|  |  |
| --- | --- |
| **Asignatura:** Educación Física | **Nivel:** 1º y 2º medio |
| **Unidad:** salud y bienestar | |
| **Objetivo de Aprendizaje 04** Investigar y promover vida saludable, a través de una práctica regular y variada de actividades físicas, deportivas y alimenticias con el fin de fortalecer todo nuestro sistema inmune. | |

**Ejercita durante la cuarentena y fortalece tu sistema inmunológico**

La cuarentena es una de las formas más efectivas de disminuir la tasa de contagios de Covid-19. Para optimizar el autocuidado en este contexto, se recomienda ejercitarse para fortalecer las defensas propias del organismo.

Permanecer en casa realizando actividad física es una excelente manera de cuidarnos y cuidar a los otros. Sin embargo,**estar muchos días sin realizar actividad física y manteniendo conductas sedentarias no es favorable para la salud.** Moverse, hacer deportes y ejercitar nuestro cuerpo es clave para mantener estilos de vida saludable, pero también para fortalecer la inmunidad.

**“El ejercicio de intensidad moderada a vigorosa, se considera un importante coadyuvante en la estimulación del sistema inmunológico** y el intercambio de células inmunitarias entre la circulación y los tejidos.

En particular, cada sesión de ejercicio “mejora la**actividad anti patógena de macrófagos,**promueve mayor**recirculación de inmunoglobulinas, citoquinas antiinflamatorias, neutrófilos, células NK, células T cito tóxicas,**entre otras, mejorando el**control de infecciones e inflamación corporal”**.

Gracias a este impacto, **la actividad física y el ejercicio adquieren importancia en la prevención de aparición de patologías.** Por el contrario, la inactividad se asocia a un mayor **desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles** y a la disminución de la capacidad inmunológica para enfrentar diferentes virus y bacterias.

**Además, los efectos positivos del ejercicio y el deporte sobre el sistema inmune se dan desde la primera sesión**, “así lo demuestran diversas investigaciones. **Lo importante es mantener la práctica** para lograr que estos efectos perduren en el tiempo y no tengan solamente características transitorias”.

“**Lo importante es buscar algún tipo de ejercicio que permita a la persona mantener la conducta, respetando la cuarentena.**Por ende, es imprescindible que sea alguna actividad que le guste hacer, ya sea bailar, hacer ejercicio cardiovascular en una trotadora, elíptica o bicicleta que tenga en casa. **Incluso pueden realizar rutinas de ejercicio con elementos caseros o solamente con el propio peso del cuerpo**”.

* **Video de apoyo.** [**https://www.youtube.com/watch?v=DS9EE7gqVUw**](https://www.youtube.com/watch?v=DS9EE7gqVUw)

[](https://www.youtube.com/watch?v=DS9EE7gqVUw)

1.- ¿Qué conductas debo realizar diariamente para fortalecer el sistema inmune?

a).realizar ejercicios.

b).mantenerse sedentario.

c).hacer deportes.

d).a y c.

2.- ¿Cuáles son las células que permiten el control de infecciones e inflamación corporal?

a).células patógenas.

b).células nerviosas.

c).neutrófilos, células NK, células T cito tóxicas.

d).T.A.

3.- ¿Qué conducta es importante para el intercambio de células inmunitarias entre la circulación y los tejidos?

a).no dormir.

b).comer.

c).realizar ejercicios.

d).N.A.

4.- ¿Qué conducta está asociada a la disminución de la capacidad inmunológica?

a).mantenerse sedentario.

b).alimentarse saludablemente.

c).dormir adecuadamente.

d).realizar diariamente ejercicios.

5.- de acuerdo al video, ¿Cuál de las siguientes alternativas es correcta?

a).comer alimentos envasados mejora el sistema inmune.

b).el stress perjudica el sistema inmune.

c).dormir poco beneficia el sistema inmune.

d).T. A.

6.- conoces el programa “Elige vivir sano”.

a).si

b).no

7.- Estás realizando constantemente ejercicios en tu casa.

a).si

b).no

Cursos: 1°D E-F-G-H 2°E-F-G. Profesora roxana.silva@colegiofernandodearagon.cl

Cursos: 1°A-B-C-I 2°A-B-C-D Profesor

Omar.pino@colegiofernandodearagon.cl