

**De 1.º a 5.º grado****SEMANA 3**

# Reconozco la relación entre mi peso y estatura corporal y la actividad física

**DÍA 2****Tiempo recomendado:** 45 a 60 minutos**CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD**

- Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar; así también, los materiales a utilizar no deben afectar tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Recuerda que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o, mínimo, dos horas después de comer.
- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles la actividad en compañía de una persona adulta. Según vayas progresando, la puedes realizar sola o solo y de forma rutinaria.
- Considera que para mantener tu condición física es recomendable que realices la actividad 3 veces a la semana, como mínimo.
- Si tienes problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado.
- Recuerda siempre empezar con una activación corporal o un calentamiento previo, y la recuperación o el estiramiento al concluir tu rutina.
- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad.
- Deja limpio y ordenado el espacio de trabajo al terminar.
- Realiza tu aseo personal al concluir la actividad.

**¿QUÉ NECESITAMOS?**

- Contar con Internet en casa, en tu PC o en tu teléfono celular.
- Impresora o lápiz y papel para realizar anotaciones.
- Cronómetro o reloj para el control del pulso (el del teléfono celular también sirve para este fin).



- Utilizar la vestimenta adecuada para la actividad física: ropa de algodón suelta, que te permita realizar movimientos con libertad.
- Acondicionar un espacio en la casa de, aproximadamente, 2 metros cuadrados, libre y ventilado.
- Links para consultar durante el desarrollo de la actividad:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6bWUI6tRZiQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8>  
[https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/24\\_01.pdf](https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/24_01.pdf)

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.



### ¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO A LA ACTIVIDAD

- Observa y escucha estos videos sobre el índice de masa corporal y actividad física:  
“Índice de Masa Corporal (IMC). ¿Qué es? ¿Para qué se usa?”  
<https://www.youtube.com/watch?v=6bWUI6tRZiQ>  
“¿Por qué realizar actividad física?”  
<https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8>
- Ahora, lee la siguiente información sobre el protocolo de la medición del índice de masa corporal:  
“Cálculo del índice de masa corporal”  
[https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/24\\_01.pdf](https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/24_01.pdf)
- Reflexiona: ¿Por qué es importante saber mi índice de masa corporal? ¿Cómo se relaciona este resultado con la práctica de mi actividad física? ¿Qué puedo hacer con esta información con relación a mi actividad física rutinaria?
- Explora, escucha y observa videos sobre rutinas de ejercicios en casa y anota en tu cuaderno algunos que te agraden. Luego, selecciona uno de ellos e identifica su finalidad y beneficio para incorporarlo en tu propia rutina.
- Incorpora, según tu preferencia, el ejercicio que seleccionaste para que organices y mejores tu rutina de ejercicios.
- Reconoce en tu rutina de ejercicios los que están relacionados con las capacidades físicas que ya conoces (fuerza, agilidad, coordinación, ritmo, entre otras), organízalos para ejecutarlos secuencialmente y acompáñalos con música y la presencia de algún familiar si así lo deseas.
- Considera los resultados que obtuviste en el test de Ruffier Dickson, en la ejecución de la rutina de ejercicios:
  - Condición física “mala” o “insuficiente”: tu esfuerzo debe ser de corto tiempo y de baja intensidad. No más de 15 segundos de duración y 60 segundos de descanso entre cada ejercicio.



- Condición física “buena”, “muy buena” y “excelente”: tu esfuerzo será de más duración, de mayor intensidad y con regularidad para el mantenimiento de tu condición.

Recuerda que en tu rutina cada ejercicio debe durar de 15 a 30 segundos y tener un minuto de descanso antes de empezar el siguiente ejercicio. Luego, se podrán ir acortando los tiempos de descanso y alargando los tiempos de ejecución de cada ejercicio, según como vayas progresando.

- Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que hayas elegido y realiza tu activación corporal (calentamiento general), que debe durar de 5 a 12 minutos. A continuación, realiza tu rutina de ejercicios reorganizada y no olvides terminar con el estiramiento o la relajación.

### ADAPTACIONES POSIBLES



En caso de que requieras ajustar o adaptar la actividad a tus necesidades, pide apoyo a tus familiares para adecuarla a tu forma de aprender.

#### Por ejemplo:

- Si tienes alguna discapacidad, pide el apoyo de una persona adulta en casa para que te ayude a preparar el espacio de trabajo según tu necesidad. Asimismo, si lo consideras apropiado, puedes aumentar el tiempo de duración de la actividad.
- Si tienes discapacidad auditiva, observa los videos con alguien que te ayude a través de gestos o lenguaje de señas.
- Si tienes discapacidad visual, escucha los videos con el apoyo de un familiar y dialoga sobre ellos. Seguidamente, con la participación de esa persona, desarrolla lentamente cada uno de los ejercicios hasta que los aprendas.
- Si tienes discapacidad física y no cuentas con impedimento médico para hacer ejercicios, adáptalos de acuerdo a tus posibilidades, siempre con el apoyo de una persona adulta que te oriente, sin poner en riesgo tu integridad física o salud.

### ¿QUÉ APRENDERÁS CON ESTA ACTIVIDAD?

Esta actividad te permitirá comprender el vínculo entre tu peso corporal y tu estatura, así como establecer tu índice de masa corporal y la relación con la actividad física que practicas habitualmente para mejorar tu condición física y tu salud.

