

## ESPORT A L'ESCOLA

# TRIATLÓN 2019 – 2020

## “ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN CASA”



## DOSSIER DE ACTIVIDADES

- **Sesión 1. Psicomotricidad**
- **Sesión 2. Acondicionamiento Físico General**
- **Sesión 3. Gymkana**
- **Sesión 4. Habilidades Motrices**
- **Sesión 5. Técnica de Carrera**
- **Sesión 6. Técnica de Carrera**
- **Anexos.**

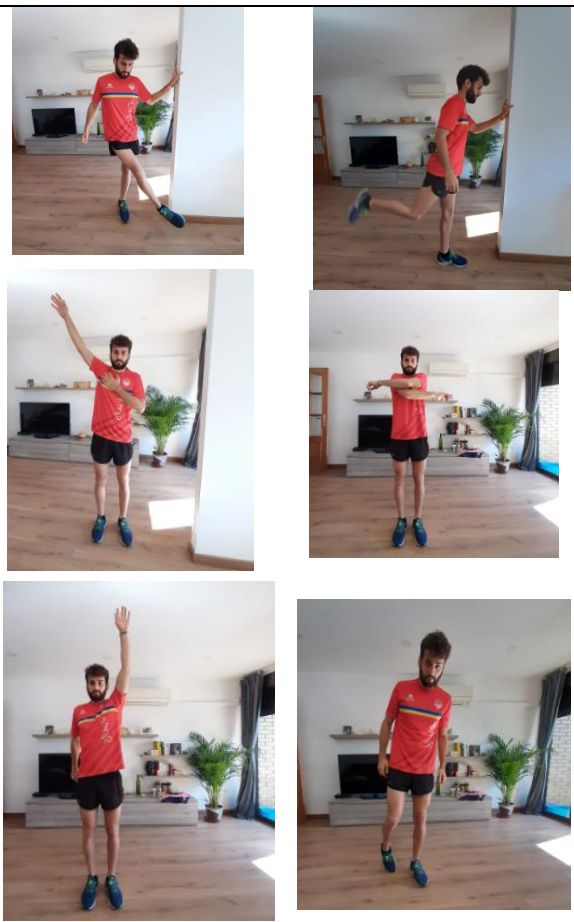
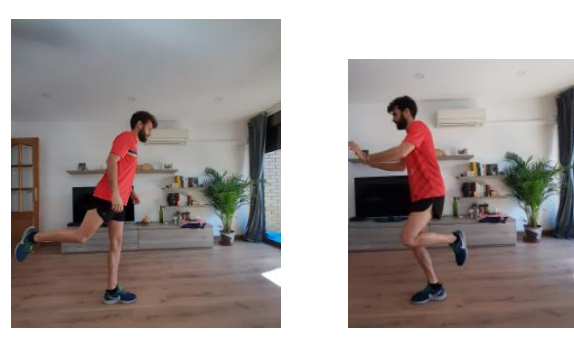
### Anexo 1. VIDEOS con actividades de:

- Movilidad articular
- Psicomotricidad y habilidad motriz
- Equilibrio
- Sesión aeróbica
- Acondicionamiento físico y técnica de carrera
- Estiramientos

### Anexo 2. Yoga para niños/as. Juguemos a hacer Yoga




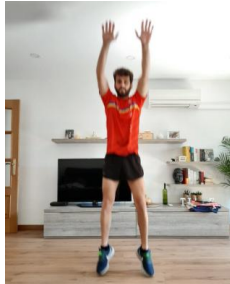
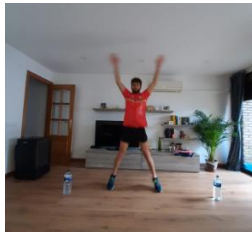


### Anexo 3. Fichas de actividades complementarias de:

- Rodillo de espuma
- Estiramientos

SESIÓN 1.	Psicomotricidad y habilidad motriz	DURACIÓN 1h
MATERIAL	Pelota de tenis o similar y rollo papel higiénico	
METODOLOGÍA	Asignación de Tareas y Mando directo. Programa Individual	
OBJETIVOS	Mejorar el Equilibrio y la propiocepción	
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	10' Movilidad articular con estiramientos balísticos	
	5' Equilibrio a una pierna, moviendo hacia delante y detrás, un lado y otro.	

