

## Mi Rutina De Aislamiento

Durante este periodo es muy importante mantener la calma y crearos una rutina de trabajo, alimentación, actividad física y ocio. De esta forma conseguireis sentiros realizados al mismo tiempo que estareis al dia con el trabajo de clase, vuestra alimentación y ejercicio físico para mantenernos sanos. Ayudar a vuestros padres en todo lo que podais y lo más importante, ser positivos tanto para nosotros mismos como para nuestros familiares. Todo volverá a la normalidad.

Para llevar a cabo esta rutina, propongo como actividad del área de E.F. esta hoja de registro semanal de alimentación y de actividad física.

Tarea duante la etapa de aislamiento:

Seguir el ejemplo que aparece en la tabla

A continuación os adjunto una hoja de registro que deberéis rellenar comenzando desde el miercoles dia 18 de marzo, hasta el día que regresemos a clase.

A continuación os muestro un ejemplo de como debería estar rellenada:

Month: March (Mes: Marzo)

Week: From 16th to 22nd of march. (Semana: del 16 al 22 de Marzo)

|  | <b>Monday<br/>Lunes</b>  | <b>Tuesday<br/>Martes</b> | <b>Wednesday<br/>Miércoles</b> | <b>Thursday<br/>Jueves</b> | <b>Friday<br/>Viernes</b> | <b>Saturday<br/>Sábado</b> | <b>Sunday<br/>Domingo</b> |
|--|--|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| <i>BREAKFAST<br/>/Desayuno</i>                     | Cereals and milk   |                           |                                |                            |                           |                            |                           |
| <i>LUNCH<br/>/Comida</i>                           | Meat with tomato sauce   |                           |                                |                            |                           |                            |                           |
| <i>DINNER<br/>/Cena</i>                            | Fish and vegetables.   |                           |                                |                            |                           |                            |                           |
| <i>PHYSICAL<br/>ACTIVITY<br/>/Actividad física</i> | 20 MIN: 5 min squats+ 5 min lunges+5 min push ups+5 min abdominals |                           |                                |                            |                           |                            |                           |
| <i>GOALS/Objetivos:</i>                            | Workout the main muscles of the body.                              |                           |                                |                            |                           |                            |                           |
| <i>Weight/Peso</i>                                 | 83 kg  |                           |                                |                            |                           |                            |                           |

**Copia y pega el siguiente cuadro para cada semana (si haces el trabajo a mano, incluye los valores que encuentras en el cuadro).**

Month:

Week:

|  | Monday<br>Lunes | Tuesday<br>Martes | Wednesday<br>Miércoles | Thursday<br>Jueves | Friday<br>Viernes | Saturday<br>Sábado | Sunday<br>Domingo |
|--|-----------------|-------------------|------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| <i>BREAKFAST</i><br><i>/Desayuno</i>                           |                 |                   |                        |                    |                   |                    |                   |
| <i>LUNCH</i><br><i>/Comida</i>                                 |                 |                   |                        |                    |                   |                    |                   |
| <i>DINNER</i><br><i>/Cena</i>                                  |                 |                   |                        |                    |                   |                    |                   |
| <i>PHYSICAL</i><br><i>ACTIVITY</i><br><i>/Actividad física</i> |                 |                   |                        |                    |                   |                    |                   |
| <i>GOALS/Objetivos:</i>  |                 |                   |                        |                    |                   |                    |                   |
| <i>Weight/Peso</i>   |                 |                   |                        |                    |                   |                    |                   |

**Instrucciones a seguir:**

- Crea una portada con el un título motivante y positivo (a elegir) por ejemplo: “La rutina de los campeones”
- Incluye tu nombre, apellidos, curso, edad, peso inicial/peso final y estatura.
- El diseño es cosa tuya, puedes añadir dibujos y frases motivantes siempre que guarden relación con la asignatura.
- Rellena una hoja de registro por semana, incluyendo un máximo de dos hojas de registro semanal en cada cara.
- Si no dispones de ordenador o recursos, hazla a mano en papel de cuadrícula e incluyendo los apartados que aparecen.
- Copia la hoja sin información primero para cada semana y después rellénala.
- Realízala la tabla en inglés preferiblemente (no obligatorio para 1º, 2º y 3º, pero obligatorio para 4º y Bachillerato).
- Se puntuará más a aquellos alumnos que realicen la tarea en inglés (recordar que es una asignatura bilingüe). Recordad que será actividad evaluable para el 3er trimestre.

