

Dinámicas y actividades para 5er Primaria:

¡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: La pelota escondida
- Actividad 2: El doble circuito
- Reto 1: El juego de los lápices
- Videos:
 - Es gol o no es gol (juego)

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: La pelota escondida

Esta actividad esta dividida en dos partes una primera de búsqueda de una serie de 5 pelotas (si pueden ser diferentes mejor o en caso de no tener se pueden substituir por otros objetos) por casa i un lanzamiento de cinco penaltis.

La actividad consiste en un tiempo de 10-15 minutos una serie de pelotas por toda la casa (donde vosotrxs elijáis) y donde cada una de las pelotas u objetos tiene una puntuación diferente, puede ir en función del criterio que queráis, yo os propongo que sea en función de la dificultad del lugar donde se encuentra escondida (1 al 5).

En acabar estos minutos el jugador se dispondrá a chutar 5 penaltis con cada una de las pelotas que encuentre. En el caso que este marque se multiplicara el valor de la pelota por dos, de tal manera que se sumaran todos los puntos conseguidos en las dos partes del ejercicio.

El juego implica a mas de una persona para hacer de portero y para competir en la actividad. Gana el juego la persona que consiga más puntuación en acabar la actividad.

Actividad 2: El doble circuito

- Pensamos un lugar de salida y otro de llegada. La idea es montar un pequeño circuito con distintos obstáculos que incluyan una parte del circuito sin balón y otra con balón
 - Primera parte del circuito: Se pueden poner en esta parte del circuito elementos como el salto del sofá al suelo, el pasar por debajo la mesa o

debajo una silla, una zona yendo en cuclillas, a la pata coja, saltos, reptando e incluso yendo a pies juntos (siempre con la vigilancia de una persona adulta y variar los circuitos como queráis)

- Segunda parte del circuito: Esta es una zona de zigzag con balón con una pequeña portería para chutar al finalizar el zigzag.
 - Se puede cronometrar el tiempo en realizar el circuito y se pueden hacer competiciones entre los miembros de la casa

Reto 1: Juego de los lápices

Colocaremos en el suelo parejas de vasos con un lápiz uniéndolos en horizontal por la parte superior. En la parte de al lado colocaremos los vasos de la misma manera, pero sin lápiz. El juego consistirá en que deberemos transportar los lápices únicamente utilizando el pie hacia la pareja de vasos que se encuentra vacía.

Este ejercicio se puede hacer a modo de competición uno contra uno como en la imagen o simplemente en solitario trabajando la destreza y precisión.

Objetivos: coordinación ocular y podal, trabajo de equilibrio, propiocepción.



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 fútbol 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.

- Videos de es gol o no es gol: Es un tipo de video que se juega con mas de una persona y consiste cada vez que para cada una de las jugadas en adivinar si en balón entrara dentro la portería.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=JJvy7KJAPF4>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=hpv-YFhwtQ>