<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>5' Empujar rodilla con brazo contrario.</p> <p>5' Pata coja intentar desequilibrarnos el uno al otro.</p> <p>5' Coger pelota del suelo a la pata coja y dejar en otro lado.</p> <p>5' Lanzar la pelota con una mano y recoger con 2 manos a la pata coja</p> <p>5' Lanzar arriba la pelota y recoger a la pata coja</p> <p>5' Rollo en la cabeza y agacharnos y levantarnos sin que se caiga</p> <p>5' Aguantar el rollo de papel en una pie mientras se está a la pata coja</p>	
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>8' Estiramientos piernas, brazos, hombros, espalda, cuello.</p> <p>2' Tumbados boca arriba y brazos y piernas abiertas</p>	

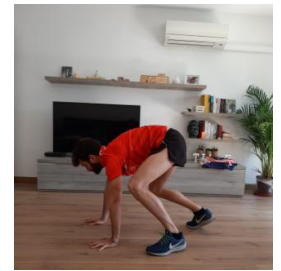
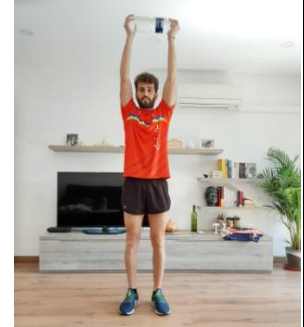


SESIÓN 2	Acondicionamiento físico general	DURACIÓN 1h
MATERIAL	2 Botellas de agua	
METODOLOGÍA	Asignación de Tareas y Mando directo. Programa Individual	
OBJETIVOS	Mejorar el CORE	
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>3 veces (30' Manos al suelo con las piernas rectas hasta tumbarnos y vuelta atrás, recuperando 30" entre bloques).</p> <p>3 veces(8 saltos de rana, tocamos el suelo entre las piernas y saltamos con las manos arriba, recuperando 30" entre bloques)</p> <p>3 veces (Saltos tijera, abriendo y cerrando brazos y piernas, recuperando 15" entre bloques)</p>	    
PARTE PRINCIPAL	<p>3 veces (carretilla, en el pasillo ir y volver, recuperando 1' entre bloques)</p> <p>3 veces (8 zancadas con cada pierna levantando los brazos al realizarla, recuperando 1' entre bloques).</p>	 

3 veces (cangrejo, en el pasillo ir y volver, recuperando 1' entre bloques)

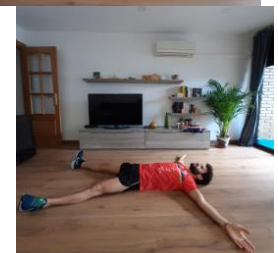
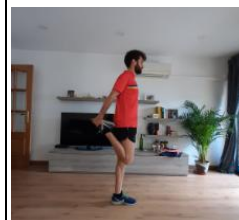


3 veces (10' Gymkana, hacemos un circuito por la casa que tengamos que saltar, agacharnos por debajo, subir y bajar escaleras, levantar botella de agua y andar como un gorila), podemos variar el circuito adaptando a lo que tengamos siempre que trabajemos parte inferior y superior del cuerpo.






8' Estiramientos piernas, brazos, hombros, espalda, cuello.





2' Tumbados boca arriba y brazos y piernas abiertas.







VUELTA A LA CALMA

SESIÓN 3	Gymkana	DURACIÓN: 1h
MATERIAL	Rollo de papel, ropa, cubos, agua, pelotas y objetos pequeños	
METODOLOGÍA	Aprendizaje cooperativo	
OBJETIVOS	Fomentar la creatividad, velocidad de ejecución, trabajo en equipo	
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (15')	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Según la gente que seamos, montamos un número igual de equipos.</li> <li>- Cada equipo se pondrá un nombre</li> <li>- Normas de puntuación</li> </ul> Puntuación por prueba: 1º gana 5 puntos 2º gana 3 puntos 3º gana 2 puntos 4º gana 1 punto	
PARTE PRINCIPAL (40')	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La cadena:</b> Cada equipo tendrá que montar una cadena de ropa en línea recta uniendo cada prenda sin que la cadena se rompa. Tendrán 5 minutos. Al finalizar se verá cuál es la más larga sin que está se rompa al estirar.</li> <li>- <b>La momia:</b> Cada equipo tendrá un rollo de papel y deberá de enrollar por turnos a uno de los integrantes. La momia más ingeniosa será la ganadora y se repartirán los puntos.</li> <li>- <b>Cubo de agua:</b> Cada integrante de los equipos, saliendo de uno en uno, deberá de ir hasta 2/3 cubos de agua y con la boca tendrán que coger las pelotas y material que hay en ellos. Según el objeto que cojan, conseguirán más puntos. Cuando no quede ningún, se acabará el juego y cada equipo contará los puntos que tiene.</li> </ul>	  
VUELTA A LA CALMA (5')	Recogida del material	Suma de puntos, limpieza y recogida de todo el material entro todos



