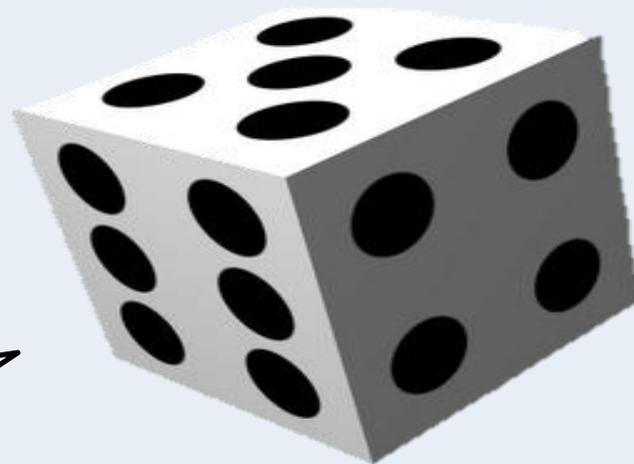




**¿SE PUEDE
MANTENER LA
CONDICIÓN FÍSICA
DESDE CASA?**

LA RESPUESTA ES... ¡SI!

**HEMOS PLANTEADO UNA RUTINA LÚDICA
PARA MANTENER LA CONDICIÓN FÍSICA Y
QUE ESTOS DÍAS DE CUARENTENA SEAN
LO MENOS SEDENTARIOS POSIBLE. ESTA
RUTINA PUEDE HACERSE SOLO O
ACOMPAÑADO.**



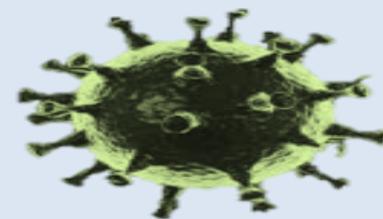
Aprende a diferenciar los síntomas

Síntomas	COVID-19	GRIPE	RESFRIADO
Fiebre	●	●	
Tos	●	●	●
Moco		●	
Congestión Nasal			●
Estornudos		●	●
Dolor de garganta			●
Malestar en la garganta			●
Dificultad para respirar	●		
Flema	(amarillo ● verdosa)		
Vómito		●	
Diarrea		●	
Cansancio / Debilidad	●		
Quebrahueso		●	
X-ray pulmón mancha	●		

ANTES DE COMENZAR CON LA EXPLICACIÓN DE NUESTRA ACTIVIDAD, CONVIENE ACLARAR LOS SÍNTOMAS DEL FAMOSO CORONAVIRUS (COVID-19), PARA COLABORAR A QUE NO CUNDA LA HISTERIA EN NOSOTROS.

ES IMPRESCINDIBLE POTENCIAR NUESTRA HIGIENE, PERO...

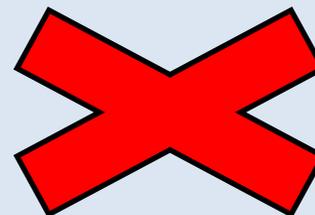
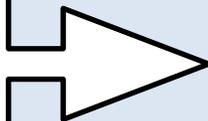
¿POR QUÉ TAMBIÉN CUIDAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA?



TENER UNA CONDICIÓN FÍSICA NOTABLE Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA HABITUAL MEJORA Y POTENCIA NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO, ALGO ESENCIAL ANTE ESTA CIRCUNSTANCIA

NO APROVECHES ESTE PERIODO DE CUARENTENA PARA UNIRTE AL SEDENTARISMO.

SI PUEDO LUCHAR CONTRA EL VIRUS, ¿POR QUÉ PONÉRSELO FÁCIL?

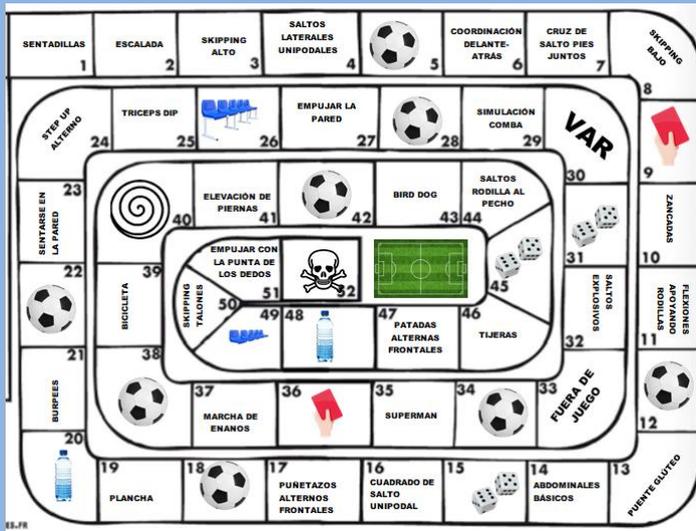


LA OCA FUTBOLERA

EL JUEGO ESTÁ BASADO EN EL CLÁSICO DE «LA OCA», PARA EL CUAL SE HAN MODIFICADO SUS CASILLAS.

