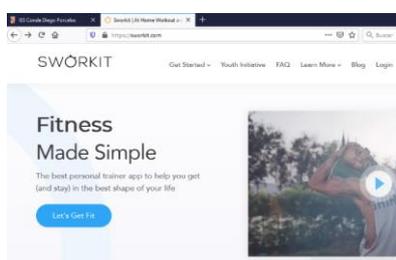


Hola chicos y chicas, ante esta nueva y difícil situación que nos toca vivir nosotros debemos seguir adelante tratando de normalizar lo mejor que podamos nuestra cuarentena en casa.

No sabemos cuánto va a durar, ni la repercusión que tendrá en el desarrollo del curso. Es por eso que a continuación os propongo algunas tareas que podéis hacer para no perder el hábito de practicar actividad física, aunque sea en casa.

## PROPUESTA 1: SWORKIT

Bien a través del móvil descargándote la app o en el ordenador, podrás acceder a un montón de información referida a cómo planificar ciertas rutinas de ejercicios en casa y con poco material con el objetivo que deseas.



Para empezar, tendrás que registrarte con un mail, una cuenta de google o de Facebook.

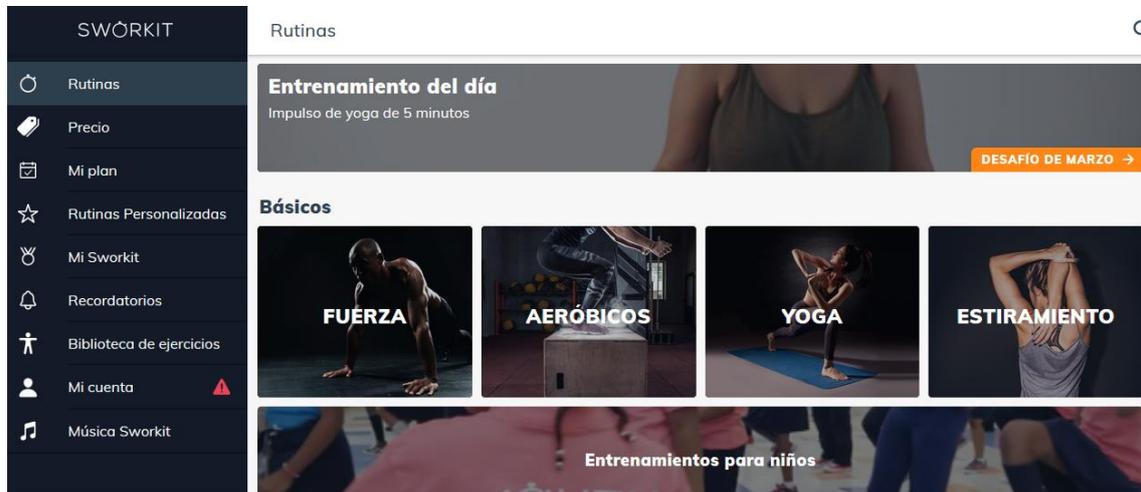


Una vez dentro podrás elegir entre:

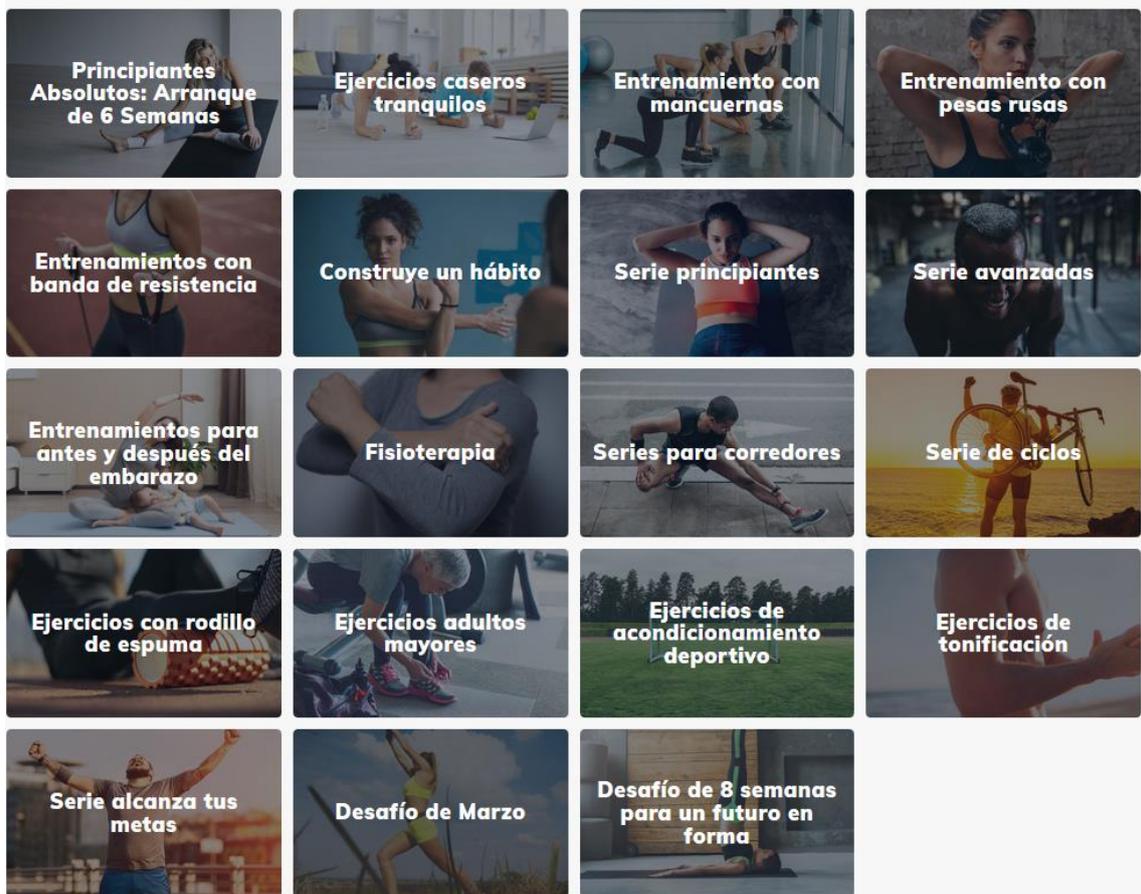


[Escriba aquí]

Si pincháis en “Explore el gimnasio Sworkit” se abre una ventana con cantidad de propuestas de ejercicios y objetivos de entrenamiento. Sólo tendréis que investigar por la aplicación el modo de distribuir los días y el tiempo que queréis entrenar y ponerlos a ello.

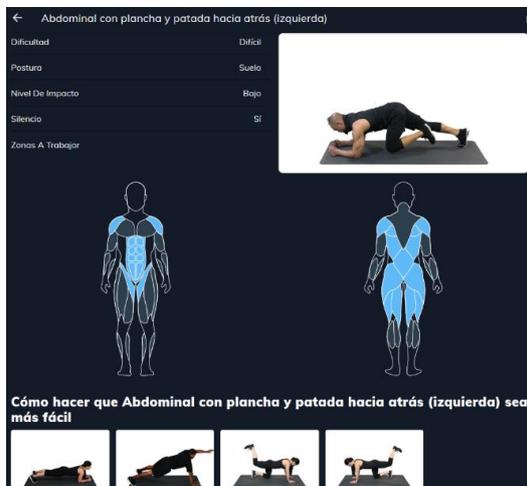


### Colecciones de rutinas de ejercicio



[Escriba aquí]

También tiene una biblioteca de ejercicios donde podéis aprender qué ejercicios hay que hacer y cómo se ejecutan técnicamente bien. Además, te muestran los músculos implicados en cada ejercicio y alguna variante para hacerlos más fáciles o más difíciles.



Te dejo un par de tutoriales en youtube sobre la app que te pueden dar alguna idea de cómo trabajar con ella.

<https://www.youtube.com/watch?v=uk3BOOWvAkA>

<https://www.youtube.com/watch?v=IQPdZ8bTkFg>

### **TAREA1:**

**Descarga la app y diseña y ejecuta un plan de entrenamiento de al menos 2-3 días a la semana con las pautas que se te dan desde la app. A la vuelta podrás enseñarme el registro de las sesiones así como el diseño de los circuitos y la metodología que has seguido.**

[Escriba aquí]

## PROPUESTA 2: UNO AL DÍA (SPORTLIFE)

Estar en casa no es signo de no poder hacer ejercicio y precisamente por eso hemos preparado una serie de vídeos especiales para realizar entrenamientos sin material.

No obstante, estar en casa no es signo de no poder hacer ejercicio y precisamente por eso hemos preparado una serie de videos especiales para realizar entrenamientos en casa, sin necesidad de material específico.

¡Cada día suben un entreno con material sencillo, el primero fue con sillas y el segundo con... trapos de pasar el polvo!

