

¡Buenos días familias!

Somos Jana, Julia e Ivan y queremos proponeros unas actividades para que en estos días tan largos y complicados l@s más pequeñ@s puedan seguir realizando actividad física en casa junto a sus papas, mamas, etc. El objetivo de estas sesiones será dar ideas a las familias para que, tanto l@s peques como vosotr@s, podáis disfrutar de algunas actividades lúdicas trabajando paralelamente las habilidades motrices y mantenernos en forma para la vuelta al cole.

Las actividades que os propondremos serán actividades donde busquemos que l@s alumnos trabajen las diferentes habilidades motrices básicas (desplazamientos, giros, saltos, trepa, equilibrio, etc.) para así poder seguir trabajando y mejorando estas en un ámbito familiar y recreativo. En cada actividad que os mandemos especificaremos que trabajamos y como lo hacemos. Haremos diferentes niveles de dificultad para que tod@s l@s alumn@s puedan realizarlas y se diviertan haciéndolo. Propondremos una sesión semanal con diferentes actividades y retos para toda la familia, ¡esperamos que os gusten!

Consciència del cuerpo en el espacio, equilibrio y estiramientos: ¡Yoga!

La actividad que proponemos esta semana consiste en una clase que incluye rotaciones, estiramientos y figuras de equilibrio utilizando el cuerpo a la vez que mantenemos un estado de relajación centrando la atención en la respiración.

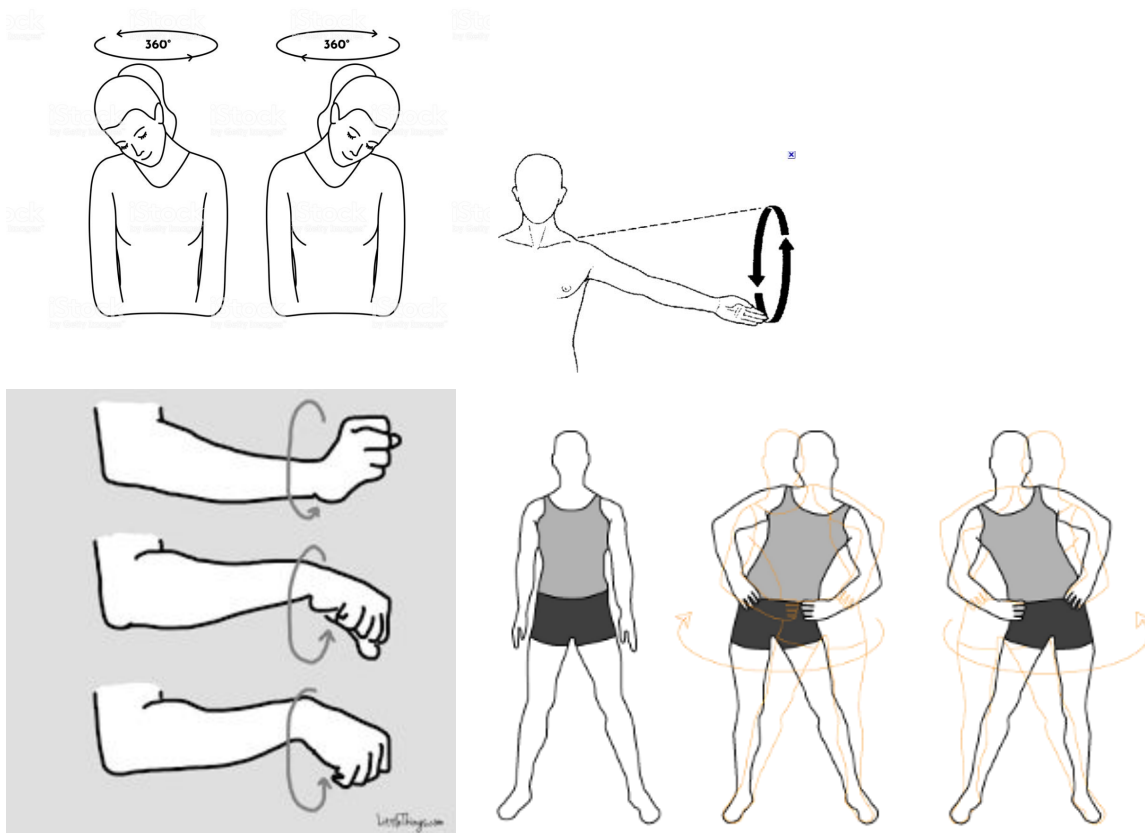
Podemos asemejar esta actividad con una clase de yoga adecuada a los niños y niñas. Esta práctica incluye muchos beneficios para la salud mental y física de los más pequeños, como: desarrollar el equilibrio a partir de la percepción del espacio y el movimiento, dominar su cuerpo y mejorar su agilidad, fortalecer sus huesos, músculos y tendones, mejorar su resistencia cardíaca y respiratoria y disminuye los niveles altos de adrenalina que pueden llegar a generar estrés.

