

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA NUEVA NORMALIDAD

CONTRIBUCIÓN AL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LA POBLACIÓN GUATEMALTECA





AUTORIDADES

CONSEJO

Otto Mynor Alarcón y Alarcón	Presidente
Edgar Eladio Estrada Salís	Vocal
Carlos Roderico Sandoval Chajón	Vocal
Gerardo René Aguirre Oestmann	Vocal
Julio Fernando Cáceres Grajeda	Vocal
José Gabriel Sagastume Ríos	Director Ejecutivo

REPRESENTANTES INSTITUCIONALES

INSTITUTO DE LA CULTURA FISICA - CONADER-

Christa María Schumann Lottmann	Directora
Nellino Faillace Quinto	Coordinador Técnico interinstitucional

CONFEDERACION DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA -CDAG-

Carlos Augusto Gallardo Rosales
Douglas Alexander de Paz Valenzuela

COMITÉ OLIMPICO GUATEMALTECO -COG-

Enma Leticia Rivera Pérez
Luis Armando Rodríguez

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA -DIGEF-

Cristian Estuardo Mayén Batz
Lesbia Ruth Guerra Orellana

VICEMINISTERIO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

PRESENTACIÓN

Con la realización de la presente guía, se pretende crear una herramienta útil para la población guatemalteca, mediante la cual pueda encontrar una serie de actividades de carácter físico que le permitirán activarse tomando en cuenta las medidas estipuladas para la nueva normalidad. Uno de los objetivos principales de la presente guía, es concientizar en la población los beneficios que tiene ser personas más activas y menos sedentarias.

De acuerdo a los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), descritos en los Objetivos de Desarrollo Sostenible que adopta la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU), es de suma importancia estimular los estilos de vida saludables como parte de una política de Estado destinada a la mejora de la calidad de vida de la población, siendo un aliado valioso el deporte y la actividad física para la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible.

Es por ello la importancia de la inclusión desde la infancia de comportamientos activos en la vida cotidiana para lograr con ello estilos de vida saludables que se proyecten en la adolescencia, la juventud y la adultez y que al mismo tiempo pueda ser transmitida a futuras generaciones.

OBJETIVO GENERAL

Contribuir al bienestar físico y mental de la población guatemalteca, a través de una guía de actividad física para la nueva normalidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Establecer la metodología de aplicación de la guía de actividad física, que permita ejercitarse en espacios reducidos y diferentes condiciones climáticas.

Brindar una batería de ejercicios que estimulan todos los segmentos corporales de manera ordenada y dosificada.

Estipular las medidas de prevención para evitar el contagio de COVID-19 al realizar actividad física en casa y al aire libre.

IMPACTOS ESPERADOS DE ESTE PROYECTO

Concientizar sobre la importancia que tiene un estilo de vida activo y no sedentario en la salud de las personas.

Fomentar en la población guatemalteca la adquisición de hábitos y estilo de vida saludable.

DEFINICIONES ÚTILES

Varios de los términos que siguen a continuación parecen tener el mismo significado, sin embargo, no es así; por eso es necesario distinguirlos para comprender de mejor forma la presente guía.

¿Qué es la actividad física?

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La actividad física -tanto moderada como intensa- es beneficiosa para la salud.

¿Cuánta actividad física se recomienda? Recomendaciones de la OMS: Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud. Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Beneficios de la actividad física y riesgos de un nivel insuficiente de actividad física. La actividad física regular de intensidad moderada -como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte- tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

Es importante diferenciar los conceptos de sedentarismo e inactividad física. Se trata de dos cosas independientes. Por ejemplo, una persona puede ser activa si realiza caminatas de intensidad moderada 30 minutos por día, y a la vez puede ser muy sedentaria si permanece varias horas mirando la televisión, jugando videojuegos, etcétera. Los beneficios en salud se potencian cuando la persona es activa y no sedentaria.

Definimos como condición física al conjunto de capacidades físicas fundamentales para un estilo de vida activo y saludable.

Es decir, este estado es la respuesta que tiene nuestro cuerpo a la actividad física. Con ciertas prácticas, la persona puede acondicionarse y rendir más en varios componentes importantes para la vida y la salud. Los principales componentes de la condición física orientada a la salud son: la resistencia, especialmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación.

¿Persona inactiva?

Existe inactividad física cuando una persona no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS: es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día.

¿Qué es ser una persona activa?

Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años.

¿Qué es ser una persona sedentaria?

El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento. (Ministerio de salud)

PROTOCOLO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR EL CONTAGIO DE COVID-19 DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NUEVA NORMALIDAD

PREVIO A LA ACTIVIDAD:

Es recomendable que la actividad sea realizada durante el día.

