

ESCUELA ATLETICA - C. A. ERANDIO
(fundada en 1.982)

LOS NIÑOS PUEDEN SALIR DESDE EL 26 ABRIL

Mañana 26 Abril, las niñas y niños hasta 14 años de edad, pueden salir a la calle según la autoridad gubernamental, cumpliendo una serie de condiciones (adjuntamos documento). Para todos los que deseéis salir, os detallamos a continuación unas sencillas ideas para aprovechar esas salidas desde el ejercicio físico.

OPCION A: andar como principal.

Con calzado adecuado, botella de agua más guantes y mascarilla (recomendable), andar durante 45' a ritmo ligero (mejor que suave) por circuito a elegir y dentro del radio de 1 km alrededor del domicilio; podemos ir juntos, adulto y txikis.

Hidrataros durante el paseo.

Los últimos 15' realizar estiramientos estáticos (adjuntamos tabla de algunos).

Al llegar a casa, antes de entrar, quitaros calzado; limpiarlo y guardar la ropa en una bolsa para lavarla y seguido ducharos.

OPCION B: correr como principal.

Con calzado adecuado, botella de agua más guantes y mascarilla (recomendable, aunque al correr no se respira bien con mascarilla) y algún juguete:

10' ejercicios de calentamiento con movilidad articular (adjuntamos tabla de algunos).

10'/15' carrera suave por circuito a elegir (que no tenga peligro), ya que los adultos no podemos correr aún y debemos vigilar a los txikis.

10' estiramientos estáticos (ver tabla).

30' multijuegos y/o multideporte, a discreción.

Al llegar a casa, antes de entrar, quitaros calzado; limpiarlo y lo mismo con los juguetes que se lleven a la calle; guardar ropa en bolsa para lavarla y ducharos.

Como podéis observar, son unas propuestas sencillas en las cuales se trata de que los txikis estén activos y contentos. Controlar las zonas por donde estéis y cumplir con las normas.

Erando, 25 de Abril de 2020



TABLA ESTIRAMIENTOS ESTATICOS CON EJEMPLOS GRAFICOS.

Gemeles. Apóyate con los antebrazos en la pared y pon la cabeza sobre los antebrazos. Pierna delantera flexionada y trasera extendida sin despegar el talón del suelo.



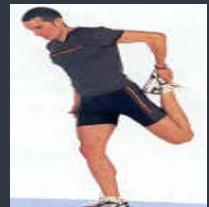
Sóleos. Forman la cara profunda de las pantorrillas y se estiran como en la posición anterior, pero retrasando un poco caderas y flexionando la pierna trasera.



Flexores de cadera. Avanza una pierna en ángulo recto y retrasa la otra extendida.



Cuádriceps. En pie sólo tienes que agarrarte la pierna con la mano y tirar de ella hacia arriba, adelantando la cadera.



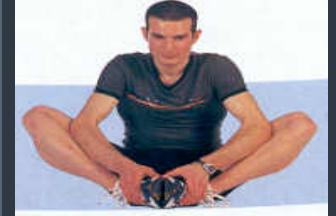
Isquiotibiales. La mayor parte de problemas de espalda son debidos al acortamiento de estos músculos. Es importante que pongas el pie en ángulo recto con el tobillo. Haz avanzar el tronco para acentuar el estiramiento.



Cintilla Iliotibial. Cruza las piernas, extendidas y flexiona la cintura adelante para buscar los pies con las manos.



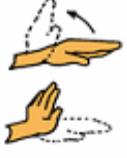
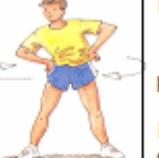
Aductores. Sentado en el suelo con las piernas dobladas y separadas, con ambas plantas de los pies tocándose, deja caer las rodillas lateralmente. Puedes ayudarte con las manos.



Piramidal. Sentado o tumbado. Cruzar una pierna sobre la otra y llevar la rodilla hacia el lado contrario del pecho, ayudándose con las manos.



TABLA MOVILIDAD ARTICULAR CON EJEMPLOS GRAFICOS

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Los niños podrán salir a la calle con sus juguetes

Desescalada. El Gobierno concreta el paseo para menores de hasta 14 años tras seis semanas confinados

JOSEMI BENÍTEZ



Después de seis semanas sin salir, 7 millones de niños y niñas podrán volver a la calle. Solo está permitido abandonar el hogar una vez al día por un máximo de una hora, entre las 9.00 de la mañana y las 21.00 por la noche.



Es recomendable el uso de mascarilla y obligatorio el lavado de manos antes y después de cada salida.



Los niños podrán ir a la calle con sus juguetes. Siempre acompañados por un adulto que puede ser su padre, su madre o un hermano mayor. También su tutor legal. Cada responsable podrá llevar a tres niños, como máximo.



El adulto tiene que ser una persona que conviva con el pequeño de forma habitual.



Podrán llevar su pelota o patinete; correr, saltar o hacer ejercicio siempre que mantengan las medidas de distanciamiento social. Al menos un metro de distancia con otros niños, aunque lo ideal serían dos.



Sólo se pueden alejar un kilómetro de su vivienda.



Si el menor y su familia residen en un núcleo rural, podrá salir al campo o a pasear por el bosque.



Están autorizados los carritos y las sillas de bebé.

Desde los 15 años podrán ajustarse a las salidas necesarias contempladas desde un principio en el estado de alarma.



Si se reside en una urbanización, los niños tienen la opción de estar en las zonas comunes, cuando lo permitan el resto de vecinos. Los columpios y los parques infantiles seguirán cerrados.



Está prohibido interactuar y compartir juguetes con otros pequeños con los que no hayan estado confinados.