CADA CASILLA TENDRÁ UN EJERCICIO A REALIZAR, EXPLICADOS TODOS EN EL ANEXO, O ALGO QUE CONDICIONE NUESTRA PROGRESIÓN EN EL TABLERO. EL OBJETIVO ES SENCILLO, LLEGAR AL CAMPO DE FÚTBOL. PERO PARA ELLO, DEBEMOS SUPERAR TODAS LAS PRUEBAS O CONDICIONANTES QUE NOS PONGA EL JUEGO EN NUESTRO CAMINO.

¿ESTÁS LISTO PARA VOLVER A PISAR EL VERDE?



REGLAS DEL JUEGO

CASILLA	FUNCIÓN
	La casilla del BALÓN te traslada a la siguiente casilla en la que haya uno.
	La TARJETA ROJA nos deja un turno sin tirar, si jugamos con alguien. Si jugamos solos, nos obliga a realizar 10 segundos de skipping bajo.
	Los DADOS me obligan a tirar dos veces, y sumar las dos tiradas que haga. El número resultante serán las casillas que avance.
	La BOTELLA DE AGUA me regala un merecido descanso de 2 minutos en el que aprovecharé para beber agua.
	La casilla del BANQUILLO me hace retroceder 10 casillas, por no estar jugando bien.
	La casilla LABERINTO indica que he entrado en una espiral de lesiones. Me hace retroceder a la casilla 20, donde acaba la rehabilitación.
VAR	La casilla de VAR nos indica que el árbitro no está de acuerdo de cómo has realizado el último ejercicio, así que tendrás que realizarlo de nuevo... ¡EL DOBLE DE TIEMPO!
	La casilla de la CALAVERA me obliga a volver a empezar desde la casilla 1.

SENTADILLAS 1	ESCALADA 2	SKIPPING ALTO 3	SALTOS LATERALES UNIPODALES 4	 5	COORDINACIÓN DELANTE-ATRÁS 6	CRUZ DE SALTO PIES JUNTOS 7	SKIPPING BAJO 8
STEP UP ALTERNO 24	TRICEPS DIP 25	 26	EMPUJAR LA PARED 27	 28	SIMULACIÓN COMBA 29	VAR	
SENTARSE EN LA PARED 23	 40	ELEVACIÓN DE PIERNAS 41	 42	BIRD DOG 43	SALTOS RODILLA AL PECHO 44	 30	ZANCADAS 9
22	BICICLETA 39	EMPUJAR CON LA PUNTA DE LOS DEDOS 51	 52	 45	 31	SALTOS EXPLOSIVOS 32	FLEXIONES APOYANDO RODILLAS 10
BURPEES 21	 20	SKIPPING TALONES 50	 49	48	PATADAS ALTERNAS FRONTALES 47	TIJERAS 46	11
20	 38	37	MARCHA DE ENANOS 36	 35	SUPERMAN 34	 33	FUERA DE JUEGO
19	PLANCHA 18	 17	PUNETAZOS ALTERNOS FRONTALES 16	CUADRADO DE SALTO UNIPODAL 15	 14	ABDOMINALES BÁSICOS 13	PUENTE GLÚTEO

ANEXOS

Explicación de todos los
ejercicios

EJERCICIOS "PLANNING ANTICORONAVIRUS"

1. SENTADILLAS (5 repeticiones)



2. ESCALADA (10 segundos)

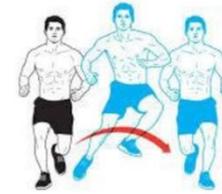


3. SKIPPING ALTO (10 segundos)



Levantando rodillas por encima de la cadera

4. SALTOS LATERALES ALTERNADOS (5 con cada pierna)



5. COORDINACIÓN DELANTE - ATRÁS

(2 pases delante + 2 retroceso / 5 repeticiones)

