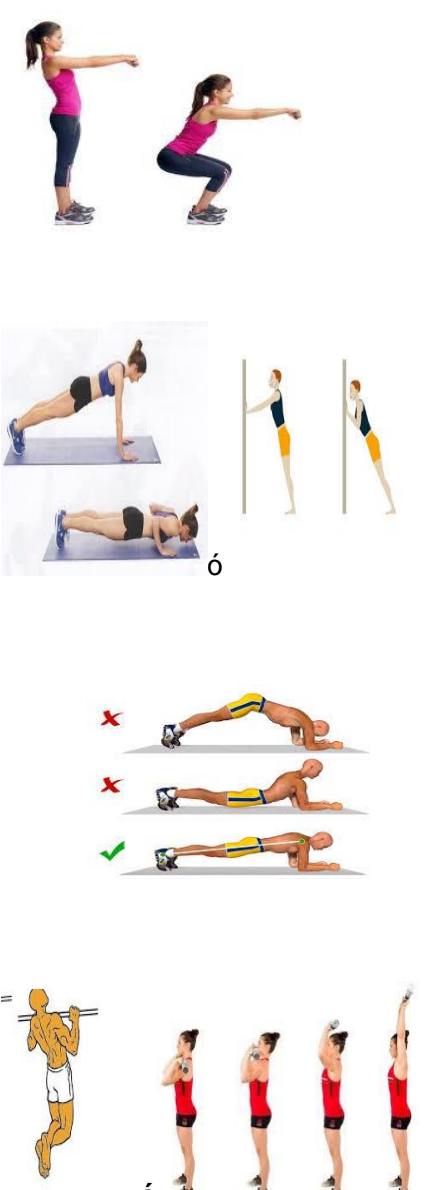


**PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA REALIZAR EN CASA**

Propósito específico de la sesión: Mantenerse en forma durante los días que estemos en casa, siendo consciente de la importancia que la actividad física tiene para la salud física y mental de nuestro cuerpo. Prepararnos para las pruebas físicas del tercer trimestre.

Material a emplear: Se puede hacer sin ningún material. Si tenemos, podemos utilizar: Mochila, bicicleta estática, bicicleta elíptica y comba o cuerda.

Periodicidad: realizar la sesión un mínimo de 2 o 3 veces por semana.

ACTIVIDADES A REALIZAR	ORGANIZACIÓN O DIBUJO	TIEMPO Y REPETICIONES
<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>- El que realizamos normalmente en clase. Si no tenemos espacio para realizar las carreras, las haremos en un pasillo o en el mismo sitio sin desplazamiento.</p> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>A.- EJERCICIOS DE FUERZA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Sentadillas.</b> Nos colocamos de pie con las piernas abiertas a la anchura de los hombros, la espalda recta y bajamos hasta colocar los muslos paralelos al suelo, luego subimos y volvemos a la posición inicial.</li> <li><b>Flexiones de brazos.</b> Si no podemos hacerlas en el suelo, podemos apoyarnos en una pared inclinándonos sobre ella, y realizamos el ejercicio.</li> <li><b>LA PLANCHA.</b> Apoyamos los antebrazos en el suelo y con el cuerpo recto mantenemos la posición entre 20 y 45 segundos según nuestra forma física.</li> <li><b>Realizar la prueba de barra.</b> Si no tenemos un lugar donde realizarla, sujetamos con las dos manos algo de peso (por ejemplo, llenamos la mochila con más o menos libros en función de nuestra fuerza) y estando de pie levantamos la mochila desde el pecho hasta llevarla por encima de nuestra cabeza, estirando los brazos.</li> </ol> <p><b>B.- EJERCICIOS AERÓBICOS</b></p>	 <p>The illustrations show: 1. A woman performing squats. 2. A woman performing wall push-ups against a vertical bar. 3. A woman performing a plank on her forearms. 4. A man performing an overhead press with a barbell. 5. A woman performing a standing overhead press with a weight.</p>	<p><b>(5-10 minutos)</b></p> <p><b>(15-30 minutos)</b></p> <p><b>(3 series de entre 6 y 15 repeticiones, según el estado de forma en cada ejercicio. Si un ejercicio me resulta fácil hago más repeticiones y si es difícil hago menos)</b></p>

Hacemos **UNO DE LOS SIGUIENTES EJERCICIOS**. Si físicamente estamos fuerte y queremos, podemos hacer los dos.

1. **Hacer uso de los aparatos que podamos tener en casa** (bicicleta estática, elíptica, etc.)

2. **Si no tenemos esta posibilidad podemos realizar los siguientes ejercicios:**

a. Partiendo de la posición de firme, abrimos las piernas y subimos los brazos rectos por encima de la cabeza, luego volvemos a la posición de firme. Repetimos los movimientos por el tiempo estipulado.

b. Carrera en el sitio (sin desplazamiento).

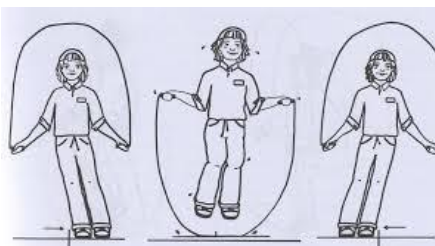
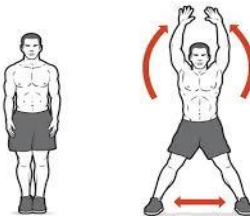
c. Skipping en el sitio (sin desplazamiento). Igual que el anterior, pero levantando las rodillas hasta la altura de la cadera.

d. Contra skipping en el sitio (sin desplazamiento). Igual que el anterior, pero llevando los talones al glúteo.

e. Salto de comba. Si no tenemos comba saltamos sin ella, haciendo el gesto como si la tuviéramos.

**VUELTA A LA CALMA**

Realizamos los ejercicios de estiramientos que hacemos en el calentamiento pero manteniendo la posición durante 30 segundos



1. Realizar entre 10 y 20 minutos en función del estado físico de cada uno.

2. Según nuestro estado de forma, realizamos entre 1 minuto y 3 minutos en cada ejercicio. Si algún ejercicio nos resulta fácil hacemos más tiempo y si es más difícil hacemos menos.

**5 MINUTOS**