

*CD SAGRADO CORAZÓN GODELLA*

# *PLAN DE LLUVIAS*



A continuación explicamos el plan de lluvia según los días y actividades. Antes de explicarlo, hay que tener en cuenta los siguientes puntos.

- **Los días de lluvia la actividad se mantiene.**
- **Animamos a que todos los deportistas se queden los días de lluvia para realizar actividades deportivas alternativas.**

Los días que llueve las actividades siguen en pie excepto en los siguientes casos:

- Suspensión de la jornada escolar por entidades oficiales (ayuntamiento, dirección...)
- Lluvia excesiva: Este caso siempre, en todo caso, se avisaría por parte de la coordinación del club deportivo.
- Causa mayor que se avisaría por parte de la coordinación del club deportivo.

## PLAN DE LLUVIAS SEGÚN ACTIVIDADES:

### **Actividades de Lunes y miércoles**

- Multideporte al gimnasio
- Atletismo al gimnasio
- Patinaje a la entrada de la capilla
- Rítmica todas en la parte central de la capilla
- **Fútbol sala a:**
- Alevines a la capilla
- Infantiles techado
- **Baloncesto a:**
- Alevines capilla
- Infantiles techado.

**Si las pistas están bien se usan las pistas si están poco mojadas nada de correr y hacemos ejercicios estáticos y si están muy mojadas plan de lluvias.**

## Actividades de Martes y jueves

- Zumba kids y zumba mayores gimnasio
- Patinaje al gimnasio y hacemos zumba kids
- Predeporte, querubin futsal y Prebenjamín baloncesto a la capilla.
- Volley en la capilla.
- **Baloncesto y fútbol sala** a hacer circuitos de físico, bote y conducción al techado

Si las pistas están bien se usan las pistas si están poco mojadas nada de correr y hacemos ejercicios estáticos y si están muy mojadas plan de lluvias.

## Actividades de Viernes:

- Funky: Capilla
- Tenis capilla.
- **Fútbol sala:**
- Alevines: capilla
- Infantiles: a hacer circuitos de físico, bote y conducción al techado
- **Baloncesto:**
- Alevines: capilla.
- Infantiles: techado.

## EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA HACER LOS DÍAS DE LLUVIA

### PLAN LLUVIAS QUERUBIN PREBENJAMIN Y BENJAMIN

- Ejercicios de coordinación oculo-manual 10-15 minutos
  - Trabajo de bote con dos pelotas de tenis  
<https://www.youtube.com/shorts/Mdh4pVYXv8>
  - Trabajo de equilibrio con pelota de tenis  
<https://www.youtube.com/shorts/bSNVBEAF3hY>
  - Variante del ejercicio anterior, pero pasándose la pelota de tenis por parejas o tríos (1 pelota mas fácil que con dos)  
<https://www.youtube.com/shorts/PdcwMAPA-c>
- Ejercicios de vel. De reacción 15-20 minutos
  - Ejercicio de coger cono  
<https://www.youtube.com/shorts/gJ6cS725Tmc>
  - Variante con varias opciones  
<https://www.youtube.com/shorts/y0CN4n2gVZI>
  - Juego con cambio de posición  
<https://www.youtube.com/watch?v=cmzjS7BTuTQ> (Juego 2 del video)
- EJERCICIOS DE COORDINACION 15-20 Minutos
  - Escalera de coordinación 5-10 minutos  
<https://www.youtube.com/watch?v=6Rku0OK6Zpk>  
(Varios ejemplos, adecuar al nivel)

Juegos de coordinación por parejas o equipos

<https://www.youtube.com/watch?v=Cjj41YUMqRk>

## EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA HACER LOS DÍAS DE LLUVIA

### PLAN LLUVIAS QUERUBIN PREBENJAMIN Y BENJAMIN

#### **1º PARTE CORE**

- PLANCHA CON TOQUES DE HOMBRO 3 SERIES DE 30 SEGUNDOS. DESCANSO 30 SEGUNDOS ENTRE SERIES.  
<https://www.youtube.com/watch?v=C6At19Q9i2Q> .  
Máximo número de toques en 30 segundos sin perder el equilibrio
- PLANCHA BIRD-DOG ALTERNO. 3 SERIES DE 30 SEGUNDOS. DESCANSO 30 SEGUNDOS ENTRE SERIES.  
<https://www.youtube.com/watch?v=HPq0QkyXJ2c> .  
Aguantar 2-3 segundos manteniendo la postura antes de cambiar de brazo y pierna.
- PRESS PALLOF EN PAREJAS. 4 SERIES DE 20 SEGUNDOS POR LADO.  
<https://www.youtube.com/shorts/UlmaYFR1SXA>
- JUEGO DE PULSO 5-10 minutos compitiendo por parejas  
<https://www.youtube.com/watch?v=ERb5F4KxZMY>

#### **2º PARTE VELOCIDAD DE REACCIÓN**

- COGER LA PELOTA DE TENIS ANTES DE QUE CAIGA. MENOR DIFICULTAD  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_u7FxS4TvEw](https://www.youtube.com/watch?v=_u7FxS4TvEw) 5 MINUTOS
- COGER LA PELOTA DE TENIS ANTES DE QUE CAIGA MAYOR DIFICULTAD.  
<https://www.youtube.com/watch?v=KJuwYSmILZo> 5 MINUTOS
- COGER LA PELOTA DE TENIS ANTES DEL 2º BOTE  
<https://www.youtube.com/watch?v=-pudLqL4GdA> . 10 MINUTOS

#### **3º PARTE VELOCIDAD DE PIES Y SALTO**

- EJERCICIOS EN ESCALERA DE COORDINACION O AROS  
<https://www.youtube.com/watch?v=4WJhhSJCg9Q> 1-2 MINUTOS POR CADA  
EJEMPLO DEL VIDEO  
JUEGO DE SALTO PIEDRA PAPEL O TIJERAS  
<https://www.youtube.com/watch?v=3mUuvdKFfmk> 10 MINUTOS