

EDUCACIÓN FÍSICA. IES SAN BLAS. SESIONES EN CASA

La primera tarea que os propongo para para las próximas semanas próximas semanas, es que sigáis desde casa, una tabla de ejercicios de fuerza y resistencia siguiendo las indicaciones de una APP desde un smartphone (vuestro o de alguien de casa). Es fundamental que leas estas instrucciones hasta el final antes de comenzar.



1. MATERIAL NECESARIO.

- Un teléfono móvil con acceso a internet.
- Una habitación que tenga unos dos metros cuadrado libres para tener suficiente espacio y si es posible que pueda ventilarse. Si dispones de patio o parcela y el tiempo es agradable te recomiendo hacerlo allí.
- Una esterilla de espuma, o una alfombra alargada (esencial para todos los ejercicios de suelo).
- Una silla, aunque son muy pocos los ejercicios en los que se necesita.
- Música a tu gusto, para la que puedes usar el propio móvil.
- Botella de agua pequeña.
- Toalla.

2. DESCARGA Y REGISTRA LA APP.



1º. Busca la aplicación en PLAY STORE. Su nombre es ENTRENAMIENTOS Y PLANES DE FITIFY. Instálala en tu dispositivo y procede a abrirla.

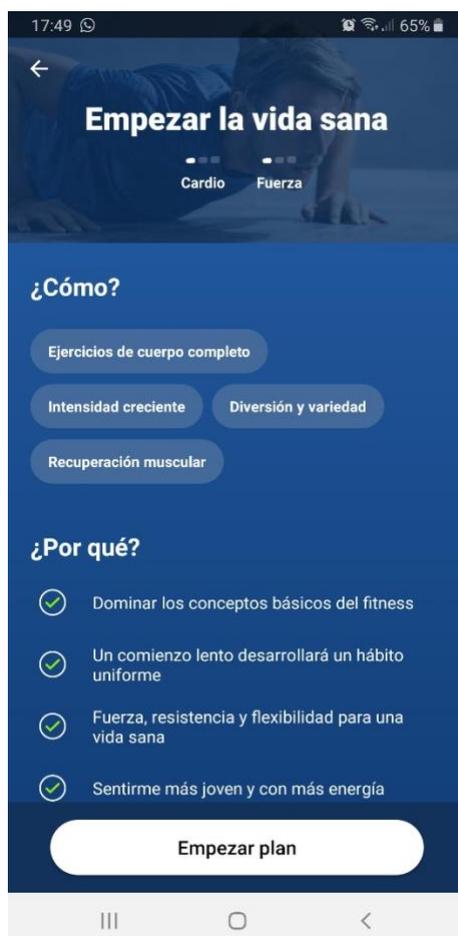
2º. Contesta a las siguientes cuestiones y regístrate:

- Género: hombre o mujer.
- Objetivo: Elige PONTE EN FORMA.
- Nivel de forma: Os recomiendo NO MUY EN FORMA, aunque si alguien quiere elegir EN FORMA o BASTANTE EN FORMA porque está acostumbrado a trabajar ejercicios de fuerza, también lo puede hacer.
- Años: Es importante que indiques un **mínimo de 13 AÑOS**. Si tienes 12, señala también 13, lo puedes realizar perfectamente.
- ¿Cuánto mides?: en CENTÍMETROS.
- Peso: en KILOGRAMOS.
- Regístrate: Necesitas una cuenta de google, que puede ser la del propio teléfono, una cuenta de Facebook, o cualquier otra cuenta de correo.

3. ELIGE EL PLAN.

Vamos a elegir el plan “EMPEZAR LA VIDA SANA” 5 semanas (que va a ser el recomendado).

Una vez clicado, veremos una descripción del plan.



Y si nos vamos abajo del todo veremos en una viñeta blanca EMPEZAR EL PLAN. Procedemos a seleccionarla. Aparecerá la primera semana de nuestro plan, con las 4 primeras sesiones. Cada día el tipo de entrenamiento es diferente, pero de eso no te tienes que preocupar.

Podéis elegir el plan de 12 semanas, FITNESS COMPLETO, AUNQUE MI RECOMENDACIÓN ES COMENZAR POR EL DE 5 SEMANAS.

