

De 1.º a 5.º grado

SEMANA 2

Recuperándome luego de la actividad física

DÍA 5

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 vayas 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. Establece únicamente actividades que puedas realizar.
- 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 para consulta sobre el estiramiento o relajación:

<https://www.youtube.com/watch?v=8bEuKDRc-bY>

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/11700147/helvia/aula/archivos/repositorio//250/300/Estiramientos.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=LdajzXKMK5k>

<http://www.gym19.com.ar/estiramientos.html>

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



¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO A LA ACTIVIDAD

- Observa y/o escucha el siguiente video sobre el estiramiento o relajación:

<https://www.youtube.com/watch?v=8bEuKDRc-bY>

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

- Ahora lee o escucha de forma reflexiva la siguiente información sobre el estiramiento:

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/11700147/helvia/aula/archivos/repositorio//250/300/Estiramientos.pdf>

- Reflexiona: ¿cómo crees que la relajación (estiramiento y respiración) ayuda a mejorar tu salud?, ¿en qué momento de tu rutina diaria consideras que debes utilizar los estiramientos? y ¿cómo esta información me ayudará a reajustar mi rutina de ejercicios antes de iniciarla y al finalizarla?

- Observa con detalle los videos de tipos de ejercicios de estiramiento general y específico:

<https://www.youtube.com/watch?v=LdajzXKMK5k>

<http://www.gym19.com.ar/estiramientos.html>

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

- Elige según tu gusto algunos ejercicios que consideres convenientes para organizar tus estiramientos antes (algunos de estos ejercicios son parte final de la rutina de calentamiento) y después de tu rutina de ejercicios habituales. Anótalos en tu cuaderno de manera secuencial, puedes acompañarlos con música si deseas motivarte, o también puedes hacerlo en grupo.
- En la ejecución de tu rutina de ejercicios considera los resultados que obtuviste en el test de Ruffier Dickson en las diferentes capacidades físicas que conociste en cada actividad (coordinación y agilidad, fuerza y flexibilidad, equilibrio y ritmo corporal), el calentamiento y el estiramiento, organizando y variando tus rutinas de aquí en adelante.
 - 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.



Recuperándome luego de la actividad física

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.

- 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 haber incluido las diferentes capacidades físicas que has aprendido e incluye al final la rutina de estiramiento que has elegido.
- Recuerda que es recomendable variar cada cierto tiempo tu rutina según tus intereses y motivaciones.
- Si quieres más información sobre estiramientos físicos, te dejamos los siguientes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=z8PVZl7gZM8>

<https://www.youtube.com/watch?v=-ahFsah5xvk>

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 relajación o estiramiento muscular y los momentos en los que los debes implementar dentro de tu rutina habitual de ejercicios para el beneficio de tu salud.

