

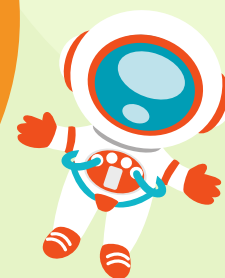


**SPORTY  
& HEALTHY**



# ESPACIO

Tema: Desarrollar la flexibilidad.



## Objetivos de las clases:

**General:** fortalecimiento de los músculos posturales profundos, equilibrio corporal, entrenamiento funcional.

**Operacional (detallado):** El niño:

- fortalece la fuerza muscular;
- desarrolla la concentración.

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

**Formas de trabajo:** individual.

**Material didáctico:** conos o marcadores, aros de hula.

**Duración:** 30 minutos

## Desarrollo de clases:

**Saludo - recordatorio de normas de seguridad e información sobre la temática de las actividades.**

### Calentamiento - aprox. 10 min – "Preparación para un viaje espacial"

- 1. Los niños** – los astronautas se ponen cascos y trajes espaciales – nos inclinamos para tocar el pie derecho e izquierdo, subimos la cremallera del traje y nos levantamos lentamente. Nos ponemos cascos y comprobamos si podemos mover cada parte del cuerpo: levantamos la pierna derecha y hacemos círculos (lo mismo con la izquierda), rotamos brazos y caderas, calentamos el cuello.
- 2. Los astronautas listos suben al cohete y se preparan para el lanzamiento "LANZAMIENTO DEL COHETE":** sentados con las piernas cruzadas y contando hacia atrás 10, 9, 8, 7... durante este tiempo, los niños levantan lentamente las manos hacia arriba y juntan las manos por encima de la cabeza, y en ordena INICIO, se levantan lo más rápido posible y corren por la sala. El juego se puede repetir varios veces.

### Actividad principal aprox. 15 minutos

- 3. "SALTAR SOBRE CRÁTERES"** – colocamos círculos planos, aros de hula o cintas – estos son cráteres, creamos un camino/línea con ellos. Niños: los astronautas saltan de círculo en círculo evitando los cráteres, es decir, el suelo. a. Saltamos de un pie al otro b. Saltamos con ambos pies ATENCIÓN: Versión más difícil: después de cada serie/ronda, eliminamos un círculo/círculos, creando espacios más grandes entre los círculos, por lo que tenemos que saltar más lejos.



4. **“OVNI”** – los marcadores planos son OVNI voladores, los niños huyen y el OVNI intenta atraparlos, es decir, el líder/entrenador lanza marcadores. El astronauta atrapado debe realizar una tarea: p. ej., 2 saltos cósmicos

5. **“STAR WARS”** – las pelotas pequeñas y suaves son láseres, a la señal del líder comenzamos “star wars”, los niños toman a otra pelota grande, a un globo.

Tenga en cuenta: en una versión más difícil, el objetivo se mueve, por ejemplo, una bola que rueda. Los niños también pueden disponer de un número limitado de láseres: pelotas para lanzar.



### **Fin del entrenamiento aprox. 10 min – “REGRESO A LA TIERRA”**

Los astronautas regresan lentamente a la Tierra. Damos grandes pasos hacia adelante, luego hacia los lados y hacia atrás. Aterrizamos en la Tierra, nos quitamos los trajes, nos abrimos la cremallera y nos inclinamos sobre una pierna y la otra. Nos estiramos, giramos hacia un lado, levantamos los brazos, etc."