El área a ser utilizada para realizar la actividad deberá estar desinfectada con buena iluminación y ventilación.

Mantener una distancia de aproximadamente 2 brazos extendidos con respecto a otras personas

La ropa debe estar limpia y el calzado desinfectado.

Las manos deben estar limpias (agua y jabón)

Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia

Contar de ser posible con un kit de higiene y limpieza

DURANTE LA ACTIVIDAD:

Es recomendable no abandonar el área de actividad hasta haber concluido la misma. No compartir artículos de uso personal (pachones, vasos, toallas y otros) Mantener una distancia de aproximadamente 2 brazos extendidos con respecto a otras personas Evitar el contacto de las manos con la boca, nariz y ojos durante la actividad. Utilizar una toalla de uso personal exclusivo o papel desechable para limpiar el sudor, el cual debe ser desechado inmediatamente.

Evitar escupir o esparcir fluidos nasales en el área destinada para hacer ejercicio. Si tiene en cualquier parte de su cuerpo alguna herida expuesta en la piel, evite el contacto directo con el suelo u otra superficie

POSTERIOR A LA ACTIVIDAD:

Limpiar y desinfectar cuidadosamente el área de ejercitación, los objetos y las superficies que se tocaron.

Colocar en un lugar previamente designado la ropa que usó para ejercitarse o lavarla inmediatamente.

Coloque el calzado en un lugar de preferencia soleado y ventilado. Lavarse las manos con abundante agua y jabón, de preferencia dúchese al concluir la actividad.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD POR PLANO MUSCULAR Y ARTÍCULAR

Es la cualidad que, en base a la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza. Villar (1987)

EJERCICIOS PARA TREN SUPERIOR

1

Ejercicio de estiramiento de hombros y espalda

Objetivo: Estimular los músculos de los brazos y espalda.

Desarrollo: En posición inicial de pie, la persona deberá de subir sus dos brazos hacia arriba y doblar uno de ellos, el otro sujetara el codo y ayudara a que llegue hasta abajo, de tal manera que la mano del brazo que esta doblado toque el hombro del que tiene sujetado el codo. Las imágenes dan claridad de cómo realizar el ejercicio.

Se realizará 1 serie de 2 repeticiones y se sostendrá la posición de 5 a 10 segundos.



2 Ejercicio de estiramiento de hombros, espalda y piernas

Objetivo: Estimular los músculos de brazos, espalda y piernas

Desarrollo: Desde la posición inicial de pie se sujetarán las manos por la parte de atrás, luego se realizará una flexión de cintura hacia el frente, las manos no se soltarán y se llevarán lo más alto que se pueda. Luego se regresa a la posición inicial de pie y se repite el ejercicio. Se sostendrá la posición de 5 a 10 segundos y se realizará 2 o 3 veces.



3

Ejercicio de estiramiento de espalda

Objetivo: Estimular los músculos de la espalda

Desarrollo: En la posición inicial de acostado, se llevarán los brazos lo más lejos de la cabeza, estirándose lo más que pueda y las puntas de los pies estirados hacia el frente. Se realizará 2 series de 3 repeticiones, el estiramiento durará de 5 a 10 segundos.



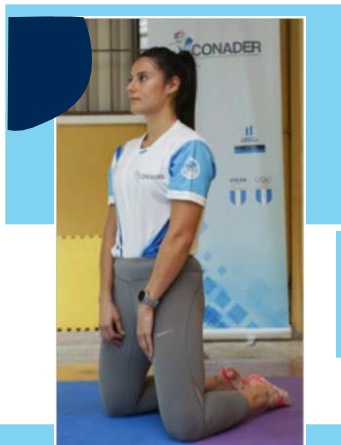
4

Ejercicio de estiramiento de hombros, de espalda, cuádriceps y glúteos.

Objetivo: Estimular los músculos de los hombros, espalda, muslos y glúteos. **Desarrollo:**

En posición inicial sentado sobre sus rodillas, la persona deberá de realizar una extensión de un brazo a la vez hacia el frente dejando caer la cadera sobre sus talones y de esa forma realizar el estiramiento de su hombro.

Se realizará 2 series de 2 repeticiones y se sostendrá la posición de 5 a 10 segundos



5

Ejercicio de estiramiento de la espalda baja

Objetivo: Estimular los músculos de la espalda baja

Desarrollo: Desde una posición de boca abajo, con el apoyo de nuestros brazos nos levantaremos llevando lo más alto que podamos nuestra barbilla, estirando nuestra espalda baja, manteniendo nuestros pies pegados al suelo y nuestras palmas de las manos siendo nuestra base para lograr una mayor altura del ejercicio.

