

#JEdesdecasa

jesuïtes sant gervasi

confinats, però actius!

És possible mantenir-se en forma sense sortir de casa.

PARES i MARES: proposta d'exercicis per fer a casa.

- Un circuit amb activitats curtes i intenses, amb pocs segons de descans entre una i altra, en què no necessitem res més que el nostre propi cos.
- Activació del cos fent mobilitat articular: rotació de canells, espatlles, cintura, etc.
- Fem 30 segons de skipping (córrer amb els genolls amunt sense moure'ns de lloc).
- 30 segons obrint i tancant cames i braços.
- 15 flexions de braços (si cal amb els genolls al terra).
- 15 flexions de cames (squat).
- 30 segons de planxa abdominal.
- 15 passos profunds (lunge).
- 15 flexions de tríceps (amb les mans en una cadira per darrere l'esquena).
- Planxa lateral (30 segons cada costat).
- Podem repetir el circuit 2-3 vegades i després estirar.
-

Per ajudar-vos a seguir el ritme i fer bé cada exercici, podeu ajudar-vos d'aplicacions per mòbil o vídeos de l'estil 7 minute workout.

Informació: Jes Bonet - Llicenciada en Ciències de l'Activitat física i l'esport - INEFC BCN Master d'Alt Rendiment Esportiu - GDE - Màster en Fisiologia Integrativa - UB - <https://www.rac1.cat/programes/la-primera-pedra/20200314/474107947604/exercicis-casa-confinament-en-forma-gimnas-set-minuts.html>

NOIS i NOIES: proposta d'exercicis per fer a casa.

Exercicis que pots fer amb els teus fills a casa i que segur es divertiran:

- Saltar la corda: entrenament cardiovascular d'alta intensitat i una activitat molt completa perquè fa treballar tot el cos.
- Planxa i palmades: Situats un enfront de l'altre en posició similar a la planxa isomètrica però amb algunes variacions. Colloquin els palmells de les mans en el sòl i a continuació haureu de coordinar-vos per a xocar la mà oposada de l'altre i immediatament la contrària.
- Abdominals amb escombra: tombat en el sòl, agafa un pal d'escombra amb les dues mans a l'altura de les espatlles i porta'l en línia recta cap amunt, amb els braços sempre rectes.
- Premsa de cames: Tombat en el sòl amb els braços pegats als costats i les cames aixecades i flexionades en angle recte. Els nens se situen davant, deixant caure el pes del seu cos en la planta dels teus peus. Després, recull les cames rebent aquesta petita càrrega que genera la teva parella i torna a estirar les cames.
- Ball: La manera més fàcil d'exercitar-se amb nens a casa és posar música i ballar enèrgicament.
- Ioga: ensenyar als petits algunes postures senzilles de ioga perquè pugui estirar-se al teu costat resulten ideals per a nens amb hiperactivitat.

Informació: <https://www.hospitalgalvez.com/ejercicios-para-hacer-en-casa-con-tus-ninos/>

infermeria escolar - nuria.bou@fje.edu

i dimarts:
per què el confinament pot afectar als infants?