

## **DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Una de las cosas más importante que puedes hacer para cuidar de tu bienestar y tu salud es que realices actividad física. Hay videos en internet que pueden orientarte para cualquier tipo de práctica. Varía y prueba diferentes cosas.

Te recomiendo que realices algo de actividad física por la mañana y por la tarde. Te recomiendo “al menos” media hora en cada sesión.

Intenta hacer al menos 3 sesiones a la semana de cardio (mediante sesiones específicas, mediante deportes, zumba, etc) , de fuerza y de estiramientos (puede ser por ejemplo mediante ejercicios de yoga). Con el método tabata por ejemplo lograrás trabajar tanto tu resistencia como la fuerza.

Varía los métodos, prueba diferentes cosas y mira qué es lo que mejor sienta a tu cuerpo y lo que más te motiva.

También te aconsejo que realices al menos 2 días a la semana ejercicios para mejorar la postura y para tomar conciencia postural.

**Realiza un diario semanal de tu actividad física y lo tendrás que enviar por Correo electrónico cada lunes antes de las 14:30 horas.**

1º ESO A: mariaeducacionfisica1a

1º ESO B: mariaeducacionfisica1b

1º ESO C: mariaeducacionfisica1c

### **Qué tienes que poner en el diario:**

- Tipo de trabajo (a elegir por ejemplo entre los siguientes): cardio (resistencia), fuerza, flexibilidad (estiramientos), deportes, baile, zumba, yoga, pilates, tabata (trabajo intenso que alterna 20” de trabajo y 10”de descanso), ...

- Explicaréis brevemente la actividad: Ejercicios, número de repeticiones, series, intensidad, ...

- Tiempo total de la actividad.

- Cómo te sentiste durante y después de la actividad.

- Al día siguiente comenta si has tenido molestias.

Te recomiendo que hagas un guión y lo copies para los diferentes días y así solo tienes que rellenar. Por ejemplo:

LUNES:

- Tipo de trabajo :
- Ejercicios:
- Intensidad:
- Tiempo total de la actividad:
- Cómo me sentí durante la actividad:
- Cómo me sentí después de la actividad:
- Al día siguiente:

.... Y así cada día.

**Cuando veas algún video que te resulte interesante, compártelo en el grupo y comenta brevemente.** Ejemplo de comentario podría ser: en este video se trabaja la resistencia. Me ha parecido muy ameno y a veces es un poco intenso. El chico se enrolla mucho al principio por lo que puedes ir directamente al minuto 3. Lo que más me ha gustado has sido los ejercicios de puñetazos y patadas.

Voy a plantearos diferentes **retos físicos** a lo largo de estas semanas. Cuando seáis capaces de realizarlo me lo enviáis por whatsapp.

Para ver cómo va a ser la calificación vete al documento de “calificaciónCasa”.