Se debe de trabajar 2 series de 2 repeticiones cada una, sosteniendo la posición de 5 a 10 segundos por cada vez que se realice.



EJERCICIOS PARA TREN INFERIOR

1

Estiramiento de gemelos

Objetivo: Estimular los músculos de la pierna

Desarrollo: Con los brazos recostados sobre la pared, manteniendo una pierna recta empujando hacia la pared y con la otra pierna.



2

Estiramiento de la parte posterior de las piernas

Objetivo: Estiramiento lumbar, isquiotibial y femoral

Desarrollo: La posición inicial como lo muestra la figura No. 1, es de pie, llevando las manos a tocarse las puntas de los pies se realizará la flexión del tronco. Luego se regresará a la posición inicial. Se deben de realizar 5 series de 10 repeticiones, procurando sostener la posición de flexión por lo menos 2 segundos, puede ser más, en la medida que vayamos logrando la elasticidad muscular.

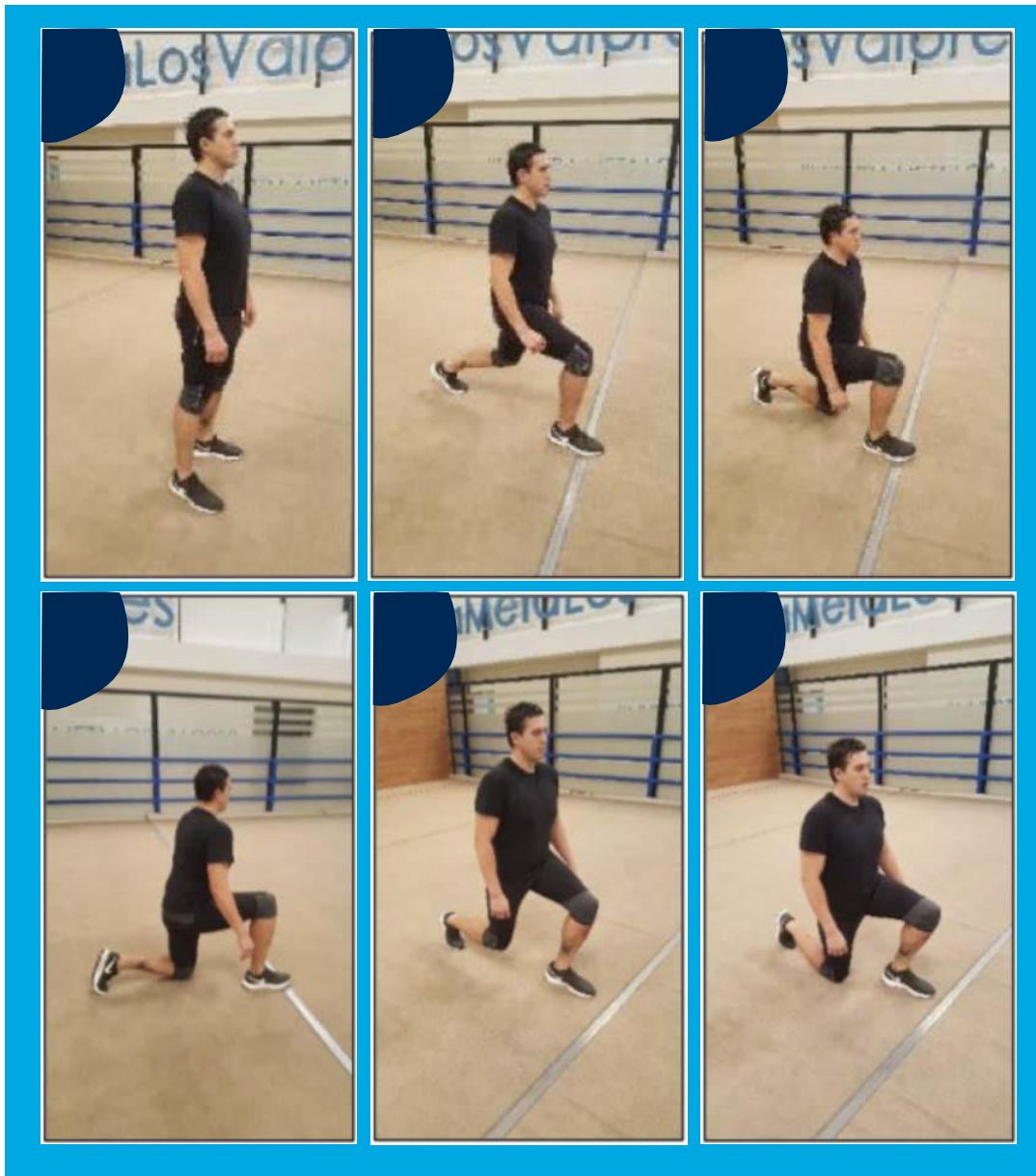


3

Ejercicio de desplantes

Objetivo: Estimular los músculos de las piernas

Desarrollo: Desde una posición de parado, se pondrá una pierna delante de la otra y se realizará una flexión hacia abajo doblando la rodilla de ambas piernas para bajar verticalmente y de esta forma sostener la posición por lo menos de 5 a 10 segundos. Se debe de realizar 2 series de 5 repeticiones por pierna.



