

TRABAJO, PERIODO DE CUARENTENA

Durante un periodo como éste, en el que vamos a estar muchos días sin salir de casa, la realización de ejercicio de forma regular es muy importante, por múltiples razones.

- Mantener el cuerpo en una forma física similar a la que se tenía al comienzo de la cuarentena.
- Desconectar la mente de la situación por la que estamos pasando, mejora de la sensación de satisfacción por la liberación de endorfinas que genera el ejercicio.
- Potenciar mi sistema inmunológico y mantener mi cuerpo lo más saludable posible para afrontar la situación en la que nos encontramos.

Desde el área de Educación Física, no tengo intención de mandaron mucho trabajo extra a nivel mental, pues de eso ya tendréis oportunidades de hacerlo con las otras asignaturas.

El objetivo de todo el trabajo que os mande, será cumplir los tres puntos que he indicado arriba.

Los problemas que nos encontraremos, y que habremos de superar para la realización de actividades son principalmente:

- Falta de material y espacio
- Falta de compañeros para la realización de actividades.

Intentaremos solucionar esos problemas entre todos, para eso, intentaré ser lo más creativo posible, y estaré abierto a sugerencias para ello.

La recomendación es realizar al menos 40-45' de actividad física diaria.

La distribución puede ser así.

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIERCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>	<i>SABADO</i>	<i>DOMINGO</i>
CIRCUITOS DE FUERZA	TRABAJO AEROBICO	CIRCUITOS DE FUERZA	TRABAJO AEROBICO	CIRCUITOS DE FUERZA	TRABAJO AEROBICO	LIBRE
	FLEXIBILIDAD YOGA	DESAFIO DIARIO	FLEXIBILIDAD	DESAFIO DIARIO		

Como véis son recomendaciones muy abiertas, ya que dentro de que os sugiero que hagáis algo todos los días, deo muy abierta la elección de lo que podéis hacer.

Aún así la única manera de tener éxito en nuestros planteamientos iniciales es a través de la DISCIPLINA y continuidad, y esto dado que no tenéis experiencia suficiente, no depende exclusivamente de la voluntad, sino que también y en gran medida depende de ser capaces de seguir un plan.

Por eso vuestra tarea (lo que tendréis que realizar y entregar, será un diario en el que tendrán que quedar recogidas TODA la actividad física que realicéis. En el caso de las actividades obligatorias, que serán publicadas los MIERCOLES y los VIERNES, además deberéis de escribir vuestros resultados en dichas pruebas/desafíos.

Os recomiendo, que si tenéis hermanos pequeños o mayores en casa, les hagáis participes de vuestra actividad porque así resultará todo mucho más divertido!!!!

Para obtener los LINKS hacia los videos de YOUTUBE en los que describiré los ejercicios y los desafíos podéis enviarme vuestros correos electrónicos a Chema.pena@salesianas.org

De igual modo, tendréis que enviarme vuestros diarios de entrenamiento/actividad a esta dirección de correo electrónico.

Para comenzar, antes del primer video que subiré mañana, os deo algunos canales de YOUTUBE, que tienen contenido muy interesante.

ESTIRAMIENTOS, FLEXIBILIDAD Y YOGA

blogilates

<https://www.youtube.com/watch?v=BTa6crp6L9g>

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

ATHLEAN-X

<https://www.youtube.com/watch?v=vc1E5CfRfos&t=644s>

CARDIO EN CASA

Fitness Blender

https://www.youtube.com/watch?v=fcN37TxBE_s

Recomiendo, aprovechar para seguir estos canales en Inglés, para hacer oído y practicar Listening mientras hago ejercicios, si queréis contenidos en Español os puedo recomendar sobre todo el canal de Patri Jordan que es bastante completo:

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


<https://www.youtube.com/watch?v=Gnbg88khUug>

Otros como Sergio Peinado

<https://www.youtube.com/watch?v=3ZSm0SoT6vl>

Vete apuntando que ejercicios haces cada día en el diario que os dejo a continuación.

Intenta ser lo más detallado posible, escribiendo Series, Repeticiones y Ejercicio. P ejemplo. Podeis hacerlo hoy para probar 😊

LUNES	<p>10' de cardio (combinación de Jumping – Jacks con burpees del video X)</p> <p>Fuerza tren inferior</p> <p>3 series de 8 repeticiones de Glute Bridge</p> <p>3 series de 10 repeticiones de Flexiones de Brazo</p> <p>4 series de 12 repeticiones de Sentadilla</p> <p>2 series de 30 segundos de PLANCHA</p> <p>2 minutos de burpees sin parar (38 repeticiones)</p> <p>10 minutos estiramientos</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <ul style="list-style-type: none"> - Quads - Gemelos - Bíceps femoral  </div>
-------	---

El archivo Word que os dejo es una plantilla para que vayáis editando

SEMANA:1

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SABADO	
DOMINGO	

