 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

COLEGIO LOS TILOS

ESO-BACHILLERATO

Debido a la suspensión de la actividad escolar presencial en el centro, desde el Departamento de Educación Física se propone realizar las siguientes actividades:

LA EDUCACIÓN FÍSICA DESDE CASA…

Los expertos recomiendan que los adolescentes hagan 60 minutos de actividad física cada día. La mayoría de esta actividad debe ser **aeróbica,** es decir, cualquier ejercicio físico que te agite, como montar en bicicleta, bailar, nadar, patinar o correr. Después dedica unos minutos al entrenamiento de **fuerza**. Ejercicios que ayuden a desarrollar la musculatura y estimular el metabolismo. La **flexibilidad** es el tercer componente de un ejercicio completo e integral.

¿QUÉ PUEDO HACER DESDE CASA ESTOS DÍAS?

* Como **actividad aeróbica** puedes bailar. Sola o en familia. Busca una música que te guste y no pares de moverte. Ya de paso práctica pasos que luego nos sirvan para la fiesta de fin de curso.

El siguiente video es un ejemplo de ejercicio físico aeróbico:

<https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>

* Para desarrollar la **fuerza** en casa, puedes hacer los siguientes ejercicios:

**Elevaciones del tronco - paso 1**

* Piernas flexionadas
* Brazos extendidos hacia adelante



**Elevaciones del tronco - paso 2**

* Recostarse gradualmente
* Mantener los brazos extendidos y el abdomen contraído
* Descender al máximo mientras te sientas cómoda
* Regresar lentamente a la posición de sentada
* Repetir



**Sentadillas con silla - paso 1**

* De pie
* Silla detrás de ti



**Sentadillas con silla - paso 2**

* Brazos extendidos hacia adelante
* Comenzar a sentarse lentamente
* Detenerse antes de que el trasero toque la silla
* Enderezarse lentamente hasta ponerse de pie
* Repetir



**Codos a las rodillas - paso 1**

* De pie
* Pies separados a la distancia de la cadera
* Brazos extendidos hacia los costados



**Codos a las rodillas - paso 2**

* Exhalando, levantar la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo
* Inhalando, regresar a la posición uno
* Cambiar de lado y repetir



**Acerca de las series y repeticiones:**

La mayoría de los preparadores físicos recomiendan repetir cada ejercicio específico de fuerza varias veces seguidas. Esto se conoce como “repeticiones” y se hacen en “series”. Cada serie consiste en un número específico de repeticiones, habitualmente entre 8 y 15. Los preparadores suelen recomendar un descanso después de una serie y luego realizar otra serie (o más) con la misma cantidad de repeticiones.

 Para los ejercicios mostrados anteriormente, comenzar con 10 repeticiones y agregar series de 10 a medida que te sientas más cómoda. Descansar durante 30 segundos entre las series.

Para 4º ESO y Bachillerato, podéis seguir el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=jhLbPejQ2yk>

¿A ver que plancha sois capaces de hacer cuando se reanuden las clases?

Las que tenéis menos fuerza no os preocupéis y hacer las planchas que hacíamos en clase. Nosotras hacemos 30 segundos 4º ESO y 40 segundos Bachillerato. Podéis seguir para ello el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4>

* Para mantener la **flexibilidad**, puedes hacer la siguiente rutina de estiramientos, al principio y al final de cada sesión:



Para 4º ESO y Bachillerato podéis seguir el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8>

y para toda la familia, cada uno a su ritmo y capacidad, el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=2WhvOQS1QQU>

* Para completar la sesión de condición física con unos juegos que nos despejen la mente, aquí os dejo una página con unos consejos para jugar con globos en familia:

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/10-juegos-con-globos-para-trabajar-ef-casa/>

¡¡¡MUCHO ÁNIMO CHICAS!!!