4

Ejercicio de estiramiento de cuádriceps y glúteos

Objetivo: Estimular los músculos de los muslos y glúteos

Desarrollo: En posición inicial de pie, se realizará una sentadilla profunda llevando los glúteos lo más cercano al suelo como pueda, sus manos deberán de llegar al suelo y la espalda lo más recto que se pueda.

Se realizará 4 series de 5 repeticiones y se sostendrá la posición de 5 a 10 segundos.



5

Ejercicio de maripositas

Objetivo: Estimular los músculos de los muslos e ingle

Desarrollo: La posición inicial de sentado, se colocarán las piernas dobladas con los pies juntos de frente, se sujetarán con sus manos y se tratará de que sus rodillas lleguen lo más cercano al piso posible, se levantarán las rodillas y se regresará a la posición inicial. Se realizará 2 series de 10 repeticiones.



6

Ejercicio de estiramiento de espalda, cintura y pierna.

Objetivo: Estimular los músculos de la espalda, cintura y piernas.

Desarrollo: La posición inicial de sentado, se colocará el pie pegado al cuádriceps de la otra pierna, mientras la pierna de apoyo se coloca recta hacia el frente. Luego se iniciará tocando con las dos manos la rodilla de la pierna que está extendida, se sostiene 3 segundos, luego siempre con las dos manos se sujetara la espinilla y se sostendrá 3 segundos, luego se agarrara el tobillo 2 segundos más y por último se intentara sujetar la punta de los pies siempre con las dos manos.

El ejercicio se realizará de la misma forma con la otra pierna, 1 serie de 2 repeticiones. Luego se regresa a la posición inicial de sentado y se repite el ejercicio. Se sostendrá la posición de 5 a 10 segundos y se realizará 1 vez por pierna.



7 Ejercicio de estiramiento de muslo

Objetivo: Estimular el bíceps femoral.

Desarrollo: La posición inicial de sentado, se colocará el pie pegado al cuádriceps de la otra pierna, mientras la pierna de apoyo se coloca hacia atrás. Manteniendo la espalda recta se sostendrá la posición.

Se deben de realizar 1 series de 2 repeticiones, procurando sostener la posición de flexión por lo menos 5 segundos, puede ser más, en la medida que vayamos logrando la elasticidad muscular.



8

Ejercicio de estiramiento de pierna y espalda

Objetivo: Estimular los músculos de las piernas y espalda

Desarrollo: Desde una posición de acostado de lado, se tomará el pie de una de las piernas y se llevara lo más arriba que se pueda, como se muestran en las figuras demostrativas, luego se soltara el pie y se regresara a la posición inicial.

Se debe de realizar 2 series de 2 repeticiones por pierna, sosteniendo la posición de 5 a 10 segundos.



EJERCICIOS DE FUERZA POR PLANO MUSCULAR

La fuerza en el sentido biológico/teoría del entrenamiento, es la capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular (Grosser, 1992:22) Capacidad neuromuscular que permite, mediante la contracción muscular, deformar, frenar, parar, soportar, superar y/o impulsar una oposición o resistencia, tanto interna como externa al organismo.

EJERCICIOS PARA TREN SUPERIOR

1 FONDOS ENTRE BANCOS O EN EL SUELO.

Objetivo: estimulación de los músculos deltoides y tríceps.

Desarrollo: Se Puede recurrir a una silla para realizar este ejercicio. Colocarse de espaldas a la silla y poner las manos sobre ella y distancia los pies para descender la cadera al tiempo que se flexionan los codos y se desplazan hacia atrás.



2 TRABAJO DE BÍCEPS.

Objetivo: Desarrollo de fuerza de brazos.

Desarrollo: Desde la posición de sentado en una silla dejar la espalda completamente pegada al respaldo, tomar en cada mano una botella pequeña de gaseosa llenas con arena, realizar flexión y extensión de brazos desde las rodillas hasta los hombros 10 repeticiones 3 series.



3

DESPECHADAS

Objetivo: estimulación de los músculos pectoral mayor, deltoides anterior, tríceps y ancóneo.

