**EDUCACION FISCA**

**Trabajo práctico:” Acondicionamiento físico”**

¡¡Hola a todos y todas!! Esperemos que todos muy bien y aprovechando esta cuarentena para compartir en familia. Aunque no nos veamos, los profes seguimos trabajando para ustedes, compartiendo propuestas para trabajar en casa y con sus familias**. ¡¡COMENCEMOS!!.**

Muchas veces encontramos en internet, vemos en la calle o en los gimnasios ejercicios que estas buenísimos. A veces no sabemos cuánto de esos ejercicios hacer, que cantidad de repeticiones o durante cuánto tiempo realizarlo. Esto es muy importante, ya que administrar mal un ejercicio a veces puede ser perjudicial para la salud, lesionándonos y provocándonos un alejamiento de la actividad física que tanto nos gusta.

Existen muchas maneras de organizar una rutina de ejercicios, aquí le vamos a proponer una, en un próximo encuentro vamos a compartir otras.

Primero veamos que ejercicios vamos a realizar estos días:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **RUTINA** | **FACIL** | **INTERMEDIO** | **DIFICIL** | **¡¡ATENCION!!** |
| **EJERCICIO N°1** |  |  |  | Intenta hacer la más cantidad de saltos en 30 segundos. |
| **EJERCICIO N°2** |  |  |  | NO tomar impulso para elevarse. Concentrarte en hacer los abdominales. |
| **EJERCICIO N°3** |  |  |  |  |
| **EJERCICIO N°4** |  |  |  |  |
| **EJERCICIO N°5** |  **¡¡ 1er EJERCICIO A ELECCION!!** | **¡¡ 1er EJERCICIO A ELECCION!!** | **¡¡ 1er EJERCICIO A ELECCION!!** |  |
| **EJERCICIO N°6** |  |  |  | Mantener la espalda derecha. |
| **EJERCICIO N°7** |  |  |  | **Ejercicio intermedio:** mantener la espalda derecha y rodillas semiflexionadas. |
| **EJERCICIO N°8** | **¡¡ 2DO EJERCICIO A ELECCION!!** | **¡¡ 2DO EJERCICIO A ELECCION!!** | **¡¡ 2DO EJERCICIO A ELECCION!!** |  |

Este pequeño plan se va a adaptar a tus necesidades individuales, los ejercicios permiten que la mayoría de los grupos musculares puedan activarse y trabajar.

**¿COMO LO VAMOS A REALIZAR?** De la siguiente manera:

La primera semana vas a hacer todos los ejercicios de nivel **FACIL**

La segunda semana vas a hacer todos los ejercicios de nivel **INTERMEDIO**

La tercera semana vas a hacer todos los ejercicios de nivel **DIFICIL.**

En caso de que no realicemos ninguna actividad física, realizaras los ejercicios de diferentes niveles, mínimo dos semanas cada nivel, así el cuerpo se adapta a la intensidad.

Como entrada en calor te proponemos hacer de 3 a 5 minutos de movilidad articular (tobillos, rodilla, cadera, columna, brazos, muñecas, hombros y cuello), suaves y tenues ejercicios de elongación, durante unos 10 o 12 segundos de cada grupo muscular.

Seguido realiza los ejercicios que te mostramos en las imagines, graduando su intensidad; cada uno de los ejercicios se realiza 30 segundos con 15 segundos de descanso, al finalizar el ejercicio N°7 vas a realizar una pausa de 60 segundos, los mismos se repetirán 3 vueltas con sus respectivos descansos.

Hay dos ejercicios que son de elección personal, acá vas a elegir el ejercicio que más te guste, puede ser en ambos casos el mismo, o buscar 2 diferentes, por ejemplo puede ser pesas, malabares, alguna destreza, lo que desees. Siempre y cuando respetes los tiempos de la rutina.

**RECOMENDACIÓN:**

* Realizar los ejercicios 3 veces por semana.
* Realizar la rutina completa no te debería llevar más de 45 minutos, contando la entrada en calor y la elongación de los grandes grupos musculares al final.

En caso de que no puedas realizar alguno de estos ejercicios, sea porque tienes alguna lesión o impedimento, NO DUDES EN COMUNICARTE CON NOSOTRSOS, para poder ofrecerte alguna variante con la que puedas sentirte más cómodo.

Es importante que sepas que los ejercicios pensados se deben hacer a una baja intensidad y sin poner en riesgo tu integridad, es posible que en algún ejercicio no llegues a ejecutar todos, en el tiempo propuesto, o si sentís alguna molestia, no dudes en detenerte y descansar cada vez que lo consideres necesario.

La presente rutina no es bajo ningún tipo de vista una **OBLIGACION,** sino más bien una sugerencia de actividad que puedes realizar en tu casa, con el fin de **CONTRIBUIR A TU CALIDAD DE VIDA.**

**¡¡¡AHORA MANOS A LA OBRA, A EJERCITARNOS!!!**

**¡¡Nos escribimos, estamos en contacto!!**

**PROFESORES DE EDUCACION FISICA CPEM N°46**