

1. BÁDMINTON EN CASA.-

SESIÓN 1:

Todos los ejercicios se realizarán, **45 segundo de trabajo y 20 segundos de descanso**

- **DESPLAZAMIENTOS LATERALES** (pasos laterales a derecha e izquierda)
- **TALONES AL GLÚTEO** (alternos con ambos pies. Pie derecho al glúteo izquierdo y viceversa)
- **TIJERAS** (abrir y cerrar piernas con salto al tiempo que se hacen palmas arriba, abriendo y cerrando brazos)
- **RODILLAS POR PIERNA** (rodilla derecha tocarla con mano izquierda y viceversa)
- **SENTADILLA + SALTO**



- LUNGE POR PIERNA



- **LUNGE CON SALTO** (lunge: fondo de pierna... primero normal y el segundo con salto sin parar..lunge derecha e izquierda saltando para cambiar de pierna)



- 5 BURPEE + 10 SEGUNDO PLANCHA FRONTAL



- **5 ESTIRAMIENTOS ISQUIOS TUMBADO** con pies apoyados + **10 SEGUNDOS MANTENIDOS** (levantar cadera tumbado con pies apoyados y rodilla flexionada)



- **PLANCHA TUMBADOS** abrir-cerrar pies + escaladores



TODO REPETIRLO 5 VECES

SESIÓN 2:

Trabajo en 4 bloques, **cada bloque se hace 4 veces** y antes de empezar el siguiente bloque hay que dejar 1 minuto de recuperación

BLOQUE 1:

- **JUMPING JACKS (40')**



10' DESCANSO
-SENTADILLAS (40')



10' DESCANSO

BLOQUE 2:

- BURPEES (40')



10' DESCANSO

-PLANCHA LATERAL (40')



10' DESCANSO

BLOQUE 3:

- MOUNTAIN CLIMBERS (40')



10' DESCANSO

-SENTADILLA CON SALTO (40')



10' DESCANSO

BLOQUE 4:
- SKIPPING (40')



10' DESCANSO
-PUENTE GLUTEO (40')



10' DESCANSO

SESIÓN 3:

Sesión de corrección postural (muy importante con la vida en casa)
Podéis ver el enlace en YOUTUBE de RUBÉN que ha preparado este video:

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=4gcwi81AsBg>

SESIÓN 4:

Todos los ejercicios se realizarán, **45 segundo de trabajo y 20 segundos de descanso**

- PUENTE GLUTEO CON SILLA



- SQUAD ISOMÉTRICO EN PARED



- **BIRD-DOG** (alternando piernas y brazos)



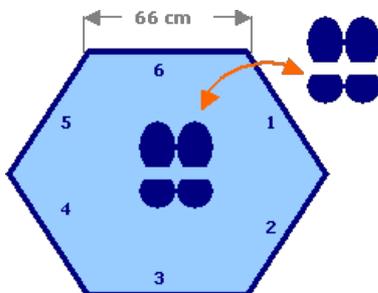
- **FLEXIONES**



- **AGILIDAD-VELOCIDAD BADMINTON** (siempre la pierna dominante va delante)



- **AGILIDAD EN EL HEXÁGONO:** Ejercicio muy rápido, que consta de cambios en la dirección y en la posición del cuerpo en un espacio reducido. Este ejercicio pone a prueba la rapidez en todas las direcciones. Una vez lo hayas dominado, prueba a hacerlo con solo una pierna. Trata de hacer este ejercicio lo más rápido que sea posible



- **TOQUES:**



TODO REPETIRLO 5 VECES

- ESTIRAMIENTOS BADMINTON



2. VIDEOS YOUTUBE.-

1.- CAROLINA CAMPEONA OLIMPICA:
https://www.youtube.com/watch?v=2WgNz_TO1q8

2.- LOS MEJORES PUNTOS DE CAROLINA MARÍN:
<https://www.youtube.com/watch?v=BxZYEChSmPo>

3.- DOBLES MASCULINOS TOP:
https://www.youtube.com/watch?v=_AkRAAI9h84

4.- MEJORES PUNTOS HISTORIA INDIVIDUAL:
<https://www.youtube.com/watch?v=GujCpmYulXs>

