

REYHAN

y sus AMIGOS en



EL ENERGY ACTIVÓMETRO

Y tú... ¿Qué tan activo eres?



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

AM
Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA





**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

AM
Casa abierta al tiempo
GOBIERNO AUTÓNOMO
METROPOLITANO



Material educativo elaborado por la Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez

El contenido de este material no podrá ser reproducido ni almacenarse en sistemas de reproducción, ni transmitirse por medio alguno sin permiso de la titular de los derechos.

Registro de Autor: 03-2012-052411423800-01

REYHAN Y SUS AMIGOS EN: EL ENERGYACTIVÓMETRO. Y TÚ...
¿QUÉ TAN ACTIVO ERES?

Tercera edición 2020
D. R. © Claudia Cecilia Radilla Vázquez

Registro de Autor: 03-2012-052411423800-01

REYHAN

y sus AMIGOS en



EL ENERGY ACTIVÓMETRO

Y tú... ¿Qué tan activo eres?

¿Y tú eres?

¿Activo?

¿Sedentario?

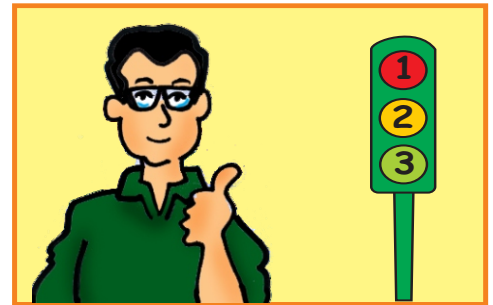


¿Cómo puedo saberlo?

Es muy sencillo... ¡Con la operación **ENERGYACTIVÓMETRO** y el paso 1. "Actívate" lo averiguarás!



¿Y qué es un **ENERGY-
ACTIVÓMETRO**?



El **Energymetro** es un semáforo que nos indica qué tan activos somos.

Muy bien papá.

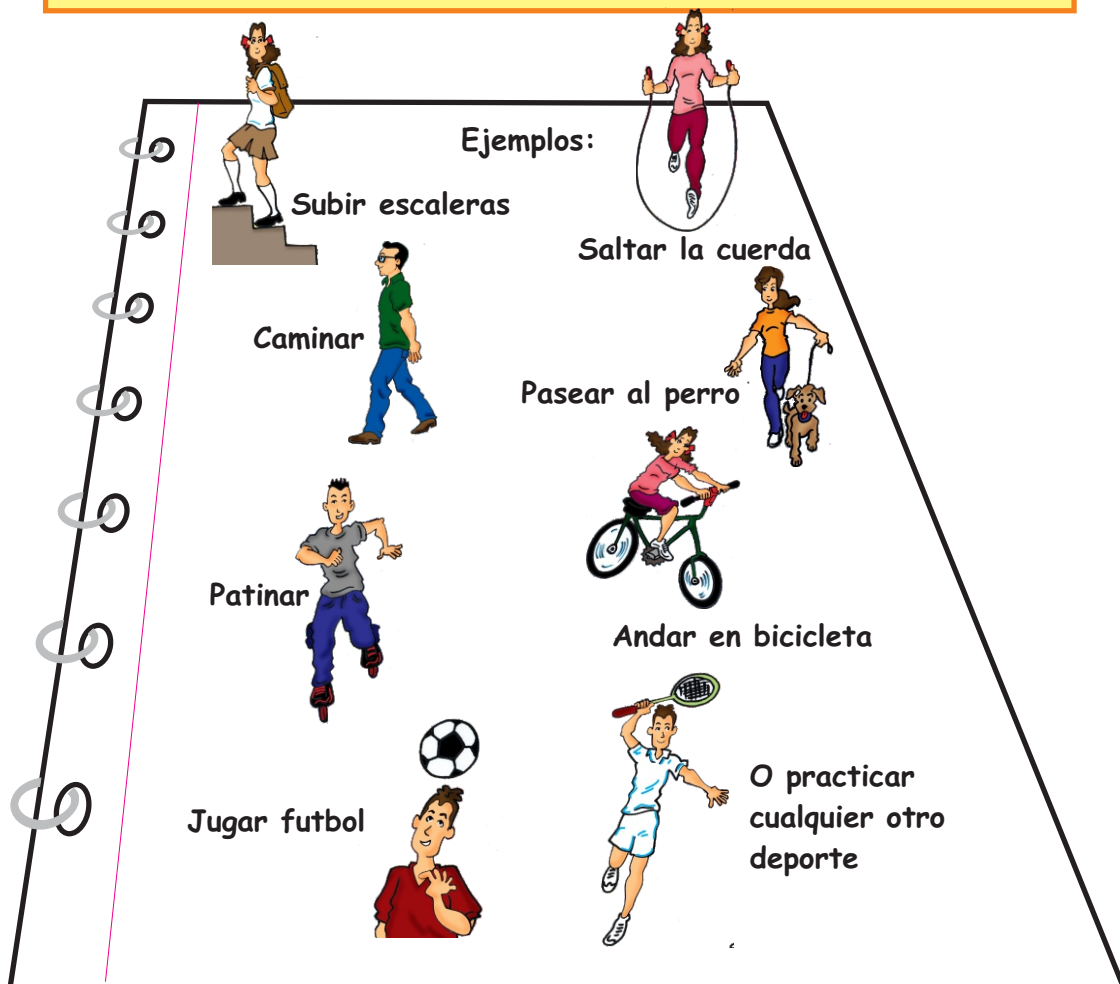
Reyhan, te voy a explicar qué es **Actividad Física** y **Actividad Sedentaria**.

