

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA #YOMEQUEDOENCASA

Sabéis que siempre, en las clases, se hace hincapié en la importancia de hacer Actividad Física con el objetivo de mejorar nuestra Salud y Calidad de Vida. Por tanto, debemos evitar que este periodo de confinamiento suponga un periodo de inmovilización. A continuación, os adjunto algunos ejercicios y/o rutinas de actividad física para que estos días de estancia obligatoria en casa se nos hagan más llevaderos. Podéis hacerlo solos o también en familia, os aseguro que resultará muy divertido. Nuestra salud está en juego. Así que, ¡**QUÉDATE EN CASA, PERO MUÉVETE!**

INDICACIONES

1. Con los recursos que aporta este documento o con otros propios o que hayas buscado por internet u otra fuente de información, debes establecerte una rutina de entrenamiento para estas semanas.
2. La rutina debe ser de **3 sesiones semanales** y con una duración de entre 45 minutos y una hora aproximadamente (incluyendo calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).
3. Cada semana se debe **enviar un vídeo a tu profesor** demostrando tu entrenamiento (Pudiendo realizar un montaje de vídeo como YouCut, VivaVídeo, etc... o un montaje de fotos si lo prefieres). El vídeo deberá subirse a **Google Drive** (aquí os dejamos un breve **vídeo tutorial** que os explica cómo subir archivos a dicha plataforma: <https://www.youtube.com/watch?v=JHtdqK4x848>)
4. **Diario de Actividad:** Debes crearte un pequeño diario en el que recojas lo que has programado y lo que realmente llevas a cabo (Puedes poner hora de entrenamiento, sensaciones, modificaciones, variantes que se te ocurren para la próxima sesión, etc.).
5. Por último y no menos importante, no te lo tomes como trabajo extra. Trata de disfrutar con las actividades que realices, mantenerte activ@ y seguir una rutina para mantenerte ocupad@ y con buen estado de ánimo.
6. Además, como ya sabéis la Actividad Física tiene todos estos beneficios para nosotros y no está de más recordarlo ↓↓↓

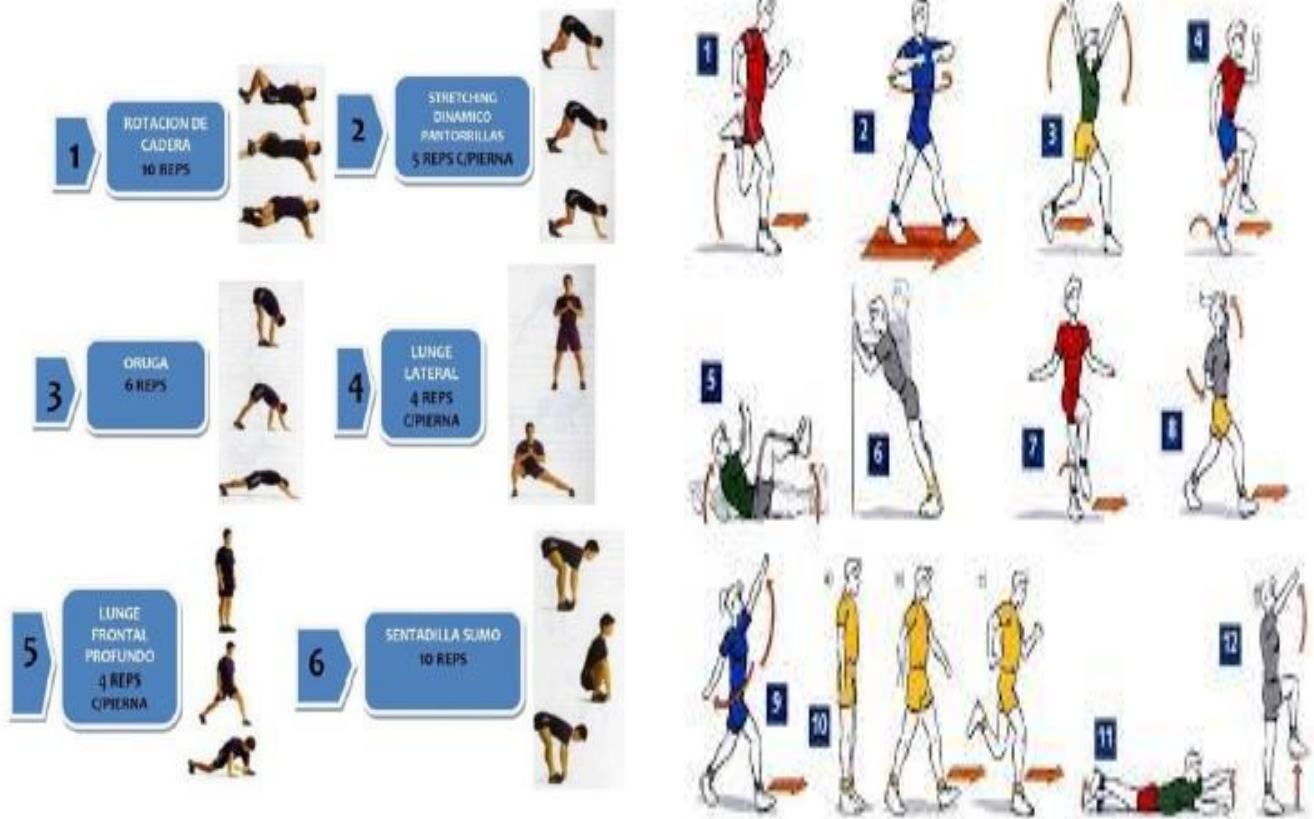
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



