

## **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 Resistencia”**.

### **1. Saltos Rodilla-pecho**

Nos colocamos de pie y debemos hacer saltos levantando las rodillas lo más cerca posible del pecho, los saltos tienen que ser consecutivos, es decir, sin parar entre salto y salto. **12 repeticiones.**

### **2. Saque de botella**

Nos colocamos como si fuéramos a realizar un saque de banda en fútbol, es decir, tenemos que colocar las 2 manos en la botella y llevarla tan atrás de la espalda como podamos, y hacer un movimiento como si fuésemos a lanzarla con la máxima fuerza que podamos (¡pero sin lanzarla!). **Haremos 8 repeticiones.** Mirad el vídeo si no os aclaráis.

### **3. Tijeras**

Nos colocamos de pie, y tenemos que hacer saltos haciendo como si fuésemos una tijera, es decir, un pie delante y otro detrás, y en cada salto se cambian ambos pies, cuando tengamos cogida la dinámica del gesto darle la máxima velocidad posible. **Duración del ejercicio 45 segundos.**

### **4. Rodillas al pecho**

Nos colocamos de pie, y bajamos y nos colocamos como si fuésemos a hacer una flexión, es decir, brazos estirados y apoyados únicamente con las palmas de las manos y las puntas de los pies. Una vez estamos en esta posición hay que llevar de un salto las rodillas al pecho y rápidamente levantarse. **Haremos 10 repeticiones.**

#### **5. Sentadilla de rana**

Nos colocamos de pie y debemos hacer una sentadilla. Recuerdo: la espalda recta, rodillas que no sobrepasen la punta de los pies y las piernas abiertas a la altura de los hombros y bajamos tocando con las manos en el suelo y cuando subimos saltamos y estiramos las manos intentando tocar el techo.

#### **6. Saltos de longitud**

Nos colocamos de pie con los pies juntos, y con la máxima distancia posible que tengamos en casa, debemos realizar el salto con la máxima potencia posible, pero sin parar debemos hacer otro seguido, así hasta **8 repeticiones.**