GORRIONES Y PREBENJAMINES

Bienvenid@ al proyecto **movimiento en casa** del ayuntamiento de Lecrín, debido a los tiempos que vivimos y viendo que no hay una fecha determinada para terminar con este problema sanitario que tenemos, en este proyecto pretendemos que toda la población de Lecrín siga haciendo ejercicio en casa o empiece desde cero a trabajar el cuerpo y ganar vida, salud, felicidad y el gran largo etc., que tiene practicar algún tipo de deporte o en este caso ejercicio controlado y con poco espacio porque al final el estimulo a los músculos se puede hacer en un campo de 20 x 40 metros o en un espacio de 2x3 metros. Esperemos que dure muy poco y que pronto estemos en los campos otra vez jugando como siempre, para poder hacerlo con calidad debemos mantener el tono muscular.

Antes de empezar busca un lugar con espacio para poder moverte ya decimos que una habitación despejada de cosas es suficiente, necesitas cronometro, con el dispositivo que tengas hay muchos (el reloj de cuco del salón XD), ponte ropa y zapatillas deportivas, si tienes alguna alfombra de yoga o Pilates ten la cerca si no coge un cojín pequeño, ten cerca una botella de agua y una toalla para el sudor.

En esta edad la motivación no suele ser un problema, el tema es que algún@s se aburre muy rápido por eso hay que estar encima diciéndoles lo bien que lo hacen y demás para que se motiven. La sesión debería durar unos 45 min aprox

Este es un plan de entrenamiento para realizar 2 días a la semana pudiendo repitiéndolo hacer 4-6 días, se publicaran 2 clases a la semana y se podrán repetir días alternos.

NO HAY QUE INTENTAR QUE LO HAGAN EXACTAMENTE IGUAL QUE EN LAS FOTOS ES UNA ORIENTACIÓN

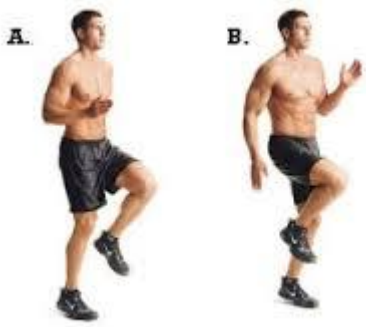
LUNES:

Calentamiento: movilidad articular 10-15 segundos cada articulación (de tobillos a cuello pasando por todas las articulaciones, movimientos circulares con cada articulación, un clásico). TENÉIS QUE DECIRLES QUE MUEVAN EL TOBILLO LUEGO LA RODILLA, CADERA, BRAZOS (ADELANTE-ATRÁS), CUELLO EN CÍRCULOS Y LISTO PASAMOS AL 2º

1º

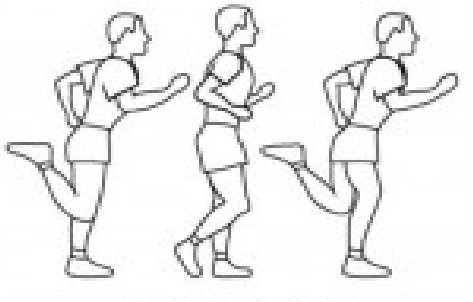
Este es el ejemplo de los brazos, circulos en los dos sentidos, asi todas las articulaciones

2º



skiping en el sitio 20 segundos
Rodillas arriba

3º



contra-skiping en el sitio 20 segundos
Talones al culo

4º

Salto y abro piernas y brazos, vuelvo a saltar y los cierro, asi 30 segundos

5º

Buscando una linea recta lo mas larga posible, vamos y venimos andando y apoyando las manos en el suelo

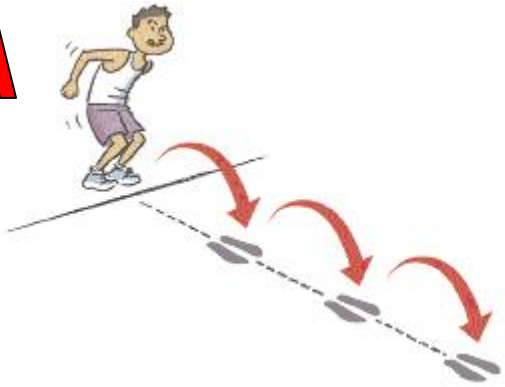
EJERCICIOS:

1º

A) Saltar hacia delante por el pasillo o de lado a lado del salón vamos y venimos tres veces. CANGURITO

B) Se pueden dibujar con cinta aislante en el suelo o usar las baldosas, con el cuadrado del centro los demás los imaginamos, para saltar 1º una vez hacia delante y volvemos al centro, 2º otra hacia atrás y vuelves al centro, 3º derecha-centro y 4º izquierda-centro, se hace durante un minuto haber cuantos saltos se dan. Hay que hacerlos en orden, pero con QUE SALTEN DEL CENTRO A UN LADO Y LUEGO CENTRO, va bien xd.

A



B

2º

Los obstáculos:

Este juego se hace en parejas, está bien que juguéis l@s dos, primero el/la niñ@ y luego la madre o el padre, etc.,

Primero tenemos que hacer un circuito con cojines en el pasillo o en el salón cuanto más largo más divertido, el juego consiste en llegar al final sin tocar ningún cojín escuchando las ordenes de derecha izquierda adelante y atrás del/la compañer@.

EJERCICIOS DEPORTIVOS:

Dentro de las posibilidades de espacio de cada un@.

- Coger una pelota y dar pases con los dos pies 3min
- Dibujar con cinta aislante, fiso o tiza una ventana pequeña y golpear la pelota buscando impactar dentro de la ventana 5-8 min
- Darle pases a la cabeza 3 min (con una pelota blanda XD, si no tuviéramos inventamos una con bolsas,….)
- Ponerle la pelota quieta y que valla ``corriendo´´ a golpearla.