

REVISTA

DOCS

DEPORTES
OCIO
CULTURA
SALUD

CANARIAS88
.COM

N797

MARZO 2020
AÑO 07

E S P E C I A L

COLEFCanarias
Colegio Oficial de Profesionales de
Educación Física y Deporte de Canarias



#YOMEMUEVOENCASA

UN COLOR PARA TODOS LOS GUSTOS

Nueva imagen, mismo sabor.



471.563
SUSCRIPTORES
DIGITALES

—
CANARIAS88
.COM

N797

MARZO 2020
AÑO 07

REVISTA

DOCS

DIRECCIÓN
ANA DE LEÓN

EDICIÓN
LUCÍA PEÑATE
CANDELA OCHOA
ETHEL LÓPEZ

FOTOGRAFÍA
ANTONIO MARTEL
EROS SANTANA
BIG MEDIA
PROPHOTON

DISEÑO
JORGE NÚEZ
AYOZE CURBELO

DEPORTES
OCIO
CULTURA
SALUD

Depósito Legal: GC 1152-2014
Derechos reservados: Queda prohibida la
reproducción total o parcial del
contenido de esta revista sin el
consentimiento previo de los
responsables de la misma.

Ediciones GDC no se hace responsable
de las informaciones, comentarios u
opiniones vertidas en la publicación.



**COLEFCANARIAS Y EL IMD DEL AYUNTAMIENTO DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA PONEN AL
SERVICIO DE EDUCADORES/AS FÍSICO DEPORTIVOS/AS COLEGIADOS/AS LA APP LPGC BEMOVING
COMO CANAL DE RECURSOS DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE PARA LA CIUDADANÍA**

Debido a la crisis del COVID-19, el COLEF-Canarias ha activado un espacio web que funciona como un banco de recursos y recomendaciones del COLEFCanarias, con el objetivo principal de mantener informada a la ciudadanía de que ahora, más que nunca, debemos mantenernos activos y activas y todo ello bajo el Hashtag #YoMeMuevoEnCasa:

<http://www.colefcanarias.com/yomemuevoencasa>

Uno de los canales de información de ese banco de recursos es la aplicación móvil de descarga gratuita *LPGC BeMoving*. El Instituto Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria y el Colegio Oficial de Edu-

cadores/as Físico Deportivos/as de Canarias, han puesto esta App al servicio de Profesionales del Ejercicio Físico (Educadores/as Físico Deportivos/as) para publicar en ella sus Artículos, recomendaciones, mensajes, etcétera.

La población debe tener en cuenta que en redes sociales no todo vale. Hay que tener especial cuidado con los entrenamientos subidos a las redes sin el filtro pertinente en cuanto a la cualificación y titulación del autor/a del mismo. Lo más importante de un entrenamiento, es adaptar las rutinas al individuo, características, volumen e intensidad, selección de ejercicios, mucho más cuando se contempla alguna dolencia o patología.

BAJO ESTAS CIRCUNSTANCIAS EXCEPCIONALES, SE PIDE PRUDENCIA Y RESPONSABILIDAD A LOS/AS USUARIOS/AS, A LA HORA DE REALIZAR O COPIAR RUTINAS QUE ACTUALMENTE SE DIFUNDEN EN INTERNET



“COLEFCanarias

Colegio Oficial de Profesionales de Educación Física y Deporte de Canarias

Nos unimos una profesión en un gran equipo.



