ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA. 2º ESO.

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

1º. Calentamiento:
1.1. De pie,con las piernas abiertas, lleva la palma de la mano derecha a la parte lateral derecha de la cabeza y presiona levemente. Mantén unos 15 segundos la posición. Idem, mano izquierda a parte lateral izq. De la cabeza.
1.2. Entrelaza los dedos y llévalos detrás de la cabeza. Presiona levemente mirando al suelo. 15 sgundos.
1.3. Mueve los hombros hacia delante . 15 segundos. Lo mismo, hacia atrás.
1.4. Mueve los dos brazos extendidos hacia delante 15 segundos. Igual, hacia atrás.
1.5. Piernas abiertas, manos en las caderas. Realiza giros completos, 15 segundos en cada sentido.
1.6. Rodillas flexionadas, las agarramos con las manos y hacemos rotaciones. 15 segundos a cada lado.
1.7. De pie, haz giros de tobillo, apoyando sobre los dedos del pie. 15 segundos con cada pie.
1.8. De pie, piernas abiertas. Flexiona una rodilla lateralmente y apoya el peso del cuerpo hacia esa pierna. 15 segundos, Cambia la posición de las piernas y hazlo de nuevo.
1.9. Flexoextensión de tronco. Lleva las manos detrás de la espalda y extiende eltronco, a continuación, flexiónalo y toca con las manos en el suelo. 15 veces.

2º. Abdominales:
2.1. Tumbado boca arriba, rodillas fexionadas y pies apoyados en el suelo. Con las manos delante del cuerpo, barbilla levantada y mirando a un punto fijo, levanta el tronco despacio y vuelve a tumbarte, sin tirar del cuello. 20 veces. Descansa un minuto y hazlo de nuevo.
2.2. Tumbado boca arriba, piernas extendidas, levanta la pierna derecha extendida y dibuja los números grandes del 1 al 10. Baja la pierna y hazlo con la otra.
2.3. Tumbado boca arriba, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo. Coloca el pie derecho encima de la rodilla izquierda y la mano izquierda detrás de la cabeza. Levanta el tronco ylleva el codo ala rodilla. 15 veces. Cambia las piernas y la mano y haz qtras 15.
2.4. Tumbado boca abajo, piernas y brazos extendidos. Levanta un brazo y la pierna contraria a la vez, vuelve a la posición inicial y cambia de brazo y de pierna. 20 veces.

3º. Fuerza de piernas:
3.1. En pie,pies separados a la altura de los hombros. Haz un paso grande con la pierna derecha hacia delante y flexiona la rodilla. Después vuelve a la posición inicial. Ahora, igual con la otra pierna. 20 repeticiones.

3.2. Sentadillas: Pies separados a la altura de los hombros, flexiona las rodillas, baja y sube a la posición inicial. 15 repeticiones. La espalda recta e intenta no levantar los talones. Descansa 30 segundos y vuelve a repetirlo.
3.3. Skiping: Corre en el sitio levantando las rodillas, 20 segundos. Recupera 30 segundos y vuelve a repetirlo.
3.4. Igual, pero llevando los talones a los glúteos.
3.5. Sube y baja un escalón, 30 segundos. Recupera 30 segundos y hazlo de nuevo.

4º. Fuerza de brazos:
4.1. Con pesas pequeñas o 2 botellas de agua llenas, de un litro o litro y medio. De pie, con los codos pegados al cuerpo, altura de las caderas y manos hacia delante. Flexiona los codos y levanta el peso hasta tocar en el cuerpo. Después vuelve a la posición inicial. 10 veces. Recupera 20 segundos y hazlo de nuevo.
4.2. Con las manos encima de los hombros, palmas hacia ariba, extiende completamente los brazos y vuelve a la posición inicial. 10 veces. Descansa 30 segundos y hazlo de nuevo.
4.3. Sentados, piernas abiertas. Con las manos en el pecho, extiende los brazos hacja adelante y vuelve a la posición inicial. 15 veces. Recupera 30 segundos y hazlo de nuevo.

5º. Flexibilidad;
5.1. Sentado, con las piernas abiertas y extendidas, lleva las dos manos juntas hacia delante, poco a poco, hasta donde puedas y mantén 15 seundos. Vuelve a la posición de partida, Espera 15 segundos y repite.
5.2. Lo mismo, pero con las piernas juntas y extendidas. No hagas rebotes.
5.3. Paso de valla: sentados, una pierna extendida y la otra flexionada hacia atrás, por fuera. Intenta llevar las dos manos juntas hacia el tobillo de la pierna adelantada y mantén 15 segundos. Vuelve a la posición inicial. Hazlo de nuevo, cambiando la posición de las pirnas.
5.4, mariposa: Sentado, flexiona las rodillas y junta la planta de los pies. Coge los pies y llévalos hacia el cuerpo, barbilla hacia abajo y presiona levemente con los codos encima de las rodillas. 15 segundos, vuelve a la posición inicial . Hazlo otra vez.
5.5. Tumbado boca arriba, piernas extendidas. Levanta una pierna sin flexionar la rodilla y mantén la posición ayudándote de las manos para sujetar la pierna. 15 segundos. Ahora igual, cambiando las piernas. Repítelo de nuevo.
5.6. Sentado. Coge con la mano izquierda el codo derecho y mantén el brazo extendido 15 segundos. Ahora con el otro brazo.
5.7. De pie. Separado de una pared, un metro aproximadamente. Con las piernas abiertas, flexiona el tronco hacia delante y apoya las palmas de las manos en la pared, con la cabeza abajo, mirando al suelo. Estira bien la espalda. 15 segundos. Vuelve a la posición inicial 15 segundos y hazlo de nuevo.

Espero que estos ejercicios os sirvan para manteneros en forma o perder lo menos posible vuestra condición física. Animaros a realizarlos.
Saludos y cuidaros mucho. Hasta la vuelta……

Correo electrónico: luis.o@vodafone.es