

**#YoEntrenoEnCasa**  
#YoMeQuedoEnCasa



INACTIVIDAD FÍSICA\*

**FICHAS PRÁCTICAS**

¿Cómo sumar minutos  
de actividad física?



**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**  
TÚ LO HARÁS POSIBLE

#YoEntrenoEnCasa



#YoMeQuedoEnCasa

0 INSTRUCCIONES

**INACTIVIDAD FÍSICA.**

Se considera así al hecho de no cumplir **las recomendaciones sobre actividad física para la salud de la OMS**. Una persona adulta será inactiva si realiza **menos de 150 minutos** de actividad física **moderada** a la **semana**. Y en el caso de niños y adolescentes, serán inactivos si realizan **menos de 60 minutos** de actividad física **moderada o vigorosa**

En estas fichas desarrollaremos diferentes propuestas prácticas de ejercicio físico con el objetivo de facilitar recursos accesibles para poder sumar minutos de actividad a lo largo del día.

No se trata de los ejercicios convencionales que estamos acostumbrados a llevar a cabo en los centros deportivos, ni los ejercicios que podemos ver en los vídeos y tutoriales que abundan en internet, sino acciones singulares, muchas de ellas de carácter lúdico, que nos ayuden a trabajar alguna de las cualidades físicas básicas de forma sencilla y sin material deportivo de apoyo.

Estas propuestas de actividad son accesibles a cualquier sector de la población. En todo caso le recomendamos que:

1. Antes de realizar la actividad piensa en tus limitaciones y adapte la propuesta y la intensidad de la misma a su condición física y estado de salud.
2. Siga las recomendaciones de seguridad que detallamos en la ficha que encontrará a continuación de estas instrucciones.
3. No realice estos ejercicios si tiene o ha tenido síntomas o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. En caso de duda consulte a su médico.

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**

TÚ LO HARÁS POSIBLE

## **+** RECOMENDACIONES GENERALES DE SEGURIDAD

### ANTES DE EMPEZAR

- Piensa en tus limitaciones y experiencia.
- Utiliza ropa cómoda y calzado deportivo.
- Lávate las manos antes y después de hacer ejercicio.
- No hagas ejercicio en ayunas ni nada más acabar de comer.
- No hagas ejercicio si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad al respirar.

### DURANTE EL EJERCICIO

- Para si te sientes mareado, con dolor o cualquier sensación extraña.
- Evita movimientos bruscos y actividades que no dominas.
- Controla la intensidad y no realices esfuerzos máximos.
- Hidrátate con frecuencia, pero no utilices bebidas con gas.
- No aguantes la respiración durante los ejercicios.

### ESPACIOS

- Busca espacios bien ventilados y ventila la habitación al terminar.
- Retira todo aquello que te pueda hacer caer o golpearte.
- Mantén la distancia mínima de 2 metros con los demás.
- Limpia la zona donde harás el ejercicio, antes y después.

### REGULA LA INTENSIDAD

- La actividad debe ser moderada, y debe permitirte hablar mientras la llevas a cabo. Puedes regular la intensidad modificando la amplitud de los movimientos, la velocidad de ejecución, variando el número de repeticiones o jugando con el tiempo de descanso.

- Usa una escala del 1 al 10 para valorar tu esfuerzo. Siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado. Trabaja sobre sensaciones de 5 o 6, sin superar nunca el 7.

10 9 8 7	P A R A R
6	M O V E R S E
5 4 3 2 1	

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**  
TÚ LO HARÁS POSIBLE

## 1 Plantéate metas y camina.

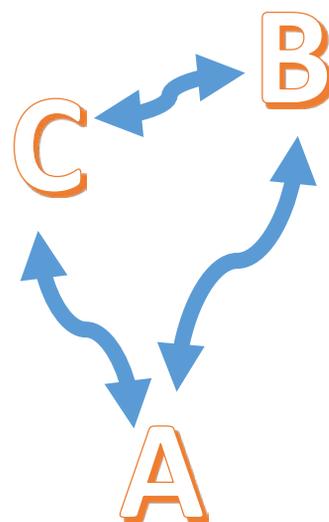
**Diseña un recorrido por diferentes partes de tu casa** y mide la distancia o pasos que supone.

