

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA EDUCACIÓN FÍSICA

Profesora: Adriana Camargo

Curso: 4to y 5to año

¡Hola chicas! Seguramente les parecerá raro tener Educación Física a través de una pantalla, pero estamos transitando tiempos difíciles como sociedad y nos vemos obligados a estudiar "El Movimiento, La Actividad Física y El Deporte" mediante este formato virtual.

La construcción de los aprendizajes se dará día a día con el aporte de cada una de ustedes, y el objetivo será el intercambio de ideas para lograr consolidarnos como equipo.

Toda actividad que se realice, deberá ser entregada en la fecha sugerida, al siguiente correo: adrita1312@hotmail.com para su futura corrección y evaluación.

#YoMeQuedoEnCasa #YoMeEjercitoEnCasa #YoAprendoEnCasa

La pandemia nos ha obligado a quedarnos en casa y es muy importante seguir moviéndonos, incorporar rutinas de tareas en la casa y de actividad física acorde a la condición de cada una. Siempre teniendo en cuenta que lo que hagas, LO HAGAS A CONCIENCIA.

A continuación, les dejo las actividades a realizar:

1. Observar las infografías del Profesor Licenciado en Educación Física Víctor García y realizar un comentario sobre las nuevas recomendaciones y precauciones del ejercicio frente al Coronavirus (Covid-19).
 - Ejercicio y Sistema Inmune
 - Covid-19 y Entrenamiento Cardiovascular
 - Covid-19 y Entrenamiento de Fuerza
 - Covid-19 – Hidratación – Tabaco
2. Teniendo en cuenta lo leído, sugerir una rutina de actividades para tu familia.
3. Realizar una reflexión y análisis sobre el tema.

#MoveteUnPoco #QueFluya Aprendan, Registren y Sigam. No aflojemos ni un ratito a pesar de la cuarentena, dedíquenle a sus cuerpos, mentes y familias todas estas actividades. Utilicemos lo que nos está pasando para ser mejores personas.

Fecha de Entrega: 7 de Abril del 2020

EJERCICIO Y SISTEMA INMUNE

1 El Ejercicio ha demostrado ser bueno para la salud, el manejo del peso, el estado de animo y tu SISTEMA INMUNE contra el virus



2 Sesiones muy intensas o largas pueden bajar tus defensas. Esto incrementa el riesgo de infectarte, o empeorar una condición clínica existente, dado que el virus puede viajar dentro del cuerpo hacia otros organos como el corazón.



FIEBRE

3 Si has tenido fiebre no debes hacer ejercicio por al menos 14 dias, y sobre todo debes contactar a tu médico.



4

Si no tienes síntomas no tomes Paracetamol, como medida preventiva, esto puede enmascarar los síntomas.

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

5 Limita las sesiones a 60 minutos de duración como máximo.



6 Limita el esfuerzo al 80% de la Frecuencia Cardiaca Máxima.



7 Si haces dos sesiones por día, toma una pausa de al menos 3 horas, y descansa e hidrátate bien durante la pausa.



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

8 Limita las sesiones de entrenamiento a 60 minutos de duración como máximo.



No entrenes con pesos máximos.



10 No realices ejercicios hasta la extenuación.



11 Evita sesiones demasiado intensas de Crossfit.



Chevalier 2020

HIDRATACIÓN

La deshidratación incrementa el riesgo: asegúrate que estas bien hidratado antes, durante y después de la sesión de entrenamiento.



13 No uses ropa extra para incrementar tu sudoración.



TABACO

No fumes una hora antes y dos horas después del entrenamiento.



16 El cigarrillo también puede debilitar tus defensas en contra del virus.



Chevalier 2020