Y después contesta las siguientes preguntas.



ACTIVIDAD FÍSICA:

Es cualquier actividad que hace que tu corazón se acelere y gastes energía.





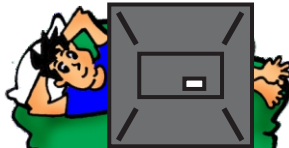
ACTIVIDAD SEDENTARIA:

Es toda la actividad en la que **NO** gastas energía.

Ejemplos:



Hablar por teléfono



Ver televisión



Chatear



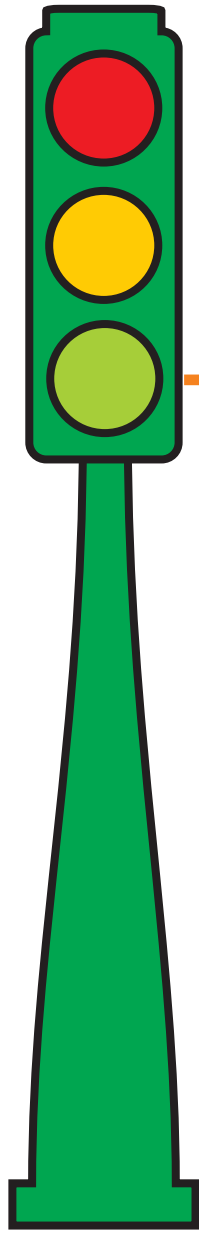
Videojuegos



Leer

Ahora sí... Empezamos.

¿Cuántos días a la semana haces una actividad física durante 30 minutos o más?



