

ESCALEIRAS E SERPES

Este é un xogo encamiñado ó terceiro ciclo (5º e 6º curso), pero pode animarse a facelo **calquera alumno/a adaptando os exercicios** (menos repeticións, menos tempo ou cambio de exercicio por outro que sexa máis sinxelo).

Para aumentar a diversión é recomendable que o fagades con máis xente da vosa casa. Ideal se o facedes con irmás ou irmáns que estean estudando no instituto (sei que hai varios/as 😊😊)

REGRAS

- **Xogamos individual, parellas ou grupo.** Temos un taboleiro, unha ficha de cor por persoa ou grupo, un dado, un reloxo e se queredes unha toalla ou esteira.
- Antes de empezar, tedes que realizar un quecemento como facemos na clase (mobilidade articular, algo de activación e estiramientos **ver documento CAFIBA apartado de flexibilidade**).
- Comeza o que saca maior puntuación nunha tirada co dado. O recorrido vai dende o número 1 ata o 23 seguindo a orde.
- **Debedes realizar a actividade que indique o recadro** onde caedes.
- Se caedes nunha ESCALEIRA, ascendede ata onde indique. Deberedes realizar as 2 actividades. Se caedes nunha SERPE, descenderedes e tedes que facer as 2 actividades.
- Gaña quen antes chegue a conseguir a medalla de **SUPERDEPORTISTA**. Para chegar podedes entrar de forma exacta ou rebotando.



Nas seguintes páxinas teredes o taboleiro e as tarefas a realizar en cada casiña e unha demostración de cada unha.

XOGO CONDICIÓ FÍSICA

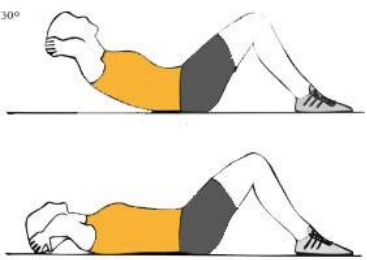
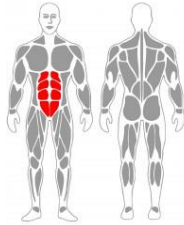
20 30" agachamento parede	21 10 Subir e baixar da cadeira	22 Correr 2' no sitio	
19 Despraz. lateral d-esq	18 10 extensión cadeira	17 Cangrexo 1'	
12 10 saltos laterais mans-chan	13 10 Zancadas d-esq	14 8 Flexións	15 5 Tochar pé contrario d-esq
11 20 Jumping Jack	10 10 fondos cadeira d-esq	9 Saltos pés xuntos	8 10 agachamen- tos na cadeira
4 15 Abdomi- nais	5 20 " Skipping	6 20" Prancha	7 20" Escalador
3 	2 1' Salto corda	1 15 Fondos de triceps	

Nº RECADRO	EXPLICACIÓN DO EXERCICIO
1	15 fondos de tríceps nunha cadeira. Ver fichas dos exercicios. Executa correctamente.
2	1 saltando á corda. Se non tes corda salta sen ela.
3	Dieta saudable. Tes unha tirada a maiores.
4	15 abdominais ben realizadas. Ver fichas dos exercicios.
5	20" de skipping. Correr no sitio elevando os xeonllos.
6	20" prancha frontal. Ver fichas dos exercicios.
7	20" Escalador. Ver fichas dos exercicios.
8	10 agachamentos axudándote da cadeira como referencia.
9	10 salto pés xuntos. Ver fichas dos exercicios. No corredor, sala,...
10	10 fondos na cadeira coa perna dereita e 10 coa esquerda. Ver ficha.
11	20 jumping Jack. Ver fichas dos exercicios.
12	10 saltos laterais coas mans apoiadas no chan. Poñer peso sobre as mans. Ver ficha.
13	10 zancadas coa dereita e 10 coa esquerda. Ver fichas dos exercicios.
14	8 Flexións de brazos. Ver fichas dos exercicios.
15	5 tocar pé contrario coa dereita e 5 coa esquerda. Ver ficha.
16	Estades lesionados. Tedes que esperar unha quenda para tirar. Ide á pata coxa ata a outra punta da casa e volvede.
17	Cangrexo. Desprázate nesata posición durante 1 minuto. Ver ficha.
18	10 elevacións da cadeira. Ver fichas dos exercicios.
19	Desprazamento lateral no corredor ou onde teñas máis espazo. Ida dereita, volta esquerda. Posición defensiva.
20	30" agachamento isométrico na parede. Ver fichas dos exercicios.
21	10 subir á cadeira coa dereita e 10 coa esquerda. Ver ficha.
22	Corremos 2' no sitio.
23	META. Para celebralo @ gañador/a elixe un dos exercicios para que o/s outro/s o realice/n.


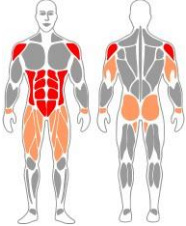
1. FONDOS DE TRÍCEPS

<p>Iniciamos o exercicio coas mans apoiadas no banco como ves na imaxe. Os cónbados deben permanecer durante todo o exercicio pegados ó corpo. Manter as pernas extendidas e apoiadas por os talóns. Iniciamos a flexionando e extendendo os cónbados. Debemos manter as costas rectas durante todo o exercicio.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pectorais • Deltoides • Tríceps 	

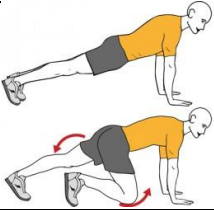
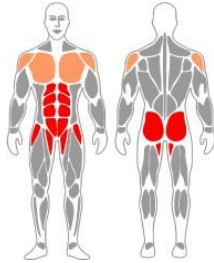
4. ABDOMINAIS

<p>Tumbados no chan, coa zona lumbar pegada ó chan (podemos ter as pernas levantadas cunha flexión de xeonllos de 90°). Dende esa posición realizaremos unha contracción dos abdominais que nos levarán a unha flexión do tronco. Debemos subir soamente a parte superior do tronco e non debemos perder a contracción dos abdominais en ningún momento do exercicio (non hai parada). As mans podemos deixalas no peito, ou xunto á cabeza, pero non deben axudarnos no exercicio, e moito menos realizar unha flexión forzada do pescozo (separación entre o mentón eo peito de 8-10 cm)</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais 	

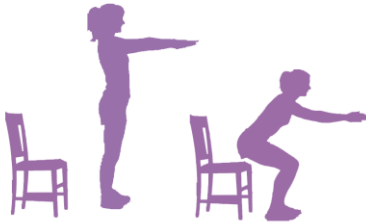
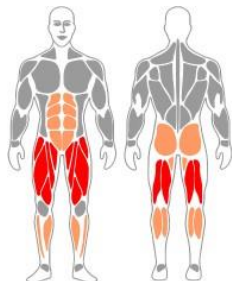
6. PLANCHA FRONTAL ISOMÉTRICA

<p>Na posición inicial de flexión de brazos, mantemos a posición realizando unha contracción isométrica de todo o corpo. Mirada ó chan para non arquear as costas. Debemos intentar medrar hacia arriba para conseguir pegar as escápulas. Cadeira en retroversión para evitar lordose. Xeonllos sen bloquear e cuádriceps e glúteos contraídos. Músculos profundos do abdome contraídos.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Deltoides • Tríceps • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Oblicuos 	

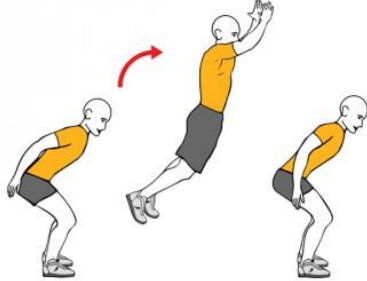
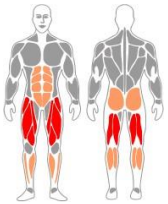
7. ESCALADOR (Mountain climber)

<p>Cunha posición estable, apoiando as palmas das mans e as puntas dos pés, aproximamos de maneira alterna os xeonllos ó peito. O exercicio é como subir gateando por unha pequena pendente.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todo o corpo • Deltoides • Femorais • Cuádricep • Glúteos e flexores da cadeira 	


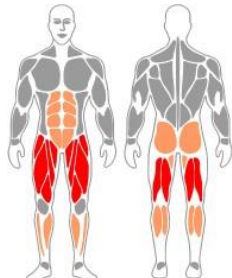
8. AGACHAMENTOS NA CADEIRA

<p>Colócate coma na imaxe e fai 10 repeticións baixando o glúteo ata tocar na cadeira (sen chegar a sentarte). Soamente tes que tocar a cadeira e volver a subir.</p> <p>Descendemos flexionando os xeonllos ata chegar ós 90°.</p> <p>Recorda: Ó flexionar os xeonllos, non sobrepassar a vertical do 2º dedo.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femorais • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Xemelgos • Lumbares 	

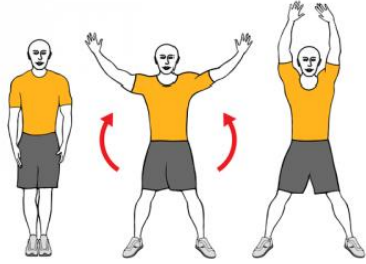
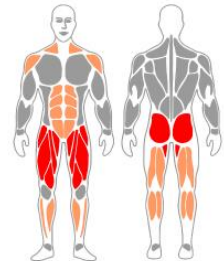
9. SALTOS A PÉS XUNTOS

<p>Iniciamos o exercicio de pé. Os pés mantéñense en paralelo e separados algo menos que a anchura dos ombreiros, realizamos unha lixeira flexión de pernas, e cun leve impulso realizamos un salto hacia diante, intentando manter o equilibrio durante o voo e na aterrízaxe. Debemos aterrizar cos 2 pés á vez. Axudámonos cos brazos.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Femorais • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Xemelgos 	


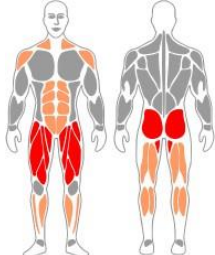
10. FONDOS NA CADEIRA

<p>Iniciamos o exercicio cunha perna apoiada na cadeira. O torso erguido e descendemos flexionando a perna de apoio ata uns 90° aproximadamente. Volvemos a estirar e así sucesivamente. Facemos 10 coa dereita e 10 coa esquerda.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femorais • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Xemelgos • Lumbares 	

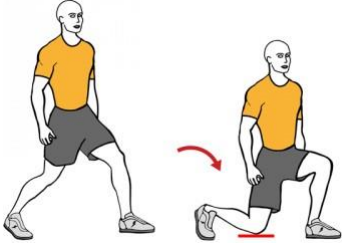
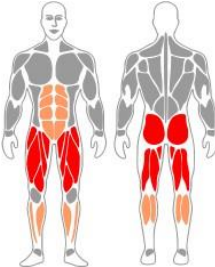
11. JUMPING JACKS

<p>De pé cos brazos ó lado do corpo, saltamos separando os pés e ó mesmo tempo levantamos os brazos sobre a cabeza cun movemento circular, volvemos á posición inicial e volvemos a empezar. Abrir e cerrar brazos e pernas simultaneamente.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Deltoides • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Xemelgos • Trapecio 	

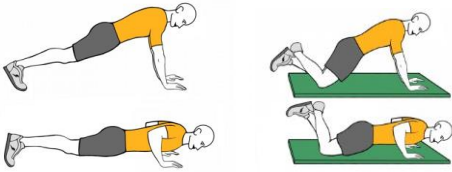
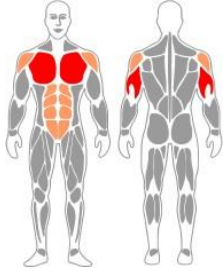
12. SALTOS LATERAIS CON APOIO DE MANS

<p>Apoiamos as mans no chan. Pensamos nunha liña imaxinaria e saltamos como na imaxe levando ambas pernas flexionadas apoiando nun lateral e despois saltar para chegar ó outro.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none">• Abdominais• Deltoides• Glúteos e flexores da cadeira• Cuádriceps• Xemelgos• Trapecio	


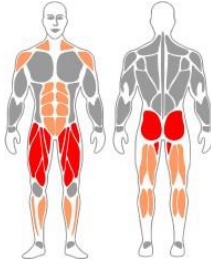
13. ZANCADAS

<p>Dende unha posición de pé, damos un paso adiante dobrando o xeonllo adeiantado a aproximadamente 90 °, o xeonllo retrasado acércase ó chan de maneira controlada. Asegúrate de que o xeonllo dianteiro nunca sobrepase a punta do pé. Debemos contraer os glúteos en todo o movemento.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none">• Abdominais• Deltoides• Glúteos e flexores da cadeira• Cuádriceps• Xemelgos• Femorales	


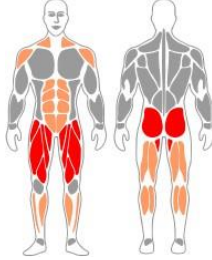
14. FLEXIÓNS DE BRAZOS

<p>Boca abaixo cos brazos estirados, mas separadas á anchura dos ombreiros, pés xuntos ou moi pouco separados, inspirar e flexionar os brazos para levar o peito cerca do chan, sempre evitando curvar a rexión lumbar. Empuxar sobre o chan ata conseguir a extensión completa dos brazos e espirar ó final do movemento. <u>Para persoas menos entrenadas podemos empezar cos xeonllos apoiados</u> e para personas avanzadas podemos subir os pés sobre un banco, ou algún obxecto e o exercicio será moito máis esixente.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Deltoides • Pectorais • Tríceps 	

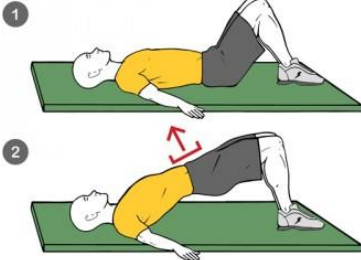
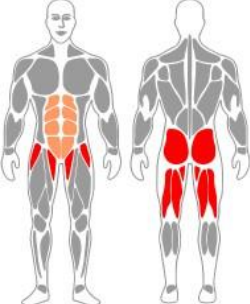
15. TOCAR PÉ CONTRARIO

<p>Apoio en cuadrupedia boca arriba, subimos unha perna e imos a tocar coa man contraria. Despois intercambiamos. Debes conseguir manter a cadeira elevada e que non se baixe. Toca 5 veces cada perna.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Deltoides • Bíceps • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Xemelgos • Trapecio 	


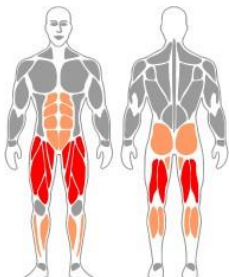
17. CANGREXO

<p>Desprázate mantendo a posición da imaxe. Podes facelo hacia os pés, hacia as mans ou de forma lateral. Elixe a que prefiras. Debes conseguir manter a cadeira elevada e que non se baixe. Aguanta 1 minuto.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Deltoides • Bíceps • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Xemelgos • Trapecio 	

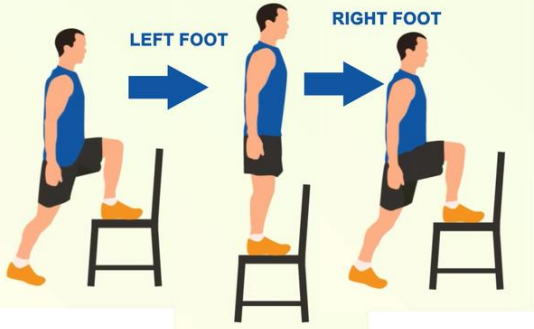
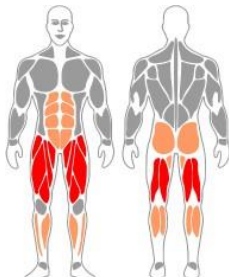
18. ELEVACIÓN DE CADEIRA

<p>Para executar correctamente debemos poñernos boca arriba coas mans ós lados e os xeonllos flexionados cunha separación da anchura dos ombreiros. Empuxaremos principalmente cos talóns, levantando as cadeiras do chan. Exhalamos cando subimos e mantemos a posición uns segundos. Lentamente, volveremos á posición inicial mentras vamos inhalando. Unha variación para avanzados, é realizar o exercicio únicamente cunha perna.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Femorais • Glúteos • Lumbares 	

20. AGACHAMENTO ISOMÉTRICO NA PAREDE

<p>Coas costas completamente apoiadas na parede, e facendo forza hacia ela (sobre todo coa zona lumbar), os brazos en posición anatómica ou coas mans apoiadas na cintura.</p> <p>Contracción do chan pélvico e do core.</p> <p>Descendemos flexionando os xeonllos ata chegar ós 90°.</p> <p>Na posición máis baixa paramos o tempo previsto, e volvemos lentamente á posición inicial.</p> <p>Recorda: Ó flexionar os xeonllos, non sobrepasar a vertical do 2º dedo.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femorais • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Xemellos • Lumbares 	

21. SUBIR E BAIXAR DA CADEIRA

<p>Sube á cadeira apoiando totalmente os pés. Cando baixes volve a subir pero cambiando a perna.</p> <p>Realízao 10 veces con cada perna.</p> <p>Mantén a postura erguida e non apoies as mans nas pernas.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femorais • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Xemellos • Lumbares 	

REFERENCIAS DOCUMENTAIS

Aulas galegas (2020). Portal educativo galego. En: aulasgalegas.org.

Miguez, Sonia (2020). *Escafeiras e Serpes*. IES Pedro Floriani de Redondela.