

RECOMANACIONS PEL CONFINAMENT
CALENDARI SETMANAL D'ACTIVITAT FÍSICA

Des del departament d'Educació Física esperem que estiguen tots/es molt bé i també les vostres famílies.

Com que el confinament durarà encara uns quants dies, us recordem les recomanacions proposades per la Generalitat de Catalunya i us fem una proposta de calendari setmanal d'activitat física per mantenir una vida saludable i seguir mantenint-vos en forma.

En el següent link trobareu les **RECOMANACIONS** essencials proposades per la Generalitat per fer l'estada més agradable:

<http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-confinament-saludable.pdf>

Recordeu:

- Seguir una "rutina". Preparar-se al matí com si haguéssim de sortir, esmorzar, dutxar-nos,...
- Fer un HORARI d'ACTIVITATS: llegir, fer exercici, fer deures, dibuixar, escoltar música, parlar amb els amics, ...És important que cada dia seguim un horari una mica establert, ens ajudarà a reduir l'ansietat i estar ocupats tot el dia.
- Treballar en un espai adequat: en la mesura de lo possible, hem de fer servir l'espai adequat per cada tasca/activitat. Si estem treballant és important no tenir interrupcions.
- Menjar de manera saludable: ara tindrem menys despesa energètica de la que és habitual. Hem de potenciar el consum de fruita fresca, verdures, llegums i evitar el consum d'aliments rics en sucres i/o greixos i el menjar processat. Hem de recordar que la millor beguda és l'aigua.
- Gaudim de la família, ajudem en les feines domèstiques, juguem a jocs de taula, fem exercici, ballem tots plegats,...
- Seguir amb la higiene personal diària: ara més que mai, hem de seguir les mesures higièniques diàries, com per exemple rentar-nos les mans sovint!!!

Proposta de **Calendari Setmanal d'ACTIVITAT FÍSICA:**

Es recomanable que dediqueu entre **30'-60' al dia** a fer una mica d'exercici físic.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Exercicis de Cardio + Exercicis de Força (circuit) + Estiraments	Ball: Just Dance + loga	Exercicis de Cardio + Exercicis de Força (circuit) + Estiraments	Ball: Just Dance + loga	Exercicis de Cardio + Exercicis de Força (Circuit) + Estiraments	Crear una rutina d'exercicis: de cardio, de força i de flexibilitat	Crear un circuit d'habilitat amb material de casa

EXERCICIS DE CARDIO:

- Salts a corda o sense: peus junts, obrint i tancant cames, creuant cames, un peu,...

- Pujar i baixar escales, si viviu a un edifici. Podeu fer sèries amb descans (depenent de la quantitat de pisos, pujar i baixar 2-3 cops descansant uns 3-5 minuts. Repetir 2-3 vegades i anar augmentant).

- Alternar sèries de 30 segons - 1 minut: Talons al cul (cursa estàtica) / skipping (high knees)
Total: 5-10 minuts Descans passiu: 20-30 segons Descans actiu: algun exercici de força

- YOUTUBE: **exemples:**

3 minuts: <https://www.youtube.com/watch?v=oQ--HZDG2ew>

5 minuts: https://www.youtube.com/watch?v=QywgZ3D7QiY&list=PLy3Y3j68Lo-rElwORr_7_CvP_EdDfc54Z&index=2&t=0s

10 minuts: <https://www.youtube.com/watch?v=G7C3umipUxk>
https://www.youtube.com/watch?v=GdgnOnaSqUY&list=PLy3Y3j68Lo-rElwORr_7_CvP_EdDfc54Z&index=10&t=0s

EXERCICIS DE FORÇA:

- Feu circuits d'estacions amb exercicis d'abdominals, de braços, de cames (flexions de braços al terra, amb la cadira, tríceps, sentadilles, busqueu exercicis per internet, hi ha també alguna aplicació al mòbil "ejercicios en casa",...)
Utilitzeu el mètode se sèries i repeticions: **3-5 sèries x 10-20 repeticions**. *Descans: 15-20 segons entre sèries.*

- YOUTUBE:

Mètode Tabata (exercicis a intervals, temps de treball i temps de descans, d'alta intensitat i curta durada) **exemples:**

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

<https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o&index=84&list=PLpCOXpZuZADgMAHAuwvWUUZXL2fJ9cBUL,>

IOGA:

- YOUTUBE: **exemples:**

Nivell principiant: XUAN LAN Yoga

. 1a classe: <https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw>

. <https://www.youtube.com/watch?v=vd1j1nqHhuY>

. https://www.youtube.com/watch?v=qI7_vkIEpTQ

PILATES:

- YOUTUBE: inspire&Pilates iniciació, intermedi i avançat

Seguir **CLASSES EN DIRECTE** d'algun gimnàs, per exemple:

. youtube Ekkelleida en directe

* Recordeu fer sempre l'**exercici en progressió**, de menys a més, els primers dies poc i anar augmentant. Seria recomanable que portéssiu un control del que aneu fent.

Es recomanable que feu els **exercicis en família** i que **dediqueu una estona a estirar i a baixar pulsacions!!**