

# Educación física para casa

## Movilidad articular para antes de iniciar la actividad física

Ponte ropa cómoda, tenis deportivos, prepara un espacio en tu casa para realizar unos minutos de activación física y no olvides tu botella de agua.

Tren superior	<p>Realizar cada ejercicio 1 vez con 15 segundos de duración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Girar las muñecas.</li> <li>Brazos girarlos en círculos.</li> <li>Cruzar los brazos en constante movimiento de arriba y abajo.</li> <li>Manos en los hombros, y hacer círculos.</li> </ul>	<p>Realizar cada ejercicio 1 vez con 15 segundos de duración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mano derecha tocar el centro de la espalda y con la mano izquierda tomar el codo y hacer un pequeño estiramiento.</li> <li>Mismo ejercicio pero ahora mano izquierda toca la espalda</li> </ul>	<p>Realizar cada ejercicio 1 vez con 15 segundos de duración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manos en la cintura y girar el tronco hasta la mitad.</li> <li>De manera estática: abrir los pies con dirección de los hombros, manos en la cintura y girar la cadera haciendo círculos.</li> </ul> 	<p>Realizar cada ejercicio 1 vez con 15 segundos de duración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener el equilibrio tomándose de un pie por la parte trasera, pie derecho como apoyo y tomar el pie izquierdo, cambio de pie terminando el conteo.</li> </ul> 
Tren inferior	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skipping rodillas: sube y baja rodillas al pecho alternativamente <u>durante 15 segundos</u>.</li> <li>Skipping talones: lleva los talones al glúteo alternativamente <u>durante 15 segundos</u>.</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo al sol: mantén la posición cuidando el equilibrio <u>durante 15 segundos</u>.</li> <li>Equilibrio: mantener el equilibrio <u>durante 15 segundos</u>, primero con el pie derecho y luego el izquierdo.</li> </ul>  	<p>Realizar cada ejercicio 1 vez con 12 repeticiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto: Con los 2 pies juntos dar pequeños saltos.</li> <li>Salto con los 2 pies, uno adelante y otro atrás, alternar ambos pies.</li> <li>Salto tijera: Saltar abriendo y juntar los pies.</li> </ul>	<p>Tomar un respiro de 2 minutos y sigue adelante.</p>
Estabilidad	<p>Realizar cada ejercicio 1 vez con 15 segundos de duración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Barco: Mantén la posición de "barco" <u>durante 15 segundos</u>, con piernas y brazos estirados.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Langosta: Mantén la posición como la imagen <u>durante 15 segundos</u>, estirándote todo lo que puedas.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colócate como la imagen y mantén la posición de tabla <u>durante 15 segundos</u>. Es importante estar lo más paralelos al suelo, cuidando no subir el glúteo y parecer triángulo.</li> </ul> 	<p>Hidrátate, y prepárate para comenzar con la siguiente secuencia de ejercicios.</p>  