

Hola chic@s, espero que estéis todos bien en casa y, aunque nos echamos de menos, aguantemos el tiempo que sea necesario para que este virus se vaya definitivamente. Os comento varias cosas:

- Os voy a ir mandando tareas conforme se vaya prolongando el confinamiento en casa. Ya os puse la tarea para los primeros 15 días que tenéis que mandar a mi correo electrónico ([mariadelmaref@gmail.com](mailto:mariadelmaref@gmail.com)) con fotografías del cuaderno o folio, o si lo habéis elaborado en el propio ordenador, adjuntándome el archivo correspondiente. No lo dejéis para el final que, cuando volvamos, tendréis muchas cosas que hacer y, muy poco tiempo con el final de curso tan cerca. Recordar, que esta va a ser la forma de evaluaros el tiempo que NO estemos en las aulas y que es importante que colaboréis y trabajéis desde casa (¡después no quiero súplicas de última hora!)
- Os dejo una serie de recomendaciones de expertos sobre el sedentarismo y la actividad física en estos días de encierro obligatorio en casa.

**Aumenta tu actividad física**  
lucha contra la inactividad

Aunque pensemos que es complicado, se puede continuar haciendo actividad y/o ejercicio físico en casa, intentando cumplir con las recomendaciones a nivel internacional (OMS...).

**¿cómo?**

¡Muévete! No pienses que esto en casa es imposible, ¡se puede!  
Puedes realizar actividad física con muchas de las cosas que tenemos en casa, para lo cual se recomiendan acudir a publicaciones de personas allegadas, donde encontrarás propuestas de todos los niveles con o sin materiales, de fuerza, de coordinación... ¡Haz tus retos!  
[www.consejo-colef.es/recomendaciones-covid19](http://www.consejo-colef.es/recomendaciones-covid19)

¡Este puede ser un gran momento para hacer ejercicio de fuerza!  
El entrenamiento de fuerza se convierte en el compañero ideal en estos casos. Se pueden hacer multitud de ejercicios con el propio peso corporal y sin necesidad de tener que salir de casa (sentadillas, flexiones en la pared, planchas...).

Para las personas mayores, el ejercicio de fuerza es todavía más importante, no es momento de dejar de hacerlo, o incluso, es el momento de comenzar a realizarlo.

Es un momento perfecto para realizar ejercicio físico en familia.

Con manera puedes realizar juegos y actividades que impliquen movimiento, como jugar al fútbol, bailar, divertirse jugando en movimiento, preparar platos de resistencia por tiempos, etc.

Procura que el tiempo de videoclips sea activo, con juegos que impliquen movimiento.

**MUY IMPORTANTE**

**HIDRATACIÓN**  
Recuerda que es muy importante hidratarte en cada momento.

**LIMPIEZA**  
Una vez terminada la actividad, asegúrate de limpiar la ropa correspondiente.

Si tienes dudas sobre cómo entrenar en casa, contacta con profesionales cualificados/as del deporte. Y cuidado con algunas propuestas que circulan en la red. Asegúrate de que la persona que las propone cuenta con los requisitos de cualificación para ello.

Desearnos que a la mayor brevedad de tiempo podamos disfrutar de nuevo de volver a practicar actividades físico-deportivas en todos los entornos, pero, mientras tanto, intentemos sacar el máximo partido a todo lo que el ejercicio y la actividad física nos permite realizar en casa. Y no olvidéis que por el bien de todos/as:  
[#MinisterioDeSanidad](https://twitter.com/MinisterioDeSanidad), [#YoEntrenoEnCasa](https://twitter.com/MinisterioDeSanidad) y [#YoMeMuevoEnCasa](https://twitter.com/MinisterioDeSanidad).

Consejo Superior de Deportes (CSD) y Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF)

**Evita el sedentarismo**

¡EVITA PASAR MUCHO TIEMPO SENTADO!  
El teletrabajo y el hecho de no poder asistir a los centros educativos y deportivos, puede aumentar el tiempo sedentario, siendo por tanto necesario incluir en nuestro día a día acciones conscientes para evitarlo.

**¿cómo?**

Ponte una alarma y así no se te olvidará. Puedes aprovechar incluso este momento para realizar algún desplazamiento por casa.

Intenta incluir momentos en los que trabajes de pie, no siempre sentado/a.

Realiza rutinas periódicas para "romper" el sedentarismo.

**¡REDUCIR EL TIEMPO DE PANTALLA!**

MENORES DE 2 AÑOS no deben pasar tiempo delante de la pantalla.