SESIÓN 4	Habilidades motrices	DURACIÓN: 1 hora
MATERIAL	Objetos redondos de varios tamaños, cestas, globos, aros, rollos de papel	
METODOLOGÍA	Resolución de problemas	
OBJETIVOS	Correr, lazar, golpear, rodar, atrapar	
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (10')	<b>Circuito con balón:</b> Preparamos un circuito con varios objetos en línea recta para hacer zig-zag entre ellos (conos). Una vez esto, cogeremos objetos redondos de distintos tamaños que tendremos que llevar en zig-zag rodando con la mano y luego con el pie intentando no salirnos del recorrido.	
PARTE PRINCIPAL JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES (40')	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lanzamiento al cesto:</b> lanzamos la pelota elevando el brazo por encima del hombro y desde a una cesta como modo de canasta, luego irá caminando a recogerla y volverá a lanzar hasta que pase 5 minutos. Gana la persona que más veces haya encestando.</li> <li>- <b>Batalla de globos:</b> Marcamos una línea de separación en el suelo y hacemos dos equipos. A la señal tengo que intentar pasar el mayor número de globos al campo contrario desde el mío. Cuando se acabe el tiempo, se cuenta cuantos globos hay en cada y gana el que menos tiene.</li> <li>- <b>Tres en raya por equipos:</b> Por cada 2 equipos necesitas 9 aros (marcas en el suelo con folios que los simulen), y a cada equipo les asignas un color mediante petos o pañuelos. El juego consiste en hacer 3 en raya lo más rápido posible colocando los petos dentro de los aros, haciéndose relevos entre los miembros del equipo.</li> </ul>	  
VUELTA A LA CALMA (10')	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>10 pases:</b> Todos juntos formando un círculo y con una pelota pequeña, debemos de realizar 10 pases seguidos sin que caiga la pelota al suelo y no pudiendo dar más de 1 golpe seguido por persona.</li> </ul>	



SESIÓN 5	Técnica de carrera	
MATERIAL	Ropa deportiva, agua + toalla	
METODOLOGÍA	Mando Directo, Asignación de Tareas. Programa individual	
OBJETIVOS	Mejorar la técnica de carrera	
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL	<p><b>Calentamiento</b></p> <p>+ 5' Carrera continua en estático ( Aquí hacemos 2 series de 2' y descanso entre series de 1' minuto</p>	 
	<p>+ 5' Movimiento articular. Empezando por abajo hasta articulaciones superiores</p>	
PARTE PRINCIPAL	<p><b>+ 40 Minutos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 series :</li> </ul> <p>50 metros andando acción rod + 40m en progresivo si se puede</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 series:</li> </ul> <p>50 metros saltos puntera del pie. Zarpazo con gemelo ( flexión y extensión plantar) + 40m en progresivo si se puede</p>	

- 2 series:

50 metros Skipping bajo + 40 metros progresivos si se puede.

- 2 series:

50 metros skipping rodilla alta (envolviendo 1 pierna) + 40 metros progresivos si se puede