5.- PUNTO MÁS LARGO DE LA HISTORIA:
<https://www.youtube.com/watch?v=aFGLXYcKD2M>

6.- TECNICA BÁSICA BÁDMINTON:
<https://www.youtube.com/watch?v=tDBOagq5EsY>

7.- FERNANDO RIVAS (ENTRENADOR CAROLINA)
<https://www.youtube.com/watch?v=r6cPTYpkTSM>

8.- MÉTODO FERNANDO RIVAS:
<https://www.youtube.com/watch?v=TpOGsBQ82jk>

9.- PUNTOS TOP 2018:
<https://www.youtube.com/watch?v=hPynsO9m9as>

10.- BÁDMINTON "COSA DE NIÑOS":
<https://www.youtube.com/watch?v=7MK3P3StM6U>

11.- LA OTRA CARA DEL BADMINTON:
<https://www.youtube.com/watch?v=7MK3P3StM6U>

12.- BÁDMINTON DIVERTIDO:
<https://www.youtube.com/watch?v=LuhOabH9oqQ>

3. AFB-PREDEPORTE EN CASA.-

PREDEPORTE Y AFB

EJERCICIOS Y JUEGOS PARA PRACTICAR EN CASA



ACTIVIDADES ESCUELA DEPORTIVA AFB Y PREDEPORTE

OBJETIVO

- FOMENTAR EL DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO, SOCIAL Y EMOCIONAL DEL ALUMNADO.
- DESARROLLAR TÉCNICAS EFECTIVAS UTILIZANDO EL MOVIMIENTO COMO APRENDIZAJE A LA VEZ QUE SE FOMENTA EL VALOR DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.
- DISFRUTAR Y SENTIR SATISFACCIÓN A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU PRINCIPIO LÚDICO.
- INVOLUCRAR MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA A LAS FAMILIAS FOMENTANDO UN AMBIENTE Y CLIMAS SALUDABLES.

CALENTAMIENTO: Meteremos siempre el elemento de la música, podemos ver videos en youtube divertidos.

https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg

Activación previa: Realizaremos activaciones para trabajar el esquema corporal nombrando las partes del cuerpo y realizando una acción con ellas, de rotación, movimientos adelante y atrás, circulatorios en varios sentidos, rodillas arriba, talones al glúteo, saltos a pies juntos, tumbarse y levantarse, sentarse y levantarse sin utilizar los brazos,.

Realizar los ejercicios que se quieran de la lista. Se pueden inventar variables de cada ejercicio. Tratar de no repetir siempre el mismo.

Todos los ejercicios cuentan con materiales que podemos tener por casa.

NOMBRE	MATERIA L	DESCRIPCIÓN
VOLEIBOL SENTADO	GLOBOS.	<p>Para jugar, necesitamos un globo y un espacio amplio y una cuerda que haga de red y separe los dos campos.</p> <p>Jugamos por parejas o por equipos. Lanzamos al aire el globo y tratamos de pasarlo de un lado a otro, usando sólo los pies. Se juega con las reglas del voleibol.</p> <p>También podemos jugar simplemente golpeando le balón con los pies, para ver cuántas veces aguantamos sin dejar caer el globo al piso.</p>

