



PROGRAMACIÓN MES DE ABRIL PREDEPORTE Y AFB EN CASA

-WATERPOLO-



OBJETIVOS

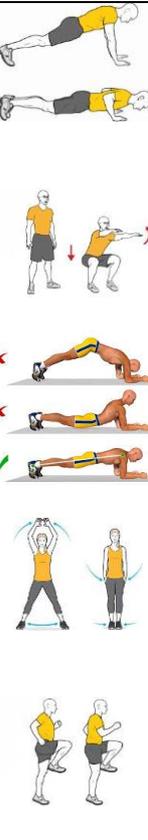
- Mantener un estilo de vida activo durante este periodo que debemos mantenernos en casa.
- Seguir vinculado a la actividad de waterpolo y no perder el contacto con compañeros y monitores.
- Tratar de mantener los conocimientos y habilidades adquiridos durante el curso.
- Adaptar las actividades que realizamos a lo largo del curso al material y espacio disponible en casa.

FUNCIONAMIENTO

- Se proporciona un calentamiento general que debemos realizar siempre antes de comenzar la actividad física.
- Se proporciona una tabla de ejercicios de actividad física o gimnasia.
- Se proporcionan diferentes juegos y actividades relacionados con la actividad de waterpolo.
- Al final del documento se dejan un conjunto de actividades complementarias a realizar por los alumnos, en las que deben realizar o diseñar juegos, dibujos, redacciones... y hacérselas llegar con la ayuda de sus padres/madres/responsables a los monitores. Pueden realizar una de estas actividades a la semana. (se necesita la colaboración de los papás para hacernos llegar por correo las actividades que los alumnos decidan realizar (edmturia@hotmail.com)).
- Los alumnos deben combinar 3 ejercicios de la tabla de gimnasia con 3 de los juegos o actividades relacionados con el waterpolo y de esta manera tendrán una sesión completa y diferente cada día que la quieran realizar.

CALENTAMIENTO Y GIMNASIA

CALENTAMIENTO Y GIMNASIA		
	Descripción del ejercicio	Representación gráfica
C A L E N T A M I	<p>Movilidad articular (movemos todas las articulaciones del cuerpo de forma controlada y en todas las direcciones y formas posibles):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuello: giro a ambos lados y flexiono hacia adelante, nunca hacia atrás. - Hombros: rotación hacia adelante y atrás. - Codos: flexiono y estiro. - Muñecas: círculos en ambas direcciones. 	
		<p>10 x lado</p> <p>10 x brazo</p> <p>10 x brazo</p>

E N T O	<ul style="list-style-type: none"> - Cintura: pequeños círculos en ambas direcciones. - Cadera: subo y bajo rodillas despacio. - Rodillas: flexiono (puedo hacer un par de sentadillas despacio y controlado). - Tobillos: subo y bajo de puntillas. 		<p>10 x dirección</p> <p>10 x dirección</p> <p>10x pierna</p> <p>10 sentadillas</p> <p>20 puntillas</p>
G I M N A S I A	<ul style="list-style-type: none"> - Flexiones (muñecas rectas, manos a la altura de los hombros, espalda recta y cara mirando hacia el suelo, cabeza relajada. Si me cuesta mucho puedo apoyar las rodillas en el suelo). - Sentadillas (pies paralelos, talones apoyados en el suelo, rodillas han de seguir línea recta, no juntarlas ni separarlas) - Abdominales (planchas, codos apoyados, espalda recta, cara mirando al suelo, cabeza espalda y cadera alineados. Si me cuesta mucho puedo apoyar rodillas en el suelo). - Jumping Jacks (intento coordinar y hacerlo a un ritmo rápido. Abro y cierro piernas tras salto a la vez que elevo los brazos por encima de la cabeza, después los pego al cuerpo) - Skipping (simulo que corro sin moverme del sitio, rodillas altas y movimiento rápido). 		<p>30" trabajo/ 30" descanso</p>

JUEGOS WATERPOLO EN CASA	
Descripción del ejercicio	Representación gráfica
<div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed; position: absolute; left: -40px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">J U E G O S</div> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzamientos con pelota o rollo de papel (lanzamiento simulando el tiro en el agua contra pared o sofá. Brazo bien atrás, codo arriba, muñeca apuntando adelante. Lanzo despacio, acabando con muñeca. Voy aumentando el ritmo y fuerza de lanzamiento). - Defiende la portería el sofá o la mesa de casa se convierte en la portería de waterpolo. Habrá un atacante y un portero. El atacante debe lanzar una pelota/rollo de papel/caletín enrollado... e intentar anotar 10 goles. Cuando lo consiga se cambian los roles. - Que no caiga 2 o más participantes, cuantos más, mayor diversión. Los participantes deben pasarse una pelota sin que esta caiga al suelo. Podemos ir añadiendo normas según vayamos dominando el juego: solo una mano, mano no dominante, solo golpeando, con todo el cuerpo.... 	

- **Nado en casa**
Sobre el sofá o cama, simulo los movimientos de natación trabajados durante el curso. Recuerdo que tengo 4 estilos conocidos y trabajados (crol, espalda, braza y mariposa). Puedo mover solo pies, solo brazos, o combinar ambos
- **Rebote en la pared**
Hago pases de forma continuada contra la pared. Pruebo con ambas manos e intento pasar hasta el fallo.
- **Juego de puntería**
Con cartones de papel, peluches, o cualquier otro objeto que no se rompa, realizo un juego que consiste en derribar estos objetos modificando la distancia hasta ellos, posición, móvil con el que lanzo...



ACTIVIDADES OPTATIVAS COMPLEMENTARIAS

- Dibuja un campo de waterpolo, con todos sus elementos, y con ayuda de mamá/papá/familiar, háznosla llegar a través del correo electrónico.
- Inventa un juego en el que haya más de un jugador, se utilicen balones y se realice en el agua. Tú pones las normas, los equipos, la forma de puntuar, el campo y todo lo que quieras para poder jugarlo. Puedes enviarnos tu idea en el formato que quieras (dibujo, texto, foto...) y cuando volvamos a la piscina podemos ponerlo en práctica).
- Escribe o dibuja qué es lo que más te gusta o ha gustado de todas las actividades, clases, entrenamientos, partidos y ejercicios que hemos hecho durante este curso.

*******TODAS ESTAS ACTIVIDADES PUEDEN REALIZARSE POR PAREJAS O POR GRUPOS DE VARIOS COMPAÑEROS, PONIENDOOS EN CONTACTO A TRAVÉS DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS SIEMPRE CON LA SUPERVISIÓN Y PERMISO DE LOS RESPONSABLES DE LOS ALUMNOS*******