

ATHLETIC CLUB VINOS D.O.P. JUMILLA

"EL CLUB EN CASA, ATLETISMO EN MI PASILLO"

Escuela categorías menores (sub-8, sub-10 y sub-12).



Hola familias, lo primero que queremos hacer desde la escuela de categorías menores es daros ánimos en esta situación extraordinaria que nos ha tocado vivir, esperamos que tod@s estéis lo mejor posible. Luego queremos que le deis un fuerte abrazo a nuestr@s peques, que se están portando genial y que les transmitáis que los echamos mucho de menos.

Y ahora os detallamos la idea que hemos tenido para tratar de ayudaros a pasar unos ratitos entretenidos a la semana. No se trata de deberes, de eso ya vais sobrados, ni de algo obligatorio. Sólo queremos que de esta manera los peques pasen un rato divertido y que a la vuelta a los entrenamientos sigan teniendo frescos ciertos movimientos y conceptos básicos en nuestro juego-aprendizaje.

Entendemos las limitaciones a las que tod@s nos vemos sujetos ahora mismo, y por eso hemos diseñado unos ejercicios básicos que creemos que pueden ser del agrado de l@s peques y no suponen un gran calentamiento de cabeza para los mayores. Si después cada familia, dentro de sus posibilidades, le da un giro de tuerca más a los ejercicios y los adapta no hay ningún problema, la imaginación es hoy algo que debemos trabajar más que nunca.

La idea es realizar dos sesiones de actividad a la semana y para ello os vamos a pasar varias sesiones para que las realicéis en el orden que os parezca o dependiendo de las ganas de l@s peques, eso ya como mejor veáis. Las dividiremos en dos grupos (grupo de las 5 y grupo de las 6) y según en el grupo que entrene vuestro hij@ las realizáis. No van a tener una dificultad excesiva. Ya tendremos tiempo para ello nosotros jeje.

También se ha creado un canal de Telegram, aprovechando que muchos profesores están pasando deberes por esa plataforma, para que así, quién quiera, pase videos o fotos de sus entrenamientos en casa. Así damos ideas a otras personas y l@s peques pueden ver a sus compañer@s y que se les haga más amena esta "separación".

El canal se llama [Escuela atletismo Athletic Club Jumilla](#) e iremos entre tod@s descubriendo cómo funciona la aplicación jajaja.

Bueno, después de este rollo, vamos a lo importante. Pasamos a detallaros las sesiones de entrenamiento.

¡¡¡QUE LO PASÉIS BIEN!!!

## GRUPO DE LAS 5

### Sesión 1.

. Calentamiento.

En el mayor espacio que tengamos en casa (pasillo, cochera,...) **tratamos** de que corran despacito durante 2-3 minutos. Simulando la vuelta a la pista.

. Ejercicios.

Empezamos con las figuras del 1 al 10. Ell@s se las saben, pero os dejamos unos ejemplos por si les pilla despistad@s.



Seguimos con los demás ejercicios de parados. Se los saben, pero les dejamos otra pequeña ayuda.



Giros de molino adelante y atrás, con un brazo y con dos



Giros de molino sin mover cabeza



Hola y adiós



Subir rodillas



Talones al culo



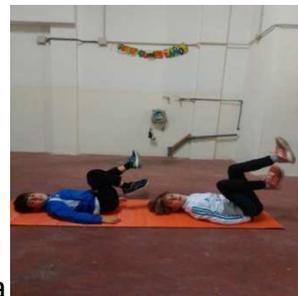
Tocar pie con mano contraria



Delante, centro y atrás



Campana



Bicicleta

**\*Los dos puntos anteriores serán iguales en todas las sesiones.**

. Circuito.

Aquí os pasamos varios ejercicios, con hacer 4 está bien, pueden elegir cuales hacer. Dependiendo del espacio podéis encadenarlos o hacer varias repeticiones de uno y luego hacer otro.



Salto a pies juntos entre marcas



Salto abriendo y cerrando piernas entre marcas



Croqueta o voltereta



Salto vallas



Subir a una altura y bajar saltando con un pie



Zig zag



Salto laterales

#### . Saltos con coordinación.

Para este juego necesitaremos 4 objetos de diferentes colores colocados en forma de cruz. El juego consiste en colocarnos en el centro de la cruz y saltar a pies juntos en la dirección del color que indicamos con la voz y volver a la posición de inicio. Haremos los 4 desplazamientos unas 3-4 veces.



#### . Estiramientos.

Ell@s se saben los ejercicios y las canciones, pero les dejamos una pequeña chuleta por si vuelven a estar despistad@s. Si no recuerdan la canción, que lo dudamos, pueden contar hasta 10.

Mariposa, media mariposa (las dos piernas), mariposa muerta, abrazar nuestra rodilla, paso de gigante, paso de enanito, sujetar el cielo, cerrar la maleta, parar el tren y huevo.

**\*Los estiramientos serán siempre los mismos.**

## Sesión 2.

. Calentamiento.