SALTOS	Hojas en forma de círculo, elaboramos los pies y manos tomando como muestra los manos y pies nuestros y propios.	Esta pista es una idea que se puede realizar para juegos de habilidad, tanto Sirve para trabajar aspectos como lateralidad, esquema corporal. Como se aprecia en la imagen, la idea es seguir la indicación que nos da la misma pista: colocar un pie, los dos pies, colocar el pie derecho o el izquierdo, o los dos al interior del círculo, un solo pie adentro y otro afuera, una mano y un pie alrededor del círculo, etc. Podemos elaborar los aros nosotros mismos con una hoja o cartulina La idea es avanzar dando saltos, como en el juego de la rayuela.	
ACROSPORT	Música de ambiente. Esterilla o tollas grandes para apoyar bien las partes del cuerpo y evitar daños. Podemos colocar un colchón como base	Se trata de imitar todas las imágenes que tenemos en la fotografía. Pondremos música para ambientar la actividad y cada vez que realicemos una figura completa apuntaremos en una casilla como realizada. Trataremos de hacer figuras de más sencillas a más complejas manteniendo siempre las medidas de seguridad oportunas. Podremos varias las formas de realizarlas.	
CRUZAR EL LAGO	Papel de periódico, camisetas.	Se forman grupos de 3 personas o depende de los miembros de la familia. Se les cuenta que están delante de un lago lleno de pirañas, cocodrilos y miles de bichos que se los comerán si pisan el suelo. Deben cruzar el lago de una orilla a otra con la única ayuda de 5 papales de periódico (puede ser camisetas) que pueden pisar y mover pero no desplazarse dentro de ellas. En el momento en que una persona toca con los dos pies en el lago todo el grupo debe comenzar en la primera orilla. Tendrán que ingeniarse como llegar al otro lado sin tocar el agua.	

<p>LA CARRERA DE OBSTÁCULOS.</p>	<p>Hoja de papel, cartulina, elementos de la casa para que hagan de obstáculos .</p>	<p>P Los jugadores corren con una hoja de papel o trozo de cartulina, cartón, sobre la cabeza. Pueden asegurarla con algún objeto más pesado. La idea es avanzar lo más rápido que puedan sin que se caiga la hoja o el papel que llevan sobre la cabeza. Si eso ocurre, retoman su camino. No deben sostener el objeto con las manos. Por el camino pondremos obstáculo como cojines, la escoba, recogedor, zapatos para que los sorteemos sin que la hoja se nos caiga. Apuntaremos el tiempo que realiza cada familiar o cada miembro que participa ya que el ganador tendrá un premio que estipulemos.</p>
<p>GLOBO ARRIBA Lanzamientos y golpes.</p>	<p>Ordenador con música.</p>	<p>C Los jugadores se distribuyen libremente por el espacio. Un jugador lanza un globo al aire. A partir de ese momento se trata de conseguir que el globo no toque el suelo teniendo en cuenta que no se puede agarrar y que cuando una persona toca el globo se sienta en el suelo. El objetivo del grupo es conseguir que todos los jugadores se sienten antes de que el globo toque el suelo. Si conseguimos sentarnos todos ganaremos una recompensa (abrazo familiar, una peli que alguien elija) y a quien se le caiga deberá de contar un chiste o hacer un mini baile.</p>
<p>BOLOS EN CASA</p>	<p>Cartones de papel higiénico, fichas de dominó, canicas.</p>	<p>B Jugaremos a los bolos con papel higiénico, Realizaremos un concurso, Ubicaremos el papel en forma de pirámide y utilizaremos distintas distancias. Por cada lanzamiento anotaremos un punto por papel higiénico derribado. Podemos utilizar también otros objetos como fichas de dominó y utilizar canicas para hacer los lanzamientos. Haremos varias rondas para ver quien derriba más bolos ¡¡¡</p>
<p>EXPRESIÓN CORPORAL</p>	<p>Vestimenta diferente. Objetos que nos ayuden a imitar lo que vayamos a representar.</p>	<p>EI Elaboramos varias tarjetas con diferentes acciones deportivas, por ejemplo lanzar un balón , marcar un gol, hacer un saque de tenis, botar una pelota, encestar, conducir una moto, nadar, saltar a la comba, boxear, escalar. Una vez hayamos practica una acción que durará sin cesar unos 30 segundos los demás tendrán que averiguar de qué se trata. Si el equipo rival se atasca podremos dar una pista para que intenten adivinarlo. Jugaremos varias rondas.</p>
<p>ORIENTACIÓN ESPACIAL</p>	<p>MAPA DE LA CASA Y PAPEL Y CELO.</p>	<p>Realizaremos un mapa de nuestra casa competiremos por equipo o de forma individual. Esconderemos las pistas que marcaremos con una X en nuestro mapa y cada pista llevará escrita una palabra. Al finalizar el recorrido que se podrá hacer todos a la vez comprobaremos la palabra que forma. Como ejemplo de las palabras que se formarán podemos poner “ver una película juntos”, “realizar un baile con una canción” En cada papel apuntaremos una sílaba o una letra dependiendo la edad. Finalmente reuniremos todas las pistas en el menor tiempo posible.</p>