Anímate a seguir los entrenos que nos proponen diariamente tan sólo con entrar en la web

<https://www.sportlife.es/blogs/unoaldia>



### TAREA2:

**SIGUE LOS ENTRENOS QUE SE PROPONEN A DIARIO Y HAZ UN REGISTRO EN VÍDEO DE CADA SESIÓN DE FORMA QUE SE TE VEA CÓMO EN DIFERENTES DÍAS HAS REALIZADO LOS EJERCICIOS QUE SE PROPONEN CON EL MATERIAL DE CASA. PUEDES USAR ALGUNA APP DE EDICIÓN DE VÍDEO SENCILLA QUE HAY POR EL PLAYSTORE.**

[Escriba aquí]

# PROPUESTA 3: GUÍA DE EJERCICIOS PARA HACER EN CASA. (SPORTLIFE)

Descarga gratis la Guía "32 circuitos para entrenar en casa"

Esta Guía con más de 180 ejercicios te permitirá mantener tu forma física y conseguir diferentes objetivos: desde quemar calorías a ganar músculo, pasando por fortalecer abdominales, mejorar la flexibilidad o prevenir el dolor de espalda.

<https://www.sportlife.es/noticias/articulo/descarga-gratis-la-guia-31-circuitos-para-entrenar-en-casa>



**TAREA 3:**  
**DISEÑA CON LOS CIRCUITOS QUE SE TE PROPONEN EN LA GUÍA 3 CIRCUITOS QUE SE PUE DAN AJUSTAR A TUS OBJETIVOS PERSONALES Y QUE PUEDES REALIZAR EN CASA. COPIA Y PEGA LOS CIRCUITOS EN UN DOCUMENTO Y EXPLICA CÓMO LOS VAS A DISTRIBUIR Y REALIZAR EN EL TIEMPO QUE ESTEMOS DE CUARENTENA.**

[Escriba aquí]

## PROPUESTA 4: SI NO QUIERES ENTRENAR...AL MENOS LEE!!

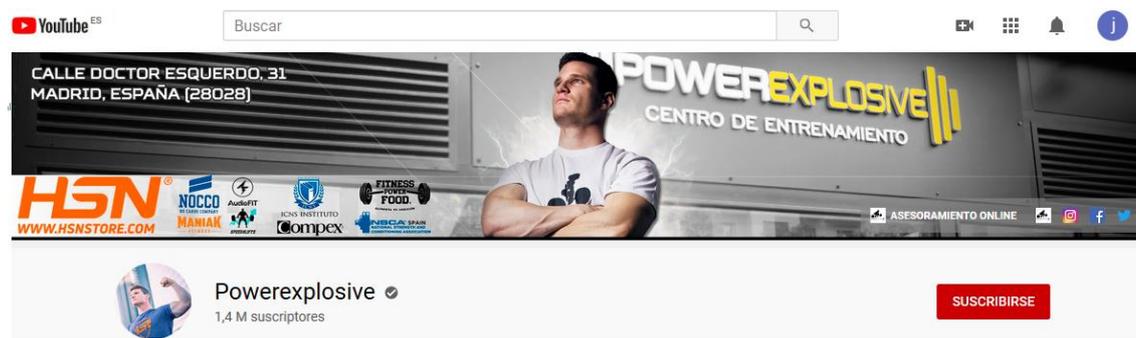
Aquí te dejo 3 webs relacionadas con el mundo del fitness y el entrenamiento con cierto rigor científico. Los artículos que presentan en la web son fáciles de leer, cortos y acompañados de numerosos vídeos explicativos donde poder ver cómo hacer y sobre todo cómo NO hacer tanto en acciones y tareas del día a día como en otras más específicas en tus entrenamientos.

Aprovecha las horas muertas y echa un rato “buceando” por estas webs, seguro que encuentras artículos que te resultan curiosos y con los que podrás aprender aspectos relacionados con tu cuerpo que jamás creerías.

### POWER EXPLOSIVE by David Marchante

<https://powerexplosive.com/>

canal youtube: <https://www.youtube.com/user/Powerexplosive>



### PROWELLNESS by Domingo Sánchez.

<https://prowellness.es/>



[Escriba aquí]

## VITÓNICA

<https://www.vitonica.com/>



### **TAREA 4:**

**ELIGE 3 ARTÍCULOS DE LA TEMÁTICA QUE TE SEA INTERESANTE Y HAZ UN PEQUEÑO RESUMEN Y UNA CONCLUSIÓN O VALORACIÓN PERSONAL FINAL. PROCURA QUE SEAN DE LAS 3 WEBS QUE TE MUESTRO.**

**SI PREFIERES HACER EL COMENTARIO DE 3 VIDEOS TAMBIÉN PUEDES, BUSCA EN LOS CANALES DE YOUTUBE DE CADA UNA DE LAS 3 WEBS QUE HE MENCIONADO.**

**CUALQUIER DUDA OS PODÉIS PONER EN CONTACTO CONMIGO EN:**

**[jcanoro@educa.jcyl.es](mailto:jcanoro@educa.jcyl.es)**

[Escriba aquí]

**¡!!!BUENA CUARENTENA!!!**



**#YO  
MEQUEDO  
ENCASA**

[Escriba aquí]