Desarrollo: Colocarse boca abajo con el cuerpo totalmente extendido, separando los brazos al ancho de los hombros, descender y subir manteniendo el tronco lo más recto posible, dibujando una línea recta desde la cabeza hasta los tobillos, mantener el abdomen firme durante toda la ejecución del ejercicio.

Recomendadas para Hombres



Recomendadas para Mujeres



4

ABDOMINALES

Objetivo: estimulación de los músculos recto mayor del abdomen, recto anterior, oblicuo mayor y tensor de la fascia lata.

Desarrollo: Colocarse acostado boca arriba sobre una toalla o superficie que no sea muy dura, flexionar las piernas a 90 grados, los brazos flexionados y entrecruzados hacia los hombros, levantar la espalda a una altura de aproximadamente 25 centímetros manteniendo la espalda lo más recta posible, retornar a la posición inicial y repetir el ejercicio de 5 a 10 veces, 2 series.



Variante



EJERCICIOS PARA TREN INFERIOR

1

DESPLANTES

Objetivo: estimulación de los músculos glúteos, cuádriceps, isquiotibiales **Desarrollo:** Piernas separadas al ancho de los hombros, Dar un paso hacia adelante a una distancia aproximada de 50 cm y descender manteniendo el tronco erguido, mantenido el peso sobre ambas piernas y la postura durante 5 segundos, retomar la posición inicial y repetir con la otra pierna, repetir de 5 a 10 veces por cada pierna, una serie. Son excelentes ejercicios para tonificar y fortalecer cuádriceps y glúteos y son la mejor opción para unas piernas fuertes, mejorar tu zancada y reducir tiempos de carrera.



2

SENTADILLAS

Objetivo: estimulación de los músculos glúteos, abductores, femorales, aductores, cuádriceps y abdominales.

Desarrollo: Si se tiene problemas para hacer sentadillas, siempre se puede recurrir a una silla para apoyarse. Los pies deben mantener una separación equivalente al ancho de la cadera, intentando bajar los glúteos sin que la rodilla rebase en ningún momento la punta de los pies llegar hasta la silla y levantarse de ella. Este ejercicio es uno de los que mejores resultados dan para ganar fuerza en el tren inferior y mejora la resistencia muscular, fuerza, tonificación y ayuda a quemar varias calorías.



3

ELEVACIÓN DE CADERA

Objetivo: estimulación de los músculos glúteos mayor, bíceps femoral, fascia lata, vasto intermedio y tracto iliotibial.

Desarrollo: Acostarse boca arriba con los brazos flexionados y colocados por detrás de la espalda. Piernas separadas al ancho de la cadera y rodillas flexionadas a 90 grados, mantener la espalda completamente apoyada en el piso, empujar con los pies y elevar la cadera de suelo, contraer los glúteos y mantener la posición entre 5 a 10 segundos, volver a la posición inicial y volverlo a repetir 10 veces.



4 PLANCHA ABDOMINAL

Objetivo: estimulación de los músculos deltoides, oblicuo interno, oblicuo externo, glúteo mayor y bíceps femoral.

Desarrollo: Colocar las palmas de las manos en el suelo, colocarse en posición de tabla (como si se fuera a realizar despechadas) colocar los codos apoyados al suelo a la altura de los hombros, apretar los glúteos el abdomen y alinear la cabeza con el cuerpo, sin arquear la espalda mantener la postura por 20 segundos. Luego descansar 15 segundos y volver a repetir 5 veces.



5 HIPEREXTENSIONES O LUMBARES

Objetivo: estimulación de los músculos del área Lumbar

Desarrollo: acuéstate boca abajo con las manos en el mentón con las palmas mirando hacia abajo. Levanta los hombros y el tronco lo más que puedas del piso. Luego, regresa a la posición original. Esfuérzate por realizar 2 a 3 series de 5 repeticiones, descansando por 30 segundos aproximadamente entre series.



COMPRENDIO DE JUEGOS PARA ESTIMULAR LA RESISTENCIA

Capacidad que posee el hombre para resistir al agotamiento físico y psíquico que producen las actividades físico deportivas de prolongada duración, y que está condicionada por factores externos e internos a él. (Adalberto Collazo. 2002)

CORRE LA MESA

Objetivo: Estimular la resistencia en niños y jóvenes de la población en general durante el confinamiento, mediante juegos de carrera adaptados a espacios reducidos. Este juego es ideal para estimular la capacidad de resistencia y al mismo tiempo liberar un poco el estrés que produce a los niños y jóvenes la inactividad que se produce regularmente al estar en confinamiento.

Materiales

Objetos pequeños

Vasos o cajitas

Una mesa, sillón, etc.

