

Durante estos días debemos intentar conseguir 2 objetivos: el primero movilizar nuestro cuerpo, con el fin de no acostumbrarlo al sedentarismo, haciendo que se movilicen nuestros músculos y articulaciones, que trabaje nuestro sistema cardiovascular, y el segundo objetivo será entretener nuestra mente, distraernos, hacer nuestra larga estancia en casa lo más amena, variada y distraída posible. Para ello les envío unas actividades prácticas que no les llevarán más de 30 minutos al día.

¡ÁNIMO Y A MANTENERSE ACTIVO Y SACUDABLE!

Martes, 17 de marzo de 2020

1. Movilización articular y desplazamientos (en un pasillo o en el sitio).
2. Entrenamiento. Elegir entre uno de los 3 siguientes:
 - a. Entrenamiento fácil https://www.youtube.com/watch?v=_l0gsoNAAaA
 - b. Tábata nivel medio <https://www.youtube.com/watch?v=sN6XgeeyXlk>
 - c. Tábata corto pero intenso <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
3. Estiramientos <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

Miércoles, 18 de marzo de 2020

1. Iniciación al Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=kaoUOzlGUqw>
2. Juego interactivo sobre dieta <http://www.conlacomidasisejuega.org/jugar/>

Jueves, 19 de marzo de 2020

1. Movilización articular y desplazamientos (en un pasillo o en el sitio).
2. Entrenamiento. Elegir entre uno de los 2 propuestos a continuación:
 - a. Zumba principiantes https://www.youtube.com/watch?v=r09zk5mp_Nk
 - b. Zumba intenso <https://www.youtube.com/watch?v=kILnhdTbG3k>
3. Estiramientos <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

Viernes, 20 de marzo de 2020

Visualizar el siguiente vídeo sobre el sedentarismo. Después de verlo, deben hacer un resumen sobre la información que se ofrece en el vídeo, qué medidas puedes adoptar en tu vida diaria para evitar el sedentarismo y una reflexión con su opinión personal sobre este tema. Este trabajo deben entregarlo el primer día de clase presencial.

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