 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

COLEGIO LOS TILOS

4º Educación Secundaria Obligatoria

Debido a la suspensión de la actividad escolar presencial en el Colegio durante el Estado de Alarma, desde el Departamento de Educación Física se propone realizar el siguiente trabajo, a ordenador, para **subir la nota final del curso**. La fecha límite de entrega es el **12 de junio**.

¡¡NO olvides añadir la bibliografía o los enlaces de los videos!!

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTADO DE ALARMA

1. **RECOMENDACIONES**, normas y beneficios a la hora de hacer ejercicio físico y deporte durante la fase 1 y la fase 2 de la desescalada.
2. **RETO SEMANAL**: Tenéis que elaborar una sesión de ejercicio físico de 60 minutos de duración que debéis realizar al menos 3 veces por semana.

La sesión, cada una a su nivel de capacidad, debe constar de:

* 1. **Calentamiento** (10`): Empieza siempre con un pequeño calentamiento, como hacemos cada día en el colegio, con ejercicios de **MOVILIDAD ARTICULAR** y **ESTIRAMIENTOS MUSCULARES**.
	2. **Actividad aeróbica**: Baile (10´) Empieza aprendiendo los pasos básicos de tu coreografía favorita y luego ¡¡no pares de moverte!! Puedes hacer: cardio, zumba, baile, … Si lo que prefieres es salir a la calle, puedes hacer bicicleta, patinaje o carrera continua (20’)
	3. **Fuerza** (20´): puedes hacer sentadillas, flexiones, abdominales, planchas, uves, saltos a la comba, … Mínimo 6 ejercicios. Descríbelos y dibújalos.

 RECUERDA: Para los ejercicios de fuerza comenzar con 10 repeticiones y agregar series de 10 a medida que te sientas más cómoda. Descansar durante 30 segundos entre las series. **¿A ver quién es capaz de hacer 3 series?**

* 1. **Flexibilidad** (20`): Acuérdate de estirar muy bien todos los grupos musculares para finalizar la sesión y volver a la calma. Mínimo 6 músculos. Descríbelos y dibújalos.