

# HOCKEY EN CASA

Como durante el curso prácticamente todos vosotros os habéis vuelto unos profesionales jugando a hockey, se me han ocurrido una serie de actividades que podéis realizar desde casa, para de esta manera manteneros activos de una manera lúdica y divertida, que con esta cuarentena son muchas las horas de sofá que llevamos encima.

Para realizar estas actividades, deberemos seguir una serie de directrices:

## 1.- MATERIALES

- **Material indispensable:** una escoba que podáis utilizar a modo de stick (si tenéis una escoba vieja, mejor, así evitáis el riesgo de estropearla) y una pelota que no pese mucho (las de tenis o frontón son perfectas). **NO UTILICÉIS PELOTAS PESADAS** (de fútbol, baloncesto, etc), porque seguramente romperéis la escoba o lo que utilicéis como stick.
- **Otros materiales:** botellas de plástico, latas, cajas de cartón, cubos, libros, sillas... que servirán para hacer las distintas actividades.

## 2.- ESPACIOS

Lo ideal para poder realizar todas las actividades es contar con un patio, un pasillo largo y ancho o un salón grande en el que te asegures de que no hay riesgo de romper ninguna cosa. Si no cuentas con estos espacios, sólo podrás realizar algunas de las actividades, puesto que en espacios reducidos no tendrían sentido.

## 3.- INDICACIONES

- Recuerda siempre hacer al menos algo de **movilidad articular antes de empezar a hacer actividad física** (por ejemplo la que hacíamos en los calentamientos en estático).
- Todo el material que vayas a utilizar para las actividades, que sea **CON PERMISO DE VUESTROS PADRES**.
- En los espacios que vayas a realizar los juegos, **asegúrate de que no hay nada que puedas romper**.
- **NO LEVANTES LA ESCOBA POR ENCIMA DE LA RODILLA**, como hemos repetido muchas veces en clase, pues puedes hacer daño a alguien o romper alguna cosa.

## 4.- ACTIVIDADES

- **Penaltis:** simplemente, puedes jugar unos penaltis con tus padres o hermanos, ajustando las distancias. Como porterías, puedes poner los postes con dos botellas de plástico, sillas, o lo que más te guste.
- **Tiro al blanco:** consiste en colocar diferentes blancos (latas, muñecos, botellas, etc) y practicar la puntería. Ve cambiando las distancias para ponértelo más difícil. Si quieres, puedes poner puntuación a los distintos "blancos", donde el que sea más difícil será el que más puntos valga. Así puedes hacer competiciones o ver en cuántos lanzamientos consigues hacer la máxima puntuación.

También puedes practicar tiros a portería vacía, o meterla en un cubo, caja...

- **Bolos:** es como el tiro al blanco, pero en vez de poner las cosas a derribar sueltas, ponlas juntas y de diferentes maneras. ¡A ver cuántos plenos eres capaz de hacer!
- **Zig-zag:** para esta actividad, ya necesitas un espacio más o menos grande. Consiste en colocar una serie de sillas o botellas en fila (a modo de picas), e ir regateándolas. Si quieres complicarlo más, pon las sillas o las botellas más cerca, y así desarrollar mejor tus habilidades, y hacerlo ida y vuelta (como en clase).

También puedes cronometrarte para ver si vas mejorando tu velocidad, pero ojo, no hagas trampas y te saltes las sillas o las botellas.

Por último, puedes hacer que los zig-zag acaben lanzando a una portería, que puede ser con postes (botellas), un cubo o una caja de cartón vacía.

- **Circuitos:** aquí es donde más libertad e imaginación tenéis que mostrar. Yo os propongo una serie de ideas, y ya vosotros os podéis montar los circuitos como queráis, por ejemplo:
  - Utilizar libros para hacer rampas o puentes.
  - Pasar la pelota por una caja de cartón abierta por los dos lados.
  - En un lanzamiento, conseguir pasar por una rampa de libros y meterla por una portería.
  - Pasar la pelota por debajo de varias sillas.
  - Añadir un pequeño zig-zag.
  - Al final del circuito, podéis poner unos bolos, o un tiro al blanco.

Estas son algunas ideas, seguro que a vosotros se os ocurren más. Id combinándolas y hacer vuestros propios circuitos.

## 5.- NOTAS

- Las 3 primeras actividades, en principio, se pueden hacer en espacios reducidos, mientras que las dos últimas no, ya que es necesario un espacio mínimo para que la actividad funcione y sea atractiva.
- Si no tenéis pelotas de tenis, frontón o derivados, podéis hacer algunas con papel, o usar latas, pero **no utilizéis pelotas pesadas.**
- Ya que tienes la escoba en la mano, podríais ayudar a barrer un poco la casa y ayudar a vuestros padres, ¡no seáis vagos!
- **ESTA ACTIVIDAD ES COMPLETAMENTE VOLUNTARIA**, es única y exclusivamente para que paséis un buen rato y os mantengáis activos.

Desde el CEIP San Bernabé, os animamos a todos y todas a que practiquéis y disfrutéis con esta pequeña adaptación al hockey, y así hacer más amena esta cuarentena.

¡Un saludo y mucho ánimo!