

Trabajo Alumnos de la ESO DURANTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

IESO TIERRA DE CAMPOS (PAREDES DE NAVA)

EDUCACIÓN FÍSICA

Hola alumnos, estamos ante unos días un poco complicados para todos, esperemos que al final logremos entre todos acabar con este virus y todo el mundo se recupere cuanto antes de esta pequeña gran pesadilla.

Y digo ACABAR ENTRE TODOS porque también es obligación nuestra ayudar a nuestro PERSONAL SANITARIO, y mucha más gente (limpiadores, transportistas, reponedores, seguridad, gente que ha tenido que cerrar sus negocios, y muchos más...) que están haciendo un esfuerzo increíble, para conseguir el bienestar de todos. Para ello, ya sabéis que no debéis salir de casa, sé que es difícil a vuestra edad, pero entre todos tenemos que ayudar, quedándonos en casa. Se lo podemos transmitir (la enfermedad) a nuestros familiares y amigos y no queremos que eso pase. A mi que me gusta hacer actividad física todos los días, lo voy a tener más difícil estos días, me voy a quedar en casa y voy a intentar hacer cosas como las que os mando y que también os van a venir bien a vosotros e incluso a vuestras familias, si quieren acompañaros.

Algunas de las cosas que os mando las estoy haciendo yo en casa (Just Dance, batuka, circuitos, estiramientos). Tengo algún video grabado haciendo yo los bailes, pero no os los mando para que no os partáis de risa luego cuando me veáis, pero os invito que incluso os grabéis y os echéis unas risas).

Este tipo de trabajo lo podéis realizar solos o en compañía de vuestros familiares, está adaptado a todo el mundo.

Disfrutad de vuestra familia y que ellos disfruten de vosotros.

Ayudad en todo lo que podáis en casa.

Os dejo un correo electrónico para poder atenderos durante estos días:

edufef@hotmail.com

Cualquier duda que tengáis me la remitís al correo y os atiendo encantado.

Muchísimo ánimo y mucha fuerza

El trabajo que os mando es un trabajo a realizar durante 2-3 días a la semana por lo menos.

Trabajo a realizar

Calentamiento

Hacéis un pequeño calentamiento que incluya:

- Desplazamientos: Como no vais a poder correr por casa, podéis hacer ejercicios de correr en el sitio, abrir y cerrar piernas, rodillas arriba, pies al culo... todo en el sitio, o desplazándoos por el pasillo.
- Movilidad articular: ya sabéis siguiendo un orden y que sea completo.
- Estiramientos: ya sabéis siguiendo un orden y que sea completo.

Parte aeróbica

Hacéis durante 15 minutos-20 minutos con parada entre las canciones (si os lo estáis pasando bien, y queréis hacer más tiempo, estaría perfecto).

Buscáis en Youtube vídeos del tipo que os pongo abajo y a bailar toda la familia, lo podéis hacer solos o en compañía de vuestros familiares, cada uno os pedís a un personaje y a disfrutar. Buscad canciones que os motiven, e incluso si hay alguna que os mola mucho, se lo podéis decir a vuestros compañeros para que la practiquen.

- Just Dance
 - o Yo he hecho varios, son muy divertidos, los hay individuales, en parejas, en grupos de 4...
- Batuka
 - o Por ejemplo: chi ki cha, batuka bum bum... u os hacéis el álbum entero. Os vais a divertir mucho, ya veréis.
- Zumba
- ...

Para esto como os he dicho lo podéis hacer solos, con vuestra familia, o incluso hay alguna aplicación y os podéis ver todos haciéndolo juntos y os echáis unas risas. Quedáis a una hora y lo hacéis. Hay una aplicación que se llama Zoom.

Parte de fuerza

Empieza la operación bikini y nos vamos a poner todo cachotas.

Los mayores ya sabéis como va el tema de los circuitos, pero os pongo lo que tenéis que hacer todos para que sea más fácil

Vamos a hacer esto en 3 rondas enteras del circuito:

La primera será siempre de 10 segundos de ejercicio que nos sirve de calentamiento y descansamos otros 10 segundos y hacemos el siguiente ejercicio.

La segunda y tercera entre 20 y 30 segundos de trabajo, y siempre descansamos 30 segundos.

Empezamos los primeros días haciendo 20 segundos de trabajo y acabamos haciendo los últimos días 30 segundos. Para ir progresando, pero muy despacito.

Un ejemplo:

Semana del 16 al 22 de marzo: 2ª y 3ª series de 20 segundos de trabajo. Entre cada serie descansamos 3 minutos.

Semana del 23 al 29 de marzo: 2ª y 3ª series de 25 segundos de trabajo. Entre cada serie descansamos 3 minutos.

Semana del 30 de marzo al 5 de abril: 2ª y 3ª series de 30 segundos de trabajo. Entre cada serie descansamos 3 minutos.

