

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES PARA LA CUARENTENA POR COVID-19

+ **Todos los días** debes de reservar un tiempo **para hacer 1 hora de ejercicio físico**. Mejor al final de la mañana o de la tarde, cuando estés cansado de otras asignaturas (como hemos hablado en clase: deja 3 horas desde la última comida para empezar el ejercicio).

+ Si en tu casa tienes alguna **máquina de entrenamiento cardiovascular** (cinta de andar-correr, elíptica, bicicleta estática): **utilízala**.

+ Si no tienes máquinas de entrenamiento, utiliza los **circuitos de Fuerza** que hemos trabajado en clase (facilitados en fotocopias). Otra alternativa que también comentamos en clase son los canales en **YouTube** de:

- Calistenia.
- Hata yoga con Xuam Lan.
- Circuitos de fuerza para corredores, ciclistas, nadadores. Etc.

También comentamos en clase la posibilidad de descargaros **la App de Nike (gratuita) NTC**.

Tiene circuitos de fuerza, calentamientos, estiramientos basados en yoga, calistenia, sesiones HITs, etc.

+ Si tienes en casa **raquetas** (de playa, pádel, etc) práctica habilidades con una pelota (como hemos trabajado en clase: **toques** alto-bajo, andar adelante-atrás, etc). También puedes pelotear contra una **pared** (con precaución y en horas adecuadas)