

Durante el tiempo que tenemos que pasar en casa es importante seguir haciendo actividad física. Os propongo varias opciones para hacer ejercicio. Elige la que más te guste o prueba un poco de cada una.

1- BAILES.

Hacer una coreografía de baile con la canción que queramos, o más sencillo aprender una coreografía del “Just Dance” (de la “Playstation”). Si no tenemos “Playstation” no pasa nada en “YouTube” podemos encontrar coreografías. Algunos ejemplos (hay cientos más, puedes elegir tu estilo):

[Timber.](#)

[Gangnam Style.](#)

[Waka Waka.](#)

2- RETO HABILIDAD.

Puedes intentar hacer un reto físico en el que se requiera flexibilidad, equilibrio, coordinación... Yo te propongo por ejemplo algunos de los que aparecen en este vídeo:

[Retos físicos](#)

También puedes buscar otros retos en “YouTube” introduciendo el nombre de un antiguo programa llamado “Uno Para Ganar” o “La Casa de los Retos”. O inventarlos tú mismo intentando que no requieran mucho material o sea algo que tengamos todos en casa.

3- MALABARES.

Con tres pelotas. No hace falta tener pelotas de malabares, si tenemos por casa tres pelotas de tenis o pádel es suficiente. También las podemos hacer con globos u otros materiales (os dejo un enlace que lo explica).

[Como construir malabares.](#)

Para aprender podéis seguir un tutorial de “YouTube”. Un ejemplo:

[Tutorial pelotas malabares.](#)

Si llegas a dominar este ejercicio podéis buscar otros trucos más difíciles, y si os aburrís con las pelotas te puedes pasar a las mazas (en el enlace anterior aparece como construirlas también).

4- CONDICIÓN FÍSICA

Rutinas de entrenamiento de diferentes tipos que podamos realizar en casa. Tenemos que elegir aquella que nos guste más Crossfit, Aerobic, GAP, Zumba... Elige rutinas que se adapten a tu capacidad o ajústalas tú (reduciendo o aumentando el tiempo de trabajo, las repeticiones...), que no tengan ejercicios muy complejos de realizar, que no requieran material o que sea material que tengas en casa, en las que trabajemos todo el cuerpo, Sé que es difícil a veces saber lo que está bien y lo que no es aconsejable, pero en esta situación habrá que utilizar nuestra intuición, lo importante es moverse. Algunos ejemplos:

[Vídeos de entrenamiento.](#)

Y si queréis entrenamientos en directo o no dispones de conexión a internet, en TVE2 de 9:00 a 9:30 tienes un entrenamiento diferente cada día.

COMPARTE:

Graba un vídeo de un minuto de máximo con tu baile, tu reto de (coordinación, equilibrio...), haciendo malabares, entrenando... y compártelo en el “Teams” si lo deseas. Para compartir el vídeo lo debéis guardar en vuestra nube de “OneDrive” y compartir el enlace. Se valorará positivamente. Si no quieres grabarte en vídeo podrás demostrarnos a la vuelta la coreografía que has aprendido, como haces malabares, los retos superados... Ánimo y a moverse.