

RUTINAS DE EJERCICIO EN FAMILIA

Para que todos y todas en casa podáis hacer ejercicio y no nos anquilesemos estos largos días, os dejo varias propuestas en estos enlaces de ejercicio físico, pero acordaros de realizar los estiramientos de las fichas después del ejercicio.



https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

https://www.youtube.com/watch?v=A1h0WR6Xbt4&list=PLSG0tI253R4rs3PM5duHIEJM_FNnDCtpR&index=4

https://www.youtube.com/watch?v=FNfYZ2n90RI&list=PLSG0tI253R4rs3PM5duHIEJM_FNnDCtpR&index=2

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MFO>

<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>



También podéis jugar a la OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA todos juntos y hacer ejercicio de forma divertida.



LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA



15		14		13		12		11		10			
16		27	RETROCEDE 3 →	26		25		24		9	RETROCEDE ↓ 3		
17	RETROCEDE ↗ 3	28		29				23		8			
18		19		20				21		22		7	
		1		2		3		4		5		6	

PRUEBAS DE LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Skipping durante 15 seg.
2. Talones a los glúteos durante 15 seg.
3. Flexión profunda de piernas con una adelantada u otra atrasada durante 15 seg.
4. Flexión profunda de piernas adelantándolas y atrasando las piernas a la vez durante 15 seg.
5. Subir y Bajar de un banco sueco durante 15 seg.
6. Hacer 20 abdominales.
7. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
8. Saltos a un lado y otro del banco sueco, batiendo con los dos pies durante 15 seg.
9. **Retrocede 3 casillas.**
10. Tumbado boca arriba, hacer la bicicleta durante 15 seg.
11. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
12. Avanzar a la pata coja durante 15 seg.
13. Desplazarse saltando con pies juntos durante 15 seg.
14. Hacer 20 abdominales.
15. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
16. Saltar subiendo las rodillas al pecho durante 15 seg.
17. **Retrocede 3 casillas.**
18. Tumbado boca arriba, subir y bajar las piernas 90 grados durante 15 seg.
19. Saltar a la comba durante 15 seg.
20. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
21. Sobre una espaldera, realizar flexiones y extensiones durante 15 seg.
22. Elevar de forma alterna un brazo y la pierna contraria durante 15 seg.
23. Realizar el puente
24. Hacer 20 abdominales.
25. Subir y bajar uno y otro pie alternativamente en un banco sueco.
26. Flexiones y extensiones de rodillas durante 15 seg.
27. **Retrocede 3 casillas.**
28. Flexiones y extensiones de brazos durante 15 seg.
29. Tumbado boca arriba, hacer las tijeras durante 15 seg.

