

De 1.º a 5.º grado

SEMANA 2

Ejercitando mi fuerza y flexibilidad

DÍA 3

Tiempo recomendado: 45 a 60 minutos



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar, así como los materiales a utilizar no deben afectar a tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Ten en cuenta que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o mínimo dos horas después de hacerlo. Regula el tiempo de tu actividad de acuerdo con tus posibilidades.
- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles las actividades en compañía de una persona adulta. Según vas progresando, las puedes realizar sola o solo y de forma rutinaria.
- Considera que para mantener tu condición física es recomendable que las repitas tres veces a la semana como mínimo.
- Si estás con problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado.
- Recuerda siempre empezar con una activación corporal o calentamiento previo y la recuperación o estiramiento al concluir tu rutina o práctica de actividad física.
- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad física.
- Realiza tu aseo personal al concluir cada práctica.



¿QUÉ NECESITAMOS?

- Contar con internet en casa, en tu PC o tu teléfono celular.
- Impresora o lápiz y papel para realizar anotaciones.
- Cronómetro o reloj para el control del pulso, el del teléfono celular también sirve para este fin.
- Utilizar la vestimenta adecuada para la actividad física: ropa de algodón suelta que te permita realizar movimientos con libertad.
- Acondicionar un espacio en la casa de aproximadamente dos metros cuadrados, libre y ventilado.

- Dejar limpio y ordenado el espacio de trabajo al terminar la actividad física
- Links sobre capacidades físicas de fuerza y flexibilidad:

<https://www.youtube.com/watch?v=UpJAf5YvG48>

<http://iesalfonsoix.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/apuntes4E.S.O.segunda.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=tPTG85OSuxc>

<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos



¡ATENCIÓN!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO A LA ACTIVIDAD

- Observa, lee o escucha el siguiente link sobre fuerza y flexibilidad corporal:

<https://www.youtube.com/watch?v=UpJAf5YvG48>
 - Luego lee o escucha la información de las siguientes páginas: 1, 2, 3, 7, 8 y 9:

<http://iesalfonsoix.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/apuntes4E.S.O.segunda.pdf>
 - Reflexiona: ¿crees que la fuerza y la flexibilidad son importantes para tu vida diaria?, ¿por qué consideras importante ejercitar la fuerza y flexibilidad corporal?
 - Observa con detalle los siguientes videos de ejercicios de fuerza y flexibilidad pensando en cómo los puedes incluir en tu rutina de ejercicios:

<https://www.youtube.com/watch?v=tPTG85OSuxc>

<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>
 - Elige según tu gusto algunos ejercicios que consideres convenientes para organizar y mejorar tu rutina:
 - Reconoce en tu rutina de ejercicios aquellos que están relacionados a la fuerza y flexibilidad. Puedes mantenerlos o cambiarlos por algunos otros de tu agrado que hayas visto en los videos o que conozcas.
 - Si no hay ningún ejercicio de fuerza y flexibilidad, en tu rutina incluye mínimo uno de cada uno.
 - Anótalos en tu cuaderno de manera secuencial y selecciona música que puedas utilizar para motivarte, también puedes hacerlo en grupo.
 - En la ejecución de la rutina de ejercicios, deberás considerar los resultados que obtuviste en el test de Ruffier Dickson:
 - Condición física “mala” o “insuficiente”: tu esfuerzo debe ser de corto tiempo y de baja intensidad. No más de 15 segundos de duración y 60 segundos de descanso entre cada ejercicio.
 - Condición física “buena”, “muy buena” y “excelente”: tu esfuerzo será de más duración, de mayor intensidad y con regularidad para el mantenimiento de tu condición.
- Recuerda que en tu rutina cada ejercicio debe durar de 15 a 30 segundos y tener un minuto de descanso antes de empezar el siguiente ejercicio. Luego se podrán ir acortando los tiempos de descanso y alargando los tiempos de ejecución de cada ejercicio de acuerdo con cómo vas progresando.



Ejercitando mi fuerza y flexibilidad

- Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido y realiza tu activación corporal (calentamiento general) que debe durar de 5 a 12 minutos. A continuación, realiza tu rutina de ejercicios, en la cual debes incluir los ejercicios de fuerza y flexibilidad que has elegido.
- Si quieres más apoyo para aclarar aspectos sobre las capacidades físicas, te dejamos los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=mXruusJorWA>

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/24/la-fuerza/>

<https://www.axahealthkeeper.com/blog/8-ejercicios-de-flexibilidad-para-hacer-en-casa-infografia/>

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.

ADAPTACIONES POSIBLES



En caso necesites ajustar o adaptar la actividad a tus necesidades, pide apoyo a tus padres o a un integrante de tu familia para adecuarla a tu forma de aprender.

Por ejemplo:

- Si tienes alguna discapacidad, pide el apoyo de alguien de tu casa para que te ayude a preparar el espacio de trabajo según tu necesidad. Asimismo, si consideras necesario, puedes aumentar el tiempo de duración de la actividad.
- Si tienes discapacidad auditiva, observa los videos con alguien que te ayude a través de gestos o lengua de señas.
- Si tienes discapacidad visual, escucha los videos con el apoyo de un familiar y dialoga sobre ellos. Seguidamente, con el apoyo de esta persona, desarrolla lentamente cada uno de los ejercicios hasta que los aprendas.
- Si tienes discapacidad física y no cuentas con impedimento médico para hacer ejercicio, adáptalo de acuerdo con tus posibilidades y con apoyo de un adulto que te oriente, sin poner en riesgo tu integridad física o salud.



¿QUÉ APRENDEMOS CON ESTA ACTIVIDAD?

Esta actividad te permitirá reconocer la importancia de la activación corporal y realizar ejercicios que te ayuden a preparar a tu cuerpo para practicar una actividad física saludable.