

Áreas: Ciencias Naturales- Lengua

GUÍA PEDAGÓGICA- N° 4 Escuela: Nocturna Matías Zavalla (sede)

Docente: Mariela Ardiles

Ciclo: Cuarto

Turno: Vespertino

Áreas: Ciencias Naturales-Lengua

Título: Cuidemos Nuestra Salud en tiempos de Cuarentena.



ACTIVIDADES

Aunque durante el confinamiento por la crisis del COVID-19 debemos permanecer en casa, no hay que descuidar nuestra salud y es muy importante mantener la actividad física.

1-Lee atentamente la siguiente información

No podemos salir de casa, se acabó ir al gimnasio y salir a pasear o a correr. Pero no por eso debemos olvidarnos de hacer ejercicio. Desde el Ministerio de Salud nos recuerdan que, por lo menos, cada dos horas debemos levantarnos y aconsejan que demos un pequeño paseo por casa y aprovechemos para recoger, ordenar o hacer cualquier tarea del hogar. Es bueno estirarse, poner música y soltar los músculos dejándose llevar con el ritmo. Pero, además de eso, no podemos dejar de mantener una rutina de actividad física durante esta cuarentena.

Y no solo deben hacerlo quienes están acostumbrados a practicar deporte, sino que es recomendable para todo el mundo, ya que durante la cuarentena nuestra actividad física se ha visto reducida considerablemente. Por tanto, es fundamental mantenerse activos en casa y, sobre todo, **seguir en todo momento las recomendaciones de salud de fuentes oficiales.**

Estos ejercicios, cuya intensidad variará en función de la forma física de cada persona, conviene **adaptarlos también a la edad**, ya que no es lo mismo el tipo de ejercicio que puede realizar un niño, un adulto o un anciano. Estos son algunos ejemplos para tener un confinamiento más saludable.

JÓVENES Y ADULTOS

Aunque este grupo de edad aglutina a millones de personas, en condiciones físicas muy diversas, se pueden plantear una serie de ejercicios básicos comunes que sirvan como

Áreas: Ciencias Naturales- Lengua

base. **En función de la forma física, se pueden modificar**, sustituir o reducir, se han elaborado video tutoriales para que nos mantengamos en forma. Hemos seleccionado algunos de estos ejercicios para realizar en casa, teniendo siempre en cuenta que lo importante es mantenerse activo, por lo que no hay que forzar ni sobrecargar el cuerpo.

EJERCICIOS AERÓBICOS

- **Levantar las rodillas hasta tocar las manos.** Se varía la intensidad en función de la forma física.
- **Carrera estática.** Simular el movimiento de una carrera sin desplazamiento. La intensidad variará en función de la forma física.
- **Talón-glúteos.** Al trote, llevar los talones al glúteo.
- **Jumping-jack.** Saltos estáticos abriendo y cerrando piernas y brazos.
- **Saltar a la cuerda.** No es necesario contar con una cuerda, basta con simular el movimiento tanto con los brazos como con las piernas.
- **Rodilla al codo.** Elevar la rodilla y, con los brazos en la cabeza, tocar con el codo contrario.

EJERCICIOS DE FUERZA

- **Squat.** Agacharse doblando las rodillas, sin que estas sobrepasen las puntas de los pies, y sin doblar la espalda. Se puede añadir algo de peso cogiendo botellas de agua, botes o paquetes de legumbres o pasta en los brazos.
- **Abdominales.** Con las piernas flexionadas y la espalda apoyada en el suelo, levantar la pelvis, haciendo fuerza con los glúteos y el abdomen. Mantener en esa posición unos segundos y volver a bajar lentamente. Se puede añadir peso colocando objetos sobre la pelvis.
- **Superman.** Tumbado boca abajo, levantar las cuatro extremidades, mantener unos segundos y volver a bajar. Si resulta complicado se pueden levantar de una en una o de dos en dos.
- **Planchas.** Boca abajo, apoyado solo sobre los antebrazos y las puntas de los pies, mantener 30 segundos. Es importante que los hombros estén a la altura de los codos.

PERSONAS MAYORES

En el caso de las personas mayores es especialmente importante mantener una rutina activa, ya que es un colectivo vulnerable y es necesario que se mantengan en forma. Es conveniente levantarse de forma recurrente de la silla o del sofá, al menos una vez cada hora, y **dar pequeños paseos** por la casa de unos **cinco minutos de duración**.

2-Observa la siguiente pirámide.

Áreas: Ciencias Naturales- Lengua

La pirámide de la actividad física para niños



3-Observa los siguiente ejemplos e indica con cual te sientes más identificado, qué actividades le agregarás a cada uno de ellos.

Ejemplos:

.Andrés, 22 años organiza su tiempo de esta manera.

Marta 22 años organiza su tiempo de esta manera.

14 hs	Despierta	9 hs	Despierta
15 hs	Almuerza	9:30 hs	Desayuna
15:30 a 18 Hs	Mira televisión	10 a 12 hs	Limpia su casa, prepara la comida.
18 a 18:30 hs	Hace ejercicio físico	13:30 hs	Almuerza
19hs	merienda	14:30 a 17:00	Duerme siesta
19:30 a 23 hs	Celular y televisión	17:30 hs	Merienda
23 hs	cena	18.00 a 21 hs	Celular y televisión
23:30 a 3 hs	Celular y televisión	22 hs	Cena.
3-3:30 hs	Dormir.	22:30 a 00 hs	Celular y televisión
		0:30 hs	Dormir.

4-Elabora tu propia organización diaria y como debe ser teniendo en cuenta las recomendaciones leídas en el punto 1.

Director: Mario Daniel Manzano