Desarrollo: En este juego se le dará al participante de 5 a 10 objetos pequeños (piedritas, canicas, granos, etc.) que se le haga cómodo llevarlos en la mano y se colocará una cajita o un vaso plástico en un extremo de la mesa. Se le pedirá que empiece a correr alrededor de la mesa y cada vez que llegue al extremo en donde está la cajita o vaso deposite uno de los objetos, se le toma el tiempo con un cronómetro o reloj y se le incentiva a hacerlo más rápido la siguiente vez. Se descansa dos minutos y se inicia de nuevo, pero ahora corriendo en sentido contrario. Ganará si logra igualar o mejorar su tiempo.



Observaciones:

Se deben de quitar todas las sillas de la mesa de ser posible y colocarlas donde no signifiquen peligro. De no ser posible, retirar solamente las sillas de los extremos.

Si la mesa es cuadrada deben tener cuidado con las esquinas de la misma, advertir al participante que tome sus precauciones y que se separe de la mesa cuando este corriendo. La cantidad de objetos que se le darán va a depender de la edad del participante, condición física y tamaño de la mesa. Pueden ir incrementando la cantidad de objetos cada vez que se juegue.

Variante con más jugadores

Se utiliza la misma metodología que de la forma individual, implementando otra caja en el otro extremo de la mesa, los participantes corren en sentido contrario, el que deposite todos los objetos primero es el que gana el juego. Se juega al que gane dos de tres veces corriendo en cada ocasión en sentido contrario a la inicial.

2 GUARDA EL OBJETO

Objetivo: Estimular la capacidad de resistencia de niños y jóvenes de la población en general, mediante juegos de carrera, dirigidos a apoyar las labores del hogar.

En este juego es ideal para que los niños y jóvenes apoyen en labores de la casa y al mismo tiempo estimulen la resistencia.

Materiales

Una cesta con calcetas, prendas de vestir, juguetes, etc.

Desarrollo: Tener una canasta con calcetas y calcetines recién lavados, poner la canasta en una habitación distante a donde se guardan estas (sala, comedor, patio, etc.), y donde no se corran riegos para transitar. Se le pedirá al participante que lleve las calcetas de un par en par a la gaveta o lugar donde se guardan, se le tomará el tiempo que tarde en realizar esta labor. Si son muy pocas calcetas, se pueden incluir otras prendas, zapatos o juguetes a fin que los coloque en el lugar donde se guardan según corresponda.





Variante grupal

Se usa la misma metodología que en la anterior, a diferencia que en esta ocasión se distribuirán de igual número un grupo de calcetas en la canasta y otro en la gaveta, uno de los participantes estará en la gaveta y tratará de llevar de una en una las calcetas a la canasta y el otro de la canasta a la gaveta, después de 5 min transcurridos se deberán detener y el que gana el que menos calcetas tenga en su canasta o gaveta respectivamente.

Otra variante grupal

Se le dan a cada uno de los participantes la misma cantidad de prendas o juguetes para guardar (pueden darle la tarea de guardar los juguetes a uno y las calcetas a otro), el que concluya la tarea más rápido será el ganador.

Observaciones

Asegurarse que transiten sin peligro a tropezar con ningún objeto en su recorrido. Si es una gaveta en donde se guardan, dejar abierta la gaveta y no cerrarla en ningún momento.

Aumentar gradualmente la cantidad de objetos a guardar en cada juego. Si se utilizará el juego para ordenar otros objetos, no hacerlo con objetos contundentes o frágiles, como utensilios de cocina, comedor o tijeras; así mismo que los objetos no sean pesados.

3

SALTAR LA CUERDA

Objetivo: Estimular la capacidad de resistencia y coordinación en niños y jóvenes de la población general, mediante saltos con cuerda.

En este juego el participante puede saltar la cuerda mientras canta canciones, o puede contar la cantidad de saltos que realice con la cuerda, así como saltar en un tiempo determinado.

Materiales

Cuerda de material y tamaño adecuado a la estatura del participante.

Desarrollo: Se sujetará una cuerda con las manos y se realizará un salto cada vez que el lazo pase por debajo de los pies, tratando que en cada oportunidad se realice más cantidad de saltos con la cuerda.

Variantes: El participante salta la cuerda mientras canta una canción, si se equivoca en algún salto, debe empezar de nuevo. Una vez finalizada la canción se detiene y vuelve a empezar. Si salta continuamente sin problemas toda la canción, pedirle que cante dos canciones, e incrementar gradualmente la cantidad de canciones.



