

Gaceta  
CCH



Suplemento

8 de Junio de 2020

ISSN 0188-6975

# Actividades físicas

para el *cecehachero*  
en cuarentena



# Índice

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <u>Presentación</u>                          | <b>3</b>  |
| <u>Introducción</u>                          | <b>4</b>  |
| <u>Actividad física</u>                      | <b>6</b>  |
| <u>Recomendaciones previas</u>               | <b>8</b>  |
| <u>Calentamiento</u>                         | <b>9</b>  |
| <u>Rutina 1</u>                              | <b>12</b> |
| <u>Rutina 2</u>                              | <b>14</b> |
| <u>Rutina 3</u>                              | <b>16</b> |
| <u>Rutina 4</u>                              | <b>18</b> |
| <u>Rutina 5</u>                              | <b>20</b> |
| <u>Otras sugerencias de actividad física</u> | <b>22</b> |
| <u>Conclusiones</u>                          | <b>23</b> |

# Presentación

El Modelo Educativo del Colegio de Ciencias y Humanidades contempla la formación integral de sus alumnos. Es decir, que no sólo educa para que adquieran conocimientos, sino para que los *cecehacheros* construyan una identidad emocional y física, acorde a los valores humanistas que les proporciona la Universidad Nacional Autónoma de México.

Durante estos días de cuarentena, provocada por el Covid-19, tanto las autoridades del Colegio, como su planta docente y de trabajadores, piensan en el bienestar físico de los estudiantes, el cual también repercute en su salud psicológica y en su rendimiento educativo. Es por ello, que la Dirección General del CCH, desde su Departamento de Educación Física, ha preparado el suplemento *Actividades físicas para el cecehachero en cuarentena*, el cual contiene diversas recomendaciones y una guía de distintas rutinas de ejercicios para que la comunidad pueda realizarlas desde casa.

Hay que recordar que el confinamiento no excluye a nadie de tener actividad física o de realizar algún tipo de deporte, al contrario, es una oportunidad única para conectarse con el cuerpo, con la mente y el intelecto, para seguir aquel consejo platónico y universal de “mente sana en cuerpo sano”.

La educación física es parte de la formación de los estudiantes del CCH, y la Dirección General es consciente de este proceso formativo, que les servirá a los alumnos para conocer su contexto de tiempo y espacio a través del ejercicio, sino para ser personas con criterio ante adversidades como las que atravesamos actualmente.

---

**Dr. Benjamín Barajas Sánchez**  
*Director General del Colegio de Ciencias y Humanidades*

# Introducción

En esta etapa de confinamiento que estamos viviendo, es muy probable que todos los *ceceacheros* y sus familias que se encuentran en casa tengan poca actividad física, ya sea porque deben trabajar o estudiar en línea o porque no encuentran actividades que consideren atractivas para realizar. Gran parte de las personas suelen estar sentadas más de siete horas diarias, lo cual influye en la falta de tiempo para llevar a cabo actividades físicas de manera frecuente, lo que puede orillar a que tengan una vida sedentaria y con el paso del tiempo, ello puede originar problemas de salud.

Es importante no permanecer sentados o estáticos periodos muy largos, se recomienda asignar diariamente un tiempo específico para activarse físicamente, ya sea de manera individual y/o en familia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere cuando menos una hora diaria de actividad física en adolescentes, realizando tres días de actividades cardiorrespiratorias e intercalando con dos días de fortalecimiento muscular.

Permanecer activos diariamente ayudará al organismo a funcionar de manera adecuada, lo cual favorecer la producción de endorfinas, que permiten que te sientas bien física y emocionalmente. La actividad física puede traducirse en una mejor calidad de vida.

En este suplemento, te presentamos algunas sugerencias de actividades físicas que puedes llevar a cabo con pocos implementos y desde tu casa. Encontrarás un total de cinco rutinas en las que podrás trabajar todo el cuerpo, el sistema cardiopulmonar, el fortalecimiento muscular y la flexibilidad general.



# ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se refiere a cualquier movimiento distinto a permanecer en estado de reposo o acostado; puede ser desde actividades cotidianas como subir escaleras, barrer, planchar, a rutinas de ejercicio que involucren el mover todo nuestro cuerpo.

**Mantenernos activos físicamente puede ayudar a nuestro cuerpo de diversas formas:**



**Ayuda a mejorar la oxigenación.**



**Permite un mejor funcionamiento de todos los sistemas corporales.**



**Equilibra la presión arterial** y el azúcar.



**Fortalece los músculos** y la resistencia de los huesos.



**Puede retardar la aparición de enfermedades crónicas**, como la obesidad y la diabetes, y las complicaciones asociadas a ellas.



**Mejora la coordinación** y el equilibrio.



**La práctica constante regula diversas funciones cerebrales**, lo que evita el riesgo de padecer depresión o algún tipo de deterioro cognitivo.



El ejercicio mejora la sensación de bienestar de manera general.



