

EJERCICIOS CON PELOTA PARA HACER EN CASA

Recuerda realizar los ejercicios lejos de cualquier mobiliario que pueda suponer peligro para los menores, realizar un correcto calentamiento previo a los ejercicios, realizar estiramientos al final y respetar un tiempo de descanso entre ejercicio y ejercicio. Las repeticiones a realizar dependerán de cada niño/a, siendo preferible realizar pocas repeticiones o simplemente intentarlo y no tener sensación de fatiga o dolor.

No hay que realizar todos los ejercicios en el mismo momento, son propuestas para hacer al ritmo que queráis y cuando decidáis.

EJERCICIOS

- Parejas: una frente al otro sujetar la pelota con las dos manos y realizar tracciones intentando que el otro suelte la pelota o mueva algún pie.

-Sujetando la pelota entre las manos, piernas abiertas a la altura de los hombros y brazos rectos y estirados hacia el frente, hacer como si tuviésemos una silla y nos fuésemos a sentar en ella, siempre manteniendo la espalda recta.

- En la misma posición realizar compresiones a la pelota

- Sentados en una silla con la espalda apoyada en el respaldo, colocar la pelota entre las piernas a la altura de las rodillas y realizar compresiones a la pelota con las piernas.

- Tumbados boca arriba, sujetar la pelota con ambas piernas aproximadamente a la altura de los tobillos. Levantar la pelota y mantenerla a media altura durante unos segundos.

- Colocados boca abajo con las manos y los pies como punto de apoyo, poner los pies encima de la pelota y mantener el equilibrio.

Variante: intentar levantar una pierna.

Variante: intentar movernos con las manos hacia delante y hacia atrás de forma que la pelota ruede por nuestras piernas.

- Parejas: colocados espalda con espalda pasarse la pelota, sujetándola con ambas manos, por encima de la cabeza, por debajo de las piernas y por los lados.

- Colocados boca abajo con las manos encima de la pelota y los pies como punto de apoyo y mantener el equilibrio.

- Colocados bocarriba con las rodillas flexionadas colocamos la pelota entre las rodillas y levantamos los glúteos (culo), apoyando con los pies y la espalda, y los volvemos a bajar.