Variante grupal

Se sigue la misma metodología que en la forma individual, se utiliza una cuerda más larga que se amarra a un poste, silla u otro lugar, uno de los participantes le da vuelta a la cuerda y el otro salta mientras canta una canción, dice el abecedario o cuenta la cantidad de saltos. Si son tres los participantes, dos sostienen los extremos y otro salta, turnándose para saltar. **Observaciones:** Que la cuerda sea del tamaño adecuado

Que no haya nada ni nadie cerca al momento de saltar para no golpear algo o a alguien. Iniciar con una canción corta y gradualmente aumentar a una canción más larga. Si no puede saltar la cuerda empieza aprendiendo a saltarla sin canciones; una vez haya aprendido bien ya se le solicita que cante conforme salta.

4 RECOGE LOS JUGUETES

Objetivo: Estimular la resistencia de niños y jóvenes de la población en general, mediante juegos de carrera en espacios reducidos, apoyando en las labores del hogar.

Este juego es ideal para apoyar con las tareas del hogar de forma divertida y estimulando el trabajo de resistencia.

Materiales

Juguetes, legos, etc.

Cronómetro o reloj

Desarrollo: Se le pide al participante que recoja todos los juguetes que estén desordenados en una habitación y se coloquen en una cesta o cajón que estará en el centro de la misma o fuera de esta, con la condición de que solo puede recoger un juguete a la vez. Si no se tiene desordenada la habitación se le pueden colocar en una habitación grande varios juguetes regados y distantes de la cesta para que los recoja de uno en uno.

Se le toma el tiempo en el que realiza esta labor, y la cantidad de juguetes recogidos; la próxima vez deberá mejorar su tiempo.





Variante Grupal

Se utiliza la misma metodología, pero se le colocan dos cestos o cajones se le designa uno a cada uno, quién más juguetes recoja de uno en uno será el ganador.

Otras Variantes

Se puede solicitar que recoja la ropa tendida y la coloque en un cesto, o utilizar otros objetos que sean seguros para transportar.

Observaciones

Asegurarse que transiten sin peligro a tropezar con ningún objeto en su recorrido.

Aumentar gradualmente la cantidad de objetos a guardar en cada juego.

Si se utilizará el juego para ordenar otros objetos, no hacerlo con objetos contundentes o frágiles, como utensilios de cocina, comedor o tijeras; así mismo que los objetos no sean pesados.

5

LLENAR EL AVIONCITO

Objetivo: Estimular la resistencia y la coordinación de niños y jóvenes de la población general, mediante juegos de saltos continuos.

Este es un juego recreativo que ayudará a los niños y jóvenes a reducir el estrés provocado por el confinamiento y contribuirá al desarrollo de la resistencia y la coordinación.

Materiales

Tiza o cinta adhesiva de color, Masking tape, cinta para aislar, etc.).

Dos cubetas, cajitas o vasitos.

De 10 a 20 piedrecitas, canicas o juguetes pequeños.

Espacio de al menos 3mts para dibujar o marcar el suelo.

Desarrollo: Dibujar un avioncito en el suelo con tiza, o marcarlo con cinta adhesiva. Colocar en un extremo del avioncito una cubeta con 10 a 20 objetos y en el otro extremo otra vacía; se le pide al participante que transporte los objetos de la cubeta llena uno a uno a la otra, saltando el avioncito cada vez que lleve estos objetos, se le toma el tiempo que transcurre en llevar todos los objetos.





Variante grupal

Usar la misma metodología que en la anterior, esta vez pueden dibujar dos avioncitos y gana el que termine antes de cargar todos los objetos. O como variante puede usarse el mismo avioncito y tomar el tiempo que transcurra en transportar todos los objetos a cada uno y el que en menor tiempo lo realice, será el ganador.

Observaciones

Dibujar solamente con tiza, no utilizar marcadores o pintura a menos que quiera hacerlo de forma permanente.

Si utiliza cintas adhesivas verificar que se puedan remover fácilmente sin dañar el piso. Utilizar un área amplia e intransitada para que no afecte el recorrido durante el juego. Observar que en la superficie sobre la que saltará no sea demasiado resbalosa o esté mojada.

RELEVO DE POSICIONES

Objetivo: Estimular la resistencia y la fuerza de niños y jóvenes de la población guatemalteca en general, mediante juegos de carrera en diferentes posiciones.

Este Juego recreativo de carrera es divertido y estimulará el desarrollo de la resistencia y de fuerza de varios planos musculares, así como trabajará la coordinación y la lateralidad.