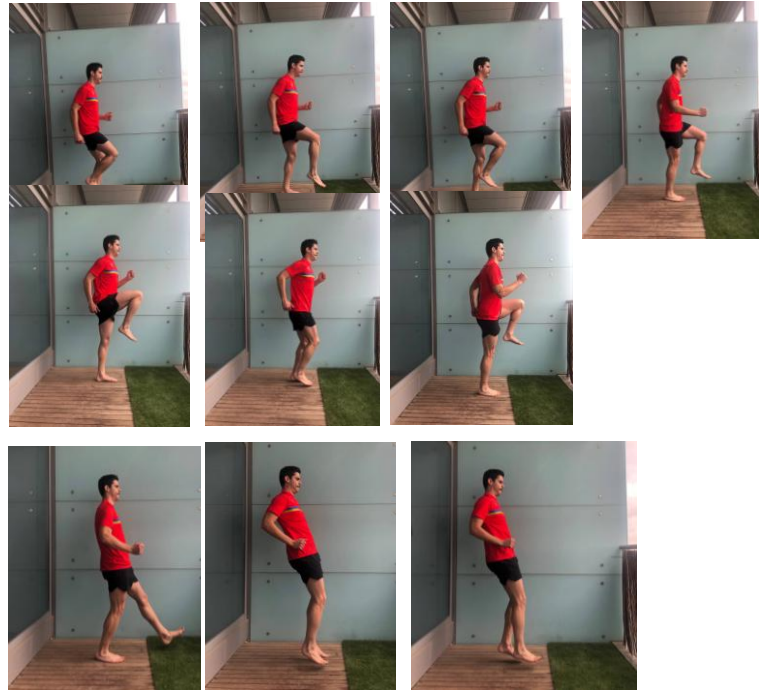
- 2 series:

50 metros skipping ruso + 40 metros en progresivo si se puede.

- 6 series:

100 metros con puntera y zancada fluida a una alta frecuencia. + 40 metros progresivos si se puede, si no...

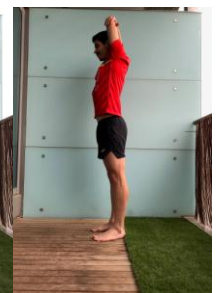
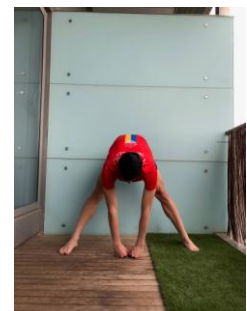
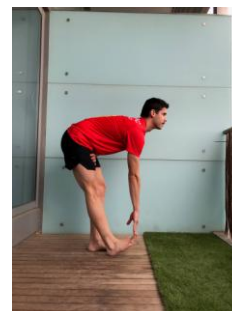
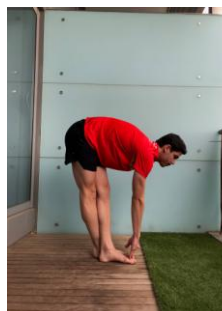
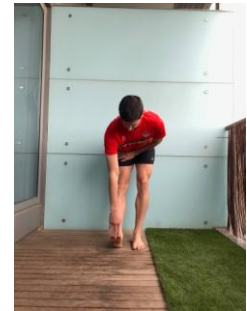
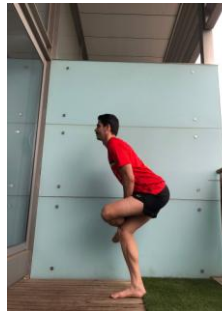
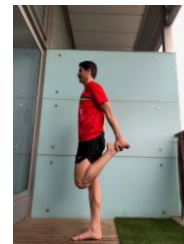
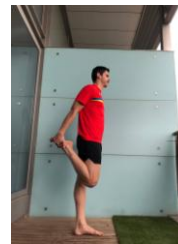
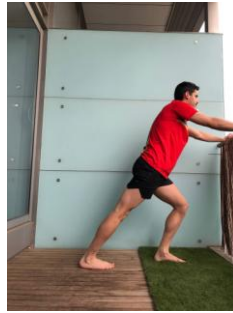
\*Todos los ejercicios que no se puedan hacer por metros como es el caso de los (+40 metros progresivos) sustituirlo por correr en estático en el mismo sitio durante 25".







+ 10 Minutos estiramientos y vuelta a la calma.