 Nunca

 1 día

 2 días

 3 días

 4 días

 5 días

 6 días

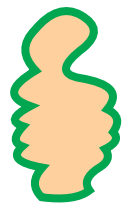
 7 días



ESCASA
ACTIVIDAD

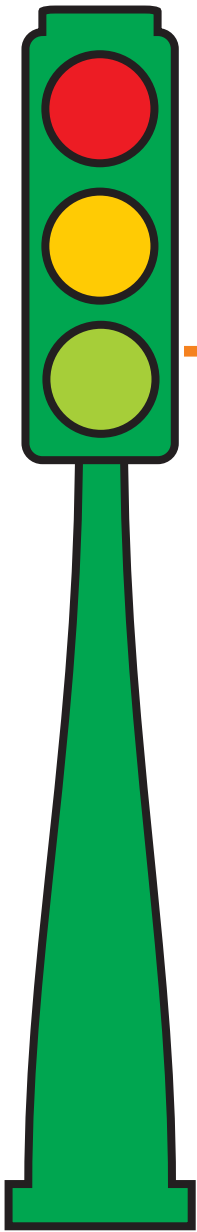


ACTIVIDAD
MODERADA



ACTIVIDAD
ADECUADA

¿Cuántos días a la semana haces actividades sedentarias o de ocio durante 2 horas o más?



7 días

6 días

5 días

4 días

3 días

2 días

1 día

Nunca



MUY
SEDENTARIO

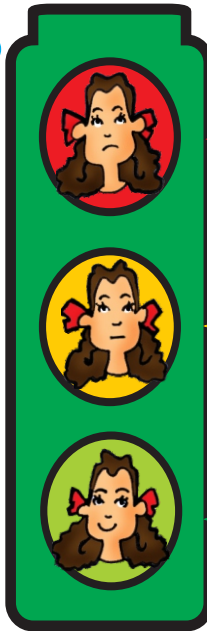





SEDENTARISMO
MODERADO



ESCASO
SEDENTARISMO

Y... ¿cómo interpretamos el ENERGY-ACTIVÓMETRO?



- Sedentarismo** 
Necesitas cambiar tus hábitos.
- Actividad física moderada...** 
Puedes mejorar
- Actividad física intensa.** 
Felicidades
Vas por muy buen camino

○ ○ ○

¿Qué TANTO es TANTITO?

Si dedicas más de 2 horas diarias a las actividades de ocio, aumentarás el riesgo de padecer **OBESIDAD**.



**Actividades
sedentarias**



**Actividades
de flexibilidad y fuerza**



**Actividades
de resistencia**

Juegos, deportes y recreaciones



**Actividades
físicas de la vida diaria**

Todos los días



Para poder dosificar el tipo y
la cantidad de actividad física...
Podemos usar LA PIRÁMIDE
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.



Como:

- Caminar
- Subir y bajar escaleras
- Hacer el quehacer
- Realizar las compras
- Jugar

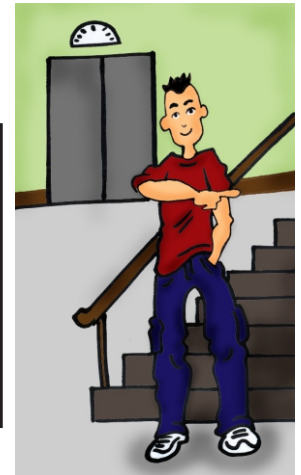
Por eso es recomendable:



Caminar a la escuela y lugares cercanos en vez de usar el coche.



Subir y bajar escaleras en lugar de usar el elevador.



Jugar activamente en vez de usar videojuegos.

¿Y qué es la resistencia y cuáles son las actividades de resistencia papá?

RESISTENCIA: es la duración que tiene una persona durante la realización del ejercicio.



Por eso las actividades de resistencia incluyen:



Juegos,
deportes y
actividades recreativas.

Y lo recomendable es:



Practicar algún
deporte en
vez de jugar
videojuegos.

O por lo menos
salir a correr o caminar en el
parque o andar en bicicleta.



FUERZA:
Es la capacidad que te permite mover o levantar peso.



FLEXIBILIDAD:
Es la capacidad que te permite doblarte, estirarte y mover tus articulaciones.

RUTINAS DE FLEXIBILIDAD Y FUERZA

Reyhan,
¿sabes cuáles son las
partes de una
rutina?



Por supuesto
Max, son:
CALENTAMIENTO,
FASE CENTRAL
y
RELAJACIÓN

Qué bien,
¿me las podrías
explicar por
favor?

