

PLAN

“A MI NO ME PILLAS SENTADO”

Te vamos a mandar un plan de ejercicios para que te mantengas activo el tiempo que tengamos que mantenernos aislados.

Cuando llegemos al instituto deberás conocer las rutinas que te mandamos y hacerlas, te evaluaremos por ello. Puedes animar a toda tu familia y que te acompañen cada día.

A continuación, puedes ver dos enlaces que te llevan a videos de cardio, elige el que más te guste y practícalo cada día, es la única forma de aprenderlo.

Esto te llevará 20-25 minutos al día, aprovecha el tiempo, ¡actívatete!!!

VIDEOS DE CARDIO

<https://www.youtube.com/watch?v=0Y7rKm0aw8M>

<https://www.youtube.com/watch?v=f6p6gxyoxwo>

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, EJERCICIOS DE FUERZA Y DIETA EQUILIBRADA

Además, te dejamos un enlace y una aplicación para que puedas realizar más ejercicios si quieres. Estos son como complemento a los entrenamientos de cardio anteriores, y no los vamos a evaluar, pero les pueden servir para variar un poco. Es importante que controlen las posturas para evitar lesiones y si tienen alguna duda mejor no los hagan o pregúntennos en el correo: inmaefi@gmail.com o nieves.arjonilla@gmail.com

En el siguiente enlace tienen un calendario virtual con una rutina de ejercicios diferentes para cada día:

<http://gymvirtual.com/calendario-marzo-2020>

Y esta es la aplicación para realizar ejercicios de fuerza con el peso corporal:



Por último, les dejamos una aplicación en la que pueden encontrar recetas de cocina sanas, estilo de vida, motivación y muchos consejos realizados por un equipo de nutricionistas que les pueden ayudar a comer un poco mejor en estos días en casa y seguirlo como hábito de vida.



Sin más, esperamos que les sea leve, que aprovechen para estudiar mucho y para hacer ejercicio en familia.

Para cualquier duda o sugerencia, estaremos a su disposición en nuestros correos electrónicos.

¡Cúidense!!! ¡Levántense del sofá!!! y ¡Manténganse activos!

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
DEL IES TAFIRA-NELSON MANDELA