



## Área Educación física

### Ciclo Básico (1ros, 2dos y 3ros años)

### Rutina Ejercicios físicos para realizar en casa

Hola! Cómo están? Nuevamente les mandamos material para que puedan seguir trabajando desde sus casas. La intención es que esta semana puedan trabajar con una rutina nueva, se repiten ejercicios de la semana pasada y otros son nuevos y los explicaremos. La rutina que proponemos es fácilmente realizable en casa y no necesita de materiales específicos, te contaremos que puedes usar. Es importante que la puedas hacer todos los días y que dispongas diariamente de 1 hora de actividad física. Es una buena idea que invites a algún familiar tuyo a que te acompañe con los ejercicios. Al finalizar los ejercicios es importante que puedas realizar los ejercicios de estiramientos!!!

#### DESARROLLO

##### El Calentamiento



#### Flexiones del tronco

*Prepara piernas, glúteos, espalda.*

Con las rodillas ligeramente dobladas, inclinarse hacia adelante dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que las manos se acercan a los pies. Bajarlos lo más cerca del suelo posible.

Contar hasta 15 lentamente, en esta posición.

Repetir el ejercicio tres veces.



### **Extensiones de muslos**

***Prepara músculos internos de los muslos.***

**Sentarse con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia adelante. Acercar lo más posible los pies hacia la ingle.**

**Empujar suavemente las rodillas hacia abajo.**

**Contar hasta 15 lentamente.**

**Repetir el ejercicio tres veces.**



### **Extensiones**

***Prepara zona lumbar, ingles.***

**Sentarse con una pierna extendida. Intentar tocar la pierna extendida con la planta del otro pie. Tocar con la mano la punta del pie extendido.**

**Repetir el ejercicio tres veces.**



### **Extensiones de cuadriceps**

***Prepara cuadriceps, músculos de la cadera.***

**Apoyar una mano en la pared para mantener el equilibrio, con la otra agarrar el pie e intentar tocar las nalgas con el talón.**

**Contar hasta 15 lentamente, en la misma posición.**

**Repetir el ejercicio tres veces.**



**Extensiones de pantorrilla/tendon de aquiles**  
***Prepara gemelos, tendones de aquiles, tobillos.***  
**Colocarse a 1.2 metros de distancia de cara a la pared.**  
**Extender los brazos, e inclinándose apoyar ambas manos en la pared. Flexionar la pierna delantera levantando el pie del suelo e inclinándose un poco más de manera que la pierna trasera quede extendida sin separar el talón del suelo.**  
**Repetir el ejercicio con la otra pierna.**  
**Para estirar mejor el tendón de Aquiles, flexionar liberamente también la pierna posterior**

## **EJERCICIOS**

### **Saltar.**

Coloca tus pies en paralelo, separados levemente. Dobla un poco las rodillas e impúlsate hacia arriba, estirando los brazos hacia arriba mientras saltas. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación. X 3 VECES

### **Estrella.**

En posición similar al anterior ejercicio, salta abriendo piernas y brazos, como formando la imagen de una estrella. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación. X 3 VECES

### **Sentadilla.**

Es un trabajo menos energético, pero que requiere de fuerza en las piernas. Con tus brazos extendidos hacia adelante o al costado, ve doblando las rodillas hasta formar un ángulo de casi 90 grados de tus muslos con el suelo. Es importante mantener la espalda derecha. Unas 10 repeticiones. X 3 VECES

### **Pasos atrás.**

Parado y con las manos extendidas hacia adelante, mueve una pierna hacia atrás. Recupera la posición inicial y mueve la otra. Hazlo de forma constante y rítmica. Si deseas un poco más dificultad haz un leve salto mientras cambias de pierna. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación. X 3 VECES

### **Burpee.**

Colócate en cuclillas con las manos en el suelo para comenzar. Extiende las piernas hacia atrás y regresa a la posición inicial. Luego salta hacia arriba con las manos extendidas por encima de la cabeza. Si es una rutina muy exigente no es necesario saltar. Unas 15 repeticiones con intervalos de recuperación entre 15 y 30 segundos. X 3 VECES

### **Flexiones.**

Coloca tus manos en el suelo en línea recta con tus hombros. Estira tus piernas completamente hacia atrás hasta formar una línea recta con tu espalda. Extiende tus brazos y luego dobla tus codos bajando tu cuerpo hasta dejarlo a unos cinco centímetros del suelo. Si encuentras que es muy difícil, puedes descansar tus rodillas en el suelo. 8 repeticiones. X 3 VECES

### **Tríceps.**

Siéntate en el suelo con tus piernas hacia adelante. Coloca tus manos en el suelo, dobla las rodillas y levanta la cadera del suelo. Dobla los codos para bajar el cuerpo y luego extiende los brazos. 12 repeticiones. X 3 VECES

### **Bíceps.**

Agarra un objeto con algo de peso con una mano. De pie, extiende el brazo hacia abajo y en un sólo movimiento sube la mano doblando el codo. Haz el mismo movimiento unas 20 veces por cada brazo. X 3 VECES

### **Hombros.**

Con el mismo objeto en la mano y el brazo extendido levántalo hacia adelante hasta ubicarlo por encima de tu cabeza. 12 repeticiones. Este movimiento se alterna con otro lateral en el que se colocan los brazos al costado y se elevan hasta la altura de los hombros. X 3 VECES

### **Piernas.**

Para los trabajos de las piernas se utilizan las sentadillas explicadas anteriormente y el lunge (zancadas, desplantes, elongación). Este último se basa en colocar una pierna un paso por delante de la otra y partir de allí ir doblando las rodillas hasta alcanzar casi un ángulo recto en ambas piernas. Se mantiene el peso en los talones. Se recupera la posición inicial y se alterna las posiciones de las piernas. X 3 VECES

### **Abdominales.**

Con la parte baja de la espalda en contacto con el suelo, las rodillas dobladas y las manos detrás de las orejas impulsa tus hombros hacia arriba por unos siete centímetros. Luego baja y repites el movimiento por unas 15 veces. No hagas presión sobre el cuello ni lo dobles. X 3 VECES

## ESTIRAMIENTOS





**4 Peroneo lateral.**  
Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.



**5 Cuádriceps.** No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.



**6 Isquiotibiales.** Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.



**7 Aductores e isquiotibiales.** Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.



**8 Aductores.** Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.



**9 Extensores de la cabeza.** Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.



**10 Espalda.** Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.



**11 Glúteo medio.** Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.



**12 Tibial anterior.** Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.



**13 Psoas iliaco.** Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.





**Inglés.** Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.

**Flexores de la mano.** Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.



**16 Pectorales.** Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

**Hombros.** Estira los brazos arriba, con las manos entlazadas

**17**



**18**

**Triceps.** Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.

