

## 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 estas semanas os he preparado el trabajo de las Capacidades Físicas Básicas, así que esta semana vamos a comenzar con: **“La Semana De La Fuerza”**.

Así pues, seguimos practicando ejercicios que nos harán aumentar nuestra fuerza muscular, ¡¡¡Vamos a por ello!!!

### 1. Saltos pata coja

Tenemos que estar 40 segundos sin parar dando saltos a la pata coja, primero empezaremos con una pierna y a los 20 segundos cambio de pierna.



SALTAR A PATA COJA

### 2. Lado-sentadilla-lado-sentadilla

Nos colocamos y damos un paso lateral hacia la izquierda y hacemos una sentadilla, paso lateral a la derecha y sentadilla, así durante 30 segundos.

### **3. “Pesas”**

Cogemos 2 botellas de agua de 1,5 L o botella de leche de 1 litro (lo que tengamos en casa) y nos ponemos una en cada mano, a modo de pesas, y subimos las 2 a la vez, tenemos que dejar el codo que no se mueva pegado al cuerpo y la espalda recta. Tenemos que hacer 15 repeticiones.



### **4. Lateral toco suelo**

Damos dos pasos laterales hacia la izquierda y tocamos el suelo; dos pasos laterales hacia la derecha y tocamos el suelo. Tenemos que estar 30 segundos haciendo este ejercicio.

### **5. Salta con ritmo**

Necesitamos ayuda de nuestra familia, deberán dar palmas al ritmo que ellos quieran y tú tienes que dar saltos a ese ritmo, puede ser muy lento o muy rápido, dependerás de tus padres así que... ¡dales mucho amor y cariño!

## **6. Abro-cierro sentadilla**

Tenemos que hacer 20 repeticiones, nos colocamos, y tenemos que abrir-cerrar-abrir y sentadilla cuando tengo las piernas abiertas. Es un ejercicio de fuerza y coordinación intramuscular, ¡¡ánimo!!

## **7. ¡Muévete y choca!**

Para este ejercicio necesitamos ser mínimo 2 personas. Tenemos que colocar 2 botellas de agua o 2 rollos de papel higiénico, lo que tengamos, a modo de señalar los 2 extremos de la zona en la que vamos a movernos. Las 2 personas que participen tienen que salir y llegar al otro extremo a la vez, saltando lateralmente; y en el centro chocarse las manos con un gran salto. ¡Hacemos el recorrido 10 veces!



**Variante:** nos movemos de cuclillas

**Variante 2:** A la pata coja y cuando lleguemos a uno de los extremos cambiamos de pierna.