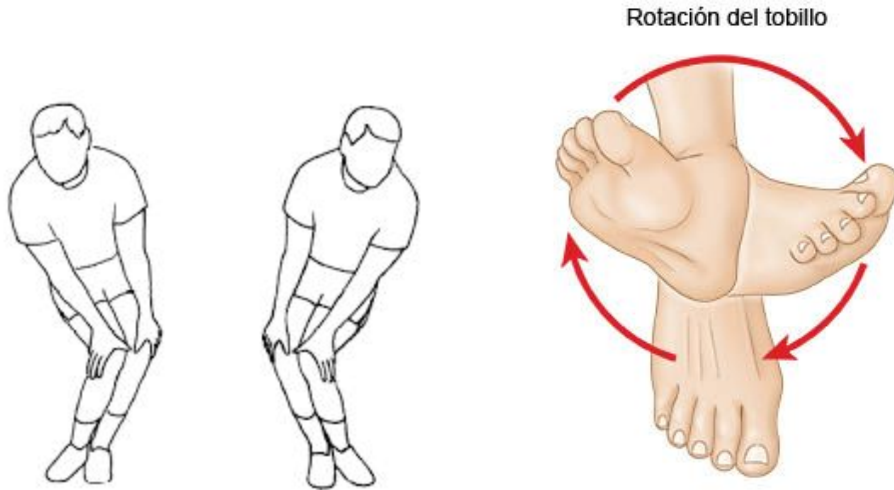
Calentamiento:

Para empezar, es importante despejar el espacio que utilizaremos para crear un ambiente de mayor comodidad. Al mismo tiempo, recomendamos que de fondo se escuche una canción que el niño o niña asocie con la tranquilidad.

Primero tenemos que alcanzar un grado de relajación que les permita mantener una concentración total en los ejercicios. Para ayudarles a transmitir calma debemos recomendarles que cierren los ojos y situarles, mediante la imaginación, en un paisaje armonioso. A la vez, deben respirar profundamente, inspirando el aire por la nariz muy despacio, hinchando la barriga y expirando por la boca.

Una vez relajados, empezamos con las rotaciones del cuerpo con el fin de calentarlo. Empezamos por el cuello, seguido de los hombros y las muñecas, seguidamente la cadera, las rodillas y finalmente los tobillos. Manteniendo el estado de relajación sin dejar de respirar profundamente.





Las posturas de los animales:

LA POSTURA DEL GATO: (fortalece y corrige la posición de la espalda, los antebrazos y los tobillos)

Instrucciones:

- 1- Manos y rodillas en el suelo
- 2- Muñecas debajo de los hombros
- 3- Respirar profundamente por la nariz y al soltar el aire por la boca redondea la espalda llevando la barbilla al pecho. Al mismo tiempo, presionar las manos hacia el suelo. Los brazos deben estar bien estirados.
- 4- Mantener la postura durante 10 segundos, con 5 repeticiones.



LA POSTURA DEL PERRO: (mejora la elasticidad y fortalece la espalda, los hombros y el abdomen)

Instrucciones:

- 1- Manos y rodillas en el suelo
- 2- Muñecas debajo de los hombros
- 3- Respirar profundamente por la nariz y al soltar el aire por la boca debes levantar las rodillas del suelo y estirar las piernas a la vez que los brazos.
- 4- Empujar con fuerza en el suelo, relajar la cabeza y mirar a tus pies.
- 5- Mantener la postura durante 10 segundos, con 5 repeticiones.



LA POSTURA DE LA SERPIENTE: (movilidad en la columna vertebral, fortalece la espalda baja y ayuda a relajar las cervicales)

Instrucciones:

- 1- Tumbarse con el abdomen y la frente en el suelo.
- 2- Las manos a los lados de los hombros.
- 3- Tomar aire, al mismo tiempo presionar con las manos en el suelo y levantar la cabeza y el pecho a la vez.
- 4- Soltar el aire por la boca entre los dientes escuchando el sonido de la cobra (shhhhh).
- 5- Mantener la postura 10 segundos, con 5 repeticiones.



Importante: Al terminar la postura debes volver a la posición inicial para iniciar la siguiente repetición.

Esperamos que os ayude a relajarnos y lo disfruteis. ¡Buena semana!