

## Educación Física En Casa

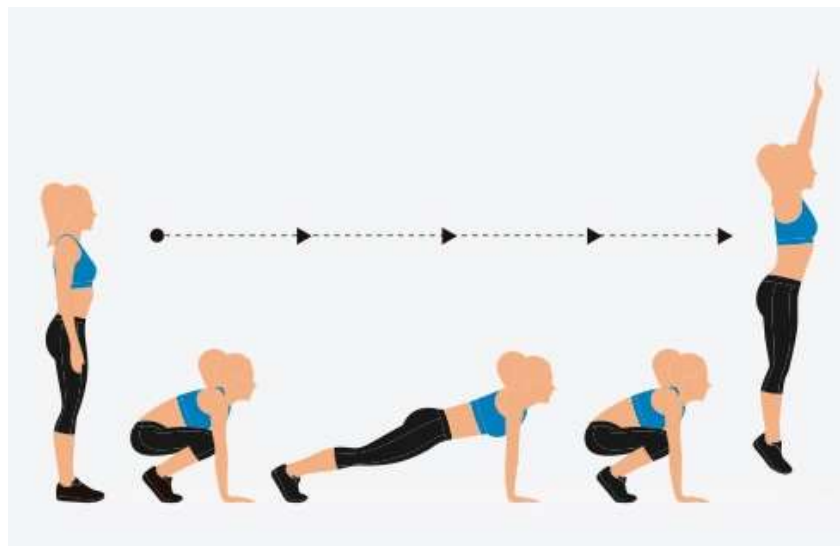
¡Buenos días! Recuerdo que estos ejercicios son para hacer en vuestro tiempo libre y **NO** tienen **OBLIGACIÓN**, simplemente es una **RECOMENDACIÓN**. Para estas semanas os he preparado el trabajo de las Capacidades Físicas Básicas, así que esta semana vamos a comenzar con: **“La Semana De La Resistencia”**.

### 1. Saltos rápidos

Consiste en realizar saltos continuados a la máxima velocidad posible, durante **20 segundos**.

### 2. Burpees

La burpee es un ejercicio muy completo para mejorar cualquiera de las Capacidades Físicas Básicas. Comienza con una flexión apoyando las rodillas en el suelo, (los que puedan hacer sin apoyar las rodillas en el suelo, ¡¡MEJOR!!), cuando estemos apoyados solo con los brazos tenemos que intentar tocar con las piernas el pecho, nos levantamos y saltos hacia arriba a máxima potencia dando una palmada por arriba de la cabeza. **Tres Repeticiones.**



### 3. Mountain Climbers

Es un ejercicio muy duro, pero ya estamos fuertes de tanto ejercicio, así que no hay excusas, ¡¡¡vamos a por ello!!! Nos colocamos como si fuésemos a hacer una flexión\*, y tenemos que hacer, de manera dinámica, el movimiento de llevar nuestras rodillas al pecho, a la máxima velocidad posible, como si fuésemos a salir corriendo. **Duración 15 segundos.**



### 4. Palo-Estrella

Nos colocamos de pie y con los brazos estirados hacia arriba, el objetivo de este ejercicio es hacer saltos abriendo tanto brazos como piernas para que parezcas una estrella, cuando cierras tienes que levantar los brazos y pareces un palo. ¡¡**Ánimo que ya queda menos!! Haremos 10 repeticiones.**

### 5. "Sprint"

Tenemos que hacer un sprint en el sitio **durante medio minuto**, es decir, simular como que estamos corriendo en el sitio **durante medio minuto**, no a máxima velocidad, sino que tendrá que ser en una intensidad entre el 50-70% de nuestro máximo. Cada persona que mire sus capacidades y lo haga a su velocidad, pero ¡¡¡cuidado que un minuto se puede hacer muy largo!!!

### 6. Paso largo más sentadilla

Nos colocamos las manos en nuestra cadera y tenemos que dar un paso largo, cuando estemos en esta posición debemos hacer una sentadilla, es decir, bajar a intentar tocar con la rodilla el suelo, eso sí siempre con la espalda recta.

**Haremos 8 repeticiones.**

#### **7. Paso lateral sentadilla**

Nos colocamos de pie, y damos un paso de manera lateral, con la pierna estirada al completo, y bajamos haciendo una sentadilla, luego con la otra pierna. **Haremos 4 repeticiones** con cada pierna.