



Sugerencias de la Modalidad Educación Física para el Período de Aislamiento Social Preventivo Obligatorio por el COVID-19 -

Destinatarios:

- Dirección de Educación de jóvenes, adultos y Educación no formal
- Modalidad de Educación en contexto de privación de la libertad

INTRODUCCIÓN

El presente documento se centra en realizar un acompañamiento en las prácticas pedagógicas que garanticen, en un escenario tan particular de Pandemia por el Covid-19, una Educación Integral y de calidad de todas las personas del sistema educativo provincial y en especial a la población de jóvenes y adultos, para promover su desarrollo pleno.

Uno de sus objetivos es desarrollar propuestas destinadas a estimular la participación en diferentes manifestaciones culturales, así como en actividades de educación física y deportivas.

En ese sentido, la Modalidad Educación Física sugiere de acuerdo a los Criterios de la Organización Mundial de la Salud, realizar actividad física con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y una forma de reducir el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles) y depresión.

- Los adultos de **18 a 64** años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica intensa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y más intensas..
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada e intensa.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.



Recomendamos realizar 5 veces a la semana 30 min (como mínimo) de actividad física, la misma se puede estructurar de la siguiente manera:

Entrada en calor:

Comenzar siempre progresivamente movilizando articulaciones de todo el cuerpo, cuello, hombros, columna, caderas, rodillas, pies y manos. Se puede poner música para éste momento. Duración: 10 minutos. Es importante realizar ésta entrada en calor ya que predispone al cuerpo a una actividad más intensa y evita lesiones en las actividades posteriores.



Actividades Centrales:

Realizar actividades en la que se incluyan movimientos de todo el cuerpo por ejemplo baile, algún deporte colectivo o circuitos de ejercicios para miembros superiores, inferiores y abdominales/lumbares.

Les dejamos un ejemplo de rutina posible. Aconsejamos en la medida de lo posible registrar los momentos de cansancio o agotamiento extremo. Allí se debe descansar un minuto o dos y seguir.

1. Sentadillas 25 repeticiones



2. Abdominales 25 repeticiones



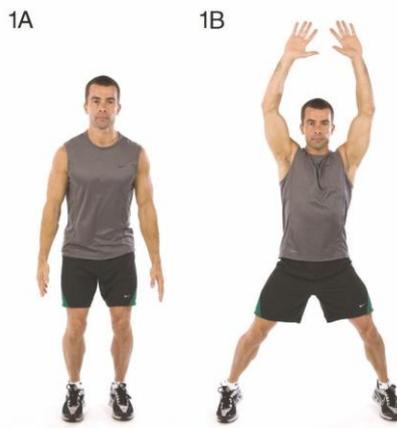
3. Extensión de brazos 15 repeticiones



4. Subir y bajar un banco 15 veces con cada pierna



5. Saltar juntar y separar piernas 30 repeticiones.



Cantidad de veces que se repite la rutina 2 o 3 veces según como se sienten al terminar cada rutina.

Cierre de la actividad

Realizar ejercicios de elongación de los músculos. En la medida de lo posible intenta realizar el de todos. Ayuda a estar mejor.

			
1/ 12 ref1	2/ 12 ref23	3/ 12 ref54	4/ 12 ref66
<p>10 segundos cada lado</p>	<p>20 segundos</p>	<p>5 segundos</p>	<p>10 segundos cada lado</p>
			
5/ 12 ref39	6/ 12 ref34	7/ 12 ref47	8/ 12 ref5
<p>2 veces 5 segundos cada una</p>	<p>30 segundos cada pierna</p>	<p>15 segundos</p>	<p>20 segundos</p>
			
9/ 12 ref44	10/ 12 ref42	11/ 12 ref40	12/ 12 ref15
<p>10 segundos cada pierna</p>	<p>20 segundos</p>	<p>20 segundos cada pierna</p>	<p>20 segundos cada pierna</p>



IMPORTANTE!!!

Así como la realización controlada de actividad física nos permite la mejora de nuestro organismo, también nos permite reconocer las funciones y adaptaciones del cuerpo a la hora de realizarla, por ello es importante incorporar a nuestros conocimientos básicos el saber controlar nuestras pulsaciones (tomar el pulso) a la hora de realizar los ejercicios para poder de esta forma controlar la intensidad del esfuerzo.

La manera correcta de tomarse el pulso, paso a paso

- 1** Tome un cronómetro o un reloj con segundero, o cualquier otro artefacto que le permita medir el tiempo en segundos y colóquelo en un lugar en donde pueda verlo con facilidad, o solicite que alguien le controle el tiempo.
- 2** Antes de tomarse el pulso, asegúrese de estar en estado de reposo por lo menos por 15 minutos, ya sea sentado cómodamente o acostado. (En reposo significa no haber hecho ninguna actividad física inmediatamente antes de tomarte el pulso).
- 3** Con los dedos índice y medio de una de sus manos, encuentre su pulso en la muñeca del brazo contrario.
- 4** Cuento el número de pulsaciones (latidos) que tiene en un periodo de 30 segundos.
- 5** Multiplique ese número por dos (2) para determinar cuántas veces late su corazón en un minuto.
- 6** Si el resultado que obtiene se encuentra entre 60 a 100 latidos por minuto, en estado de reposo, quiere decir que su pulso está dentro de los límites normales.
- 7** Si las pulsaciones que percibe son irregulares o el número excede 100 latidos por minuto estando en reposo, debe de consultar a su médico.
- 8** Con la actividad nuestro ritmo cardíaco aumenta como resultado del esfuerzo. Se recomienda que luego de los ejercicios controle el pulso y realice pausas para poder disminuir el ritmo , y luego seguir con el trabajo.



Recomendamos mantener las normas de higiene básicas, antes de hacer actividad física, en la medida de lo posible limpiar el espacio y después, lavado de manos con agua y jabón.



Bibliografía:

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

<http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL004905.pdf>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientimages/000309.htm>