# Recomendaciones previas



Si no efectúas de manera regular algún tipo de ejercicio, **lo recomendable es que comiences lentamente realizando actividades de baja intensidad**, como caminar por la casa. Puedes comenzar con actividades cortas, de 5 a 10 minutos, y aumentar gradualmente a 30 minutos o más en un par de semanas.



**Selecciona una actividad adecuada para ti con el objetivo de reducir el riesgo de lesiones.** Elige la intensidad adecuada, según el estado de salud en el que te encuentres y el nivel de condición física que poseas.



**Realiza siempre un calentamiento general** antes de practicar alguna rutina de ejercicio. Al terminarla no olvides realizar estiramientos musculares.



**Es importante tomar agua natural, antes, durante y después del ejercicio**, ya que funciona como termorregulador natural que puede evitar que se padezcan golpes de calor y deshidratación.

# Calentamiento

Realizar un calentamiento general antes de efectuar ejercicio es importante para prevenir lesiones y preparar al cuerpo para actividades físicas más intensas.

**Existen diversas formas de realizar un calentamiento físico, te recomendamos una que consta de 3 fases.**



## 1. CALENTAMIENTO ARTICULAR:

- A. Puede realizarse desde el cuello hasta los pies o viceversa.
- B. Evitar movimientos antinaturales de la articulación.
- C. Realizar movimientos circulares hacia arriba y abajo, flexión y extensión.
- D. De 10 a 16 movimientos sin forzar las articulaciones.
- E. Todas las articulaciones, todos los segmentos corporales.
- F. Evitar círculos de cuello y rodillas.
- G. Evitar la hiperextensión y la hiperflexión de las articulaciones.

## 2. CALENTAMIENTO MULTIMUSCULAR:

- A. Trote, saltos o juegos.
- B. De 2 a 3 minutos seguidos.
- C. Utilizar la mayor cantidad de segmentos musculares posibles.
- D. Se eleva la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal.

## 3. ESTIRAMIENTOS MUSCULARES:

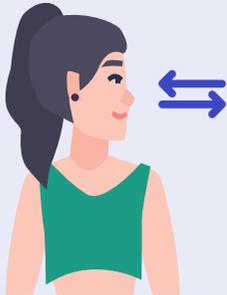
- A. Estirar el segmento muscular deseado y mantener la posición durante 10 a 15 segundos. Regresar a la posición inicial lentamente.
- B. Evitar movimientos balísticos como muelleos o rebotes.
- C. Estirar todos los segmentos musculares.
- D. Pueden ser estáticos o dinámicos.
- E. Se pueden realizar de manera individual o con ayuda.
- F. En distintas posiciones y niveles.
- G. Nota: Estos estiramientos también pueden realizarse al final de las rutinas de ejercitación.

## Calentamiento Articular



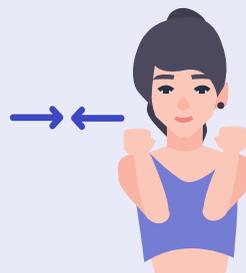
### Movimiento de cabeza.

1. Barbilla a los hombros.
2. Orejas a los hombros.
3. Barbilla al pecho.



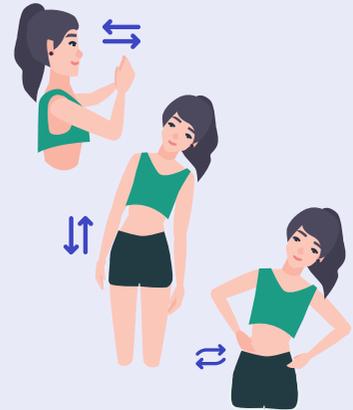
### Movimiento de la articulación del hombro.

1. Círculos de brazos atrás y adelante.
2. Elevar codos.
3. Juntar codos.
4. Flexión y extensión de codos.



### Movimiento del tronco y cadera.

1. Rotación de tronco izquierda y derecha.
2. Toque lateral de ambas rodillas.
3. Círculo de cadera a ambos lados.



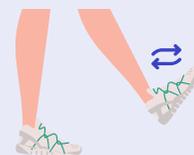
### Movimiento de rodillas.