Con este dato piensa los **pasos o distancia** que deberías acumular cada día para lograr llegar a un lugar concreto, “hacer” un maratón, una etapa del Camino de Santiago, o simplemente ve apuntando lo que haces e incrementa un porcentaje determinado cada día.

Recuerda que lo importante es cumplir las [recomendaciones](#) de la Organización Mundial de la Salud en cuanto al tiempo mínimo de actividad física semanal, según tu edad.

Otro reto que puedes plantearte es alcanzar el objetivo de 10.000 pasos diarios que suelen recomendar los expertos.

- Puedes regular la intensidad manteniendo como referencia el punto en el que te costaría seguir hablando mientras caminas.
- Balancea los brazos de forma natural, sin llevarlos en tensión. Incluso puedes ir abriendo y cerrando las manos puntualmente.
- “Compíte” con otros miembros de tu familia o amigos para ver quién alcanza antes la meta o fijar un reto colaborativo y sumar la actividad de todos para llegar a un objetivo concreto.



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**  
TÚ LO HARÁS POSIBLE

**2 Camina con el móvil.**

**¿Cuántas llamadas de móvil haces o atiendes al cabo del día?**

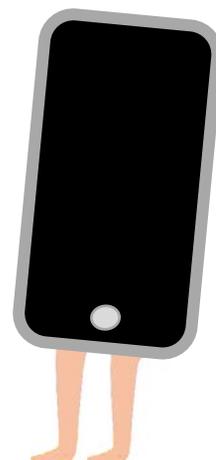
**¿Cuánto tiempo duran de media esas llamadas?**

Te proponemos algo muy sencillo que te resultará útil tanto para romper los periodos prolongados en los que estás sentado como para sumar minutos de actividad diaria.

**Camina por casa mientras dure la llamada.** Puedes regular la intensidad manteniendo como referencia el punto en el que te costaría seguir hablando mientras caminas.

**¿Dudas?** Comprueba en el historial de llamadas de tu teléfono móvil el tiempo que has empleado esta última semana y verás el potencial de esta simple propuesta para mejorar tu salud. Por ejemplo, si hicieras un mínimo de 6 llamadas al día con una duración media de 5 minutos, serías capaz de acumular 30 minutos de actividad física.

- Puedes utilizar el altavoz para evitar mantener forzada la posición del brazo.
- No te aconsejamos que sigas esta propuesta mientras que lees mensajes o noticias en el móvil ya que estarás forzando innecesariamente la posición de tu cuello.



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**

TÚ LO HARÁS POSIBLE

**#YoEntrenoEnCasa**



**#YoMeQuedoEnCasa**

### 3 Tap Tap.

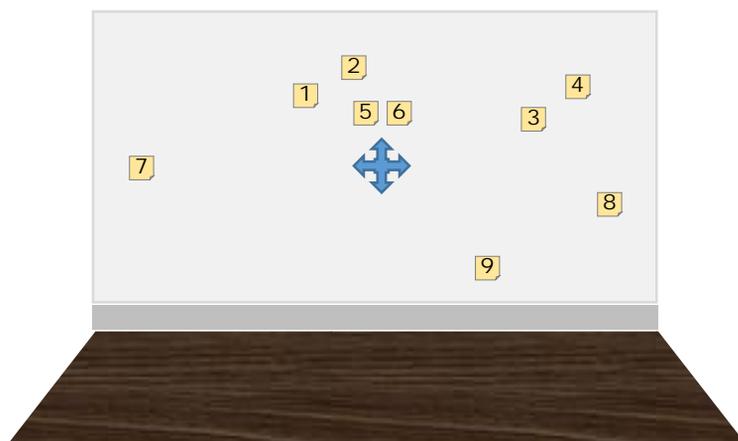
Esta actividad está enfocada principalmente a trabajar la coordinación óculo manual, si bien en función de intensidad y duración de la misma podemos incidir sobre la resistencia cardiovascular.

