

Educación Física 2020

FUNDAMENTACIÓN

La cuarentena ha supuesto el cierre de todos los comercios que no sean imprescindibles, como los centros deportivos, educativos, artísticos y culturales, considerados un importante foco de propagación. Realizar ejercicio en casa es un buen modo de mantenerse en forma y disfrutar de sus beneficios durante la cuarentena obligatoria.

El factor psicológico de la pandemia contribuye al deseo de muchos de mantenerse activos en sus casas. Las constantes noticias de última hora, además del hecho de no poder salir, pueden generar estados de pánico, estrés, ansiedad o depresión. El cuerpo produce endorfinas (hormona del placer) en forma natural, esta producción aumenta al realizar actividades físicas, contribuyendo a mejorar el estado de ánimo y reduciendo el estrés y la ansiedad.

Las reacciones físicas que provoca hacer ejercicio han demostrado ser eficaces en la mejora de la salud cardiovascular, la densidad ósea, la movilidad articular, la cognición, el estado de ánimo, la función metabólica, la masa muscular, el tono y la fuerza.

El aislamiento no significa la interrupción de la actividad física, sino que es una oportunidad para continuar con ella, mantener la sensación de normalidad y proteger la salud mental. No se requiere un amplio espacio, si se eligen los ejercicios adecuados basta con el propio peso corporal y un equipo mínimo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) permanecer en casa durante períodos prolongados puede plantear un problema importante para mantenernos físicamente activos. El comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

A continuación, una serie de recomendaciones de la OMS; un circuito de ejercicios y un enlace de YouTube para realizar una clase virtual de yoga promoviendo la relajación y meditación:

- **Haz pequeñas pausas con actividad física**

Uno de los primeros consejos es hacer pequeñas pausas con actividad física a lo largo del día, como bailar, jugar con los padres o hacer las tareas domésticas. Incluso simplemente levantarse para mover las piernas y facilitar la circulación sanguínea.

- **Camina en casa**

Otra recomendación es caminar por casa, ya que "incluso en espacios pequeños puede ayudarte a permanecer activo". "Si recibes una llamada, levántate o date un paseo por la casa mientras hablas, no te sientes".

- **Levántate cada 30 minutos**

La Organización Mundial de la Salud apunta también en la importancia de ponerse en pie siempre que sea posible, idealmente cada 30 minutos, y pone de relieve la importancia de usar una mesa elevada para, incluso estando de pie, poder seguir trabajando. Por otro lado, durante tiempo libre sedentario sugieren priorizar las actividades de estimulación cognitiva como juegos de mesa, rompecabezas o la lectura.

- **Medita para combatir el estrés**

"La autocuarentena puede provocar un estrés adicional y afectar a la salud mental", indica la OMS, por lo que sugiere realizar yoga, además de posturas para la meditación para ayudar a enfrentar esas consecuencias.

- **Come sano y bebe agua**

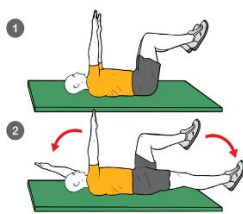
Recuerdan también que para mantener una buena salud durante la cuarentena es importante comer sano y mantenerse hidratado, evitar las bebidas azucaradas y gaseosas, y limitar o incluso evitar las bebidas alcohólicas. Además, recomiendan una mayor ingesta de frutas y verduras frente a otros alimentos salados, azucarados y altos en grasas.

ENTRADA EN CALOR

Antes de iniciar la práctica de ejercicios o deportes, una correcta entrada en calor permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad. El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos, que prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

CIRCUITO: ejercicios de fuerza

- Realizarlos frecuentemente, mínimo 2 o 3 veces por semana

Zona Media	
• Plancha 3 series x 10"	
• Puente de Glúteos 3 series x 12 Rep.	
• Superman 4 series x 8 Rep. (cambiar la pierna de apoyo)	
• Bicho Muerto 4 series x 8 Rep.	

Bird Dog 4 series x 10 Rep. (alternar posición de manos y piernas)	
Tren Superior	
Plancha alta/baja 4 series x 10 Rep.	
Flexiones 6	
Plancha Toca Hombro 4 series x 8 Rep.(cambiar la mano de apoyo)	

Tren Inferior	
Sentadillas Búlgaras 4 series x 8 Rep.(alternar posición de piernas)	
Sentadillas de Arranque 4 series x 8 Rep.	

- Estocadas 4 series x 8 Rep.(alternar posición de piernas)



Aeróbicos

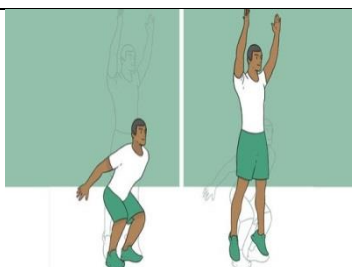
- Skipping Alto 4 series x 10"



- Skipping Bajo 4 series x 10"



- Saltos Continuos 4 series x 10"



A continuación, y luego de realizar actividad física sugerimos un instante de relajación, elongación y meditación, para terminar así estimulando la parte psíquica, tan importante también en esta época de aislamiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>



No olvidar tomar agua antes, durante y después de la actividad, lavarse las manos y no salir de CASA....!!!!SUERTEEEEEEE!!