

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 hoy vamos a continuar con: **“La Semana De La Flexibilidad 2”**.

Por normal general cada ejercicio tendrá una duración de unos 30 segundos, al no ser que dentro de la explicación de alguno diga lo contrario.

La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar una acción con la máxima amplitud del movimiento, además le otorga al músculo la capacidad de contraerse y estirarse sin romperse (elasticidad).

Como ya dije existen 2 tipos de estiramientos o de flexibilidad, la activa y la pasiva, hoy vamos a trabajar la **FLEXIBILIDAD ACTIVA**, es decir, hay estiramiento y además hay movimiento del cuerpo.

!!!IMPORTANTE!!! En 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. **“La estrella”** en el sitio durante 30 segundos, hacemos saltos abriendo y cerrando las piernas en forma de estrella.

2. **Pasos con zancada muy grande moviendo los brazos**, durante 40 segundos.
3. **Sentadilla con palmada arriba**, hacemos una sentadilla y cuando subamos salto y palmada arriba de la cabeza, 25 segundos.
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. **Arriba y abajo los brazos bastante rápido.**
2. **Abro y cierro brazos y se cruzan a la altura del pecho.**
3. **Piernas abiertas**, un poco más que la altura de los hombros, nos apoyamos las manos en la cintura y giramos el tronco sin mover las piernas.
4. **Misma posición**, ahora bajamos la espalda en recto, tenemos que tocar con la mano la punta del pie contrario a la mano utilizada, es decir, con la mano izquierda debo tocar la punta del pie derecho. **¡¡¡Vamos con velocidad!!!**
5. **Nos colocamos de pie en el sitio** damos 3 pasos levanto la rodilla y la llevo al lateral, la bajo, otros 3 pasos pierna contraria, 10 REPETICIONES con cada pierna.
6. **Misma posición que antes**, damos 3 pasos y damos una patada al frente y otra lateral. 10 Repeticiones con cada pierna.

7. **Misma posición que** antes, damos 3 pasos y saltamos con las 2 piernas abiertas y estiradas (cada un@ al nivel que pueda), si alguien puede que intente tocar las puntas de los pies con las manos. Quién no pueda que salte abriendo lateralmente las piernas.
8. **Nos colocamos en posición de estiramiento pasivo** con una pierna delante y otra detrás con la espalda recta y bajando el “culete”, tenemos que saltar y cambiar de posición las piernas, la que estaba delante detrás y la de detrás hacia delante, y bajar un poco, y salto, así sucesivamente.
9. **Apoyamos las manos en la pared**, y nos apoyamos sobre una pierna y la otra la dejamos en el aire balanceándola de un lado al otro del cuerpo.
10. **Nos colocamos con las piernas abiertas**, damos 2 pasos laterales y tocamos con la mano el suelo por la parte exterior del pie. Si damos los pasos hacia la derecha tocamos con la mano derecha el suelo, y después con la izquierda.

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. **Realizamos todos los ejercicios 3 veces.**

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.