



Guía de Trabajo Educación Física y Salud (complementaria N°1)
“La actividad física y/o deportiva en tiempos de Covid-19”

Profesor Mauricio Elgueta.

Curso: 3ro Medio.

Alumnos en práctica de quinto Año de la Universidad Católica Silva Henríquez:

Javiera Córdova; Nicolás Mac-lean; Constanza Soto.

Fecha: 09 de Noviembre del 2020

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** Promover el bienestar, el autocuidado y la vida activa y saludable, por medio de la práctica de actividad física, como medio para combatir el Covid- 19.

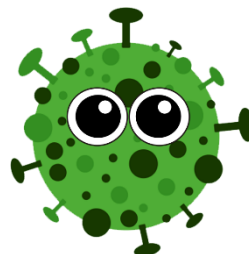
Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos.
- **¡MIRA EL SIGUENTE LINK!**
<https://www.youtube.com/watch?v=qUhJ5bir8E&feature=youtu.be>
- Leer atentamente la guía y seguir las indicaciones finales.

¿Qué es el Covid-19 o Coronavirus?

- El coronavirus, como dice su nombre, es un virus que puede provocar un resfriado, hasta un síndrome respiratorio grave, como una neumonía, que puede llevar a la muerte. Si bien, su tasa de mortalidad es baja, no quita el hecho, que es un virus que infecta a gran parte de la población y hay un gran riesgo en la población de adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

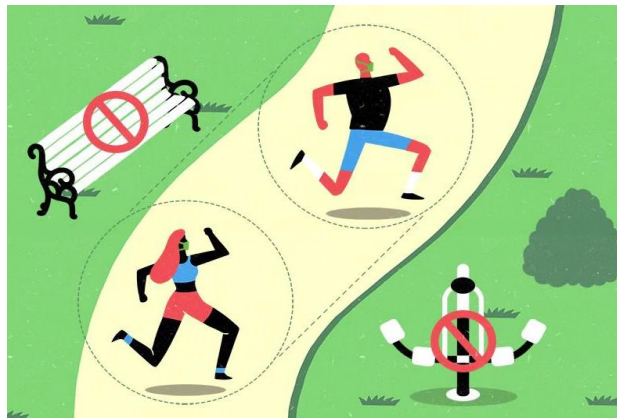




Importancia de la actividad física:

- La actividad física promueve la salud física y mental y reduce el estrés. Además, estimula el sistema inmunológico, aumenta la masa mineral ósea y previene las enfermedades crónicas (obesidad, diabetes tipo II, hipertensión arterial).
- Favorece la postura y el equilibrio, la comunicación y el lenguaje, la socialización, la autonomía personal, la atención y el aprendizaje.

Recomendaciones para la realización de actividad física en Pandemia:



- Lavado de manos frecuente (al inicio y término del entrenamiento, además al tener contacto con superficies o elementos posiblemente contaminados) por al menos 30 segundos con agua y jabón o usar alcohol gel.
- Durante el diario transitar, se recomienda establecer una distancia mínima de 2 metros entre las personas.
- Higiene respiratoria: en caso de tos o estornudo, hacerlo sobre el antebrazo o en pañuelo desechable, eliminando posteriormente en basurero tapado y realizar lavado de manos posteriormente.
- Se recomienda no compartir los implementos deportivos, ni líquidos, mucho menos tener contacto con máquinas dispuestas en plazas y/o parques.
- En caso de hacer uso de mascarilla durante el trote se recomienda una mascarilla quirúrgica, debido que no existe evidencia de que este tipo de mascarilla tenga efectos perjudiciales para la salud.
- Se recomienda usar una mascarilla nueva en cada sesión de entrenamiento y cambiarla en caso de que se ensucie o tenga contacto con otras superficies.
- Según un estudio realizado por Fikenzer S. concluyo que la mascarilla quirúrgica no afecta ni baja el rendimiento de la producción de oxígeno ni el esfuerzo máximo. Mientras que



la mascarilla FFP2 disminuye notablemente todos los parámetros de esfuerzo y oxigenación.

Distanciamiento durante las diferentes actividades físicas y/o deportivas:

- Caminata o actividades en el lugar: 5 metros de distancia de otra persona en todas las direcciones.
- Trote a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros de distancia estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Trote a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros de distancia estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros de distancia estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros de distancia estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.

Actividades deportivas para realizar al aire libre durante la pandemia:

Trekking: Desde que comenzó la fase de desconfinamiento, el trekking ha sido uno de los panoramas más concurridos por las personas, y es que tiene múltiples beneficios tanto a nivel cardiovascular, respiratorio y muscular, además genera una sensación de bienestar.

Ciclismo: La bicicleta, es un medio de transporte, que ha sido uno de los más utilizados durante la pandemia no solo porque ayuda a guardar el distanciamiento social, sino también mantiene activas a las personas.

Caminatas: Se recomienda caminar durante 30 minutos diarios a una velocidad moderada. Este es un ejercicio adaptable a las capacidades de uno, por lo que cada individuo, decide el ritmo de caminata. Para este tipo de actividad, considera utilizar siempre una mascarilla.

Trotar: Estas salidas deben ser individuales y por un min de 15 minutos y un máximo de 60 min a una intensidad moderada.



Patinar: Esta actividad trae beneficios en el trabajo aeróbico, pues, con 30 minutos de actividad al día, podemos quemar 300 calorías. Además, esta actividad, mejora el balance, el equilibrio, la resistencia y la tonicidad muscular del tren inferior.

¡IMPORTANTE!



Debes estar atento a la fase en la cual se encuentra tu comuna y la comuna en la cual vas a realizar actividad física.

No olvides, evitar aglomeraciones, si vas a realizar actividad física hazlo en lugares menos concurridos.

Y, por último, considera todas las medidas de seguridad que se encuentran detalladas en esta guía.

ACTIVIDAD

1. Busca cerros cercanos a tu hogar o en los alrededores, en los cuales puedas practicar trekking y averigua cual es el protocolo de seguridad Covid- 19 a seguir del lugar.
2. Averigua las reglas y/o normas a seguir para realizar trekking en cerros.

