PONTE EN MARCHA

plata

GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA

SEGUNDO NIVEL

12 semanas

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE
Dirección General de Deporte

Ponte en marcha

es un programa de 6 meses de duración, dividido en 3 niveles, dirigido a mejorar tu forma física.

Estás en el 2º NIVEL

12 SEMANAS

CUANDO ACABES ESTE NIVEL:

Serás capaz de caminar ligero durante 30 minutos sin parar y de realizar dos veces los ejercicios del grupo de fuerza.

RECOMENDACIONES:

- Realiza las actividades con un **amigo/a o familiar,** será más **divertido.**
- Elige **ejercicios** que te **gusten.**
- Empieza **suavemente.**
- **Comienza poco a poco,** si te sientes bien, **aumenta la intensidad y duración.**
- Puedes hacer los **ejercicios en casa,** aunque **si es al aire libre** será **más agradable,** por ejemplo puedes ir a clase andando o en bicicleta.

AL FINALIZAR EL DÍA:

- **Anota** los minutos que hayas hecho de **cada ejercicio** y **súmalos.**
- **Si realizas** otro tipo de ejercicio, **anota los minutos** en la columna de **otros.**

Más información:
www.deportedecantabria.com

3, 2, 1...
empieza...

SESIONES: 4 por semana (48 en total).

SIEMPRE...
antes de empezar **prepara** tu cuerpo

- Realiza **5 minutos** de los **ejercicios de giros, balanceos** y **estiramientos.**

Cuando termines... **estírate**

- Haz **5 minutos** de **ejercicios de estiramientos.**

SESIÓN 1ª

18 minutos

1). **Prepara tu cuerpo.**
2). **5 minutos** de **caminar lento.**
3). **3 minutos** de **caminar ligero.**
4). **Estírate.**

SESIONES PARES
2ª, 4ª, 6ª, 8ª, ... 48ª

25-35 minutos

1). **Prepara** tu cuerpo.
2). **15-25 minutos** de **ejercicios suaves** (ver tabla). Aumenta su duración si te sientes bien
3). **Estírate.**

SESIÓN 3ª

20 minutos

1). **Prepara tu cuerpo.**
2). **5 minutos** de **caminar lento.**
3). **5 minutos** de **caminar ligero.**
4). **Estírate.**

SESIÓN 5ª, 7ª Y 9ª

22-26 minutos

1). **Prepara tu cuerpo.**
2). **6, 7 y 8 minutos** de **caminar lento** en las respectivas **sesiones 5ª, 7ª y 9ª**.
3). **6, 7 y 8 minutos** de **caminar ligero** por sesión.
4). **Estírate.**

Ánimo,
lo estas haciendo
muy bien...

SESIÓN 11ª

25 minutos

1). **Prepara tu cuerpo.**
2). **5 minutos** de **caminar ligero.**
3). Durante **2 minutos** elige entre **subir unas escaleras / cuesta** o **caminar rápido.**
4). **3 minutos** de caminar **lento.**
5). **2 minutos** de **escaleras o cuestas.**
6). **3 minutos** de **caminar lento.**
7). **Estírate.**

SESIÓN 13ª

30 minutos

1). **Prepara tu cuerpo.**
2). **5 minutos** de **caminar ligero.**
3). **10 minutos** de caminar **rápido.**
5). **5 minutos** de **caminar lento.**
7). **Estírate.**

SESIÓN 15ª, 19ª, 23ª, 27ª, 31ª, 35ª, 39ª, 43ª y 47ª

35 minutos

1). **Prepara tu cuerpo.**
2). **5 minutos** de **caminar ligero.**
3). **5 minutos** de **caminar rápido.**
4). **2 minutos** de **caminar lento.**
5). **4 minutos** de **caminar ligero.**
6). En **10 minutos** haz **dos veces** todos los **ejercicios de fuerza**.
7). **Estírate.**

SESIÓN 17ª, 21ª, 25ª, 29ª, 33ª, 37ª, 41ª, y 45ª

30 minutos

1). **Prepara tu cuerpo.**
2). **5 minutos** de **caminar lento.**
3). **3 minutos** de **caminar rápido.**
4). **2 minutos** de **caminar ligero.**
5). En **10 minutos** haz **dos veces** todos los **ejercicios de fuerza.**
6). **Estírate.**

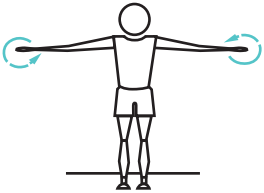
¡Enhorabuena!, lo has conseguido

EJERCICIOS

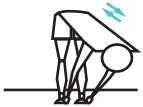
Giros y balanceos. **10 repeticiones** en cada articulación.

