

Muy buenas a todos.

Empezamos la segunda semana del trimestre y en Educación Física os propongo la siguiente sesión (un reto cada día):

1º. Calentamiento (10 minutos):

- Empezamos con los estiramientos (os adjunto una tabla que os ayudará a hacerlos). Es la misma que la semana pasada. No es necesario hacer todos, ir combinándolos cada semana.
- Activación (adjunto dibujo):
- Realización de 5 burpees (mirar dibujo). Entre el paso 3 y el 4 se hace una flexión (si es muy intenso, apoyar las rodillas).
- "The plank". Mantener la postura durante 8 segundos. Lo podemos hacer 3 veces con un pequeño descanso entre serie y serie. Si es muy intenso, puedo apoyar las rodillas (mirar dibujo).
- 5 sentadillas apoyados en la pared. Empiezo en la postura A y bajo lentamente haciendo una flexión de rodillas a la posición B (aguanto 5 segundos en esa posición) y después vuelvo a la posición A. Descanso unos 10 segundos y vuelvo a realizar lo mismo.
- 10 saltos a la comba.
- Desplazamiento a la pata coja, primero con una pierna y después con la otra (de un extremo de la casa al otro).

2º. Parte principal (30-40 minutos)

- Realización del reto 14 y 16 de escuelas activas (adjunto vídeo para hacerlo).

3º. Vuelta a la calma (5 minutos).

Ejercicios de soltura muscular: Por parejas, uno tumbado y el otro agarrándole de las plantas de los pies, le mueve de forma suave los gemelos. Después cambio de roles. Ahora un alumno tumbado boca arriba y el otro de pie, le coge la planta del pie y con la pierna estirada hace vibrar su pierna. Por parejas también, un alumno con una pelota de tenis, masajea a otro compañero por todos los músculos. Luego cambio de roles.

No hace falta que os grabéis en vídeo ni me mandéis nada. Podéis hacer comentarios de la tarea si os parece.

El objetivo es moverse y mantenerse en forma en la medida de vuestras posibilidades.