1. Flexión y extensión.



### Movimiento de tobillos.

1. Círculos de ambos tobillos.



## Calentamiento Multimuscular (2 a 3 minutos seguidos)



**Saltos de tijeras.**



**Saltos con elevación de talón hacia atrás.**



**Correr en el lugar con elevación de rodillas.**



**Puñetazos.**



**Juegos:**

- Policías y ladrones
- Encantados
- Quemados

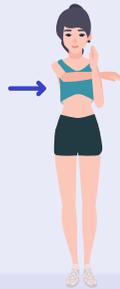
## Estiramientos Musculares



**Ambos brazos.**



**Ambos brazos.**



**Ambas piernas.**



**Ambas piernas.**



**Estiramiento de espalda.**



**Contracción de espalda.**



**Ambos lados.**



**Estiramiento de mariposa.**



# Rutina



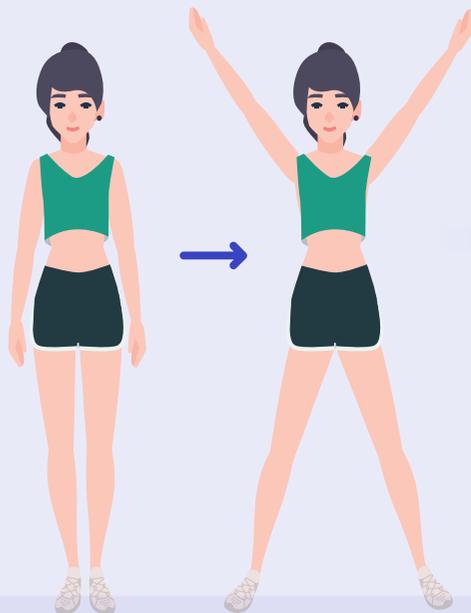
## Rutina general en circuito (7 minutos, calentamiento previo)

- 7 ejercicios.
- 40 segundos de trabajo de cada uno.
- 20 segundos de descanso entre cada ejercicio.

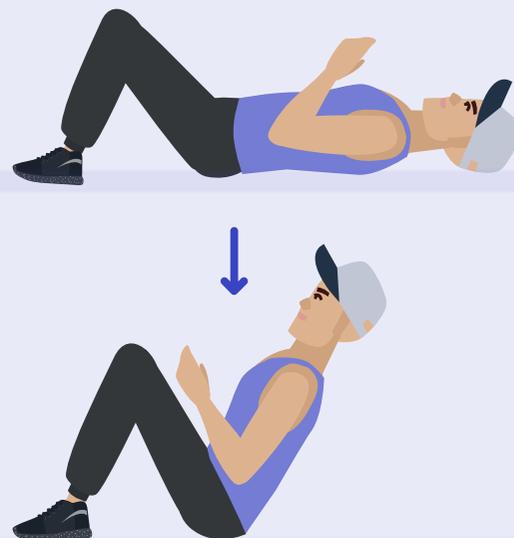
NIVEL 1/1 CIRCUITO  
NIVEL 2/2 CIRCUITOS  
NIVEL 3/3 CIRCUITOS

**Estiramientos musculares al final**

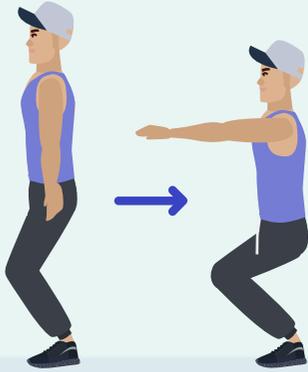
Saltos de tijera.



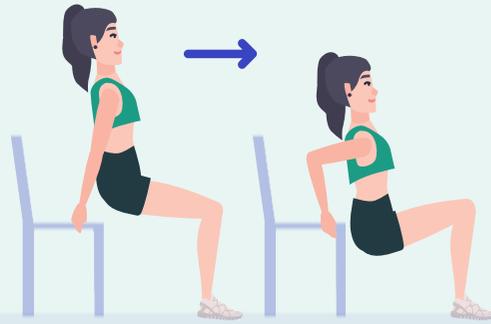
Media abdominal.



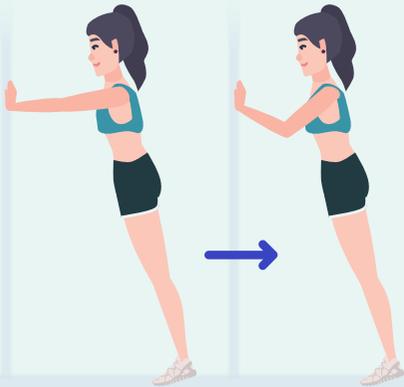
Media sentadilla.



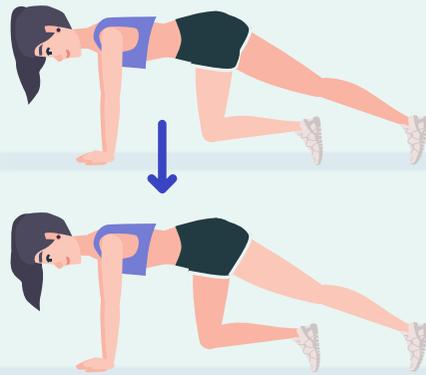
Flexión de silla.



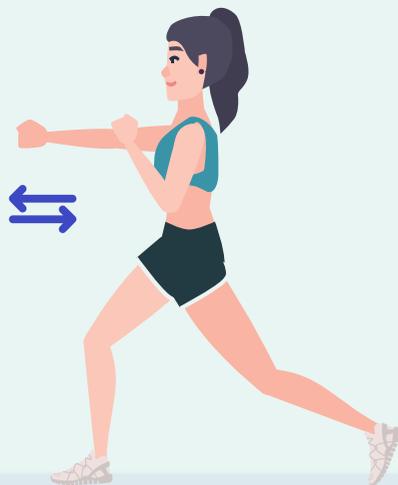
Flexión en pared.