ENTRE 2 Y 4 AÑOS no deben hacerlo más de una hora seguida.

EL RESTO DE POBLACIÓN reducirlo al máximo, no superando las dos horas seguidas.

Todas las recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre actividad física en la web 'Estilos de vida saludable'.

Consejo Superior de Deportes (CSD) y Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF)

- Esta semana (del 30 de marzo al 3 de abril de 2020), en lugar de cargaros con más actividades, os propongo una serie de retos voluntarios para subir la nota de esta 3ª evaluación. Se trata de que nos divirtamos un poco y seamos originales con propuestas diferentes que todos podamos realizar desde casa.

**RETOS VOLUNTARIOS:** Os propongo varios retos, quién lo consiga deberá grabarse en vídeo y mandarlo a mi correo electrónico ([mariadelmaref@gmail.com](mailto:mariadelmaref@gmail.com)), si el archivo ocupa mucho espacio, usar <https://wettransfer.com/> indicando mi correo electrónico.

**RETO 1:** Crea o usa un objeto de casa con fines “deportivos”. Os pongo ejemplos:

- De creación de material deportivo: [https://www.youtube.com/watch?v=EPycF3Hpx\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=EPycF3Hpx_c)
- Uso de objetos de casa con fines deportivos: <https://www.youtube.com/watch?v=Clyl7dplkiY>

**RETO 2:** Inventa un juego individual o por parejas con materiales que tengas en casa.

(Ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=8RWAGC976jA>)

**RETO 3:** Recoge monedas colocadas en el antebrazo (recomendación: recuerda lavarte las manos después de terminar el reto):

(Ejemplo: [https://www.instagram.com/p/B-Kq\\_07qRNZ/](https://www.instagram.com/p/B-Kq_07qRNZ/))

**RETO 4:** Cascada de malabares. Os adjunto un ejemplo, pero si queréis trabajar un poco de malabares, os recomiendo la página [www.ensaimadamalabar.com/index.php](http://www.ensaimadamalabar.com/index.php)

(Ejemplo: <https://www.instagram.com/p/B92FS2WpQWi/> )

**RETO 5:** Realizar el siguiente circuito de condición física (ver fotografía). Grábate en vídeo (a cámara rápida) realizando esta tabla de actividad física en casa. Os recuerdo algunas indicaciones sobre estos ejercicios: 1. Plancha (recuerda contraer el abdomen y no curvar la espalda). 2. Sentadillas (recuerda mantener la espalda recta durante la realización del ejercicio y si tienes problemas de rodillas sustituye este ejercicio por el nº 5 de elevación de piernas). 3. Zancada (tienes que alternar las piernas haciendo un total de 16 y recuerda llevar la rodilla flexionada lo más abajo posible). 4. Flexiones (si no eres capaz de hacer las 8 flexiones, puedes apoyar las rodillas para aliviar el peso). 5. Elevación de piernas (intenta no flexionar las rodillas al elevar las piernas y tienes que alternar las piernas haciendo un total de 16). 6. Escalador (debes flexionar las piernas alternativamente con los brazos estirados). 7. Flexiones en pica (en posición de “V” invertida, flexiona los brazos, acercando la cara al suelo).



(Fuente: <https://view.genial.ly/5e709f55e6130a0fcfa0b14a/presentation-reto-covid19> realizado por Carlos Davila Romero)

**RETO 6:** Grábate en vídeo bailando una coreografía completa que te guste en JustDance o haciendo uno o varios TikTok. La duración debe ser de más de 1 minuto.

**RETO 7:** Un reto con papel higiénico para seguir la moda (recordar que la posición de las piernas debe hacer un ángulo de 90 grados).

<https://www.instagram.com/p/B-P6DuqIXK6/>

**RETO 8:** Intenta hacer este reto con algún familiar. Despeja la zona y cuidado con los brazos!!

<https://www.instagram.com/p/B-Hblakl5wA/>

**RETO 9:** Apadrina a algún familiar para hacer cualquiera de estos retos y tu puntuación se multiplicará por dos. Debéis grabaros las dos personas realizando el reto.

**RETO 10:** Crea tu propio reto y lo añadiremos a la lista de retos para el próximo día.

Después de Semana Santa os subiré más tareas para seguir trabajando los contenidos que no estamos aprendiendo en las clases. Además, os pondré un trabajo especial para recuperar las evaluaciones que tenéis pendientes (1ª o 2ª evaluación). Espero que todos estéis bien y que pronto podamos vernos. Mucho ánimo!!