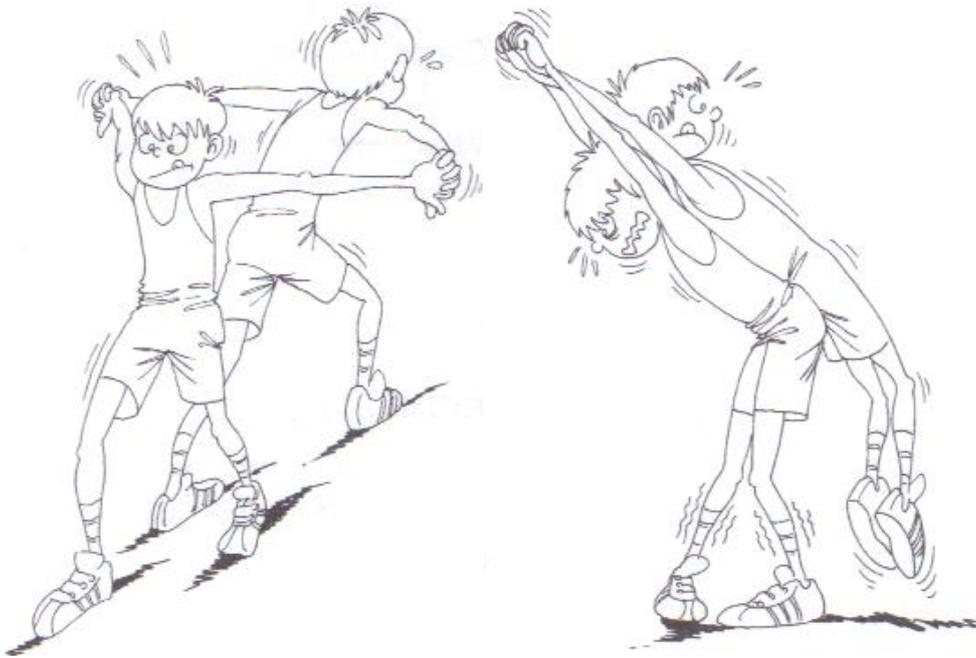
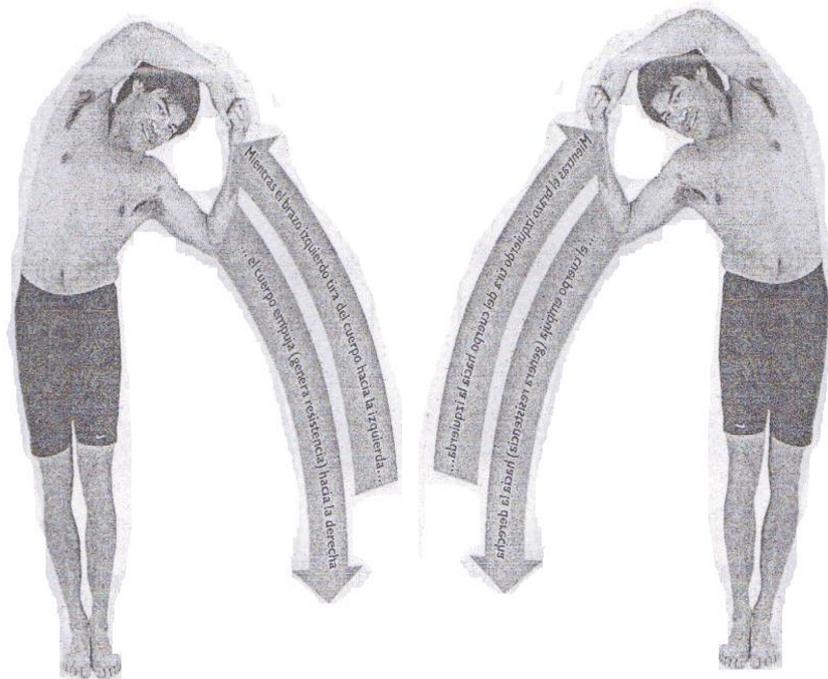


EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

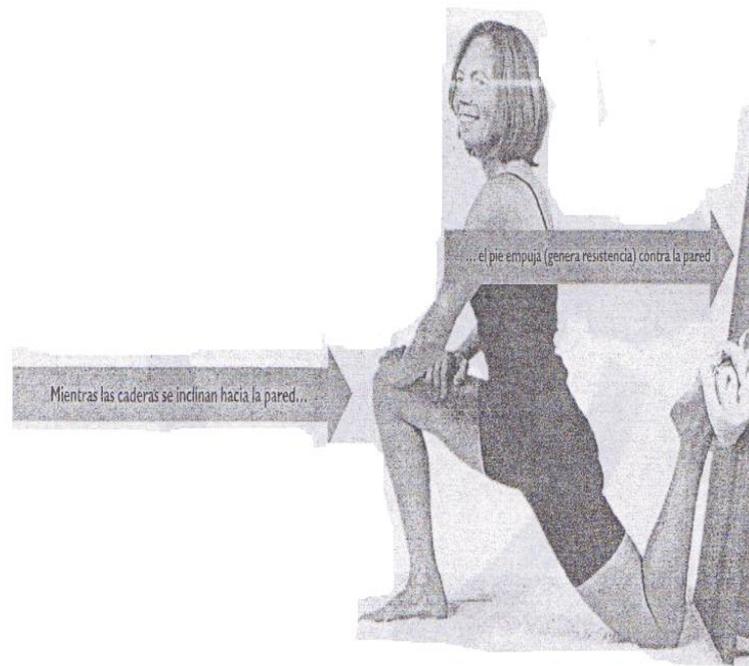


EJERCICIO Nº 1: Lateroflexión del tronco



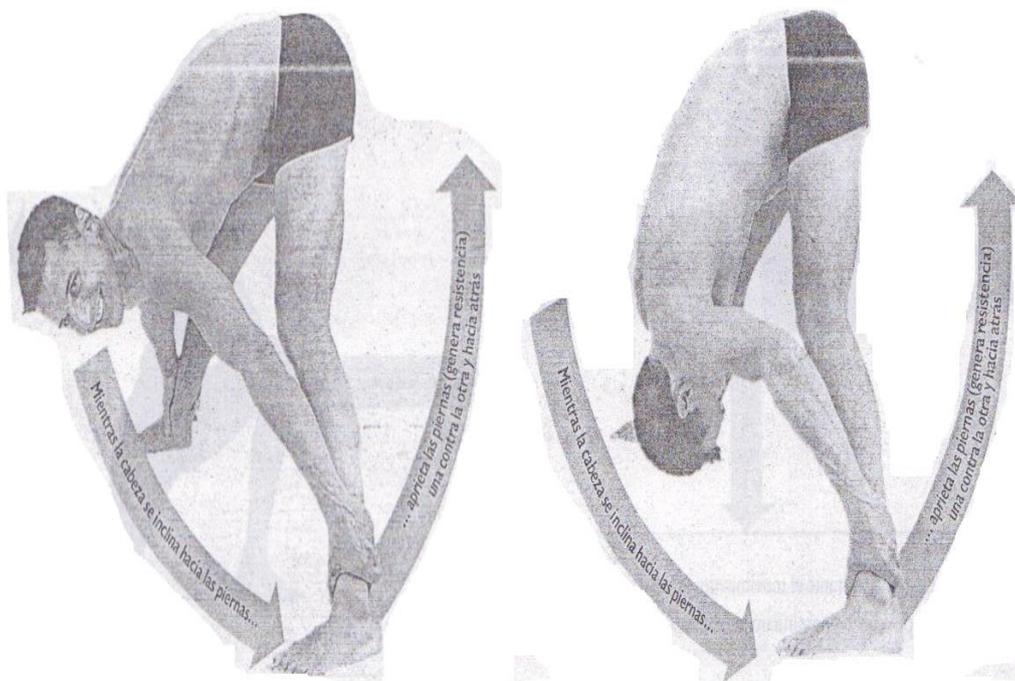
Contrae continuamente los músculos del lado izquierdo del tronco que vas a estirar; para ello tira del brazo izquierdo hacia abajo y emplea el brazo derecho para inclinarte hacia la izquierda; orienta el tronco y la cabeza hacia el techo. Vuelve a la postura inicial. Repite de 6 a 10 veces y luego cambia de lado.

EJERCICIO N° 2: Estiramiento crural contra la pared



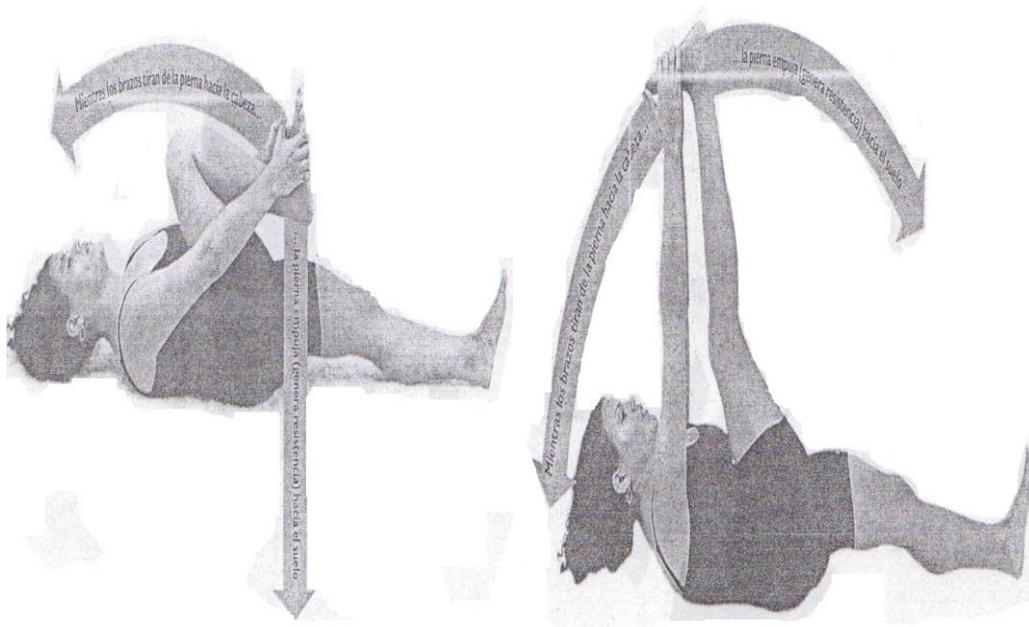
Ponte a gatas, las caderas alineadas con las rodillas, y las manos y muñecas debajo y alineadas con los hombros. Lleva el pie y pierna izquierdos hacia atrás trepando por la pared (puedes usar una toalla o cojín para proteger el pie. Apóyate en el pie derecho adelantado e inclina el cuerpo hacia adelante en una tijera. Contrae continuamente los músculos de la cara anterior del muslo izquierdo que vas a estirar empujando con el pie izquierdo contra la pared mientras hechas las caderas hacia atrás acercándolas a dicho pie). Vuelve a la postura inicial repite de 6 a 10 veces.

EJERCICIO Nº 3: ANTEROFLEXION CON LAS PIERNAS SEPARADAS **(de pie o sentado)**



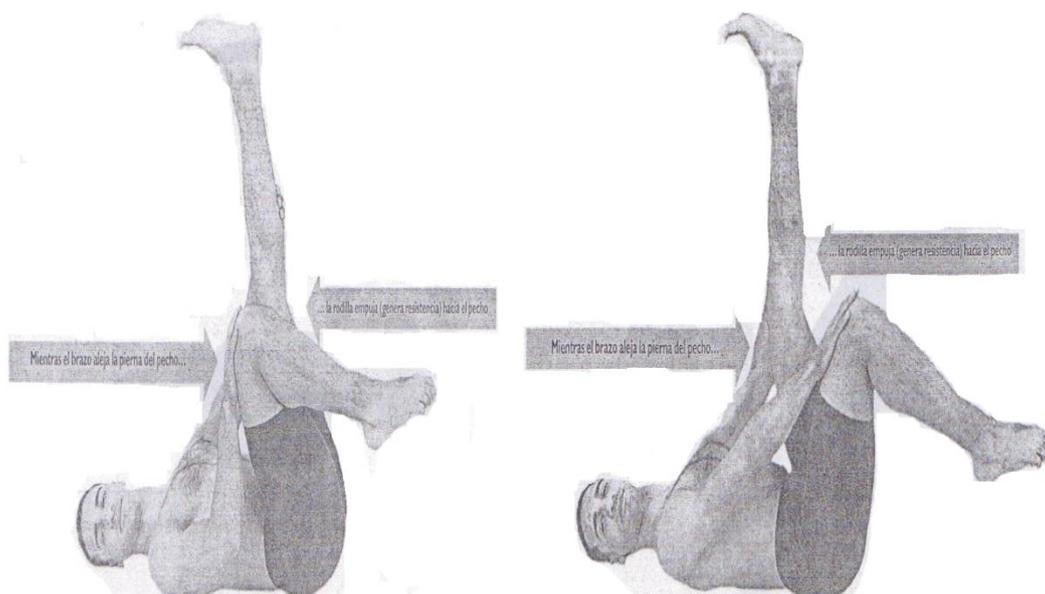
De pie, abre las piernas a la anchura de los hombros o más, y flexiona el tronco hacia adelante. Hace los tobillos con ambas manos. Contrae continuamente los músculos de la cara anterior de los muslos mientras te inclinas hacia adelante, extiende las rodillas entre las piernas. Repite de 6 a 10 veces.

EJERCICIO N° 4: Extensión de la rodilla



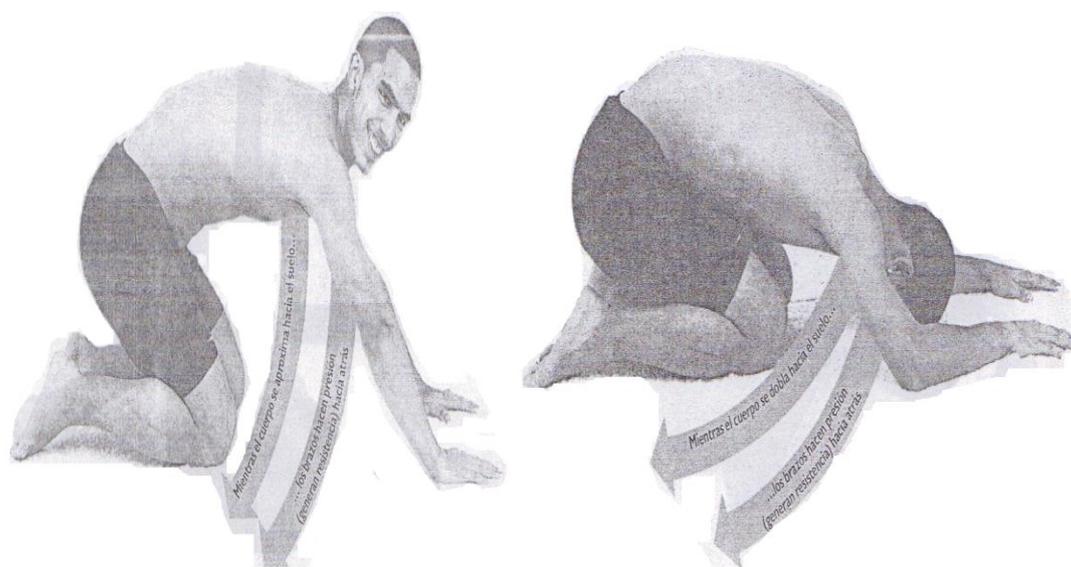
Túmbate en el suelo sobre la espalda. Lleva la rodilla derecha hacia el techo y flexiónala. Agárrate el tobillo y pie derecho con ambas manos. Contrae continuamente los músculos de la parte posterior de las piernas y de la columna que vas a estirar, empujando el talón hacia los glúteos mientras desplazas el talón hacia la cabeza con las manos. Repite de 6 a 10 veces y luego cambia de lado.

EJERCICIO Nº 5: Estiramiento de los flexores de la cadera



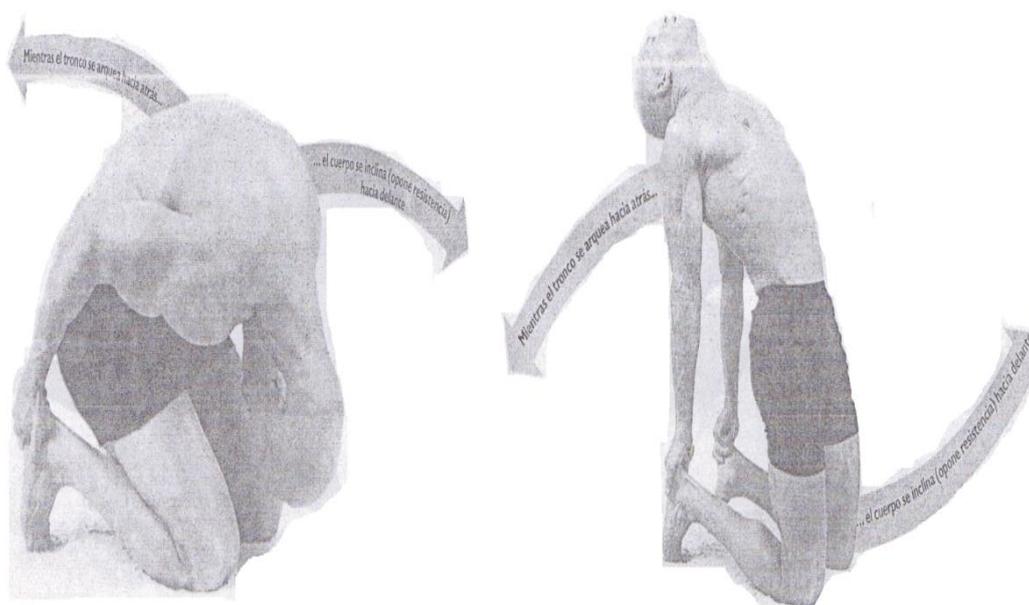
Túmbate en el suelo sobre la espalda. Levanta y extiende la pierna izquierda y apóyala contra la pared (agárrate los gemelos con la mano izquierda manteniendo la pierna lo mas vertical posible pero con las caderas apoyadas en el suelo). Lleva la rodilla derecha hacia el pecho. Contrae continuamente los músculos de la cara anterior de la cadera derecha que vas a estirar mientras haces fuerza con la pierna izquierda contra la pared (o contra tu mano), al tiempo que empujas la rodilla derecha hacia el suelo. Vuelve a la postura inicial, repite de 6 a 10m veces y luego cambia de lado.

EJERCICIO Nº 6: Aproximación al suelo con flexión de rodillas



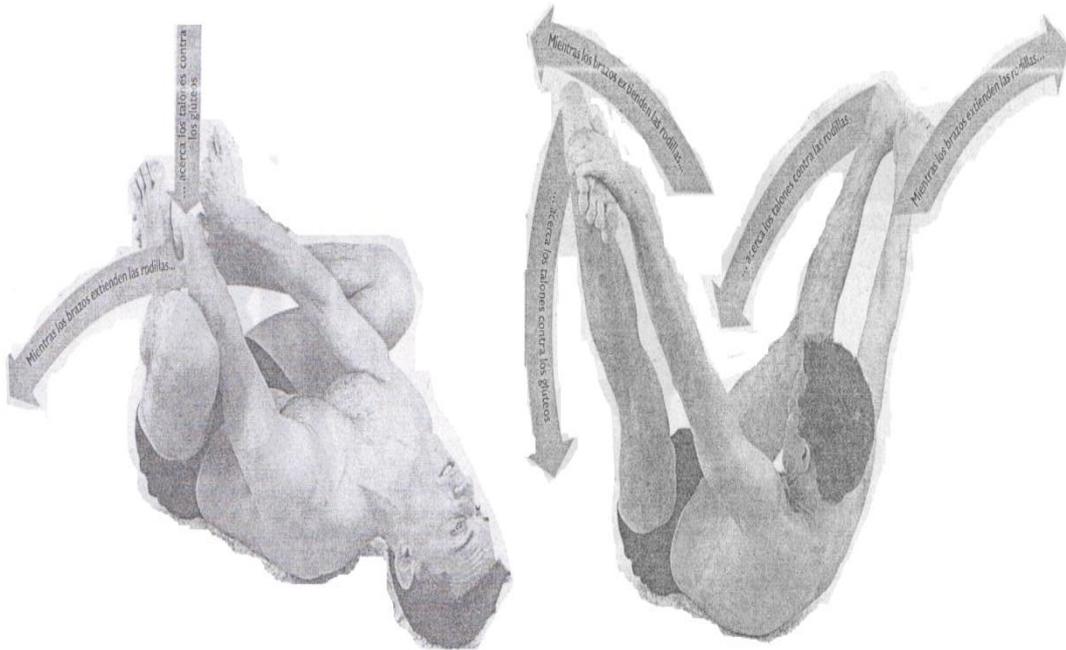
Ponte a gatas. Dobra el tronco y la cabeza hacia las rodillas y extiende los codos y las manos paralelos en el suelo delante de ti (la postura tradicional de la esfinge). Contrae continuamente los músculos, apunto de estirar, la parte posterior de los hombros y los brazos mientras tiras hacia atrás y haces presión contra el suelo. Las piernas hacen presión contra el suelo mientras arqueas el cuerpo como una serpiente. Repite la acción de 6 a 10 veces.

EJERCICIO Nº 7: Flexión hacia atrás del tronco



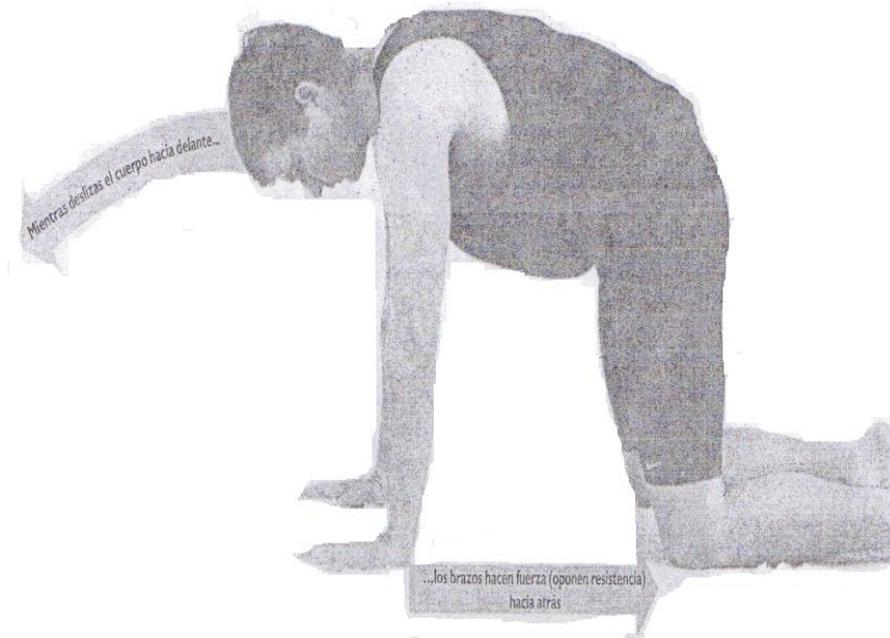
Ponte de rodillas y apoya las manos en la cara interna de los tobillos, arquea el tronco hacia arriba y atrás. Vuelve a la postura inicial y realiza repeticiones de 6 a 10 veces.

EJERCICIO N° 8: Hacer la uv con brazos y piernas



Túmbate boca arriba con las piernas completamente separadas. Flexiona las rodillas y ase el arco plantar con las manos. (Este estiramiento se puede practicar en decúbito supino o en sedestación). Contrae continuamente los músculos que vas a estirar de la cara interna de los muslos haciendo fuerza con los talones hacia ti mientras las manos extienden las rodillas separando completamente las piernas. Repite de 6 a 10 veces.

EJERCICIO N° 9: Deslizamiento del cuerpo hacia delante



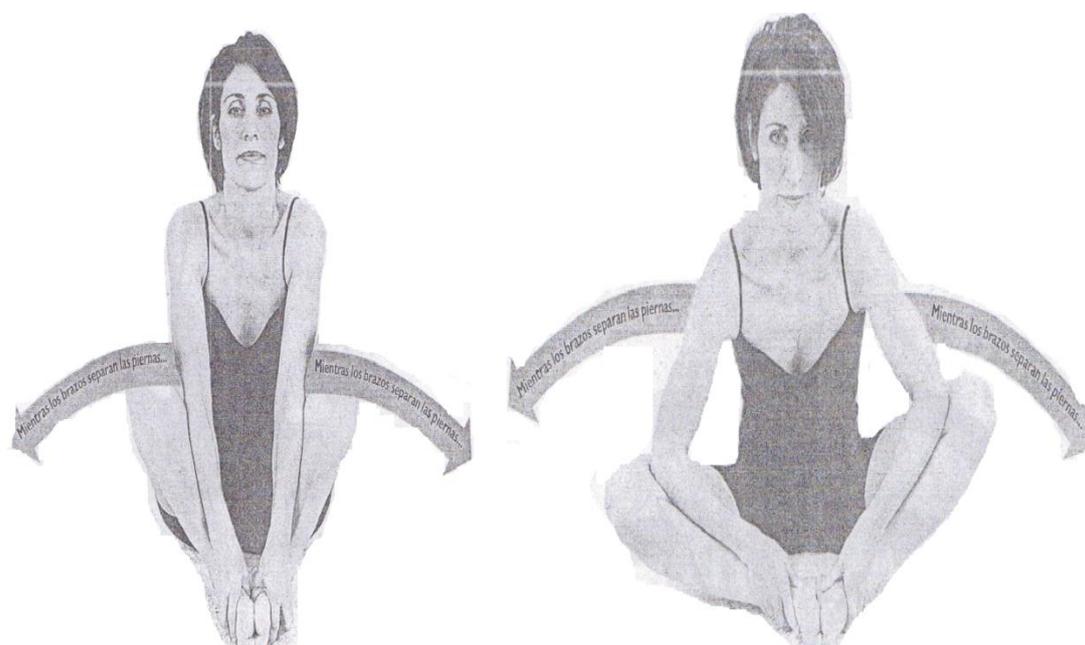
Contrae continuamente los músculos que vas a estirar de la cara anterior del pecho y el interior de los brazos hasta los muñequés, haciendo fuerza con los brazos hacia la cintura, pero generando resistencia al no desplazarlos, mientras deslizas el cuerpo hacia delante, comenzando por los pies y extendiendo las rodillas de modo que las caderas queden a unos pocos centímetros del suelo. Vuelve a la postura inicial y repite de 6 a 10 veces.

EJERCICIO Nº 10: El arco de cobra 1



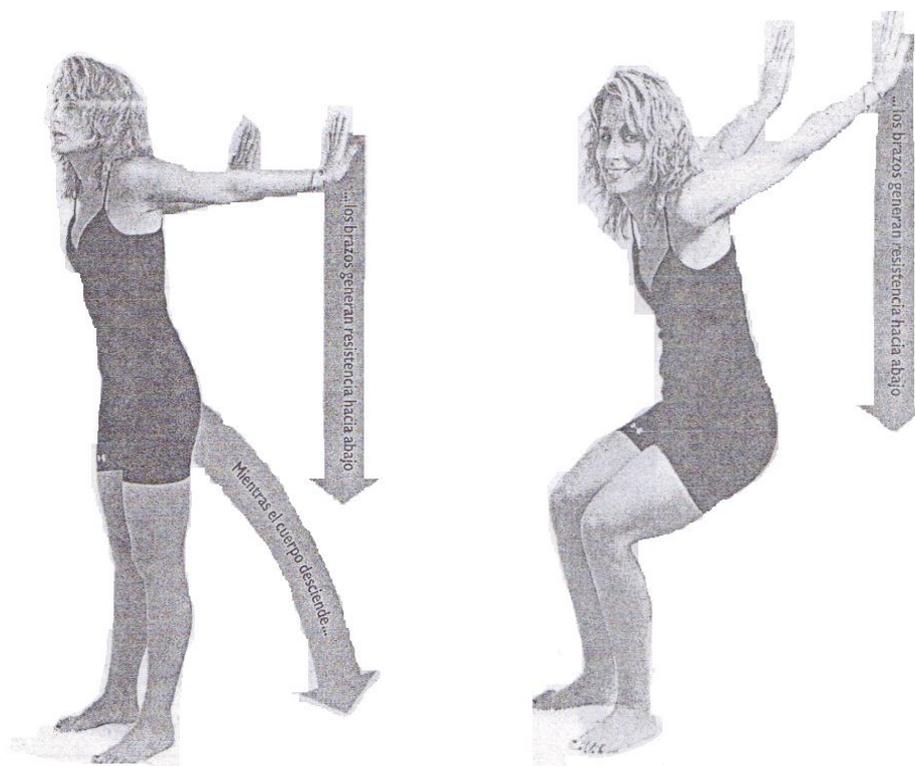
Túmbate boca abajo. Pon las manos paralelas delante de ti con los codos flexionados y los antebrazos apoyados en el suelo. Contrae los músculos que vas a estirar de la parte posterior de los hombros y los brazos, al tiempo que haces fuerza hacia atrás y empujas hacia abajo contra el suelo arqueando la espalda. Las piernas hacen presión contra el suelo. Repite de 6 a 10 veces.

EJERCICIO N° 11: Abertura en flor de loto



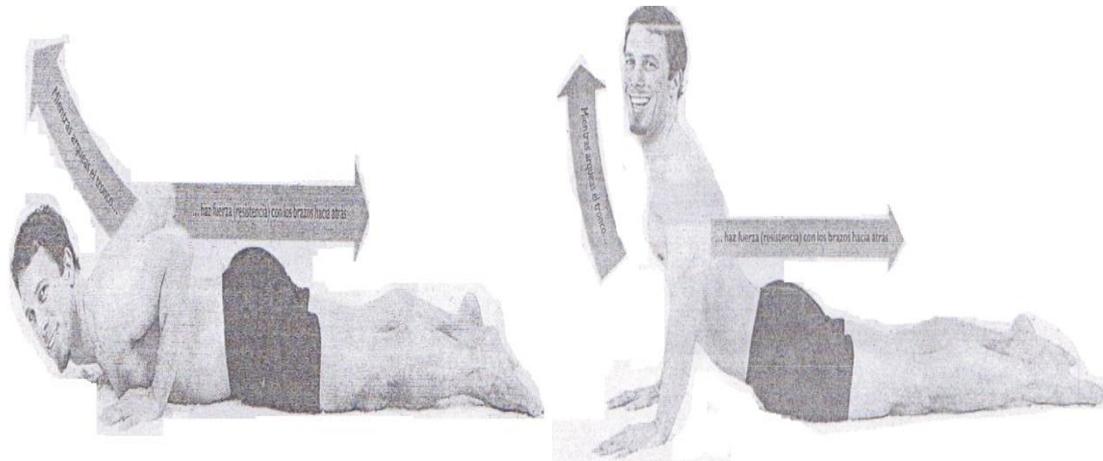
Siéntate en el suelo con las piernas separadas, las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas. Contrae continuamente los músculos que vas a estirar de la cara interna de los muslos, mientras las manos o los codos hacen presión contra las rodillas para que se abran hacia el suelo. Repite de 6 a 10 veces.

EJERCICIO Nº 12: Sentadillas hacia atrás



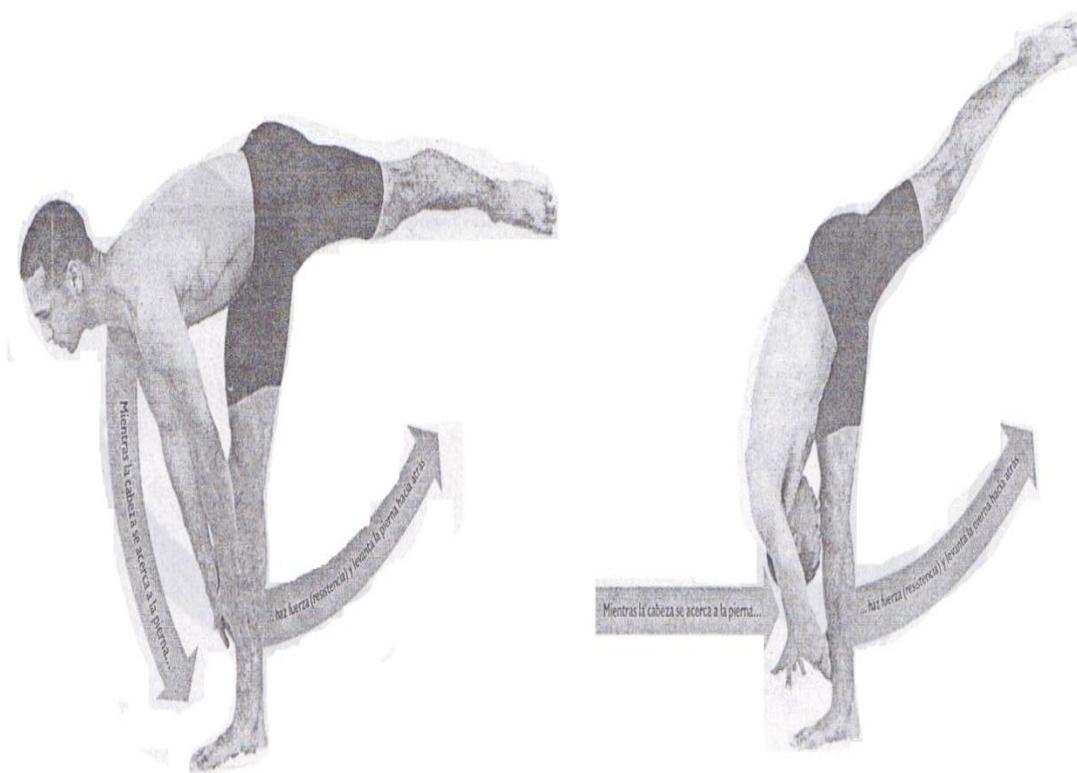
De pie y de espaldas a la pared. Las palmas de las manos se apoyan en la pared de atrás del cuerpo y lo más alto posible, con los dedos orientados hacia arriba. Contrae continuamente los músculos que vas a estirar de la parte posterior de los hombros y la espalda haciendo fuerza hacia abajo contra la pared, mientras las manos permanecen en el mismo punto de la pared y el cuerpo desciende durante la sentadilla. Vuelve a la postura inicial y repite de 6 a 10 veces.

EJERCICIO Nº 13: El arco de la cobra 2



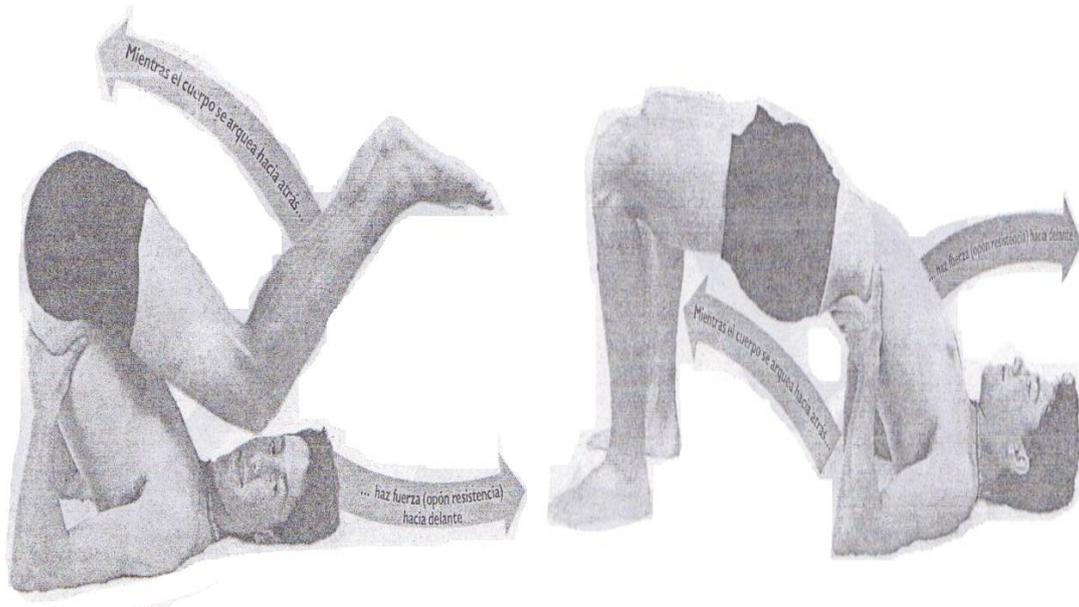
Túmbate boca abajo. Flexiona los brazos y pon los codos y las manos paralelos delante de ti. Contrae continuamente los músculos a punto de estirar de la parte posterior de los hombros y los brazos mientras haces fuerza hacia atrás y contra el suelo, arqueando al mismo tiempo la espalda. Levante el cuerpo el suelo y flexiona las rodillas, acercando los pies a la cabeza. Haz presión con las piernas contra el suelo. Repite de 6 a 10 veces.