Por
supuesto.

El calentamiento o fase inicial, es la introducción a la actividad física mediante la preparación del cuerpo con la finalidad de evitar lesiones.

Los movimientos deben de realizarse de menor a mayor intensidad, de cabeza a pies o de pies a cabeza y con todas las articulaciones.

El tiempo sugerido para esta fase es de

3 minutos





LA FASE CENTRAL:

es donde se incluyen los ejercicios con mayor esfuerzo o dificultad.

Requieren de mayor tiempo y exigencia para realizarse.

Elevan la temperatura del cuerpo, la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria.



Ejemplos: trotar, correr, saltar o bailar



El tiempo sugerido para esta fase es de

10 minutos

LA FASE FINAL O DE RELAJACIÓN:
es donde nuestro cuerpo se estabiliza.

Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, alternando con respiraciones profundas.

El tiempo sugerido para esta fase es de
2 minutos



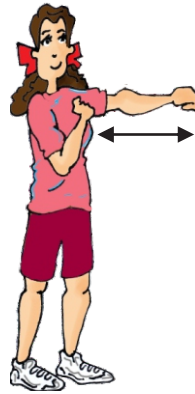
Sabías que:

Si realizas ejercicio con orden, siguiendo estas 3 fases...
¡EL RIESGO DE LESIÓN ES MÍNIMO!

EJEMPLO DE UNA RUTINA - CALENTAMIENTO



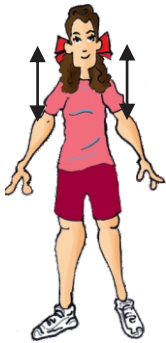
1. 8 tiempos de movimiento de la cabeza hacia el frente y hacia atrás, seguido de movimiento de cabeza a la derecha y a la izquierda.



2. 8 tiempos de flexión y extensión de brazos, movimiento alternado.



3. 8 tiempos círculo de hombros al frente y 8 tiempos con círculos atrás.



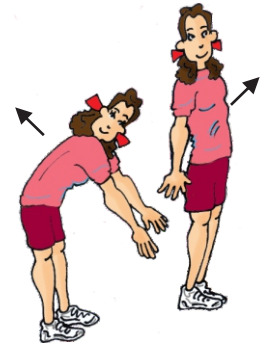
4. 8 tiempos de subir y bajar hombros alternado.



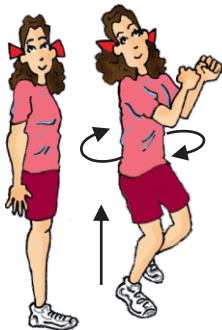
5. 8 tiempos círculo de brazos hacia el frente y 8 tiempos de círculo hacia atrás.



6. 8 tiempos círculo de cintura al lado derecho alternando al lado izquierdo.



7. 8 tiempos flexión del tronco al frente con joroba para después extender el cuerpo sacando el pecho hacia atrás.



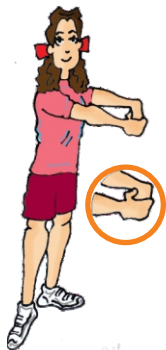
8. 8 tiempos saltos con giro, cuatro frentes.



9. 8 tiempos girar con brazos extendidos en su lugar, derecha y alternando.



10. Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones.



11. Brazo izquierdo al frente, palma flexionada abajo, con el auxilio de la mano derecha se jalan los dedos hacia atrás y sostiene 8 tiempos, alternando.



12. Brazo izquierdo al frente palma flexionada hacia arriba, con el auxilio de la mano derecha se jalan los dedos de la mano hacia atrás, y sostiene 8 tiempos alternando.