N797
MARZO
2020

DOCS

DEPORTES
OCIO
CULTURA
& SALUD

Nº 212 | Noviembre 2019

BASKET8
Desde 2012

REVISTA BASKET8
CANARIAS88.COM

DE RAZA, TIRADOR

EL 3X3 DEL SANTA LUCÍA BASKET FUE SU TERRITORIO PERFECTO

BASKET COUNTRY

Tu tienda especializada de baloncesto

c/ Juan Manuel Durán, 19. Las Palmas de Gran Canaria

Nº 214 | Diciembre 2019

BASKET8
Desde 2012

REVISTA BASKET8
CANARIAS88.COM

CAMPEONES EN TENERIFE

SPAR GRAN CANARIA Y REAL MADRID DOMINARON EL FRED OLSEN EXPRESS INTERNACIONAL

Activa tu vida

REVISTA BASKET8
CANARIAS88.COM

Nº 481 | Marzo 2020

BASKET8
Desde 2012

REVISTA BASKET8
CANARIAS88.COM

LA UNIÓN LA HACE LA FUERZA

Estos momentos volverán a ser breves al mundo de la canaria. Ahora toca volver a casa

El mundo del baloncesto se blindó contra la pandemia del coronavirus

Los clubes canarios, pacientes y expectantes ante el reinicio de las competiciones