- Gemelos
- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Abductores
- Espalda
- Triceps
- Hombros
- Cuello

VUELTA A LA CALMA





SESIÓN 9.	Técnica de carrera	DURACIÓN: 1 hora
MATERIAL	Ropa deportiva, agua + toalla	
METODOLOGÍA	Asignación Tareas	
OBJETIVOS	Mejorar Técnica de Carrera, Prevenir lesiones	
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL	<p><b>Calentamiento</b></p> <p>+ 5' Carrera continua en estático ( Aquí hacemos 2 series de 2' y descanso entre series de 1' minuto</p>	
	<p>+ 5' Movimiento articular. Empezando por abajo hasta articulaciones superiores.</p>	
PARTE PRINCIPAL	<p><b>+ 40 Minutos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 series :</li> </ul> <p>30 saltos Flexio-extensión tobillo + 40 metros progresivo.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 series:</li> </ul> <p>50 metros con 2º vez salto hacer triple salto a una pierna. + 40 metros en progresivo ( cada vez con una pierna)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 series:</li> </ul> <p>50 metros combinación skipping – talón hasta el glúteo. + 40 metros progresivos.</p>	

- 2 series

40" skipping alto en 2 tiempos. + 40 metros en progresivo.



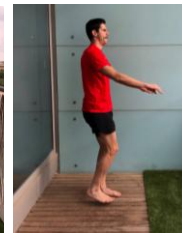
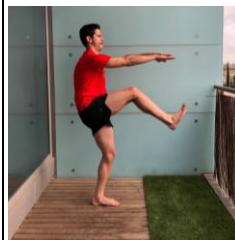
- 2 series:

30 saltos tobillo. Teniendo referencia una línea del suelo y saltar de una lado a la otra .



- 2 series:

30 saltos en V. Intentando elevar una pierna hasta arriba e intentar tocarla con las manos.



- 2 Series:
- Simulación de salto de trampolín. Nos ponemos en posición de tirarnos a la piscina. Pero en vez de avanzar saltamos hacia arriba e intentamos simular el gesto de natación.  
15 saltos cada serie.



\*Todos y cada uno de los ejercicios que no se puedan hacer por falta de metros se puede adaptar para hacerlo en estático.

+ 10 Minutos  
estiramientos y vuelta a  
la calma.

- Gemelos
- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Abductores
- Espalda
- Tríceps
- Hombros
- Cuello

VUELTA A LA  
CALMA





## Anexo 1. VIDEOS con actividades de

- Acondicionamiento físico y técnica de carrera
- Estiramientos
- Movilidad articular
- Psicomotricidad y habilidad motriz:
- Sesión aeróbica
- Equilibrio

- **Acondicionamiento físico y técnica de carrera:**

<https://youtu.be/gb0dHjud6PA>

<https://youtu.be/aw3wCyu1A6U>

- **Estiramientos:**

<https://youtu.be/uTpy44rGrko>

- **Movilidad articular:**

[https://youtu.be/FqD\\_0hUxwCE](https://youtu.be/FqD_0hUxwCE)

