

¡MUÉVETE Y CUÍDATE EN CASA!



Desde el departamento de Educación Física, queremos animaros a vosotros y a vuestras familias, a llevar a cabo una serie de hábitos saludables en el día a día, que además de ser muy sencillos nos ayudarán a llevar mejor el hecho de tener que estar tanto tiempo dentro de casa.

Así de sencillo es lo que os proponemos:



INTENTA **MARCARTE UNOS HORARIOS**, UNA HORA A LA QUE LEVANTARSE Y ACOSTARSE, UN **PERÍODO DE ESTUDIO** Y UN TIEMPO DONDE TE PUEDAS DIVERTIR Y DISTRAER.



RESPECTO A LA **ALIMENTACIÓN**, OJO NO CAIGAS EN LA TRAMPA DE EMPEZAR A COMER MÁS DE LO HABITUAL PORQUE SIENTAS QUE TE ABURRES, ADEMÁS CUANTO MÁS SANA SEA TU ALIMENTACIÓN MÁS LO AGRADECERÁ TU CUERPO Y TU CEREBRO.

TAMBIÉN, DEBES INTENTAR BEBER ABUNDANTE **AGUA** DURANTE TODO EL DÍA, AUNQUE NO SIENTAS QUE TENGAS SED.



NO PASES LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO TUMBADO EN EL **SOFÁ**, BIEN SEA VIENDO LA **TV** O JUGANDO A ALGÚN **JUEGO**, ESO HARÁ QUE CADA VEZ TE DE MÁS PEREZA LEVANTARTE Y PONERTE A REALIZAR ALGO QUE HAGA MOVER TU CUERPO.



SERÍA GENIAL QUE CADA DÍA DEDICARAS **30 MINUTOS A MOVER TU CUERPO ¡OJO! SOLO TE PROPONEMOS MOVER EL CUERPO**, NADA MÁS, CADA UNO PUEDE UTILIZAR LA VÍA QUE MÁS LE GUSTE PARA HACERLO. A TRAVÉS DE JUEGOS QUE EXIJAN MOVERSE, A TRAVÉS DE RUTINAS DE EJERCICIOS, A TRAVÉS DE BAILAR ESCUCHANDO EL GRUPO DE MÚSICA QUE MÁS TE GUSTE, SOLO O CON UN MIEMBRO DE TU FAMILIA O DE CUALQUIER OTRA FORMA QUE TE PUEDA DIVERTIR.

Para ello os facilitamos algunos enlaces, según tus preferencias, podrán resultarte de mayor o menor interés.

RUTINAS DE EJERCICIOS:

<https://youtu.be/Zcr7PAZNEy0>

<https://youtu.be/60T-xHPV1RY>

<https://youtu.be/EvhtTOzWxHM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ixjdNUtWN-Y>

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

EJERCICIOS DE CARDIO:

CARDIO WORKOUT 37 MINUTES

https://youtu.be/fcN37TxBE_s

10 MINUTE CARDIO

<https://youtu.be/gUWFmn8f3H4>

CARDIO FOR KIDS

<https://www.youtube.com/watch?v=EkuRPJ8rMZI>

<https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>

5 MINUTOS DE RUTINA CARDIO INTENSA GROUP HIIT

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=fvlnJpt9FDU>

RUTINAS TABATA

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY

<https://www.youtube.com/watch?v=n5Sdyj1VPgY>

KIDS WORKOUT (20 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=tdhCM0C6GnrY>

BAILES:

DANZA TIPO AFRICANA

<https://youtu.be/Ewqq-3xJFdI>

CARDIO TIPO ZUMBA:

<https://youtu.be/eWjd8C2SB0Y>

BODY COMBAT

<https://youtu.be/gid7mT-1YnY>

<https://youtu.be/SgFxZtoFHro>

LA BAMBA

https://www.youtube.com/watch?v=A-dtvDa_IWc

ZUMBA KIDS

<https://youtu.be/ymigWt5TOV8>

MOVE AND FREEZE

<https://www.youtube.com/watch?v=388Q44ReOWE>

**Además, podéis escribirnos al email ante cualquier duda o necesidad de material complementario. Estaremos encantados de ayudaros.*

@IRENE: irene.negro@iesgoya.es

@JESÚS: jesus.otto@iesgoya.es

@PILAR: pilar.puri@iesgoya.es