Facebook icon

Nº 91 | Marzo 2019

BASKET8
Desde 2012

A POR LOS NACIONALES

REVISTA BASKET8
CANARIAS88.COM

BK8

BASKET8

Desde 2012

Facebook icon Twitter icon CANARIAS88.COM

Nº 213 | Diciembre 2019

BASKET8
Desde 2012

REVISTA BASKET8
CANARIAS88.COM

EXPERIENCIAS IMBORRABLES

EL GRAN CANARIA Y EL CANARIAS, CON SUERTE DISPAR EN LA FASE PREVIA DE LA MINICOPA

BASKET COUNTRY

Tu tienda especializada de baloncesto

c/ Juan Manuel Durán, 19. Las Palmas de Gran Canaria

Nº 202 | Septiembre 2019

BASKET8
Desde 2012

REVISTA BASKET8
CANARIAS88.COM

SUCURSAL WNBA

NDOUR, ROMERO Y CAZORLA, CANTERANAS DEL SPAR GRAN CANARIA CON PRESENCIA EN LA MEJOR LIGA DEL MUNDO

Facebook icon Twitter icon canarias88.com

Nº 210 | Noviembre 2019

BASKET8
Desde 2012

REVISTA BASKET8
CANARIAS88.COM

EL RETO DE FRAN GUERRA

EL IBEROSTAR TENERIFE HA APOSTADO FUERTE POR EL PIVOT DE GRAN CANARIA

Nº 215 | Enero 2020

BASKET8
Desde 2012

REVISTA BASKET8
CANARIAS88.COM

BUSCANDO EL CAMBIO

RAFAEL RODRÍGUEZ TRATA DE SACAR ADELANTE SU PROYECTO AL FRENTE DE LA FEDERACION DE GRAN CANARIA

BASKET COUNTRY

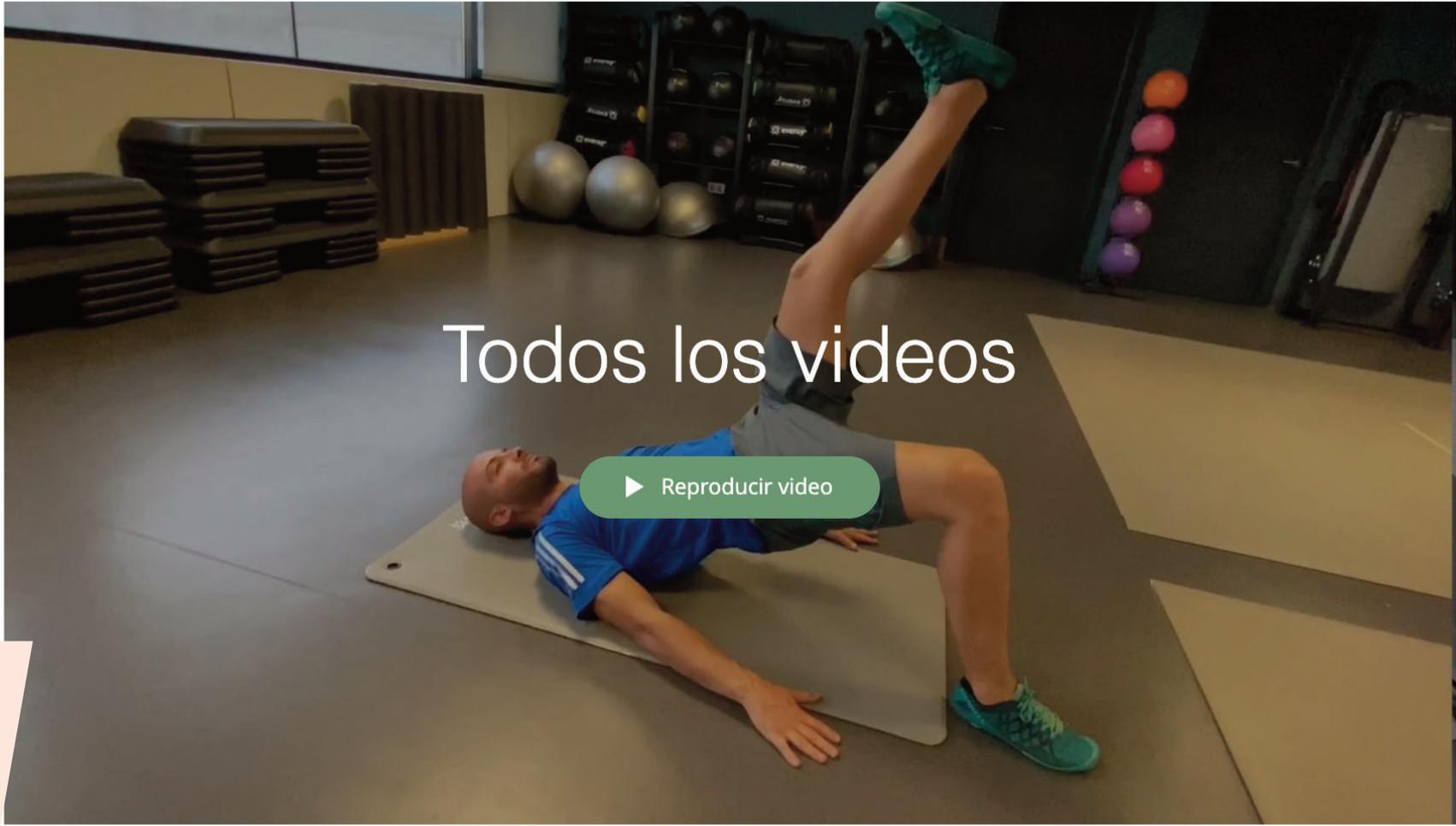
Tu tienda especializada de baloncesto

c/ Juan Manuel Durán, 19. Las Palmas de Gran Canaria



#YOMEMUEVOENCASA

Debido a la crisis del COVID-19, el COLEFCanarias ha activado este espacio web que funciona como un banco de recursos y recomendaciones que se hacen a través de los profesionales que integran este colectivo colegial, con el objetivo principal de mantener informada a la ciudadanía de que ahora, más que nunca, debemos mantenernos activos y activas, y todo ello bajo el hashtag **#YoMeNuevoEnCasa**.



Todos los videos

▶ Reproducir video

🔍 Buscar video...

