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:

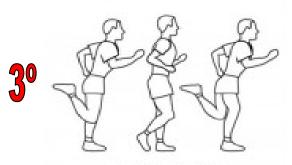
Calentamiento: movilidad articular 10-15 segundos cada articulación (de tobillos a cuello pasando por todas las articulaciones, movimientos circulares con cada articulación, un clásico). TENÉIS QUE DECIRLES QUE MUEVAN EL TOBILLO LUEGO LA RODILLA, CADERA, BRAZOS (ADELANTE-ATRÁS), CUELLO EN CÍRCULOS Y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



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



skiping en el sitio 20 segundos Rodillas arriba



contra-skiping en el sitio 20 segundos Talones al culo



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



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

1º

LA GALLINITA CIEGA CON OBJETOS:

Se puede jugar como toda la vida con un grupo de unas 4-5 personas:

Al que «se la queda» se le vendan los ojos y posteriormente los componentes le Preguntan:»gallinita ciega, ¿qué se te ha perdido?» a lo que «el que se la queda» rebate: «Una aguja y un dedal». Entonces el resto de tahúres le rebate: «dá tres vueltecitas y los encontrarás». El que hace de gallinita ciega dá tres rotaciones sobre él mismo mientras tanto el resto de participantes cantan: «Una, dos y tres». Después la gallinita ciega avanza con los brazos extensos intentando tocar a alguno de los otros jugadores, y cuando lo ha hecho, debe adivinar quién es tocándole el pelo, la cabeza, la cara y las manos.

O un poco modificado para jugar dos: será por tiempo, se darán 3 min a cada participante para que en ese tiempo intente adivinar el mayor numero de objetos posible, el/la que mas adivine gana, cada vez que se adivine un objeto hay que volver al centro y dar unas vueltas.

Se le tapan los ojos al/el que se la queda

Se hace un círculo con objetos en vez de personas

Se le dan unas vueltas con los ojos vendados,

Tiene que adivinar que objeto ha encontrado, si lo acierta ganara un punto,

Se puede jugar en parejas o grupos



2º

ADIVINA Y ENCUENTRA

Se trata de un ejemplo típico de juego en casa para niños con el que, además de divertirse, adquirirán toda una serie de habilidades muy beneficiosas para su desarrollo cognitivo.

Algo tan sencillo como ocultar un objeto en la habitación: en un armario, dentro de un jarrón o en un estante. Después, el niño deberá encontrarlo haciéndote preguntas como "¿está debajo de la cama? ¿Está dentro del armario? ¿Está cerca de la puerta? ". Luego prueba a intercambiar los roles, algo que les encantará.

EJERCICIOS DEPORTIVOS:

Dentro de las posibilidades de espacio de cada un@.

- Buscaremos una pelota que bote para que intente botar durante 3 minutos mínimo, lo ideal es que bote con una mano o con la otra, y que intente botar seguido.
- Lanzaremos la pelota a la pared de arriba hacia abajo para intentar que nos vuelva a la mano otra vez: se puede hacer en parejas.



 Pondremos una fila de muñec@s de pie, nos pondremos a una distancia mínima (2 metros) y lanzando la pelota con una mano de arriba hacia abajo (prohibido lanzar como los bolos) intentaremos darles y tirarlos, se puede jugar en parejas haber quien tira mas.

