ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA. 4º. 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: lunes, miércoles, viernes y domingo.
Material necesario: una colchoneta o esterilla, unas mancuernas o dos botellas llenas de agua, de litro y medio o dos litros.
Espero que os animéis a realizarlos, ya que de momento no tenemos clase. Así podréis manteneros físicamente mejor.

1º. Calentamiento:
1.1 Cuello: presiona con la mano derecha en la parte lateral de la cabeza, levemente, durante 20 segundos. A continuación con la izquierda. Ahora, coloca los dedos entrelazados detrás de la cabeza, mirando al suelo y presiona un poquito durante 20 segundos.
1.2 Mueve los dos hombros a la vez hacia delante. 20 segundos. Igual, hacia atrás.
1.3 Realiza círculos con los brazos extendidos hacia delante. 20 segundos. Igual hacia atrás.
1.4 Realiza giros completos de tronco, con las manos en las caderas. 20 segundos en cada sentido.
1.5 Flexiona las rodillas y agárralas para realizar movimientos circulares. 20 segundos a cada lado.
1.6 Apoya los dedos de un pie y realiza giros de tobillo. 20 segundos a cada lado. Ahora cambia de pie y repítelo.
1.7 Piernas abiertas, flexiona una rodilla y estira el abductor, 20 segundos. Ahora cambia a la otra pierna.
1.8 Flexoextensión de tronco. Piernas abiertas. Lleva los brazos hacia atrás y extiende el tronco. A continuación flexiona hacia delante y toca el suelo con las dos manos. Hazlo 20 veces seguidas.

2º. Abdominales:
2.1 Superior: Tumbado supino(boca arriba), rodillas flexionadas, apoyamos las plantas de los pies, manos delante del cuerpo, barbilla elevada y mirando un punto fijo. Levantamos tronco y nos tumbamos. 30 veces. Descanso 30 segundos y hacemos de nuevo.
2.2 Inferior: Tumbado boca arriba, piernas extendidas, levantamos una pierna y con el pie dibujamos los números del 1 al 10. Grandes…Ahora con la otra pierna.
2.3 Oblícuos: Tumbado boca arriba, rodillas flex. Apoyamos plantas de los pie. El pie derecho lo subimos encima de la rodilla izq. Mirando hacia fuera. Mano izq. Detrás de la nuca, subimos a tocar con el codo la rodilla y bajamos. 20 veces. Ahora cambio de piernas y de mano. 20veces. Un minuto de descanso y volvemos a hacerlo.
2.4 Lumbar: Tumbados boca abajo, con los brazos extendidos delante del cuerpo. Levantamos a la vez el brazo derecho y la pierna izq. Bajamos y cambiamos la pierna y el brazo. 20 veces.
2.5 Ahora levantamos sólo los dos brazos hacia arriba, bajamos y levantamos sólo las piernas. 20 veces.

3º. Fuerza de piernas:
3.1. En pie, pies separados ala altura de los hombros. Un paso grande hacia delante con la pierna derecha, flexionamos la rodilla y vuelta a la posición inicial.

Ahora con la izq. 15 veces con cada pierna.
3.2. Sentadillas: Pies a la altura de los hombros, flexionamos rodillas, sin levantar los talones y volvemos a subir. La espalda recta y manos a la altura del pecho. 20 veces. 30 segundos de descanso y lo hacemos de nuevo.
3.3 Skiping: corre en el sitio elevando las rodillas y acompaña con los brazos. 30 segundos. Descansa 30 seg. Y hazlo de nuevo.
3.4. Igual, pero llevando los talones a los glúteos.
3.5. Sube y baja un escalón. Primero un pie y luego el otro, durante 30 seg. Recupera 30 seg. Y repítelo de nuevo.

4º. Fuerza de brazos:
4.1. Bíceps. Con los codos pegados al cuerpo, palmas hacia arriba, flexionamos y extendemos los brazos. Con mancuernas o botellas de agua llenas. 30 veces. Un minuto descansa y hazlo de nuevo.
4.2. Con las palmas de las manos hacia arriba, encima de los hombros, extendemos los brazos hacia arriba y bajamos. 30 veces. Un minuto de descanso y repetimos.
4.3. Sentados, codos flexionados y manos en el pecho. Extender los dos brazos hacia delante y volver. 30 veces. Un minuto de descanso y repetimos.
4.4 Aperturas laterales: Con los brazos ext. Arriba, los bajamos lateralmente, sin flexionar los codos, hasta tocar en el cuerpo y las volvemos a subir. 20 veces.

5º. Flexibilidad:
5.1. Sentado, piernas abiertas, llevamos las dos manos juntas hacia delante, poco a poco. Después nos quedamos ahí unos 20 segundos y volvemos a la posición inicial. Repetimos intentando llegar un poco más lejos y mantenemos. No hagáis rebotes.
5.2. Igual, pero con las piernas extendidas y juntas. Manos hacia los tobillos.
5.3. Paso de valla: una pierna delante, extendida y la otra flexionada hacia fuera. Intentamos con las manos juntas llegar hasta donde se pueda y mantener 20 seg. Volver a posición inicial y repetir. Ahora cambio de piernas y lo hacemos dos veces también.
5.4. Mariposa: sentados, plantas de los pies juntas, llevamos hacia el cuerpo. Bajamos la barbilla y presionamos con cuidado con los codos encima de las rodillas. 20 segundos. Paramos un poco y volvemos a hacerlo.
5.5. Tumbados boca arriba, piernas ext., levantamos una pierna y la sujetamos con las manos 20 seg. Con la rodilla ext. Ahora con la otra, 20 seg. Y lo hacemos otra vez.
5.6. Con la mano izq. Cogemos el codo derecho y lo aproximamos al cuerpo estirando. 30 seg. Ahora con el brazo contrario.
5.7. En pie. A un metro de la pared aprox. Apoya las manos, cabeza hacia abajo, flexiona el tronco hacia delante y estira la espalda. 30 seg. Para 15 seg. Y hazlo de nuevo.

Espero que estos ejercicios os sirvan para manteneros en forma y no perder la condición física tan rápidamente. Animaros a realizarlos sin salir de casa.
Saludos y cuidaros mucho. Hasta la vuelta…….

Correo electrónico: luis.o@vodafone.es