EJERCICIO N° 14: Equilibrio sobre una pierna



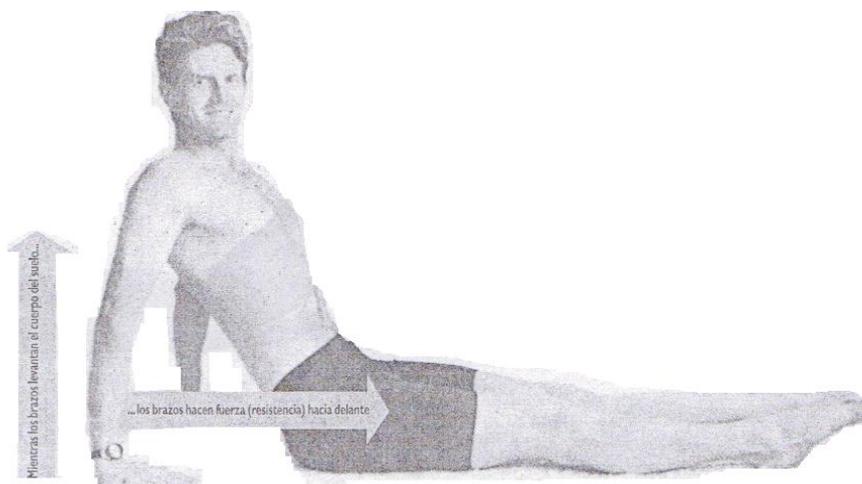
De pie, levanta la pierna izquierda hacia atrás hasta quedar paralela al suelo. Flexiona el tronco hacia delante y pon las dos manos en el suelo. Ase la cara externa del tobillo derecho con la mano derecha, mientras usas la otra para mantener el equilibrio. Contrae continuamente los músculos a punto de estirar de la cara externa del muslo mientras aproximas el tronco y la cabeza a la rodilla. (Este ejercicio también se llama Enhebrar la aguja). Baja la pierna izquierda e incorpora el tronco. Repite de 6 a 10 veces y luego cambia de lado.

EJERCICIO Nº 15: El puente apoyándose en los hombros



Túmbate boca arriba en el suelo. Levanta las caderas con ambos pies bien plantados en el suelo. Lleva las manos a la cintura con los dedos apoyados en la espalda, y los codos en el suelo. Comba el cuerpo hasta hacerla vertical sobre los hombros y levanta los pies por encima de la cabeza hasta toca el suelo detrás de ti. Contrae continuamente los músculos a punto de estirar de la parte posterior de los hombros y la espalda haciendo fuerza con los brazos en el suelo, a tiempo que haces la vertical sobre los hombros y los pies se levantan pasando por encima de las caderas hasta apoyarlos en el suelo delante de ti, tras haber arqueado la espalda hacia arriba. Vuelve a la postura inicial y repite de 6 a 10 veces.

EJERCICIO N° 16: Elevación del cuerpo en plano inclinado

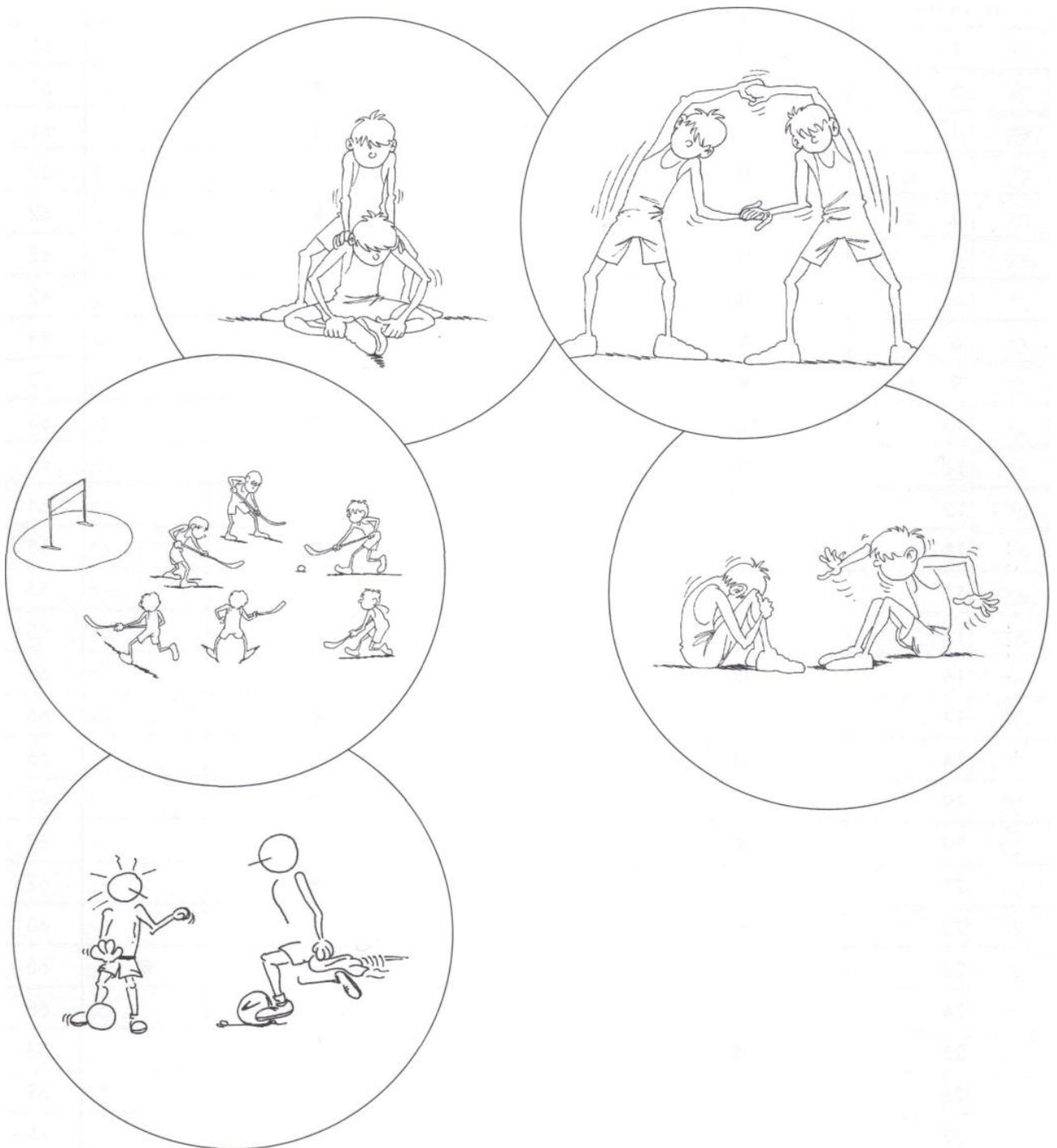


Siéntate en el suelo con las rodillas extendidas delante de ti y los dedos de los pies apuntando hacia delante. Pon las manos en el suelo detrás de ti, las palmas hacia abajo, con los dedos apuntando hacia el cuerpo. Contra los músculos que vas a estriar de la cara anterior del pecho, los brazos y las palmas mientras haces fuerza para elevar el cuerpo en una postura inclinada. Baja las caderas hasta el suelo y vuelve a la postura inicial. Repite de 6 a 10 veces.



NOTA: Para todos los ejercicios se realiza series de 5 a 10 repeticiones, sin hacer insistencias sino mas bien manteniéndose en el estiramiento durante 5 a 10 segundos.

JUEGOS Y EJERCICIOS SOCIOMOTRICES (ESTIRAMIENTOS)



ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTO SÓLEO)

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular. Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo por parejas. Cada pareja se coloca frente a frente a 1 metro de distancia. Los dos jugadores estiran los brazos colocándolos en los hombros del compañero, manteniendo la espalda recta. A partir de aquí, y simultáneamente los dos estiran una pierna mientras la otra regula el grado de estiramiento a través de una mayor o menor flexión de la rodilla.

Consignas: No realizar rebotes.

La planta del pie debe tocar en su totalidad el suelo y el pie debe de estar frontalmente recto.

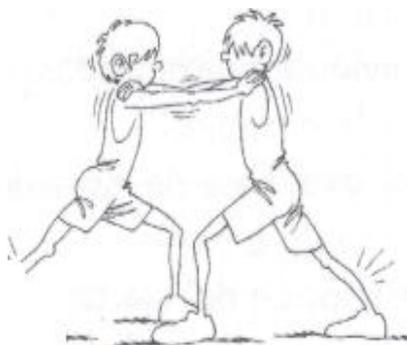
Realizar el estiramiento con las dos piernas.

Juntar las parejas por las mismas características antropométricas.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"- 30" (según objetivo).

Variantes:

Estirar las dos piernas a la vez. En este caso el grado de tensión se consigue a través de una mayor inclinación del tronco.



ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTO SÓLEO)

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular. Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo en parejas. Cada pareja se coloca frente a frente a 1.5 metros de distancia. Los dos jugadores estiran los brazos colocándolos en los hombros del compañero y manteniendo la espalda recta. Las dos piernas deben estar separadas a la altura de los hombros y ligeramente flexionadas. A partir de aquí, y simultáneamente los dos compañeros se flexionan a partir de la cadera, manteniendo la espalda recta y manteniendo los brazos estirados.

Consignas:

No realizar rebotes.

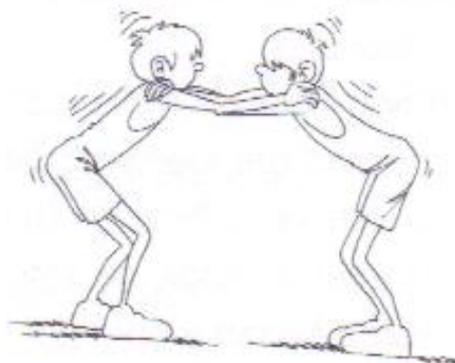
Las piernas deben estar ligeramente flexionadas en todo momento.

Juntar las parejas por las mismas características antropométricas.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuaciones entre 10"- 30" (según objetivo).

Variantes:

Mover ligeramente la cadera para evolucionar en el estiramiento.



ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES)

Objetivo: Fase de movilidad músculo articular. Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo en parejas. Cada pareja se coloca frente a frente a 1 metro de distancia. Los dos jugadores estiran la pierna derecha. El compañero debe coger y aguantar la pierna a la vez que realiza el estiramiento. Los dos jugadores se flexionan a partir de la cadera, manteniendo la espalda recta.

Consignas: No realizar rebotes.
Mantener la pierna recta o ligeramente flexionada.
Realizar el estiramiento con las dos piernas.
Al acabar el estiramiento dejar la pierna en el suelo suavemente.
Juntar las parejas por las mismas características antropométricas.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"- 30" (según objetivo).



ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES)

Objetivo: Fase de movilidad músculo articular. Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo en parejas. Un miembro de la pareja se queda extendido en el suelo mientras que el otro se coloca de pie. El compañero que está extendido en el suelo sube una de las piernas de forma extendida, mientras que la otra la deja en el suelo. El jugador que está de pie se inclina y, coloca el talón del compañero que estira la pierna en su hombro, evitando la flexión de la rodilla al poner las dos manos en el cuádriceps. Una vez se encuentra en dicha posición evoluciona la pierna hacia delante hasta que el compañero que estira le diga que pare.

Consignas:
No realizar movimientos bruscos. El practicante que estira debe estar totalmente extendido en el suelo. Mantener la pierna recta o ligeramente flexionada. Realizar el estiramiento con las dos piernas. Al acabar el estiramiento dejar la pierna en el suelo suavemente.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"-30" (según objetivo).



ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTO ABDUCTORES)

Objetivo: Fase de movilidad músculo articular. Fase de puesta a punto.

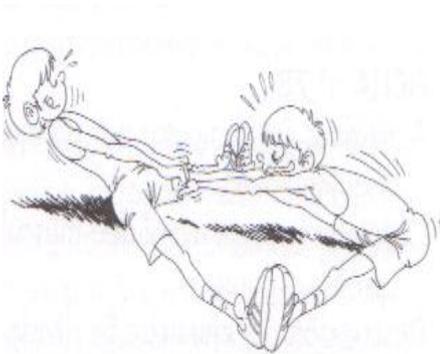
Descripción del ejercicio: Se divide el grupo por parejas. Los dos miembros de la pareja se sientan en el suelo frente a frente con las piernas abiertas y extendidas. Uno de ellos debe tocar, con las plantas de los pies, la cara interna de los tobillos del compañero. En esta posición se cogen de las manos y mantienen el estiramiento.

Consignas: No realizar movimientos bruscos. La espalda debe estar recta en todo momento. Mantener las piernas rectas o ligeramente flexionadas.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"- 30" (según objetivo)

Variantes:

Misma posición de piernas, pero el compañero empuja desde detrás.



ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTO ABDUCTORES)

Objetivo: Fase de movilidad músculo articular. Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo por parejas. Uno de los miembros de la pareja se sitúa sentado en el suelo con las plantas de los pies tocándose y la espalda recta. El compañero se coloca detrás suyo y le empuja hacia delante. En esta posición se mantiene el estiramiento.

Consignas: No realizar movimientos bruscos. La espalda debe estar recta en todo momento.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"- 30" (según objetivo).

Variantes:

En la misma posición, el compañero se sube de pie en las rodillas, regulando la evolución del estiramiento a través del apoyo en la cabeza.



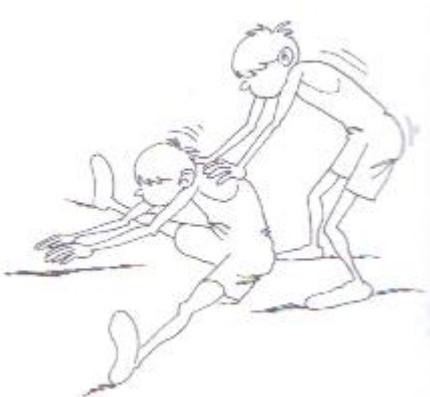
ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTO ABDOMINAL)

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular. Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo por parejas. Los miembros de la pareja se colocan con las espaldas pegadas y se cogen de los brazos. Los dos deben estar con las piernas semiflexionadas. Uno de ellos flexiona su cintura poco a poco hacia delante colocando al compañero sobre su espalda. Cuando haya finalizado la flexión por la cintura y tenga al compañero totalmente situado en posición de campana debe mantenerse el estiramiento.

Consignas: El compañero que hace la campana debe intentar relajarse. No realizar movimientos bruscos. Cuidado al agacharse mucho, ya que el compañero puede proyectarse hacia adelante. Juntar las parejas por las mismas características antropométricas.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"-30" (según objetivo).



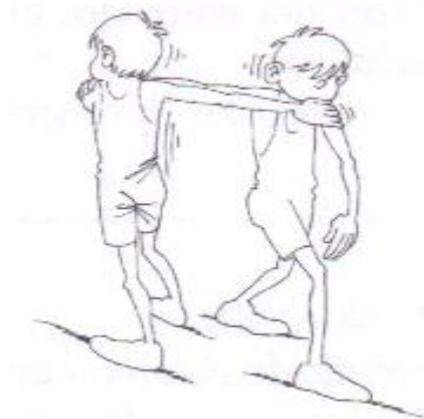
ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTOS PECTORALES)

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo por parejas. Los dos miembros de la pareja se colocan de pie frente a frente. Ambos, en esta posición, estiran a la vez el mismo brazo y colocan la mano, en el segmento que está estirando el compañero, en la parte frontal de su hombro. Desde esta posición de origen realizan una ligera rotación del tronco hacia la derecha y mantienen el estiramiento.

Consignas: No realizar rebotes. El tronco debe estar totalmente recto. Realizar el estiramiento con los dos brazos. Juntar las parejas por las mismas características antropométricas.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"-30" (según objetivo).



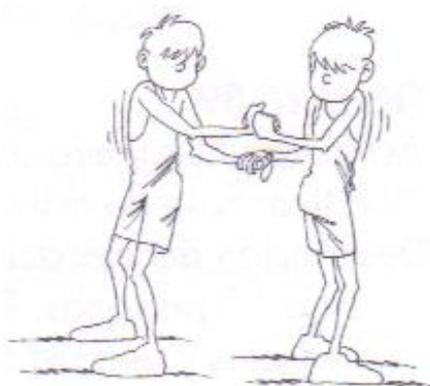
ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTOS ABDOMINALES- OBLICUOS)

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular. Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo por parejas. Los miembros de la pareja se colocan de pie espalda con espalda separados a una distancia de medio metro. Los dos deben estar con las piernas semiflexionadas y a la altura de los hombros. Desde esta posición de origen los dos rotan el tronco simultáneamente hacia uno de los lados sin despegar los pies del suelo. Cuando llegan a tocarse con las palmas de las manos mantienen la posición de estiramiento.

Consignas: No realizar rebotes. El tronco debe estar totalmente recto. Hacer el estiramiento por los dos lados. Juntar las parejas por las mismas características antropométricas.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"-30".



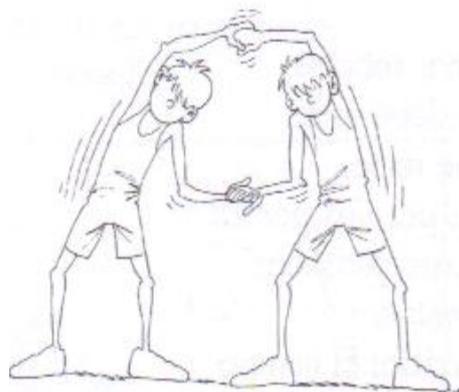
ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTOS DORSALES)

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular. Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo por parejas. Los miembros de la pareja se colocan de pie y de lado separados a una distancia de un metro. Los dos deben estar con las piernas semiflexionadas y a la altura de los hombros. Desde esta posición de origen los dos realizan simultáneamente una flexión lateral hacia el compañero cogiéndose las manos por encima de la cabeza. Cuando se llega a la posición final debe mantenerse la posición del estiramiento.

Consignas: No realizar rebotes. El tronco debe estar totalmente recto. Hacer el estiramiento por los dos lados. Juntar las parejas por las mismas características antropométricas.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"-30" (según objetivo).



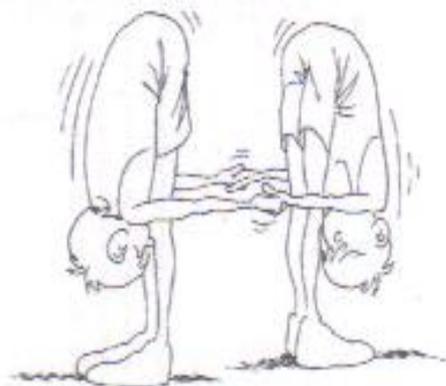
ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES)

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular. Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo por parejas. Los miembros de la pareja se colocan de pie espalda con espalda y separados a una distancia de medio metro. Los dos están con las piernas juntas y estiradas. Desde esta posición de origen los dos realizan simultáneamente una flexión de la cintura llevando el cuerpo hacia delante cogiendo las manos del compañero lo más cerca posible del suelo. Cuando se llega a la posición final debe mantenerse la posición del estiramiento.

Consignas: No realizar rebotes.
El tronco debe estar totalmente recto.
Juntar las parejas por las mismas características antropométricas.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"-30" (según objetivo).



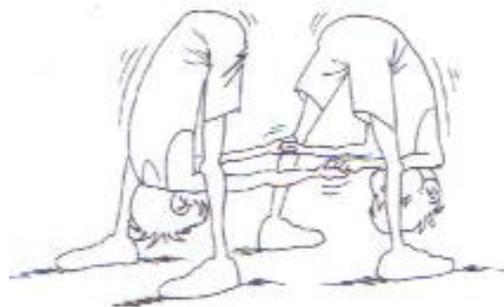
ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS (ESTIRAMIENTO ABDUCTORES)

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular. Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo por parejas. Los miembros de la pareja se colocan de pie espalda con espalda y separados a una distancia de medio metro. Los dos separan las piernas a una distancia superior a la de los hombros. Desde esta posición de origen los dos realizan simultáneamente una flexión de la cintura llevando el cuerpo hacia delante cogiendo las manos del compañero lo más cerca posible del suelo. Cuando se llega a la posición final debe mantenerse la posición del estiramiento.

Consignas: No realizar rebotes.
El tronco debe estar totalmente recto.
Juntar las parejas por las mismas características antropométricas.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es entre 10"-30"(según objetivo).



JUEGOS Y EJERCICIOS
PSICOMOTRICES SIN MOVILIDAD APARENTE



ESTIRAMIENTO DE LA ZONA DORSAL

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular

Descripción del ejercicio: El sujeto se coloca en tendido supino, se apoya la cabeza, el cuello y parte de la espalda en el suelo, colocando las piernas juntas y extendidas hacia atrás. Los brazos deben estar extendidos en dirección opuesta a la tomada por los pies en extensión.

Consignas: No debe hacer daño.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes:

Con las piernas abiertas.

Con las piernas flexionadas.

Con material (pelota, cuerdas, etc.).



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: El individuo se coloca sentado con una pierna extendida y la otra flexionada. La planta del pie de la pierna flexionada se acerca a la rodilla contraria. Desde esta posición el cuerpo y los brazos se inclinan hacia la pierna estirada.

Consignas: Mantener la espalda lo más recta posible. No flexionar la pierna estirada.

Carga del ejercicio: Serie de 15"-30".

Variantes: Los brazos a la altura del suelo.



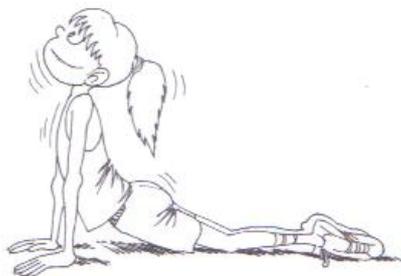
EXTENSIÓN DE LA COLUMNA

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En tendido prono se realiza una hiperextensión de la columna mediante el apoyo de los brazos en vertical al suelo.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con las piernas separadas.



FLEXIÓN VERTEBRAL

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: sujeto se coloca en posición de tendido supino. Desde esta postura coge con las manos las rodillas y se las acerca al pecho.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Cogiendo los pies a la altura de las rodillas *per encima* de ellas.



ESTIRAMIENTO DORSOLUMBAR

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

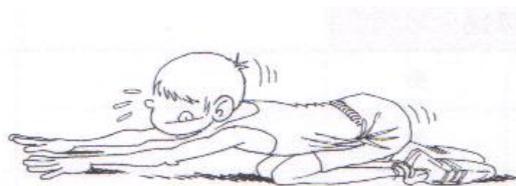
Descripción del ejercicio: En posición cuadrúpeda, se flexiona el tronco hacia delante estirando los brazos > flexionando las piernas hasta entrar en contacto los isquiotibiales con los gemelos.

Consignas: Espalda recta.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes:

Con los brazos extendidos, en perpendicular al cuerpo. Con los tobillos flexionados. Con las piernas abiertas.



ESTIRAMIENTO DE LA ZONA VENTRAL DE LAS EXTREMIDADES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En posición de tendido supino, se flexiona una pierna acercándola con las manos al pecho mientras la otra permanece estirada.

Consignas: No flexionar la otra pierna.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con el tobillo en extensión.



FLEXIÓN LATERAL DE TRONCO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio:

El sujeto se coloca de pie, con las piernas separadas extendidas. Desde esta postura se realiza una flexión lateral de la columna con los brazos extendidos a tocar la punta de los pies.

Consignas: Permanecer en extensión.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con pelotas u otros materiales móviles.



ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En cuclillas, con las piernas abiertas (las puntas de los pies miran cada una a un lado), y la espalda recta. Las manos ayudarán para conseguir una mayor abertura de piernas.

Consignas: Espalda recta. Guardar el equilibrio.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: El tronco a menor altura respecto al suelo. Los talones pegados al suelo. Los talones tocándose entre sí.



ESTIRAMIENTO DORSAL

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: El sujeto se coloca de pie y se coge los brazos extendidos entre sí por detrás y por encima de la cabeza.

Consignas: No hechor el cuerpo hacia delante.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Sin cogerse las manos.



FLEXIÓN LATERAL DE TRONCO A UNA PIERNA

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, con las piernas abiertas y extendidas lateralmente, se realiza una flexión lateral de tronco hacia una de las piernas llevando las dos manos hacia dicho pie.

Consignas: Espalda recta.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Mayor abertura de piernas.



ESTIRAMIENTO LATERAL DE CUELLO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, inclinar la cabeza lateralmente en dirección al hombro.

Consignas: No mover el hombro, ni la espalda. Brazos estirados a lo largo del cuerpo.

Carga del ejercicio: Repeticiones mantenidas durante 15".



ESTIRAMIENTO FRONTAL DE CUELLO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Flexión del cuello a entrar en contacto la barbilla con el pecho.

Consignas: Espalda recta.

Carga del ejercicio: Repeticiones mantenidas durante 15".

Variantes: Sentado, de rodillas en cuclillas, etc.



ESTIRAMIENTO DORSAL

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, se realiza una hiperextensión de la columna hasta entrar en contacto con las manos en el suelo.

Consignas: Apoyar las manos en la dirección del cuerpo.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con menor separación entre pies y manos. Con menor separación entre las manos o los pies.



ESTIRAMIENTO DORSAL

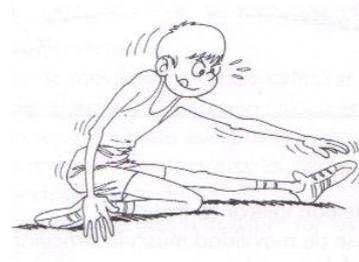
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, se apoyará una pierna flexionada en el suelo mediante la rodilla, mientras la otra pierna se encuentra extendida. El tronco y la mano correspondiente se acerca a la pierna extendida, mientras la otra mano sirve de equilibradora.

Consignas: Si no llegan al pie, se cogen del tobillo. Procurar no flexionar la rodilla.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Tobillo de la pierna flexionada extendido.



ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En posición de tendido supino con una mano sobre la parte superior de la planta del pie con la pierna flexionada, mientras la otra pierna permanece extendida. Se realiza una hiperextensión plantar ayudada por la mano.

Consignas: No flexionar la rodilla de la pierna estirace.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".



ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular. **Descripción del ejercicio:** De rodillas, se apoyan los glúteos sobre los tobillos manteniendo el tronco recto sobre las piernas flexionadas.

Consignas: Colocar las piernas en paralelo.

Carga del ejercicio: Series de 15"- 30".

Variantes: Llevando el tronco y las manos hacia atrás a tocar el suelo con ambos.



ESTIRAMIENTO DEL TENDÓN DE AQUILES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular. **Descripción del ejercicio:** El sujeto se coloca de rodillas e intenta llevar los glúteos hacia los talones.

Consignas: Las piernas en paralelo. No debe hacer daño.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Sin tocar las rodillas en el suelo, llevando el cuerpo hacia atrás hasta entrar en contacto con el suelo.



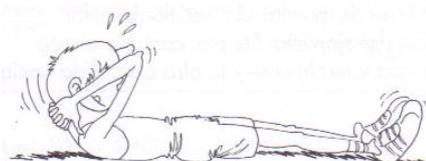
ESTIRAMIENTO DE CUELLO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Tendido supino, con las manos por detrás del cuello, se lleva la barbilla a tocar el pecho.

Consignas: Espalda sin perder el contacto total con el suelo. Es recomendable flexionar las rodillas.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".



ESTIRAMIENTO PALMAR DE LA MANO

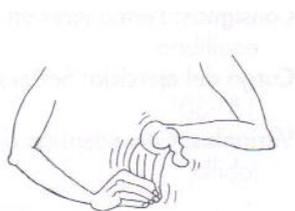
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Se cogen los dedos de una mano con la otra mano. La mano que agarra hace una pequeña flexión de la mano llevando ésta hacia abajo.

Consignas: No realizar rotación de la muñeca.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con guantes.



ESTIRAMIENTO ANTEBRAZO

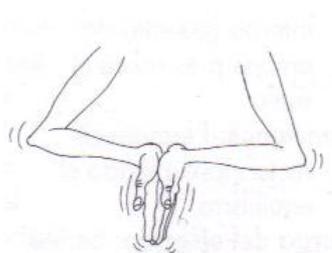
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio:

Las palmas de las manos entran en contacto total y se ejercen fuerza sobre el talón de la mano.

Carga del ejercicio: Series de 15 – 30 segundos.

Variantes: Con los dedos separados.



ESTIRAMIENTO DE MUÑECA

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Con las manos cogidas con los dedos cruzados, se realiza una flexión palmar de una mano, mientras la otra realiza el movimiento opuesto.

Consignas: Juntar muñecas.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".



ESTIRAMIENTO DEL CUÁDRICEPS

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, con una mano cogemos la pierna colateral flexionándola hasta que el talón contacte con los glúteos.

Consignas: Permanecer en equilibrio.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con extensión del tobillo.



ESTIRAMIENTO LATERAL DE TOBILLO

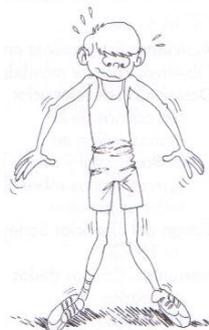
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, se apoya la parte interna (puente) de ambos pies sobre el suelo.

Consignas: Permanecer recto manteniendo el equilibrio.

Carga del ejercicio: Series de 5"-30".

Variantes: Apoyando la parte exterior del pie. Sólo una pierna.



ESTIRAMIENTO DE LA PLANTA DEL PIE

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, apoyamos las puntas de los dedos de los pies, estirando el resto del tobillo.

Consignas: Guardar el equilibrio.

Carga del ejercicio: Series de 10"-15".

Variantes: Apoyando sólo el talón.



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, con una pierna apoyada en el suelo por la rodilla y sujeta por el brazo del mismo lado entrando en contacto con el glúteo. La otra pierna permanecerá flexionada hacia delante.

Consignas: Espalda recta

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".



ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentado, con una pierna estirada y la otra cruzada por encima de ésta, apoyando a su vez la planta del pie a la altura de la rodilla. La mano de la pierna estirada empujará ligeramente a la rodilla que está elevada hacia fuera.

Consignas: Mantener el equilibrio, con la espalda recta.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".



ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, con una pierna flexionada lateralmente y la otra extendida hacia otro lateral. El tronco se inclinará hacia la pierna flexionada. Los brazos equilibrarán el cuerpo.

Consignas: Realizar el movimiento progresivamente y con suavidad.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Llevar una o las dos manos hacia la pierna flexionada.



ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, con las piernas extendidas y separadas lateralmente, se inclina el cuerpo hacia delante con las manos extendidas, sin tocar el suelo con las manos.

Consignas: Espalda recta.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Tocar el suelo con las manos



ISOMÉTRICO DE ADUCTORES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, con los pies separados y las rodillas juntas. Se realiza una pequeña presión de una rodilla sobre la otra.

Consignas: Espalda recta.

Carga del ejercicio: Series de 5"-15".



ESTIRAMIENTO DE PECTORAL Y BÍCEPS BRAQUIAL

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie con los brazos estirados por detrás del cuerpo se entrelazan las manos manteniéndolas lo más elevadas posible.

Consignas: No inclinar el tronco.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".



ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, se cruza una pierna por delante de la otra manteniéndolas estiradas y con el tronco recto.

Consignas: Equilibrar el cuerpo con los brazos. Separar al máximo los pies entre sí.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".
Variantes: Con los brazos en alto.



ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En cuclillas, con las piernas flexionadas y separadas se presionará ligeramente con los codos sobre los huecos de las rodillas.

Consignas: Mantener la espalda recta. Las plantas de los pies en paralelo.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Sobre las puntas de los pies.



ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

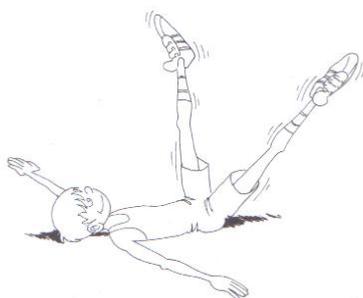
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En tendido supino, con los brazos en cruz se mantendrán las piernas abiertas, estiradas y elevadas.

Consignas: Puntas de los pies en extensión.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con las puntas en flexión.



ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES E ISQUIOTIBIALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentado con las piernas separadas y estiradas se inclinará el tronco hacia delante entre las piernas intentando tocar el suelo con el pecho, con la ayuda de las manos sobre la nuca.

Consignas: No doblar la columna.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con el tronco ligeramente girado hacia un lado.



ISOMÉTRICO DE ADUCTORES

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En cuclillas y apoyando los glúteos sobre los talones, con los pies juntos y las rodillas separadas, se mantendrá una ligera presión de los codos sobre las rodillas. El tronco permanecerá erguido.

Consignas: Atención con el tendón de Aquiles.

Carga del ejercicio: Series de 5"-15"



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, con las piernas estiradas y cruzadas una sobre la otra se inclinará el tronco hacia delante en ángulo recto. Las manos buscarán contactar con el suelo.

Consignas: No doblar la rodilla del pie de apoyo.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con los brazos detrás de la pierna de apoyo.



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentado con una pierna estirada y la otra pierna flexionada se intentará acercar la pantorrilla al pecho.

Consignas: Mantenerla postura sin titubeos. Una mano sobre la rodilla y la otra sobre el tobillo.

Carga del ejercicio: Series del 5"- 30".



ESTIRAMIENTO LATERAL DE TRONCO Y EXTREMIDAD SUPERIOR

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, se realiza una flexión lateral de tronco y se lleva una mano sobre la cabeza mientras la otra se apoya sobre la cadera.

Consignas: Los codos se mantendrán en perpendicular al tronco.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Las dos manos sobre la cadera, o sobre la cabeza.



ESTIRAMIENTO DE PECTORALES Y DORSALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular

Descripción del ejercicio: De pie con una pierna adelantada y flexionada y la otra estirada y retrasada, se gira el tronco hacia el lado de la pierna adelantada llevando los brazos a éste mismo lado.

Consignas: Tronco recto.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Brazos por encima de los hombros.



ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA Y LOS ABDUCTORES

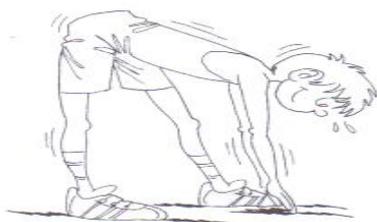
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentado con las piernas separadas y estiradas, se inclina el tronco hacia una pierna con los manos cogidas por detrás de la nuca.

Consignas: Mantener la espalda recta.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con los brazos estirados.



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie con las piernas estiradas y una ligeramente más adelantada que la otra, se inclinará el tronco hacia delante en perpendicular al suelo. Las manos se estirarán en la misma vertical.

Consignas: El brazo de la pierna adelantada intentará entrar en contacto con el suelo mientras el otro brazo se prolonga sobre la vertical.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con las piernas a la misma altura un brazo se acerca al pie contrario mientras el brazo opuesto se aleja en dirección opuesta.



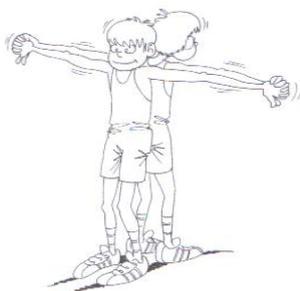
ESTIRAMIENTO POR PAREJAS DE ABDOMINALES Y PECTORALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En parejas, se colocan de pie uno en frente del otro, cogidos de los antebrazos. Ambos inclinarán el tronco hacia atrás al mismo tiempo manteniendo el equilibrio en hiperextensión de la columna.

Consignas: Guardar el equilibrio. Colocarse por características similares.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".



ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS DE BÍCEPS BRAQUIAL Y PECTORALES

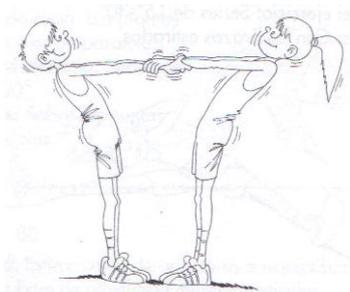
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En parejas, se colocan de pie contactando espalda con espalda y cogidos con las manos completamente estiradas y en cruz.

Consignas: Presionar cada uno ligeramente hacia sí. Cogidos con las palmas hacia delante.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Cogidos con las palmas hacia atrás.



ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES POR PAREJAS

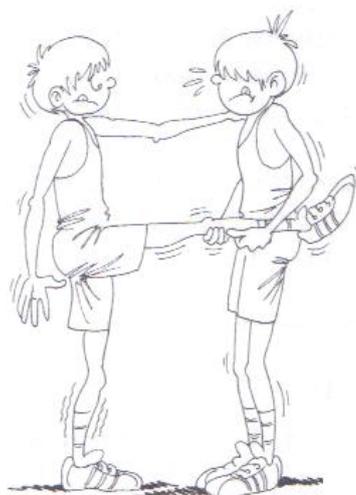
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, uno al lado del otro se apoyarán con una pierna estirada en el suelo y el brazo contrario sobre el hombro del compañero. La otra pierna se colocará sobre la mano contraria del compañero en dirección lateral y en paralelo al suelo. La planta del pie se apoyará en su totalidad.