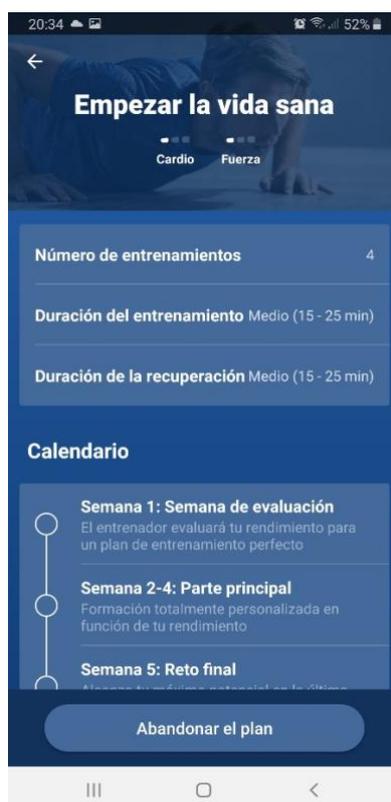
4. AJUSTAR EL PLAN.

Esta parte también es importante, porque la vais a configurar vosotros y se puede modificar a lo largo de todo lo que dure el plan.

Para ello nos tenemos que ir arriba a la derecha, en la ruleta dentada (AJUSTES), seleccionarla y establecer:

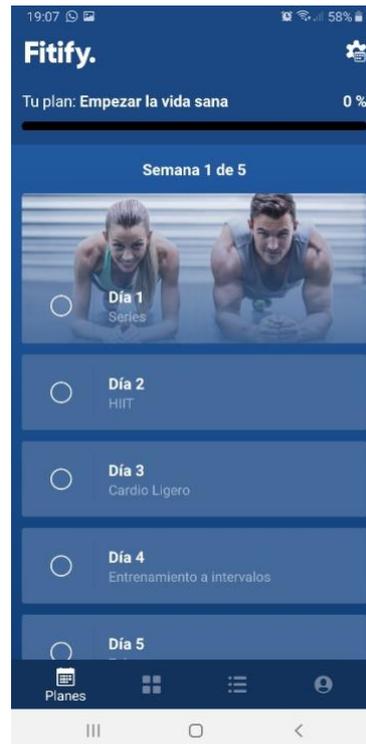
Número de entrenamientos: por defecto vienen **4 sesiones**, este será el mínimo que debemos hacer por semana y a partir de **4 podéis llegar hasta 7**. Recuerda que la primera semana puedes hacer 4 e ir aumentado poco a poco. Si seleccionáis 4 entrenamientos semanales, recordad dejar un día de descanso entre sesiones, siempre que sea posible. También podéis establecer la duración del entrenamiento, que por defecto va a ser MEDIO.

Desde estos ajustes, tenéis la opción de abandonar el plan. Elegible sólo en el caso de que llevéis una o dos sesiones y creáis que os habéis equivocado en algo, ya que eliminaría todo vuestro bajo previo.



5. COMIENZA A MOVERTE.

Una vez ajustado el plan, vuelve atrás y selecciona el DÍA 1. El procedimiento en el día 1 va a ser el mismo que en todos los demás. Por ello, presta atención a estas indicaciones y repítelas cada día.



5.1 CALENTAMIENTO.

La aplicación te permite continuar con el entrenamiento sin calentar. Sin embargo, sabemos que calentar es fundamental para cualquier actividad física. Estos calentamientos son muy cortos pero necesarios si queremos evitar lesiones. Recuerda que en la situación actual de confinamiento por el coronavirus es importante moverse, pero es **mu**y importante no hacerse daño ya que los servicios sanitarios están saturados. Por lo tanto, **es fundamental realizar el calentamiento que nos indiquen cada día**. Selecciónalo y dale a EMPEZAR. Las indicaciones son en inglés, aunque son muy sencillas porque existe un gift aclaratorio durante la explicación y ejecución del ejercicio. Siempre tendrás unos segundos para prepararte y ver el ejercicio (crono naranja) y el tiempo de ejecución (crono azul). En el crono también se refleja el tiempo para terminar (los calentamientos suelen tener una duración total de 3 minutos). Puedes seguir el ritmo indicado o adaptarlo a ti mismo.

