

INTRODUCCIÓN

Debido a las circunstancias especiales que está viviendo España en estos momentos, nos vemos en la obligación de cambiar la programación de las Escuelas Deportivas Municipales de la Federación de Hockey Hierba.

Cuando acabe esta pandemia provocada con el COVID-19, volveremos a la normalidad, mientras tanto pasaremos la información a los centros para que nuestros alumnos/as sigan haciendo actividad física.

En este momento todos los integrantes de nuestras escuelas pasan a entrenar en sus casas y los entrenadores se mantendrán en contacto con ellos a través de distintos dispositivos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Mantener las habilidades y capacidades físico, técnico y cognitivas del alumnado.
- Motivar al alumnado a crear hábitos saludables y establecer un horario semanal de actividades.
- Mantener la vinculación del alumnado y familias con los entrenadores de EEDMM.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS PARA GRUPOS DE BENJAMIN Y ALEVIN

OBJETIVO

- Mantener los niveles de actividad física de los niños
- Continuar trabajando las habilidades técnicas aprendidas durante el curso.
- Ofrecer recursos a los padres para mantener activos a sus hijos durante el período de confinamiento.
- Mejorar la coordinación general de los jugadores.

CALENTAMIENTO (10 min)

- **Movilidad articular:** realizar circunducciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros y muñecas.
- **Ejercicios de activación en el sitio:** rodillas arriba, talones al glúteo, saltos a pies juntos, tumbarse y levantarse, sentarse y levantarse sin utilizar los brazos...

PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN (40-50 min)

En esta parte desarrollaremos unas cuantas tareas de hockey, además de retos coordinativos o juegos para que los niños puedan elegir cada día algo distinto. Lo ideal sería hacer una tarea con algo de hockey y otro reto sin el stick.

En primer lugar aclarar que para todas las tareas cambiaremos la bola de hockey por una pelota de tenis, tenemos que favorecer la seguridad.

Tarea 1

En esta sesión, el monitor, con ayuda de los padres, les enviará un circuito técnico de hockey a sus alumnos. Estos deberán realizar el circuito y crear uno nuevo con cosas que tengas en casa para pasárselo a sus compañeros y retar a otro a realizarlo.

Un ejemplo de reto puede ser el mostrado en este video mostrado en cortes.



Tarea 2

Para esta sesión necesitaremos el siguiente material:

- 6 botellas vacías de agua
- Stick de hockey
- Bolas de tenis.
- rotuladores

Un vez tengamos las botellas de plástico tendremos que decorarlas o pintarlas con ayuda de nuestra imaginación.

Cuando estén secas, las pondremos en la distribución como en la foto y tiraremos desde una distancia de 3- 4 metros. Tenemos que intentar tirar todos los bolos en solo dos tirada.



Tarea 3

En esta sesión necesitaremos que los alumnos/as busquen un reto de hockey por internet. Durante este día, tendrán que practicar el reto elegido, y cuando les salga bien, grabarlo y enviarlo a su monitor.

A continuación pondremos ejemplos de 2-3 retos que podrían realizar en caso de que no quieran o puedan mirar en internet uno.

Reto 1

<https://youtu.be/rK-Ga3CzaU8>

Reto 2

<https://www.youtube.com/watch?v=y9dSN9VN97M>

Tarea 4

En la cuarta sesión de este periodo realizaremos una sesión de entrenamiento y mejora de los regates en casa. Para ellos necesitamos 4-5 conos de diferentes colores, en caso de no tener se pueden usar botellas o peluches. Sería conveniente que le ayude alguien más en casa.

En este video tenemos una guía con los ejercicios que vamos a realizar, para los dos últimos necesitamos un colaborador que nos diga los colores a los que tenemos que hacer los regates.

<https://www.youtube.com/watch?v=2-Pghl1fk78>



Tarea 5

En esta prueba intentaremos mejorar la coordinación óculo-manual con un implemento. Para ella necesitaremos el stick de hockey y un globo para poder hincharlo.

Las propuestas en este día serían las siguientes:

1.- Hockey tenis con un globo.

Hacemos dos campos diferentes y tienen que, golpeando el globo con el stick, intentar que bote en el campo del oponente.



