 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 EN CASA 2

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 bailar. 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.

Una sesión tipo, cada una a su nivel de capacidad, puede ser:

* Calentamiento (5`)
* Actividad aeróbica: Baile (20´)
* Sesión de fuerza (15´)
* Relajación. (20`)

¿CUÁL ES EL RETO DE ESTA SEMANA?

* Empieza siempre con un pequeño **calentamiento**, como hacemos cada día en el colegio,
1. moviendo las articulaciones
2. estirando 10´´ los principales grupos musculares.

MOVILIDAD ARTICULAR





* Como **actividad aeróbica** practica el siguiente baile. Sola o en familia. Empieza aprendiendo los pasos básicos y luego ¡¡no pares de moverte!!

<https://www.youtube.com/watch?v=1GSrILcdzJo>

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



RECUERDA: Para los ejercicios de fuerza 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, tenéis la siguiente rutina para tonificar piernas con ejercicios de fuerza y cardio, siguiendo el siguiente video:

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

¿A ver quién es capaz de hacer la segunda serie?

* Para terminar la sesión de esta semana, vamos a iniciarnos en la **relajación** con el método progresivo de Jacobson. Ponte cómoda e intenta seguir las instrucciones del siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A>

¿Conseguiste relajarte? Pues esto también te puede servir en un futuro para disminuir la ansiedad ante los exámenes.

¡¡¡MUCHO ÁNIMO CHICAS!!!



RECORDAD:

#YoMeQuedoEnCasa

#EsteVirusLoParamosTodas

 aguedasolis@colegiolostilos.com