Escalada de montaña.



Puñetazos.



# Rutina

## 2

### Rutina para abdomen (calentamiento previo)

- 8 ejercicios.
- 6, 9, 12 repeticiones de cada ejercicio.
- 20 segundos de descanso entre cada ejercicio.

NIVEL 1/1 CIRCUITO

NIVEL 2/2 CIRCUITOS

NIVEL 3/3 CIRCUITOS

**Estiramientos musculares al final**

Media abdominal.



Abdominal con torsión de tronco.



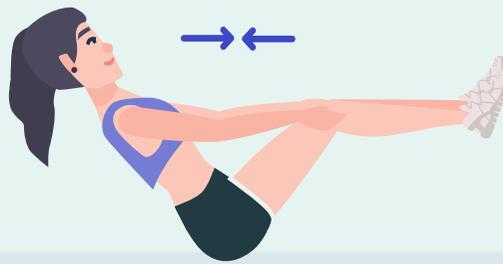
### Abdominal de bicicleta de pie.

Repetir ambos lados.



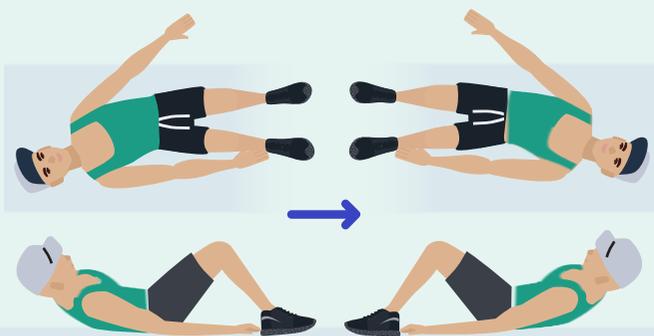
### Abdominal en posición "V".

Mantener la posición durante 6,9 o 12s.

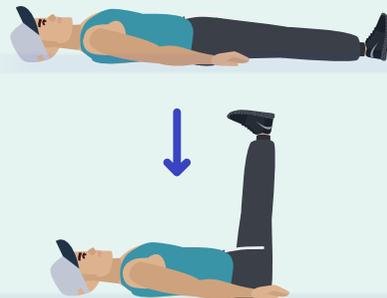


### Abdominal con toque de mano a los talones.

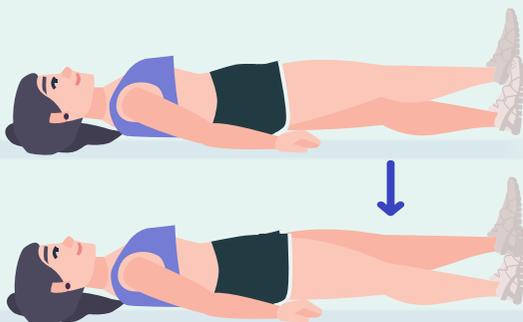
Ambos lados.



### Elevación de piernas.



### Tijeras verticales.



### Estiramiento de cobra.

Mantener 20s.



# Rutina

# 3

## Rutina para tren inferior (calentamiento previo)

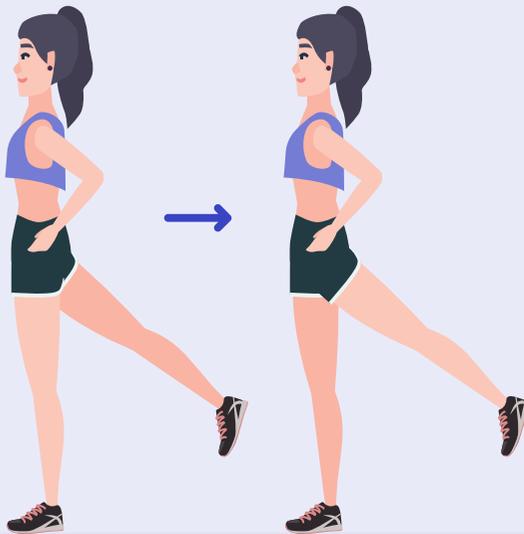
- 8 ejercicios.
- 6, 9, 12 repeticiones de cada ejercicio.
- 20 segundos de descanso entre cada ejercicio.

