

## De 1.º a 5.º grado

### SEMANA 3

# Establezco mi requerimiento energético con relación a la actividad física

## DÍA 5

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.
- Centímetro o metro para poder establecer tu talla.



- Balanza simple para pesarte (sirve de referencia el peso de la última vez que te pesaste).
- 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=hPjVLoXla70>

<https://basicosdelamusculation.wordpress.com/2013/03/19/como-calcular-nuestras-necesidades-caloricas/>

<https://www.youtube.com/watch?v=6Jo059XI3dY>

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

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 requerimiento calórico:

“Necesidades nutricionales”

<https://www.youtube.com/watch?v=hPjVLoXla70>

- Ahora, lee la siguiente información:

“¿Cómo calcular nuestras necesidades calóricas?”

<https://basicosdelamusculation.wordpress.com/2013/03/19/como-calcular-nuestras-necesidades-caloricas/>

- Reflexiona: ¿Por qué es importante saber cuál es nuestro requerimiento calórico diario? ¿Por qué no todos tenemos la misma necesidad calórica diaria? ¿Cómo se relaciona el requerimiento calórico con la actividad física y la alimentación? ¿Cómo calculo mi requerimiento calórico y para qué me sirve?
- Observa y escucha en estos videos la información sobre alimentos, calorías y actividad física:

“Cómo hacer tu dieta ideal/Calcula tus calorías diarias”

<https://www.youtube.com/watch?v=6Jo059XI3dY>

“Gasto calórico”

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

- Intenta calcular tu requerimiento calórico diario y el tipo de necesidad calórica que tienes según tu metabolismo, el cual está relacionado con tu actividad física diaria. Utiliza la información anexa en PDF y los videos para ello, empleando la fórmula de Harris-Benedict.



- Ahora, modifica tu rutina de ejercicios con la información que has aprendido en las actividades anteriores. Selecciona tu alimentación saludable en la medida de tus posibilidades y consultándola con tu familia; asimismo, establece horarios para tu actividad física y recuerda la importancia de saber tu IMC y tu necesidad calórica para realizar tu actividad física saludable con seguridad.
  - 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.
- 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.

### 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 conocer tu requerimiento calórico y su importancia para planificar la práctica de tu actividad física habitual en beneficio de tu salud.