13. En 8 tiempos, brazo izquierdo arriba flexionado, mano derecha empuja codo atrás, sosteniendo y alternar.



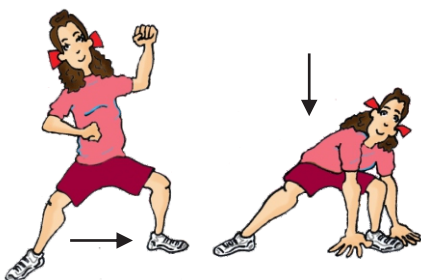
14. Manos arriba, dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos, 8 tiempos.



15. En 8 tiempos sostenidos se colocan las manos atrás, dedos entrelazados, brazos extendidos y con el auxilio de un compañero se llevan los brazos hacia arriba, cambio de compañero.



16. En 8 tiempos sostenidos, se flexiona la rodilla con el pie hacia atrás, con el auxilio de un compañero o con la mano se lleva el pie hasta el glúteo.



17. Se desplaza la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene extendida atrás, se sostiene; en 8 tiempos y se alterna.



18. Se desplaza la pierna derecha al frente, se flexiona la pierna izquierda y se trata de tocar la punta de los pies en 8 tiempos y se alterna.

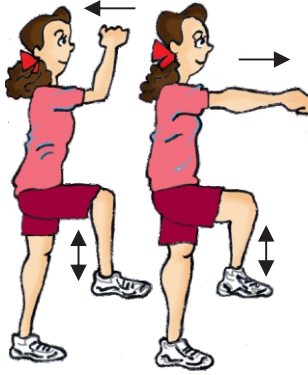


19. Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones.

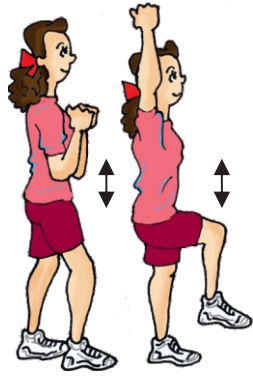
EJEMPLO DE UNA RUTINA - FASE CENTRAL



20. 32 tiempos , marcha en su lugar llevando el ritmo.



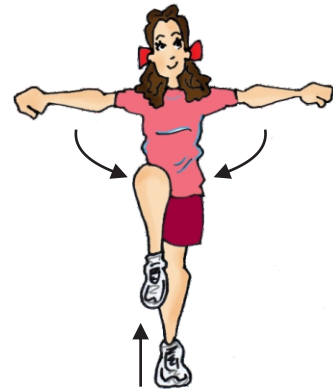
21. 32 tiempos, con brazos extendidos al frente, flexión y extensión de brazos, con elevación de rodillas, alternando derecha e izquierda.



22. Manos al pecho, extensión de brazos arriba, con elevación de rodilla, 32 tiempos al frente, alternando.



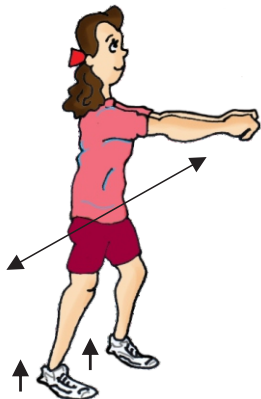
23. 32 tiempos, se combinan los dos ejercicios anteriores iniciando con los brazos arriba, regresa a la posición inicial, se continúa con brazos al frente y se regresa a la posición inicial, con elevación rodilla izquierda, derecha.



24. 32 tiempos, con los brazos laterales y regresar los brazos a los costados, elevando rodilla derecha e izquierda.

25. 32 tiempos, con los brazos a los costados elevar el brazo izquierdo lateralmente hasta arriba, con una ligera semiflexión lateral del tronco, a la derecha alternando con el otro brazo.

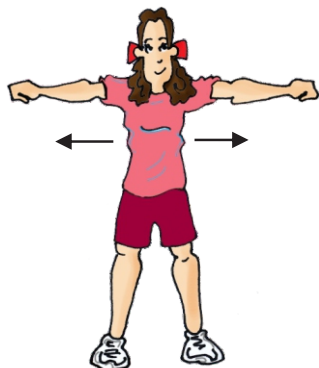




26. Piernas ligeramente separadas con brazos al costado, balance de brazos al frente y atrás, con elevación de talones en 32 tiempos.