NIVEL 1/1 CIRCUITO  
NIVEL 2/2 CIRCUITOS  
NIVEL 3/3 CIRCUITOS

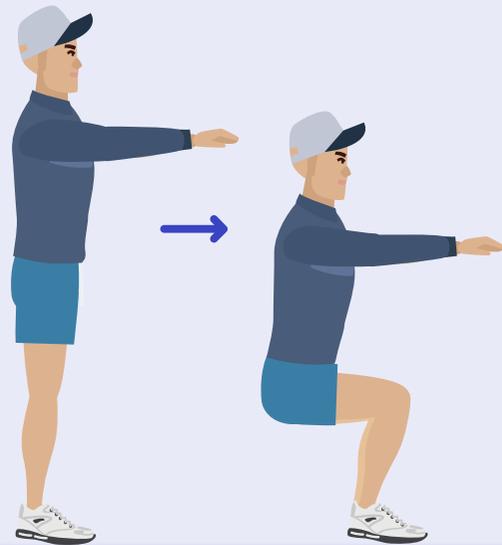
**Estiramientos musculares al final**

### Elevaciones hacia atrás.

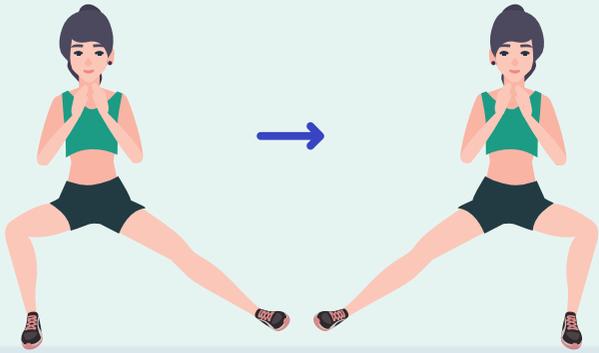
Ambas piernas.



### Medias sentadillas.



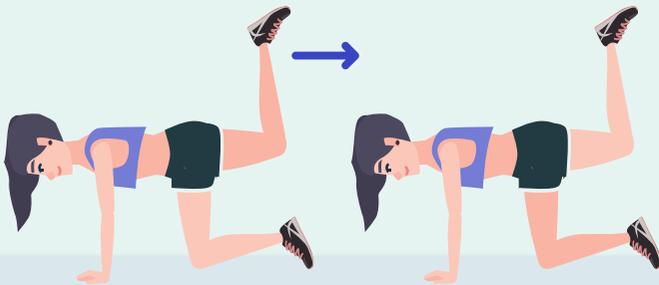
**Desplante lateral.**  
Izquierdo y derecho.



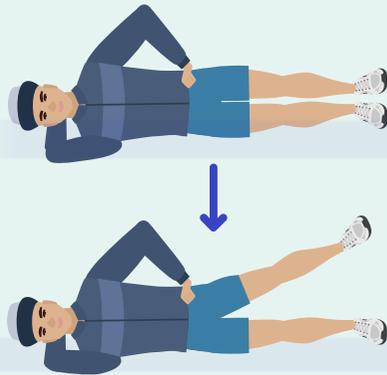
**Media sentadilla en la pared.**  
Mantener la posición durante 25s.



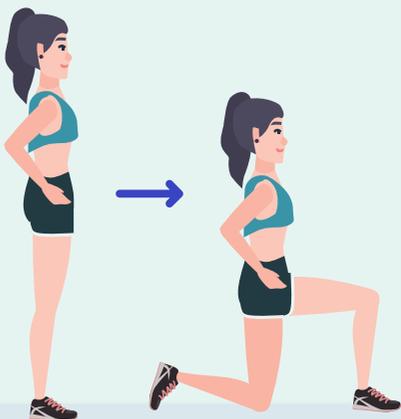
**Patada hacia arriba.**  
Ambas piernas.



**Elevación lateral de pierna.**  
Ambas piernas.



**Desplante hacia atrás.**  
Ambas piernas.



**Estiramiento de mariposa.**  
Mantener la posición 20s.



# Rutina

# 4

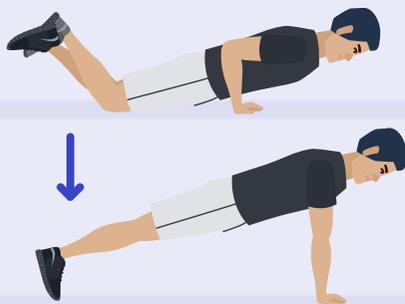
## Rutina para para tren superior (calentamiento previo)

- 8 ejercicios.
- 6, 9, 12 repeticiones de cada ejercicio.
- 20 segundos de descanso entre cada ejercicio.

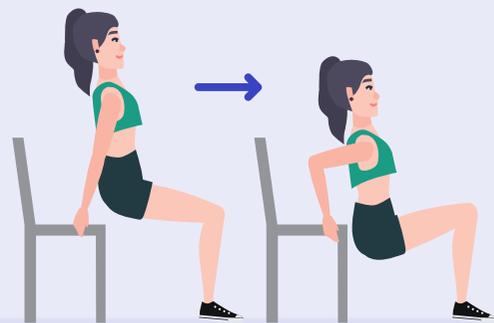
NIVEL 1/1 CIRCUITO  
NIVEL 2/2 CIRCUITOS  
NIVEL 3/3 CIRCUITOS

**Estiramientos musculares al final**

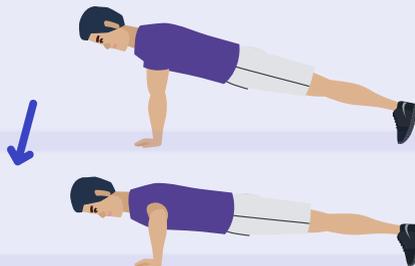
Medias lagartijas o lagartijas completas.