5.2 ENTRENAMIENTO DE HOY.

Una vez realizado el calentamiento aparecerá como realizado y señalado en verde, a continuación, pasaremos al propio entrenamiento. **Siempre vamos a realizar el recomendado**, que es el único gratuito. Los PRO son todos de pago.

Seleccionamos el recomendado y actuamos de forma similar a lo que hicimos en el calentamiento. Antes de EMPEZAR podemos ver la estructura del entrenamiento con los ejercicios y su duración. Si los seleccionamos veremos su ejecución por si nos queremos preparar. Una vez comencemos recuerda que los descansos marcados son importantes. En inglés REST.



5.3 ACABAR CON RECUPERACIÓN.

Sería muy adecuado TERMINAR con una recuperación o lo que nosotros llamamos vuelta a la calma. La aplicación no ofrece ninguna recuperación gratuita por lo que vamos a buscar una alternativa. **Un simple estiramiento de 20 segundos** por músculo sería muy adecuado para volver a la calma. Seguiremos la siguiente tabla, puedes ampliarla con otros estiramientos. Recuerda cambiar de lado cuando sea necesario. Cambia la música que has usado por algo más relajante. Puedes imprimir la tabla y tenerla preparada en cada sesión. No importa que repitas siempre la misma ya que engloba la mayor parte de grupos musculares. Ya sabes, mantén la postura de unos 20 segundos, no hagas rebotes y no llegues al dolor.

<p>(http://www.estiramientos.es/)</p>	<p>© Healthwise, Incorporated BICEPS/ANTEBRAZO</p>
<p>PECTORALES</p>	<p>MUSCULATURA CUELLO</p>
<p>ABDOMEN</p>	<p>ISQUIO-TIBIALES</p>
<p>CUADRICEPS</p>	<p>GLUTEOS</p>
<p>TRICEPS-HOMBRO</p>	<p>LUMBARES</p>
<p>GEMELOS</p>	<p>DORSALES</p>

Por último, calcula también tu entrenamiento para poder darte una ducha justo después de estirar.

En días posteriores os enviaré una serie de actividades de relajación que os pueden venir muy bien para estos días y para ejecutar también después de la sesión de entrenamiento o de la ducha.

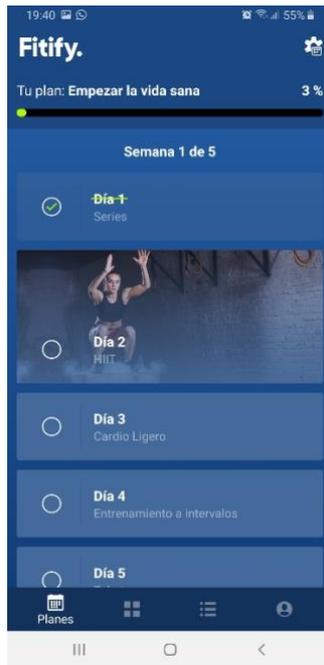
6. TERMINAR LA SESIÓN.

Debido a que no vamos a hacer la recuperación que nos indica la aplicación (porque es de pago), y para dejar terminada la sesión, debemos seleccionar abajo ÚLTIMO DÍA.

Aparecerá un mensaje de ¿Terminar el día sin recuperación? Debes pulsar YES.



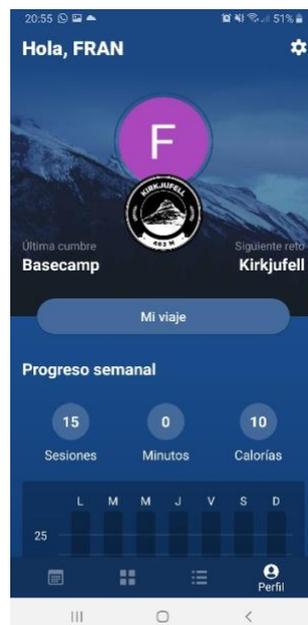
Así el día 1 quedará completado. Es posible que una vez terminada la sesión, os pregunte cuando queréis programar la siguiente (hora y día), aunque es un paso que no es relevante. También se pueden configurar alertas en MI PERFIL. En todo caso, se recomienda hacer la sesión a la misma hora del día aproximadamente. Lo que sí es muy importante es valorar la sesión en su grado de dificultad y si te ha gustado, sobre todo los primeros días. Así se irá reprogramando el plan. Pero no te preocupes la propia aplicación te preguntará antes de terminar el día.



