

### **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”**.

- 1. Pino al revés a la pared:** sin zapatillas, nos colocamos cerca de la pared y nos tumbamos en el suelo boca abajo, con los pies tenemos que escalar por la pared hasta que nos quedemos paralelos con la misma. Quién tenga espacio y capacidad puede hacer el pino en la pared normal. Tenemos que aguantar el máximo tiempo posible, cada un@ que mida su tiempo.
- 2. Compañer@s:** necesitamos 2 personas, y nos colocamos sentados, espalda con espalda, y haciendo fuerza tenemos que levantarnos, y después sentarnos, así 5 veces seguidas sin separarnos y sin apoyar las manos. ¡¡¡Mucho ánimo!!!
- 3. ¡Corre amig@!** necesitamos 2 personas, una persona tiene que coger de la cintura a la otra, y a continuación debe empezar a correr mientras el que está cogiendo de la cintura intenta impedirselo, lo tenemos que hacer 5 veces, cambiando de rol, la persona que agarra de la cintura se pone a correr y el que corre pasa a agarrar de la cintura.
- 4. Saltos de la Rana:** no colocamos de cuclillas, y debemos hacer 20 saltos de rana por toda la casa.

- 5. Movemos la pared:** Nos colocamos apoyados contra la pared y las manos dirigidas hacia dentro, y debemos hacer fuerza para “mover” la pared. No pasa nada porque nos resbalemos con los pies, volvemos una y otra vez en la misma posición, lo importante es que hagamos fuerza con las manos y el pecho.
- 6. “Tira la soga”:** 2 personas, con una sábana, cuerda, o cualquier material que tengamos en casa, nos ponemos uno en cada extremo, y ponemos una marca (un rollo de papel higiénico, una botella un bote, lo que sea) para delimitar un campo y el otro, el objetivo es que las 2 personas estiren para hacer que su oponente pase de la marca que delimita ambos campos. Al mejor de 5.
- 7. Pelea de gallos:** En parejas, nos colocamos de cuclillas, y debemos intentar derribar a nuestro rival utilizando solo las manos, y sin apoyar en el suelo ni manos ni rodillas. ¿quién será el/la más fuerte?
- 8. Sentadillas:** Nos colocamos con las piernas abiertas a la altura de los hombros, y debemos bajar sin flexionar las piernas y sin pasar la altura de la punta del pie, además tenemos que tener la espalda recta. 20 Repeticiones.