

¡Hola a todos y todas!

Ya que todos tenemos que estar más tiempo en nuestras casas y todos debemos de ser muy conscientes y respetuosos con la situación sanitaria por la que estamos pasando vamos a intentar canalizar toda esa energía que no podremos consumir en nuestro día a día.

Desde la materia de Educación Física vamos a intentar seguir manteniendo el ritmo en nuestros cuerpos y para ello os vamos a dar diferentes opciones, incluso podéis animar a vuestras familias a que os acompañen en las rutinas.

### ***Yo también me sumo al RETO.***

Os vamos a dar varias opciones en las que podréis ver y seguir diferentes rutinas de ejercicios para realizar en casa, cada uno podrá escoger el formato que desee, incluso podéis ser vosotros mismos los que busquéis ejercicios de vuestro interés. Deberéis de hacer un mínimo de **30 minutos de ejercicio al día** y me lo tendréis que demostrar a través de una foto del calendario con la descripción por escrito de la actividad y firmado por vuestro padre/madre/ tutor.

Deberéis anotar en vuestro **CALENDARIO RETO CONFINAMIENTO“14 DÍAS ACTIV@”** el trabajo realizado. No dejéis de usar vuestro ingenio, muchas veces los artilugios del hogar pueden ser una gran ayuda: la escoba, botellas de agua o de leche como mancuernas, escalones que podamos tener, líneas de las baldosas...

Y por supuesto, todo ejercicio debe de ir acompañado de un buen calentamiento y una fase de estiramientos para finalizar. Cada uno debe de ser consciente de su nivel de condición física y escoger y adaptar las rutinas en sus posibilidades.

- **Documentación escrita:**
  - Se os adjunta un **pdf dela revistasportlife** donde se recogen circuitos de ejercicio para hacer en casa.
- **Videos:**
  - **Fitnees en casa:**[https://www.youtube.com/watch?v=fcN37TxBE\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=fcN37TxBE_s)
  - **Fitnees en casa:**  
[https://www.youtube.com/watch?v=Ea6o73uwVYM&list=RDCMUciP6wD\\_tYIYLh3agzbByWQ&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=Ea6o73uwVYM&list=RDCMUciP6wD_tYIYLh3agzbByWQ&index=5)
  - **Trabajo de cardio :**  
<https://www.youtube.com/watch?v=3ggir4HiG6U&list=PL3lkz80rnMQkI7KWxeDSVZgw5gmg0PyK->
  - **Hip-hop tabata:**<https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM&t=734s>
  - **Trabajo del core a través del yoga:**<https://www.youtube.com/watch?v=mQicwiaJWmY>
  - **Twitter de Juan Carlos Murillo con rutinas específicas de confinamiento. ¡NO DEJES DE SEGUIRLO!**  
<https://twitter.com/Jcarlosmurillof/status/1239121388394381312>
  - **Just Dance:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=hOcnlijHE0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=DjiP7s3bn6M>
- **Aplicaciones móviles:**
  - Nike Training Club
  - Entrenamiento de 7 Minutos 2020
  - Reto Deportivo de 30 Días
  - Sworkit Entrenador
  - Freeletics Training Coach

Estas son algunas de las posibles opciones, pero son miles las que se pueden encontrar. Os pido que ante todo uséis el sentido común ya que estas opciones están diseñadas para un uso responsable y para sujetos sanos. Intentar mantener una buena ejecución de los ejercicios durante todo el proceso. Y por supuesto, que nadie haga nada en contra de su propia integridad física.

### ***Aprovechad el tiempo!***

## CALENDARIO RETO CONFINAMIENTO "14 DÍAS ACTIV@"

NOMBRE Y CURSO =>				
DÍAS DE CONFINAMIENTO	PESO (ideal recién levantados) O MIDE CINTURA(cm)*	ACTIVIDAD FÍSICA ¡SEGURA!	FIRMA MADRE/PADRE/ TUTOR-A:	¿HAS CONVENCIDO A ALGUIÉN?
<i>VIERNES 20 MARZO</i>				
<i>SÁBADO 21 MARZO</i>				
<i>DOMINGO 22 MARZO</i>				
<i>LUNES 22 MARZO</i>				
<i>MARTES 23 MARZO</i>				
<i>MIÉRCOLES 24 MARZO</i>				
<i>JUEVES 25 MARZO</i>				
<i>VIERNES 26 MARZO</i>				
<i>SÁBADO 27 MARZO</i>				
<i>DOMINGO 29 MARZO</i>				
<i>LUNES 30 MARZO</i>				
<i>MARTES 31 MARZO</i>				
<i>MIÉRCOLES 1 ABRIL</i>				
<i>JUEVES 2 ABRIL</i>				

\* <https://www.sportlife.es/salud/articulo/medida-cintura-indice-salud>