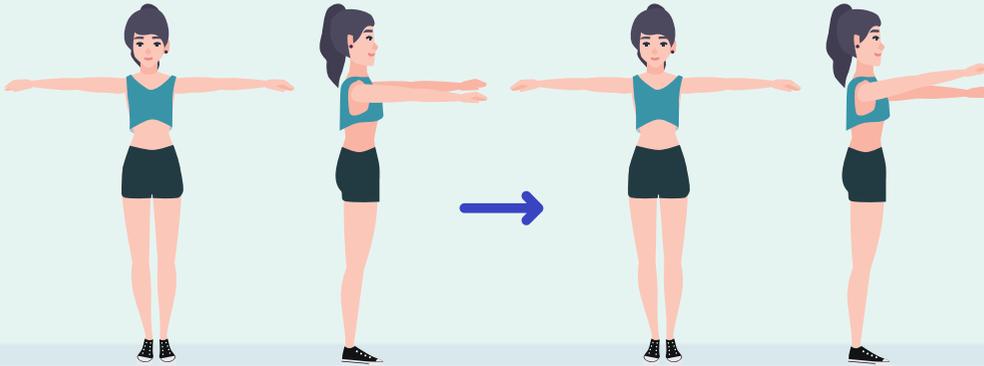
Flexión en silla.



Medias lagartijas o lagartijas completas.  
con manos separadas.



### Tijeras de brazos.



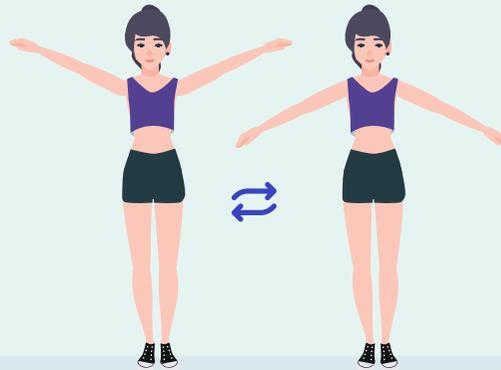
### Flexión de brazo con botella de agua o mancuerna.

Ambos brazos.



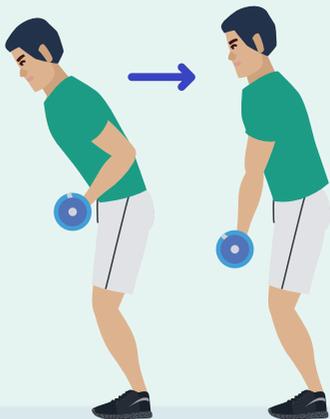
### Círculos con los brazos.

Atrás y adelante.

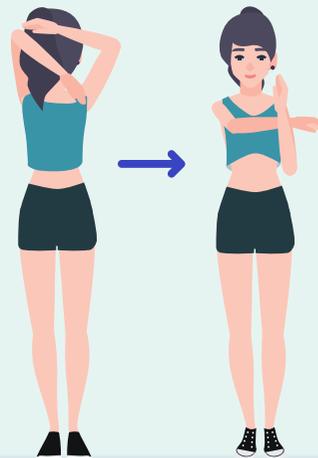


### Tracción de brazos.

Con botellas o con bastón.



### Estiramiento ambos brazos.



# Rutina

5

## Rutina general Método Tábata con música (calentamiento previo)

- **8** ejercicios.
- **20** segundos de descanso entre cada ejercicio. 4 minutos en total.
- Realizar entre **4 a 6** tábatas por sesión. 2 minutos de descanso entre cada tábata.

La música se encuentra determinada en YouTube y Spotify.