1.1. Cuello.

1.2. Brazos.
10 repeticiones en cada sentido (hacia delante y hacia atrás).

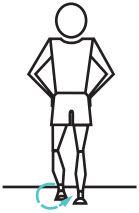


1.3. Cintura.
Elevación de tronco.

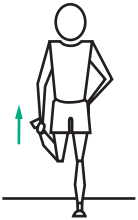
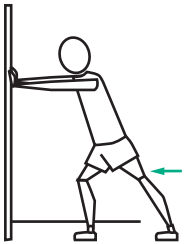


1.4. Rodillas.
10 repeticiones hacia la derecha y 10 a la izquierda.

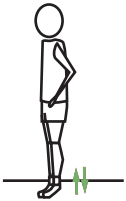
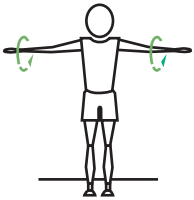
1.5. Tobillos.
10 repeticiones con cada tobillo.

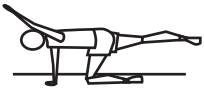
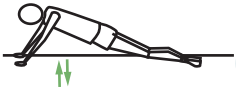


Estiramientos. **20 segundos** manteniendo la posición en cada lado (derecha e izquierda).

2.1. Hombro.	**2.2. Cuello.**	**2.3. Triceps.**
2.4. Cuadriceps.	**2.5. Muslo posterior.**	**2.6. Pantorrillas.**
		

Fuerza. Realiza el mayor número de repeticiones en **15 segundos** de cada ejercicio. Descansa 15 segundos entre un ejercicio y otro.

3.1. **Eleva los talones sin doblar las rodillas.**	3.2. **Fuerza de hombro.** Gira levemente los brazos, 15 segundos hacia delante y 15 hacia atrás. Puedes añadir peso en las manos, un brick de litro por ejemplo.	3.3. **Lleva una pierna hacia delante y luego la otra, alternando.** Puedes añadir peso en las manos.
		

3.4. **Abdominales.** Tiene que caber una manzana entre la barbilla y el pecho. Si no puedes subir, mantén la posición elevada.	3.5. **Coordinación.** Eleva a la vez el brazo derecho y la pierna izquierda alternando con el lado opuesto (brazo izq. y pierna dcha.)	3.6. **Flexiones de brazos**. Comienza apoyando rodillas para que te cueste menos esfuerzo.
		

Anota los minutos en la columna correspondiente.

Fecha de sesión		Caminar lento **Pasos cortos o medios** (menos de 95 pasos por minuto)	Caminar ligero **Pasos medios o largos** (más de 95 pasos y menos de 110 pasos por minuto)	Caminar rápido/ correr **Pasos largos** (menos de 110 pasos por minuto/correr, con la intensidad máxima que te permita mantener una conversación)
S. 1ª				
S. 2ª				
S. 3ª				
S. 4ª				
S. 5ª				
S. 6ª				
S. 7ª				
S. 8ª				
S. 9ª				
S. 10ª				
S. 11ª				
S. 12ª				
S. 13ª				
S. 14ª				
S. 15ª				
S. 16ª				
S. 17ª				
S. 18ª				
S. 19ª				
S. 20ª				
S. 21ª				
S. 22ª				
S. 23ª				
S. 24ª				

Ejercicios suaves (Participar en tareas domésticas, juegos al aire libre, comba suave, dardos, pases balón, baile suave, ir andando al centro escolar…)	Ejercicios intensos (Nadar, patinar, bicicleta, deportes de equipo: fútbol, baloncesto, palas, clase de educación física…)	Otros (Calentamientos, estiramientos, giros y balanceos, ejercicios de fuerza, escaleras, cuestas…)	Total minutos

Fecha de sesión	Caminar lento **Pasos cortos o medios** (menos de 95 pasos por minuto)	Caminar ligero **Pasos medios o largos** (más de 95 pasos y menos de 110 pasos por minuto)	Caminar rápido/ correr **Pasos largos** (menos de 110 pasos por minuto/correr, con la intensidad máxima que te permita mantener una conversación)
S. 25ª			
S. 26ª			
S. 27ª			
S. 28ª			
S. 29ª			
S. 30ª			
S. 31ª			
S. 32ª			
S. 33ª			
S. 34ª			
S. 35ª			
S. 36ª			
S. 37ª			
S. 38ª			
S. 39ª			
S. 40ª			
S. 41ª			
S. 42ª			
S. 43ª			
S. 44ª			
S. 45ª			
S. 46ª			
S. 47ª			
S. 48ª			

Edita: **Consejería de Sanidad**
Diseña: **NEXO**
Imprime: **Copisán**

Ejercicios suaves (Participar en tareas domésticas, juegos al aire libre, comba suave, dardos, pases balón, baile suave, ir andando al centro escolar…)	Ejercicios intensos (Nadar, patinar, bicicleta, deportes de equipo: fútbol, baloncesto, palas, clase de educación física…)	Otros (Calentamientos, estiramientos, giros y balanceos, ejercicios de fuerza, escaleras, cuestas…)	Total minutos

Elaboración del Programa: **Javier Cubero Sanjurjo**
(Técnico deportivo. Dirección General de Deportes. Gobierno de Cantabria)

PROGRAMA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA
INFANCIA Y ADOLESCENCIA
CANTABRIA

www.saludcantabria.org

GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública

GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE CULTURA,
TURISMO Y DEPORTE
Dirección General de Deporte