

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



Actividad física en familia,
un mundo de beneficios



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Actividad física en familia, un mundo de beneficios

Presentación

Esta guía contiene elementos para el trabajo en ambientes virtuales y escenarios no presenciales, los cuales te permitirán, junto a tu familia, favorecer los aprendizajes frente al cuidado y la IMPORTANCIA DE CONOCER LAS EXPRESIONES DEL CUERPO.

Como es una guía educativa, se proponen algunas actividades y se recomiendan las edades para desarrollarlas. Con estas indicaciones PODRÍAS CREAR OTRO TIPO DE ACTIVIDADES QUE TU MENTE Y CUERPO TE INDIQUEN, según tus intereses, como: deportes favoritos, desafíos con los miembros de tu familia, retos personales, partes de tu cuerpo que quieres trabajar, talentos en capacidades físicas: (coordinación, flexibilidad, equilibrio, resistencia y fuerza) y patrones de movimiento: (flexibilidad, equilibrio y resistencia.: caminar, correr, saltar, trepar, reptar, entre otros.)

Es importante tener en cuenta, que te proponemos espacios físicos y material técnico según los recursos disponibles. TEN EN CUENTA LAS MEDIDAS QUE EL GOBIERNO NACIONAL, puntualmente el MINISTERIO DEL DEPORTE, va determinando frente a la posibilidad de salir de casa a hacer ejercicio, por supuesto bajo reglas instituidas. Esto ampliaría el rango de posibilidades e instrumentos didácticos, que robustecen esta guía.

Propósitos y beneficios de cuidar y conocer tu cuerpo, en familia

PROPÓSITO GENERAL	APRENDIZAJE GENERAL
Motivar la práctica de actividad física y sus beneficios, fortaleciendo lazos familiares	Sensibilizar a la familia, por medio de los estudiantes, sobre la importancia de realizar actividad física en casa y en familia.
PROPÓSITOS	APRENDIZAJES
Reducir niveles de estrés	Mantenerte activo puede aumentar los niveles de endorfinas que hacen sentir bien y distraen las preocupaciones cotidianas. Ante la declaratoria del estado de emergencia nacional, debes concientizarte de que tu papel como hijo/a es motivar a tu familia a la práctica de actividad física, esto hará más llevadera la situación de tu familia y la tuya.
Manejar la ansiedad y la presión arterial	Si existe en tu familia depresión o ansiedad, muchas veces puede parecer que lo último que quieran hacer es ejercicio; que esta sea la oportunidad y/o el pretexto para adquirir estos hábitos y mejorar estos semblantes. Los beneficios los verás más adelante.
Prevenir enfermedades	Ahora es el momento de trazar, de dar un golpe de timón a tu vida e introducir esta fantástica herramienta de salud como un pilar fundamental para cuidarte y sentirte bien. Porque, indudablemente, mejorará tu autoestima y la manera cómo te sientes contigo mismo, haciendo posible un cambio de paradigma en tu forma de percibir la salud. El ejercicio es un gran promotor de la salud a muchos niveles, tanto cardiovascular como cerebral. Pero también tiene un importante papel como factor de prevención de enfermedades. Hay estudios que afirman que el ejercicio aeróbico suave puede prevenir o retrasar el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer, así como el Parkinson. No es fácil creer que el ejercicio es beneficioso para contrarrestar ciertas enfermedades, como es el caso del Crohn.
Fortalecer lazos de familia	Junto con la salud, ¡OJO!, la familia representa uno de los bienes inmateriales más importantes de nuestra vida. Haríamos lo que fuera por nuestros seres queridos. Sin embargo, es importante que encuentres el punto medio para agradar a la mayoría, sin caer en la monotonía o la insistencia.

Fortalecer los vínculos y enfrentar factores como la distancia, el trabajo, la barrera generacional y el paso del tiempo, que a todos nos llega.

Los tiempos con incertidumbre, hacen que tu familia no siempre reciba la atención que merece por desconocimiento de actividades como las planteadas en la presente guía. Hoy, que todos están dispuestos, saca tiempo para tu familia. Aprovecha este tiempo de aislamiento preventivo obligatorio, demuestra que tú y tu familia valen mucho.

Que la contingencia que estamos viviendo sea el pretexto para unir lazos familiares, limar asperezas y unir a la familia en una sola causa. La actividad física es una de las herramientas para lograrlo.

Hábitos alimenticios y actividad física, el complemento perfecto

¿Alguna vez te has preguntado si la nutrición y la salud están relacionadas? ¿Crees que comer sano sea importante? ¡Desde luego! Así como un vehículo necesita combustible y mantenimiento constante para funcionar adecuadamente, el cuerpo humano requiere alimentos, ejercicio y una buena actitud mental, para mantenerse sano y desarrollar su potencial al máximo. De ahí la importancia de una buena alimentación.