Consignas: Primero coloca la pierna uno y después el otro para evitar desequilibrios.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Se apoyará sólo la planta del pie.



ESTIRAMIENTO EN PAREJAS DE PECTORALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas colocados de espaldas, entran en contacto con las manos. Cada uno adelantará una pierna y el tronco hacia la misma

Consignas: Cada vez coge uno por arriba de las manos.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Sólo adelantando el pecho y con los pies pegados a los del compañero por los talones.



ESTIRAMIENTO DE PECTORALES Y DORSALES POR PAREJAS

Objetivo: Fase de movilidad musculo articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas sentado en contacto espalda con espalda, se cogerán las manos y mantendrán una flexión lateral del tronco. Las piernas permanecerán separadas y estiradas.

Consignas: Acoplar la espalda a la del compañero.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: 5 veces por lado.



ESTIRAMIENTO DE BÍCEPS BRAQUIAL Y PECTORALES POR PAREJAS

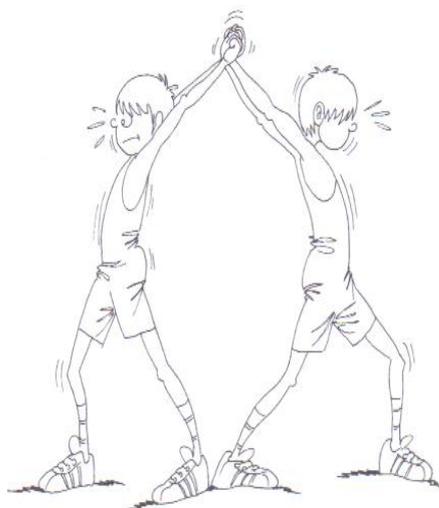
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas de espaldas en contacto con ambas manos por encima y con un pie por debajo, se mantendrá una posición adelantada de la pierna flexionada y del pecho. Todo ello formando una especie de corazón con dos patas.

Consignas: Realizar una hiperextensión de columna, equilibrando el cuerpo con la otra pierna.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con las dos piernas en contacto con el compañero y estiradas.



ESTIRAMIENTO POR PAREJAS DE PECTORALES E ISQUIOTIBIALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno frente al otro, inclinarán el tronco hacia delante entrelazando los brazos con los del compañero, colocando las manos a la altura de los hombros. Las piernas permanecerán estiradas.

Consignas: Mantener un ángulo recto con todo el cuerpo.

Una vez uno colocará los brazos por fuera otra vez los colocará por dentro.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con diferentes angulaciones. Desde rodillas.



ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentados con las piernas abiertas y estiradas, entrarán en contacto con los pies y las manos. Mientras uno acerca la espalda al suelo el otro acerca el pecho.

Consignas: Realizar cada vez uno la tracción, mientras el otro se relaja.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con las piernas juntas.



ESTIRAMIENTO DE BÍCEPS BRAQUIALES Y PECTORALES

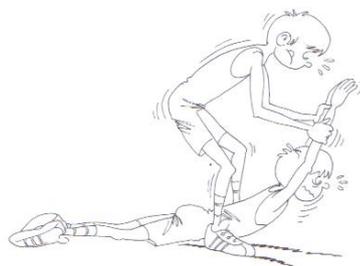
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Uno situado en tendido prono con los brazos estirados hacia delante es cogido por el compañero (que está de pie) de los antebrazos siendo traccionado hacia arriba.

Consignas: Dejar el cuerpo relajado y estirado.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con los brazos en cruz.



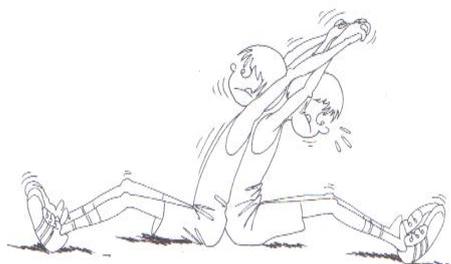
ESTIRAMIENTO DE BÍCEPS BRAQUIAL Y PECTORALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentado en contacto con toda la espalda del compañero se cogerán de las manos con los brazos estirados hacia el cielo. Una vez uno fracciona hacia su lado, otra vez se deja fraccionar.

Consignas: No despegar la espalda de la del compañero.

Carga del ejercicio: Series de 15" -30".



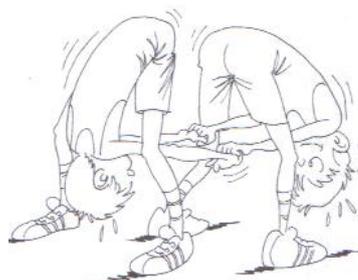
ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas se colocan de pie y de espaldas al compañero. Manteniendo las piernas separadas y estiradas se flexionará el tronco hacia delante. Las manos pasarán por entre las piernas hasta entrar en contacto con las del compañero. Una vez fracciona uno y otra el otro.

Consignas: Traccionar con suavidad.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

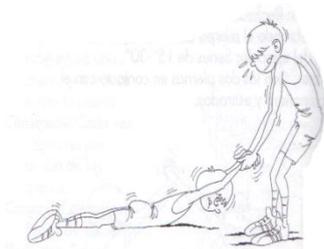


ESTIRAMIENTO DE BÍCEPS BRAQUIALES Y PECTORALES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Uno en tendido prono es agarrado por el compañero que está de pie traccionando de las manos hasta despegar el tronco del suelo.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".



ISOMÉTRICO DE LUMBARES

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Desde posición tendido prono, se mantendrán las extremidades superiores e inferiores extendidas y juntas, sin entrar en contacto con el suelo, formando una "U".

Consignas: Acomodar la posición al suelo en máxima extensión.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con las piernas separadas.



ISOMÉTRICO DE ABDOMINALES

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Sentado en el suelo, apoyando el coxis, se mantendrán las piernas elevadas y juntas formando una "V" con el tronco, y guardando el equilibrio por medio de la sujeción de los brazos sobre las piernas.

Consignas: Llevar las manos hacia las piernas para guardar mejor el equilibrio.

Carga del ejercicio: Series de 5"-15".

Variantes: Piernas separadas.



ISOMÉTRICO DE ABDOMINALES

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Sentado, con las piernas flexionadas y juntas, se mantendrá el cuerpo unos 30° de inclinación hacia atrás guardando el equilibrio por medio de los brazos, que se estiran hacia delante.

Consignas: Espalda recta.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Piernas separadas. Piernas extendidas.



ISOMÉTRICO DE LUMBARES

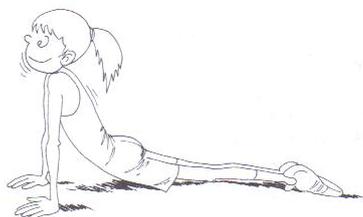
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Tendido prono, se apoyan las manos en el suelo verticalmente, manteniendo el tronco próximo a la perpendicular del suelo.

Consignas: Realizar progresivamente la ascensión teniendo cuidado con la zona lumbar.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Llevando la cabeza hacia atrás.



EQUILIBRIO ISOMÉTRICO DE ABDOMINALES

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En apoyo de manos, las piernas pasarán extendidas y juntas por entre las manos, siguiendo la horizontal del suelo pero sin tocarlo.

Consignas: Equilibrarse por medio del avance de los hombros o el retroceso de los glúteos.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con piernas separadas.



FONDO DE BRAZOS

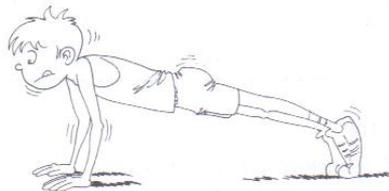
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Apoyando manos y pies en el suelo se mantendrá el cuerpo rígido y en paralelo al suelo, con los brazos semiflexionados y las piernas extendidas.

Consignas: Mantener el tronco recto.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con las piernas abiertas. Con los brazos más o menos separados entre ellos. Con un brazo. Con una pierna en apoyo.



EQUILIBRIO DE BRAZOS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En apoyo invertido de manos se levantarán las piernas estiradas en vertical al suelo. El cuerpo permanecerá recto y en equilibrio.

Consignas: No doblar el tronco.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con las piernas flexionadas y en diferentes posiciones.



EQUILIBRIO ISOMÉTRICO DE ABDOMINALES

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Con apoyo de manos con los brazos flexionados, se acurruca el cuerpo apoyando las rodillas sobre los codos con las piernas flexionadas.

Consignas: Mantener los brazos flexionados a la altura de los hombros.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: "Mosca egipcia o lateral".



PRESALIDA

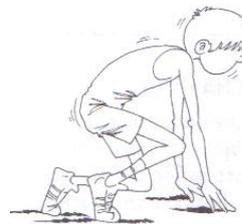
Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: En posición de cuadrupedia, se toma la posición de preparados de las pruebas cortas de carrera, permaneciendo en equilibrio, discriminando los estímulos externos.

Consignas: Piernas en perpendicular a la línea de salida, una más avanzada que la otra, y las manos paralelas a la línea de salida.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con el cuerpo más agrupado (cadera más alta).



ISOMÉTRICO DEL TREN INFERIOR

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental

Descripción del ejercicio: Desde cuclillas, mantener la posición con las piernas flexionadas y juntas y los brazos extendidos hacia delante. Los pies se mantendrán apoyados totalmente en el suelo.

Consignas: Mantener la espalda recta.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Los pies separados y en medio apoyo.



EQUILIBRIO TRONCO-BRAZOS E ISOMÉTRICO DE BRAZOS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Con apoyo de manos en el suelo. Los brazos paralelos se colocarán en flexión para servir de base al tronco que se apoyará sobre ellos manteniéndose en total extensión y en paralelo al suelo.

Consignas: Brazos paralelos. Tronco estirado.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con piernas abiertas y estiradas.



EQUILIBRIO SOBRE CABEZA

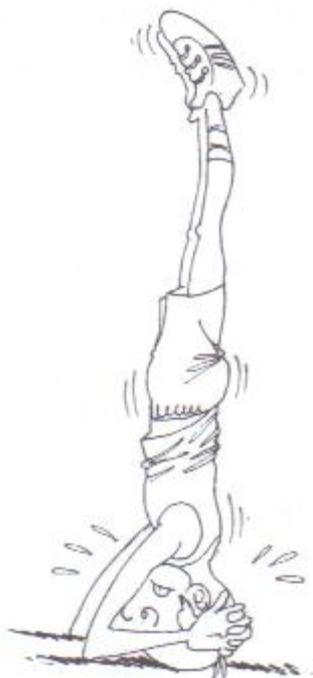
Objetivo: Fase de ajuste medio-Ambiental.

Descripción del ejercicio: Se forma una base triangular con los antebrazos y la parte frontal de la cabeza, siendo éste el soporte del resto del cuerpo que permanecerá totalmente estirado en perpendicular a la cabeza. Las manos se enlazan por detrás de la cabeza para ayudar en el equilibrio.

Consignas: Apoyar la frente. Separar los codos formando un ángulo de unos 60°.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con apoyo de manos en lugar de antebrazos.



ISOMÉTRICO DE ANTEBRAZO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Con el puño cerrado, quedando el pulgar encima del segundo dedo, se realizará una presión sobre los dedos y la palma de la mano con la fuerza de los músculos de los antebrazos.

Consignas: No apresar el primer dedo entre los demás. No clavar las uñas en la palma de la mano. **Carga del ejercicio:** Series de 10".

Variantes: Realizar la presión de los dedos de uno en uno sobre la palma de la mano.



ISOMÉTRICO DE LOS ANTEBRAZOS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Con las palmas de las manos pegadas entre sí y los antebrazos en perpendicular a las mismas, se ejercerá una presión del talón de una mano sobre la otra.

Consignas: Antebrazos en perpendicular a la palmas de la mano.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con presión sobre las falanges.



ISOMÉTRICO DEL PECTORAL

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Se realiza una contracción isométrica del pectoral.

Consignas: Contraer sólo la parte señalada.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con oposición. Empujando contra la pared.



ISOMÉTRICO DEL CUADRÍCEPS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Se realiza una contracción isométrica del cuádriceps contra la pared.

Consignas: Contraer sólo la parte señalada.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con oposición.



ISOMÉTRICO DEL BÍCEPS BRAQUIAL

Objetivo: Fase de ajuste medioambiental.

Descripción del ejercicio: Se realiza una contracción isométrica del bíceps.

Consignas: Contraer sólo la parte señalada.

Carga del ejercicio: Series de 10".



ISOMÉTRICO DE LOS GEMELOS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Se realiza una contracción isométrica de los gemelos.

Consignas: Contraer sólo la parte señalada.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con oposición.



ISOMÉTRICO DEL BÍCEPS FEMORAL

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Se realiza una contracción isométrica del bíceps femoral.

Consignas: Contraer sólo la parte señalada. **Carga del ejercicio:** Series de 10".

Variantes: Con oposición.



ISOMÉTRICO DE LOS ABDOMINALES

Objetivo: Fase de ajuste medioambiental.

Descripción del ejercicio: Se realiza una contracción isométrica de los abdominales.

Consignas: Contraer sólo la parte señalada.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con oposición.



ISOMÉTRICO DEL DORSAL

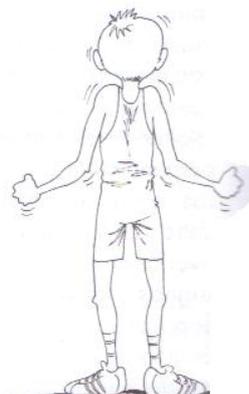
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Se echan los hombros hacia atrás y se realiza una contracción isométrica en la zona.

Consignas: Contraer sólo la parte señalada.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con oposición.



ISOMÉTRICO DE ADUCTORES

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Desde sentado, con las piernas flexionadas se intenta hacer fuerza sobre un balón por medio de las rodillas.

Consignas: Rodillas a la misma altura.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: En lugar de una balón cualquier otro material pequeño que ofrezca resistencia.



RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Tomar aire desde la parte abdominal y expulsarlo lentamente, mediante una contracción de los abdominales.

Consignas: Liberar la faja abdominal de las presiones a que puede ser sometido por la ropa. Los ejercicios de respiración no deben realizarse durante mucho tiempo, sino existen riesgos de mareos y desvanecimientos

Carga del ejercicio: 30".

Variantes: Con intermitencias de 5".



RESPIRACIÓN PULMONAR

Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Tomar aire sintiendo cómo se abren los pulmones.

Consignas: Los ejercicios de respiración no deben realizarse durante mucho tiempo, sino existen riesgos de mareos y desvanecimientos.

Carga del ejercicio: 30".

Variantes: Repeticiones de 5".



RESPIRACIÓN TORÁCICA

Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Tomar aire ampliando hacia los laterales la caja torácica.

Consignas: No elevar la caja torácica. Los ejercicios de respiración no deben realizarse durante mucho tiempo, sino existen riesgos de mareos y desvanecimientos.

Carga del ejercicio: 30".

Variantes: Repeticiones de 5".



SUPERINSPIRACIÓN

Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Tomar el aire instantáneamente realizando una inspiración profunda.

Consignas: Notar cómo se amplía la caja torácica. Los ejercicios de respiración no deben realizarse durante mucho tiempo, sino existen riesgos de mareos y desvanecimientos.

Carga del ejercicio: 2".

Variantes: Diferentes pausas en el proceso de inspiración.



SUPERRESPIRACIÓN

Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Expulsar el aire instantáneamente.

Consignas: Contraer la faja abdominal para favorecer la espiración. Los ejercicios de respiración no deben realizarse durante mucho tiempo, sino existen riesgos de mareos y desvanecimientos.

Carga del ejercicio: 3".

Variantes: Diferentes ritmos en el proceso de espiración.



JUEGOS DE INSPIRACIONES

Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Inspirar alternativamente en espacios de tiempos cortos y prolongados.

Consignas: No repetirlo en exceso. Los ejercicios de respiración no deben realizarse durante mucho tiempo, sino existen riesgos de mareos y desvanecimientos.

Carga del ejercicio: 2-5 repeticiones

Variantes: Con diferentes ritmos o diferentes combinaciones.



JUEGOS DE ESPIRACIONES

Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Espirar alternativamente en espacios de tiempo cortos y prolongados. Los ejercicios de respiración no deben realizarse durante mucho tiempo, sino existen riesgos de mareos y desvanecimientos.

Consignas: No repetirlo en exceso. Los ejercicios de respiración no deben realizarse durante mucho tiempo, sino existen riesgos de mareos y desvanecimientos.

Carga del ejercicio: 2-5 repeticiones

Variantes: Diferentes combinaciones o juegos de respiraciones.



JUEGOS DE TOMA DE AIRE

Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Realizar inspiraciones variadas con la boca y la nariz alternativamente.

Consignas: No realizarlas muy profundamente. Los ejercicios de respiración no deben realizarse durante mucho tiempo, sino existen riesgos de mareos y desvanecimientos

Carga del ejercicio: 2-5 repeticiones.

Variantes: Variar las combinaciones o ambas a la vez.



FLEXIÓN LATERAL DE PIERNAS

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, se realizará una flexión lateral de piernas con los pies puestos en paralelo y los talones apoyados en el suelo.

Consignas: Espalda recta.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Sólo apoyando el talón de la pierna extendida.



EQUILIBRIO SOBRE PLANTA

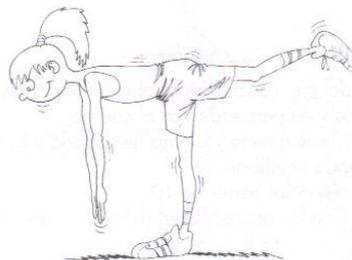
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: De pie, apoyado únicamente sobre la planta del pie se mantendrá el tronco y la pierna libre en paralelo al suelo y los brazos casi en la vertical del suelo.

Consignas: Apoyar toda la planta del pie.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Sobre la punta del pie.



LA GARZA ENCOGIDA

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental

Descripción del ejercicio: De pie en apoyo sobre un pie se mantiene estirado el tronco y la pierna de apoyo mientras la otra pierna está sostenida en flexión por las dos manos a la altura de las rodillas. El pie se apoya en su totalidad.

Consignas: Espalda recta.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con apoyo de la punta del pie únicamente.



LA GARZA DESPLEGADA

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Con apoyo total del pie se mantiene el tronco y la pierna de apoyo estirada mientras la otra pierna se mantiene en flexión entrando en contacto con la rodilla por medio de la planta del pie. Los brazos se abirán hacia los lados, estirados y en perpendicular al cuerpo.

Consignas: Tronco recto y pierna flexionada y brazos guardando equilibrio.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con los brazos hacia delante. Sobre la punta del pie.



PRESUPERMAN DE RODILLAS

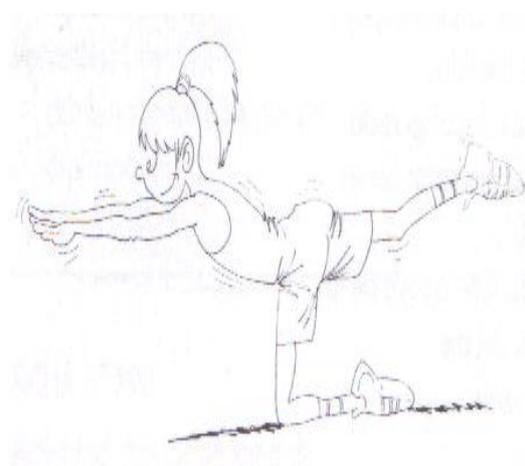
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Colocado en paralelo el cuerpo sobre el suelo se mantendrá con los brazos estirados hacia delante y una pierna hacia atrás con el único apoyo en el suelo de la pantorrilla de la pierna que está flexionada.

Consignas: Se deben estirar bien las extremidades libres.

Carga del ejercicio: Series de 10".

Variantes: Con brazos en otras posiciones (sobre la nuca, pegados al cuerpo, etc.).



ISOMÉTRICO DE LOS MÚSCULOS DEL TRONCO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Tendido supino, se elevará la cadera hasta perder el contacto con el suelo, quedando el cuerpo apoyado por la zona dorsal. Mantener el cuerpo en esta posición.

Consignas: Mantener el tronco en máxima tensión y realizar una contracción isométrica de los músculos abdominales.

Carga del ejercicio: Series de 5"-10.



TONO MUSCULAR DEL TRONCO

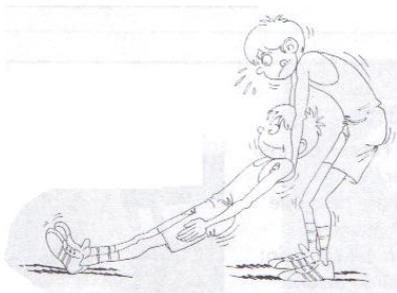
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno se encuentra en tendido supino mientras su compañero le intentará levantar por las axilas.

Consignas: El que es izado deberá mantener el cuerpo en máxima tensión.

Carga del ejercicio: Series de 5-15 repeticiones.

Variantes: Levantándole cogiéndole de la cadera.



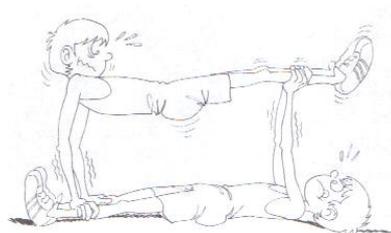
FLEXIÓN DE BRAZOS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, en tendido supino, coge los tobillos de su compañero que está en tendido prono encima de él, cogiéndose a su vez también de los tobillos. Mientras el de abajo sube y baja las piernas de su compañero, éste flexiona los brazos coordinadamente el cuerpo de arriba a abajo.

Consignas: Los dos compañeros deben mantener el cuerpo paralelo.

Carga del ejercicio: Series de 5-15 repeticiones.

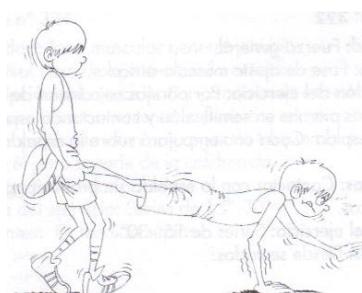


FUERZA DEL TREN SUPERIOR

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno de pie coge los pies de su compañero mientras éste se desplaza con de tronco en prono apoyándose con las manos en el suelo a modo de carretilla.

Consignas: El que es cogido de los pies deberá mantener el tronco paralelo al suelo y sin tocarlo.



ISOMÉTRICO DEL TREN SUPERIOR

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno está sentado con el tronco recto y las manos estiradas y separadas del cuerpo lateralmente unos 60°. El compañero se colocará detrás y hará una presión sobre los codos del compañero hacia su cuerpo mientras éste intenta alejar los brazos del tronco.

Consignas: Mantener el tronco recto y realizar la tensión con el tren superior.

Carga del ejercicio:

Series de 5"-10".



FUERZA DEL TREN SUPERIOR

Objetivo: Fase de ajuste medioambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas se cogen de la mano lateralmente y se aplican la fuerza mutuamente hombro con hombro.

Consignas: No realizar empujones sino una fuerza continuada con el hombro.

Carga del ejercicio: Series de 5-15 repeticiones.



FUERZA DEL TREN SUPERIOR

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, se colocan frontalmente hombro contra hombro a modo de melé de rugby, aplicándose fuerza en dicha dirección.

Consignas: Colocar la cabeza y los hombros en una posición cómoda. La espalda estará recta.

Carga del ejercicio: Series de 5-15 repeticiones.

Variantes: En grupos a modo de melé.



TONO MUSCULAR DE CUÁDRICEPS

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno en tendido supino sujetará al compañero con los pies flexionados a la altura del pecho. El compañero estará con el cuerpo estirado con el pecho sobre los pies de su pareja.

Consignas: El que está encima mantiene el cuerpo en tensión y completamente estirado apoyando totalmente el pecho sobre las plantas de los pies del compañero que está en el suelo.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Subiendo y bajando al compañero.



FUERZA GENERAL

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas se colocan de pie con las piernas en semiflexión y contactando espalda con espalda. Cada uno empujará sobre la espalda del otro.

Consignas: Contactar con la espalda sin producir golpes bruscos.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Desde sentados.



FUERZA Y TONO MUSCULAR DEL TREN SUPERIOR

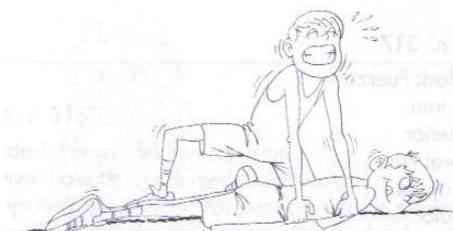
Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas uno en tendido prono intentará mantener la posición mientras su compañero intenta darle la vuelta.

Consignas: Controlar la tensión del cuerpo en función de la fuerza que ejerce el compañero.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: En tendido supino.



EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA CONTRA UNA FUERZA

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, a la pata coja se intentará desequilibrar mediante ligeras tracciones o empujones.

Consignas: Empujar sólo sobre el tronco.

Carga del ejercicio: Series de 10"-15".



FUERZA DEL TREN SUPERIOR

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas de pie uno coge a su compañero por detrás a la altura de las axilas elevándolo ligeramente hacia arriba.

Consignas: Colocarse por igualdad de peso y altura. El que es izado mantiene el cuerpo en tensión.

Carga del ejercicio: Series de 10"-15".

Variantes: El que es izado intenta hacer fuerza hacia el suelo.



FUERZA DEL TREN INFERIOR

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno en tendido prono intenta llevar las piernas hasta recuperar la horizontal mientras el compañero le presiona sobre los tobillos hasta que contacten los talones con los glúteos.

Consignas: El que tracciona deberá coger de los tobillos al compañero.

Carga del ejercicio: Series de 10"-15".

Variantes: Presión sobre una pierna



ISOMÉTRICO DE ADUCTORES

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentado en el suelo con las rodillas pegadas al pecho se cogerán las manos entre sí por delante de las rodillas realizando una presión que acerque los muslos al pecho.

Consignas: Realizar la fuerza hacia afuera con las rodillas. Tronco recto.

Carga del ejercicio: Series de 10"-15".



TONO MUSCULAR DEL TRONCO Y TREN SUPERIOR

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular

Descripción del ejercicio: De pie se colocan ambas manos sobre la cintura o la cadera y se realiza una presión sobre ésta manteniendo el tronco recto e inmóvil.

Consignas: Contracción isométrica de abdominales.

Carga del ejercicio: Series de 10"- 15".

Variantes: Presionando con los codos sobre el tronco.



FUERZA DE ANTEBRAZOS

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, ambos con los brazos flexionados, se cogen el uno al otro por las muñecas y ambos se traccionan entre sí.

Consignas: Mantener el cuerpo inmóvil.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Con las manos cruzadas.



FUERZA DEL TREN SUPERIOR

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno en tendido prono realiza una flexión de brazos con el tronco totalmente recto, e intenta oponerse a la resistencia que le ofrece su compañero sobre los omóplatos.

Consignas: Ejercer la oposición sobre los omóplatos y con cuidado.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".



FUERZA DE EXTENSORES DEL BRAZO

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno en tendido supino realizando una extensión de brazos e intenta oponerse a la resistencia que le ofrece su compañero sobre las muñecas.

Consignas: Tronco recto.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".

Variantes: Cada brazo por separado.



LUMBARES CONTRA RESISTENCIA

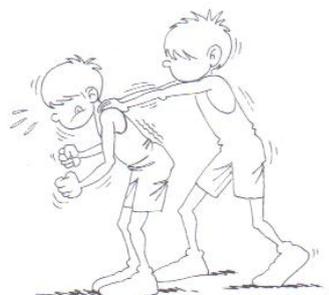
Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno inclina el tronco hacia delante e intenta incorporarse contrarrestando la resistencia que su compañero le está ofreciendo sobre los hombros.

Consignas: Realizar la oposición sobre la zona dorso-lumbar.

Carga del ejercicio: series de 10" – 15"

Variantes: Con un peso sobre la zona dorso-lumbar.



FUERZA DEL TREN INFERIOR

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno en tendido prono con las rodillas flexionadas intentará contactar con los talones en los glúteos contrarrestando la tracción del compañero sobre los tobillos.

Carga del ejercicio: Series de 6-15 repeticiones.



FUERZA DEL TREN INFERIOR

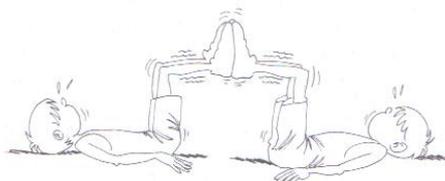
Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, sentados en el suelo se colocarán uno en frente del otro entrando en contacto por medio de las plantas de los pies y manteniendo las rodillas flexionadas. En esta posición se empujarán con las plantas de los pies.

Consignas: Dirigir la fuerza hacia las plantas de los pies.

Carga del ejercicio: Series de 6-15 repeticiones.

Variantes: Cada pierna por separado.



FUERZA DEL TREN SUPERIOR

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno se coloca en tendido supino elevando un brazo en perpendicular al suelo y lo intenta llevar hacia atrás salvando la resistencia que su compañero le produce sobre el antebrazo.

Consignas: Mantener una ligera semiflexión del codo.

Carga del ejercicio: Series de 10"-15".



ABDOMINALES

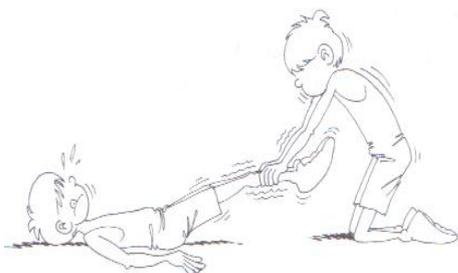
Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno se coloca en tendido supino con las piernas estiradas y separadas unos 30° del suelo. Este intentará subir los pies mientras el compañero le ofrece una resistencia a la altura de los tobillos.

Consignas: Mantener el tronco en una angulación de 45° con respecto al suelo.

Carga del ejercicio: Series de 10"-15".

Variantes: Con la presión sobre una pierna.



FUERZA DE TREN INFERIOR

Objetivo: Fase de ajuste músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno se coloca en posición de salida de atletismo, mientras el compañero se coloca en frente para producirle una presión sobre los hombros.

Consignas: Mantener los hombros por encima de la cadera.

Carga del ejercicio: Series de 6-15 repeticiones.

FUERZA Y TONO MUSCULAR DEL CUÁDRICEPS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno se coloca de pie con intención de chutar mientras el compañero le ofrece resistencia en el tobillo de la pierna chutadora.

Consignas: Mantener la misma fuerza.

Carga del ejercicio: Series de 10"-15"

Variantes: Distintas posiciones del pie.



AGILIDAD DEL TREN INFERIOR

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Todos se mueven en un terreno reducido y se van realizando fintas según se van encontrando de frente.

Consignas: Evitar los choques.

Carga del ejercicio: Series de 5'.

Variantes: De espaldas.



POTENCIA DEL TREN INFERIOR

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Se mueven todos en un terreno, y a la voz de "ya", todos deberán dar tres saltos.

Consignas: Darán los saltos hacia arriba.

Carga del ejercicio: Series de 6- 15 repeticiones.

Variantes: Diferentes formas de saltos.



POTENCIA DEL TREN INFERIOR

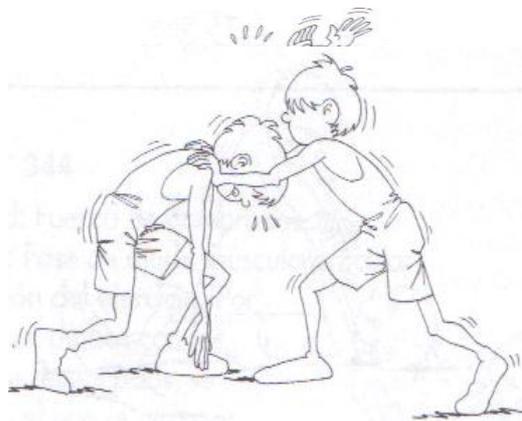
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Todos se encuentran en un terreno reducido y a la voz de "ya" intentan saltar lo más alto y emular que cogen algo.

Consignas: Aguantar el máximo de tiempo en el aire.

Carga del ejercicio: Series de 5'.

Variantes: Con giro u otras habilidades.



AGILIDAD DEL TRONCO

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Se mueven todos en un espacio reducido con el objetivo de tocar la espalda del compañero sin ser tocado.

Consignas: Vigilar en todas las direcciones.

Carga del ejercicio: Series de 5'.

Variantes: Tocar las rodillas.



FUERZA DEL TREN INFERIOR

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Todos se mueven por el espacio, a la voz de "ya" se colocarán las parejas y una se subirá a caballo sobre la espalda del compañero.

Consignas: No doblar la espalda.

Carga del ejercicio: Series de 5'.

Variantes: Subido en brazos.



POTENCIA DEL TREN INFERIOR

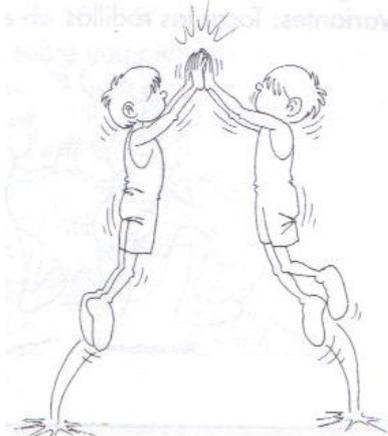
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Todos se mueven en un espacio reducido y cada vez que se encuentran de frente con un compañero deberán saltar y chocarse las manos en lo más alto.

Consignas: Saltar al mismo tiempo.

Carga del ejercicio: Series de 5'.

Variantes: Chocando tras un giro.



POTENCIA DEL TREN INFERIOR

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Todos se mueven en el espacio y según se encuentran con su compañero saltarán y chocarán pecho con pecho.

Consignas: Echar el aire justo después del contacto.

Carga del ejercicio: Series de 5'.

Variantes: Con el hombro.



RELAJACIÓN DEL TREN SUPERIOR

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie se dejan los brazos colgados a ambos lados del cuerpo y se realizarán pequeños movimientos rotatorios de los brazos hacia dentro y hacia fuera.

Consignas: Realizar los movimientos con suavidad.

Carga del ejercicio: Series de 15"-30".



MOVIMIENTOS FRONTALES DE CUELLO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: El sujeto de pie mueve la cabeza hacia arriba y hacia abajo, mirando al frente.

Consignas: Mirar a un punto fijo.

Carga del ejercicio: Series de 10"-15".

Variantes: Con una angulación inferior a 90°.



MOVIMIENTOS LATERALES DE CUELLO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: El sujeto mueve el cuello hacia un hombro y hacia el otro sin dejar de mirar al frente.

Consignas: Mirar a un punto fijo.

Carga del ejercicio: Series de 10"-15".

Variantes: Girando la cabeza.



MOVIMIENTOS CIRCULATORIOS DE CUELLO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Se gira la cabeza alrededor del cuello sin entrar en contacto con el cuerpo.

Consignas: Mirar al frente.

Carga del ejercicio: Series de 5" a cada lado.

Variantes: Acercando la barbilla al tronco lo más posible.



ALARGAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DEL CUELLO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: El sujeto de pie o sentado avanza la cabeza hacia delante sin mover el tronco

Consignas: Mantener la mirada fija al frente.

Carga del ejercicio: Series de 5"

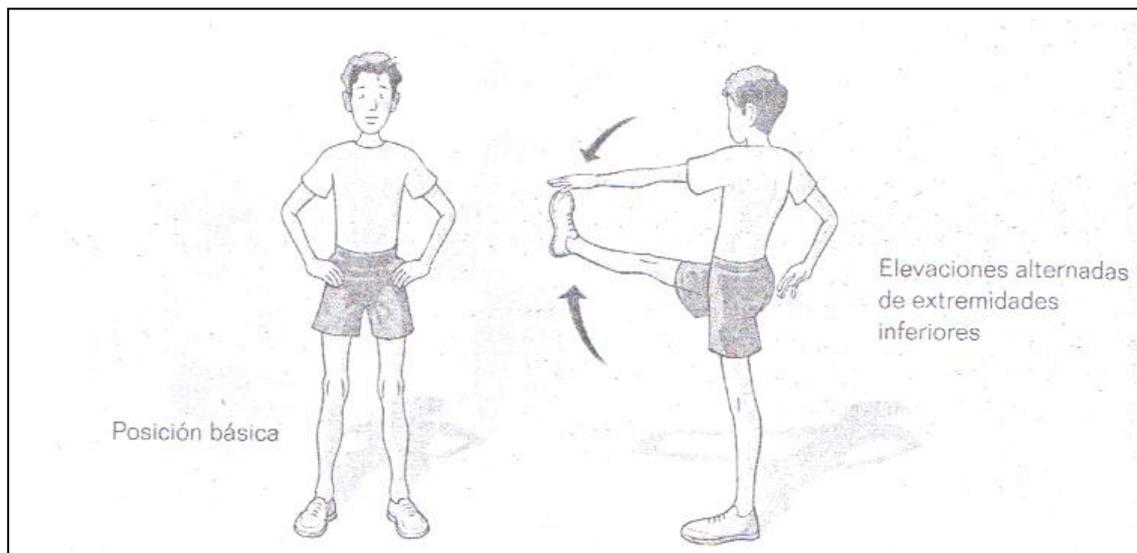
Variantes: Con golpeo a un balón.
Movimiento hacia los laterales.



