

Escuela: E.P.E.T N°7

Docentes: NORBERTO MOLINA

Cursos: 5° año - Ciclo Secundario téc. Orientado - Turno: Mañana

Área: Educación Física (varones)

Título: Ejercicios Físicos en tiempos de corona virus.

El ejercicio de intensidad moderado es protector para muchas enfermedades, incluso para el corona virus.

Los expertos afirman que llevar a cabo actividad física al menos tres veces a la semana por más de 30 minutos, mejora la protección del sistema inmunológico.

El sistema inmunológico es el que nos protege de las enfermedades y recientes investigaciones demostraron que las personas que realizan actividad física, se enferman un 25% menos por años que las personas sedentarias.

¿Pero Por qué?

Porque cuando una persona realiza ejercicios, en todo el organismo se generan cambios.

Algunas células que se encargan de la defensa del cuerpo comienzan a circular más rápido, lo que significa que pueden atacar a las bacterias y virus con mayor rapidez. Esto ocurre mientras el cuerpo está en actividad, pero el impulso que se les da a las células es a largo plazo y las defensas mejoran considerablemente.

Te proponemos algunos ejercicios para realizar en casa, en el patio si lo tienes, en el jardín o adentro. Siempre 30 minutos o más.

1- Calentamiento de todas las articulaciones, movilizándolas como hacemos en clases, Tobillo, rodilla, cadera, cintura, hombros, brazos, muñeca, cuello, al menos 5 minutos. 2- Trabajo cardio, talones a la cola, trote en el lugar, salto lateral, salto tijera, rodillas arriba (skiping), repiqueteo. Cada ejercicio se mantiene 10, 15 o 20 segundos según tu capacidad con un descanso de 10 segundos. Todo esto lo puedes hacer sin desplazarte es decir en el lugar, también lo puedes hacer con una soga sin desplazarte como hacemos en clases.

3- Trabajo de fuerza.

Acá realizarás los ejercicios que hacemos cotidianamente en clases, la cantidad de repeticiones será de acuerdo a tu estado físico, siempre comienza con lo mínimo.

Abdominales 15 a 20 repeticiones 3 o 4 veces con descanso de 15 segundos.

Flexiones de brazos, en una silla apoyada en la pared, flexión de codos 12 a 18 repeticiones, de 3 a 5 series con descanso de 15 segundos.

Sentadillas: 20 repeticiones, 3 series con 15 minutos de descanso.

Estocadas: Igual que las sentadillas.

Plancha: Con apoyos de antebrazos, o solo con apoyo de manos y pies, 3 o 4 series de 15 a 20 segundos cada una.

Estiramientos: Elongar los brazos, espalda, abdomen, glúteos, piernas, manteniendo la posición 10 segundos o más. Por lo menos trabajar en estiramientos 5 minutos.

Recuerda hacerlo 3 o 4 veces por semana, tomar agua, antes, durante y después de la actividad.

Lavarte las manos con jabón antes y después de la actividad.

Hacer los ejercicios en la sombra o adentro de la casa pero que esté ventilado.

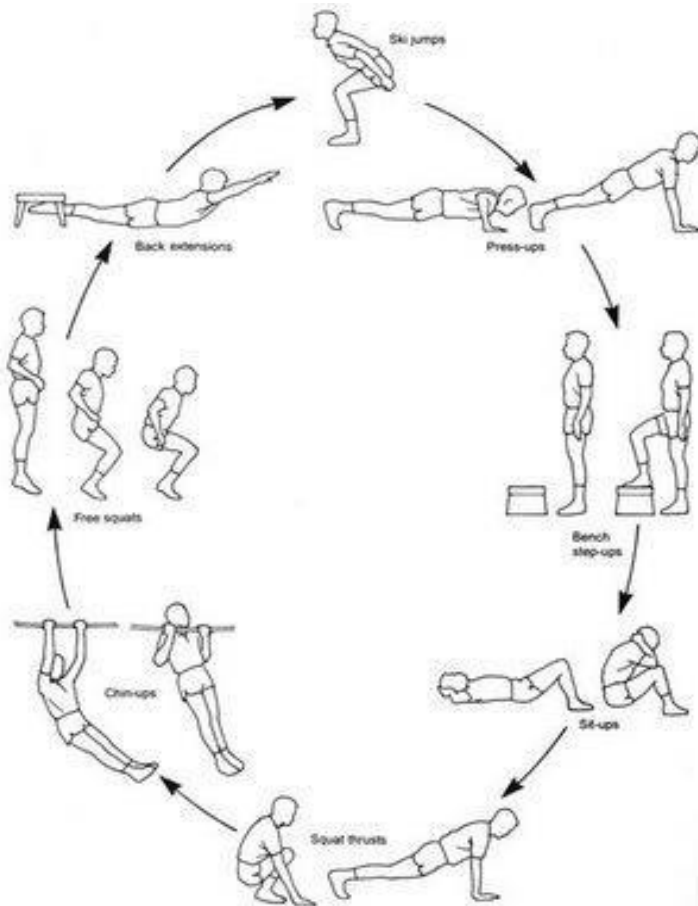
También es muy importante en estos días que te quedes en casa, no salgas si no es de urgencia.

Cuida tu alimentación, que sea equilibrada para evitar exceso de peso.

Aprovecha si en tu casa tienes escalera, sube y bájala varias veces al día.

Si tienes pelotas, aros, sogas, juega en casa con tu familia.

Con estos ejercicios te mantendrás en forma hasta que vuelvas al cole.



Director: Daniel Ramé