27. Piernas ligeramente separadas, flexión y torsión del tronco, mano derecha toca pie izquierdo y alternando en 16 tiempos.



28. Piernas ligeramente separadas, brazos laterales, con movimiento de brazos atrás, en 32 tiempos.



29. Elevación y desplazamiento del pie izquierdo a la derecha pasando por el frente, dando una palmada, se alterna al lado contrario, en 16 tiempos.



30. Pierna izquierda cruzada por el frente a la derecha y regresar a posición original, alternar, en 16 tiempos.



31. Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones.

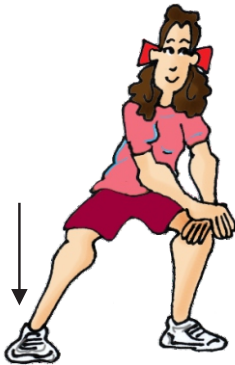
EJEMPLO DE UNA RUTINA - RELAJAMIENTO



32. Manos arriba, dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos.



33. Piernas ligeramente separadas, flexión del tronco al frente, manos tratan de tocar punta de los pies, sostener 5 segundos, 3 repeticiones.



34. Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna. Se desplaza la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene estirada, manos en la rodilla flexionando, mantener 5 segundos, alternar en cada lado 3 repeticiones.



35. Flexión de rodilla derecha y pierna izquierda extendida y alternar de pierna después de 8 tiempos.



36. Estiramiento: flexión de tronco hacia atrás, brazos arriba dedos entrelazados, regresar a la posición inicial, 3 repeticiones, sostener 5 segundos.



37. Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales; 5 segundos, 3 repeticiones.

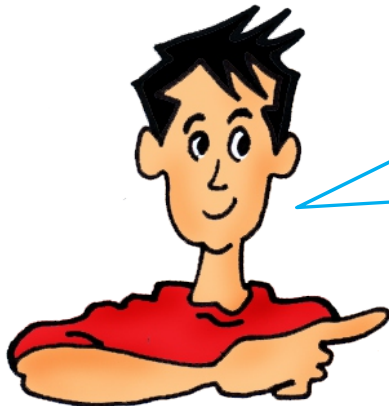
Después de realizar todas las rutinas que nos han enseñado, me agoté un poco, pero me siento muy bien.



Yo también estoy un poco cansado, sólo necesito tomar agua, tú deberías de hacer lo mismo.



Haciendo ejercicio diariamente nos vamos a sentir con mayor vitalidad...



Y alimentándonos adecuadamente, vamos a tener más energía para realizar el ejercicio.



Invitemos a nuestros amigos a realizar ejercicio con nosotros.



¡Eso estaría perfecto!



1, 2, 3 por tu Salud



Chécate



Mídete



Muévete



www.aprendeconreyhan.org
Facebook/[aprendeconreyhan](https://www.facebook.com/aprendeconreyhan)
Twitter: [@ReyhanGut](https://twitter.com/ReyhanGut)
Instagram: [aprendeconreyhan](https://www.instagram.com/aprendeconreyhan)
dracradilla@aprendeconreyhan.org
aprendeconreyhan@correo.uam.mx

REYHAN
y sus AMIGOS en



EL
ENERGY
ACTIVÓMETRO
Y tú... ¿Qué tan activo eres?

www.aprendeconreyhan.org
Facebook/[aprendeconreyhan](https://www.facebook.com/aprendeconreyhan)
Twitter: [@ReyhanGut](https://twitter.com/ReyhanGut)
Instagram: [aprendeconreyhan](https://www.instagram.com/aprendeconreyhan)
dracradilla@aprendeconreyhan.org
aprendeconreyhan@correo.uam.mx