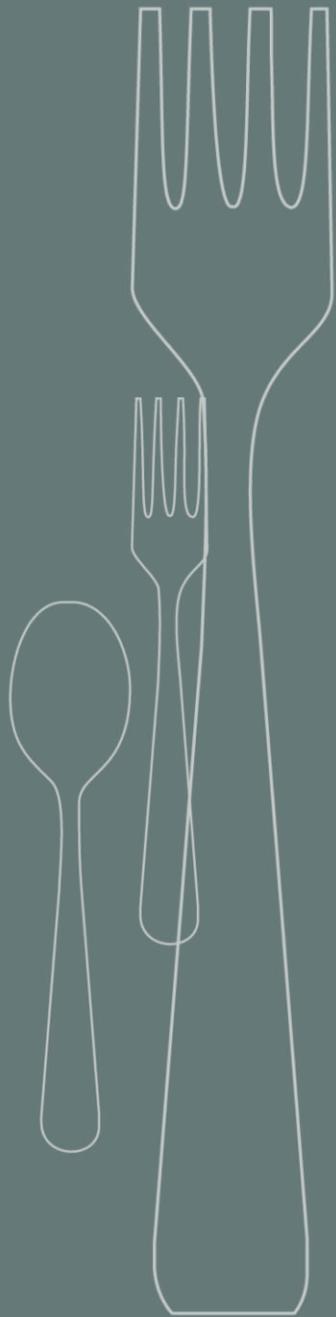
#YOMEMUEVOENCASA



N797
MARZO
2020

DOCS

DEPORTES
OCIO
CULTURA
& SALUD



Santullán

Restaurante Gastronómico

UNA APUESTA POR LA
GASTRONOMÍA DE
CALIDAD EN EL
CORAZÓN DE TRIANA



928 91 70 88 | Travieso 27 | 35002 Las Palmas de Gran Canaria

CUIDADO CON EL CONTENIDO DIGITAL SOBRE EJERCICIO FÍSICO EN TIEMPOS DE COVID-19

✦ G. GONZÁLEZ | LAS PALMAS DE GRAN CANARIA | 📧 COLEF.COM

Los/as educadores/as físico deportivos/as te pueden ayudar a moverte en casa y así evitar las consecuencias del sedentarismo y la inactividad física provocadas por éstos. Desde las redes sociales y otras plataformas se están ofreciendo consejos y contenido para hacer ejercicio físico en casa.

Pero, ¡cuidado! Te recomendamos que antes de seguir cualquier *rutina* o asesoramiento contactes con Educadores/as Físico Deportivos/as (profesionales con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte colegia-

dos/as, únicos/as profesionales con competencia en ejercicio físico)

Recuerda, si tienes dudas sobre cómo entrenar en casa, contacta con educadores/as físico deportivos/as en nuestro buscador colegial <https://www.plataformacolef.es/es/0/25/Censo-colegial.html>

Sigue solo las recomendaciones de organismos competentes en materia de Ejercicio Físico en:

www.consejo-colef.es/post/covid19-efd

www.colefcanarias.com/yomemuevoencasa

RECURSOS DOCENTES

EDUCACIÓN FÍSICA

#YoMeMuevoEnCasa

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

REVISAR EL COMPORTAMIENTO DE LOS ALUMNOS DURANTE EL TRABAJO Y TENER EN CUENTA LAS NECESIDADES DE LOS ALUMNOS.



Los/as Educadores/as Físico Deportivos/as

DURANTE EL ESTADO DE ALARMA POR EL COVID-19

Los/as EFD que se dedican a la educación física y deportiva orientada a enseñanza, la preparación física y/o para la salud, están ofreciendo alternativas como sesiones por videoconferencia, seguimiento de la actividad física vía aplicaciones, programación de entrenamientos a través de plataformas digitales, etc.

¿CÓMO IDENTIFICAR A UN/A EFD?



Se identifica su cualificación (CAFyD) junto a su número de colegiación.



Hace referencia a la carga, progresión y técnica de ejecución adecuada de los ejercicios.



Adapta e individualiza los ejercicios/protocolos en base a las necesidades de la persona.



Hace afirmaciones y recomendaciones basadas en evidencias científicas.

| Running | Travesía | Trail | Surf | Windsurf | Bodyboard | SUP | Piragüismo | Bicicleta | Mountain Bike |
| Triatlón | Duatlón | Acuatlón | Deportes de Playa | Extreme | Obstáculos | Carreras de Orientación | Raids |



Vivimos tu deporte
CANARIAS88.COM

info@canarias88.com

