

## **Educación Física En Casa**

¡Buenos días! Recuerdo que estos ejercicios son para hacer en vuestro tiempo libre y **NO** tienen **OBLIGACIÓN**, simplemente es una **RECOMENDACIÓN**. Para hoy os he preparado una rutina de Flexibilidad y elasticidad muscular, que son muy importantes para mejorar el balance y la buena postura en la vida diaria, así como reducir el estrés y fomentar la relajación.

Recomiendo primero tener preparados los vídeos o el vídeo que hayáis elegido para hacer la flexibilidad y después comenzar con el calentamiento. Así pues, comenzaremos la actividad con un pequeño calentamiento de 4 ejercicios, todos ellos duran 20 segundos, ya que es un calentamiento; y entre ejercicio y ejercicio descansamos 10 segundos.

### **1. Rodillas arriba**

Nos colocamos de pie y subimos las rodillas a tocar el pecho lo más rápido y lo más alto que podamos.

### **2. Abro y cierro piernas con palmada por arriba de la cabeza**

De pie, en la misma posición que antes, saltamos para abrir piernas y a la vez subimos los brazos para dar una palmada arriba de la cabeza con los brazos estirados.

### **3. Pierna delante y otra detrás, bajo, centro y salto.**

Seguimos de pie, colocamos una pierna (derecha) delante y la otra (izquierda) detrás, y bajamos el culo hasta que no podamos más, subimos, piernas juntas y salto. Después la pierna de delante será la izquierda, y así sucesivamente.

### **4. Piernas abiertas.**

De pie, abrimos las piernas un poco más de la altura de los hombros, con la espalda recta tenemos que bajar al máximo que podamos, y cuando subamos tenemos que saltar.

Una vez tenemos el calentamiento realizado, podemos comenzar con la mejora de nuestra flexibilidad y elasticidad muscular, para ello os he preparado unos vídeos que considero apropiados:

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtlC0&t=18s>

<https://www.youtube.com/watch?v=8bEuKDRc-bY>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=le11nIOjvgo>

Mi recomendación es que hagáis todos, en diferentes días y cuando os venga bien, pero todos los vídeos son para trabajar cosas diferentes por lo que os animo a que lo hagáis tanto ¡¡padres, madres, tutores y niños y niñas!! ¡Ánimo!