Justamente, a la buena alimentación se le suele vincular a los deportes, ya que para suplementar la exigencia física se acostumbra adoptar dietas equilibradas. Por el contrario, los desequilibrios alimenticios suelen relacionarse con una vida sedentaria y carente de ejercitación física.

Aprender a balancear adecuadamente las comidas diarias, te da la vitalidad y energía necesarias para la vida, te ayuda a mantener un peso adecuado de acuerdo con tu edad y estatura, estimula tu sistema inmunológico, mejora tu desempeño deportivo y, en general, retrasa el proceso de envejecimiento, permite estar activos y con buena condición física durante la vejez. Así mismo, ayuda a combatir el cansancio y la fatiga, protege los dientes y mantiene sanas las encías, mejora la habilidad de concentración y los posibles cambios de humor, reduce el riesgo de contraer enfermedades graves, como ataques al corazón, ciertos tipos de cáncer, diabetes en la edad madura y enfermedades de la vesícula biliar, entre otros beneficios.

Aprende y enséñale estos hábitos saludables a tu familia; ponlo en práctica comiendo siempre a horas determinadas,

	<p>con alimentos balanceados, que en las actuales condiciones, se pueden preparar en casa. Antes, durante y después del ejercicio, debes dar un tiempo prudente para consumir alimentos (depende de las rutinas que realices). Evita hacer ejercicio en ayunas o con el estómago vacío, puede generar efectos contrarios.</p>
<p>Evitar el sedentarismo</p>	<p>Que esta contingencia no te debilite o te lleve al sedentarismo ya que es un factor de riesgo de mortalidad y morbilidad importante. La situación de salud puede empeorar si además de tener una baja condición física se le añade el tabaquismo, la hipertensión o la obesidad. La inactividad física es uno de los grandes enemigos de la salud y una de las principales causas de las enfermedades crónicas. En la actualidad se come mucho más que antes, pero hay menos actividad física. Por ello, desarrolla hábitos saludables, no solo actividad física, también dieta, gestión del estrés, nunca fumar y la mejor actitud.</p>

Ahora te ofrecemos una serie de ejercicios y actividades, que puedes realizar junto a tu familia, estableciendo frecuencias, tiempos y repeticiones. Ejemplo: de lunes a viernes de 9:00 a 10:00 a.m., cuatro series de ejercicios diferentes, con 10 repeticiones de cada uno.

La intensidad y grados de dificultad, se puede ir aumentando a medida que tu cuerpo lo va solicitando. Las ideas que tengas para proponer otras actividades frente a las realizadas, son bienvenidas. Debes ser creativo, recibe las sugerencias de tu familia, así irás estableciendo buenas rutinas con las cuales trabajarás todos los músculos de tu cuerpo, tu sistema cardiovascular y osteomuscular, entre otros.

Continuando con el ejemplo del ejercicio por una hora, es importante que al inicio realicen actividades de calentamiento como: ejercicios de flexibilidad, haciendo énfasis en los músculos en los que tengas planeado trabajar. Subir la frecuencia cardiaca con ejercicios como: saltar, trotar suave, ejercicios coordinativos entre piernas y brazos, entre otros. Al final, es vital la recuperación o vuelta a la calma, bajando la frecuencia cardiaca poco a poco, estirando de nuevo los músculos y evitando lesiones.

Invita a tus familiares a compartir esta guía, preséntales los beneficios de la actividad física como:

ACTIVIDADES	BENEFICIOS
<p>1. Caminar durante media hora en diferentes direcciones por toda la casa;tratando un tema en específico, participando de un diálogo sobre un tema de tu interés.</p> <p>Te puedes detener cada cinco minutos y realizar:</p> <p>Burpee. Colócate en cuclillas con las manos en el suelo para comenzar. Extiende las piernas hacia atrás y regresa a la posición inicial. Luego salta hacia arriba con las manos extendidas por encima de la cabeza.</p> <p>Si es una rutina muy exigente no es necesario saltar.</p> <p>Unas 15 repeticiones con intervalos de recuperación entre 15 y 30 segundos.</p> <p>Bíceps. Agarra un objeto con algo de peso con una mano. De pie, extiende el brazo hacia abajo y en un sólo movimiento sube la mano doblando el codo. Haz el mismo movimiento unas 20 veces por cada brazo.</p> <p>Es recomendable para todas las edades, los músculos deben ejercitarse en cualquier edad, los ejercicios de bíceps se pueden realizar con el propio peso del cuerpo. si no tiene contraindicaciones de tipo articular o cardiovascular entre otros.</p>	<p>Evita que la situación mundial de confinamiento, cree discordias familiares.</p> <p>El ejercicio físico adecuadamente planteado, regula la tensión arterial, disminuye el porcentaje de grasa corporal, aumenta la perfusión sanguínea en los músculos, aumenta el número de glóbulos rojos a mediano y largo plazo, aumenta la irrigación miocárdica, favoreciendo el desarrollo de nuevas arteriolas, venas y capilares, con lo que se reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias y aumenta la esperanza de vida.</p>
<p>2. Circuitos de ejercicios como: saltar un obstáculo de lado a lado, al mismo tiempo otra persona salta la cuerda, mientras que uno realiza abdominales o flexiones de pecho, otro realiza burpees, se rotan así cada dos minutos durante media hora. Otras alternativas:</p> <p>Estrella: salta abriendo piernas y brazos, como formando la imagen de una estrella.</p>	<p>Hacer más resistible la situación con nuevos aprendizajes que beneficien el núcleo familiar.</p> <p>Valorar los logros en cada acción y/o actividad pues todo esto conlleva a celebrar metas, ya sean familiares o individuales, un medio de motivarse mutuamente para lograr objetivos. Siempre resulta muy positivo</p>

Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.

Tríceps: siéntate en el suelo con tus piernas hacia adelante. Coloca tus manos en el suelo, flexiona las rodillas y levanta la cadera del suelo. Dobla los codos para bajar el cuerpo y luego extiende los brazos. 12 repeticiones.

Flexiones: coloca tus manos en el suelo en línea recta con tus hombros. Estira tus piernas completamente hacia atrás hasta formar una línea recta con tu espalda. Extiende tus brazos y luego dobla tus codos bajando tu cuerpo hasta dejarlo a unos cinco centímetros del suelo. Si encuentras que es muy difícil, puedes descansar tus rodillas en el suelo. 12 repeticiones.

Hombros: El brazo extendido levántalo hacia adelante hasta ubicarlo por encima de tu cabeza. 12 repeticiones. Este movimiento se alterna con otro lateral en el que se colocan los brazos al costado y se elevan hasta la altura de los hombros.

Es recomendable para todas las edades, los músculos deben ejercitarse en cualquier edad, los ejercicios de tríceps y hombro se pueden realizar con el propio peso del cuerpo. si no tiene contraindicaciones de tipo articular o cardiovascular entre otros.

3. Bailar al son de la música, esta actividad se puede realizar diariamente. Tan solo hay que elegir la música favorita y moverse rítmicamente, a través de videos y/u otra herramienta donde se haga énfasis en los beneficios de esta actividad y qué tipo de

felicitar y resaltar esas cosas buenas que nos llenan de satisfacción.

El ejercicio físico ayuda a prevenir dolencias osteomusculares, como el dolor lumbar y dolor cervical, primera y segunda causa de baja laboral en nuestro país. Un programa de ejercicios en el que haya tonificación equilibrada, estiramientos globales, trabajo aeróbico y entrenamiento del “core”¹, no solo va a prevenir dolores de espalda agudos, sino que va a mejorar los síntomas crónicos y proporcionará recursos al cuerpo para soportar las jornadas laborales. También se benefician de los efectos del ejercicio físico las personas aquejadas de enfermedades crónicas como la fibromialgia y la fatiga crónica, la depresión y la ansiedad, proporcionando alivio de sus síntomas: calidad de vida, mayor sensación de bienestar, mejoría en el descanso y calidad del sueño.

Colmar espacios de ocio, aprovechando los instantes en familia realizando actividad física, conociendo los beneficios de esta.

Valorar los logros en cada acción y/o actividad pues todo esto conlleva a celebrar metas, ya sean familiares o individuales, un medio de motivarse mutuamente para lograr

¹ El **entrenamiento de core** hace referencia al **entrenamiento** de un grupo de músculos que nos proporcionan estabilidad sobre nuestra columna vertebral.

sistemas osteomusculares se están trabajando.

Ejemplo: Pasos atrás. De pie y con las manos extendidas hacia adelante, mueve una pierna hacia atrás. Recupera la posición inicial y mueve la otra. Hazlo de forma constante y rítmica. Si deseas un poco más de dificultad haz un leve salto mientras cambias de pierna. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.

Es recomendable para todas las edades si no tiene contraindicaciones de tipo articular o cardiovascular entre otros.

objetivos. Siempre resulta muy positivo felicitar y resaltar esas cosas buenas que nos llenan de satisfacción.

