



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_



CURSO 8° Básico

GUIA N° 11

LETRA: A-B-C

FECHA: 15/06/20

### MATERIAL DE APOYO 8° BÁSICO

#### **CUARENTENA: LA IMPORTANCIA DE MANTENER ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR**

Estar en cuarentena no significa estar en reposo. Tener a niños y ancianos resguardados en el domicilio podría afectar sus posibilidades de movimiento y de estimulación física, lo que va justamente en contra de todas las recomendaciones que favorecen el bienestar; mientras que si se suman la inmovilidad de los adultos entonces están dadas las condiciones para que se instalen conductas sedentarias que refuercen las que ya estaban o bien que aparezcan donde no las había.

En este sentido, es de especial **importancia tener en cuenta que durante la cuarentena** habrá menos movimiento, ya sea porque **no hay desplazamientos a los trabajos** o porque no se puede salir a hacer ejercicio o caminatas; y por tanto es necesario generar actividades que compensen esta reducción del movimiento, sea por bienestar o por salud.

La actividad física favorece las defensas y el metabolismo, incluso en alta intensidad pues la evidencia indica que este tipo de ejercicios de alto impacto no afectan el sistema inmunológico en quienes no padezcan de alguna condición de inmunodepresión.

Se hace especial indicación a los deportistas de alta competencia, quienes deben prevenir el retroceso de sus condiciones físicas derivados por la detención de sus curvas y procesos de entrenamiento, en donde ya al quinto día podría haber mermas inesperadas en sus curvas de trabajo físico.

En los casos que se pueda, se recomienda habilitar o adquirir una máquina de ejercicios para la casa (trotadora, bicicletas, etc.) habilitando de esta forma un espacio tipo gimnasio en el hogar, con música y pantalla para seguir rutinas; lo que en esta situación sería el mejor de los escenarios para una persona que tenga estrecha relación con el deporte.

Lo importante es que se generen espacios en el día dedicados a realizar actividad física en el hogar, y que estos momentos se respeten y se sigan realizando cotidianamente.

En niños se recomienda que se sigan rutinas de sueño y alimentación similares a las previas a la interrupción, y que se deleguen responsabilidades que favorezcan la convivencia en el hogar que justamente pueden ser parte del gasto energético que deban tener. De igual modo se recomienda seguir las pautas que deben enviar los colegios y los encargados de la actividad física escolar.

En el caso de los niños hiperactivos, se recomienda que durante el día tengan momentos de gasto energético medido, esto quiere decir, con tiempo establecido, con el fin de favorecer el autocontrol. Si el nivel de hiperactividad es elevado y si el espacio lo permiten, quizás se deba considerar habilitar una zona de colchonetas y movimiento libre.

En adultos mayores se recomienda que realicen ejercicios que favorezcan el equilibrio y las capacidades de reacción ante una caída, y mientras están en el hogar pueden bailar sus ritmos favoritos, lo que

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [juan.codocedo@colegio-mineraelteniente.cl](mailto:juan.codocedo@colegio-mineraelteniente.cl)

aparte de generar movimiento les brinda vitalidad y sube el ánimo; o bien realizar ejercicios de yoga y propiocepción, caminar, aunque sea en la misma casa pero que logren completar unos 12 a 15 minutos de caminata.

Si les cuesta levantarse que muevan manos y pies. También se sugiere utilizar pelotas de goma, hacerlas rodar en una mesa, para activar la psicomotricidad fina y gruesa

Para los adultos en general se recomienda cuidar la ingesta excesiva de carbohidratos y grasas saturadas pues en períodos de tensión se suele aumentar el consumo de estos alimentos y (aparentemente) no se requiere tener reservas.

También se recomienda conversar de manera anticipada entre los adultos de la casa acerca de que se espera que haga el resto cuando alguno se encuentre irritable o intolerante, de modo que el resto pueda reaccionar de manera apropiada y esperada cuando sea requerido.

Ante el estrés algunas personas prefieren que les conversen, otros prefieren que no les digan nada, otros que los dejen solos, otros prefieren que les cambien el tema, y así cada uno con su mejor estrategia para inocular el estrés

