

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

MARTES Y JUEVES | 7:00 p.m.

PROFESOR: HARLYN GUTIÉRREZ

Mi nombre es Harlyn Gutiérrez Muñoz. Soy profesor del IAM hace 5 años y pertenezco al Ciclo Contextual y al Área de Educación Física. Soy profesional en Ciencias del Deporte con una especialización en Entrenamiento Deportivo realizada en Cuba, en la ciudad de Holguín. Actualmente me encuentro entrenando 4 días a la semana y capacitándome en temas relacionados con el entrenamiento funcional. ¡Bienvenidos!

DESCRIPCIÓN

Algunas de las preguntas a las que nos obliga el estado actual de aislamiento son: ¿Cómo seguir haciendo actividad física? ¿Cómo no aumentar el sedentarismo? ¿Podemos unirnos alrededor de la ejercitación? La actividad física se ha convertido en un mecanismo de aprovechamiento del tiempo libre. En las condiciones actuales, ayuda a contrarrestar factores psicosomáticos como el estrés, el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad, la ansiedad y la depresión, factores que pueden recrudecerse en un período de baja movilidad. Lo que se busca mediante el Aula de *Actividad física en casa* es brindar un espacio dirigido a los padres de familia del Instituto Alberto Merani donde se puedan ejecutar rutinas sencillas y fomentar un trabajo de complejidad progresiva con el que se obtengan resultados a mediano y largo plazo. Estas rutinas estarán basadas en el entrenamiento funcional, en el que se ejecutan movimientos con el propio peso corporal y el material que se utiliza es de fácil acceso: botellas, toallas y sillas, por ejemplo