Primero tienes que colocar en una pared notas adhesivas a diferentes alturas y distancias respecto a un punto de referencia. La idea es que durante un tiempo determinado y a cierta velocidad toques con las manos cada una de esas notas de forma sucesiva.

Puedes plantear adaptaciones y variantes como estas:

1. Todas las notas son alcanzables sin moverte del sitio.
2. Algunas notas te obligan a desplazarte del sitio de inicio.
3. Las notas están numeradas y sigues un orden.
4. Las notas son de colores o tienen figuras, y sigues un orden.
5. Tocas las notas de forma anárquica.
6. Incluir alguna nota para tocar con el pie.
7. Alguien te dicta un orden determinado
8. Utiliza las manos de forma alternativa o una única mano por serie.

Puedes hacer series de 15-20 segundos dejando tiempo para recuperarte entre cada serie.



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**

TÚ LO HARÁS POSIBLE

**4 Lucha en el pasillo.**

Esta actividad se realiza en pareja y tiene como objetivo trabajar la fuerza muscular del tren inferior.

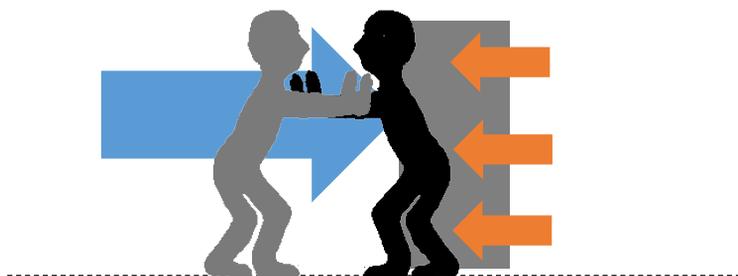
Busca un espacio de la casa en el que tengas la posibilidad de desplazarte en línea recta unos 4-5 metros. Puedes señalar una línea en el suelo que te sirva como referencia.

El concepto básico de este ejercicio es tratar de avanzar por la línea que has marcado en el suelo venciendo una ligera resistencia que oponga tu pareja. Visualiza el gesto que harías al tratar de arrancar un coche empujando.

Es muy importante controlar la fuerza y resistencia ejercida por ambos para evitar sobreesfuerzos, o desequilibrios que puedan conllevar alguna caída o golpe.

Puedes plantear adaptaciones y variantes como estas:

1. Colocar las manos sobre los hombros.
2. Colocar las manos sobre la espalda.
3. Pegar espalda contra espalda y empujar hacia atrás.
4. El que avanza dan zancadas grandes o pequeñas.
5. El que avanza sube las rodillas antes de dar el siguiente paso.



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**  
TÚ LO HARÁS POSIBLE

**5 Rocódromo en el suelo.**

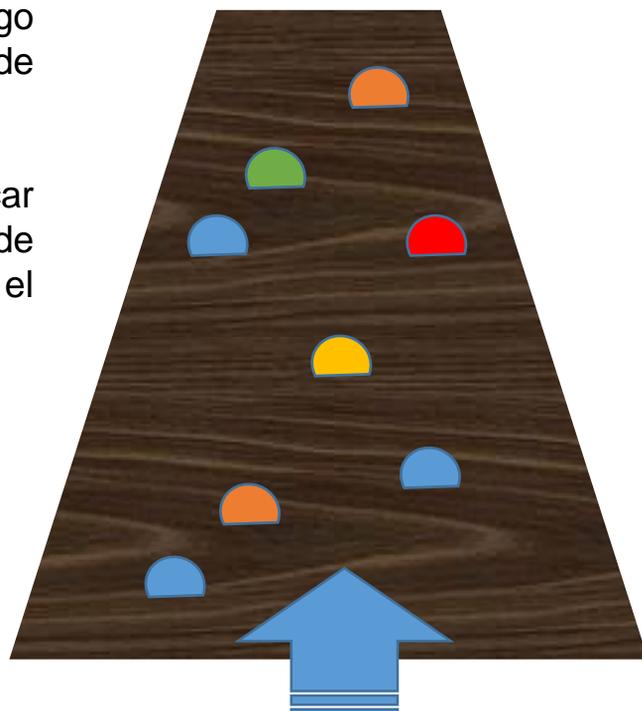
Esta actividad está enfocada principalmente a trabajar la coordinación óculo manual y óculo pédica, e incluso incide en el control postural.