4. Realizar entre todos las tareas domésticas. Probablemente estas sean las actividades menos divertidas, fundamentalmente para nuestros hijos, pero sacar la ropa de la lavadora y tenderla, pasar la aspiradora, limpiar las ventanas, son actividad que demandan un esfuerzo físico. Además, es una oportunidad para involucrarnos a nuestros hijos en las responsabilidades domésticas.

Es recomendable para todas las edades. Si no tiene contraindicaciones de tipo articular, cardiovascular entre otros.

Concebir que el principal y más importante círculo social que una persona puede tener, es la familia. Por ello, es fundamental cuidar las relaciones al interior de la misma, sabiendo que es un tesoro. Es algo que tienes siempre a tu lado, pero que a veces puedes descuidar.

5. Diez minutos de gimnasia en casa. Se trata de establecer una rutina y escoger los ejercicios que más diviertan. Hay muchos y variados.

Sentadilla. Es un trabajo menos energético, pero que requiere de fuerza en las piernas.

Con tus brazos extendidos hacia adelante o al costado, ve doblando las rodillas hasta formar un ángulo de casi 90 grados de tus muslos con el suelo.

Es importante mantener la espalda derecha.

Es esencial dedicar una parte de tu tiempo a tu familia y realizar actividades que fomenten la buena convivencia y, además, lograr un sano desarrollo emocional, físico y cognitivo.

Tal vez el reto estribe en alcanzar el hábito, conseguir que el ejercicio forme parte de tu vida casi a diario, que puedas desarrollar rutinas sencillas, que no te cueste mucho trabajo y puedan estar incluidas en nuestras apretadas agendas.

Es recomendable para todas las edades, los músculos deben ejercitarse en cualquier edad, los ejercicios de sentadilla se pueden realizar con el propio peso del cuerpo, si no tiene contraindicaciones de tipo articular o cardiovascular entre otros.

6. Subir y bajar escaleras en la medida de las posibilidades, quemando calorías y tonificando musculatura de piernas y nalgas. En caso de tener acceso, se puede realizar en una mesa subiendo y bajando, cambiando de pie, grados de dificultad entre otros, la altura la define cada uno.

Saltar. Coloca tus pies en paralelo, separados levemente. Flexiona un poco las rodillas e impúlsate x arriba, estirando los brazos hacia arriba mientras saltas. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.

Piernas. Para los trabajos de las piernas se utilizan las sentadillas explicadas anteriormente (zancadas, desplantes, elongación). Este último se basa en colocar una pierna un paso por delante de la otra y partir de allí ir flexionando las rodillas hasta alcanzar casi un ángulo recto en ambas piernas. Se mantiene el peso en los talones. Se recupera la posición inicial y se alterna las posiciones de las piernas.

Es recomendable para todas las edades, si no tiene contraindicaciones de tipo articular o cardiovascular entre otros.

7. Trabajar en el jardín, alacena, o cualquier otro espacio, las acciones manuales con las tijeras de podar, recortar bordes y cortacéspedes, organizar muebles, sirven para hacer tanto ejercicio como ir al gimnasio.

Este tipo de actividades requieren tolerancia: cuando se presente una discusión, evita alteraciones, no permita que se levante la voz, pues esto puede conllevar a que se complique la situación y se afecte la armonía familiar.

Recuerda: El amor y la comunicación son la base de una sana convivencia.

Tener una buena relación con nuestros hermanos y padres fortalece los vínculos afectivos y, sobre todo, mejora la autoestima de los miembros de la familia.

Al mismo tiempo surge un diálogo sobre diferentes temas, por ejemplo: te gusta lo que haces?, ¿qué proyectos laborales, personales tienes?, etcétera.

8. Realizar juegos familiares por ejemplo, los de mesa, ayudan a pasar un rato agradable. Realizar ejercicios juntos. Intentar comer a la misma hora con tus familiares, de esta manera se comparte más tiempo alrededor de un delicioso plato de comida.

9. Realizar los quehaceres del hogar en compañía. Ver una película juntos. Existen películas con énfasis deportivo donde se evidencia que por medio de la unión familiar se logran proyectos.

Concertaciones de espacios y momentos, realizar actividades conjuntas a horas especiales, es decir, definir un cronograma concertado, donde se involucre esta propuesta y otras actividades.

Hay muchas formas de mejorar esa relación en familia. Un primer paso puede ser algo tan simple como interesarte por lo que hacen tus padres, tus hermanos, tus abuelos.

Y al hacerlo, recuerda que merecen todo el respeto del mundo, incluso si no compartes su modo de pensar. Esto genera que se valoren ideales, pensamientos, historiales juntos.

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