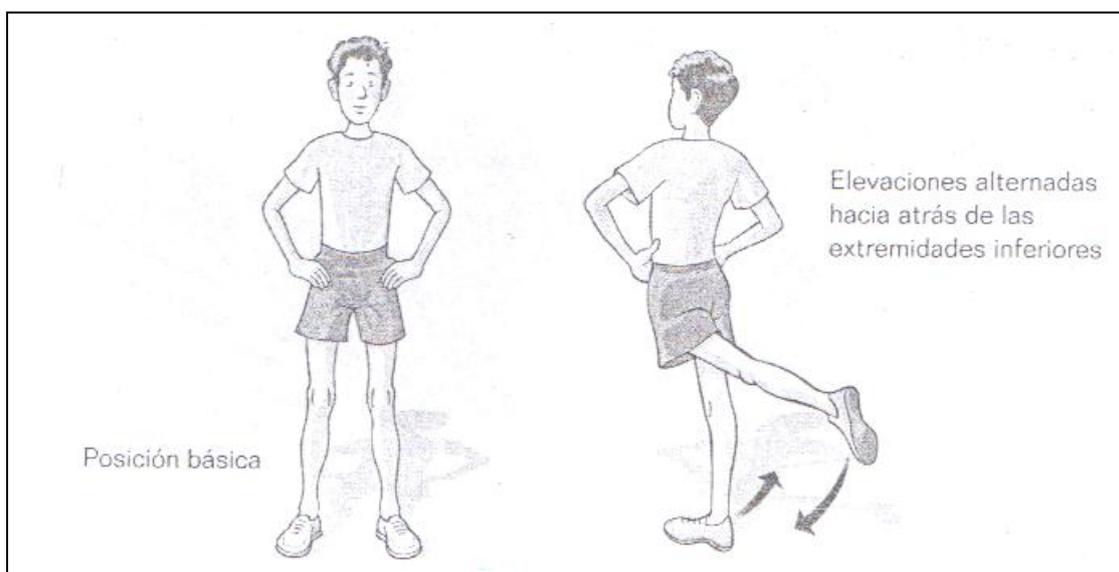
UNIDAD N° 2

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ESPECIFICO

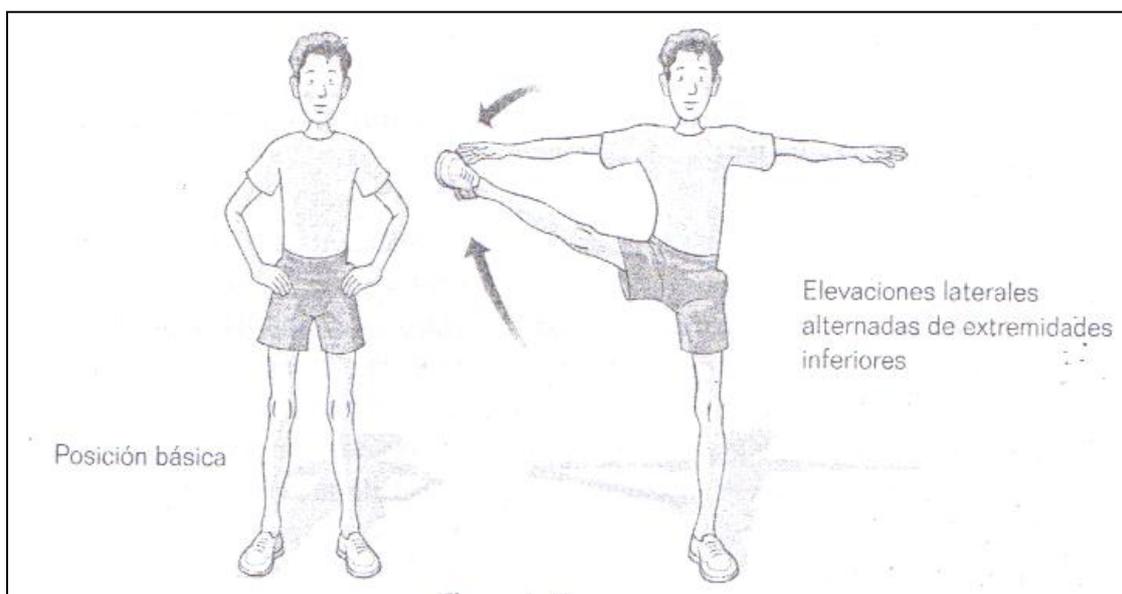




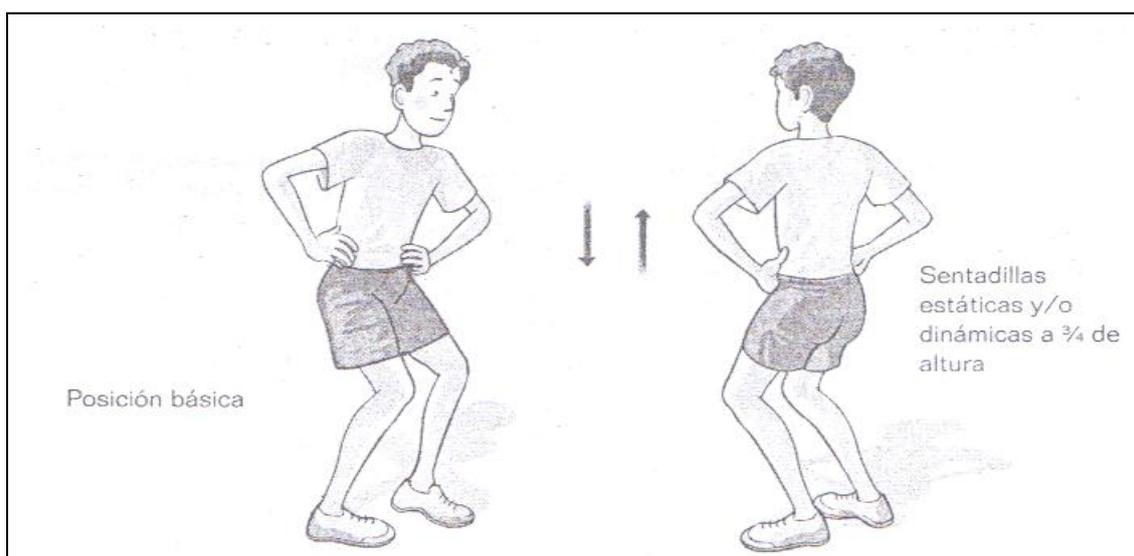
Ejercicio Nº 1: Realizar elevaciones alternadas de las extremidades inferiores extendidas tocando las puntas de los pies con las manos contrarias.



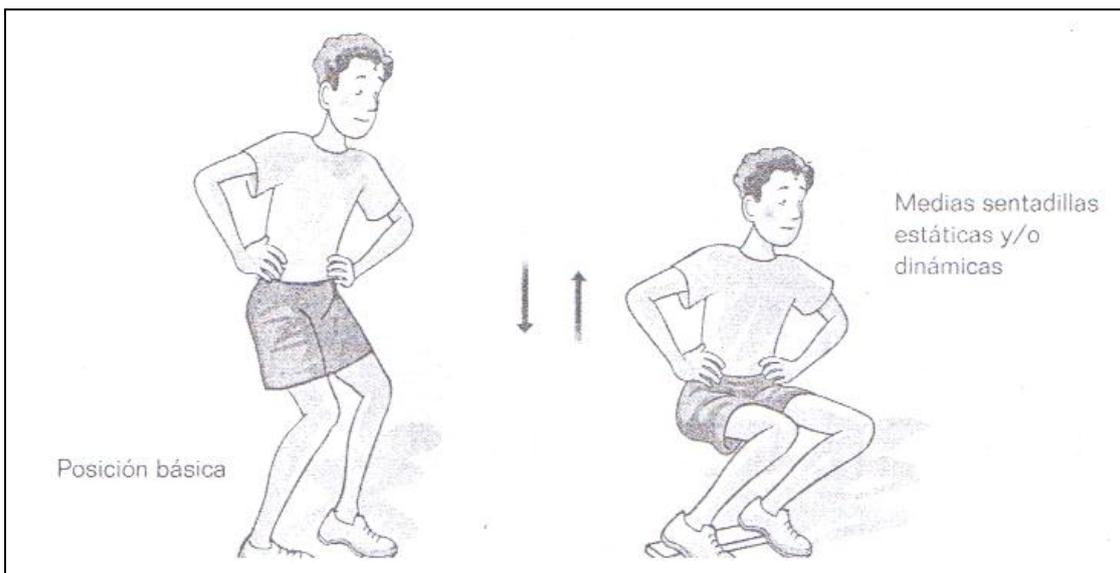
Ejercicio Nº 2: Mover en forma alternada las extremidades inferiores hacia atrás, extendidas. Las manos se colocan a la altura de la cintura.



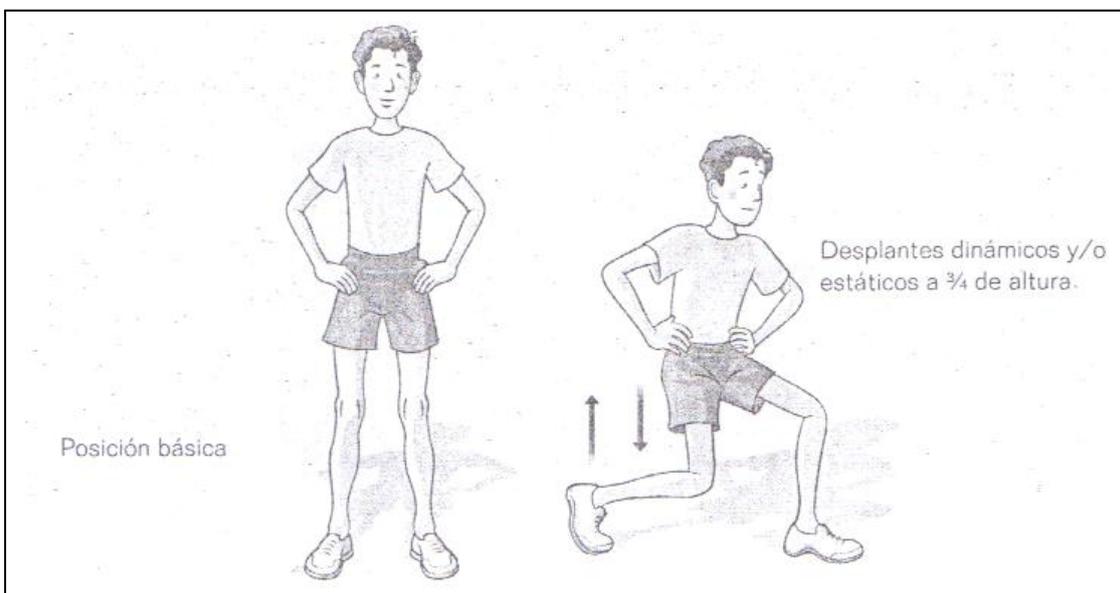
Ejercicio Nº 3: Elevar en forma alternada las extremidades inferiores hacia cada lado extendidas. Las extremidades superiores deben estar elevadas con las palmas de las manos dirigidas hacia abajo. Al momento de realizar las elevaciones laterales de las extremidades inferiores, cada extremidad superior del mismo lado debe tocar a la inferior. La rodilla del pie apoyado debe permanecer semiflexionada.



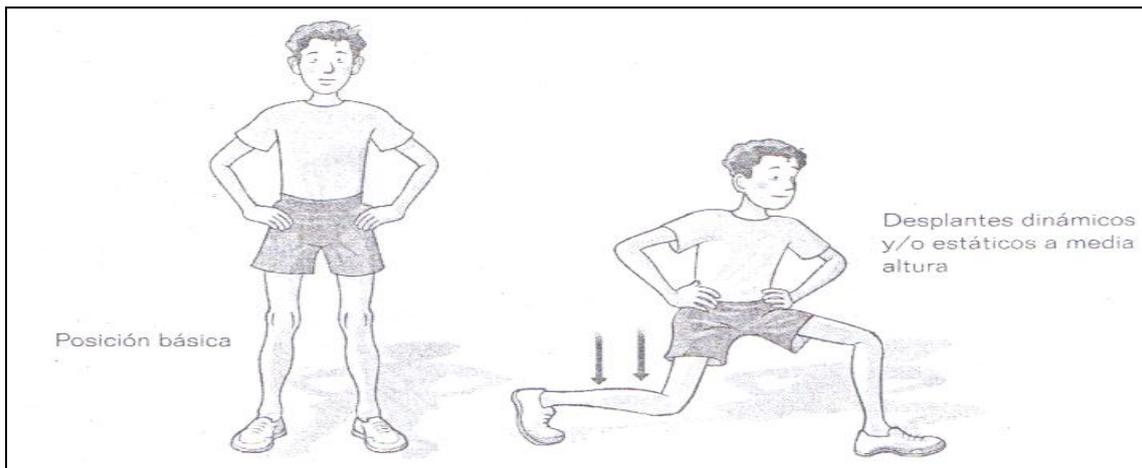
Ejercicio Nº 4: En posición de $\frac{3}{4}$ de sentadilla, elevar y descender la cadera o mantenerse en posición estática. Mantener los pies tan anchos como los hombros y las manos en la cintura.



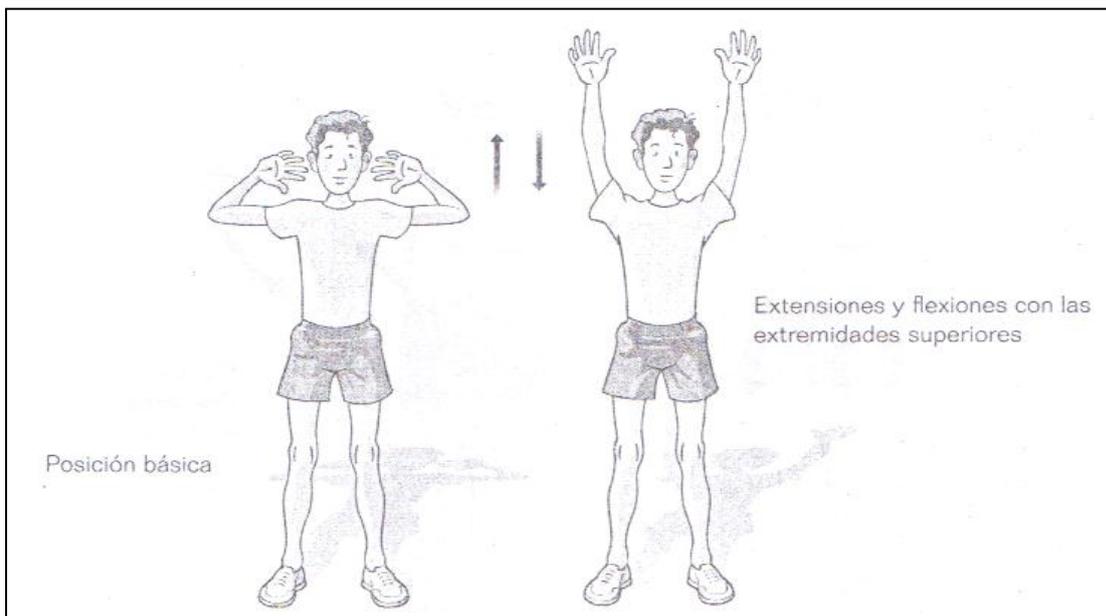
Ejercicio Nº 5: En posición de media sentadilla, elevar y descender la cadera en línea con las rodillas de tal manera que muslo y pierna formen un ángulo de 90°, o en esa posición mantenerse en posición estática. Colocar los pies abiertos tan ancho como los hombros y las manos en la cintura.



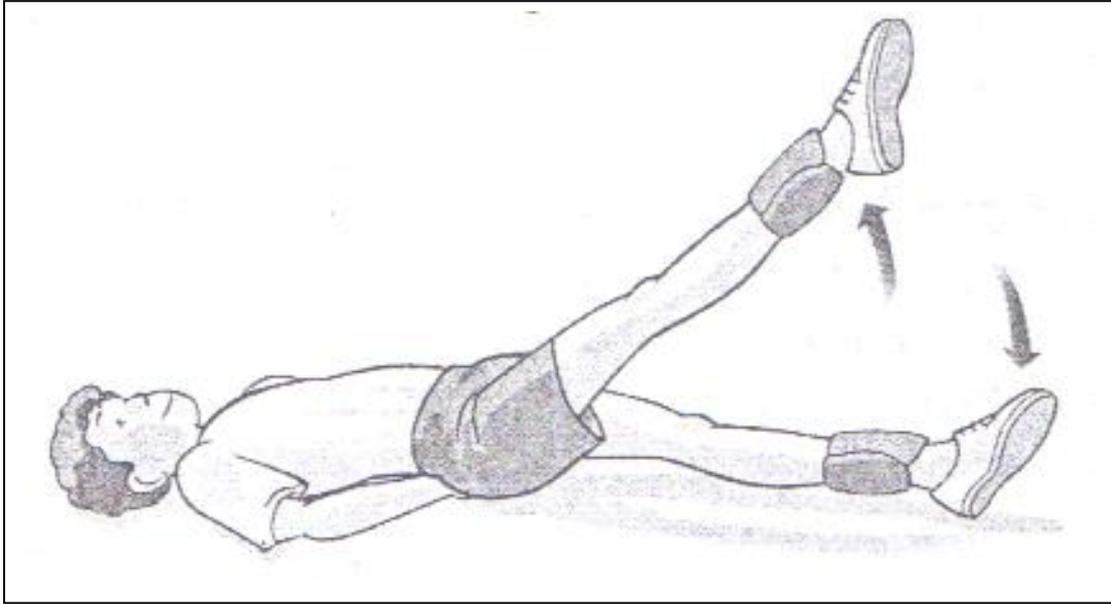
Ejercicio Nº 6: En posición de desplante, realizar movimientos ascendiendo y descendiendo la cadera $\frac{3}{4}$ de altura.



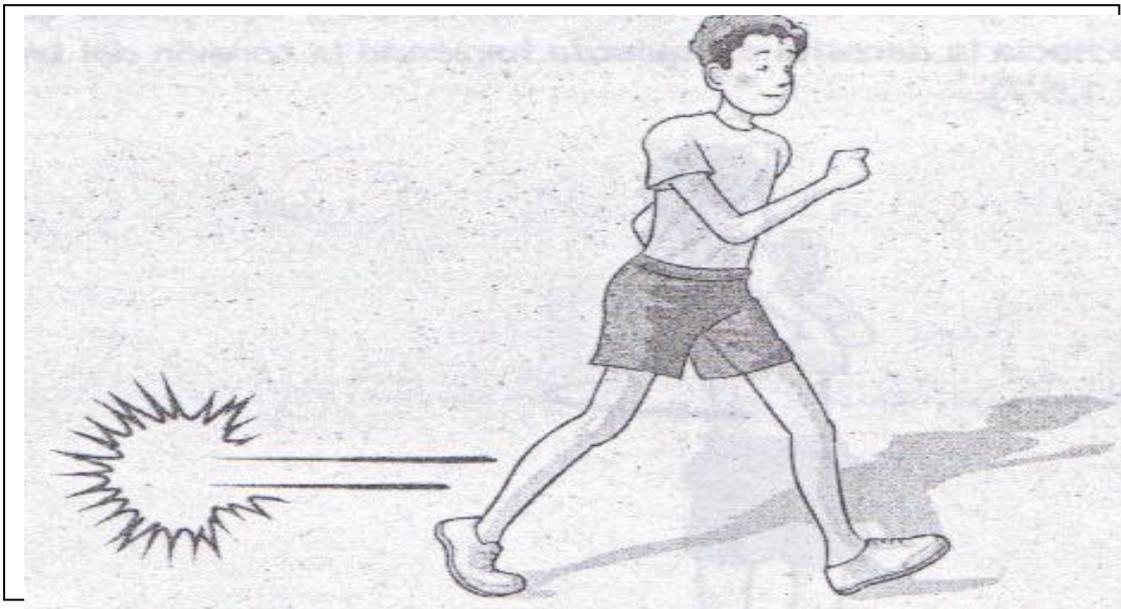
Ejercicio Nº 7: En posición de desplante, realizar movimientos elevando y descendiendo la cadera a media altura; es decir, elevar la cadera hasta llevar el cuerpo hacia la posición vertical y bajar hasta la altura de la línea con las rodillas.



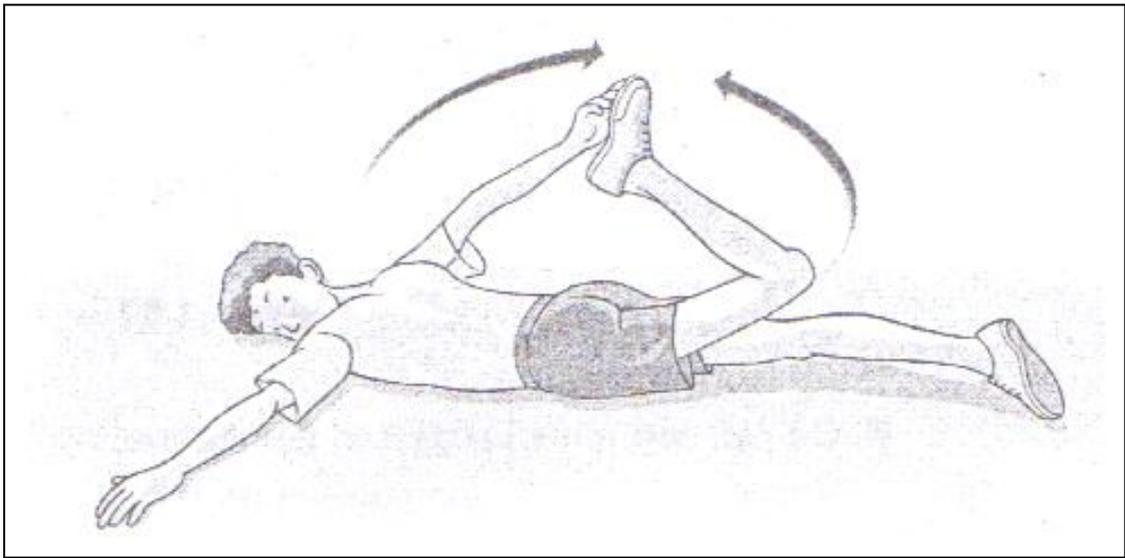
Ejercicio Nº 8: Realizar extensiones y flexiones con las extremidades superiores. Colocar los dedos pulgares arriba de los hombros y los demás dedos de las manos abiertos y con las palmas dirigidas hacia al frente. Elevar y descender las manos hacia la posición inicial. La abertura de las extremidades superiores debe ser tan ancha como los hombros.



Ejercicio Nº 9: En posición supina (bocarrriba) sobre el piso y con ambas extremidades superiores colocada debajo de la espalda, realizar elevaciones alternadas con las extremidades inferiores extendidas.



Ejercicio Nº 10: Andar normalmente elevando en forma alternada durante cada paso.



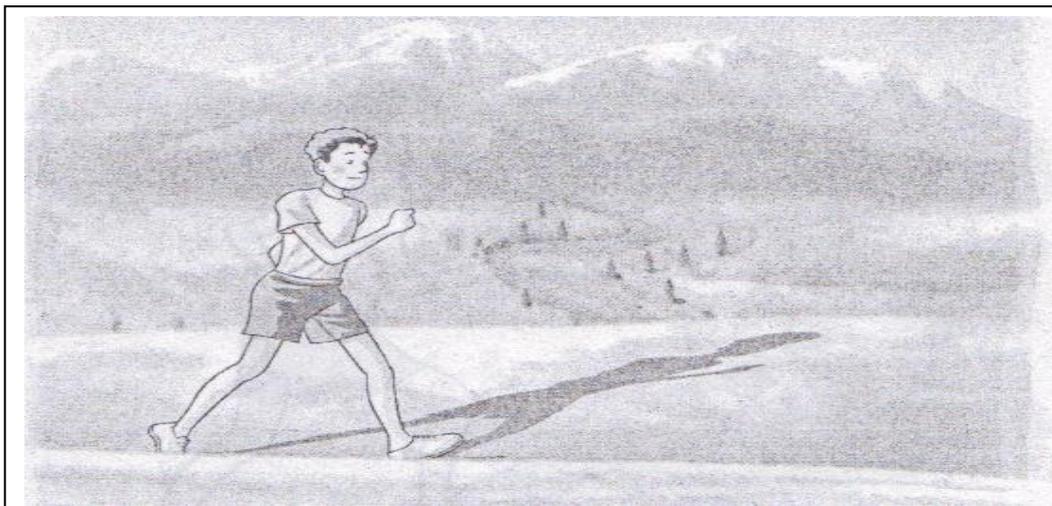
Ejercicio Nº 11: En posición prona (bocabajo) con las extremidades superiores abiertas en forma de cruz, tocar con un pie la mano contraria. Alternar dicho movimiento.



Ejercicio Nº 12: Sobre Una cuesta de pendiente suave, marchar en forma ascendente inclinando el tronco hacia delante e impulsando fuertemente.



Ejercicio Nº 13: Caminar haciendo cambios de velocidad en áreas naturales y planas, sobre tierra, pasto y arena uniforme.



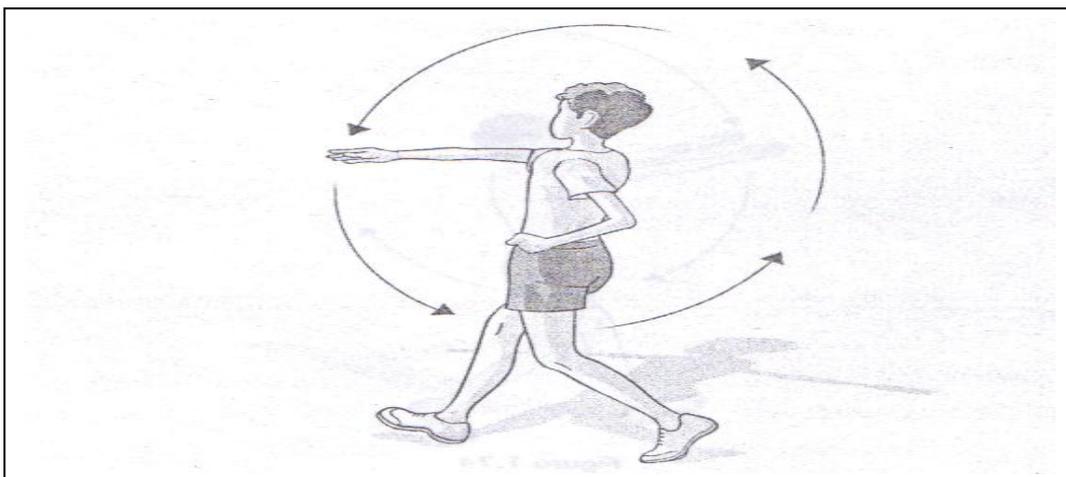
Ejercicio Nº 14: Caminar haciendo cambios de velocidad en áreas naturales y con diferentes superficies de terreno, en ascensos, descensos, tierra suelta y/o dura, pasto y arena.



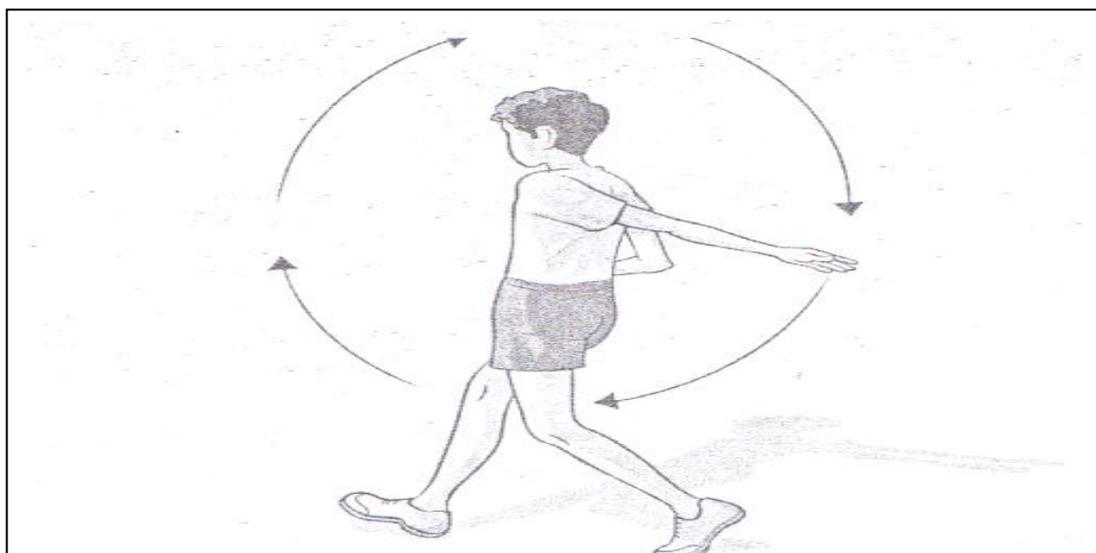
Ejercicio Nº 15: Sobre una cuesta de pendiente suave caminar en forma descendente, inclinando ligeramente el tronco, hacia atrás y cuidando la amplitud del paso.



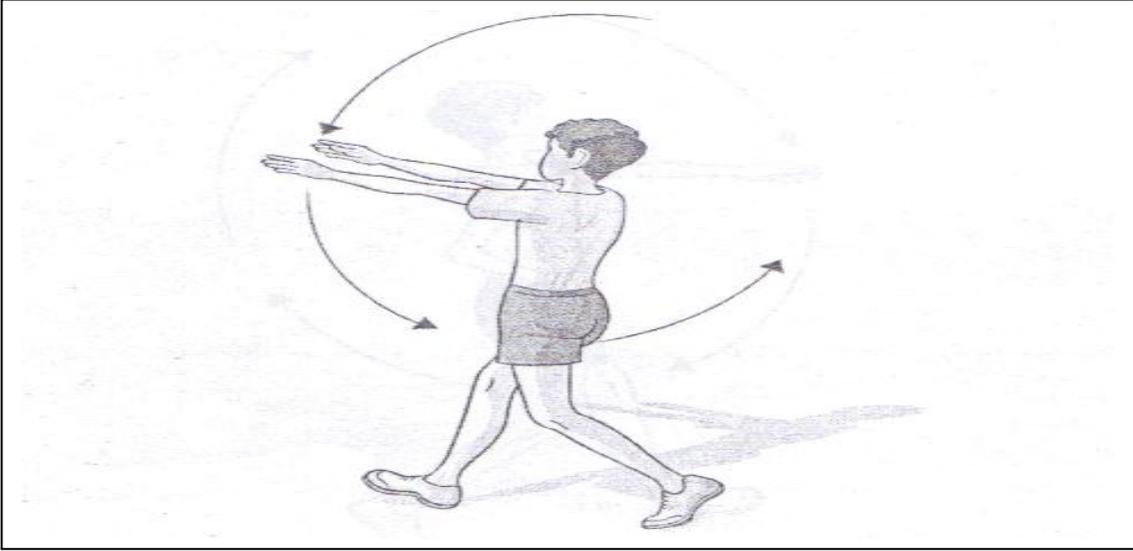
Ejercicio Nº 16: Sobre los talones, caminar con pasos cortos y rápidos; elevar exageradamente las puntas de los pies.



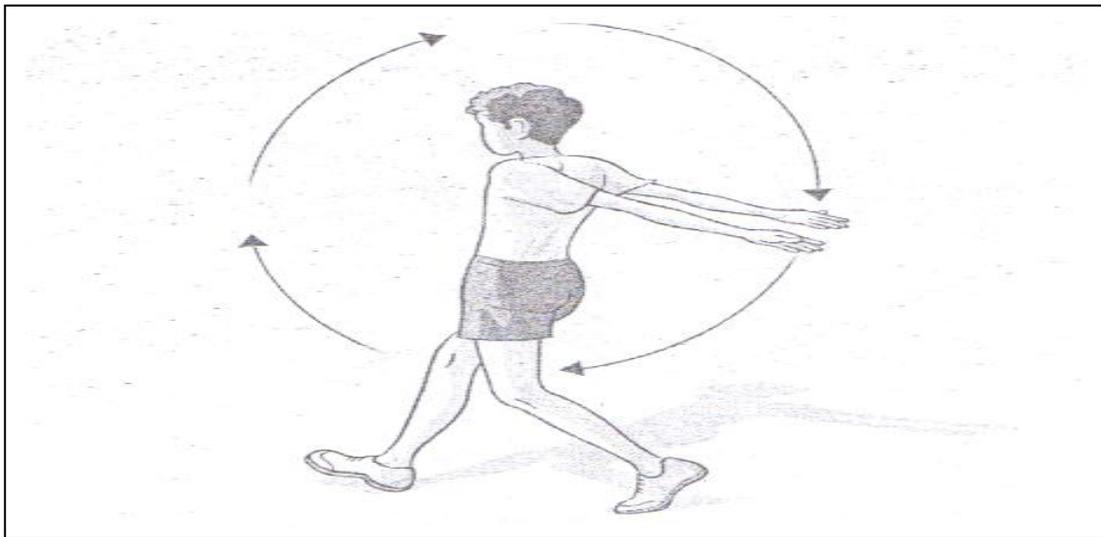
Ejercicio Nº 17: Caminar en forma lenta y con paso largo, y al mismo tiempo, con las extremidades superiores, realizar movimientos circulares hacia el frente con la extremidad superior derecha y luego con la izquierda.



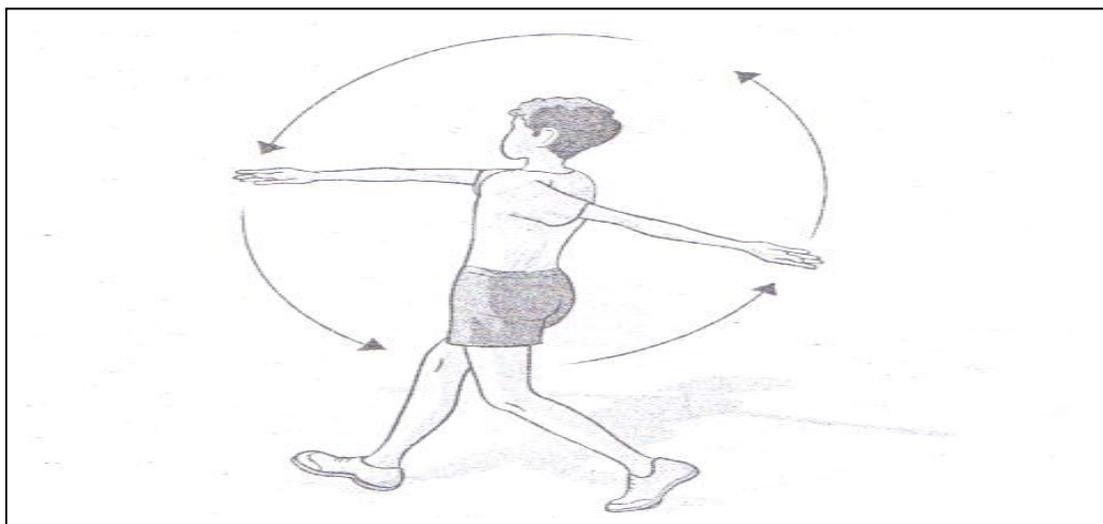
Ejercicio Nº 18: Caminar en forma lenta y con paso largo, y al mismo tiempo, con las extremidades superiores, realizar movimientos circulares hacia atrás con la extremidad superior derecha y luego con la izquierda.