Primero tienes que colocar en el suelo tiras adhesivas o marcar con tiza puntos concretos, a modo de recorrido o vía de escalada, al menos durante una distancia de 4-5 metros.

La idea es desplazarte en cuadrupedia, (sin apoyar rodillas en el suelo) por dicho recorrido, coordinando siempre manos y pies para que estén en todo momento en alguna de las tiras o puntos que has marcado en el suelo.

Puedes hacer el recorrido “subiendo” por la vía y luego “bajarla” hasta llegar al punto de inicio.

Como alternativa puedes marcar en el suelo líneas a modo de peldaños de escalera y hacer el mismo ejercicio.



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**  
TÚ LO HARÁS POSIBLE

**6 Escalón.**

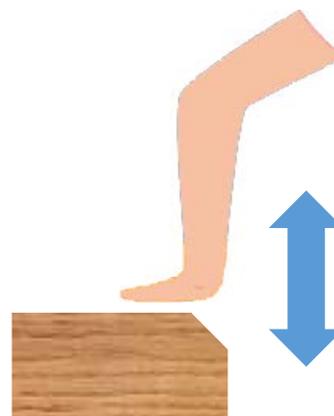
Esta propuesta está pensada principalmente para trabajar la resistencia cardiovascular, por lo que es imprescindible que tengas en cuenta las recomendaciones de control de la intensidad.

Busca algún elemento a modo de escalón de unos 15-20 cm de altura, estable y que tenga una superficie amplia para poder apoyar complemente los pies.

El ejercicio consiste básicamente en subir y bajar del escalón, siguiendo un ritmo concreto durante un tiempo determinado. Ponte música de fondo para ayudarte a controlar el ritmo.

Puedes plantear adaptaciones y variantes como estas:

1. Subir y bajar alternativamente cada pie.
2. Subir siempre con el mismo pie durante una serie, y con el otro en la siguiente serie.
3. Combinar el ejercicio de subir y bajar con un movimiento alternativo de los brazos (por ejemplo levantar/bajar, abrir/cerrar...).
4. Al subir al escalón elevar la rodilla de la pierna que no está apoyada en el mismo.
5. Subir y bajar de forma lateral al escalón.



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**  
TÚ LO HARÁS POSIBLE

**7 Sombra de boxeo.**

El enfoque de este ejercicio es de trabajo de la resistencia cardiovascular, por lo que es imprescindible que tengas en cuenta las recomendaciones de control de la intensidad.

Se trata de llevar a cabo el conocido ejercicio de boxeo en el que se lucha contra un rival imaginario, realizando diferentes combinaciones de golpes y movimientos **de forma suave**.

Colócate frente a un espejo para poder controlar tus gestos, y a una distancia suficiente para no poder golpearte con ningún otro elemento cercano.

Durante un tiempo determinado utiliza técnicas específicas de boxeo o simplemente movimientos alternativos de los brazos simulando puñetazos directos, circulares,... Puedes sumar series a modo de asaltos. En internet podrás encontrar muchos vídeos de este ejercicio para coger ideas sobre movimientos específicos.

Recuerda evitar movimientos descontrolados de los brazos o golpear bruscamente al aire.



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda.

No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**

TÚ LO HARÁS POSIBLE

## 8 Saltos sobre la línea.

Esta actividad está pensada para poder desarrollar ejercicios de coordinación, equilibrio y fuerza del tren inferior. En función de las adaptaciones y variantes que lleves a cabo podrás priorizar más una cualidad u otra.