IDEAS Y RECURSOS PARA DESARROLLAR TUS RUTINAS

CALENTAMIENTO

Podéis utilizar el calentamiento propio de las clases de educación física o utilizar otras actividades. Siempre atendiendo al principio de **PROGRESIÓN** y no comenzar directamente con una actividad muy exigente. Duración entre 5-10 minutos.



PARTE PRINCIPAL

En esta parte puedes optar por la amplia gama de propuestas que te hacemos u otras que encuentres tú por otros medios (circuitos fuerza-resistencia, entrenamiento funcional, rutina de abdominales (CORE), GAP, zumba, aerobico, baile con “Just dance”, yoga, pilates, HIIT y una amplia gama de posibilidades. Esta parte de tu sesión debe ser la más importante y con una duración de entre 20-30 minutos (incluyendo los descansos).

Circuito 1

7^º AL DÍA
EJERCICIO EN CASA
#QUÉDATEENCASA 40" X ACTIVIDAD

1 Saltos en el sitio
2 Sentadilla estática
3 Flexiones
4 Abdominales
5 Steps con silla
6 Sentadillas
7 Tríceps con silla
8 Plancha frontal
9 Skipping
10 Zancadas
11 Flexiones con rotación
12 Plancha lateral

WWW.NEVRÓMOTRICIDAD.COM

Circuito 2

EVOLUCIÓN FITNESS
#YOMEQUEDOENCASAYENTRENO
(NIVEL 1- 3 VUELTAS) (NIVEL 2- 6 VUELTAS) (NIVEL 3- 9 VUELTAS)

1 Jumping Jack (15 reps)
2 Encogimientos abdominales con piernas abiertas (15 reps)
3 Media sentadilla elevando brazos (15 Series)
4 Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas (15 reps)
5 Media sentadilla sumo con mancuerna (15 reps)
6 Flexiones de brazos (15 reps)
7 Media sentadilla y press de hombros con mancuernas (15 reps)
8 Puente de hombros y glúteos y apoyo prono (15 reps)
9 Burpee (15 reps)

PODEMOS UTILIZAR BOTELLAS, MANCUERNAS O GARRAFAS PARA AUMENTAR LA CARGA.
SI NO LLEGAS A LAS REPETICIONES MARCADAS PUEDES APOYAR LAS RODILLAS EN EL SUELO.

Circuito 3

1-12: A sequence of 12 numbered exercise illustrations showing various movements like squats, lunges, and core exercises.