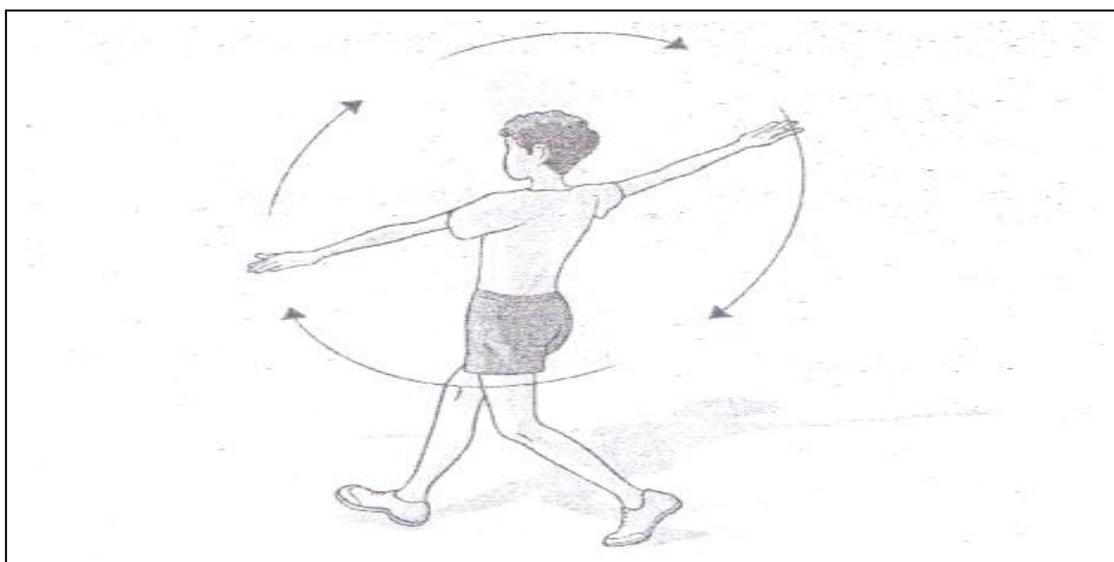
Ejercicio N° 19: Caminar en forma lenta y con paso largo, y al mismo tiempo realizar movimientos circulares hacia el frente con ambas extremidades superiores.



Ejercicio N° 20: Caminar en forma lenta y con paso largo, y al mismo tiempo realizar movimientos circulares hacia atrás con ambas extremidades superiores.



Ejercicio Nº 21: Caminar en forma lento y con paso largo, y al mismo tiempo realizar movimientos circulares hacia el frente alternando la extremidad superior derecha y la izquierda (parecido al movimiento de braceo de crawl en la natación).

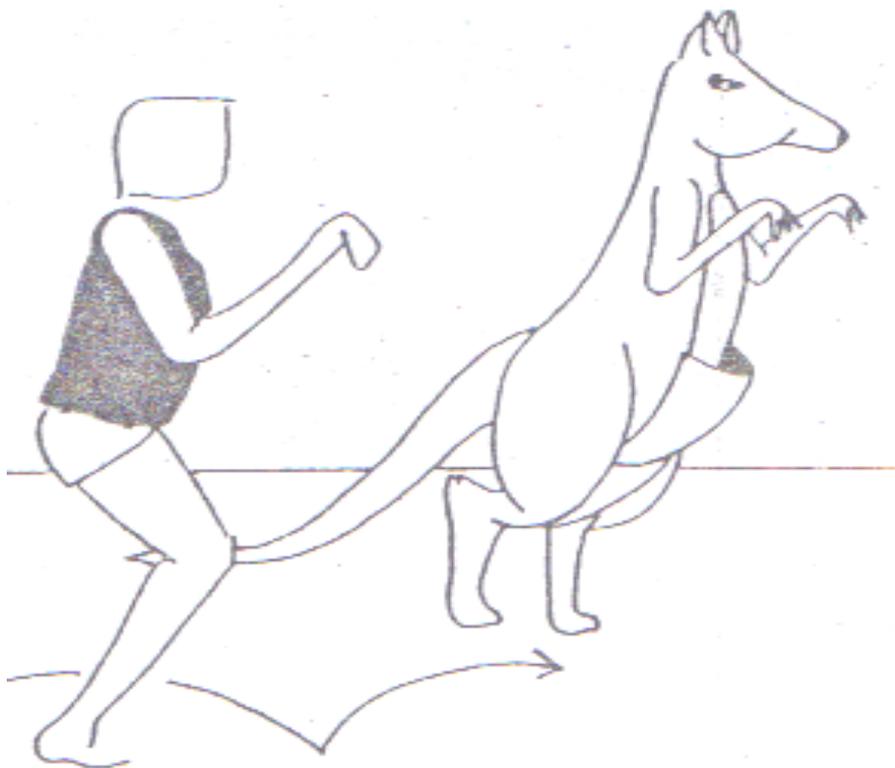


Ejercicio Nº 22: Caminar en forma lenta y con paso largo, y al mismo tiempo realizar movimientos circulares hacia atrás alternando la extremidad superior derecha y la izquierda (parecido al movimiento de braceo de dorso en la natación).



Ejercicio Nº 23: Caminar en forma lenta y con paso normal, al mismo realizar toques alternados dirigiendo la mano derecha hacia el hombro izquierdo, y viceversa.

JUEGOS RECREATIVOS (IMITACION DE ANIMALES)



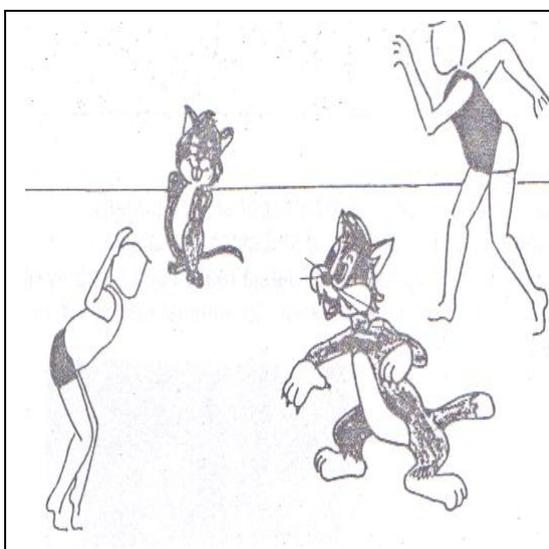


NOMBRE: MIMETISMO

OBJETIVO: Imitación de lo realizado por un compañero

SITUACION INICIAL: Por parejas distribuidas por la sala

DESCRIPCION: Un miembro de la pareja realiza una acción y el miembro debe imitarlo, tratando de apreciar los más mínimos detalles.

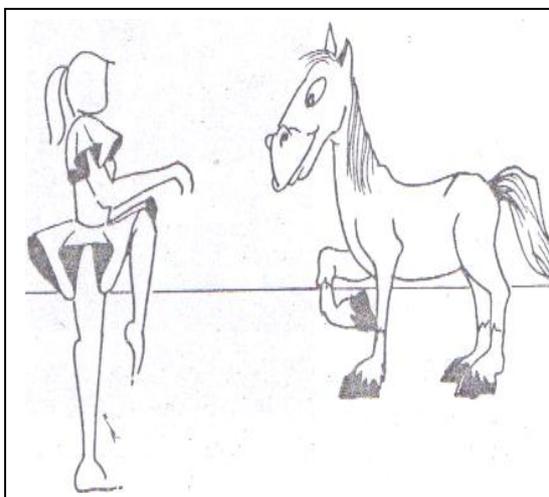


NOMBRE: EL GATO Y EL RATON

OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).

SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala

DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (ratón: movimientos rápidos, corriendo, sobre las puntas de los pies..., gato: movimientos cautos, sigilosos, agresivos...).

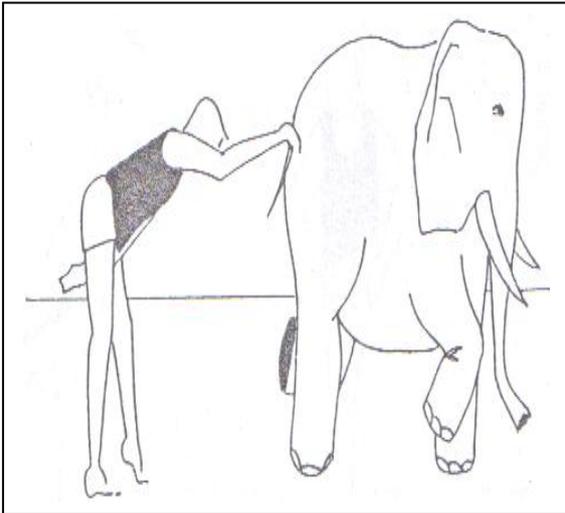


NOMBRE: CABALLITO

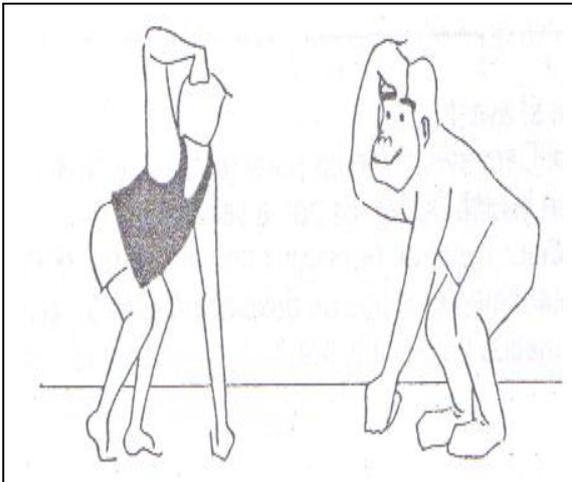
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).

SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.

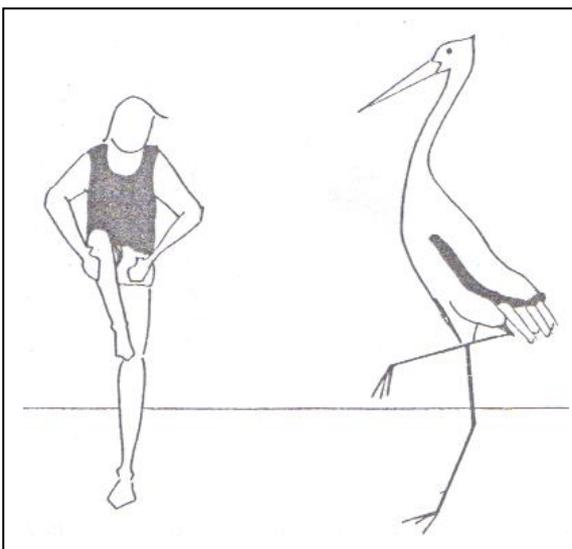
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (trote, galope...)



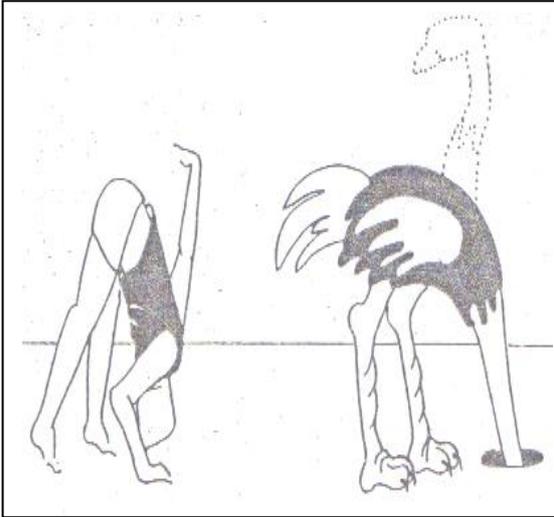
NOMBRE: EL ELEFANTE
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (lento, pesado balanceándose, mano como trompa, mano como cola...)



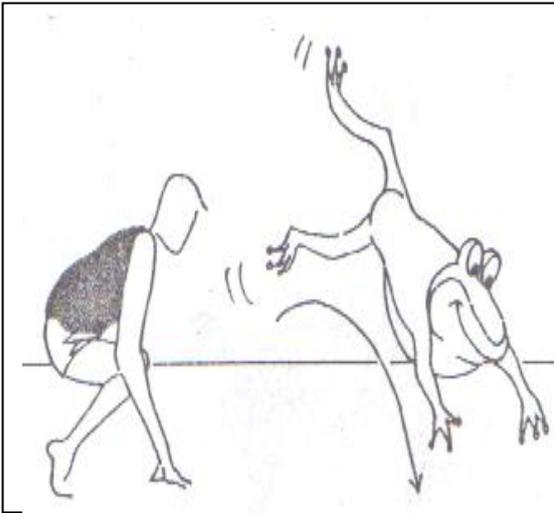
NOMBRE: EL CHIMPANCE
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (avance lateral, colocando los nudillos de las manos alternativamente.)



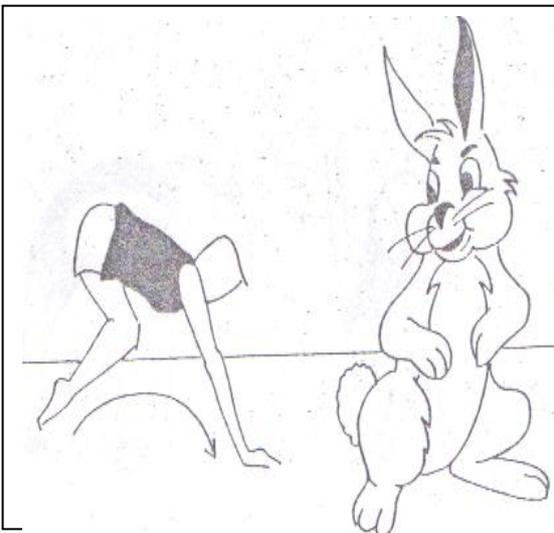
NOMBRE: LA GRULLA
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (paso elegante, erguido, sustentado sobre una pierna.)



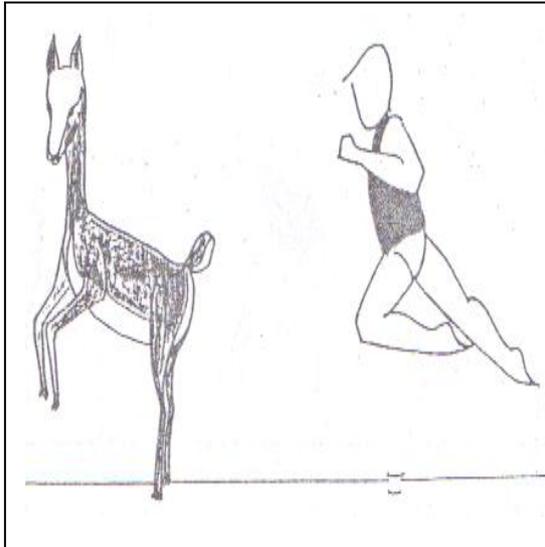
NOMBRE: EL AVESTRUZ
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (cabeza metida bajo el ala, brazo levantado simulando el cuello).



NOMBRE: LA RANA
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (desde cuclillas saltar extendiendo piernas, caer de nuevo flexionados).



NOMBRE: EL CONEJITO
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (saltar en primer lugar sobre las manos, acercándose luego los pies).

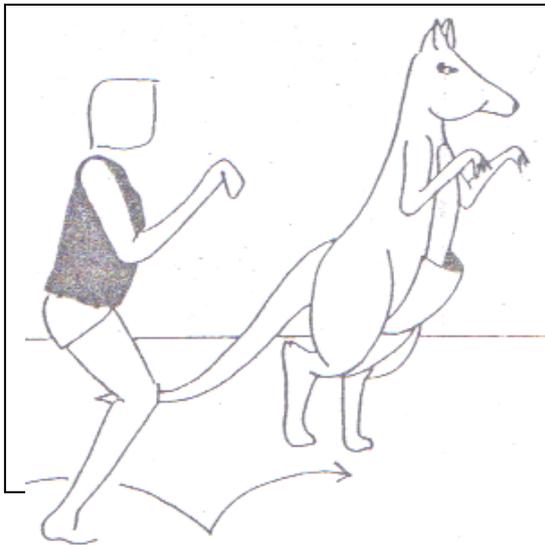


NOMBRE: LA GACELA

OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).

SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.

DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (salto flexionando pierna delantera.).

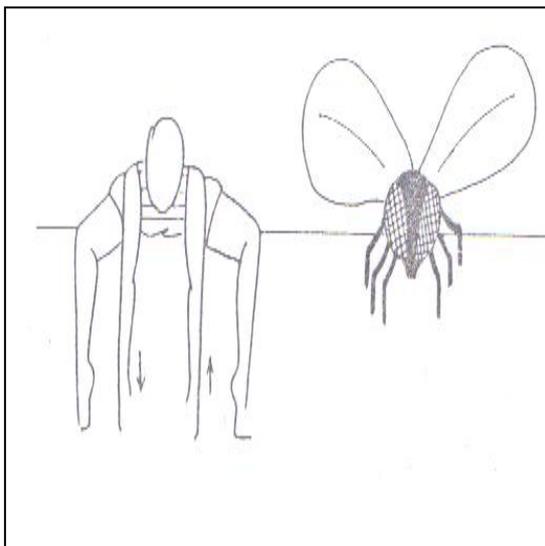


NOMBRE: EL CANGURO

OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).

SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.

DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (saltar sobre ambas piernas manteniendo los brazos flexionados,..).

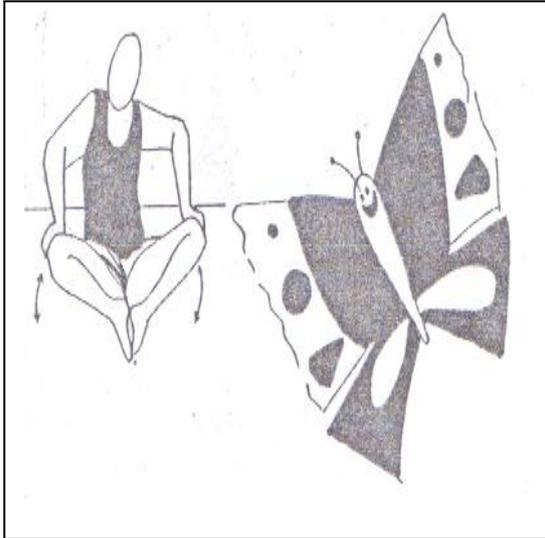


NOMBRE: LA MOSCA

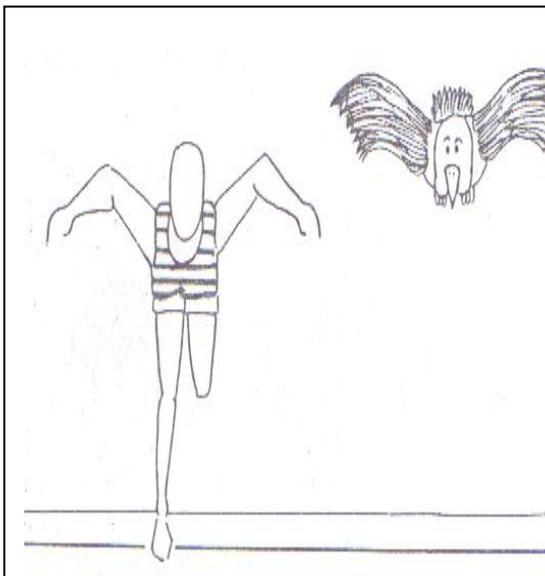
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).

SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.

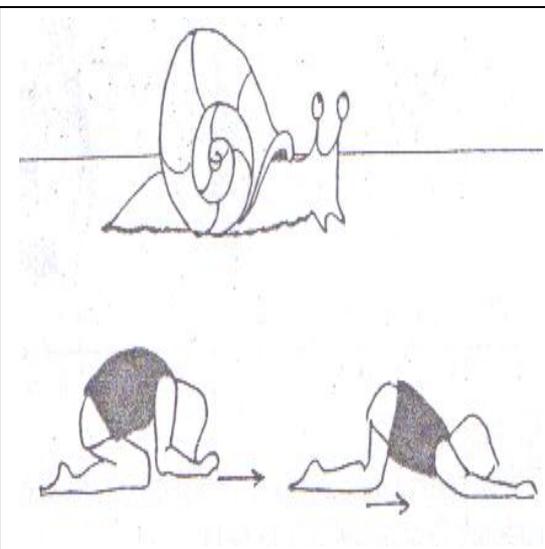
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (con las piernas abiertas en segunda posición estando sobre las puntas de los pies mover con rapidez alternativamente ambos brazos como si flotáramos)



NOMBRE: LA MARIPOSA
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (desplegar los brazos, aletear, saltar)

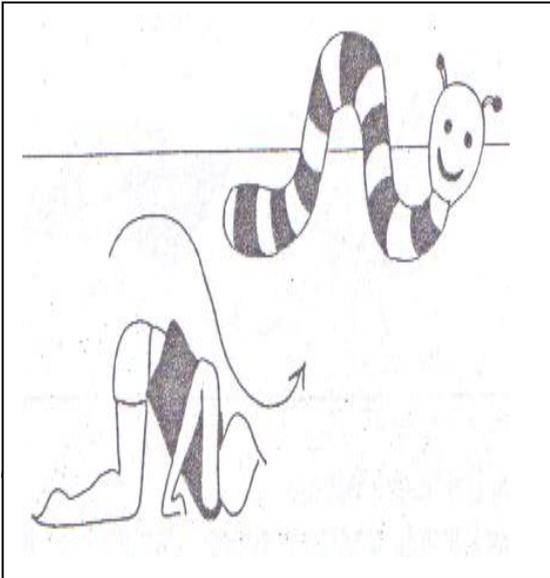


NOMBRE: EL PAJARO
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (correr aleteando los brazos con mayor y menor energía, mantenerse sobre una pierna)

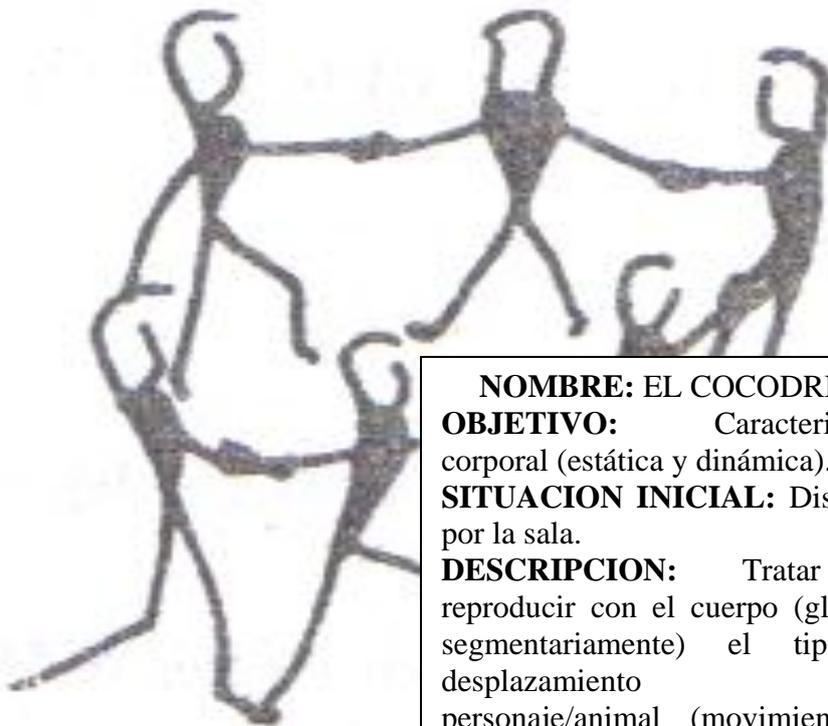


NOMBRE: EL CARACOL
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (desde posición de rodilla flexionar los segmentos del cuerpo hasta el suelo para después extenderlos progresivamente.)

NOMBRE:
OBJETIVO: corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (desplegar los brazos, aletear, saltar)



ATIVOS (VARIOS)

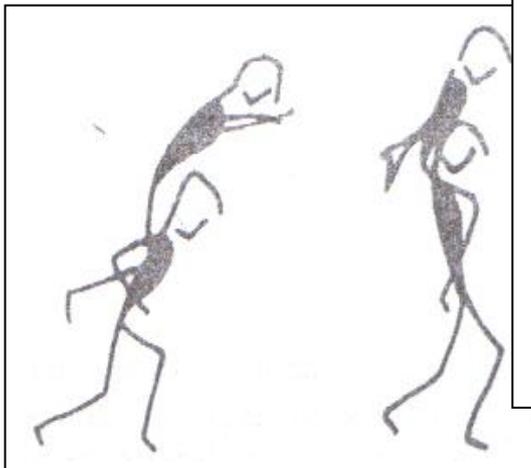


NOMBRE: EL COCODRILO
OBJETIVO: Caracterización corporal (estática y dinámica).
SITUACION INICIAL: Dispersos por la sala.
DESCRIPCION: Tratar de reproducir con el cuerpo (global o segmentariamente) el tipo de desplazamiento del personaje/animal (movimiento de avance asimétrico pierna izq. y brazo derecho, coordinación.)



EL PALO ENVENENADO

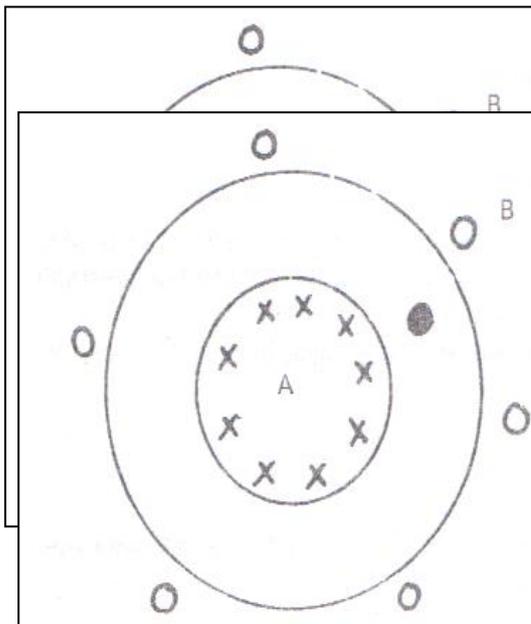
Los jugadores forman un círculo y se sujetan por la mano. Uno o varios palos con la punta bien redondeada están plantados ligeramente en el interior del círculo. Por tracción y repulsión, cada jugador intenta hacer que otro jugador tire un palo.



EL CABALLERO DEL PAÑUELO

EL CABALLERO DEL PAÑUELO

Los jugadores están agrupados por parejas, por talla y peso, y colocados en 2 círculos concéntricos. A la señal, los del círculo exterior suben sobre los caballos. Uno de los caballeros tiene un pañuelo en la cintura y huye al galope de su caballo. Una segunda señal y los demás caballeros se precipitan en su persecución.



EL OSO

2 equipos A y B.

2 círculos de 4 mts. Y 8 mts. de

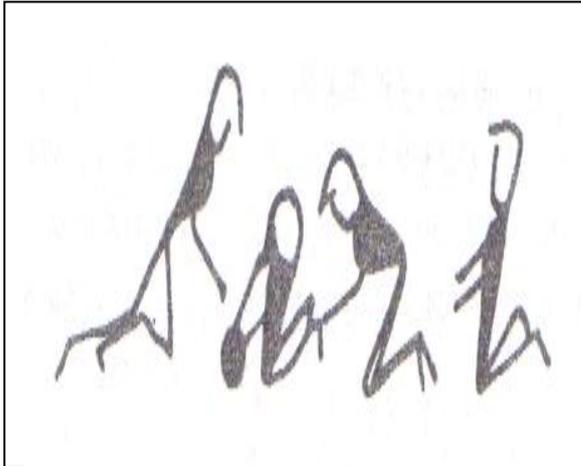
EL OSO

2 equipos A y B.

2 círculos de 4 mts. Y 8 mts. de diámetro.

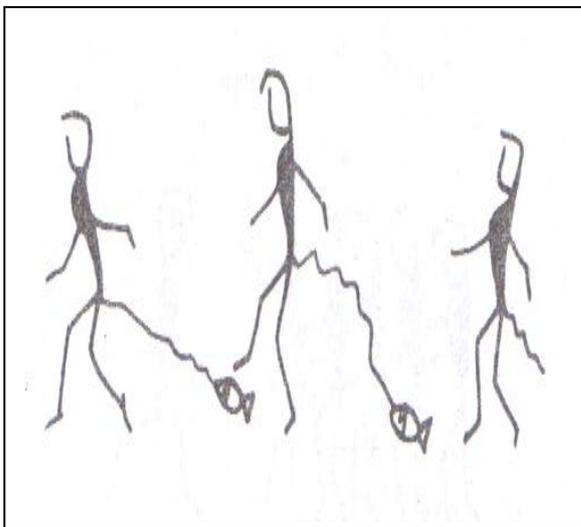
En el círculo pequeño, los jugadores A forman como una melé.

Los jugadores B están en los extremos del círculo grande. Un jugador A es el guardia. Los jugadores B deben saltar sobre el oso (A) sin ser tocados por el guardia.



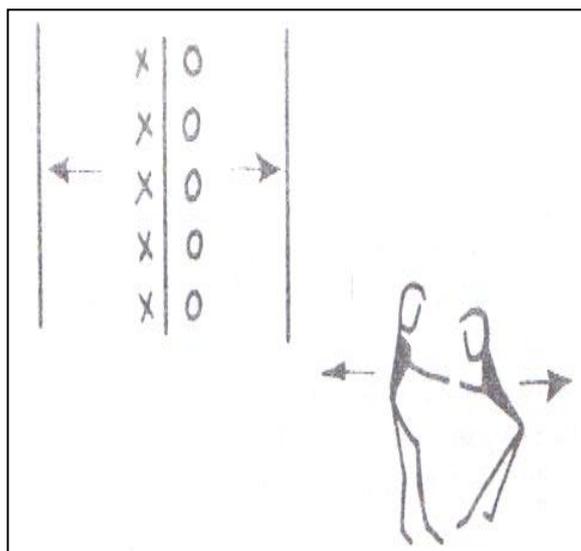
RUGBY A CUATRO PATAS

Los desplazamientos se hacen de rodillas. Hay que colocar una pelota medicinal en un ángulo o portería. Para parar la progresión de la pelota, hay que placarlo. Si se le pone de espaldas, la pelota cambia de campo.



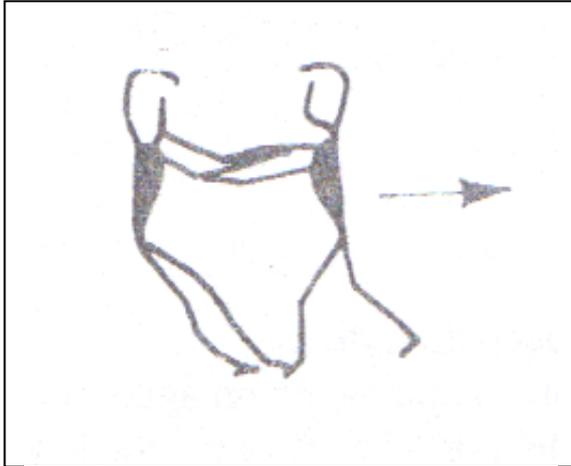
LOS PECES

Mediante una cuerda larga, se ata un pez recortado un papel a la cintura o a la pierna de los jugadores. Cada jugador intenta desgarrar el pez de los demás colocando el pie encima. Terreno delimitado. Se puede jugar con un simple nudo en los extremos de la cuerda.



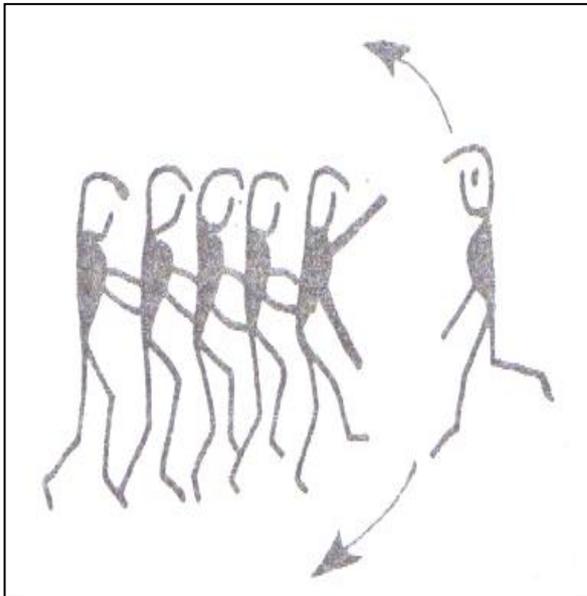
LOS DOS CAMPOS

2 equipos A y B a un lado y el otro de una línea. A la señal, cada jugador intenta llevar a su adversario a su campo. Gana el equipo que menos equipo hace más prisioneros. Ídem: pero los jugadores de un mismo campo pueden ayudarse entre si.



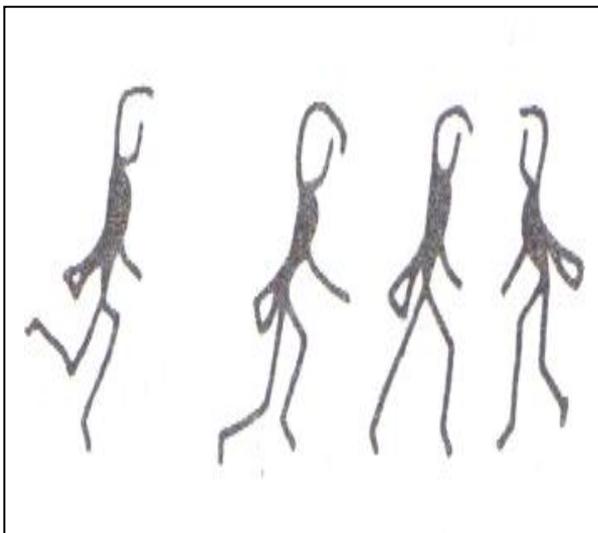
NO IRE A TU CASA

Por parejas, uno intenta llevar a su compañero a su campo, estirando de el, y el otro resiste y puede hacerle caer;
 Variante: empujar al otro hacia su campo.



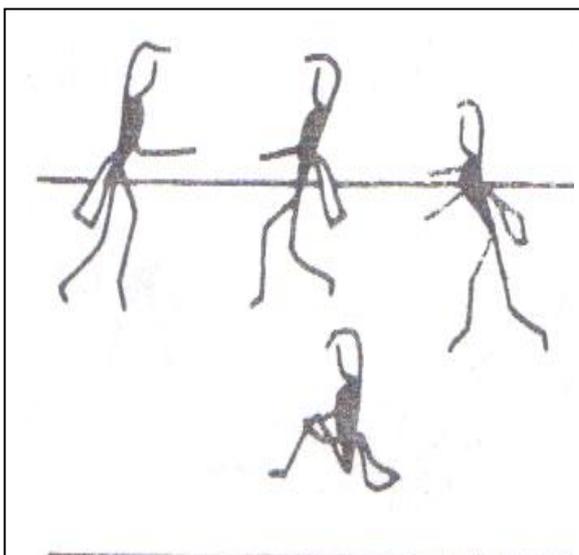
EL LOBO Y LOS CORDEROS

Los corderos están en columna cogidos de la cintura. El N°1 de la columna es el pastor, el cual separando los brazos, protege a sus corderos del lobo.
 El lobo debe coger el último cordero.
 Ídem: el lobo lleva un pañuelo en la espalda que el pastor debe intentar quitar, el último cordero lleva igualmente una cola que el lobo debe atrapar.



EL JUEGO ES COGER EL PAÑUELO

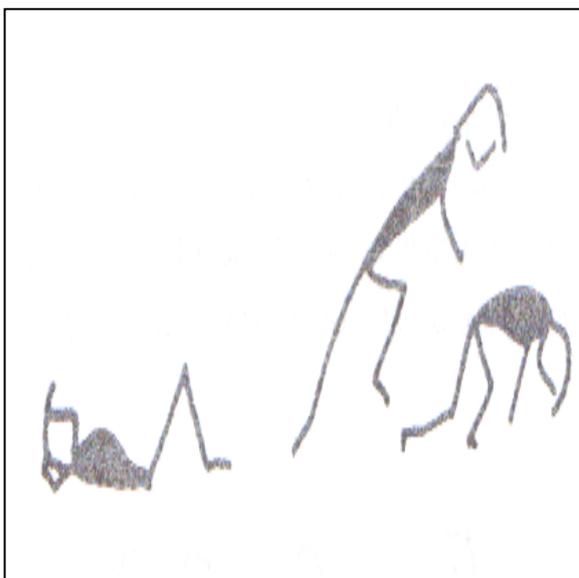
Cada jugador tiene un pañuelo colocado en la cintura.
 Cada uno debe conseguir los pañuelos de los demás sin que le cojan el suyo.
 Ídem: pero podemos salvarnos poniendo en nuestra cintura un pañuelo cogido a otro.



COGER EL PAÑUELO- SENTADOS-DE PIE

Cada jugador tiene un pañuelo en la espalda y se desplaza en un área de juego delimitado.

