

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Este año los habitantes del país de Nubaris: **Nuba y sus amigos vinieron ilusionados, emocionados a la Escuela Infantil Alkor** porque habían recibido una **invitación para participar en el campeonato de actividades deportivas.**

Llegaron a la Escuela y se quedaron muy extrañados al ver que no había niños, y que esta estaba totalmente vacía, se volvieron a su país y explicaron la situación al consejo.

Nuba y sus amigos preguntaron muy extrañados a sus papás: ¿por qué no estaban los niños en clase? y estos le contestaron que **en el mundo había un virus** que se contagiaba muy fácilmente entre las personas y que la gente no podía salir de sus casas, entonces **a Nuba se le ocurrió una gran idea** que luego comunicó a sus amigos, **qué os parece si a los niños les ayudamos a hacer deporte y a mover el cuerpo cada día,** les daremos las siguientes instrucciones:

Cada día, a las 8 de la tarde el cielo se iluminará y caerán actividades deportivas para realizar en casa con vuestros papás, pero no olvidéis hacer un buen calentamiento, a continuación os detallamos algunos ejercicios.

Calentamiento general

Tocarse con los dedos la punta de los pies doblando la cintura y quedarse en esa posición durante 5 seg

Trotar en un lugar sin moverse del sitio y levantando las rodillas todo lo que podamos hacia el pecho

Hacer estiramientos laterales como doblar el cuerpo hacia un lado y estirar el brazo opuesto sobre la cabeza y después repetirlo hacia el lado contrario.

Estirar las piernas, por ejemplo apoyándose en la pared o en una silla, doblando una pierna por detrás agarrándose el tobillo, manteniendo esa posición, después debemos hacerlo con la otra pierna. Repetir de 6 a 10 seg. Cada uno

Calentamiento específico

Rotación de tobillos con el pie en punta levantado en el aire o apoyado en el suelo se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha, 30 seg. para cada lado.

Movimiento de rodillas : con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas , se hará un movimiento de adelante atrás ,para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.

Círculos con las caderas, con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro.

Elevación de brazos: Se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.

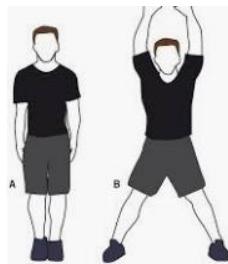
Afirmación y negación: Para calentar los músculos del cuello , se hará el gesto de la negación y la afirmación.

Estiramientos:

- **Cuello:** Realizamos inclinación de la cabeza hacia el lado izquierdo y derecho, hacia delante y hacia atrás.
- **Brazos:** Nos agarramos las manos y extendemos los brazos lo máximo por encima de la cabeza, lo mismo pero con los brazos por detrás de la espalda.
- **Codos:** realizamos flexión y extensión del brazo derecho y luego del izquierdo.
- **Muñecas:** Realizamos movimientos circulares con ambas muñecas y en ambos sentidos hacia adentro y hacia afuera con ambas manos entrelazadas.
- **Dedos:** Abrimos y cerramos manos de forma enérgica.
- **Glúteos:** Flexionamos una pierna y la elevamos hacia arriba a tocar con la rodilla el pecho.
- **Gemelos:** Estamos de pie y nos agachamos a tirar del empeine del pie hacia nosotros.
- **Tobillos:** Realizamos movimientos circulares con ambos pies en ambos sentidos hacia adentro y hacia afuera.

Ejercicios dinámicos

- Saltar abriendo y cerrando piernas; de pie con los brazos y piernas juntas, se da un salto colocando los brazos hacia arriba y las piernas abiertas.



- Caminar moviendo brazos: Caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.
- Talones al culo: hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo.



- Correr hacia atrás: Correr de espalda.
- Levanta el estómago mientras aprietas los glúteos y los abdominales, el cuerpo debe estar en una línea recta, de la cabeza hasta los talones.



- Burpees: combinación de ejercicios con sentadillas, saltos y flexiones de brazos. Comienza en una posición en cuclillas con las manos tocando el suelo.
- Da saltitos con sus pies hacia atrás, en una posición de flexión de brazos.
- Salta con los pies hacia adelante, volviendo a la posición inicial de cuclillas.
- Salta hacia arriba con las manos por encima de la cabeza.

Relajación:

Somos marionetas:

Los niños imaginan que son marionetas que están siendo controlados por un marionetista, teniendo un hilo en cada extremidad, en la cabeza y en la espalda, se les va diciendo que el marionetista va tirando de las diferentes cuerdas con el fin de que vayan haciendo diferentes gestos y acciones. Pasado un rato se les dice que el marionetista es torpe y de vez en cuando deja caer una de las cuerdas, con la que deben dejar totalmente muerta la parte del cuerpo correspondiente durante unos segundos.

El juego termina diciendo que al marionetista se le caen todas las cuerdas teniendo que destensar el niño todo el cuerpo.

