

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**. Como ya sabéis 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 Flexibilidad”**.

Por normal general cada ejercicio tendrá una duración de unos 15 segundos, al no ser que dentro de la explicación de alguno diga lo contrario.

Existen 2 tipos de estiramientos o de flexibilidad, la activa y la pasiva, hoy vamos a trabajar la **FLEXIBILIDAD PASIVA**, es decir, hay estiramiento, pero no movimiento del cuerpo.

¡¡¡IMPORTANTE!!! Durante los estiramientos no forcemos al máximo, nunca tiene que doler, tienes que notar que el músculo se estira pero nunca con dolor, porque puede llevar a lesión.

Para comenzar los estiramientos es muy recomendable hacer un calentamiento previo general, para así activar todos los grupos musculares, propongo los siguientes ejercicios:

1. **“Sprint”** en el sitio durante 30 segundos, moviendo tanto brazos como piernas.
2. **Rodillas arriba acompañadas de las manos, mano izquierda toca rodilla derecha y viceversa**, durante 30 segundos.

3. Carrera hacia delante y vuelta de espaldas 4 repeticiones (la distancia que nos permita nuestra casa).

4. Saltos con palmada arriba.

Una vez nuestro cuerpo ha cogido temperatura nos evitará lesiones a la hora de estirar, ya que el músculo si está en reposo y le pedimos que se estire demasiado puede ocasionar algún tipo de lesión (rotura parcial, total, o de algún ligamento), así pues, podemos comenzar con los estiramientos:

1. Cuello: ponemos el cuello hacia un lado y con la mano contraria empujamos suavemente hasta que notemos nuestro máximo. Haremos lo mismo hacia el otro lado, hacia delante, y hacia atrás. 12 segundos cada lado.



2. Brazo derecho lo colocamos detrás de la cabeza, con la mano contraria la apoyamos sobre el codo y hacemos un poco de fuerza hasta nuestro máximo. Cambio de brazo.



3. **Brazos** estirados con la palma de la mano mirando al frente, la mano contraria agarra los dedos, y estiramos hacia abajo sin dejar de estirar el brazo. Cambio de brazo.



4. **Pasamos un brazo** hacia el lado contrario a la altura del pecho, apoyándose en el brazo contrario, y con éste forzamos para que estire.



5. **De pie**, con la espalda recta, extiende de forma vertical tus brazos. Dobra uno de tus brazos de tal manera que toque el bíceps tú cabeza, además cógete las manos.



6. **De pie, extiende los brazos** y llévalos por detrás de la línea del pecho, flexiona las rodillas para mayor estabilidad. Cuanta más flexibilidad tienes en la cintura escapular, más hacia atrás podrás llevar los brazos.



7. **Tumbados en el suelo boca abajo**, debemos subir y que nuestro cuerpo haga forma de V al revés, manteniendo totalmente estiradas piernas y espalda. Repetimos el proceso 5 veces. Y mantenemos la posición de V 4 segundos.



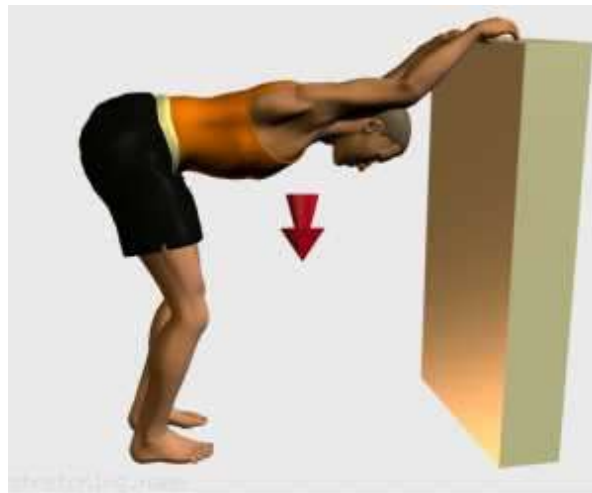
8. **Tumbados en el suelo** tenemos que levantar el pecho, apoyándonos las manos en el suelo 10 segundos, y después seguido, nos arrodillamos y estiramos brazos hacia delante y metemos nuestra cabeza entre los brazos, durante 10 segundos, 4 veces cada postura.



9. **Tumbados boca arriba**, con los hombros pegados al suelo, levantamos una pierna y la llevamos hacia el lado contrario en forma de L, la mano contraria nos ayudará a empujar, suavemente, la pierna hacia el suelo.



10. **De pie** apoyamos las manos en una mesa, mueble o lo que tengamos por casa, flexionamos un poco las rodillas, y la espalda la ponemos recta sacando "culete", el objetivo bajar el pecho para estirar la espalda.



11. **De pie** colocamos un pie encima de un sofá (sin zapatillas), mesa, silla o mueble, estirando tanto la espalda como la otra pierna, tenemos que tirar el tronco entero hacia delante.



12. Igual que el anterior pero ahora giramos el cuerpo hacia el lado que la pierna está arriba de la silla.

13. De pie una pierna da un paso hacia delante y la otra pierna hacia detrás estirada, al igual que la espalda, y bajamos a tocar suelo.



14. Similar a la anterior pero ahora la pierna de detrás está estirada al máximo y tenemos que bajar todo lo que podamos.



15. Nos colocamos de pie y estiramos lateralmente una pierna y bajamos apoyando el peso en la pierna NO estirada, con la espalda recta y sacando “culito”.



16. Tumbados en el suelo levantamos una pierna para llevar la rodilla hasta el pecho, con las manos intentaremos acercarla lo máximo posible, debemos tener la espalda totalmente apoyada en el suelo y la pierna contraria estirada por completo evitando curvatura de la espalda.



17. Manos en la pared y una pierna delante y otra detrás, flexionamos levemente la rodilla de la pierna que está delante. Brazos y espalda también estirados.



18. Similar a la anterior ahora apoyamos la punta del pie en la pared y empujamos con el resto del cuerpo hacia delante.



Profesor: Adrián Yuste Barrios

Educación Física La Fontaine

Con este último estiramiento finalizamos la clase de flexibilidad, no hace falta que diga que en cada uno de los ejercicios se realiza con ambas piernas, brazos o lados, no vamos a descompensar una parte a la otra.

Un saludo, espero que estéis bien y, sobre todo, espero que os guste, os venga bien después de estar tanto tiempo en casa y el cuerpo se queda un poco agarrotado.