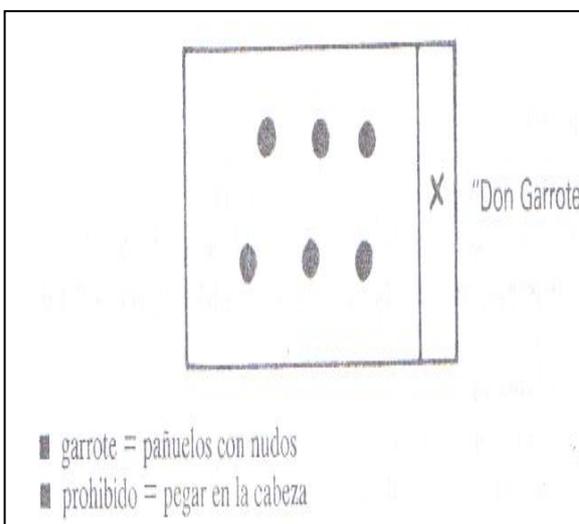
Todo jugador en pie puede tomar el pañuelo de otro pero también de le puede coger el suyo. Todo jugador que no quiere ser cogido puede sentarse.



LOS ERIZOS

Los jugadores están tumbados de espaldas. Uno o varios cazadores se pasean.

Si un cazador se lanza para mantenerlo en el suelo, debe girarse sobre el vientre. Si el erizo, por una finta del cazador, se gira antes de ser tocado esta cogido.



DON GARROTE

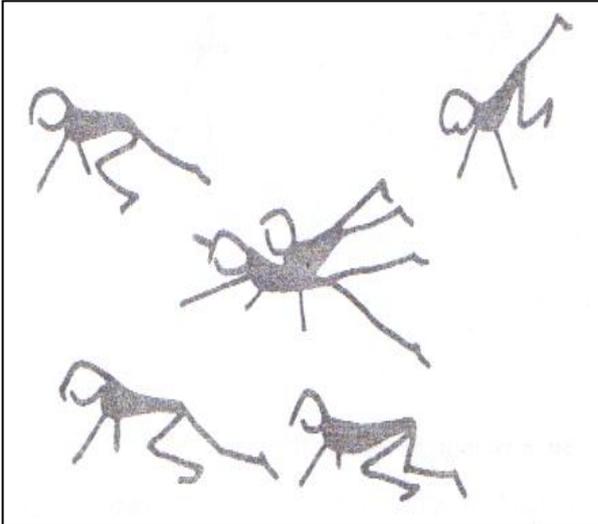
Los jugadores están en el terreno.

En un lado esta don garrote.

Cuando entran al terreno todos los jugadores deben escaparse de el.

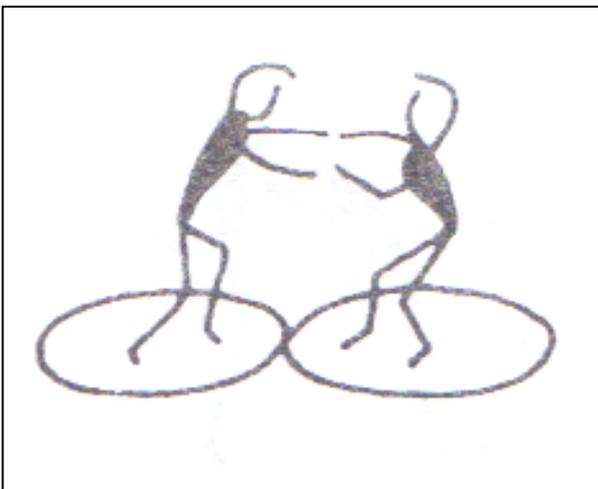
Cuando un jugador es tocado, todos le persiguen pegándole con sus garrotes hasta que llega a lado de don garrote.

Ídem: pero el jugador tocado debe llevarse a don garrote.



EL GAVILÁN

Los jugadores atraviesan el terreno, el gavilán debe coger a uno de ellos y estirarlo en el suelo. El jugador del suelo se convierte en gavilán



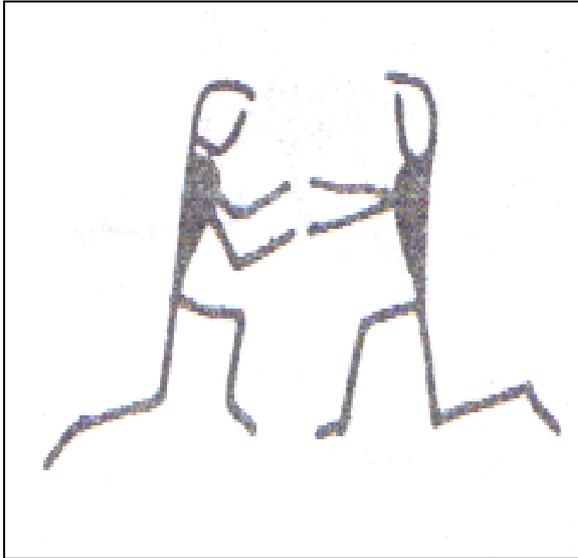
EN MI CÍRCULO

A y B, cada uno en un círculo (un aro por ejemplo) intentan hacer salir al otro del círculo empujando o estirando.



EL MANCO ES EL AMO DE SU CASA

En un mismo círculo, A y B tienen los brazos en la espalda. Empujando con los hombros, hacer salir al otro del círculo.



LUCHA EN EL SUELO

A y B frente a frente.
Una rodilla en el suelo. Intentar hacer caer al adversario sobre la espalda.
Ídem: con la otra pierna.



PATA DE PALO

A y B están en equilibrio sobre un pie.
Intentan desequilibrarse para el adversario apoyar el otro pie.



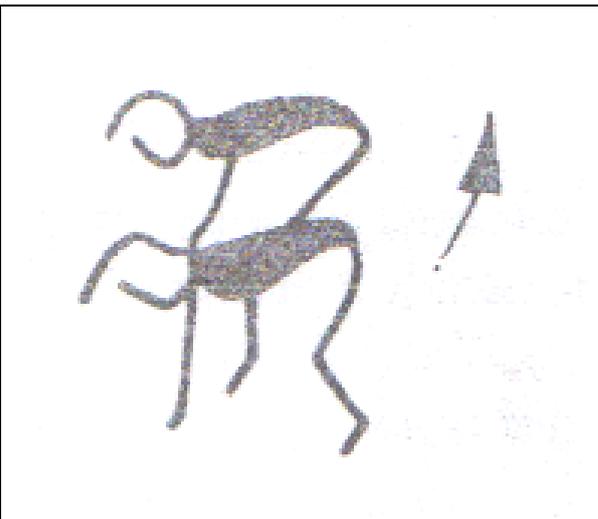
ES MI PIE

A sujeta la pierna a B e intenta desequilibrarlo.
B intenta permanecer en pie.



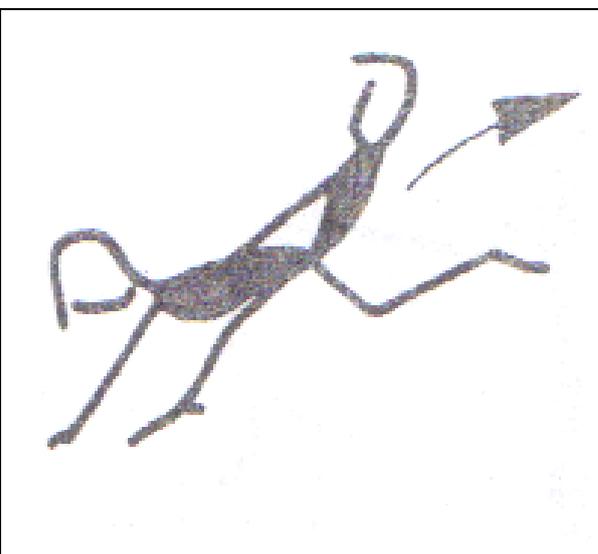
LA TORTUGA

A cuatro patas.
B de pie debe girar a la tortuga sobre a espalda.



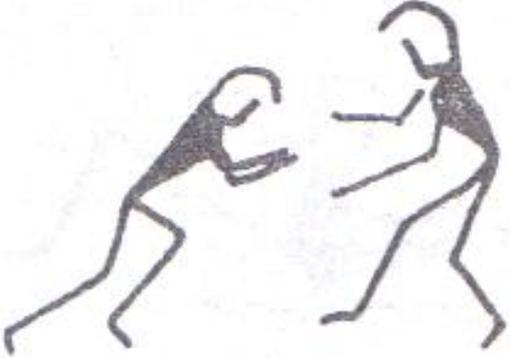
RODEO

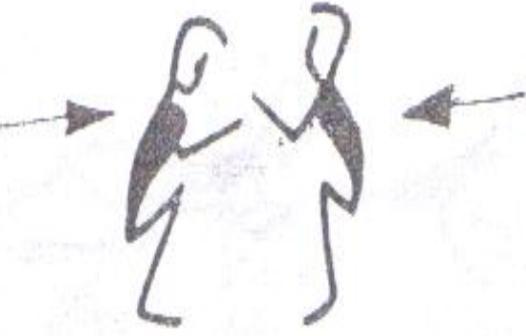
A esta a cuatro patas y da saltos.
B sobre su espalda intenta permanecer en ella.



LA CARRETILLA

A está a cuatro patas.
B entre sus piernas, como una carretilla debe levantar a A.
Ha ganado si las 2 manos de a se separan del suelo.

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">TOCAR LAS RODILLAS</p> <p>A y B tocan un punto cada vez que se toca mutuamente una rodilla. Ídem. Tocar el tobillo.</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
|  | <p style="text-align: center;">COMBATE DE GALLOS</p> <p>A y B agachados intentan, empujándose, hacer caer al otro.</p> |
|--|---|

| | |
|---|--|
|  | <p style="text-align: center;">GUARDAR LA PELOTA</p> <p>Por parejas. Un jugador protege una pelota, el otro jugador intenta hacerse con ella.</p> |
|---|--|

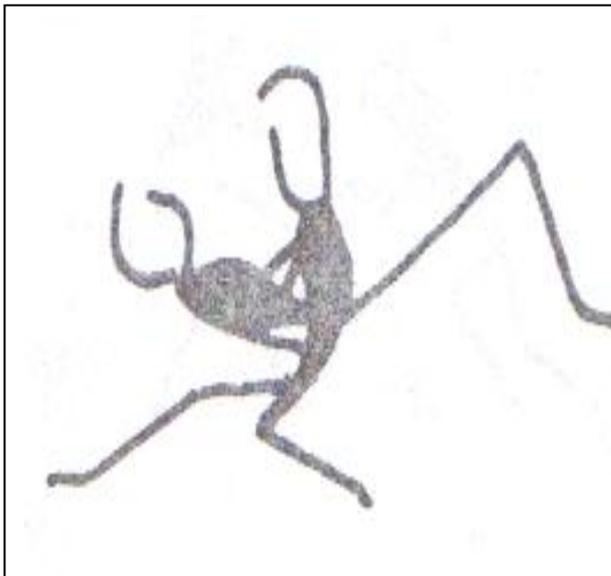


EL MONIGOTE DE MADERA

Por parejas.

Los 2 jugadores se sujetan por la chaqueta o el kimono.

Uno de los jugadores permanece tenso como un monigote de madera, el otro intenta hacerlo caer de diferentes maneras, sin soltar la chaqueta o el kimono.



PERMANECER SOBRE LA ESPALDA

Por parejas, uno está a cuatro patas, el otro de rodillas a su lado. Punto buscar diferentes maneras de girar.

Oposición razonable.



REPTAR ES DURO

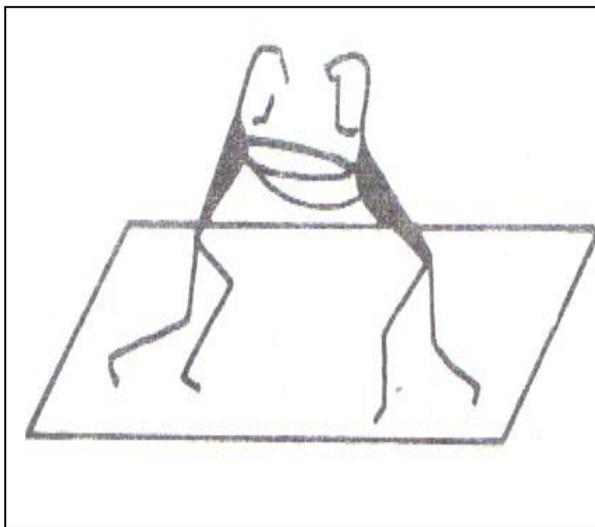
Por parejas, uno intenta llegar a su campo reptando o a cuatro patas; el otro se lo impide.

Ninguno puede levantarse.



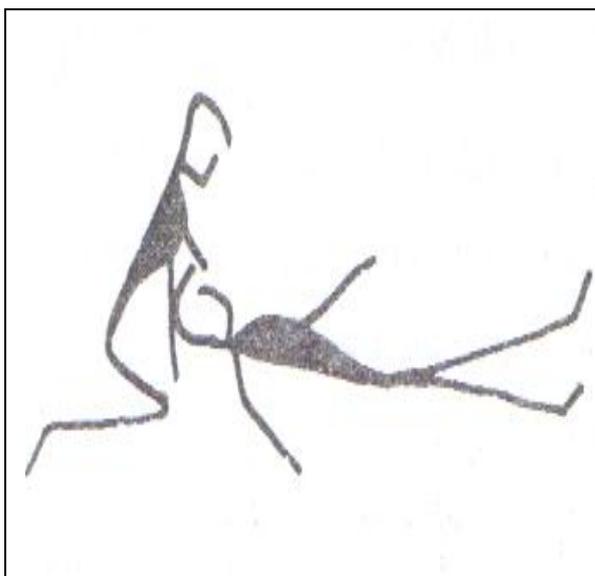
LA ISLA

Por parejas.
Uno debe tener un pie en una zona limitada.
Cada uno intenta hacer caer al otro sin soltar la chaqueta o el kimono.



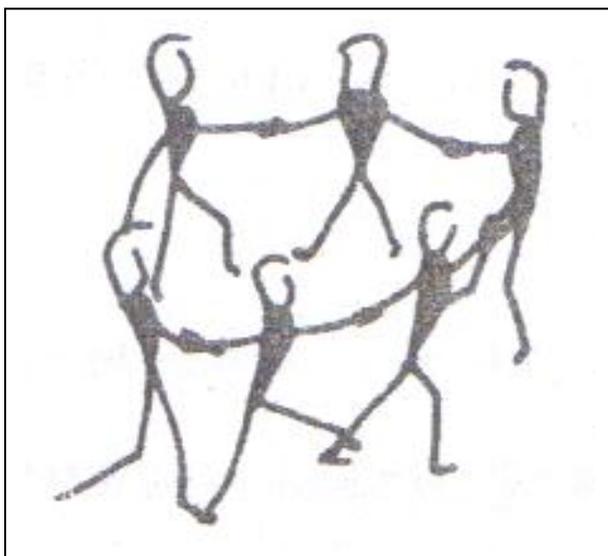
LUCHA EN EL CUADRADO

Por parejas, en un espacio de combate limitado.
Los dos luchadores se sujetan por la chaqueta e intentan hacer salir l otro fuera del área de juego o hacerlo caer al suelo sin soltar la chaqueta.
Variante: Disociar las acciones: uno debe hacer caer y el otro debe hacer salir del terreno.



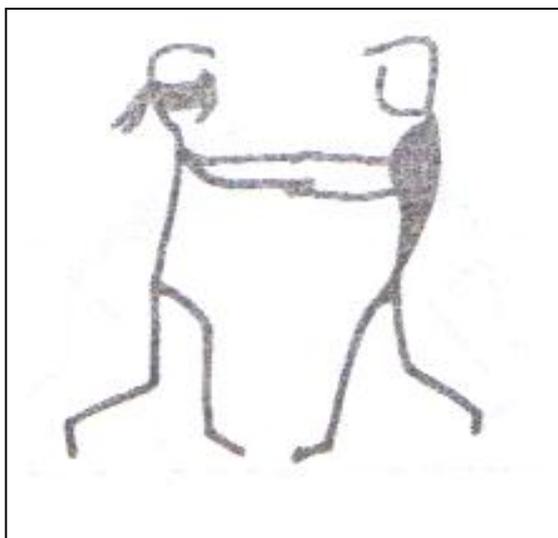
DAME LA VUELTA

Por parejas uno está sobre el vientre, el otro está a su lado, de rodillas.
El primero intenta ponerse de pie y el otro intenta hacerle girar sobre la espalda.



EL CÍRCULO MALVADO

Por grupos de 6 a 8, hacer un círculo unido por las manos.
Hacer caer a los compañeros sin soltar las manos.



EL CIEGO

Por parejas, uno tiene los ojos vendados e intenta hacer caer al otro que lo único que puede hacer es resistirse.



NOTA: Todos estos juegos también son de gran utilidad como calentamiento para iniciar cualquier actividad física.

JUEGOS Y EJERCICIOS SOCIOMOTRICES (JUEGOS)



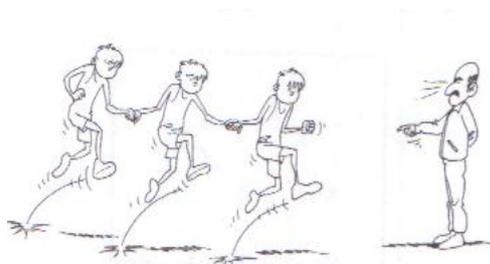
LOS TRES AMIGOS

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo en tríos. Los miembros del trío se cogen de la mano y se desplazan por la zona del terreno que quieran. Mientras tanto, el monitor señala las diferentes formas de locomoción que deben realizar.

Consignas: Proponer todo tipo de desplazamientos: carreras, multisaltos, cuadrupedias, etc.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es de 5'.



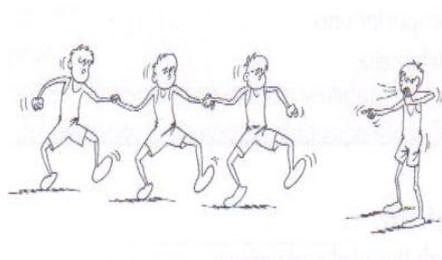
EL PRESIDENTE

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Se divide el grupo en tríos. Los miembros del trío se cogen de la mano y se desplazan por la zona del terreno de juego que quieran. El componente del trío que está situado en el medio señala las diferentes formas de locomoción que se deben realizar.

Consignas: Proponer todo tipo de desplazamientos: carreras, multisaltos, cuadrupedias, etc.

Carga del ejercicio: El tiempo de actuación es de 5'.



TOCAR Y PARAR

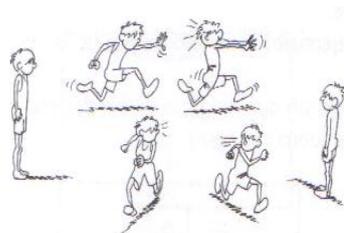
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Dentro del grupo se escoge a alguien que es el perseguidor. El objetivo del juego consiste en que el jugador que para debe perseguir a los demás componentes del grupo e intentar tocarlos para que paren ellos.

Consignas: El jugador que para debe especificarlo claramente. El jugador que es tocado debe contar hasta 5 antes de empezar a perseguir.

Carga del ejercicio: El tiempo de juego puede oscilar entre 5'-10'.

Variantes: Introducir un número mayor de perseguidores.



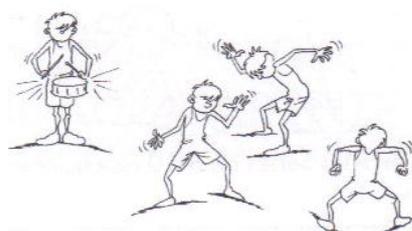
LA ESTATUA MUSICAL

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Con un tambor marcamos ritmos ternarios. Los niños simulan ser estatuas, durante la sucesión de tres sonidos que componen un compás ternario deben cambiar de posición.

Consignas: Se debe alternar con actividades del mismo tipo.

Carga del ejercicio: Series de 8-10 repeticiones.



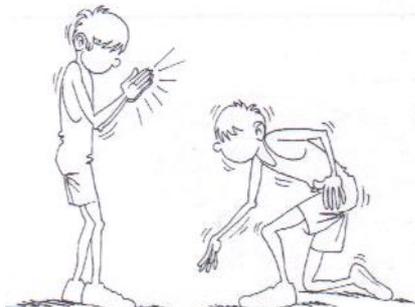
LAS ESTATUAS MUSICALES (II)

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Entre dos compañeros, uno frente al otro. Uno de ellos propone una determinada postura corporal que el otro debe imitar durante la sucesión de cuatro sonidos. La postura inicial de partida es completamente estirado en el suelo, boca arriba. En las siguientes ejecuciones se aumenta el número de sonidos sucesivos, de forma que al final simule que realiza el cambio postural a cámara lenta.

Consignas: Se debe alternar con actividades del mismo tipo.

Carga del ejercicio: Series de 8-10 repeticiones.



LAS FLORES DE PRIMAVERA

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Los sujetos sentados en el suelo, rodean con los brazos las piernas flexionadas, escondiendo su cabeza entre las rodillas. En una primera ejecución se marca el inicio y cada practicante "florece" según su propio ritmo. En siguientes ejecuciones debe adaptarse a un ritmo establecido exteriormente.

Consignas: Se debe alternar con actividades del mismo tipo.

Carga del ejercicio: Series de 8-10 repeticiones.



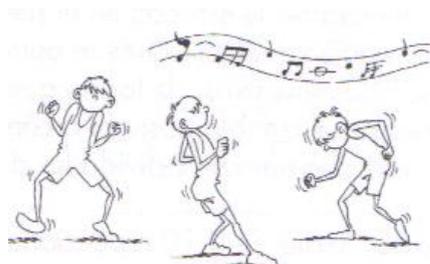
EL BAILE

Objetivo: Fase de activación.

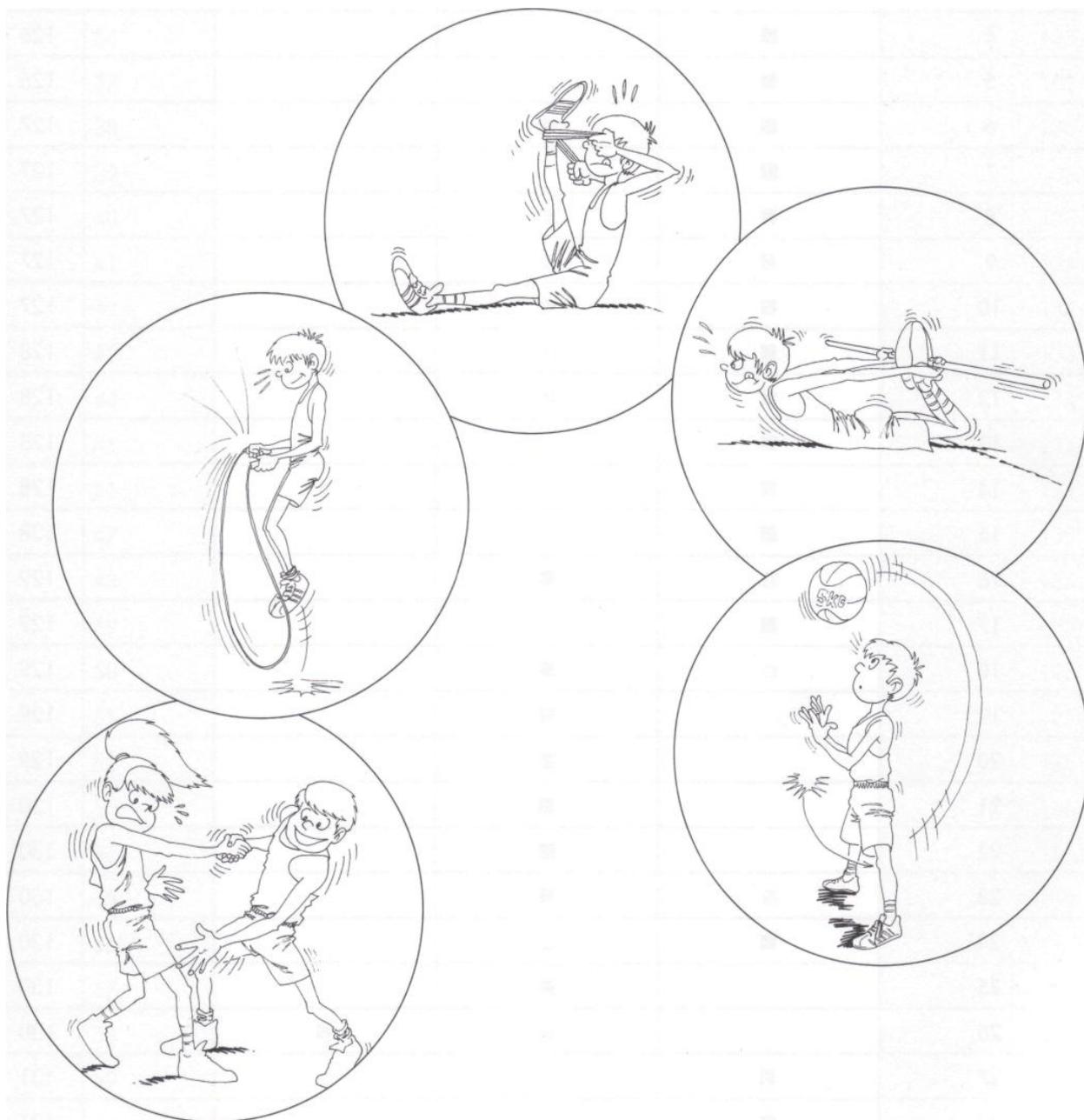
Descripción del ejercicio: Los niños bailan libremente por el espacio siguiendo la música cuyo tempo se va acelerando progresivamente. Podemos utilizar letras de canciones infantiles, por ejemplo: "Debajo de un botón-tón-tón que encontré Martín-tin-tín"

Consignas: Se debe alternar con actividades del mismo tipo.

Carga del ejercicio: Series de 5'.



JUEGOS Y EJERCICIOS PSICOMOTRICES CON MOVILIDAD APARENTE



LA SEMIVERTICAL

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En posición de cuclillas con apoyo de las manos en el suelo, impulsarse con ambas piernas hasta llegar a la vertical manteniendo las piernas flexionadas. Volver a la posición inicial.

Consignas: Controlar el impulso para evitar pasar el centro de gravedad hacia el otro lado.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



LA ALTA CUADRUPEDIA

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: De pie con el cuerpo completamente flexionado por la cadera hasta apoyar las manos en el suelo. Efectuar un salto a caer con las piernas separadas apoyadas atrás para volver mediante otro salto a la posición inicial de cuadrupedia.

Consignas: Asegurar correctamente los apoyos de los pies en los movimientos explosivos del salto.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Caer con las piernas flexionadas (en cuclillas). Caer con las piernas juntas y extendidas.



SALTOS ALTERNOS DE CUCLILLAS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En posición de cuclillas con las manos apoyadas en el suelo con una más adelantada que la otra. Saltar a llevar la pierna retrasada adelante y flexionada, al mismo tiempo que la pierna adelantada pasa a estirarse detrás.

Consignas: Tratar de que el apoyo de ambas piernas sea lo más simultáneo posible y la apertura entre las piernas sea de aproximadamente un metro.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Igual, pero orientando la apertura de las piernas hacia los laterales.



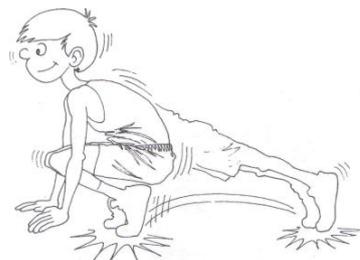
SALTOS DE CUCLILLAS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En posición de cuclillas con las manos apoyadas en el suelo. Extensión de las rodillas trasladando el peso del cuerpo sobre el apoyo de los brazos para volver a la posición inicial.

Consignas: Se trata de un movimiento explosivo donde las piernas deben estar lo más extendidas posible.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



MARCHA

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Desplazarse por el espacio en marcha atlética al ritmo dado por el profesor con las palmas, un silbato, etc.

Consignas: Aumentar progresivamente el ritmo de la marcha.

Carga del ejercicio: 2 series de 30 segundos.

Variantes: Marcha con zancadas largas, sobre las puntas, sobre los talones, etc.



CUADRUPEDIA EXTENDIDA

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Avanzar o retroceder desplazándose por el espacio en la posición de cuadrupedia con las piernas totalmente estiradas.

Consignas: Mantener la vista alzada para seguir un circuito o evitar choques con los compañeros.

Carga del ejercicio: 2 recorridos de 15 m.

Variantes: Mantener los brazos igualmente extendidos.



EL GUSANO

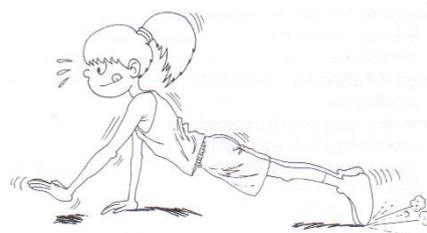
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En la posición de tumbado prono, desplazarse sobre las manos dejando que el tren inferior se arrastre por el suelo durante el desplazamiento.

Consignas: Actuar como si no existiese nuestro tren inferior.

Carga del ejercicio: 2 recorridos de 15 m.

Variantes: Igual pero boca arriba.



ARRASTRÁNDOSE

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Tumbados en posición dorsal y con los brazos cruzados sobre el vientre. Avanzar sobre la espalda ayudándose mediante impulsos realizados con las piernas flexionadas.

Consignas: No utilizar los brazos y tener en cuenta que la superficie de deslizamiento sea la adecuada para evitar lesiones sobre las superficies corporales.

Carga del ejercicio: 2 recorridos de 15 m.



MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO

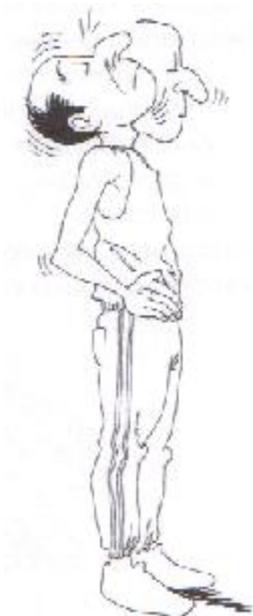
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentados o en bipedestación, llevar la cabeza lo más alta posible hacia atrás y bajarla después a la posición inicial (mirada al frente) para trabajar los músculos extensores del cuello.

Consignas: No realizar movimientos bruscos, sino lentos y controlados.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Igual pero flexionando la cabeza hacia abajo en primer lugar para trabajar los músculos flexores del cuello.



MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO

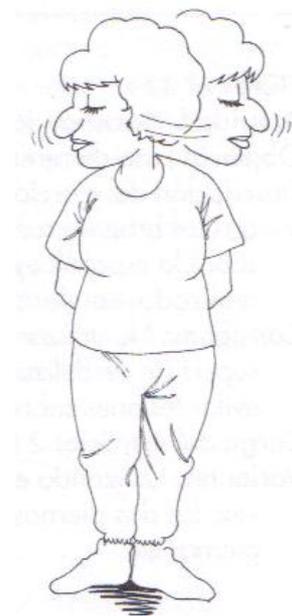
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio:

Sentados o en la posición de bipedestación, flexionar la cabeza lateralmente a un lado y a otro pasando por la posición inicial de mirada al frente.

Consignas: Hacer una pausa breve en el paso por la posición inicial para evitar así la realización de movimientos bruscos y poco controlados.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



EL CIEMPIÉS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Sentados en el suelo con las piernas flexionadas. Avanzar por el espacio hacia detrás realizando la fuerza con las pantorrillas y los talones apoyados en el suelo.

Consignas: Mantener la espalda recta en todo momento.

Carga del ejercicio: 2 recorridos de 15 m.

Variantes: Igual pero avanzando de igual modo hacia delante.



ABDOMINALES

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental

Descripción del ejercicio: Desde la posición de tumbado supino y con los brazos estirados a lo largo del cuerpo sobre el suelo, llevar lentamente las rodillas al pecho y volverlas a extender sobre el suelo.

Consignas: No colocar las manos bajo los glúteos.

Carga del ejercicio: Series de 10 repeticiones.

Variantes: En la extensión de las piernas, no apoyarlas en el suelo tratando de mantenerlas en extensión a una distancia aproximada de un palmo con respecto al suelo.



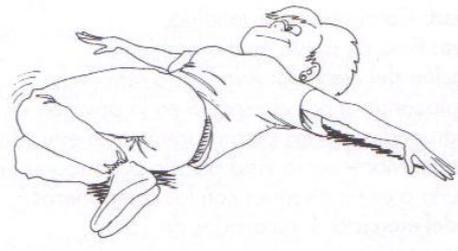
SLALOM TRONCAL

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Tumbado supino y con los brazos en cruz. Con las piernas flexionadas, llevar los muslos a tocar alternativamente el suelo por los costados derecho e izquierdo.

Consignas: Únicamente se moviliza el tren inferior, manteniéndose el tren superior estático.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones hacia cada lado.



EL BALANCÍN

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Desde la posición de tendido supino con los brazos estirados junto a la cabeza. Enderezar simultáneamente tronco y piernas a tocar con las manos, las puntas de los pies, volviendo a la posición inicial.

Consignas: Realizar el movimiento explosivo y con el cuerpo bloqueado.

Carga del ejercicio: 1 serie de 8 repeticiones.



LA POLCA

Objetivo: Fase de ajuste medio ambiental.

Descripción del ejercicio: Desde la posición de cuclillas y con los brazos cruzados, extender una pierna hacia delante manteniendo la otra pierna en la posición inicial. A continuación cambiar la pierna de apoyo por la extendida de forma simultánea.

Consignas: Controlar la situación de equilibrio evitando movimientos innecesarios.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Llevar los brazos extendidos hacia delante.



MARCHA A FONDO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Desplazarse en bipedestación por el espacio pasando cada tres pasos a la posición de fondo, adelantando una pierna flexionada y apoyando las manos sobre la misma, mientras la otra pierna se mantiene atrás extendida.

Consignas: Fijar la mirada al frente y buscar una amplitud de piernas adecuada.

Carga del ejercicio: series de 4 fondos con cada pierna.

Variantes: Una vez adoptada la posición de fondo, realizar rebotes antes de volver a la bipedestación inicial.



EXTENSIONES DEL TRONCO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Partiendo de la posición inicial de bipedestación, colocar las manos en los lumbares y realizar una hiperextensión del tronco quedando el tronco ligeramente arqueado.

Consignas: Acompañar la hiperextensión del tronco con una extensión de la cabeza.

Carga del ejercicio: Serie de 5 repeticiones.



EL COSACO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En la posición de cuclillas con las manos en la cintura, realizar lanzamientos laterales de las piernas de forma alterna a un lado y a otro.

Consignas: Mantener la cadera tan baja como sea posible y el tronco erguido.

Carga del ejercicio: Serie de 5 repeticiones.

Variantes: Realizar rebotes una vez adoptada la posición.



MOVILIDAD ARTICULAR DEL HOMBRO

Objetivo: Fase de movilidad músculo articular.

Descripción del ejercicio: En bipedestación, realizar circunducciones de los hombros adelante y atrás con los brazos sueltos.

Consignas: Buscar movimientos amplios, continuos y prolongados.

Carga del ejercicio: Serie de 5 repeticiones.

Variantes: Flexionar los brazos por los codos adoptando la posición de carrera.



LOS BATTEMENTS.

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Desplazarse por el espacio en marcha atlética y cada tres pasos elevar una pierna extendida al frente a tocar con la punta del pie las manos que habremos extendido simultáneamente a la acción de elevación de la pierna.

Consignas: Colocar las manos extendidas al frente a mayor o menor altura en función de las posibilidades de cada sujeto. Elevar las piernas en extensión completa.

Carga del ejercicio: Serie de 5 repeticiones.

Variantes: Elevar la pierna flexionada por la rodilla y dar una palmada debajo de la misma.



SALTAR Y REBOTAR

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En posición de bipedestación, saltar realizando rebotes y a cada tercer rebote, saltar separando las piernas, haciendo una tijera, elevando las rodillas a tocar con el techo.

Consignas: Utilizar los dos rebotes suaves como elemento recuperación.

Carga del ejercicio: Serie de 5 repeticiones.

Variantes: Elevaciones de los talones por detrás, elevación de piernas al frente y extendidas, etc.



EL SALUDO LATERAL

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En posición de caída facial al frente con piernas separadas. Giro del tronco hacia la derecha con elevación del mismo brazo hasta la vertical para volver a la posición inicial y realizar lo mismo con el otro brazo.

Consignas: Mantener siempre tres apoyos en el suelo (dos pies y una mano), y un solo brazo.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 repeticiones con cada brazo.



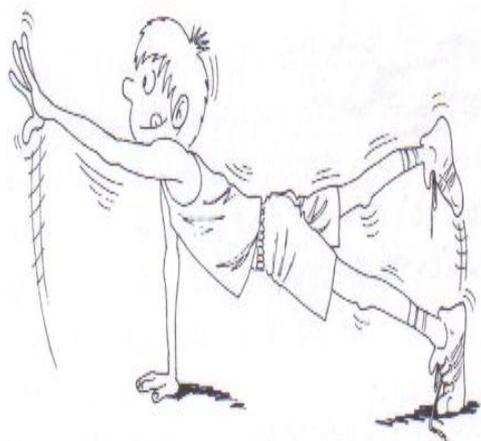
EL SALUDO FRONTAL

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En posición de caída facial al frente, elevación simultánea y extendida de la pierna izquierda y el brazo derecho para volver a continuación a la posición inicial y realizar lo mismo con la pierna derecha y el brazo izquierdo.

