

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 Velocidad”**.

1. Carrera con botellas

Colocaremos 6 botellas separadas aproximadamente por 1 metro, y nos colocaremos teniendo a nuestra derecha la primera botella de agua, para comenzar corriendo hacia delante y hacia atrás para superar todas las botellas. Tres repeticiones.

2. Pata coja en cuadrado

Colocamos un folio o en una baldosa del suelo de casa, tenemos que empezar dentro del folio a la pata coja, y el ejercicio es arriba del folio dentro del folio; izquierda del folio y dentro del folio; derecha del folio y dentro del folio; y por último, abajo del folio y dentro del folio. Después cambio de pierna y lo mismo. Hay que hacerlo con mucha velocidad, ¡lo más rápido posible! Haremos 5 repeticiones con cada pierna.

3. Paso más sentadilla con peso

Colocamos folios, botellas o rollos de papel higiénico, y colocaremos una botella de agua o leche en cada mano, y debemos hacer, por cada objeto que hayamos puesto (folios, botellas o rollos de papel higiénico), una sentadilla rápida.

4. Botella lateral

Colocaremos una botella y tenemos que saltarla lateralmente, haremos 4 saltos y un "sprint", es decir salimos a toda velocidad el espacio que tengamos y volvemos de espaldas, y otros 4 saltos y otro "sprint", así 5 veces.

5. Skipping

Skipping es levantar las rodillas a la máxima altura y con la máxima velocidad posible, como si fuéramos a salir a toda velocidad, pero en el sitio (ver el vídeo para verlo mejor). Duración 30 segundos.

6. Subir escaleras

Si tenemos la posibilidad de tener escaleras, subimos y bajamos escaleras al menos 5 peldaños seguidos, durante 30 segundos. Si no tenemos escaleras, subiremos y bajaremos del sofá o una caja dura que aguante nuestro peso.