Marca en el suelo los siguientes elementos de referencia, de unos 1-2 metros de longitud: a) Una línea recta, b) Dos líneas paralelas con un separación de unos 30-40 centímetros.

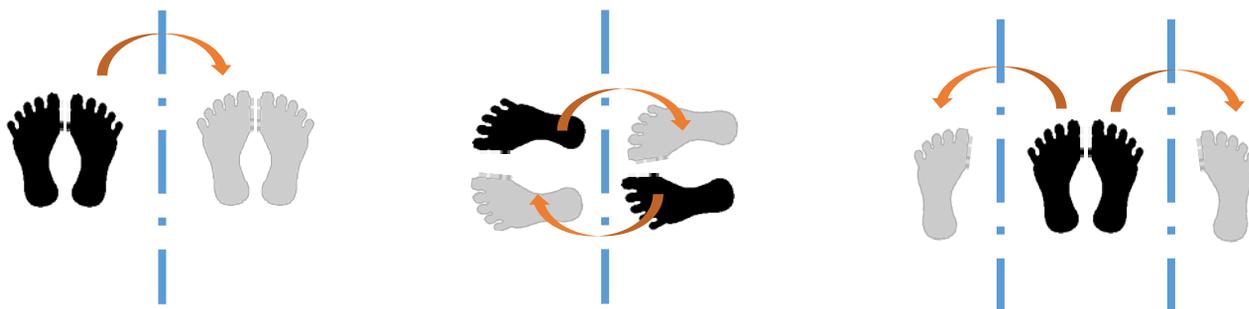
La idea es utilizar estas marcas en el suelo a modo de obstáculos que hay que superar de una u otra forma. Recuerda que lo importante no es la altura de los saltos sino el control del cuerpo, el equilibrio y la coordinación de los movimientos. A continuación te señalamos algunas opciones:

### a) Sobre la línea recta

- Saltar con pies juntos de un lado al otro.
- Igual que propuesta anterior pero a la “pata coja”.
- Caminar sobre línea como si fuera una cuerda de equilibrio.
- Pasar de un lado a otro de la línea alternando el apoyo de pies.

### b) Sobre dos líneas rectas paralelas

- Saltar abriendo y cerrando piernas; al abrir apoyo por fuera de las líneas y al cerrar apoyo entre las mismas.
- Adaptar las mismas opciones planteadas en el punto a)



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

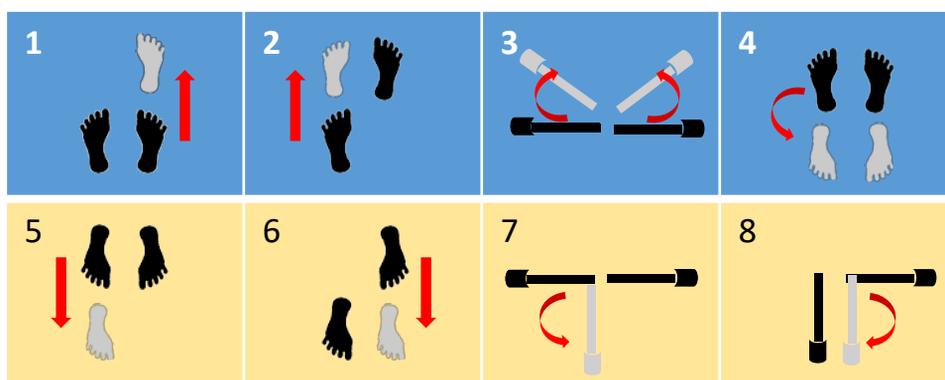
**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**  
TÚ LO HARÁS POSIBLE

**9 Coreografía.**

Si te gusta bailar esta actividad será perfecta para ti. Trabaja la coordinación, la resistencia cardiovascular, pero sobre todo pásatelo bien.

Recuerda que el resultado no es lo importante sino el proceso y el tiempo que has empleado haciendo ejercicio. No te preocupes si al principio parece que los movimientos no quedan del todo bien.

