 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

COLEGIO LOS TILOS

ESO-BACHILLERATO

Debido a la ampliación de 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 3

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:

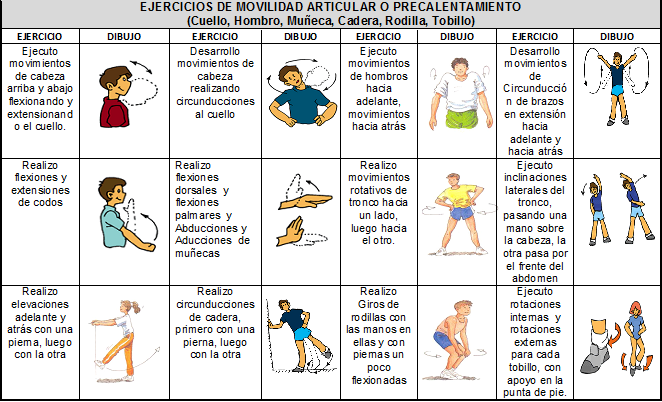
* Calentamiento (10`)
* Actividad aeróbica: Baile (10´)
* Sesión de fuerza (20´)
* Relajación. (20`)

¿CUÁL ES EL RETO DE ESTA SEMANA?

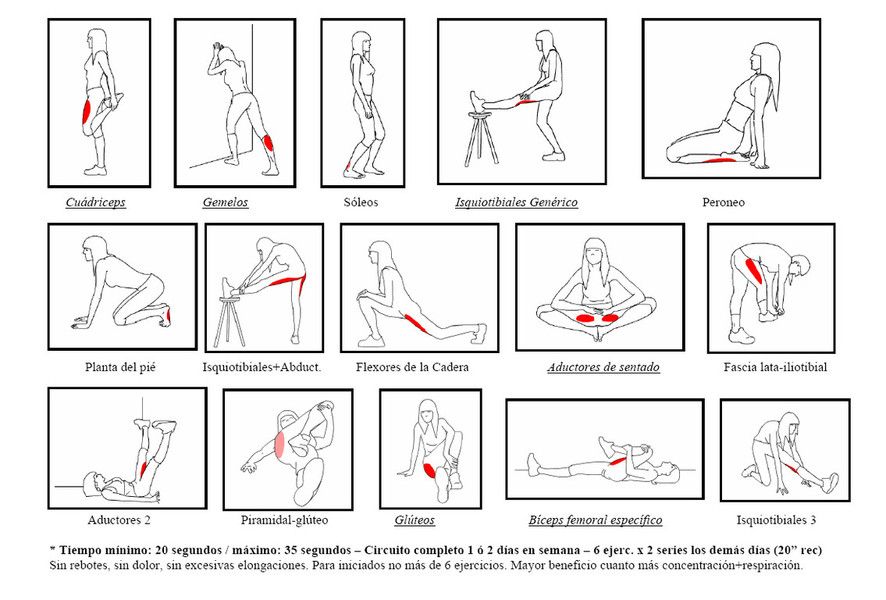
* Empieza siempre con un pequeño **calentamiento**, como hacemos cada día en el colegio,

1. moviendo las articulaciones
2. estirando 20´´ los principales grupos musculares.

MOVILIDAD ARTICULAR



ESTIRAMIENTOS MUSCULARES



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

<https://www.youtube.com/watch?v=JB6v4u84fYE>

* 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 brazos, hombro y pecho con ejercicios de fuerza sin pesas, siguiendo el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=kZU7y2FeTE8>

¿A ver quién es capaz de hacer dos series?

* Para terminar la sesión de esta semana, vamos a trabajar la **relajación** con el método autógeno de Schultz. Ponte cómoda e intenta seguir las instrucciones del siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=tu6STHiYJuY>

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

¡¡¡MUCHO ÁNIMO CHICAS!!!



RECORDAD:

#YoMeQuedoEnCasa

#EsteVirusLoParamosTodas

aguedasolis@colegiolostilos.com