SPORTY & HEALTHY

COLORES

Tema: Fortalecimiento de los músculos posturales y desarrollo de la velocidad de reacción.

Objetivos de las clases:

General: ejercicios que moldean la postura corporal correcta, fortalecen los músculos abdominales y de la espalda, desarrollan la velocidad de reacción, aprenden los colores.

Operacional (detallado): El niño:

- fortalece la fuerza muscular;
- reconoce colores;
- Desarrolla la concentración y la velocidad de reacción.

Métodos: imitación estricta, estricta basada en tareas, verbal (explicación, demostración), ejercicios prácticos.

Formas de trabajo: individual y grupal.

Material didáctico: bolsas y/o pelotas de colores, bufandas, aros de hula.

Duración: 30 minutos

Desarrollo de clases:

Saludo: recordatorio de las normas de seguridad e información sobre la temática de las actividades; repasando los colores básicos.

Calentamiento

1. Colores

Los niños marchan por la habitación. Al ver un “color” específico, deben realizar una tarea. El color se puede decir (nombrar) o, en una versión más difícil, mostrar (ejerciendo también la observabilidad).

a. Rojo: significa, por ejemplo, lava y los niños deben correr levantando las rodillas en alto.

b. Amarillo: los niños se convierten en soles, extienden los brazos/manos hacia los lados y dan vueltas varias veces.

c. Verde: los niños se convierten en árboles, levantan los brazos y los balancean de lado a lado como si fueran ramas.

d. Blanco: los niños se convierten en bolas de nieve, se agachan e inclinan la cabeza,

e. Azul – agua, todos deben nadar, los niños se acuestan en el suelo, boca abajo, y al mismo tiempo levantan la mano derecha y la pierna izquierda y luego la mano izquierda y la pierna derecha opuestas.

2. Carreras coloridas

Divida a los niños en 2 o 3 equipos, cada equipo tiene su lugar de almacenamiento: un lugar para recolectar artículos (puede ser un hula hula o un lugar designado en el piso). Los niños se sientan en fila junto a la pared. Mientras tanto, extienda o esparza objetos coloridos por la habitación: pueden ser pelotas, bolsas de gimnasia, marcadores de colores, bufandas, etc. Se dirá el nombre de un color en voz alta y la tarea de recolectar tantos objetos de ese color en su "almacenamiento". Después de la ronda, verificamos:

- si se han recogido todos los objetos de ese color,
- si no hay colores no deseados en los “almacenes”.

Realizamos tantas rondas como colores hay.

Materiales proporcionados como parte del Programa Anual de Apoyo y Formación para Profesores, escrito por Kids&Sport (Tennis&Management Sp. z oo). Todo derechos reservado.

Nota 1: Un niño sólo puede llevar un artículo al "almacenamiento" a la vez. Además, puede especificar cómo transportar los artículos, por ejemplo, en la cabeza, en el estómago como un cangrejo (soporte para la espalda), en la espalda como un tigre (soporte frontal), sosteniendo el artículo entre las rodillas y saltando, etc.

Nota 2: Limitamos la competencia entre niños más pequeños. No los dividimos en grupos, pero todos recogen elementos de un color específico en el "almacenamiento".

Actividad principal: ejercicios que fortalecen los músculos abdominales y de la espalda.

3. Pescar peces de colores (fortalecer los músculos abdominales y de la espalda)

En un acuario se colocan peces, es decir, diversos objetos coloridos como bolsas, bufandas, pelotas, por ejemplo un hula-hoop. Si hay más niños, crea varios acuarios. Los niños tienen la tarea de pescar, es decir, sacar objetos del hula-hoop, pero de una forma específica.

Los niños se sientan junto al “acuario” en una posición sentada con apoyo e intentan pescar un pez, es decir, quitar un objeto de un color específico del hula-hoop (el líder especifica qué color de pez buscaremos). En el hula-hula debe haber tantos objetos del color indicado como niños en el “acuario”. Hacemos tantas vueltas como colores hay para que se pesquen todos los peces. En otra versión de esta tarea, los niños se acuestan boca abajo e intentan pescar con las manos (ejercitando los músculos de la espalda).

Nota: En la versión más difícil, los niños se colocan alrededor del hula-hoop y hacen la llamada “plancha”. Mientras están en esta posición, intentan sacar objetos del “acuario”.

4. Colorful Spider (velocidad de reacción, observabilidad, fortalecimiento de los músculos posturales)

Los niños “vuelan” por la habitación como pequeñas moscas. A la señal del líder: “¡Cuidado con las moscas, que viene una araña azul!” La tarea de los niños es tocar el color azul con el dedo y congelarse (solo así no serán atrapados por la araña). Quien no haya encontrado el color correcto poco después de la orden o todavía se esté moviendo claramente, deberá realizar una tarea adicional, p. ej.

a. 5 saltos de tijera,

b. 3 flexiones,

c. 5 sentadillas,

d. 5 burpees,

e. 5 curvas (músculos abdominales).

Repite el juego varias veces, cambiando el color de la araña cada vez, así los niños tendrán que encontrar un color diferente cada vez.

Conclusión – ejercicios de estiramiento/relajación

5. “El suelo está caliente”

Los niños se acuestan boca abajo con las manos/palmas dirigidas hacia el centro del círculo, incluso pueden tocarse entre sí. A la señal del líder: "¡el suelo está caliente!" levantan brazos y piernas, apoyándose únicamente sobre el estómago. El líder repite la frase varias veces y a diferentes velocidades, para que los niños mantengan la posición de brazos y piernas levantados durante más o menos tiempo.

6. Los niños se sientan en cualquier lugar de la habitación y realizamos diversos movimientos (ejercicios de estiramiento) con brazos, piernas, cabeza (brazos hacia adelante, inclinación de la cabeza hacia la izquierda, una pierna doblada, etc.) mientras decimos dos palabras: “ROJO” o “VERDE”. ”. Si realizamos un determinado movimiento y decimos “VERDE”, entonces los niños deberán repetir ese movimiento; si es “ROJO”, no deben moverse y permanecer en esa posición por más tiempo (estirando la parte específica del cuerpo)".

Materiales proporcionados como parte del Programa Anual de Apoyo y Formación para Profesores, escrito por Kids&Sport (Tennis&Management Sp. z oo). Todo derechos reservado.