

Dinámicas y actividades para 5er Primaria (2n recopilación):

¡Buenos días a todas y todos!

Soy Kevin y os escribo y me pongo en contacto con vosotrxs para proponeros algunos juegos, dinámicas, calentamientos ... para que lxs pequeñxs hagan un poco de ejercicio a modo de pequeños entrenamientos que, por esta situación tan extraña, desgraciadamente no se están realizando en el colegio.

Estructura de las actividades:

- Pre-Actividad: Calentamiento con objetos que podemos tener por casa
- Actividad 1: Circuito + Definición:
- Actividad 2: El escondite ingles con circulación de balón
- Videos:
 - Informe Robinson - Campeones del Mundo (Youtube)
 - Partidos completos en YouTube: Equipos de primera división (Youtube)

Pre-Actividad: Calentamiento con objetos que podemos tener por casa

El video que os adjunto a continuación muestra un niño que realiza diferentes actividades de calentamiento, algunas de ellas con objetos que podéis encontrar por casa (no hace falta que sean exactamente los que aparecen en la imagen podéis substituirlos por otros).

<https://www.youtube.com/watch?v=GMzN3glz9OY>

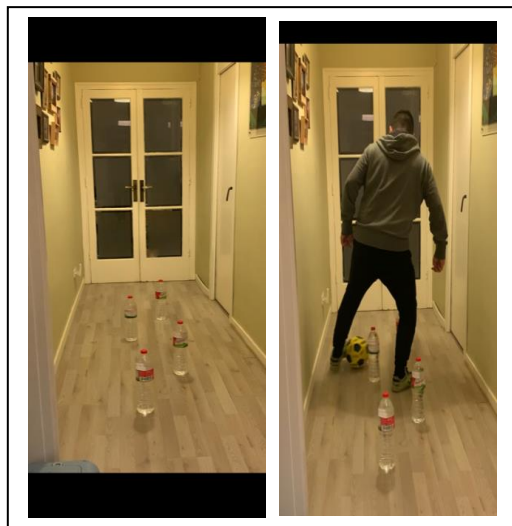
Actividad 1: Circuito + Definición

Esta primera actividad consiste en realizar un circuito con elementos que tenemos por casa (muñecos, botellas, etc.). Hay que tener en cuenta que se debe realizar en un espacio amplio y que el circuito se puede adaptar tal y como queráis (cambiando el espacio entre los objetos, poniendo objetos de gran tamaño o objetos de diferentes tamaños, el número de objetos, etc.).

El ejercicio se basa en ir controlando la pelota a través de los objetos (adjunto imagen) en las diferentes modalidades que salen en el próximo apartado. La vuelta se puede realizar en una modalidad distinta, aunque recomiendo que sea el mismo con el que han hecho la ida.

Se puede añadir al finalizar el circuito al volver una pequeña portería donde puedan chutar i/o unos objetos donde puedan hacer puntería

- La actividad admite múltiples adaptaciones: con la pierna más hábil, con la menos hábil, de espaldas, pisando la pelota con la planta del pie,



Kevin Parreu Lozano

cambiando de pierna, dando toques sin que caiga el balón, etc.

- El numero de veces que se hace el circuito con cada modalidad os lo dejo a vuestra decisión.

Actividad 2: El escondite ingles con circulación de balón

Esta actividad tiene el objetivo de poner en practica y de forma lúdica algunos de los tipos de circulación que hemos practicado en la actividad anterior. El ejercicio esta basado en el tradicional juego 1,2,3 pollito ingles o pica pared, pero contiene la variación futbolística y es que aquellos que tienen que ir a pillar al que la esta parando llevan consigo un balón en el pie.

Recomendaciones:

- Se aconseja realizar el juego en un espacio amplio
- Las familias pueden ser participes del juego, todo va en función del espacio que se tenga

Video de ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=J7HWZ2sZgeg>

Reto 2: Puntería con un rollo de papel higiénico

Este primer reto que os propongo consiste simplemente en intentar hacer canasta en un recipiente a escoger con un rollo de papel higiénico. La distancia recomendable es de unos cuatro metros, pero en caso de suponer una gran dificultad o una gran facilidad se puede variar la distancia de disparo.

Con esta dinámica os animo a que en la medida de lo posible os animéis a grabar pequeños videos de los peques haciendo los retos y los compartáis entre vosotros para que haya así una comunicación y una rutina bonita y diferente para que sigan unidxs de alguna manera a este “plus” que suponía para ellxs los entrenamientos.

Videos/documentales que os recomiendo:

De la misma forma que han hecho algunos de mis compañeros, cada semana a parte de las respectivas actividades os iré enviando sugerencias de películas relacionadas con el mundo del futbol y/o otros deportes para mostrar que el deporte se puede vivir de maneras totalmente diferentes, pero que al final casi siempre se unen en un punto, el punto de disfrutar, aprender y crecer de manera individual y colectiva.

- Informe Robinson - Campeones del Mundo. Disponible en YouTube
- Partidos completos en YouTube: Equipos de primera división entre ellos Barça y Madrid están incluyendo en sus paginas de YouTube partidos míticos del club para disfrute de todos sus aficionados.