

PROGRAMA EN LÍÑA durante o ESTADO DE ALARMA

#ActívomeNaCasa #EuQuedoNaCasa

FUNDAMENTACIÓN

O programa xurde coa finalidade de axudar a manter unha vida activa e saudable durante o estado de alarma decretado polo Goberno con motivo do COVID-19, desde o sábado 14 de marzo de 2020 e que carrega como medida extraordinaria a limitación de movementos da cidadanía en todo o territorio nacional, dando lugar á permanencia nos fogares durante a práctica totalidade do día.

OBXECTIVOS

1. Evitar o sedentarismo
2. Activar corpo e mente para mellorar o benestar xeral
3. Conseguir pasar o menor tempo sentado/a.
4. Contribuír a crear unha rutina diaria de vida saudable
5. Reducir tempos de pantalla, descansando a vista.
6. Manter e/ou mellorar a forza, coordinación, flexibilidade, resistencia, equilibrio, axilidade, percepción corporal, espacial, temporal e a relaxación.

PERSOAS DESTINATARIAS

Dirixido a: menores a partir de 6 anos, xoves, persoas adultas, maiores, familias.

MATERIAIS NECESARIOS

Material: ningún ou material diverso habitual en cada casa: botellíns de auga, paquetes de arroz ou pasta, medias o calcetíns...

RECOMENDACIÓNS

- Antes de realizar calquera sesión, cómpre dedicar entre 10 e 20 minutos ao quecemento e activación cardio-pulmonar.
- Indumentaria: cómoda, flexible, zapatillas de deporte ou descalzo/a en función da actividade.
- Non esquecer a hixiene persoal.
- É importante hidratarse antes, durante e ao finalizar a sesión de exercicio físico.

ACTIVIDADES E INTENSIDADES

Intensidades: suave, moderada, intensa.

Actividades:

Para todas as idades: *quecemento previo a calquera actividade, estiramientos para volver á calma e finalizar calquera sesión.*

Para nenas e nenos: xogos de coordinación, percepción corporal, espacial e temporal, coordinación, equilibrio, flexibilidade.

Xoves: acondicionamento físico moderado - intenso, tonificación moderada - intensa, mantemento, pilates, sesión aeróbica.

Persoas adultas: acondicionamento físico suave – moderado - intenso, tonificación suave – moderada - intensa, mantemento, pilates, sesión aeróbica.

Maiores: acondicionamento físico suave - moderado, tonificación suave, mantemento, pilates, sesión aeróbica.