Consignas: Mantener siempre dos apoyos en el suelo (un pie y un brazo del lado contrario).

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 repeticiones hacia cada lado.



EL COMPÁS

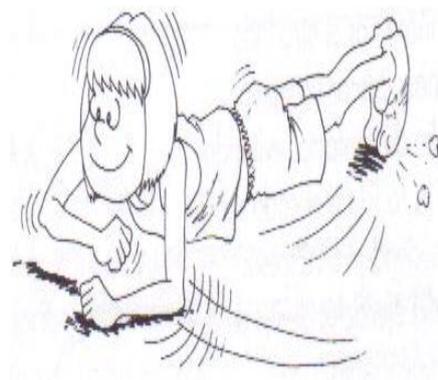
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Tumbados en posición prona apoyados sobre los brazos. Manteniendo los pies fijos en un punto, desplazarse hacia un lado con la ayuda de los brazos hasta describir un recorrido de 360° y volver de nuevo a la posición inicial.

Consignas: No desplazar los pies de un punto fijo previamente establecido.

Carga del ejercicio: 5-10 recorridos de 360°; uno hacia cada sentido.

Variantes: Igual pero boca arriba.



EL BREAK.

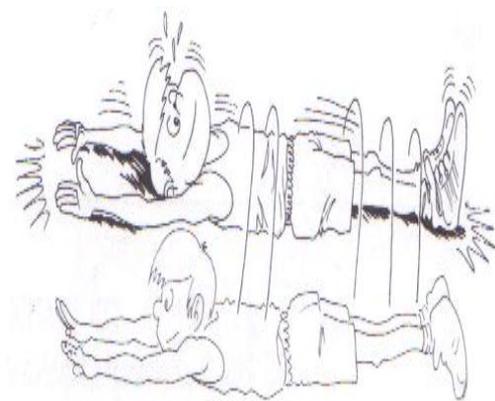
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En posición de caída facial al frente. El cuerpo, extendido, describe un semicírculo por la derecha hasta llegar a la posición de caída facial de espaldas. A continuación realizar la misma operación pero en el sentido inverso.

Consignas: Mantener el cuerpo en extensión completa durante la realización del ejercicio.

Carga del ejercicio: Series de 5-10 repeticiones.

Variantes: Pasaje del cuerpo hacia el frente entre los brazos con las piernas flexionadas y llegar a la posición de caída facial de espaldas.



EL TOQUE CRUZADO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En bipedestación, con las manos en la nuca, elevar la rodilla derecha flexionada mientras que el codo izquierdo desciende hasta tocar la misma. A continuación, volver a la posición inicial y realizar lo mismo por el otro lado.

Consignas: Buscar un punto medio de contacto, evitando que la rodilla o el codo suban o desciendan en exceso.

Carga del ejercicio: Series de 5-10 repeticiones.

Variantes: Elevación de la rodilla y descenso del codo pertenecientes al mismo lado (derecha-derecha; izquierda-izquierda).



MOVILIDAD ARTICULAR DEL TRONCO.

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De rodillas con las piernas separadas y las manos en la nuca. Extensión y rotación del tronco de modo que la mano izquierda toca el talón del pie derecho, para volver a la posición de partida y realizar lo mismo por el otro lado.

Consignas: Realizar movimientos lentos, amplios y controlados.

Carga del ejercicio: Series de 5-10 repeticiones.

Variantes: La mano toca el talón del mismo lado (derecha-derecha; izquierda-izquierda).



MOVILIDAD ARTICULAR DE BRAZOS Y ESPALDA.

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Posición bípeda con las manos tomadas por detrás del cuerpo entrelazando los dedos. Flexionar el tronco hacia delante y abajo con las rodillas semiflexionadas.

Consignas: Las manos permanecen entrelazadas durante todo el ejercicio, haciendo incluso fuerza con las mismas en la dirección de la vista al frente.

Carga del ejercicio: Series de 5-10 repeticiones

Variantes: Adoptada la posición, elevación energética del tronco hasta la posición bípeda con las manos entrelazadas.



EL MINI-PUENTE.

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: En decúbito dorsal con los brazos en cruz. Realizar elevaciones del tronco para permanecer apoyados únicamente sobre los hombros y los talones.

Consignas: Aguantar la posición adoptada unos 2-3 segundos.

Carga del ejercicio: Series de 5-10 repeticiones

Variantes: Igual pero realizando simultáneamente una rotación del tronco hasta que uno de los dos lados contacte con el suelo.



LUMBARES

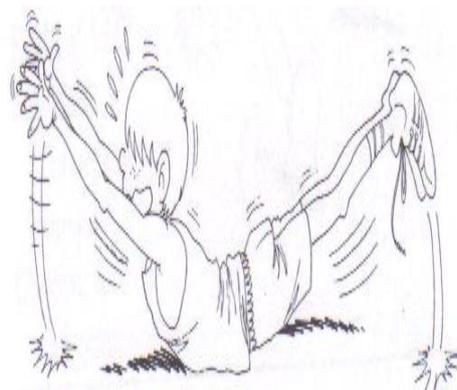
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En posición de tendido prono con los brazos extendidos al frente y las palmas de las manos apoyadas sobre el suelo. Elevar el tronco junto con los brazos, situados en la prolongación del mismo, a una distancia del suelo aproximada de dos palmos.

Consignas: Mantener el tren inferior en contacto con el suelo y aguantar la posición de elevación unos 2-3 segundos.

Carga del ejercicio: Series de 5-10 repeticiones

Variantes: Colocar las manos en la nuca y rotar ligeramente el tronco hacia un lado en el momento de la elevación.



LAS TIJERAS

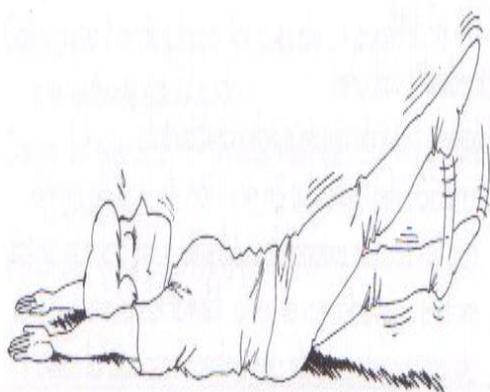
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En posición de decúbito dorsal con los brazos extendidos hacia atrás con las palmas de las manos hacia arriba. Elevar y descender las piernas al tiempo que realizamos simultáneamente pequeños movimientos de tijera verticales arriba y abajo.

Consignas: Elevar las piernas hasta llegar a la perpendicular con el suelo.

Carga del ejercicio: Series de 10-20 repeticiones

Variantes: Realizar una tijera horizontal.



ELEVACIÓN DE LAS CADERAS

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentados con las piernas separadas y los brazos apoyados en el suelo por detrás del cuerpo. Realizar elevaciones de la cadera y sentarse nuevamente en el suelo.

Consignas: Mantener la elevación de la cadera 2-3 segundos realizando movimientos suaves.

Carga del ejercicio: Series de 5-10 repeticiones.



MOVILIDAD ARTICULAR DE LOS MÚSCULOS FLEXORES

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentados con las piernas juntas y extendidas hacia el frente y los brazos apoyados detrás del cuerpo. Elevación de la pierna izquierda, llevarla y rotarla, de modo que la punta del pie contacte con el suelo junto al pie derecho. Volver a la posición inicial y realizar lo mismo con la pierna derecha.

Carga del ejercicio: Series de 5-10 repeticiones.



TOCAR AL COMPAÑERO

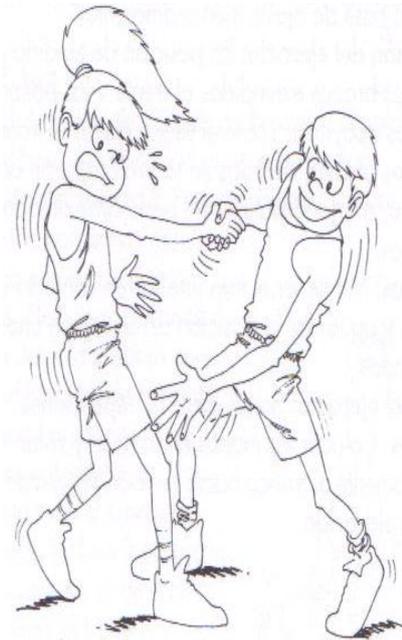
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Por parejas cogidos de la mano cada uno intenta traer hacia sí al compañero para golpearlo en el trasero con la otra mano.

Consignas: Delimitar las acciones con respecto al modo de atraer al compañero. Cambiar la mano de agarre.

Carga del ejercicio: 2 series de 15 segundos.

Variantes: Atraer al compañero para tratar de pisarlo.



DUELO DE GALLOS

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Con los brazos cruzados y rebotando sobre una pierna, chocar hombro con hombro intentando que el compañero pierda el equilibrio y apoye los dos pies en el suelo.

Consignas: Delimitar previamente las superficies de contacto con el compañero.

Carga del ejercicio: 2 series de 15 segundos.

Variantes: Partir de la posición inicial de cuclillas y tratar de que el adversario apoye cualquier otra parte corporal que no sean los pies.



EL PIE FIJO

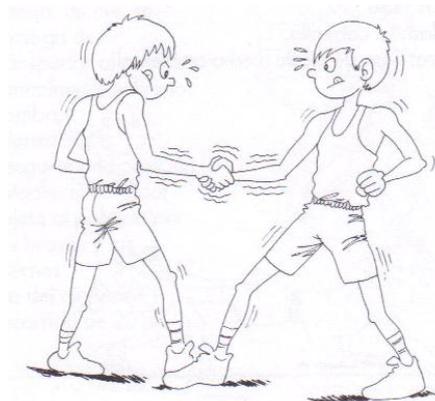
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: De pie con las piernas separadas, un pie más adelantado que el otro, fijo en el suelo y en contacto con el pie del compañero. Cogidos por una mano, se trata de tirar de la mano del compañero hasta que uno de los dos eleve el pie fijo de la superficie de apoyo.

Consignas: Orientar el pie fijo del suelo lateralmente y contactando en este sentido con el del compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.

Variantes: Utilizar como pie fijo el más retrasado de los dos.



PASAR LA FRONTERA

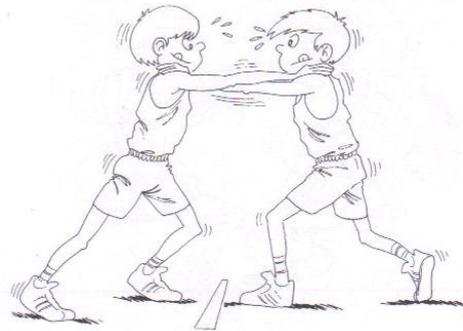
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Por parejas, de pie uno frente al otro separados por una línea con las manos apoyadas a la altura de los hombros del compañero. Tratar de empujar al otro intentando entrar en el terreno contrario.

Consignas: No despegar las manos de los hombros del compañero en ningún momento.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.

Variantes: Tratar de atraer al compañero al terreno propio. Variar la superficie de contacto con el compañero: cogidos por las manos, hombro con hombro y las caras mirando hacia lados opuestos.



CARRERA POR PAREJAS

Objetivo: Fase de activación

Descripción del ejercicio:

Correr por parejas, uno junto al otro de la mano, cogidos por los hombros, por la cintura

Consignas: Conseguir que el ritmo de carrera de ambos miembros de la pareja sea igual.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 minutos.



LA PEONZA

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: De pie, cara a cara con la pareja y cogidos por ambas manos, realizar giros en ambas direcciones imitando los movimientos de una peonza. **Consignas:** Cogerse con seguridad con el otro miembro de la pareja.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 giros completos en cada sentido.

Variantes: De pie espalda con espalda con los brazos enganchados. Igual pero mirando en direcciones contrarias. Cogidos por una sola mano. Igual pero en la posición de cuclillas.



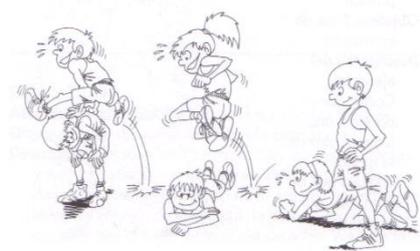
A LA SEÑAL

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Carrera continua por parejas uno delante del otro. A la señal: El de delante abre las piernas y el otro pasa por debajo. El de delante se estira transversalmente y el otro lo salta por encima. El de delante se coloca en la posición de potro y el otro lo salta por encima con las piernas abiertas.

Consignas: Al pasar el compañero de detrás hacia delante, se repite la operación pero intercambiando los papeles.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 minutos alternando ejercicios de este tipo.



EL CABALLITO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de los dos miembros de la pareja, se sube en la espalda del otro y se coje a él por los hombros. El otro deberá transportarlo sujetándolo por las piernas.

Consignas: Asegurarse que la postura adoptada es estable antes de iniciar la salida.

Carga del ejercicio: 1 recorrido de 20 m.

Variantes: Subir al compañero sobre los hombros.



LA CARRETILLA

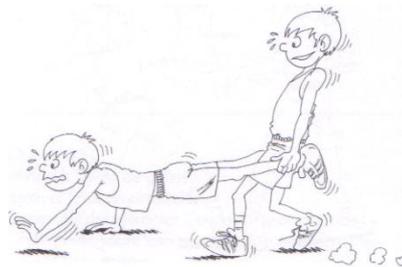
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Un miembro de la pareja se pone con las manos en el suelo. El otro lo agarra de las piernas a la altura de los tobillos para transportarle en la posición de carretilla.

Consignas: Conducir la carretilla a una velocidad moderada.

Carga del ejercicio: 1 recorrido de 20 m.

Variantes: Agarrar al compañero por las rodillas.



LA NOVIA

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Un miembro de la pareja de pie, trata de transportar al otro como si se tratara de una novia, es decir, cogiéndolo lateralmente por las axilas y por debajo de las rodillas.

Consignas: Asegurarse de que la postura adoptada es lo suficientemente estable.

Carga del ejercicio: 1 recorrido de 20 m.



EL HERIDO

Objetivo: Fase de ajuste medio ambiental.

Descripción del ejercicio:

Un miembro de la pareja, de pie, se encarga de transportar al otro ventralmente sobre los hombros.

Consignas: Para asegurar una posición estable, el portador sujeta al portado por los brazos y las piernas.

Carga del ejercicio: 1 recorrido de 20 m.



LOS COJOS

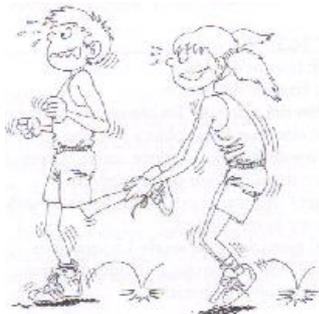
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Saltar por parejas de pie uno detrás del otro. El compañero de detrás le coge la pierna izquierda del compañero de delante flexionada por el tobillo y avanzan los dos a la vez utilizando tres apoyos.

Consignas: Coordinar el salto entre ambos miembros de la pareja.

Carga del ejercicio: 1 recorrido de 20 m.

Variantes: El compañero de atrás coge, con la mano izquierda, la pierna izquierda flexionada del de delante, y éste coge la pierna derecha estirada hacia delante del compañero de atrás. Cara a cara, los dos se cogen las piernas derechas por los tobillos.



LA PALMADA TRAIIDORA

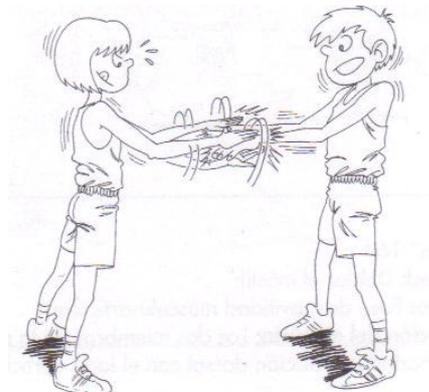
Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: De pie cara a cara con las piernas separadas y los antebrazos hacia delante. Uno de la pareja con las palmas de las manos hacia abajo y el otro hacia arriba, tocando ligeramente por debajo las de su compañero. El que tiene las palmas de las manos hacia arriba debe intentar tocar con un movimiento rápido y explosivo el dorso de las manos del compañero que las ha colocado encima.

Consignas: En caso de obtener éxito el que intenta golpear, se sigue como hasta entonces, cambiando de rol en el caso de que el compañero sea más rápido y logre apartar el dorso de sus manos a tiempo.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 intentos por cada miembro de la pareja.

Variantes: Las palmas de las manos de ambos no se tocan. Permitir cruzar el golpe de la mano derecha del pegador a la mano izquierda del pegado.



LOS CADERAZOS

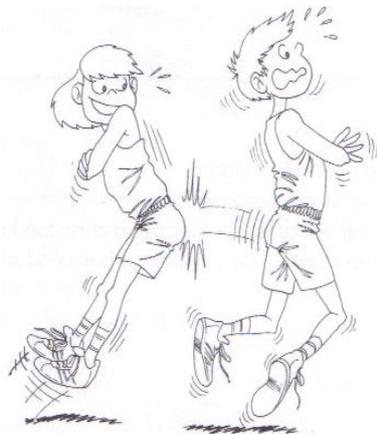
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: De pie ambos miembros de la pareja dándose la espalda y con una separación de 1 m entre ellos. Empujándose con el trasero, se debe intentar desestabilizar al compañero.

Consignas: Fomentar el uso de las fintas (engaños) para aumentar la efectividad.

Carga del ejercicio: 2 series de 15 segundos.

Variantes: Llevar los brazos cruzados durante la realización del ejercicio.



DOBLAR EL MÁSTIL

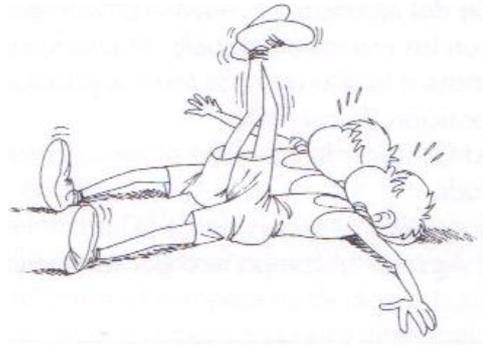
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Los dos miembros de la pareja tumbados en posición dorsal con el lado derecho de la cadera a la misma altura, la mano derecha apoyada sobre el hombro derecho del compañero y el brazo izquierdo extendido en cruz. Se trata de levantar al mismo tiempo la pierna interna hasta la vertical, apoyar la parte posterior de la rodilla en el otro, e intentar empujar la pierna contraria hacia atrás.

Consignas: Asegurarse de que la postura inicial es la correcta.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Colocar los brazos en cruz.



EL PULSO

Objetivo: Fase de puesta a punto.

Descripción del ejercicio: Tumbados en posición ventral cara a cara con el compañero y la mano izquierda apoyada en el suelo a la altura del pecho. Los compañeros se dan la mano derecha con el brazo flexionado y el codo apoyado en el suelo. Se trata de empujar el brazo contrario lateralmente hacia el suelo.

Consignas: No flexionar las muñecas durante el ejercicio.

Carga del ejercicio: 2 series de 20 segundos.



ROTACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, sentados espalda con espalda con las piernas separadas y los brazos en cruz con las manos cogidas. Rotaciones del tronco a derecha e izquierda alternativamente.

Consignas: Controlar la amplitud de movimientos.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 repeticiones hacia cada lado.

Variantes: Realizar movimientos de rebote.



ROTACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas, de pie espalda contra espalda separados un metro de distancia, con los brazos en cruz y las manos entrelazadas. Realizar un giro entero con las manos del compañero entrelazadas.

Consignas: Realizar el giro en ambos sentidos.

Carga del ejercicio: 2 giros hacia cada lado.

Variantes: Soltarse de manos e intentar que el giro se dé lo más simétricamente posible.



MOVILIZACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL Y DE LOS HOMBROS

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Por parejas en posición bípeda y cara a cara con el compañero. Los brazos estirados hacia delante y las manos cogidas. Se trata de pasar la pierna por el mismo lado por encima de los brazos y realizar un giro entero sin soltar las manos del compañero.

Consignas: No soltar las manos del compañero.

Carga del ejercicio: 2 giros hacia cada lado.



MOVILIDAD ARTICULAR DE LA CADERA

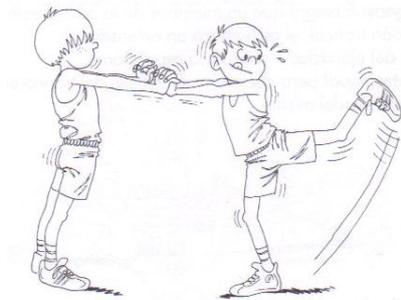
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie cara a cara con el otro miembro de la pareja con las manos situadas en sus hombros. Con la pierna derecha apoyada detrás del cuerpo, lanzamos dicha pierna provocando una anteversión de la misma. A continuación, se vuelve a la posición inicial y se repite la operación con la pierna izquierda.

Consignas: Coordinar el movimiento con el compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 anteversiones con cada pierna.

Variantes: Buscar un impulso previo a la hora de lanzar la pierna en anteversión.



MOVILIDAD ARTICULAR DE LA CADERA

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, por parejas uno al lado del otro con el brazo interno apoyado sobre el hombro del compañero y el brazo externo sobre la cadera. Realizar oscilaciones de la pierna externa hacia adelante y hacia atrás.

Consignas: Coordinar las oscilaciones de tal forma que cuando uno lo hace hacia delante, el otro lo hace hacia atrás.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 oscilaciones con cada pierna.

Variantes: En la misma posición realizar abducciones de la pierna. Igual pero realizando aducciones pasando previamente la pierna por delante de la pierna de apoyo.



SERRAR EL ÁRBOL

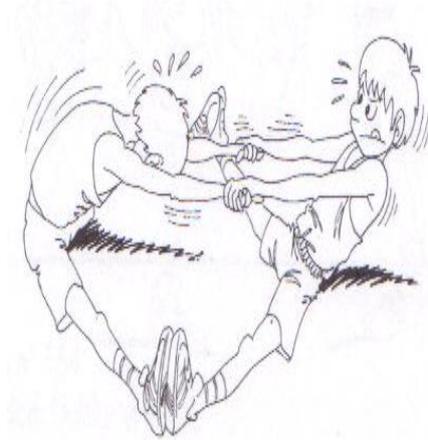
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentados por parejas cara a cara con las piernas separadas y las plantas de los pies apoyadas sobre las del compañero. Los brazos estirados hacia delante y cogidos con las manos. Flexión del tronco de uno de la pareja, mientras el otro extiende el tronco hacia atrás.

Consignas: Siempre que un miembro de la pareja esté en flexión troncal, el otro estará en extensión.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Igual pero con circunducciones del tronco en la extensión del mismo.



SUPERAR LA RESISTENCIA DEL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, de pie cara a cara. Uno con el brazo abajo y los puños cerrados trata de levantar los brazos lateralmente superando la resistencia del otro que lo agarra por las muñecas.

Consignas: El compañero que ofrece resistencia adaptará su intensidad en función de las posibilidades del otro.

Carga del ejercicio: 2 series de 10 segundos.



SUPERAR LA RESISTENCIA DEL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, de pie uno detrás del otro, ambos con las piernas separadas. El de delante coloca los brazos en cruz con los antebrazos flexionados verticalmente hacia arriba y los puños cerrados. El de detrás, agarra los antebrazos del otro y ofrece resistencia.

Consignas: El compañero que ofrece resistencia adaptará su intensidad en función de las posibilidades del otro.

Carga del ejercicio: 2 series de 10 segundos.



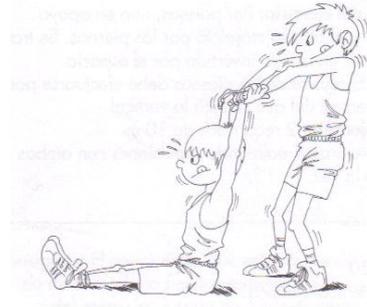
SUPERAR LA RESISTENCIA DEL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno detrás de otro. El de delante sentado con las piernas estiradas y los brazos en ángulos rectos y orientados hacia arriba. El de detrás, de pie, coloca las manos sobre las del otro ofreciendo resistencia para evitar que alce los brazos hacia arriba.

Consignas: El compañero que ofrece resistencia adaptará su intensidad en función de las posibilidades del otro.

Carga del ejercicio: 2 series de 10 segundos.



SUPERAR LA RESISTENCIA DEL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, de pie uno detrás del otro. El de detrás agarra al de delante por la cintura y ofrece resistencia para que el de delante no pueda progresar en carrera continua.

Consignas: El compañero que ofrece resistencia adaptará su intensidad en función de las posibilidades del otro.

Carga del ejercicio: 2 series de 10 segundos.



SUPERAR LA RESISTENCIA DEL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, de pie uno detrás del otro. El compañero de detrás coloca las manos sobre los hombros del de delante y ofrece resistencia dirigiendo su fuerza hacia el suelo para evitar que el de delante consiga la fase aérea del salto vertical a pies juntos.

Consignas: El compañero que ofrece resistencia adaptará su intensidad en función de las posibilidades del otro.

Carga del ejercicio: 2 series de 10 segundos.

Variantes: Resistirse sólo con un brazo mientras que el otro intenta saltar a la pata coja.



SUPERAR LA CARGA DEL COMPAÑERO

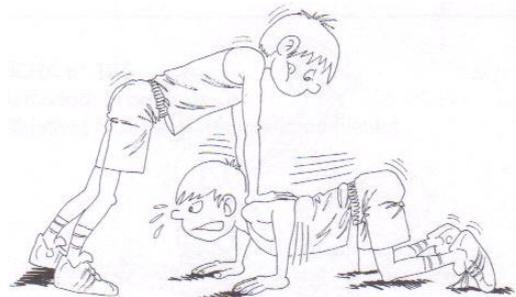
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas. Uno en cuadrupedia y el otro de pie detrás de él apoyando sus manos sobre las escápulas del otro. Se trata de flexionar y extender los brazos superando la ligera resistencia que ofrece el compañero sobre las escápulas.

Consignas: La resistencia ofrecida debe permitir la flexo-extensión de brazos con una cierta facilidad.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Igual pero en la posición de tumbado prono con apoyo de los brazos extendidos.



EL TOBOGÁN

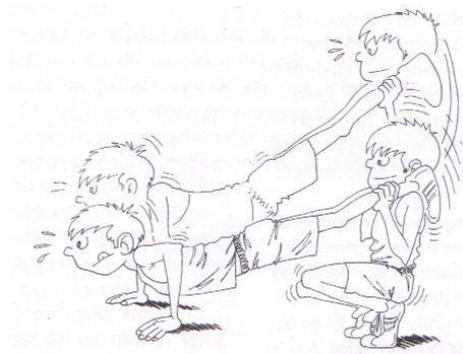
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas. Uno de la pareja con apoyo de manos en el suelo y las piernas ligeramente separadas. El otro, en la posición de cuclillas a los pies del primero colocándose los tobillos en sus hombros y sujetándolos con las manos. Se trata de que en un movimiento simultáneo, el compañero que está apoyado de brazos en el suelo utilice la repulsión de los mismos contra el suelo al tiempo que el otro compañero se coloca de pie.

Consignas: Es fundamental, incluso como elemento de seguridad que se coordine adecuadamente el movimiento de ambos compañeros.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 repeticiones.

Variantes: El compañero de detrás se coloca los tobillos a la altura de la cintura.



CAMINAR EN VERTICAL CON AYUDA

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno en apoyo invertido y el otro sujetándolo por las piernas. Se trata de caminar en apoyo invertido por el espacio.

Consignas: El agarre de las piernas debe efectuarse por el lado ventral del que realiza la vertical.

Carga del ejercicio: 2 recorridos de 10 m.

Variantes: Avanzar realizando repulsiones con ambas manos a la vez.



VERTICAL ESTÁTICA

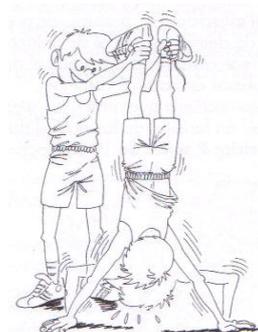
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de los miembros de la pareja parte de la posición de vertical de cabeza. El otro le sujeta por las piernas. Se trata de ir pasando de vertical de cabeza a vertical de manos con la ayuda del compañero que sujeta.

Consignas: El agarre de las piernas deberá realizarse en la parte dorsal del que hace la vertical.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Pasar de vertical de antebrazos a vertical de manos.



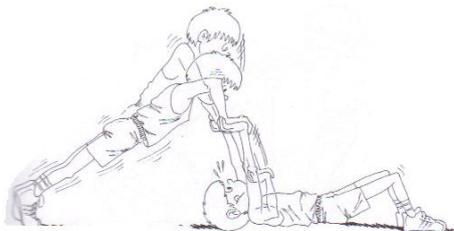
SUPERAR LA CARGA DEL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas uno detrás del otro. El de delante tumbado en posición dorsal con los brazos extendidos hacia arriba y las palmas de las manos orientadas en dicha dirección. El de detrás, de pie a 1 m. de distancia de la cabeza de su compañero se apoya sobre sus manos. Ambos miembros de la pareja flexionan y extienden brazos.

Consignas: El compañero que está de pie debe efectuar de igual modo la flexo-extensión.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



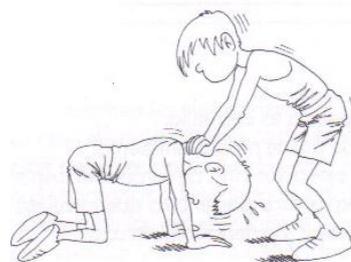
DESARROLLO DE LOS MÚSCULOS PROFUNDOS DEL CUELLO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja en la posición de banco y el otro coloca sus manos sobre la nuca. Se trata de subir y bajar la cabeza superando la resistencia que ofrece el compañero en su apoyo.

Consignas: Mantener la espalda recta en todo momento para evitar lesiones.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



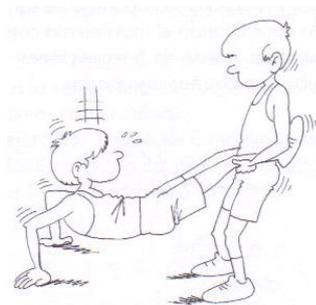
EL BANCO INVERTIDO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En apoyo dorsal de manos con las piernas ligeramente separadas. El compañero coge las piernas del otro por los tobillos y éste flexiona y extiende los brazos.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Apoyo de manos lateral y sobre un solo brazo.



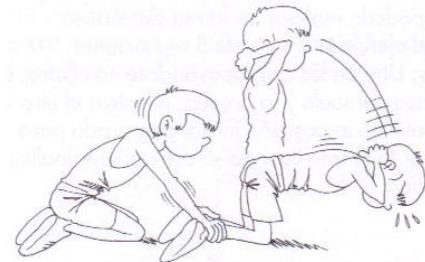
DE 0 A 90°

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja en apoyo sobre las rodillas y las manos en la nuca, mientras el otro, detrás suyo, le sujeta por los talones. Inclinar el tronco hacia delante y volver a elevarlo. **Consignas:** Inclinar el tronco únicamente hasta la altura de la cintura, formando así un ángulo de 90° respecto a las piernas.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Realizar a la vez una pequeña rotación del tronco alternando a un lado y a otro.



EL BALANCÍN

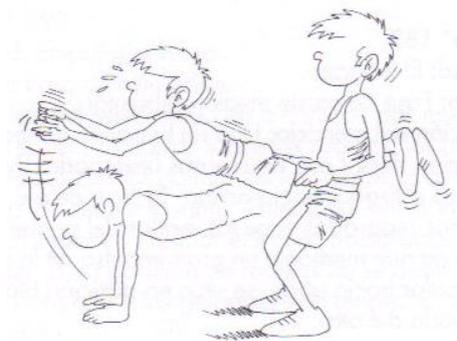
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental

Descripción del ejercicio: Uno de los miembros de la pareja en apoyo de manos sobre el suelo rodea con sus piernas la cadera del otro, que a su vez, aguanta a su compañero por los muslos. Se trata de elevar, el que se haya suspendido, el tronco recto con los brazos estirados hacia delante.

Consignas: El compañero que se encarga de sujetar al otro, acompaña ligeramente el movimiento reclinándose hacia atrás con una leve flexión de las piernas.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Tratar de realizar una leve flexión de tronco a un lado y a otro de forma alternativa.



EL ARCO

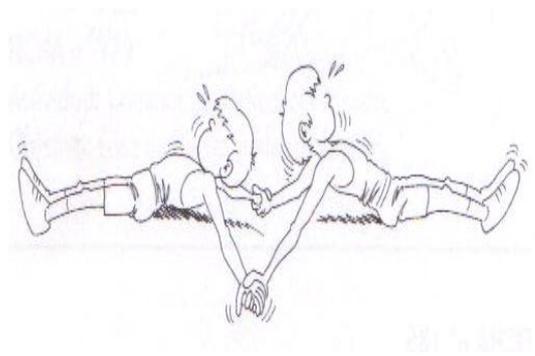
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Ambos miembros de la pareja en posición dorsal, cabeza con cabeza, y los brazos estirados cogiendo las manos del otro. Ambos levantan el tronco al mismo tiempo empujando con el pecho hacia arriba.

Consignas: Coordinar el movimiento con el compañero para poderlo realizar de forma simultánea.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Uno de los dos, apoyándose en el otro, separa el tronco del suelo y lo arquea, mientras el otro se mantiene en la posición inicial preparado para realizar lo mismo cuando su compañero finalice la elevación.



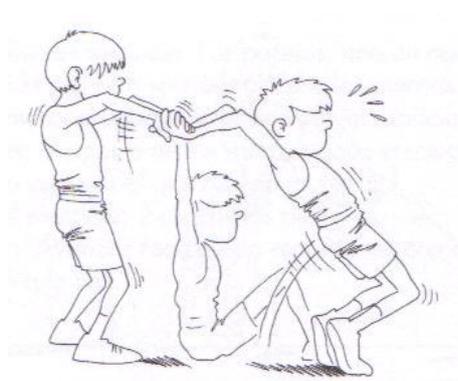
EL LATIGAZO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja tumbado en posición dorsal con las piernas flexionadas y los brazos estirados hacia arriba. El otro, de pie con las piernas separadas coge las manos del primero. Se trata de que mediante un gran impulso de la cintura escapular hacia atrás, se sitúe en posición bípeda con la ayuda del otro.

Consignas: Las plantas de los pies deben estar totalmente apoyadas en el suelo.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.
Variantes: Partir desde la posición de cuclillas.



LA CAMPANA

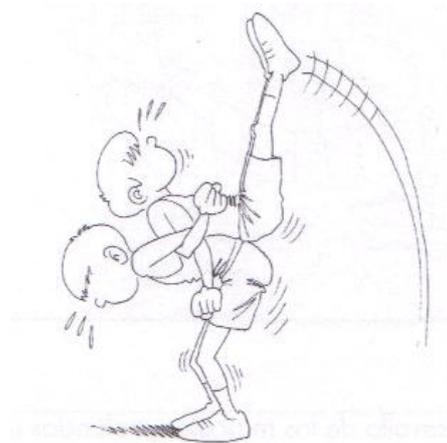
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie los dos componentes de la pareja, espalda con espalda y los brazos enganchados. Inclinar el tronco hacia delante cargando al compañero sobre la espalda, el cual, tratará de elevar las piernas hasta la vertical.

Consignas: Bajar y subir al compañero de forma controlada coordinando el movimiento con el mismo.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Subir con piernas agrupadas.



FLEXIONES A LA CARRETILLA

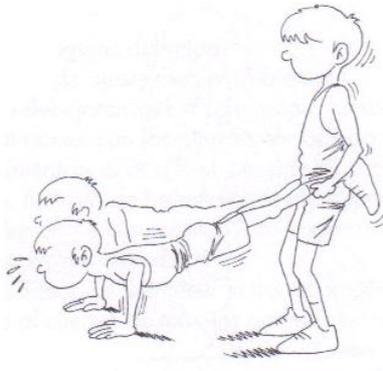
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja suspendido a la altura de la cintura por el otro que lo sujeta por los tobillos. Flexionar y extender los brazos.

Consignas: Soltar el agarre del compañero con cuidado y suavemente.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Flexiones con una sola mano, con palmada, etc.