**Durante este periodo es muy importante mantener la calma y crearos una rutina de trabajo, alimentación, actividad física y ocio. De esta forma conseguireis sentirlos realizados al mismo tiempo que estareis al dia con el trabajo de clase, vuestra alimentación y ejercicio físico para mantenernos sanos. Ayudar a vuestros padres en todo lo que podais y lo más importante, ser positivos tanto para nosotros mismos como para nuestros familiares. Todo volverá a la normalidad.**

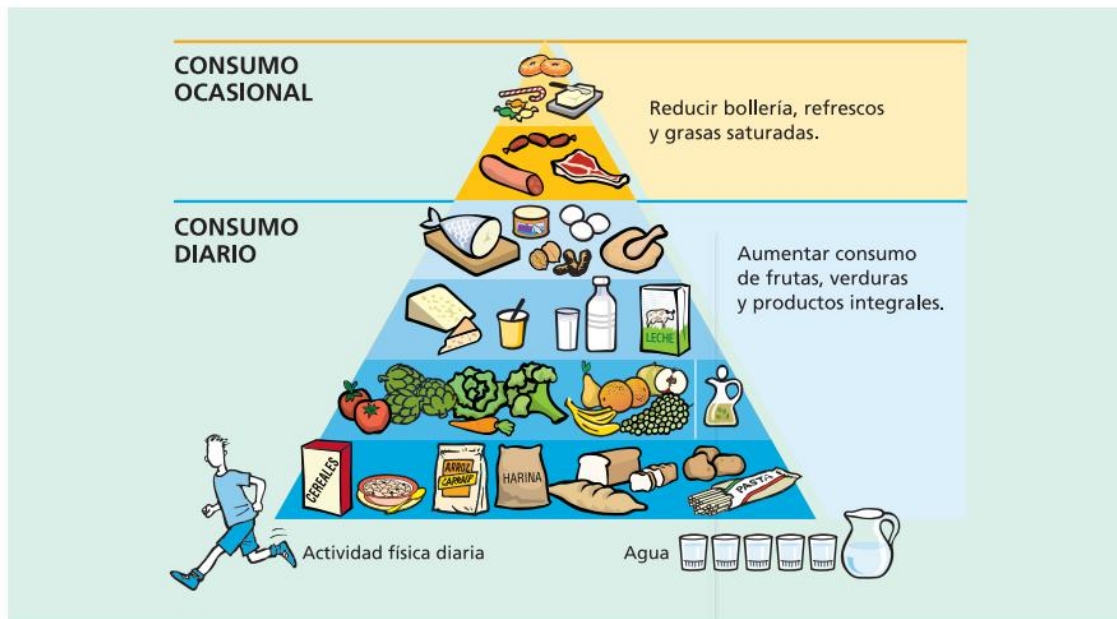
**Recuerda seguir los consejos de alimentación que encuentras a continuación:**

Controla la ingesta de alimentos, no comas en exceso, menos aún ahora que nos encontramos en casa sin quemar energía. Recuerda que el exceso de alimento se convierten en lípidos (grasas) que nos afectan negativamente.

Come de todo, lleva una dieta equilibrada, sin excesos y responsable. Combinalá con actividad física y con un buen descanso.

La mayoría de las niñas adolescentes necesitan aproximadamente 2.200 calorías al día, mientras que la mayoría de los adolescentes varones necesitan de 2.500 a 3.000 calorías al día. Mirando los valores energéticos de los alimentos podéis haceros una idea de la ingesta diaria.

¡Ojo! En condiciones normales, si no nos movemos, no necesitaríamos tantas. Intenta hacer ejercicio diario en un rincón de la casa.



