



JUMPING

ACTIVIDADES INFANTILES

DESCRIPCIÓN: Actividad infantil divertida y motivante consistente en ejecutar saltos, rebotes pasos, ejercicios y dinámicos sobre un trampolín individual. El ejercicio sobre un trampolín trabaja el cuerpo, mejora la resistencia cardiovascular, fortalece los músculos, mejora la coordinación y el equilibrio. Además de la mejora física, el jumping aporta muchos beneficios sociales, mentales y emocionales como es la diversión, reducción del estrés, mejora de la concentración, relación social y autoestima.

OBJETIVOS GENERALES:

- Desarrollar la capacidad para coordinar los movimientos y mantener el equilibrio mientras saltan y realizan diferentes ejercicios en trampolín.
- Incrementar la fuerza de los músculos, especialmente en las piernas, core y espalda construyendo a un desarrollo físico saludable.
- Aumentar la resistencia y capacidad cardiovascular a través de ejercicios aeróbicos.
- Mejorar la flexibilidad de los músculos y articulaciones mediante movimientos dinámicos y variados.
- Mejorar la autoestima y confianza en sí mismos a medida que logran nuevas habilidades y desafíos; mejorando la capacidad de concentración al enfocarse en tareas específicas.
- Fomentar la interacción social y habilidades de cooperación y resolución de problemas mediante el trabajo en equipo a través de actividades y juegos en grupo.
- Fomentar un estilo de vida activo y educar sobre la importancia de los beneficios del ejercicio físico, así como su contribución a la salud general y el bienestar.



RECOMENDACIONES:

Utilizar indumentaria deportiva y calzado deportivo adecuado.

Hidratarse a lo largo de la sesión. Llevar botellín de agua

Llevar pelo recogido

Acudir a la actividad con puntualidad y colaborar en la colocación y recogida de trampolines