

**De 1.º a 5.º grado****SEMANA 3****Valoro los alimentos de mi entorno  
para mantenerme saludable****DÍA 4****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=HHwReEbLhOw>

<https://www.mutuauniversal.net/es/servicios/promocion-de-la-salud/habitos-nutricion-descanso-y-actividad-fisica/nutricion-y-actividad-fisica/>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_h9NfkqCORK](https://www.youtube.com/watch?v=_h9NfkqCORK)

<https://www.youtube.com/watch?v=IAOfh9fr6Zg>

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



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

- Observa y escucha este video sobre tipos de nutrientes:

“Tipos de nutrientes”

<https://www.youtube.com/watch?v=HHwReEbLhOw>

- Ahora, lee la siguiente información sobre los tipos de alimentos y nutrientes, y la actividad física:

<https://www.mutuauniversal.net/es/servicios/promocion-de-la-salud/habitos-nutricion-descanso-y-actividad-fisica/nutricion-y-actividad-fisica/>

- Reflexiona: ¿Por qué es importante conocer esta información? ¿Qué relación existe entre los tipos de alimentos y la actividad física? ¿Cómo se relacionan las bebidas que consumes con tu actividad física?
- Observa y escucha la información en estos videos sobre la importancia de la alimentación y el ejercicio físico:

“Educación nutricional en la actividad física”

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_h9NfkqCORK](https://www.youtube.com/watch?v=_h9NfkqCORK)

“La importancia del agua mineral para tu hidratación cuando realizas deporte”

<https://www.youtube.com/watch?v=IAOfh9fr6Zg>

- Reconoce los alimentos y bebidas que consumes habitualmente y, en función de la información de esta actividad, selecciona los alimentos y bebidas saludables de tu entorno que favorecen tu alimentación saludable (frutas, vegetales u otros), a fin de incorporarlos a tu dieta, previo diálogo con tu familia.
- Ahora que ya sabes qué alimentos saludables están a tu alcance y los que vas a incluir en tu dieta, prepárate para dar inicio a tu rutina de ejercicios. Considera los resultados que obtuviste en el test de Ruffier Dickson:
  - 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.

- Ubícate en el espacio de tu casa que hayas elegido y practica el calentamiento general, que debe durar de 5 a 12 minutos. Realiza tu rutina de ejercicios y concluye con el estiramiento o la relajación.
- No olvides que el beneficio de tu rutina depende también de tu alimentación saludable, hidratación y descanso.

### 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 alguna 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 identificar y valorar los tipos de alimentos que favorecen tu salud y su relación con la práctica de la actividad física, a fin de que los incluyas en tu dieta según tus posibilidades. Asimismo, comprenderás el rol de los alimentos, la hidratación y el descanso en la recuperación de tu organismo después de la actividad física que practicas habitualmente.