Circuito 4

Eleazar Guzman. Professional Fitness

1 30 knee crunches
2 30 cross crunches
3 20 leg raises
4 20 cycling cross crunches
5 30 flutter kicks
6 20 heel touches
7 60sec plank
8 20 supermen

Además de los circuitos, podemos encontrar otras formas de montarnos nuestra clase como las siguientes:

JUST DANCE 2020

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

AEROBIC

<https://www.youtube.com/watch?v=IPNbBXR8EA0&t=528s>

BODY COMBAT

<https://www.youtube.com/watch?v=NmMRFWlokK4>

ZUMBA

https://www.youtube.com/watch?v=r09zk5mp_Nk&t=54s

PILATES

<https://www.youtube.com/watch?v=j7y8jUq1tzU>

RUTINAS DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk>

YOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw>

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

<https://www.youtube.com/watch?v=s4XZ-XcPY80>

GAP (glúteos, abdomen y piernas)

<https://www.youtube.com/watch?v=OEJof6fNM0Y>

También, podéis buscar coreografías de vuestras canciones favoritas. ¡Hay muchísimas!
Aquí tenéis un ejemplo:

<https://www.youtube.com/watch?v=aE0fbe6i3BI> (Tusa – Karol G, Nicki Minaj)

APLICACIONES MÓVILES Y OTROS RECURSOS:

- **App “Sworkit”**: Tenéis a vuestra disposición esta app gratuita para dispositivos móviles, que os permite crear y personalizar vuestro propio entrenamiento según vuestro objetivo. Tiene muchos ejercicios. Os animo a que la probéis.



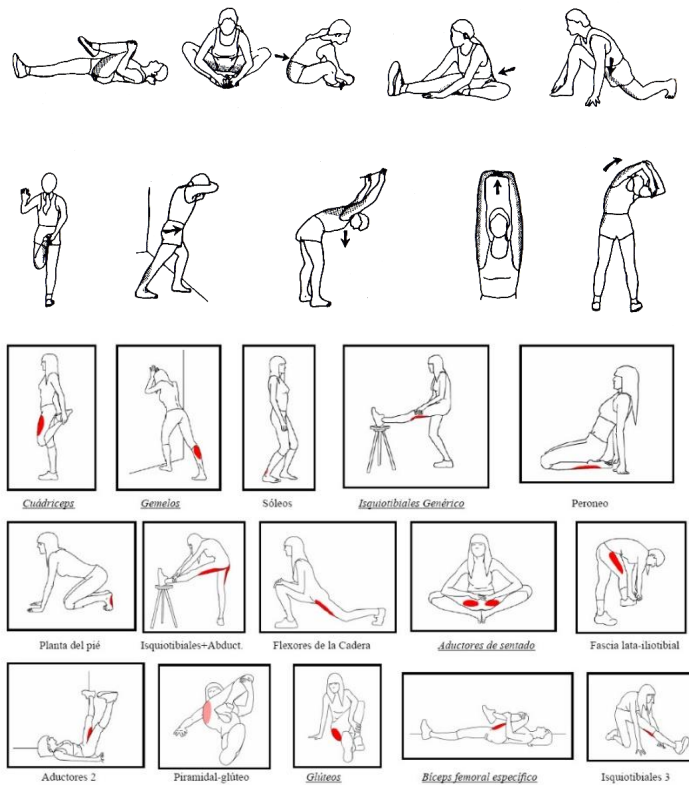
- **Programas de entrenamiento DAREBEE:** Echadle un vistazo a la web, dispone de una gran variedad de programas de entrenamiento según vuestros intereses. ¡Elegid el que queráis! Os dejo el enlace: <https://darebee.com/programs.html>

VUELTA A LA CALMA

Se trata de una parte que no debe olvidarse. Tras el esfuerzo, debemos volver al reposo de forma progresiva, relajando la musculatura y disminuyendo la frecuencia cardíaca. A esta parte debéis dedicarle alrededor de 5-10 minutos, según el esfuerzo realizado.

Algunos ejercicios de estiramiento que podéis realizar son:

ESTIRAMIENTOS



* Tiempo mínimo: 20 segundos / máximo: 35 segundos – Circuito completo 1 o 2 días en semana – 6 ejerc. x 2 series los demás días (20" rec)
Sin rebotes, sin dolor, sin excesivas elongaciones. Para iniciados no más de 6 ejercicios. Mayor beneficio cuanto más concentración+respiración.

Además, adjunto una técnica de relajación que podéis realizar, o bien tras el entrenamiento, o bien para reducir la tensión y ansiedad causada por la cuarentena:

TÉCNICA DE JACOBSON: <https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A>

¡ÁNIMO Y A MOVERSE!