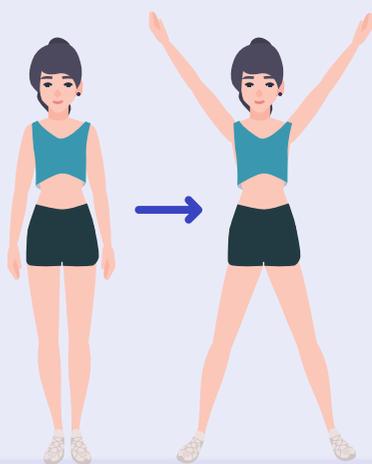
NIVEL 1/1 CIRCUITO

NIVEL 2/2 CIRCUITOS

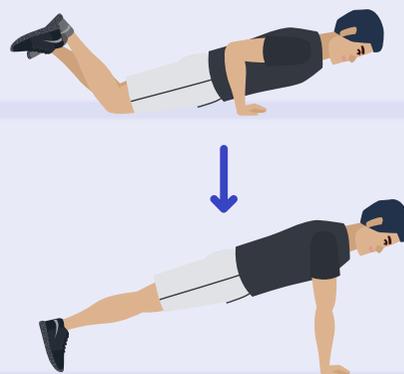
NIVEL 3/3 CIRCUITOS

**Estiramientos musculares al final**

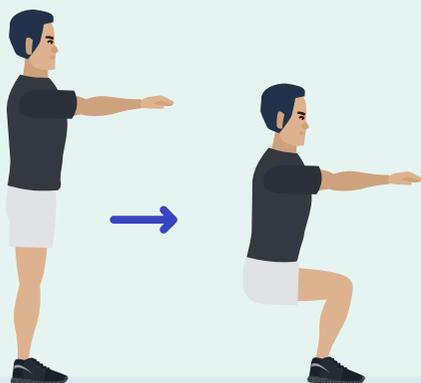
Saltos de tijeras.



Medias lagartijas.

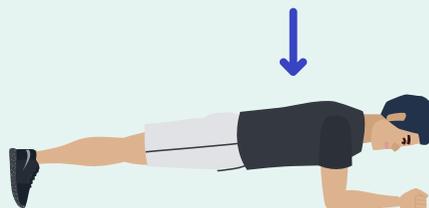


### Medias sentadillas.



### Plancha.

Mantener el cuerpo en tensión.

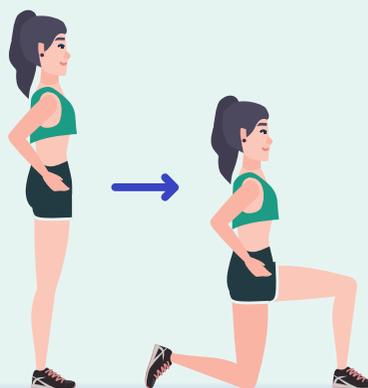


### Corre en el lugar con elevación de rodillas.



### Desplante hacia adelante.

Ambas piernas.



### Desplante lateral derecha.



### Desplante lateral izquierda.



# Otras sugerencias de actividad física



- 1** **Puedes realizar retos de baile** de just dance o YouTube.
- 2** **Diseñar coreografías** con tu música favorita.
- 3** **Practicar juegos malabares** con diversos materiales como pelotas.
- 4** **Practicar yoga.**
- 5** **Subir y bajar escaleras.**
- 6** **Si tienes jardín ayuda a conservarlo.**
- 7** **Si cuentas con una bicicleta** estática o caminadora, aprovecha y utilízala.
- 8** Si tienes alguna consola de videojuegos con sensor de movimiento, **practica videojuegos que involucren actividad física.**
- 9** **Realizar retos que involucren el dominio de balón** como, por ejemplo, dominadas con balón de fútbol, voleos en la pared con balón de voleibol, botes y lanzamientos a la pared con balón de básquetbol.
- 10** **Crear una búsqueda del tesoro** que involucre moverte en toda tu casa, con pistas y acertijos para toda la familia.

# Conclusiones

**D**urante este confinamiento que estamos padeciendo, todos y todas podemos sufrir ansiedad, aburrimiento, desesperación y sentiremos que nuestro cuerpo se tensa, ya sea por permanecer mucho tiempo sentados o por la inactividad física.

Para que nuestro organismo se encuentre en mejores condiciones para soportar el encierro, es recomendable realizar diversas actividades físicas que ayuden a nuestro cuerpo a funcionar mejor, desde el trabajo casero hasta rutinas de ejercicio que involucren elementos cardiorrespiratorios y de fortalecimiento muscular.

Si combinamos el ejercicio con actividades recreativas como juegos físicos y juegos de mesa, por ejemplo, ayudaremos también a que nuestro cerebro se mantenga oxigenado y activo, lo que nos mantendrá con un mejor estado de ánimo.



RECTOR /  
SECRETARIO GENERAL /  
ABOGADA GENERAL /  
SECRETARIO ADMINISTRATIVO /  
SECRETARIO DE DESARROLLO INSTITUCIONAL /  
SECRETARIO DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD UNIVERSITARIA /  
DIRECTOR GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL /

## UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Enrique Graue Wiechers  
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas  
Dra. Mónica González Contró  
Dr. Luis Álvarez Icaza Longoria  
Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa  
Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo  
Mtro. Néstor Martínez Cristo



## Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades

DIRECTOR GENERAL /  
SECRETARIA GENERAL /  
SECRETARIA ADMINISTRATIVA /  
SECRETARIA ACADÉMICA /  
SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE /  
SECRETARIO DE PLANEACIÓN /  
SECRETARIA ESTUDIANTIL /  
SECRETARIO DE PROGRAMAS INSTITUCIONALES /  
SECRETARIO DE COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL /  
SECRETARIO DE INFORMÁTICA /

