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

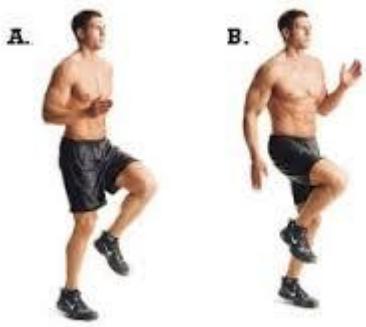
LUNES:

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

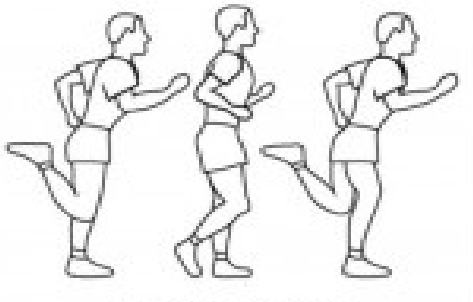
Este es el ejemplo de los brazos, circulos en los dos sentidos, asi todas las articulaciones

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

LA RAYUELA:

1. Para comenzar este juego infantil, dibuja en el suelo, con una tiza, el diagrama para jugar a la rayuela, compuesto por cajas con números del 1 al 10. Puedas hacer las cajas de distintos tamaños según la edad del niño, y usar diferentes colores

2. Para empezar a jugar necesitamos una piedra plana. El niño debe situase detrás del primer número, con la piedra en la mano, y ha de lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar.

3. El niño comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al 10 y volver a la casilla de salida.

4. Si el niño pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa al siguiente jugador. Se pueden añadir casillas u obstáculos para aumentar la dificultad del juego.

5. Gana el juego el primer jugador que llegue a la casilla número 10 realizando el recorrido sin caerse, tirar la piedra fuera de la caja o pisar una línea.

se puede dibujar la rayuela que queramos

hay muchas maneras de dibujarla y con

muchas formas

2º

El filo del volcán:

Tendremos que hacer una línea recta con cojines y demás objetos que se puedan pisar y sean inestables, (cogines, toallas, caja de zapatos, 2-3 libros apilados, etc.) habrá que pasar por encima sin caerse ir y volver, 5 min

EJERCICIOS DEPORTIVOS:

Dentro de las posibilidades de espacio de cada un@.

- 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.
- Busca una pelota muy blanda o haz una con bolsas, el alumno coge la pelota en las manos y la lanza al aire intentando golpearla con el pie todo lo fuerte que pueda antes que caiga al suelo. 5 min
- Tumba una papelera y que desde un poco lejos intenten meter la pelota dentro.