BENJAMINES

4º:

CALENTAMIENTO: MOVILIDAD ARTICULAR (DE TOBILLOS A CUELLO PASANDO POR TODAS LAS ARTICULACIONES, UN CLASICO)

CALENTAMIENTO: LA PRIMERA RONDA SE HACEN 10 SEGUNDOS.

Se hacen los tres ejercicios uno detras del otro y luego se descansa 1 minuto, minimo 3 rondas

DÍA 1 | Cardio HIIT

NIVEL I - 5 rondas NIVEL II - 10 rondas NIVEL III - 15 rondas
1 minuto de descanso entre rondas

1

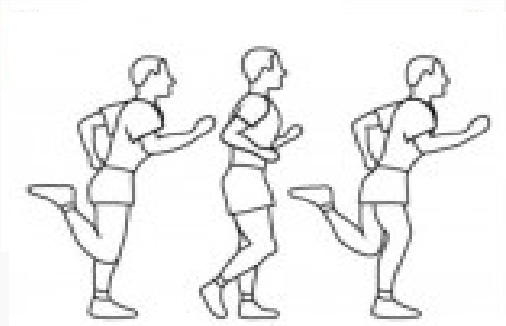
Elevación de Rodillas
20 segundos

2

Sentadillas
20 segundos

SKIPING

3



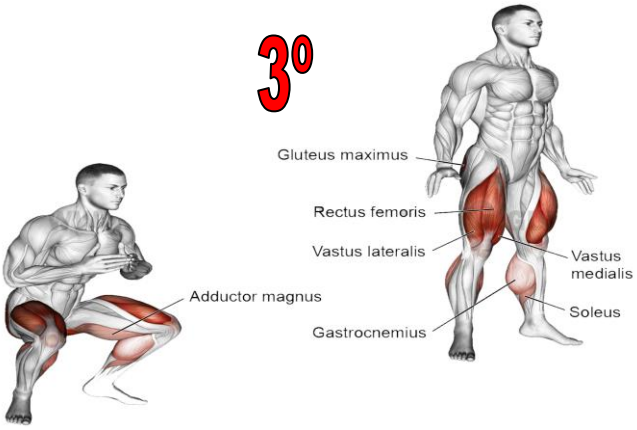
contra-skiping 20 segundos

Realizar estos ejercicios 3 veces 30 segundos cada uno, descansar 1 minuto cada vez que se termine una serie de 30 segundos.

1º

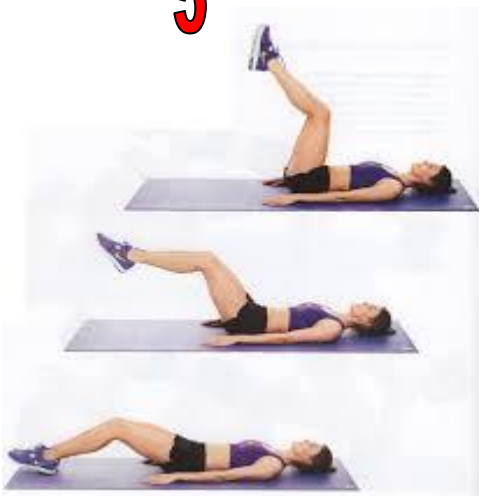
2º

3º



4º

5º



6º

EJERCICIOS:

1º

DOCTORA – DOCTOR JUGUETE JUEGO DE ROLES

Los niñ@s elegirán a l@s que tendrán el rol de doctor/a y enfermero/a

l@s demás tomarán una muñeca o animal de peluche e irán a la clínica para que los atiendan. Cada paciente deberá tener una dolencia distinta (al osito le duele la barriga, la muñeca se golpeó la rodilla, etc.).

El médico examinará al paciente designándole un tratamiento y el enfermero seguirá las instrucciones dadas por el médico. Si algún paciente requiere tratamiento especial será ingresado al hospital.

Dependiendo de la edad de los niños se puede incluir diferentes especialidades como oculista, dentista, etc.

Durante la atención el "médico" preguntará la razón por la que el juguete fue al consultorio y con la ayuda de un adulto podrán evaluar si el accidente o la enfermedad podría haber sido evitada, permitiendo así introducir pautas sobre el cuidado de la salud. Los niños también podrán observar como el médico atiende a los pacientes, los ausculta, les mide la temperatura, etc. Finalmente los pacientes agradecerán al doctor luego de ser atendidos.

2º

ESCONDITE

Es un clásico os traemos una variante al original

LA LATA DE SARDINAS:

En esta versión tan divertida sólo se esconde un@ y tod@s l@s demás le buscan.
Tras escoger el/la que se esconde, tod@s cuentan en alto y, igual que en las reglas del juego del escondite, al acabar van a buscarl@ por todas partes.

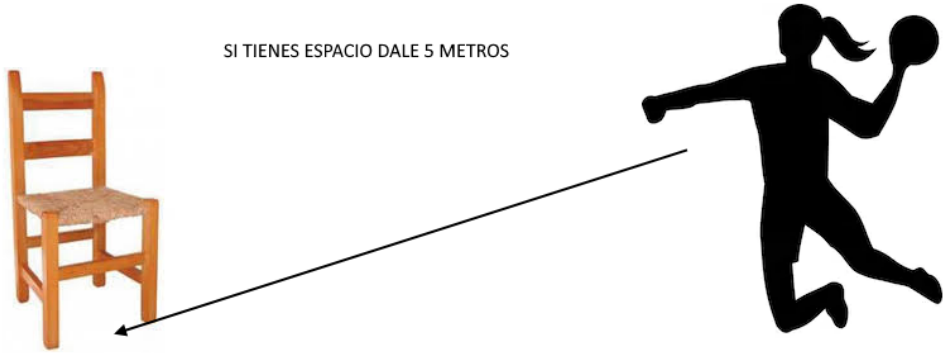
Sin embargo, cuando un niño o niña encuentra a quien está escondido, con el máximo sigilo se esconde junto a él. Y así, se van añadiendo uno a uno, hasta que sólo quede uno buscando.

Cuando el último encuentra a todo el grupo apelotonado, es éste el que se esconderá en el siguiente turno.

EJERCICIOS DEPORTIVOS:

Dentro de las posibilidades de espacio de cada un@.

- Pondremos una silla a la distancia máxima que podamos (5-6 metros máximo) y lanzando la pelota de arriba hacia abajo intentaremos meterla por debajo de la silla la idea es que bote justo antes de entrar. 5 MIN



- Le tendremos que pasar la pelota por arriba (por encima de la cabeza) para que la golpee con la mano y la dirija hacia la silla.

- Alguien de la familia tendrá que botar la pelota delante del/la niñ@ y este/a tendrá que quitársela