Dr. Benjamín Barajas Sánchez  
Mtra. Silvia Velasco Ruiz  
Lic. Rocío Carrillo Camargo  
Lic. María Elena Juárez Sánchez  
Mtra. Patricia García Pavón  
Lic. Miguel Ortega del Valle  
Lic. Mayra Monsalvo Carmona  
Lic. Víctor Manuel Sandoval González  
Lic. Héctor Baca Espinoza  
Ing. Armando Rodríguez Arguijo



### Azacapotzalco

Dr. Javier Consuelo Hernández  
Dr. Juan Concepción Barrera de Jesús  
C.P. Celfo Sarabia Eusebio  
Mtra. Beatriz Almanza Huesca  
Mtro. Víctor Rangel Reséndiz  
Lic. Antonio Nájera Flores  
Lic. María Magdalena Carrillo Cuevas  
C. Adriana Astrid Getsemaní Castillo Juárez  
Mtra. Martha Patricia López Abundio  
Lic. Sergio Herrera Guerrero

DIRECTOR  
SECRETARIO GENERAL  
SECRETARIO ADMINISTRATIVO  
SECRETARIA ACADÉMICA  
SECRETARIO DOCENTE  
SECRETARIO DE SERVICIOS ESTUDIANTILES  
SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE  
JEFA DE LA UNIDAD DE PLANEACIÓN  
SECRETARIA TÉCNICA DEL SILADIN  
SECRETARIO PARTICULAR Y DE GESTIÓN

### Naucalpan

Mtro. Keshava Quintanar Cano  
Mtro. Ciro Plata Monroy  
Lic. José Joaquín Trenado Vera  
Ing. Reyes Hugo Torres Merino  
Mtra. Angélica Garcilazo Galnares  
Mtra. Rebeca Rosado Rostro  
Ing. María del Carmen Tenorio Chávez  
Ing. Verónica Berenice Ruiz Melgarejo  
C.P. María Guadalupe Sánchez Chávez  
Lic. Reyna I. Valencia López

DIRECTOR  
SECRETARIO GENERAL  
SECRETARIO ADMINISTRATIVO  
SECRETARIO ACADÉMICO  
SECRETARIA DOCENTE  
SECRETARIA DE SERVICIOS ESTUDIANTILES  
SECRETARIA TÉCNICA DE SILADIN  
SECRETARIA DE CÓMPUTO Y APOYO AL APRENDIZAJE  
SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR  
COORDINADORA DE SEGUIMIENTOS Y PLANEACIÓN

### Vallejo

Lic. Maricela González Delgado  
Ing. Manuel Odilón Gómez Castillo  
Lic. Rubén Juventino León Gómez  
Mtra. María Xochitl Megchun Trejo  
Lic. Carlos Ortega Ambríz  
Lic. Armando Segura Morales  
Lic. Rocío Sánchez Sánchez  
Mtro. Roberto Escobar Saucedo

DIRECTORA  
SECRETARIO GENERAL  
SECRETARIO ADMINISTRATIVO  
SECRETARIA ACADÉMICA  
SECRETARIO DOCENTE  
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES  
SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE  
SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

### Oriente

Lic. Víctor Efraín Peralta Terrazas  
Biól. Marco Antonio Bautista Acevedo  
Ing. Mario Guillermo Estrada Hernández  
Mtra. Gloria Caporal Campos  
I.Q. Adolfo Portilla González  
Biól. Humberto Zendejo Sánchez  
Lic. Norma Cervantes Arias  
Biól. Hugo Jesús Olvera García  
Lic. Miguel López Montoya

DIRECTOR  
SECRETARIO GENERAL  
SECRETARIO ADMINISTRATIVO  
SECRETARIA ACADÉMICA  
SECRETARIO DOCENTE  
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES  
SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR  
SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN  
SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

### Sur

Mtro. Luis Aguilar Almazán  
Lic. Aurelio Bolívar Galván Anaya  
Arq. Gilberto Zamora Muñiz  
Lic. Susana Lira de Garay  
Mtro. José Mateos Cortés  
Ing. Héctor Edmundo Silva Alonso  
Dr. Edel Ojeda Jiménez  
Ing. José Marín González  
Mtro. Arturo Guillemaud Rodríguez Vázquez

DIRECTOR  
SECRETARIO GENERAL  
SECRETARIO ADMINISTRATIVO  
SECRETARIA ACADÉMICA  
SECRETARIO DOCENTE  
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES  
SECRETARIO DE APOYO AL APRENDIZAJE  
SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN  
JEFE DE LA UNIDAD DE PLANEACIÓN



## Directorio

### COORDINACIÓN

María Elena Juárez Sánchez  
Russell Cabrera González  
Axcel Santiago Soto Ramírez

### COLABORADORES

Azucena Barba Martínez,  
Óscar Becerril Alquicira,  
Daria Camacho Heredia,  
Margarita Delgado Pérez,  
María Esther Izquierdo  
Alarcón y Rodrigo Zermeño Altamirano

### REVISIÓN

Benjamín Barajas Sánchez  
Marcos Daniel Aguilar Ojeda

### EDICIÓN

Héctor Baca Espinoza