ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA. CURSO: PRIMERO ESO

Hola chicos-as, espero que estéis todos bien. A continuación os voy a escribir una serie de ejercicios que podéis practicar en casa, días alternos. Por ejemplo los lunes, miércoles, viernes y domingos.
Material necesario: Una colchoneta o esterilla, mancuernas o botellas de agua llenas.
Espero que os animéis a realizarlos, ya que de momento no tenemos clases prácticas.
Así podréis manteneros físicamente mejor.

1º. Calentamiento:

1.1 En pie, con las piernas un poco abiertas, lleva la palma de la mano derecha a la parte lateral derecha de tu cabeza y presiona levemente durante 15 segundos, manteniendo la posición.
1.2 Lo mismo, pero mano izquierda a parte lat. Izq. De la cabeza.
1.3 Entrelaza los dedos y coloca las manos detrás de la cabeza. Presiona levemente durante 15 segundos mirando al suelo.
1.4 Mueve hacia delante los dos hombros a la vez, durante 15 segundos. Idem hacia atrás.
1.5 Mueve los dos brazos hacia delante , extendidos, durante 15 segundos. Idem hacia atrás.
1.6 Piernas abiertas, manos en las caderas, realiza giros completos, 15 segundos en cada sentido.
1.7 Pies juntos, rodillas flexionadas, agárralas y gira 15 segundos a cada lado.
1.8 En pie, apoyamos un pie sobre la punta de los dedos y giramos 15 segundos a cada lado. Idem con el otro pie.

2º. Ejercicios de abdominales:

2.1 Tumbado boca arriba, rodillas flexionadas y plantas de los pies apoyadas en el suelo, manos delante del cuerpo, barbilla levantada y mirando a un punto fijo. Levanta el tronco despacio y vuelve a tumbarte, sin tirar con el cuello. 15 repeticiones. Descansa 30 segundos y vuelve a repetirlo.
2.2 Tumbado boca arriba, piernas extendidas. Levanta la pierna derecha extendida y dibuja con el pie los números del uno al diez. Que sean grandes. Idem con la pierna izquierda.
2.3 Tumbado boca arriba, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo. Coloca el pie derecho encima de la rodilla izquierda; con la mano izq. Detrás de la nuca, levanta el tronco e intenta tocar la rodilla contraria. 10 repeticiones. Idem, cambiando la pierna y la mano.
2.4 Tumbado boca abajo, piernas y brazos extendidos. Levanta a la vez el brazo derecho extendido y la pierna izquierda. A continuación cambia el brazo y la pierna. 15 veces.

3º Ej. Para fortalecer piernas:

3.1 En pie. Pies separados a la altura de los hombros. Da un paso grande hacia delante y flexiona la rodilla, después vuelve a la posición inicial. 10 repeticiones. Idem con la otra pierna.

3.2 Sentadillas: Pies separados a la altura de los hombros. Flexiona las rodillas, baja y vuelve a la posición inicial. Mantén la espalda recta y no levantes los talones. 10 repeticiones. Recupera unos 30 segundos y vuelve a repetirlo.
3.3 Skiping: corre en el sitio levantando las rodillas y moviendo los brazos durante 20 segundos. Recupera unos 30 segundos y vuelve a repetirlo.
3.4 Idem , pero corriendo en el sitio y llevando los talones a los glúteos. 20 segundos cada vez.
3.5 Sube y baja un escalón durante 30 segundos. Recupera 30 segundos y vuelve a repetirlo.

4º. Fuerza de brazos:
4.1 Pesas pequeñas o botellas llenas de agua de un litro o litro y medio. Con los codos pegados al cuerpo y brazos extendidos abajo, palmas de las manos mirando hacia delante. Flexiona los codos y aproxima las manos a la altura del pecho. 10 veces. Recupera 30 segundos y vuelve a repetirlo.
4.2 Con las manos encima de los hombros, extiende los brazos arriba y vuelve a la posición inicial. 10 veces. Decansa 30 segundos y hazlo de nuevo.
4.3 Sentados, manos en el pecho y palmas hacia arriba, extiende los brazos hacia delante, con las botellas en las manos y vuelve a la posición inicial. 15 repeticiones.

5º. Flexibilidad:
5.1 Sentados, piernas abiertas y extendidas. Lleva las manos juntas hacia delante hasta donde puedas, poco a poco, tocando el suelo y mantén 15 segundos. Vuelve a la posición inicial y repítelo.
5.2 Idem , con las piernas juntas y extendidas. Sin hacer rebotes.
5.3 Paso de valla: Una pierna delante, extendida y la otra flexionada con el pie por fuera del cuerpo. Llevamos las dos manos juntas hacia el tobillo de la pierna adalantada. Cada uno hasta donde pueda. Sin rebotes. 15 segundos y a la posición inicial. Otra vez. Cambiamos la posición de las piernas y lo hacemos dos veces.
5.4 Mariposa: Sentados. Junta las plantas de los pies, flexiona las rodillas y aproxima los pies al cuerpo, llevándolos hacia nosotros, con las manos. Presiona con los codos levemente sobre las rodillas. 15 segundos. Vuelve a la posición inicial y hazlo de nuevo.
5.6 Tumbado boa ariba, piernas extendidas. Levanta una pierna y sujeta con las dos manos. 15 segundos. Hazlo dos veces con cada pierna.
5.7 Sentado, coge con la mano izquierda el codo derecho y sujeta con el brazo pegado al cuerpo. 15 segundos. 2 veces con cada brazo.
5.8 En pie, separados un metro de una pared aprox. Y con las piernas abiertas, flexiona el tronco hacia delante y apoya las palmas de las manos en la pared. Cabeza hacia abajo, mirando al suelo, estira bien la espalda. 30 segundos. Vuelve a la posición inicial y repítelo de nuevo.

Espero que estos ejercicios os sirvan para mantener un poco la forma física o no perderla tan rápidamente. Animaros a realizarlos. Saludos y cuidaros mucho. Hasta la vuelta……

Correo electrónico: luis.o@vodafone.es