6. CRUZ DE SALTO PIES JUNTOS

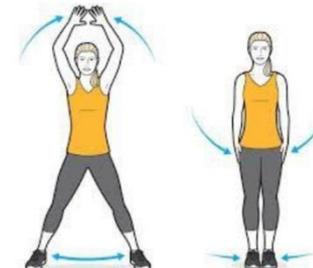
(Dibujar una cruz saltando con los pies juntos: delante - derecha - izquierda - atrás)

7. SKIPPING BAJO

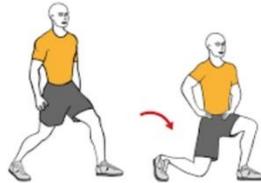


No levantar rodillas. Fijar centro de gravedad bajo (picando en el suelo con las puntas de los pies).

8. JUMPING JACKS (5 Repeticiones)



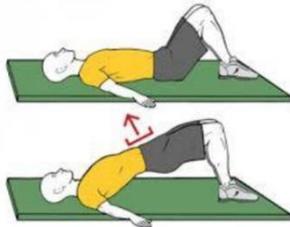
9. ZANCADAS ESTÁTICAS
(Alternando piernas - 2 con cada una)



10. FLEXIONES APOYANDO RODILLAS (5 repeticiones)



11. PUENTE GLÚTEO (Aguantar posición 10 segundos)



12. ABDOMINALES (10 repeticiones)



13. CUADRADO CON SALTO UNIPODAL

(Dibujar un cuadrado saltando a la pata coja en cada uno de sus vértices. Hacer dos con cada pierna)

14. PUÑETAZOS FRONTALES (10 segundos)



(Puñetazos frontales alternando brazos a la vez que damos pequeños saltos en el sitio)

15. PATADA FRONTAL (4 patadas con cada pierna)

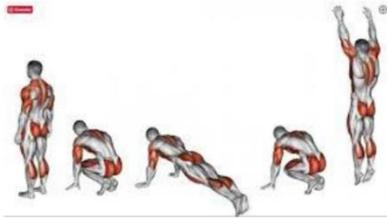


(Damos patadas frontales alternando piernas. Importante no lanzar la pierna completamente estirada hacia adelante. El ejercicio correcto es levantar la pierna hacia adelante, y una vez conseguida la posición, soltar la patada)

16. PLANCHA (10 segundos)



17. BURPEES (1 burpees)



18. SENTARSE EN LA PARED (8 segundos)



19. STEP UP ALTERNO (3 con cada pierna)



Este ejercicio puede hacerse con una silla, en una escalera de casa o del edificio...

20. TRICEPS DIP (5 repeticiones)



21. EMPUJAR LA PARED (10 segundos)

En este ejercicio apoyaremos las manos en la pared, a la altura de los hombros, y trataremos de empujarla, como si quisiéramos moverla. Lo haremos mientras corremos en el sitio, simulando el desplazamiento de una carga.

22. COMBA (10 segundos)



En el caso de no tener comba, simulo el movimiento.

23. SALTOS EXPLOSIVOS (3 repeticiones)



Desde una posición encogida, tratamos de almacenar la máxima energía posible, y dar un salto de potencia máxima (salto todo lo que pueda)

24. SUPERMAN (5 segundos – 2 veces)



25. MARCHA DE ENANOS (3 pasos hacia adelante y 3 de vuelta)



26. BICICLETA (8 segundos)



27. ELEVACIONES DE PIERNAS (5 repeticiones)



28. BIRD DOG ALTERNO (3 con cada lado)



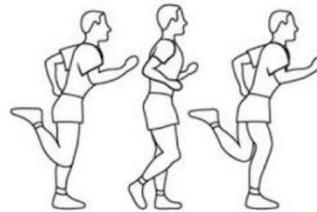
29. SALTOS RODILLAS AL PECHO (5 saltos)



30. TIJERAS (5 con cada pierna)



31. SKIPPING TALONES (10 segundos)



Técnica Skipping talones

32. EMPUJAR CON LA PUNTA DE LOS DEDOS



Pondremos algún objeto delante nuestra, y estirando la espalda y con la punta de nuestros dedos, trataremos de empujarlo y desplazarlo lo máximo posible.

DESEO QUE OS PAREZCA
INTERESANTE ESTE JUEGO
NO HAY EXCUSAS PARA
DEJAR DE HACER DEPROTE

QUE PASÉIS UNA CUARENTENA
LO MÁS AMENA POSIBLE