- **Psicomotricidad y habilidad motriz:**

<https://youtu.be/XA8tsbwVKqk>

- **Sesión aeróbica:**




<https://youtu.be/YxzWj2kMykQ>

<https://youtu.be/-XcYqJ-HjTE>

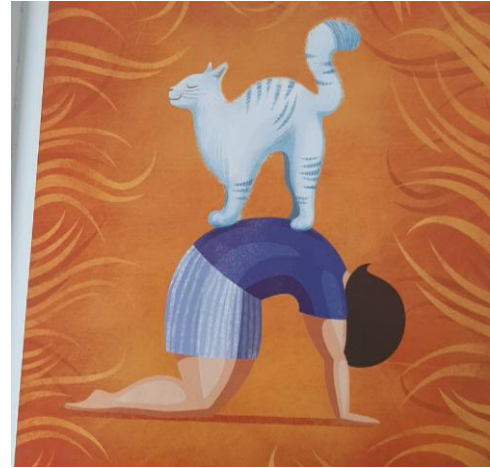
- **Equilibrio:**

<https://youtu.be/1MmvFi1UeQk>

Anexo 2. Yoga para Niños/as

ANEXO 2.	YOGA PARA NIÑOS/AS	DURACIÓN 20' aprox.
MATERIAL	ESTERILLA O TOALLA	
METODOLOGÍA	Descubrimiento guiado	
OBJETIVOS	Mejorar control postural; Mejorar conciencia del propio cuerpo; Potenciar la creatividad e imaginación; Trabajar la respiración y concentración.	
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN *Cada Ejercicio lo realizamos 4 veces con control de la respiración. *Repetimos todo 3 veces.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL	<p>1. Ponte de pie, mira al frente y desplaza el peso de tu cuerpo sobre el pie izquierdo.</p> <p>2. Cruza la pierna derecha por detrás de la izquierda hasta que el pie derecho quede encajado en el gemelo.</p> <p>3. Extiende el Brazo derecho y cruza por debajo el izquierdo de manera que las manos se encuentren para formar el pico de una majestuosa Águila.</p> <p>4. Repite la postura cambiando de pierna.</p> <p><u>Del Águila aprende a ver las cosas con agudeza.</u></p> <p>1. Ponte de pie con las piernas separadas, abre los brazos, saca pecho e inclínate hacia delante.</p> <p>2. Imagina que tus brazos se convierten en alas y mira al frente con la cabeza levantada, como si volaras en esa dirección.</p> <p>3. Haz una respiración larga y profunda.</p> <p>4. Intenta imitar el sonido de la Gaviota.</p> <p><u>De la Gaviota aprende a sentirte libre.</u></p> <p>1. Pon las manos y las rodillas en el suelo y mira hacia abajo.</p> <p>2. Expulsa el aire descargando el peso del cuerpo sobre los brazos y estira las piernas.</p> <p>3. Levanta la pelvis.</p> <p>4. Estira la espalda, como el perro después de echarse una buena siesta.</p> <p><u>Del Perro aprenden el significado de la confianza y de la verdadera amistad.</u></p>	  

1. Pon las manos y las rodillas en el suelo.
  2. Toma aire y arquea la espalda hacia abajo: esta postura se parece un poco a una sonrisa.
  3. Expulsa el aire y arquea la espalda hacia arriba: has de poder mirarte al ombligo.
  4. Repite esta postura varias veces, como cuando el gato se estira.
- Del Gato aprende a soñar despierto.



1. Pon las manos y las rodillas en el centro de la Esterilla. Luego apoya los antebrazos en el suelo.
  2. Mientras deja salir el aire, estira las piernas y apoya las plantas de los pies en el suelo.
  3. En la postura del Delfín, la cabeza y el cuello permanecen bien relajados.
- Del Delfin aprende a divertirse con cualquier cosa.







1. Ponte de pie, inspira y levanta los brazos.
  2. Junta las palmas de las manos y estira los brazos hacia atrás.
  3. Expulsa el aire e inclínate hacia delante, como la trompa de un elefante que bebe agua antes de darse una ducha bien fresquita.
- Del Elefante aprende a ser siempre elegante.





**Anexo 3. Fichas de actividades complementarias**

ANEXO 3.	Entrenamiento con rodillo de espuma	DURACIÓN: 20 min
MATERIAL	ESTERILLA O TOALLA Y RODILLO DE ESPUMA	
METODOLOGÍA	Asignación de tareas	
OBJETIVOS	Recuperación muscular; Mejorar conciencia del propio cuerpo; Trabajar la respiración y concentración.	
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN *Cada Ejercicio lo realizamos 1 vez con control de la respiración.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodar sobre el glúteo mayor y los rotadores de la cadera</li> <li>- Rodar sobre la legión lumbar</li> <li>- Rodar sobre la zona alta de la espalda</li> <li>- Rodar sobre los aductores de cada pierna</li> </ul>	   

- Rodar sobre el tensor de la fascia lata



- Rodar sobre la parte posterior del hombro



ANEXO 3.	Estiramientos	DURACIÓN: 20 min
MATERIAL	ESTERILLA O TOALLA	
METODOLOGÍA	Asignación de tareas	
OBJETIVOS	Recuperación muscular; Mejorar conciencia del propio cuerpo; Trabajar la respiración y concentración.	
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN *Cada Ejercicio lo realizamos 1 vez con control de la respiración.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Estiramiento de isquiotibiales</b> Mantén ambos pies dirigidos hacia delante. Los isquiotibiales no se insertan en la columna, así que para estirarlos, mueve las pelvis, no dobles la columna.</li> <li>- <b>Estiramiento de isquiotibiales</b> Los glúteos están en el suelo y hay un ligero arqueado lumbar; si es posible colocar un pequeño rodillo lumbar en la zona de los riñones.</li> <li>- <b>Estiramiento de los flexores de la cadera</b> Utiliza los brazos como apoyo y aprieta el glúteo.</li> </ul>	  



- **Estiramiento de los flexores de la cadera**

El pié derecho debe de estar colocado ligeramente por fuera de la cadera derecha.