1. Escoge un estilo y tu canción favorita: piensa cómo es la estructura de la canción, y cómo se repiten los diferentes bloques de la misma.
2. Crea estructuras simples con secuencias de 8 movimientos para cada bloque.
3. Cada día crea y practica una de esas secuencias, uniéndola a la del día anterior,... y durante el resto de la canción improvisa y diviértete.
4. Cuando hayas conseguido unir cada una de las secuencias, ya podrás ejecutar tu propia coreografía.



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**  
TÚ LO HARÁS POSIBLE

**10** **Juego del espejo.**

Esta actividad se realiza en pareja y tiene como objetivo trabajar la coordinación y la resistencia cardiovascular.

Busca un espacio de la casa en el que tengáis la posibilidad de moveros y desplazáros sin el riesgo de chocar o tropezar con nada.

El concepto de este ejercicio es tratar de imitar los movimientos que realice nuestra pareja durante un tiempo determinado. Se parte de una posición enfrentada y separados al menos un metro. La imitación debe hacerse tal cual se vería en un espejo.

Los movimientos deben ser improvisados, se pueden generar secuencias, gestos anárquicos, combinar movimientos de brazos, piernas, desplazamientos de los pies, giros... en definitiva la idea es tratar de “cansar” y hacer que se equivoque a la persona que imita.

Puedes plantear adaptaciones y variantes como estas:

1. Hacer la imitación uno al lado del otro.
2. Hacer lo que dice y no lo que hace.
3. Hacer lo contrario a lo que hago o digo.
4. No realizar la imitación de forma simultánea sino tratar de reproducir una secuencia concreta a posteriori.



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda.

No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**

TÚ LO HARÁS POSIBLE

**11** **Tenis de papel.**

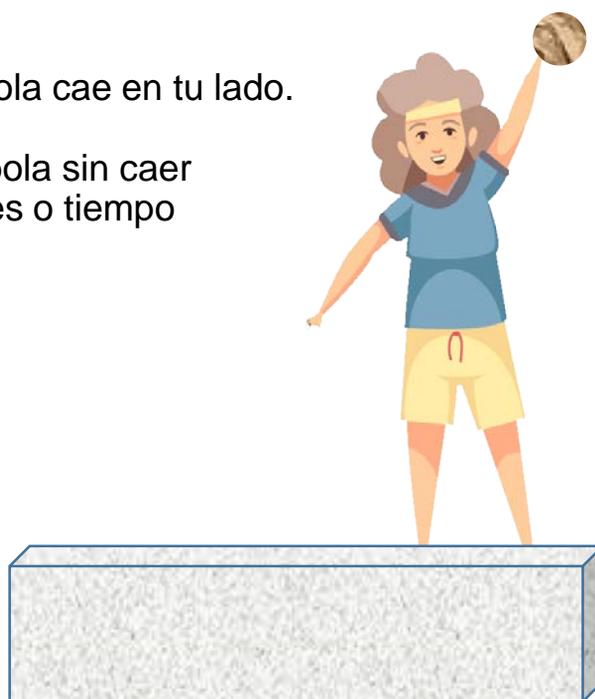
Esta actividad se realiza en pareja y tiene eminentemente un carácter lúdico. Busca un espacio de la casa en el que tengáis la posibilidad de moveros y desplazarnos sin el riesgo de chocar o tropezar con nada.

En la medida de lo posible utilizar algún elemento a modo de red y si no es factible, marcar una línea en el suelo.

La idea es tan sencilla como reproducir el típico juego de palas del que disfrutamos en la playa, pero jugando con la palma de las manos y empleando una bola de papel.

Puedes plantear adaptaciones y variantes como estas:

1. Competición: pierdes si la bola cae en tu lado.
2. Colaboración: mantener la bola sin caer durante un número de toques o tiempo determinado.
3. Alternar la mano de golpeo.



**Advertencia:**

Esta propuesta está dirigida a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No haga ejercicio físico si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a su médico

**MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA**  
TÚ LO HARÁS POSIBLE