. Ejercicios.

. Multilanzamientos.

Necesitaremos una pelota, del tamaño de una de fútbol más o menos, y que sea de peluche o plástico o incluso un globo (la idea es que evitemos romper algo), y l@s peques la lanzaran al adulto que les acompaña o herman@ que quiera participar.



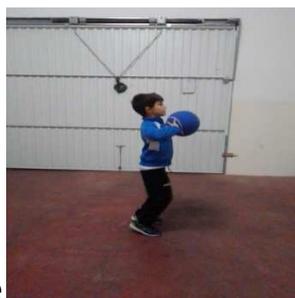
A dos manos por encima de la cabeza



De espaldas con dos manos y por encima de la cabeza



Agachados, saltamos y lanzamos con dos manos hacia delante



Desde el pecho al frente

Ahora usaremos una pelota tamaño tenis más o menos y de un material con el que busquemos la misma premisa de que no rompamos nada.



Entre las piernas hacia atrás



Con una mano hacia arriba, ambas manos



Con las manos por detrás de las piernas, lanzar hacia delante



Lanzamiento normal de peso

. Coordinación con pelota.

Con una pelota que bote bien deben recorrer una distancia determinada de las siguientes formas:

1.botando con las dos manos a la vez.

2.botando con la mano derecha.

3.botando con la mano izquierda.

4.botando cada vez con una mano.

. Estiramientos.

### Sesión 3.

. Calentamiento.

. Ejercicios.

. Multisaltos.

Estos ejercicios los deben hacer a pies juntos y si alguien se siente confiado hacerlos seguidamente a la pata coja con ambos pies. Como obstáculos usaremos cualquier cosa que encontremos en casa y que puedan saltar sin una dificultad excesiva. Los ejercicios serían:



1. Saltar unos 5 objetos de la altura más baja posible



2. Subir a una altura y saltar a pies juntos



3. Salta conejo. Objetos de diferente altura

Saltos verticales.



A pies juntos subiendo las rodilas por delante



A pies juntos llevando los talones al culo



Pata coja con rodilla por delante, ambas piernas



Pata coja con talón en el culo, ambas piernas

### . Coordinación con sillas.

1. Hacer un tunel con varias sillas y pasar una pelota de un extremo a otro



2. Montaña rusa. Pasar una silla por debajo y otra por arriba, no hay limite



### . Estiramientos.

## Sesión 4.

- . Calentamiento.
- . Ejercicios.
- . Coordinación.



1. Uno, dos, uno, dos, uno, dos.....
2. Colocar dos señales en el sofá o en una mesa y ver cuantas veces las tocan alternadamente en 10 segundos.
3. Tocar una parte de su cuerpo que le indicaremos con la voz lo más rápido posible.
4. Voltereta o croqueta.
5. Igual que el 3 pero acostad@s.
6. Sentad@s con las piernas estiradas y separadas, tocar un pie con la mano contraria.
7. Salto vertical con giro del cuerpo.
8. Igual que el 3 pero tocando en el cuerpo de quien le da las instrucciones.
9. Agacharse, dar un salto y andar 4 pasos.
10. Saltar y cruzar las piernas en el aire.
11. Igual que el 3 pero con los ojos cerrados.
12. Dar 3 vueltas sobre si mism@ y andar 4 pasos
13. Colocar varios objetos a 2 metros y coger el que se indique con la voz lo más rápido posible.

- . El juego del pájaro posado.

Consiste en colocarse a la pata coja e ir moviendo el resto del cuerpo según las instrucciones que le vais dando y ver cuanto tiempo resisten.

- . Estiramientos.

## GRUPO DE LAS 6

**\*Las sesiones de entrenamiento serán las mismas que en el grupo de las 5.**

**\*Cambiamos un poco el calentamiento, los ejercicios, en los que haremos una mezcla de los de las vueltas y de los de técnica, y los estiramientos.**

. Calentamiento.

En el mayor espacio que tengamos en casa (pasillo, cochera,...) **tratamos** de que corran despacito durante **3-5** minutos. Simulando la vuelta a la pista.

. Ejercicios.

Molinos adelante y atrás (a un brazo y a dos), giros de cuerpo sin mover la cabeza, tocar pie con mano contraria, delante centro atrás, skipping rodillas, skipping talones, skipping tobillos, rueda, Heidi, andar talones y punteras, carrera lateral, carrera lateral cruzada, campana y braceo subiendo la velocidad.

. Estiramientos.

Los mismos que el otro grupo, pero sumando el resto de los que solemos hacer y que hay no vienen (acostados subir una pierna, subir las dos, cruzar la pierna por detrás e inclinarnos, una pierna en media mariposa y la otra flexionada hacia atrás, brazo extendido y tirar hacia atrás desde el codo, etc....y el huevo 2 veces).

ESPERAMOS QUE PODAIS SACAR UN RATITO Y LO PASEIS BIEN

NOS VEMOS PRONTO, UN ABRAZO A TOD@S

Noé y Ángel.