Pirámide de la alimentación saludable. SENC 2007.

# HÁBITOS SALUDABLES EN LA mañana

Bebe un vaso de agua tibia con limón en ayunas



Mueve tu cuerpo: camina, baila, haz yoga...



Come un desayuno saludable

Verdura o fruta      Proteína animal o proteína vegetal      Cereales



Sé positivo

Agradece todo y a todos

Ayuda a los demás

Entócate en el "ahora"

Júntate con los positivos, te contagiarán



# HÁBITOS SALUDABLES EN LA tarde



Come de acuerdo a un horario, no esperes hasta que "mueras de hambre"



Empieza la comida con verduras (ensalada, sopas)



Complementa con proteína (animal o vegetal) y cereales



[www.eligenutricion.com](http://www.eligenutricion.com)

Come lentamente

Así le darás tiempo a tu cuerpo para que envíe la señal de saciedad a tu cerebro.



Toma 4 vasos de agua en el transcurso de la tarde

(por la mañana toma los otros 4)



# HÁBITOS SALUDABLES EN LA noche



Cena temprano

(al menos 1 hora antes de dormir)



[www.eligenutricion.com](http://www.eligenutricion.com)

Cena ligero

(sin sustancias irritantes como condimentos picantes y grasas)

ELIGE alimentos cocinados al vapor, a la plancha, al horno... SIN GRASA



EVITA la comida rápida, harinas refinadas, azúcares y sal en exceso



Duerme entre 7-8 horas

(dormir poco aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón e infecciones)



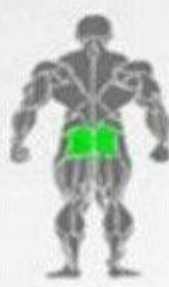
En este último caso, debido a la edad de crecimiento, dormir entre 7 y 10 horas, favorecerá un mayor descanso y os asegurará un mejor desarrollo.



**abs**



**quads**



**glutes**



**triceps**



**sit-ups**



**lunges**



**squats**



**close grip push-ups**



**reverse crunches**



**high knees**



**donkey kicks**



**tricep dips**



**bicycle crunches**



**turning kicks**



**bridges**



**tricep extensions**



**flutter kicks**



**climbers**



**jump knee tucks**



**get-ups**



**leg raises**



**plank jump-ins**



**fly steps**



**punches**



**elbow plank**



**lunges step-ups**



**side leg raises**



**side-to-side chops**



# BODYWEIGHT WORKOUT

## MUSCLES



## PERFORM WORKOUT AS FOLLOWS:

1. Select 1-2 exercises per body part.
2. Perform the appropriate rep and set range for your goal.

| FITNESS GOAL | REPETITIONS | SETS     |
|--------------|-------------|----------|
| ENDURANCE    | 15-20 REPS  | 1-3 SETS |
| STRENGTH     | 10-15 REPS  | 2-4 SETS |
| TONING       | 8-10 REPS   | 1-3 SETS |

TOTAL BODY



1 Jump Rope



2 Jumping Jack



3 High Knees



4 Split Jump



5 Inchworm

UPPER BODY



6 Wall Slide



7 Wall Push-up



8 Push-up



9 Chin-up



10 Dip

BACK



11 Superman



12 Incline W-Raise



13 Y-Raise



14 Bird Dog



15 Horse Stance

ABS & CORE



16 Plank



17 Kneeling Side Plank



18 Side Plank



19 Side Plank Reach



20 Diagonal Plank



21 Crunch



22 Oblique Crunch



23 Bicycle Crunch



24 Sit-up



25 Reverse Crunch

LOWER BODY



26 Wall Sit



27 Squat



28 Lunge



29 Side Lunge



30 Step-up



31 Butt Bridge



32 Side Skater Jump



33 Box Jump



34 One-Leg RDL



35 Side Hip Abduct

REPS  
SETS

8-15

REPETITION

1-3

SETS

Health & Fitness Made Simple | Fitwrr.com®