2.- Carrera haciéndose toques con el globo sin que toque el suelo

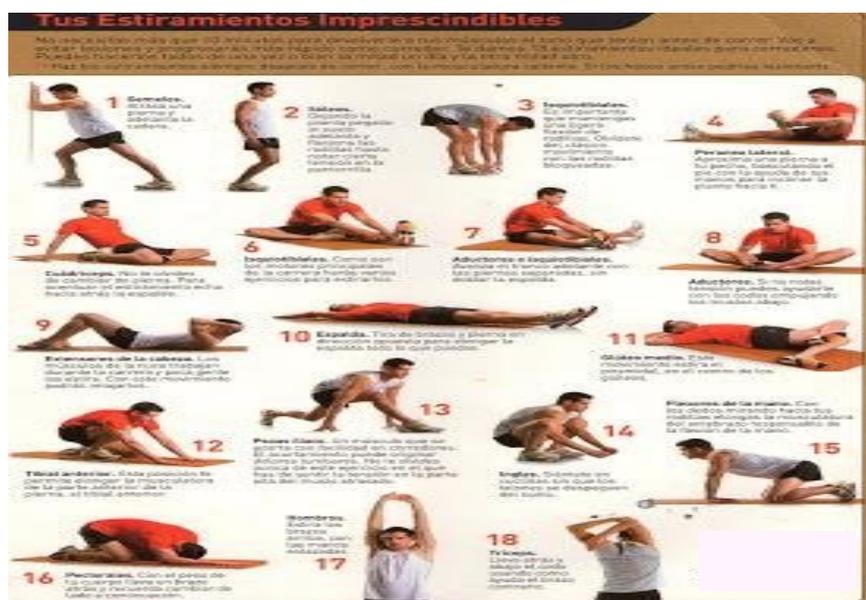
3.- Mantener un globo en el aire mientras haces pases con una pelota de tenis con un compañero, ambas cosas con el stick de hockey

Además de todas estas tareas, os recomendamos esta página de YouTube, donde tenéis más de 50 retos diferentes para mejorar la coordinación, memoria, inteligencia motriz, etc. Y poder hacerlos en familia.

<https://www.youtube.com/channel/UC7kO57uclFv0pH-I7m7RVZw>

VUELTA A LA CALMA (10 min)

Realizar estiramientos tumbados en el suelo mientras habláis de las actividades que más os han gustado.

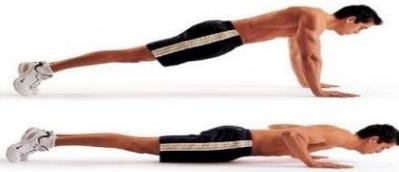


PROPUESTA DE ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS PARA GRUPOS DE INFANTILES Y CADETES

OBJETIVO

- Mantener los niveles de actividad física de los niños/as
- Ofrecer recursos a los padres para mantener activos a sus hijos durante el período de confinamiento.
- Mejorar las capacidades de fuerza y de resistencia.

La propuesta para estos grupos, además de las tareas de hockey antes mencionadas serian trabajos físicos supervisados por sus entrenadores. Normalmente se comunican por Whats app para pedirles información acerca del entrenamiento

TAREAS	FOTO	OBSERVACIONES
zancada delantera		Estaciones de 1 minuto
flexiones		30 seg de descanso entre ejercicio
skipping en el sitio		3 vueltas completas
plancha frontal		
gluteo en cuadrupedia		

boxeo		dar el mayor número de puñetazos (cada vez un brazo a la almuada)
-------	---	---

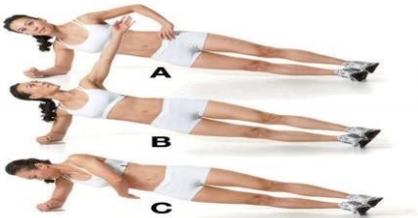
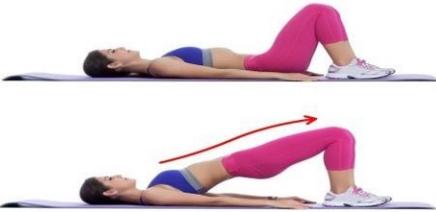
Pondremos una serie de ejemplos. SESIÓN 1:



SESIÓN 2:

<p>jumping jack</p>		<p>50 repeticiones</p>
<p>flexiones manos juntas</p>		<p>50 repeticiones</p>
<p>sentadilla salto</p>		<p>50 repeticiones</p>
<p>climbers</p>		<p>50 repeticiones con cada pierna</p>
<p>burpees</p>		<p>50 repeticiones</p>
<p>abdominales variadas</p>		<p>100 repeticiones</p>

SESIÓN 3:

<p>plancha frontal dinamica</p>		<p>1 minuto</p>
<p>plancha lateral dinamica</p>		<p>45 segundos por lado</p>
<p>abdominal en V</p>		<p>50 repeticiones</p>
<p>abdominales cruzadas</p>		<p>50 repeticiones con cada pierna</p>
<p>elevacion de gluteos</p>		<p>50 repeticiones</p>
<p>superman</p>		<p>100 repeticiones</p>

SESIÓN 4:

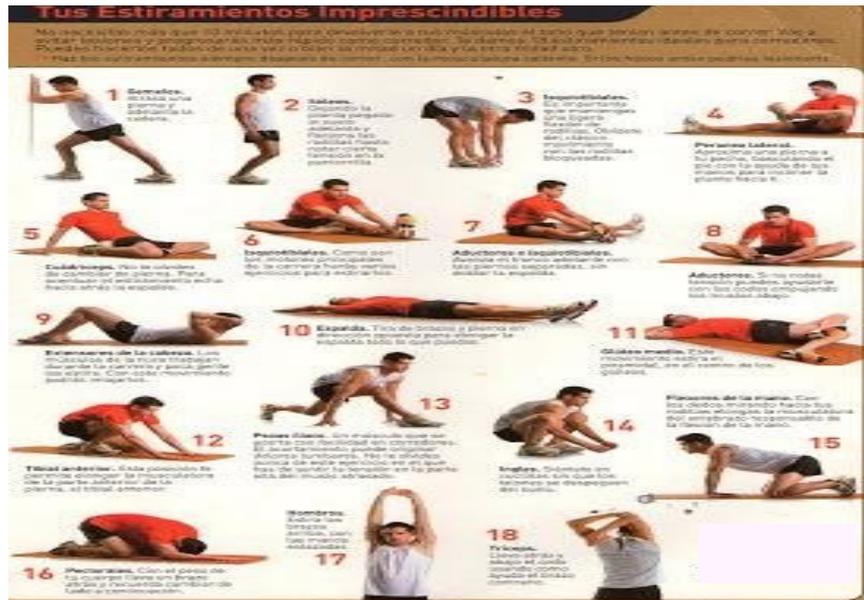
TAREAS	FOTO	OBSERVACIONES
salto a la comba		2 min
flexiones dinamicas		2 min
salto rodillas al pecho		2 min
climbers		2 min
tijeras en salto		2 min
burpees		2 min

*Todo se repite dos veces. Con descanso entre ejercicio de 30 segundos y entre serie de 3 minutos.

Medidas COVID-19

VUELTA A LA CALMA (10 min)

Realizar estiramientos para relajar la musculatura activada durante los ejercicios.



OTRAS RECOMENDACIONES/IDEAS GENERALES:

- Mantén los horarios y rutinas habituales.
- Controla las cantidades de alimento ingeridas (nuestro consumo calórico se reduce al bajar nuestra actividad).
- Respeta las horas de sueño.
- Aprovecha para desarrollar las capacidades creativas: hacer talleres (dibujar, pintar, recortar, pegar...), hacer puzles, bailar y cantar, ayudar en la cocina (recetas de postres, pan...).
- Introduce juegos de distintas disciplinas deportivas.
- Aprovecha para andar descalzo/a: El calzado a menudo puede atrofiar el pie, debilitar la musculatura del mismo y limitar su movilidad. Anda por casa descalzo/a.
- No olvides tomar el sol: la vitamina D es esencial para el funcionamiento normal del organismo. Tomar el sol a diario en brazos y piernas al menos 20' sin protección solar puede ayudarte.