

RETOS FÍSICOS

Aquí aparecen para ir empezando 5 retos físicos que puedes intentar conseguir. Los he seleccionado porque me parecen todos ellos ejercicios muy beneficiosos y muy interesante aprender a ejecutarlos correctamente.

A medida que seas capaz de realizar los retos, te grabas y envías por whatsapp privado.

Si todavía no eres capaz de realizarlo, entrena durante estas semanas y poco a poco te irán saliendo mejor.

Cuando envíes no olvides poner **tu nombre, apellido y curso**.

Cada reto conseguido será 0'5 más en tu nota.

RETO 1: FLEXIONES (también llamadas planchas, fondos o lagartijas)

Ser capaz de realizar 15 flexiones de forma correcta

Como se explica en el video: <https://www.youtube.com/watch?v=NOomg02JuqA>

Push up (Parte I) Ejecución TÉCNICA CORRECTA (Prowellness)

Te aconsejo ver este video para aprender bien la técnica. Te puede resultar un poco extenso y lento pero realmente al final te queda claro cómo debe ser la técnica correcta.

Puedes probar con un palo colocado en la espalda como en el video (se puede utilizar un palo de escoba o fregona) para saber si lo estás haciendo bien.

Opciones:

- Se podrá realizar con las manos en una superficie que quede a la altura de rodillas (cajón, taburete, mesa, silla....). Ha de ser una superficie dura.
- Con rodillas apoyadas y pies en el suelo.
- Con rodillas apoyadas y flexionadas unos 90°.
- Con pies apoyados y rodillas extendidas.

He elegido este ejercicio porque trabajas además de principalmente tríceps, pectoral y deltoides (del hombro), la musculatura del core (abdominales, paravertebrales, suelo pélvico..), glúteos y cuádriceps para mantener la posición. Por tanto es un ejercicio muy completo.

RETO 2: MEDIA SENTADILLAS.

Realizar 5 media sentadillas de perfil y 5 de frente (para observar la posición correcta de pies, rodillas, cadera y espalda). Aplicar esta posición de espalda y cadera a 2 situaciones cotidianas en las que nos tengamos que agachar (por ejemplo al sentarnos, abrir un cajón bajo, beber de un grifo, etc...). Habrá que grabar de perfil. Es decir, me grabaré haciendo 2 movimientos cotidianos manteniendo la posición correcta de cadera y espalda.

Ver video recomendado para realizar la técnica correcta. Para practicar puedes mirarte en un espejo o grabarte.

https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=tecnica+de+mediasentadilla (como hacer una media sentadilla básica)

<https://www.youtube.com/watch?v=N8LwFmZsQWI> sentadillas perfectas

RETO 3: YOGA CON MATERIAL.

Saca 10 fotos realizando posturas de yoga con material auxiliar.

Puedes coger ideas en el documento que os mando de yogamaterial o buscar tú otras opciones en internet. Busca posiciones que te sean cómodas, en las que puedas relajarte o/y sientas que estás estirando tu cuerpo, en la que puedas respirar tranquilo y con una respiración un poco más profunda de lo normal. Párate a sentir las sensaciones que tienes después de finalizar la postura.

Busca adaptar el material con lo que tienes en casa.

Os planteo esta actividad para que experimentéis un poco con este tipo de yoga que utiliza material auxiliar para ayudar a realizar posiciones que de otra forma no serían posibles para ti. Además te ayuda a sentirte más cómodo y por tanto te posibilita sentirte más relajado en las asanas (posiciones de yoga). Si lo practicas mejorarás tu flexibilidad en las diferentes zonas de tu espalda, hombros y otras articulaciones que tienden a ir perdiendo amplitud de movimiento pudiendo generar dolores articulares a largo plazo.

RETO 4: MALABARES. CASCADA CON 3 PELOTAS

Ser capaz de realizar el ejercicio de malabares de la cascada con 3 pelotas. Has de contar al menos 15 recepciones. ¡Ánimo!!

Mira este video y haz la progresión que plantea el chico. Te aconsejo no pasar al ejercicio siguiente hasta que no tengas dominado el anterior.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ys5cJ6fMBOc> tutorial malabares – 3 pelotas – cascada

Planteo este ejercicio porque me parece importante trabajar la coordinación ojo-mano, el ritmo, la **atención, concentración, paciencia, constancia y perseverancia** para conseguir un objetivo. Ten presente en qué cosas te tienes que fijar (mira atentamente el video) y cuando falles intenta **analizar** cuál es el problema y vete corrigiendo para ir mejorando poco a poco. Que tu práctica sea una **práctica útil**. Probablemente tengas que **aceptar** que vas a fallar muchas veces hasta que te salga. Vete cogiendo sensaciones y finalmente lo tendrás. **Confía**. Es importante confiar. Como ves, en todo lo que hacemos estamos también trabajando valores que nos pueden servir para mejorar nuestras cualidades como persona (marcados en negrita).

Me imagino que no tienes pelotas de malabares. Hay diferentes tutoriales que te enseñan como contruir tus pelotas de malabares. En el peor de los casos podrías utilizar 3 pares de calcetines enrollados (aunque tienen una forma poco regular y rebotan un poco pueden valer).

<https://www.youtube.com/watch?v=KyBSBVogGNo> pelotas malabares sin globos

<https://www.youtube.com/watch?v=2nX4GZgRW1I> como hacer bolas de malabares (puede ser con arroz, lentejas, ...)