



**SPORTY  
& HEALTHY**



# FRUTAS

Tema: Fortalecimiento  
y estiramiento de los  
músculos del pie.

## Objetivos de las clases:

**General:** ejercicios para fortalecer los músculos del pie, equilibrio corporal, entrenamiento funcional.

**Operacional (detallado):** El niño:

- fortalece la fuerza de los músculos del pie;
- da forma a la postura corporal adecuada;
- mantiene el equilibrio corporal;
- aumenta la condición física y la resistencia general;
- desarrolla la concentración.

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

**Formas de trabajo:** individual

**Material didáctico:** pequeñas pelotas de esponja, pelotas de tenis, hilo/cuerda, 'fideos' (para clases de natación).

**Duración:** 30 minutos

## Desarrollo de clases:

**Saludo:** recordatorio de las normas de seguridad e información sobre la temática de las actividades; enfatizando la importancia del cuidado de los pies, fortaleciendo sus músculos y estiramientos; prepararse para los ejercicios: realizar tareas con los pies descalzos.

### Calentamiento

#### 1. "Etiqueta de plátano"

Los niños marchan/corren/saltan por la sala, el líder/entrenador actúa como "ello", quien, al tocar/agarrar a un niño, lo "transforma" en un plátano, es decir, el niño se detiene, levanta las manos por encima de la cabeza y une sus manos. Otros niños pueden "descantar" el "plátano" "pelándole la piel", es decir, agarrando las manos del niño atrapado y bajándolas. Los liberados niños se reincorpora al juego.

#### 2. "Recogida de fruta"

Ejercicio: Los niños marchan/corren por la habitación y realizan ejercicios:

- 'recoger' manzanas de los árboles, es decir, mientras corre, levante las manos alternativamente hacia arriba, una vez hacia la derecha y otra hacia la izquierda. En una versión más difícil, además saltan una vez con el pie derecho y otra con el izquierdo (levantando la rodilla).
- 'recogen' bayas, es decir, durante la carrera, se agachan y con la mano derecha e izquierda recogen alternativamente las frutas, tocando el suelo con la mano.
- Marcha de puntillas: recogiendo peras altas y luego sobre los talones, evitando las peras que ya se han caído, repita la marcha de puntillas y talones varias veces.



## La parte principal: ejercicios gimnásticos, fortalecimiento de los músculos de los pies y mejora de la condición física general.

### 3. "Strawberry Farm" (equilibrio corporal, fortalecimiento de los músculos de los pies)

El líder prepara una carrera de obstáculos utilizando hilos, cuerdas o "fideos" de esponja. Estos elementos son caminos entre plantación de fresas. Los niños en fila, navegan individualmente por el recorrido, es decir, caminan manteniendo el equilibrio, por caminos estrechos - filas en la plantación de fresas:

- De puntillas hacia adelante
- De puntillas hacia los lados o hacia atrás
- En tacones
- En los bordes de los pies
- Adelante y/o atrás colocando los pies uno al lado del otro (sin espacios)
- "Caminar como oruga": sin levantar los pies del suelo, doblando y enderezando los dedos de los pies y, por lo tanto, avanzando.
- Saltando sobre un pie.
- de lado sobre el 'fideo' con la ayuda del líder.

### 4. "Limonada" (agilidad, fuerza de los músculos del pie)

Esparza pelotas pequeñas y blandas, por ejemplo de tenis, en el suelo. En el juego, se trata de limones con los que los niños prepararán limonada.

- Recoger limones: los niños encuentran una pelota y la sostienen entre sus pies, saltando para que no se caiga.
- En posición sentada, apoyados, levantan un pie y lo apoyan sobre el balón. Con el pie levantado, hacen rodar la pelota - limón por el suelo, tocando siempre la pelota con el pie. La bola de limón masajea el pie desde los dedos hasta el talón. Realice la tarea de forma lenta y precisa, repitiéndola varias veces y cambiando de pie, es decir, una vez hacia la derecha y otra hacia la izquierda. ¡Tenga en cuenta! En una versión más difícil, ¡realizar este ejercicio de pie! Párese sobre un pie y haga rodar la pelota con el otro pie.
- Exprime el limón: sentados en una posición apoyada o de pie (versión más difícil), los niños levantan una pierna y presionan la pelota, exprimiendo el jugo del limón. Primero, presione la pelota varias veces con los dedos del pie y luego con el talón. Una vez pie derecho, otra vez izquierdo.
- De pie, transfiera la pelota de la mano derecha a la izquierda alrededor del cuerpo y revuelva la limonada. Cambie la dirección y el ritmo de "agitación".
- Pasa el balón por debajo de la rodilla levantada, una vez por debajo de la derecha, otra por debajo de la rodilla izquierda... ¡limonada lista!

### 5. "Uvas" (agilidad, velocidad)

Cada niño sostiene una pequeña pelota de tenis o una pelota de esponja. Los niños corren y a la señal del líder: "Uva", los niños deben formar rápidamente una uva, es decir, conectar sus pelotas (sosteniendo la pelota en la mano, tocando otras pelotas). El niño que no consiga unirse a la uva deberá realizar una tarea: sentadillas, saltos, saltos de tijera, etc.

### 6. "Sandías"

Cada niño que yace en el suelo se acurruca formando una pelota y se convierte en una sandía. Las sandías ruedan/caen en diferentes direcciones pero no deben chocar entre sí. Si unas 'sandías' chocan, esos niños deben realizar una tarea: una 'bicicleta' conjunta, es decir, se tumban en el suelo, levantan las piernas, se apoyan/tocan los pies y giran en círculos (de tal manera que las los pies están siempre en contacto).

## Conclusión – ejercicios de estiramiento

- Sentados (preferiblemente en una silla), los niños extienden las piernas hacia adelante y las doblan como una bailarina (flexión plantar) para luego enderezarlas. Repiten el ejercicio varias veces.
- Sentadilla con elevación del talón.
- Nos sentamos "de rodillas", colocamos los pies sobre los dedos de los pies, que están fuertemente curvados hacia abajo, luego nos sentamos sobre las rodillas, con los pies apoyados hacia el suelo. Al realizar este tipo de sentadillas, es bueno colocar algo suave debajo de las rodillas, por ejemplo, una colchoneta, una manta o un colchón fino.