EQUILIBRIOS	UNA PELOTA GRANDE – DE ESPUMA.	Se forma un grupo y se les facilitará una pelota y será necesario el uso de un reproductor de música . Al inicio de la música la pelota irá rotando por cada componente del grupo de forma que no pare hasta que no cese la música. La persona que tenga la pelota en el momento en que no se oiga sonido alguno deberá de mantener el equilibrio a la pata coja, levantando una mano, con una pierna en alto, sin que la pelota caiga. Cada vez que nos llegue el turno complicaremos el ejercicio. Pasado el tiempo establecido contaremos las vidas de cada componente familiar.	
DESPLAZAMIENTOS	Globos, pelotas, pelotas blandas.	Por parejas, trasladar el globo de un sitio a otro, con distintas partes del cuerpo: frente, espalda, pecho, etc.	
DESPLAZAMIENTOS	Una cuerda	Dos sujetan una cuerda por los extremos. El resto, pasa por debajo al ritmo de la música. Id aumentando la dificultad de forma progresiva.	
CARRERA DE CHAPAS	Tiza, tapones de botella	Se dibuja un circuito con la tiza en el suelo. Una vez dibujado los participantes deben ponerse en la salida y llevar la chapa mediante golpes a turnos al tapón a la meta, el ganador es el que menos golpes necesita.	
EXPRESION CORPORAL	NO NECESARIO	Se hace un círculo con los participantes, uno de ellos pasa el mensaje al oído al de al lado, ese mensaje debe ir pasando por todos de oído a oído, al final debe llegar el mismo mensaje. VARIABLE, cada componente debe añadir más elementos al mensaje inicial con lo que al final el mensaje cambiará por completo	

PELOTA SENTADO	PELOTA PEQUEÑA	Se hacen dos porterías una frente a otra, los dos participantes se sientan cada uno frente al otro se trata de intentar meter punto con la mano en la portería contraria. VARIABLE, UN TOQUE , DOS TOQUES , TRES TOQUES, QUE TENGA QUE BOTAR LA PELOTA, QUE SOLO VALGA RASA.	
CARRERAS DE CARRETILLAS	Sin material	Utilizando el pasillo de punta a punta, carreras de carretillas, uno agarra por los pies a su compañero mientras el otro se desplaza con las manos hasta el final del pasillo, donde invierten los papeles.	
PAÑUELO GATEANDO	pañuelo	Cada oponente se coloca en una punta del pasillo, cuando se da la señal debe ir gateando a recoger el pañuelo evitando que el adversario le pille, una vez alcanzado el pañuelo debe volver a su sitio para obtener el punto.	

4. FICHAS INDIVIDUALES ALUMNOS EEDD.-

CENTRO:

ALUMNO:

CURSO:

TÉCNICO:



VALORACION TECNICA :

	1	2	3	4	5
Saque de revés	<input type="checkbox"/>				
Saque de derecha	<input type="checkbox"/>				
Presa de raqueta	<input type="checkbox"/>				
Armado de brazo	<input type="checkbox"/>				
Clear	<input type="checkbox"/>				
Drop	<input type="checkbox"/>				
Smash	<input type="checkbox"/>				
Net Drop	<input type="checkbox"/>				
Lob	<input type="checkbox"/>				
Desplazamiento en pista	<input type="checkbox"/>				
Juego continuo	<input type="checkbox"/>				
Revés	<input type="checkbox"/>				

VALORACIÓN VALORES-COMPORTAMIENTO:

Participa de forma activa	<input type="checkbox"/>				
Tiene compromiso por la actividad	<input type="checkbox"/>				
Facilita clima agradable de trabajo	<input type="checkbox"/>				
Respeto compañeros y material	<input type="checkbox"/>				
Mantiene hábitos higienicos	<input type="checkbox"/>				
Asiste a clase de forma regular	<input type="checkbox"/>				
Ayuda si es necesario	<input type="checkbox"/>				

Observaciones: