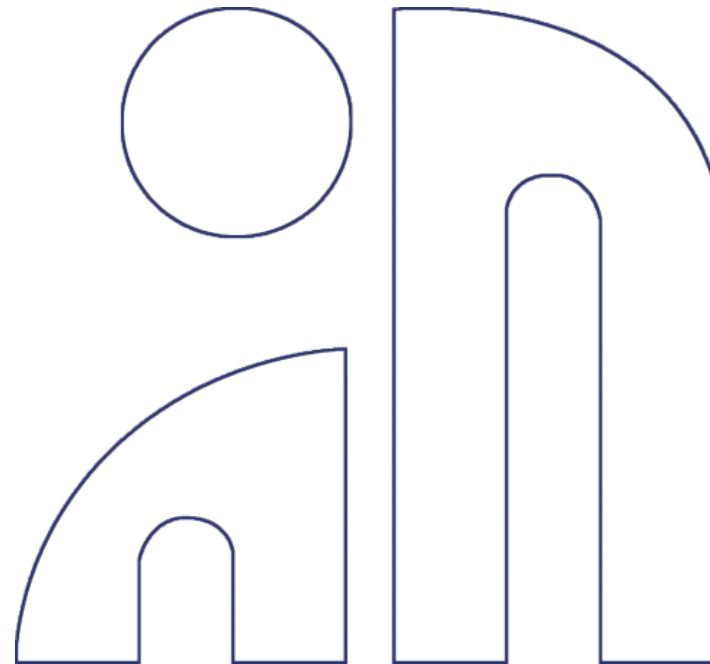




CLUB DEPORTIVO  
**AUTISMO  
SEVILLA**



# Batería de actividades físicas para hacer en casa



# Aspectos a tener en cuenta

---

Esta batería de actividades se realiza con el objetivo de poder realizar actividad física dentro de casa. Lo ideal sería poder llevarlas a cabo en **habitaciones amplias** o en espacios interiores como el **patio/jardín** o la **terraza** si disponemos de ella.

Es importante **informar** al/la deportista de la rutina de ejercicios **mediante una agenda**, así como del **número de repeticiones** o **tiempo** de cada uno de los ejercicios con herramientas que aseguren su comprensión (contando, tachando círculos, temporizador,...).

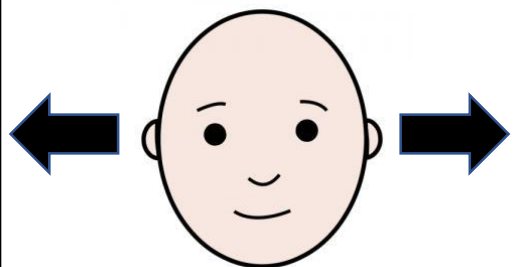
En esta batería de actividades se dan unas orientaciones de ejercicios y cantidades en algunos de ellos, pero es **necesario adaptar todo** a las posibilidades dentro de casa y condición física, edad e intereses del/la deportista.

Es recomendable comenzar por un calentamiento, incluir al menos un ejercicio de resistencia, algún deporte o juego, varios ejercicios de mantenimiento del tono muscular y finalizar con un ejercicio de relajación.

**CALENTAR**

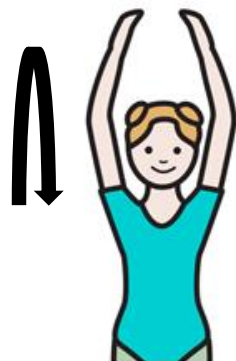


**MOVER CABEZA**



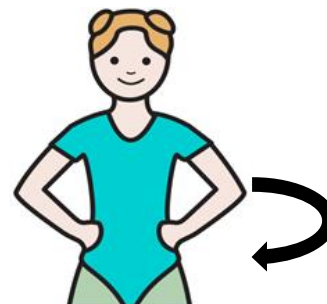
10

**MOVER BRAZOS**



10

**GIRAR CADERA**



10

**TOCAR DEDOS PIES**



10

**CALENTAR**



**AGACHARSE**



10

**ESTIRAR PIERNA**



10

10

Izquierda

Derecha

**ESTIRAR TRONCO**



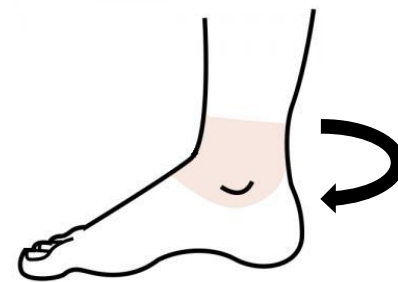
10

10

Izquierda

Derecha

**GIRAR TOBILLOS**



10

10

Izquierda

Derecha

# EJERCICIOS DE RESISTENCIA

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS



10-20 minutos

CINTA RODANTE



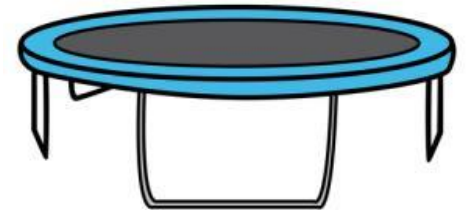
15-40 minutos

BICICLETA ESTÁTICA



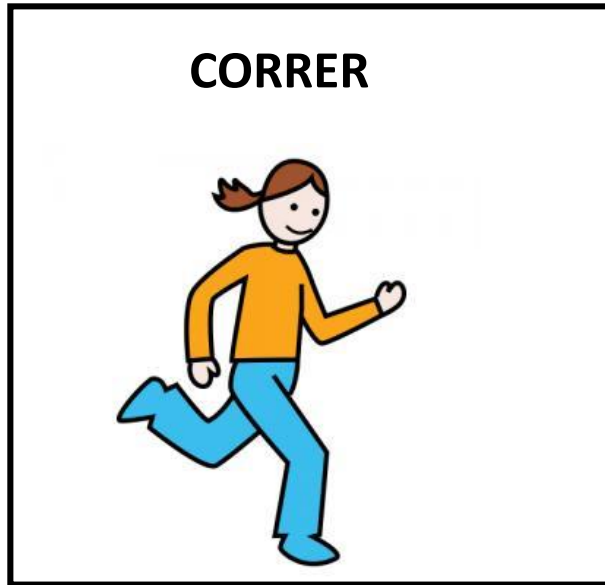
15-40 minutos

CAMA ELÁSTICA



15-40 minutos

# EJERCICIOS DE RESISTENCIA



Podemos utilizar el pasillo, pero es preferible hacerlo en patio/jardín o terraza si disponemos de ella

**Podemos ir desplazando objetos** o parte de ellos desde un lado al otro hasta completar la totalidad del/los mismo/s

Variantes: de lado, subiendo rodillas, llevando los talones al culo, subiendo y bajando brazos,...



Si no tenemos material deportivo (conos, aros, picas, cuerdas,...) **podemos dibujar el circuito con tiza o señalarlo con cinta**

- Zig-zag
- Pasar por encima/debajo de objetos
- Saltar obstáculos
- Equilibrio sobre objeto o línea

# DEPORTES

(realizar en patio, jardín o terraza)

FÚTBOL



- Conducir el balón de un punto a otro
- Pases
- Lanzamiento a portería (que podría ser el espacio entre dos objetos)

BALONCESTO



- Botar balón estando quieto
- Desplazarse botando de un punto a otro
- Pases
- Lanzamiento a canasta

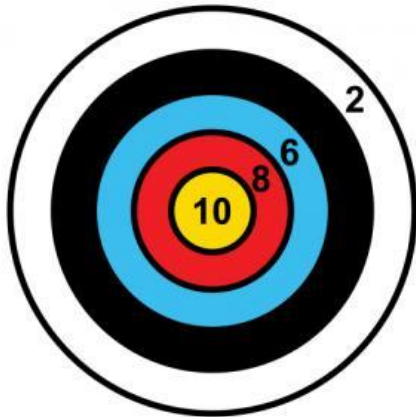
HOCKEY



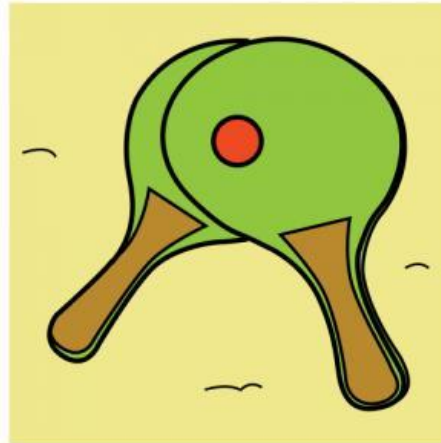
- Conducir la bola/disco de un punto a otro
- Pases
- Lanzamiento a portería (que podría ser el espacio entre dos objetos)

# JUEGOS

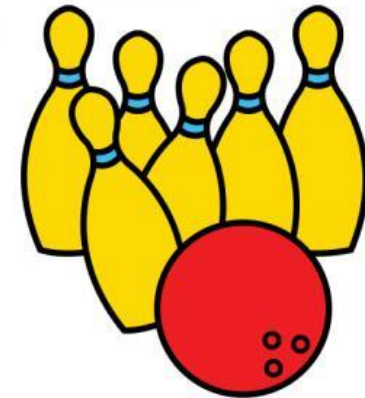
DIANA



PALAS



BOLOS



Podemos crearla utilizando una **tela de lana** (o similar) y una **pelota de ping-pong con velcro**

- Llevar bola sobre la pala sin que se nos caiga
- Dar toques individual
- Dar toques en pareja

Si no tenemos bolos, **podemos reutilizar botellas** de agua



# MANTENIMIENTO DEL TONO MUSCULAR

GOMA ELÁSTICA



ESPALDA



10

10

PECHO



10

10

BÍCEPS



10

10

HOMBRO



10

10

# MANTENIMIENTO DEL TONO MUSCULAR

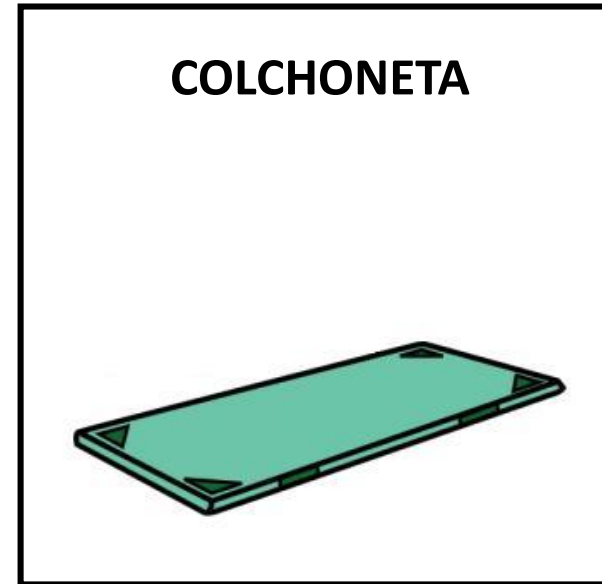
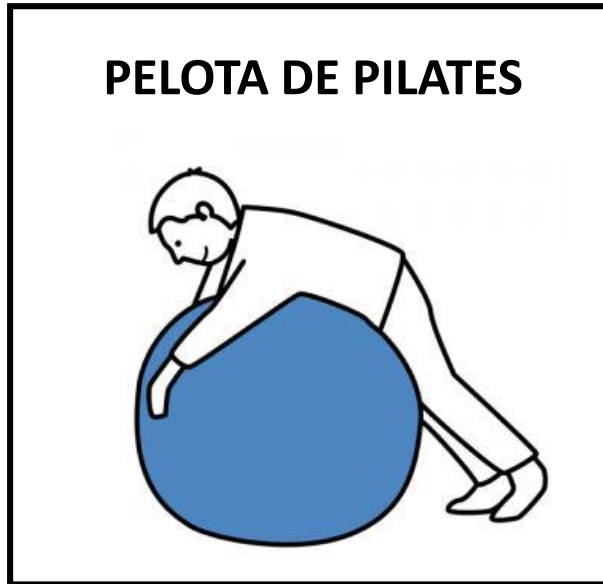


En lugar de la goma **podemos utilizar pesas, sacos rellenos de arena/arroz o botellas pequeñas llenas de agua/arena**, realizando los mismos movimientos.

En caso de utilizar la goma elástica:

- Hay que tener mucho cuidado para que no se escape la goma en ninguno de los ejercicios.
- Es importante comenzar con una goma de baja resistencia.
- En caso de comprar una, es preferible que tenga agarres para facilitar la tarea. Y si la adquirís por internet buscar “tubos de resistencia fitness” y no “bandas elásticas”.
- Para los ejercicios de espalda y pecho es necesario pasar la goma a través de algún sitio. Además, pueden ser realizados sentado (sobre silla o pelota de pilates).

# RELAJACIÓN



\* También podríamos utilizar la pelota de pilates para hacer otro tipo de ejercicios de mantenimiento de tono muscular (abdominales, sentadilla,...)

Podemos **utilizar música** para ayudar a relajarnos a la vez que realizamos **estiramientos o masajes**.

# Videos para hacer ejercicio en casa

---

Para deportistas que dominen la imitación, en Youtube hay muchísimas opciones para realizar todo tipo de actividad física desde casa y en la que pueden participar varios componentes de la familia.

- Aerobic
- Tonificación
- Gimnasia
- Zumba
- Yoga
- Pilates
- Taichí
- Sevillanas

\* Es recomendable filtrarlo al buscarlo (por ejemplo: “clase de zumba para principiantes” o “rutina ejercicios pilates nivel avanzado”) y revisar el vídeo antes de comenzar a llevarlo a cabo.