Tumbados, con los ojos cerrados se imaginan como duermen todos los compañeros de su aula.

El muñeco de nieve/ cubito de hielo:

Este ejercicio de relajación se basa en pasar de un estado de tensión a uno de relajación muscular de una manera simbólica y lúdica.

Los niños serán muñecos de nieve o cubitos de hielo totalmente congelados durante el invierno.

En este estado inicial deben tensar todo lo que puedan los músculos y estar inmóviles y encogidos, está llegando la primavera y con el sol, se irá derritiendo poco a poco, con ello, de forma progresiva el niño ha de ir relajando los músculos estirándose y destensándose.

Resistir la risa:

Consiste en pedir al niño que mire a otra persona, permaneciendo quieto y mantener la postura intentando no sé, mientras que la otra persona debe hacer todo lo posible por hacerle reír, sirve desde intentar sostener la mirada ,hacer bromas e incluso cosquillas.

Abrazar el peluche:

El niño cogerá un peluche y le diremos que lo abrace aumentando y disminuyendo la fuerza poco a poco, de manera gradual, de forma acompasada con la respiración.

Camaleón:

El niño juega a imitar los movimientos del camaleón, este se tumba en el suelo y debe llegar a agarrar un objeto situado a una cierta distancia, desplazándose gateando hacia él muy lentamente.

Texturas:

El niño pasará descalzo por el circuito que hemos construido con diferentes texturas.

Juego del limón:

Los niños deben imaginar cómo aprietan con una mano un limón para que salga todo el zumo durante unos segundos, después que lo debe dejar caer de su mano, se hace primero con una mano varias veces y después con la otra.

Juego de la tortuga:

Explicaremos al niño que es una tortuga que está muy tranquila, pero que de pronto pasa un animal que le da miedo, y que deben esconderse dentro de su

caparazón, haciéndolo con sus hombros y su cuello encogidos, después el peligro pasa y ellas salen.

Juego del barro:

Para trabajar las piernas, los niños se imaginan que se mueven por un sitio lleno de barro que les impide andar, después andar por un sitio sin barro.

Juego imaginación guiada:

El niño se coloca en el suelo en una posición cómoda, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia afuera, cerrando los ojos y sintiendo la respiración tranquila, en calma.

Vamos narrando; vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándola, me gusta esta playa....la visualizo...miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente la olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

Respiración: mediante juegos

Respiración de las flores :

Los niños imaginan que huelen una flor, cogen aire por la nariz y la expulsan por la boca.

Respiración de las abejas :

Esta técnica de respiración se practica sentado o tumbado cómodamente, se le dice al niño cierra los ojos, respira por la nariz y tápate los oídos, haz vibrar las cuerdas vocales haciendo el sonido ummm, ummm, ummm... la resonancia que tiene ese sonido tiene unos efectos calmantes con los que los niños disfrutan.

Respiración del conejo:

El niño realiza tres respiraciones cortas y suelta el aire despacio. El niño realiza tres respiraciones rápidas y suelta el aire deprisa. Invita a los niños a hacer que son conejos que tienen que buscar con el olfato su comida.

Deportes que se pueden hacer en casa:

Futbol:

Hacer una bola grande con papel de periódico y jugar a regatear con ésta moviendo la bola con los pies.

Dar patadas y lanzar la bola fuerte con los pies contra la pared, echársela a algún miembro de la familia.

Hacer una portería, delimitando los dos postes y jugar a meter gol (podemos colocar dos sillas, el hueco de una puerta).

Baloncesto:

Con la bola hecha con papel arrugado o con papel plata poner una canasta que puede ser una papeleras e intentar encestar la pelota desde distintas distancias.

Jugar a pasarse la bola por la casa y cogerla con las manos.

Tenis:

La raqueta es la palma de la mano o hacer una raqueta, por ejemplo con las tapas de las cajas de los zapatos, colocar unas sillas como si fueran la red y ya estamos preparados para jugar con un adulto.

Patinaje:

Poner los pies dentro de dos tapas de cajas de zapatos, cartones, bayetas... después deslizarse arrastrando los pies por la casa.

Voleibol:

Colocar unas sillas como si fueran la red y ya podemos jugar con las manos a pasarse una bola de papel de un campo a otro.

Natación:

Tumbados en la cama, en el suelo, en la alfombra... mover brazos y piernas como si estuvieran nadando.

Atletismo: salto de vallas.

Colocar entre dos sillas una cuerda y que los niños salten por encima.

Ciclismo:

Tumbados en la alfombra mirando al techo, flexionar las piernas haciendo el movimiento de pedalear.

Balonmano:

Un adulto colocado en medio de una puerta hace de portero, pasarse la bola de papel entre la familia e intentar lanzar una bola de papel para meter gol.

Hípica:

Coger el palo del cepillo de barrer e imaginar que es un caballo y ponerse a trotar por la casa.