Toda la secuencia que hemos explicado será la misma para días posteriores. Si tenéis cualquier duda, escribirme rápidamente por Papás.

7. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Este plan será evaluado después de Semana Santa y una vez regresemos al instituto. Para su evaluación, lo único que tenéis que hacer es realizarlo. Una vez que vayáis realizando sesiones, vuestro trabajo se irá registrando, en vuestro perfil o de quien sea la dirección con la que os habéis registrado. Por ello, lo único que os pido es que al menos cada semana recojáis un pantallazo de vuestro progreso. Es importante que en ese pantallazo del progreso se vea el nombre. Si podéis los vais imprimiendo o guardando en un archivo para presentarlo al regreso al instituto. También podéis ir enviándome esos pantallazos para asegurarnos de que todo va bien.



Como elemento motivante, la propia Aplicación te irá añadiendo metros con cada sesión y verás tu ascenso a diferentes cumbres comenzando por el campo base (basecamp).

8. EJECUCIÓN Y DIFICULTAD EN LOS EJERCICIOS.

La postura a la hora de realizar cada ejercicio es fundamental para evitar lesiones. **Intentar imitar la postura del video.** Sobre todo, **presta atención en mantener la espalda recta y respetar los ángulos marcados en brazos y piernas.**

Si encontráis dificultad en la realización de los ejercicios, recordad que será necesario adaptarlos a vuestras capacidades. Siempre puedes abandonar el plan, modificar la dificultad en tu perfil y comenzar uno nuevo. **Recuerda que puedes usar la toma de pulsaciones para saber si la intensidad es la adecuada. No sobrepases las 180 pulsaciones por minuto.**

Algunos ejemplos para disminuir la dificultad:

- TODOS LOS EJERCICIOS: Disminuir la velocidad de ejecución, ya que las series son por tiempo y no por repeticiones.
- EJERCICIOS DE SALTOS (jumps): Podemos saltar solo en algunas ocasiones o hacer el mismo ejercicio sin salto.
- EJERCICIOS DE FLEXIONES DE BRAZOS (push ups): Siempre está la posibilidad de hacerlas con las rodillas apoyadas en el suelo.
- EJERCICIOS DE SENTADILLAS (squats): Las variantes de sentadillas (salto, rebote, una pierna) se pueden hacer normales.

9. LESIONADOS Y ALUMNADO CON ALGUNA PATOLOGÍA.

Si notarás alguna molestia, para tu plan y continúa cuando te hayas recuperado, puede ser sobrecarga. La mayoría de lesiones musculares se tratan con la aplicación de hielo durante unos minutos varias veces al día.

Recuerda que si estás lesionado o presentas algún problema para realiza la actividad física con normalidad debes consultar con tu médico para saber qué ejercicios puedes o no puedes hacer. Preguntad primero a vuestros padres y si existe alguna duda, escribirme.

10. MÚSICA.

La música es fundamental para llevar este plan ya que son ejercicios de repeticiones. Prepárala antes de comenzar, ve probando diferentes tipos, elige la que te motive. Recuerda cambiar a una música más suave o relajante en la parte de estiramientos.

11. COMPARTELO EN CASA.

Esta aplicación puede ser usada por otro familiar de tu casa, solo tiene que registrarse con otra cuenta de correo e introducir sus datos. Si usáis el mismo móvil, cerrar y abrir la sesión cada vez que cambiáis.

12. OTRAS ACTIVIDADES

Este plan se puede complementar con otras actividades que os podáis permitir en casa por espacio o medios. Por ejemplo, seguir coreografías rutinas de zumba, batuka, bodycombat, etc., que podáis encontrar por la red. También podéis preguntarme si tenéis dudas al respecto de cualquier otra actividad física que queráis hacer.