

Deportes COLECTIVOS

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

de 6 a 14 años

¡Retomar la práctica segura de deportes colectivos!

Vas a facilitar la gestión de sus impulsos y emociones reforzando, un buen estado de ánimo.

Vas a prevenir el sedentarismo y la obesidad, fomentando la práctica del deporte como herramienta de salud.

Vas a emplear su tiempo de ocio en el deporte, apartándolo de las pantallas.

Vas a divertirte y disfrutar en familia, mediante el deporte, reforzando vuestros vínculos.

Vas a favorecer la mejora de sus cualidades físicas y emocionales, incrementando su salud, a través de la resistencia, la fuerza, la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la habilidad, la flexibilidad y la mejora de los reflejos.

1 Prepararse para jugar el deporte colectivo preferido, a través de una sesión de ejercicio físico al aire libre. Baloncesto, balonmano, voleibol, hockey, rugby, fútbol, fútbol-sala...

2 Comenzar con movimientos suaves de desplazamiento y ejercicios de movilidad. Con juegos para los/as más pequeños/as. Es necesario preparar los músculos, a través de un ritmo progresivo de actividad.

3 Trabajar el equilibrio, la fuerza y la resistencia a través de la conducción y transporte del balón con diferentes partes del cuerpo (manos y pies). Control del balón, tocándolo alternativamente, (golpeándolo, botándolo o conduciéndolo)

4 Realizar juegos de defensa en pareja (sin contacto y con distancia de seguridad) Intentarlo todo con desplazamientos.

5 Para finalizar, vuelta progresiva la calma, con estiramientos hechos en familia, y a través de juegos sensoriales. (Gemelo, cuádriceps, psoas-iliaco, Isquio-tibiales, aductor, hombro, dorsal, pecho, tríceps, flexores de la muñeca y cuello).

Deja que los niños y niñas elijan las actividades y ejercicios que más les gusten.
Da ejemplo y únete al ejercicio
Propón ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación, habilidad.
Crear rutina con el mismo horario diario.
Disfrutar en familia.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD

Un test rápido...(cada semana o 15 días)

Pasos en 1 minuto

Avanza un paso hacia delante con la derecha y regresa; hazlo con la izquierda y regresa; así durante 1 minuto, lo más rápido que puedas.
¿Cuántos pasos eres capaz de dar?

Si el nivel de la condición física es más alto, adaptarlo:
Hazlo corriendo, de la misma forma que el anterior, pero con paso de carrera.
O en un escalón, en 1 minuto **¿Cuántas veces es capaz de subir y bajar del escalón alternando el pie con el que sube?**

Siempre que se repita el test para ver la evolución, se tiene que realizar de la misma forma y preferiblemente en las mismas condiciones (horario, espacios, calzado...)

Junto a la guía y a esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento, con ejercicios específicos muy fáciles y prácticos.

De esto NO te tienes que olvidar



RESPECTA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).



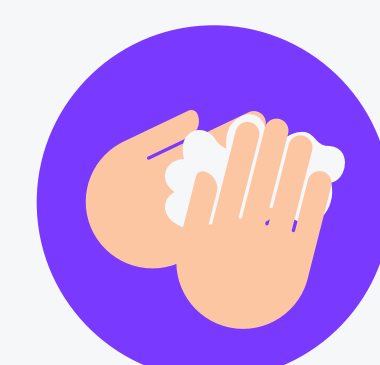
¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!



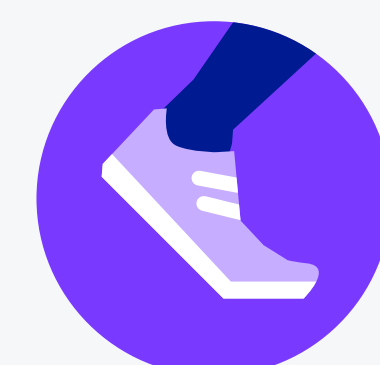
GUARDAR la distancia de seguridad.



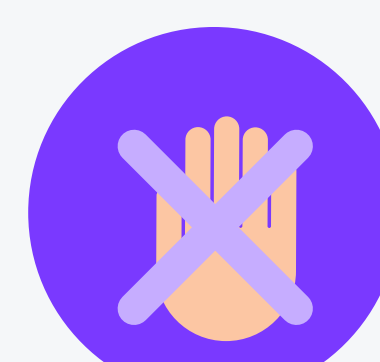
DESINFECTAR la pelota y demás material al volver a casa.



LÁVATE las manos, antes y después de la actividad.



ENTRENA sin obstaculizar el paso y manteniendo la distancia de seguridad, sea en la calle o en el centro deportivo.



UTILIZA muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.