Si veis que esto es mucho trabajo, podéis hacer una serie menos o hacer menos tiempo de trabajo. Pero lo que os mando no es mucho esfuerzo.

Posible circuito: (haced en principio el primer circuito, pero si queréis variar, id cambiando)

1. Circuito 1.

El vídeo que os mando es el circuito, pero estos son los ejercicios:

- Abdominales isométricos. Plancha
- Flexiones de brazos
- Media sentadilla en el sitio
- Lumbares
- Triceps en la cama
- Tobillos como que saltamos a la comba
- Abdominales Crunch
- Skipping o piernas al pecho

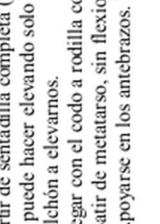
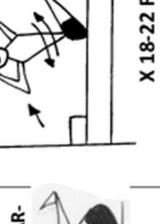
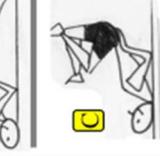
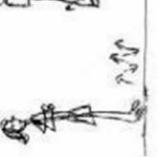
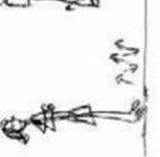
2. Circuito 2.

Os mando en la siguiente hoja otro posible circuito, para que realicéis, en vuestra casa, aunque os ponga un número de repeticiones, es mejor que lo hagáis a tiempo como os he mandado antes. El número de repeticiones que aparece en la hoja es un poco más exigente, para los que tengáis más nivel.

Pero no os lieis, que no queremos lesionados que no tenemos que saturar la sanidad.

Parte de flexibilidad.

Estiramos todas las partes del cuerpo durante unos 30 segundos (cada parte, que os conozco y luego sólo hacéis 30 segundos en total, jejeje).

<p>Circuito 2</p> <p>1</p> <p>ABDOMINALES: 2x 20-25</p> 	<p>2 LUMBARES:</p> <p>a) Tijereta Glúteo-lumbar</p> <p>b) Aguantar elevación ambas PNAS.</p> 	<p>3</p> <p>ESTIRAR ISQUITIBIALES 30"</p>  <p>Aguantar 30"</p>	<p>4</p> <p>a) FLEX. BZOS (FONDOS)x 10-15</p>  <p>b) ESTIRAR Espalda 30"</p> 	<p>5</p> <p><u>SENTADILLA-SALTO</u></p>  <p>x 15-20 Repet.</p>
<p>14</p> <p>Reservado para ejerc. Personalizado</p>	<p>6</p> <p>ABDOM. en "V" O "Media V"</p> <p>(levantando solo una pierna)</p>  <p>15-18 Repet.</p>			<p>7</p> <p>TRICEPS</p>  <p>(x15-18 Rep.)</p>
<p>13</p> <p>Reservado para ejerc. Personalizado</p>	<p>8</p> <p>ABDOM. CON TORSIÓN</p>  <p>X 18-22 Rep.</p>			
<p>12</p> <p>A) Abductores-glúteos (20-25 Rep)</p>  <p>B) MOVILIDAD PELVIS (20-25 Rep)</p> 	<p>9</p> <p>ESTIRAMIENTO ABDOM (A)</p>  <p>B.-LUMBAR-</p>  <p>C.- DORSAL</p> 	<p>10 BATIDAS TOBILLO ACTIVO</p>  <p>50-60 Repet.</p>	<p>11</p> <p>A) ABD. TIJERA B) ENCOGER PNAS</p>  <p>A) 40-50 (Cambiar, sin pausa) + B) 15-20</p>	
<p>OBSERVACIONES ESPECÍFICAS DE LOS EJERCICIOS:</p> <p>1.- Es el único que repetimos dos veces seguidas</p> <p>2.- Se pasa de a) a b) tras una pausa breve (10"-15"). En a) levantar bien los muslos; se agarra el borde de la cama con las manos. En b), conviene levantar y aguantar también los brazos para trabajar los dorsales.</p> <p>4.- Se puede dosificar la intensidad de los fondos de brazos haciendo las flexiones en plano inclinado (con las manos en la cama) o apoyando las rodillas en el suelo.</p> <p>5.- Partir de sentadilla completa (en cuclillas), sin levantar talones.</p> <p>6.- Se puede hacer elevando solo 1 pierna (media "V"). Elevar las 2 es de nivel elevado, aunque nos ayuda el muelle del colchón a elevarnos.</p> <p>8.- Llegar con el codo a rodilla contraria de forma alterna.</p> <p>10.- Batir de metatarso, sin flexionar rodillas y en el salto elevar las punteras (tobillo activo).</p> <p>11.- Apoyarse en los antebrazos. Pasar de a) a b) sin pausa.</p>				

GI MKASA...

OBSERVACIONES GENERALES:

- Recup. 20"-30" entre ejercicios. Excepto tras los estiramientos.
- Realizar 2 circuitos con un intervalo de 3'-4' de estiramientos de Isquiotibiales.