Materiales

Espacio libre de 3 a 5 metros

Dos objetos que sirvan como conos para delimitar el área

Cronómetro o reloj

6

Desarrollo: Se coloca un objeto que indicará el lugar de partida y otro objeto se colocará a 5 mts de ser posible que servirá como para rodearlo. El participante se coloca en la salida y se le dice que comience a correr recorriendo la distancia definida, cada vez que llegue al inicio debe cambiar de posición para correr, las posiciones recomendadas son las siguientes: Normal de frente
De espaldas
De un lado
Del otro lado
De cuadrupedia
De patitos o enanos (agachado con las piernas flexionadas y los glúteos rozando los talones), etc.
Se tomará el tiempo que transcurra en llevar a cabo el recorrido en todas las posiciones, deberá mejorar su tiempo en la siguiente repetición o siguiente vez que juegue.

Carrera de frente



Carrera de Espaldas



Carrera de uno y otro lado



Carrera en Cuadrupedia



Carrera de Patitos o enanos



Variante Grupal

Se llevará a cabo con la misma metodología que en la variante individual, pero esta vez competirán para ver quién termina primero todas las posiciones.

Observaciones

Que el área tenga el espacio necesario y esté libre para transitar.

Aumentar gradualmente las posiciones de cada relevo, empezar con 3 y aumentar paulatinamente conforme juegan a 6 o más posiciones de cada relevo.

7 CARRERA CONTÍNUA

Objetivo: Estimular la resistencia en la población guatemalteca en general, a través de carrera continua.

Desarrollo: Correr o caminar en un recorrido previamente señalado, realizar la actividad de manera continua al menos por 10 min. Aumentar la cantidad de tiempo de la carrera o caminata de forma progresiva, sumando un minuto cada día que se realice la actividad.



Observaciones;

Caminar, trotar o correr a un ritmo en el que se esté cómodo para poder cumplir con el tiempo estipulado. Es más importante cumplir con el tiempo que la velocidad en que se realice el ejercicio. Tomar las medidas preventivas si se realiza el ejercicio en la calle o espacios públicos, es recomendable realizarlo en un espacio confinado, donde no se necesite mascarilla.

OTRAS ACTIVIDADES RECOMENDADAS

Se puede si se tiene la posibilidad, seguir las coreografía de videos de baile o usar la creatividad para armar una coreografía con sus propios pasos de baile. También está la posibilidad de simplemente bailar las canciones que más gusten, tratar de ocupar en esta actividad un mínimo de 10 a 15 minutos y aumentar diariamente la cantidad de canciones que se bailan o el tiempo que se ocupe para esta actividad.

Realizar rutinas de Aeróbicos, Zumba u otras disciplinas mediante videos guiados. Esta actividad es muy útil, sin embargo, regularmente están diseñadas para personas que ya tienen cierta condición física y muy pocos toman las consideraciones del caso de cuando se es principiante. Realizar las actividades solamente el tiempo en el que se sientan cómodos, si el ritmo lo consideran muy alto para ustedes, busquen otro video con el que se sientan cómodos.

BIBLIOGRAFÍA:

1. La batería de test del Consejo de Europa EUROFIT (1977), el Test AAHPERD (Alianza Americana para la Salud, Educación Física y Recreación Danza (12 - 17 años) 1958.
2. Batería de la Asociación Canadiense para la Salud, Educación Física y Recreación (1969).
3. Volkov, V. M. y V. P. Filin. 1989. Selección Deportiva. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 146 p. año Vicente, 1997. Planificación y organización del entrenamiento juvenil, España, GYMNOS, 265 p.
4. Colectivo de autores EIEFD. Folleto de la asignatura Gimnasia Básica, Material referativo, La Habana, 2003.
5. Delgado Fernández, M. Gutiérrez Sainz. A. Castillo Gazón, M.J. 1999. Entrenamiento Físico Deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta. Barcelona, Editorial Paidotribo. 263 p.
6. Duncan MacDougall, J. Howard A. Wenger. Howard j. Green. 1995. Evaluación Fisiológica del Deportista. Barcelona, Editorial Paidotribo. 506 p.
7. García Manzo J.M. Navarro Valdivieso, M. Ruiz Caballero J.A. 1996. Pruebas para la valoración de la Capacidad Motriz en el Deportista. Evaluación de la Condición Física, España, GYMNOS, 253 p.
8. Luque Hoyos, F, Luque Tabernero, S. 1995, Guía de Juegos Escolares, Balones y Pelotas, Madrid, GYMNOS, 156 p.
9. Michael J. Alter, MS. 1998. Los estiramientos bases científicas y desarrollo de ejercicios, España, Editorial, Paidotribo, 205 p.
10. Norris Christopher, M. 1998, La Flexibilidad: Principios y Práctica, España, Editorial, Paidotribo, 262 p.
11. Zatsiorski, V. (1989) Metrología Deportiva, La Habana, Pueblo y Educación. 12. Collazo, Adalberto (2002). Las Capacidades Motrices.