ABDOMINALES POR PAREJAS

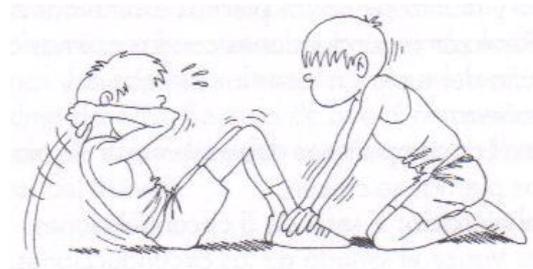
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Un miembro de la pareja con las piernas flexionadas y las manos en la nuca, en la posición de sentado. El otro le sujeta las piernas por los tobillos. Realizar abdominales pasando de la posición de sentado a la posición dorsal de forma continua.

Consignas: En el descenso se debe contactar en primer lugar con la región lumbar, luego con la espalda, y por último, con la cabeza.

Carga del ejercicio: 1 serie de 8 repeticiones.

Variantes: Realizarlo con las piernas estiradas. Tocar con los codos la rodilla del lado contrario.



ABDOMINALES SIMULTÁNEOS

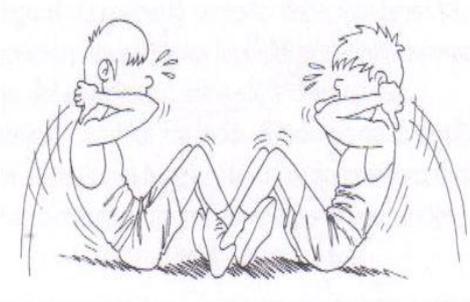
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Sentados cara a cara con las piernas separadas y flexionadas, una por debajo y la otra encima de las del compañero. Con las manos en la nuca, reclinar y subir simultáneamente el tronco.

Consignas: Coordinar el movimiento con el compañero y asegurar correctamente el agarre de las piernas situando una por encima y otra por debajo de las piernas del compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 8 abdominales.

Variantes: Ir a chocar las manos en la fase de máxima elevación para sincronizar más aún el movimiento.



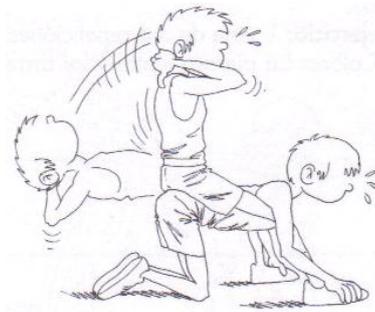
ABDOMINALES A CABALLO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Con uno de los miembros de la pareja en la posición de banco y el otro sentado sobre las caderas del mismo y con sus pies sujetos por las manos del otro. Reclinar y elevar el tronco colocando las manos sobre la nuca.

Consignas: Mantener en todo momento el tronco recto.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



EMPUJAR EL MURO

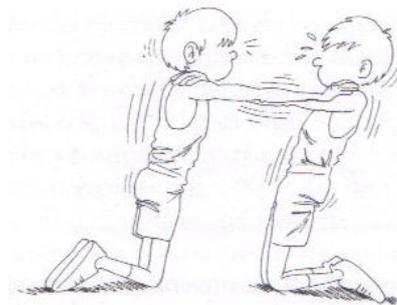
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Cara a cara los dos miembros de la pareja en apoyo sobre las rodillas, los brazos angulados con las palmas de las manos apoyadas contra las del compañero. Empujarse simultáneamente con los brazos y reclinar el tronco hacia atrás.

Consignas: En la posición de rodillas no se debe reclinar los glúteos sobre los gemelos, sino mantener el cuerpo extendido.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Aguantar un cierto tiempo la posición de máximo reclinamiento.



LEVANTAR AL MUERTO

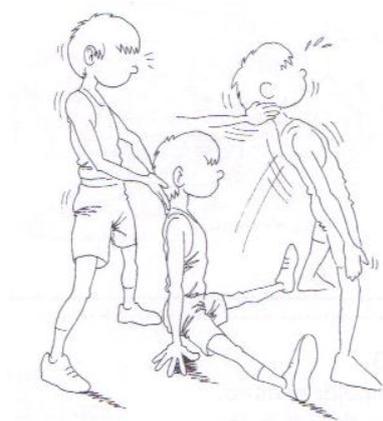
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Un miembro de la pareja con las piernas separadas en posición sentada. El otro, de pie detrás suyo con las piernas también separadas y las manos en la nuca del compañero que está tendido en el suelo. Este último deberá tratar de elevar la pelvis del suelo al mismo tiempo que trata de ponerse de pie manteniendo el cuerpo rígido.

Consignas: Se debe bloquear el cuerpo completamente tras elevar la pelvis, para que de esta manera trabajen también los músculos del cuello y los estabilizadores del tronco.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3-4 repeticiones.

Variantes: Colocar las piernas juntas y los brazos en cruz.



EL PUENTE LEVADIZO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de los miembros de la pareja en cuclillas, con los brazos estirados hacia arriba y las manos colocadas alrededor de la nuca del otro, que se situará de pie detrás de él, con las piernas separadas, ligeramente flexionado hacia delante y apoyando sus manos en las escápulas del primero. El que está de pie endereza su posición y eleva a su compañero en cuclillas, que deberá extender las piernas hacia delante. Finalmente se vuelve a la posición inicial y se repite idéntica operación.

Consignas: Evitar movimientos bruscos y coordinar la acción entre ambos compañeros.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3-4 repeticiones.

Variantes: Aumentar el número de extensiones de piernas del compañero que queda en el aire a 2 o 3 en personas entrenadas.



EL RODEO

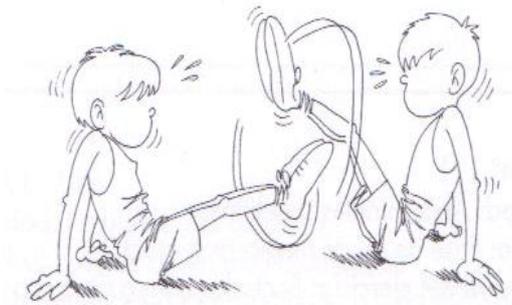
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Ambos miembros de la pareja sentados cara a cara apoyando las manos detrás del cuerpo y manteniendo las piernas extendidas en el aire. Realizar circunducciones con las piernas a poca distancia del suelo sin tocar las piernas del compañero.

Consignas: Los compañeros deben sentarse de manera que las piernas se crucen.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 circunducciones.

Variantes: Variar el sentido de las circunducciones.



LAS AGUJAS DEL RELOJ

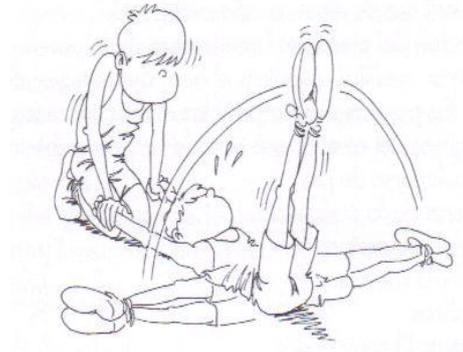
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Un compañero tumbado en posición dorsal con las piernas elevadas a la vertical y juntas, mientras el otro le sujeta por los brazos contra el suelo. Se trata de bajar ambas piernas juntas y a la vez a derecha e izquierda pasando por la posición inicial anteriormente dicha.

Consignas: Tratar de mantener el tronco estático y pegado al cuerpo de manera que solo se muevan las piernas.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 repeticiones hacia cada lado.

Variantes: El descenso de las piernas efectuado frontalmente.



LEVANTAR AL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Un miembro de la pareja en posición bípeda con las piernas separadas, de lado a su compañero; que se encuentra sentado entre sus piernas y con las manos sujetas a la mano más próxima del otro. Se trata de que el compañero que está de pie eleve del suelo al otro con una flexión lateral del tronco.

Consignas: El que está sentado debe mantener su posición hasta que es levantado definitivamente.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes:

Cambiar de lado. Ayudarse de la posibilidad de flexionar el brazo. Elevar al compañero dispuesto frontalmente al mismo en idénticas condiciones.



ELEVACIONES LATERALES CON AGARRE

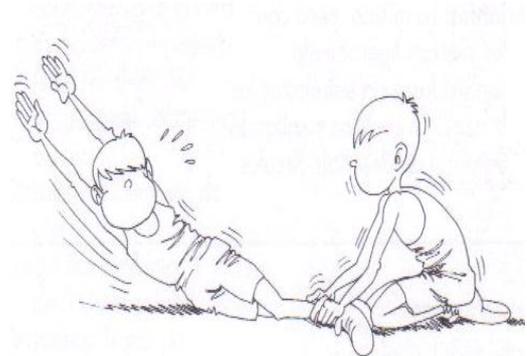
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Un compañero en posición estirada dispuesto lateralmente al suelo, con las piernas cruzadas una encima de la otra y los brazos estirados por encima de la cabeza. Elevar el tronco lateralmente mientras el otro compañero lo sujeta por los tobillos.

Consignas: Cambiar de lado en las elevaciones y mantener unos segundos la posición de máxima elevación.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 repeticiones hacia cada lado.

Variantes: Colocar las manos en la nuca, los brazos cruzados, etc.



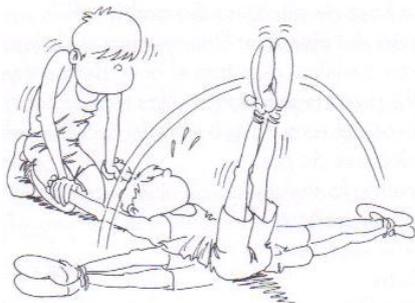
EL GIRO GIRADO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Cara a cara en posición sentada con las piernas separadas. Uno de la pareja apoya las piernas encima de la otra. Esta otra deberá reclinar en tronco hacia atrás al mismo tiempo que se girará para apoyar las palmas de las manos por detrás del cuerpo y volverá a la posición inicial.

Consignas: Se alternará un descanso entre una repetición y otra mientras realiza el ejercicio el otro compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 repeticiones hacia cada lado.



EL ESPEJO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Ambos miembros de la pareja de pie espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Se trata de realizar flexiones y extensiones de piernas de forma simultánea.

Consignas: Coordinar la acción con el compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Lo mismo, pero con las piernas ligeramente separadas y sin entrelazar los brazos. En cuclillas y saltando tratando de describir círculos.



LA BALANZA

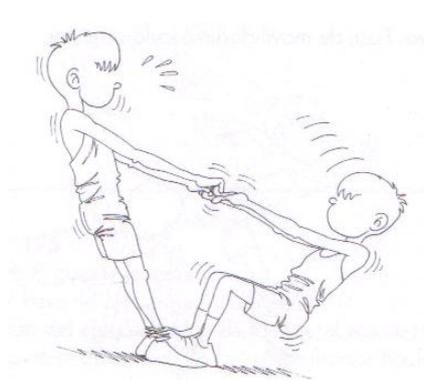
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: De pie cara a cara con el compañero, los brazos estirados hacia delante, las manos cogidas y las puntas de los pies de ambos compañeros se tocan mutuamente. Realizar flexiones de piernas de forma alterna de modo que cuando uno flexiona las piernas el otro mantiene el equilibrio reclinándose hacia atrás.

Consignas: Coordinar correctamente la acción con el compañero y asegurar el agarre seguro de las manos.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Lo mismo, pero con un paso más, donde el compañero que flexiona las piernas pasa a la posición dorsal y el otro se apoya sobre las manos de las palmas del primero.



EVITAR LA BIPEDESTACIÓN DEL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Un miembro de la pareja se sitúa en cuclillas, mientras el otro, detrás suyo; de pie, con las piernas separadas y las manos sobre los hombros del otro. El que está de cuclillas debe tratar de colocarse de pie superando la resistencia que el compañero imprime sobre sus hombros.

Consignas: El compañero que ofrece resistencia debe hacerlo de forma progresiva yendo de menos a más.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: El compañero, parte de la posición inicial de bipedestación y trata de buscar altura.



FLEXIONES A CABALLO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de los miembros de la pareja de pie con las piernas ligeramente separadas sostiene al otro sobre los hombros y le agarra por las piernas. Realizar flexiones de piernas.

Consignas: Cargar al compañero a hombros desde un lugar elevado para evitar forzar la espalda en demasía.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Igual pero sólo poniéndose de puntillas sin flexionar las piernas.



EL VAIVÉN

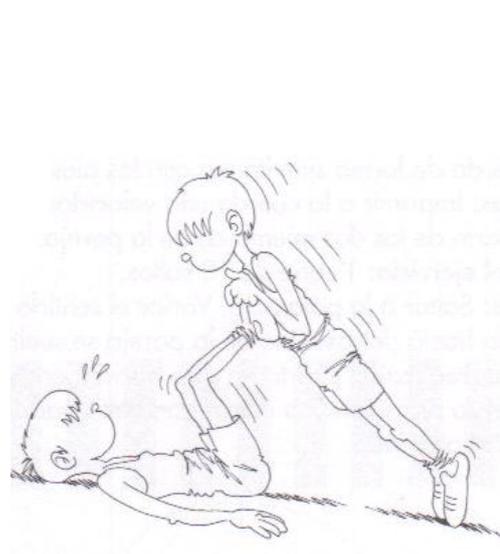
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja tumbado en posición dorsal sujeta al otro con las piernas anguladas colocando las plantas de los pies en el pecho, mientras este se mantiene recto y apoyado con las puntas de los pies en el suelo. Flexionar ambas piernas a la vez superando la resistencia ofrecida por el compañero.

Consignas: Es fundamental que el compañero esté completamente recto en la flexión y en la extensión de las piernas.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Lo mismo pero utilizando únicamente una sola pierna.



LA CATAPULTA

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Un miembro de la pareja tumbado en posición dorsal con ambas piernas anguladas y las plantas de los pies bajo las axilas del compañero que descansa completamente estirado sobre los pies del otro. Este último se situará a un metro aproximado de distancia de la cabeza del otro. El compañero que está estirado deberá tratar de levantar al otro flexionando las piernas.

Consignas: El compañero que se apoya sobre el otro debe mantenerse erguido en todo momento.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Lo mismo pero con una sola pierna.



LA LETRA "H"

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Cara a cara con el compañero apoyados sobre una pierna. La misma mano de la pierna de apoyo aguanta la otra pierna del compañero, y la mano contraria coge la otra mano del compañero.

Realizar flexiones simultáneas sobre una pierna.

Consignas: Cambiar de pierna.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Tratar de realizar círculos en una dirección en cada uno de los saltos.



LA DANZA RUSA

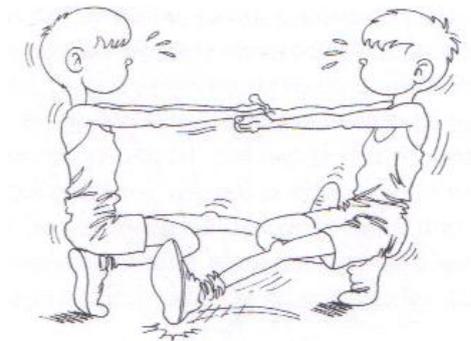
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Cara a cara con el compañero con las manos cogidas en la posición de cucullas. Saltar desde esta posición llevando alternativamente una pierna estirada hacia delante.

Consignas: La pierna debe ir extendida hacia delante y se debe flexionar justo en el instante en que estiramos la del otro lado.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3-4 repeticiones con cada pierna.

Variantes: Describir círculos al mismo tiempo que se realizan los saltos.



ABRIR LA COMPUERTA

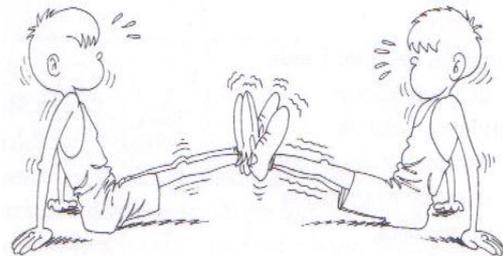
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Cara a cara con el compañero en la posición de sentados con las manos apoyadas detrás del cuerpo y las piernas elevadas sin que toquen el suelo. Uno de los dos coloca las piernas por dentro de las del otro y debe de intentar separar sus piernas superando la resistencia ofrecida por el compañero.

Consignas: Mantener las piernas rectas y elevadas del suelo aproximadamente medio metro.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.

Variantes: Lo mismo pero con las piernas flexionadas. Variar en función de la elevación de las piernas.



EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Ambos miembros de la pareja de pie uno detrás del otro. El que está detrás agarra por la cintura al compañero de delante, que deberá vencer la resistencia de éste tratando de correr en línea recta hacia delante.

Consignas: El compañero que realiza el agarre debe distanciarse del otro lo justo para permitirle efectuar la técnica de carrera de forma correcta.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.

Variantes: Tratar de realizar la carrera de espaldas con el agarre del compañero por el otro lado.



NADANDO BRAZA

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Tumbado prono con los brazos situados en la prolongación de la cabeza. Elevar ligeramente el tronco y sin bajarlo, imitar con los brazos el movimiento de la braza.

Consignas: Mantener la misma elevación del tronco durante todo el ejercicio.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones (brazadas).

Variantes: Apoyar el tronco en el suelo para volverlo a elevar a cada repetición.



LA CRUZ

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: De pie con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo. Saltar ligeramente y separar de forma simultánea brazos y piernas. Volver a continuación a la posición inicial.

Consignas: Buscar frecuencia de movimientos.

Carga del ejercicio: 1 serie de 8 repeticiones.

Variantes: Entre ambas posiciones intercalar otra en la que las piernas se separan y los brazos van arriba a juntarse las manos dando una palmada.



LUMBARES ALTERNAS

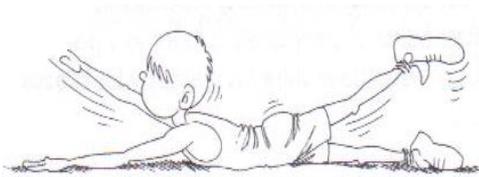
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Tumbado prono en el suelo con los brazos estirados en prolongación de la cabeza. Elevar un brazo al tiempo que se eleva la pierna contraria. A continuación se elevan la pierna y el brazo contrario.

Consignas: Buscar una cierta altura en la elevación.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Girar la cabeza en cada elevación hacia el lado del brazo elevado.



CARRERA POR PAREJAS

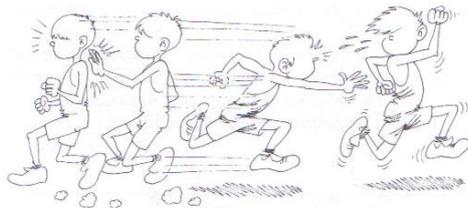
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Ambos miembros de la pareja se desplazan por el espacio en carrera continua uno delante del otro. Cuando el que va detrás lo decida, le toca la espalda al de delante y éste se gira a pillar al compañero.

Consignas: Cuando un compañero pilla a otro, se cambian los roles de perseguidor a perseguido.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones cada miembro de la pareja.

Variantes: Con una mayor separación entre ambos, el perseguidor decide el inicio de la acción levantando una de las dos manos y girándose rápidamente para la persecución.



EL TREN CIEGO

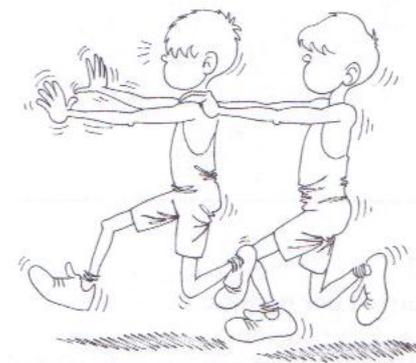
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Los dos de la pareja en fila y el de detrás apoyado con las manos sobre los hombros del de delante, que se desplaza con los ojos cerrados. El de detrás debe dirigirlo por el espacio en carrera continua golpeando el hombro izquierdo o el derecho para indicarle la dirección que debe seguir.

Consignas: No perder el ritmo de carrera durante las indicaciones.

Carga del ejercicio: 1 serie de 2 repeticiones de 1 minuto cada una.

Variantes: Desplazarse en cuadrupedia, a la pata coja, saltando, etc.



POR ARRIBA Y POR ABAJO

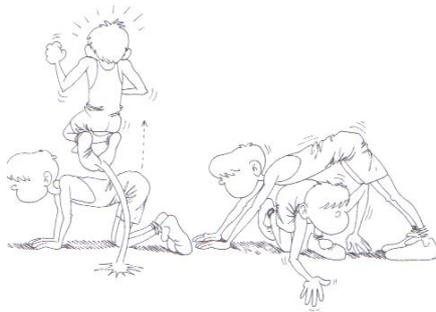
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Uno de los miembros de la pareja en cuadrupedia y el otro de pie frente a él. El que está de pie salta por encima del otro y desde el otro lado, pasa por debajo del mismo, quien posteriormente al salto del compañero, elevará las rodillas colocándose en forma de puente.

Consignas: El que está debajo debe estar atento a cambiar de posición en función del lado en el que se encuentre el otro compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Saltar al compañero a lo largo y pasarle por debajo metiéndose entre las piernas y los brazos del mismo.



SALTAR ENTRE EL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de activación.

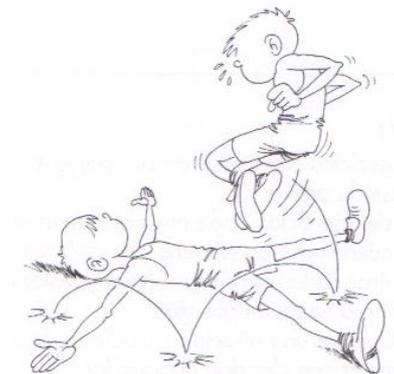
Descripción del ejercicio: Uno de la pareja tumbado en el suelo con los brazos en cruz y las piernas separadas.

El otro salta con los pies juntos por todos los ángulos que forman las partes de su cuerpo.

Consignas: Atención a no caer sobre el compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 30 segundos cada uno.

Variantes: Saltar sólo en las piernas del compañero, que las abre y las cierra sistemáticamente mientras que el que salta las cierra cuando su compañero las abre y viceversa.



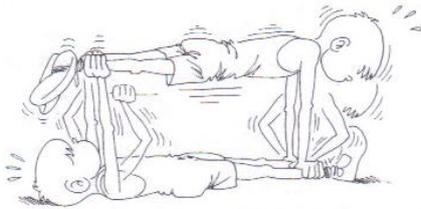
EL CUADRADO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de los miembros de la pareja en tendido supino con los brazos estirados, y el otro en caída facial sobre el mismo con los brazos estirados sujetando los tobillos del compañero y con sus piernas sujetas por los brazos estirados del compañero tendido. Ambos flexionan y extienden los brazos simultáneamente.

Consignas: Partir de una posición inicial correcta y asentada.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



HACER GIRAR AL COMPAÑERO

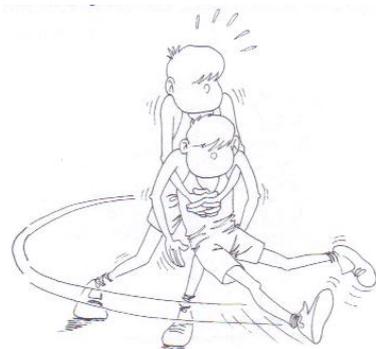
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja de pie sostiene al otro por debajo de sus brazos con las manos cruzadas por delante de su pecho. Girar sobre el propio terreno con el compañero a cuestas.

Consignas: Asegurar el agarre del compañero como elemento de seguridad.

Carga del ejercicio: 2 series de 5 giros.

Variantes: Igual pero la pareja se encuentra enfrentada tomados ambos por la nuca.



RESISTIR ANTE EL COMPAÑERO

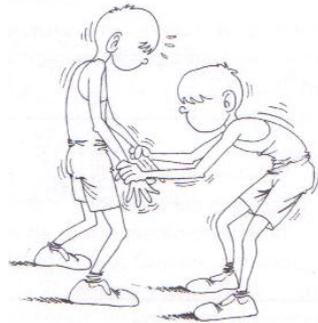
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Ambos miembros de la pareja enfrentados, de pie y con las piernas separadas con los brazos abajo. Uno de ellos coge por las muñecas al otro y trata de levantarlo los brazos contra la voluntad del mismo.

Consignas: Excepto los brazos, el resto del cuerpo permanece estático.

Carga: 1 serie de 3 repeticiones cada uno.

Variantes: Partir de la posición de los brazos angulados en prolongación de los hombros.



EL PUENTE LEVADIZO

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja se encuentra en tendido supino y los brazos estirados en la prolongación de la cabeza con las manos sujetas a los tobillos del compañero; de pie detrás de él. El que está tumbado, eleva las piernas extendidas y el otro le agarra por los tobillos y lleva las piernas de éste hacia la cabeza.

Consignas: El que le ayuda a elevar las piernas debe colaborar también en el descenso de las piernas del compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



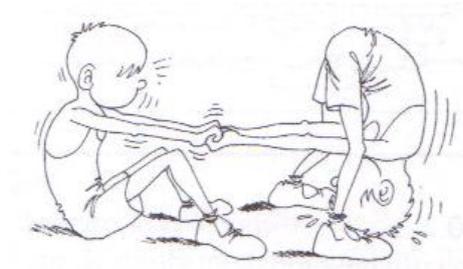
FLEXIÓN DEL TRONCO POR PAREJAS

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja de pie con las piernas separadas. El otro sentado detrás de él. El que está de pie flexiona el tronco y lleva sus brazos hacia atrás por entre sus piernas; el compañero, sentado tras él, le agarra de los brazos para provocar una mayor flexión troncal.

Consignas: El límite de flexión lo marca el que está de pie.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



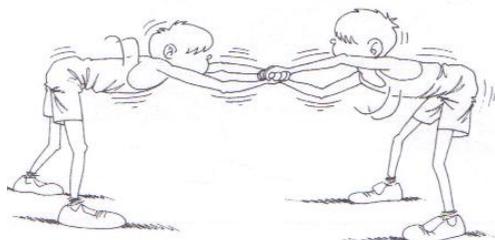
LA MARIPOSA POR PAREJAS

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Cara a cara con el compañero con las piernas separadas y el tronco flexionado hacia delante sujetos a la pareja con los brazos estirados hacia los laterales oblicuamente. Rotaciones del tronco conjuntas a derecha e izquierda.

Consignas: Mantener los brazos estirados.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 rotaciones hacia cada lado. Variantes: Igual, pero colocando las manos sobre los omóplatos.



ROTACIONES SIMÉTRICAS

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentados junto al compañero espalda con espalda con las piernas separadas y las manos tomadas entre sí con los brazos estirados hacia los laterales. Rotaciones del tronco a derecha e izquierda.

Consignas: Colocar la espalda contra la del compañero buscando la máxima rectitud posible.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 rotaciones hacia cada lado.

Variantes: Igual, pero con piernas juntas



FLEXOROTACIÓN SIMÉTRICA

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: De pie, espalda con espalda con el compañero, las piernas separadas y cogidos por las manos con los brazos colgando hacia abajo. Flexorrotación del tronco hacia ambos lados acompañando el movimiento con los brazos.

Consignas: Buscar un equilibrio entre la flexión y la rotación del tronco.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 rotaciones hacia cada lado.



EL PASO DE BAILE

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Ambos miembros de la pareja de pie, con las piernas separadas uno junto a otro y tomados de las manos. Ambos a la vez realizan un cuarto de giro hacia fuera lanzando los brazos hacia arriba y sacando el pecho hacia fuera. A continuación, volver a la posición inicial.

Consignas: Los pies giran sobre el talón en el propio terreno para pasar de dar la cara al compañero a darle la espalda.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones manteniendo la posición 2-3 segundos.

Variantes: Realizar un giro completo partiendo de la posición de espaldas.



EJERCICIO POR PAREJAS

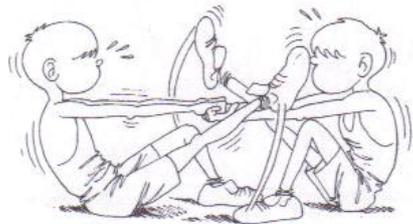
Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Sentados en el suelo cara a cara con las piernas flexionadas unidos por las manos y por las plantas de los pies. Extensión alterna de la pierna derecha oblicuamente y cruzada hacia arriba.

Consignas: Las plantas de los pies deben coincidir totalmente unidas a las del compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 repeticiones con cada pierna.

Variantes: Extender las ambas piernas a la vez de manera frontal.



LUCHA POR EL EQUILIBRIO

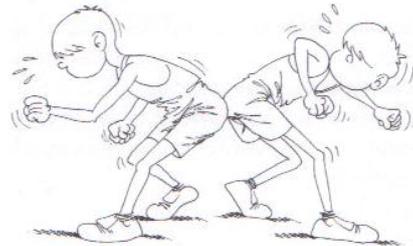
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: De pie espalda con espalda separados de la pareja un metro de distancia. Se trata de ejercer la máxima presión contra los glúteos del otro hasta conseguir hacerle perder el equilibrio.

Consignas: Entenderemos por equilibrio la mantención de las plantas de los pies en contacto con el suelo.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.

Variantes: Colocarse lateralmente al compañero y realizar los mismo pero con la cadera.



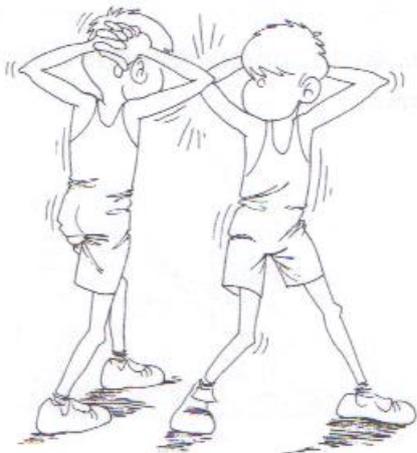
LUCHA POR EL EQUILIBRIO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: De pie, cara a cara con las piernas separadas y las manos encima de la cabeza con los codos hacia fuera. Tratar de hacer presión con los codos contra los del otro para buscar la pérdida de equilibrio de la pareja.

Consignas: Levantando una de las dos plantas de los pies, se considerará pérdida de equilibrio.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.



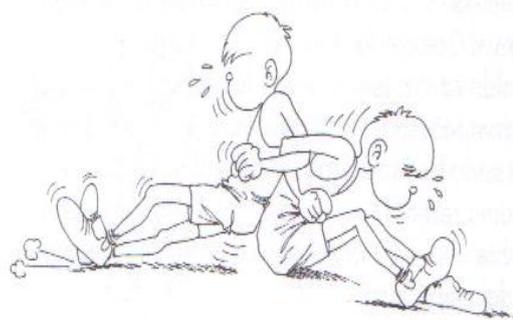
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Sentados en el suelo, espalda con espalda con el compañero y los brazos en flexión y entrelazados. A la señal, se trata de intentar arrastrar a la pareja hacia mi posición.

Consignas: Los brazos permanecen entrelazados durante todo el ejercicio.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.

Variantes: Lo mismo, pero con los brazos libres, pudiéndolos incluso apoyar en el suelo para aumentar la fuerza y empujando al compañero hacia su dirección.



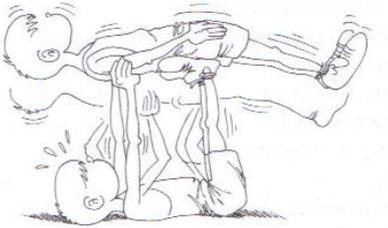
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja en tendido supino, levanta al compañero cogiéndolo por los brazos y sujetándole la cadera con las plantas de los pies. Este se mantiene en extensión y trata de flexionar y extender las piernas y los brazos a la vez.

Consignas: El compañero de arriba deberá bloquear su cuerpo para evitar el desequilibrio.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 repeticiones.

Variantes: Flexionar y extender las piernas o los brazos de forma separada en cada repetición.



FLEXIONAR LAS PIERNAS DEL COMPAÑERO.

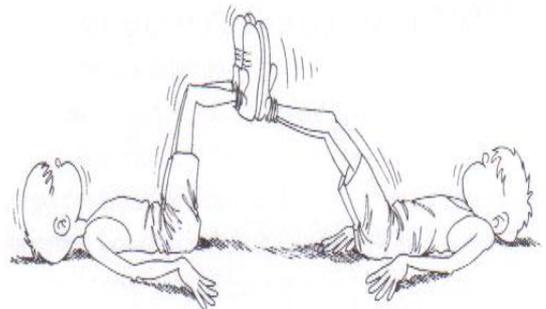
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Tumbados boca arriba uno frente a otro con las plantas de los pies unidas y las rodillas ligeramente flexionadas. Uno extiende las piernas a la vez tratando de superar la resistencia que ofrece el compañero.

Consignas: No arquear la espalda.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 repeticiones.

Variantes: Lo mismo, pero sólo con una pierna.



LUCHA POR LEVANTARSE

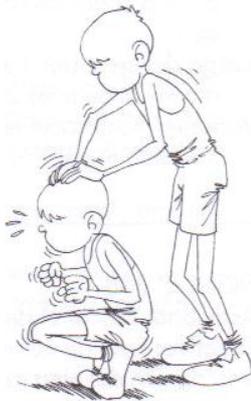
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Desde la posición de cuclillas, tratar de ponerse de pie mediante la extensión de las piernas superando la resistencia del compañero que coloca una mano encima de la cabeza.

Consignas: Ofrecer progresivamente una mayor resistencia al compañero en sucesivas repeticiones.

Carga del ejercicio: 1 serie de 2 repeticiones de 1 minuto.

Variantes: Buscar además de levantarse, una pequeña fase aérea.



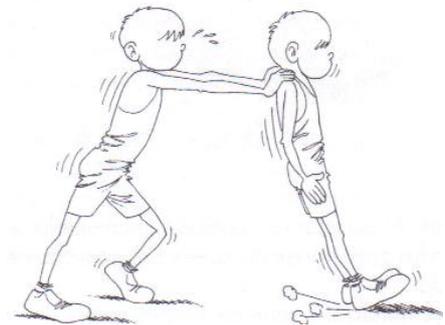
OBLIGAR AL COMPAÑERO A CAMINAR

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja intenta mantenerse estático mientras el compañero intenta hacer que ande por el espacio. Colocar las manos en los omoplatos del compañero.

Consignas: Ofrecer progresivamente mayor resistencia al compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 2 repeticiones de 1 minuto.



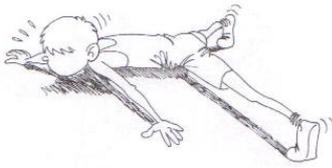
LA APERTURA

Objetivo: Fase de movilidad músculo-articular.

Descripción del ejercicio: Desde la posición de tumbado prono con las piernas y los brazos extendidos, separar progresivamente las piernas y los brazos hasta conseguir que el tronco pierda contacto con el suelo.

Consignas: Al adoptar esa posición, mantenerla unos 2-3 segundos para volver de nuevo a la posición de partida.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



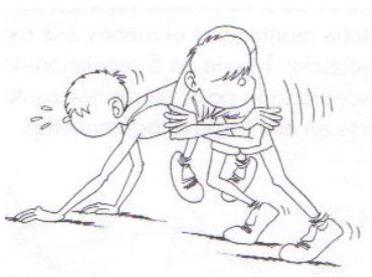
TRANSPORTAR AL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.
Descripción del ejercicio: Desde la posición de cuadrupedia, transportar al compañero situado transversalmente en la espalda.

Consignas: Asentar bien al compañero para que no se caiga.

Carga del ejercicio: 1 serie de un recorrido de unos 20 metros.

Variantes: El compañero se coloca en equilibrio vertical " sobre la espalda.



DE CUATRO A DOS PIERNAS

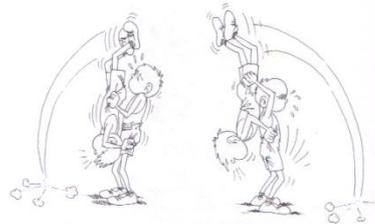
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Por parejas uno delante del otro. Ambos flexionan el tronco, uno coloca la cabeza entre las piernas del otro y el otro lo agarra por la cintura. Este lo levantará en apoyo invertido dorsal y lo volverá a dejar en el suelo, para elevarlo en apoyo invertido facial sobre su espalda.

Consignas: El que es elevado debe bloquear el cuerpo por completo.

Carga del ejercicio: 1 serie de 4 elevaciones cada uno.

Variantes: Un mismo compañero es levantado por el otro 5 veces y viceversa (no se alternan en el levantamiento).



TRANSPORTAR AL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja, de pie transporta al compañero en posición invertida dorsal con apoyo de manos sobre sus pies.

Consignas: El que va en posición invertida deja descansar sus piernas sobre los hombros del otro.

Carga del ejercicio: 1 serie de un recorrido de unos 20 metros.

Variantes: Colocarse en apoyo invertido facial.



BUSCAR EL DESEQUILIBRIO DEL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Cara a cara con el compañero en caída facial con brazos apoyados en el suelo, luchar para tratar de romper el apoyo de brazos en el suelo del compañero y su pérdida de equilibrio.

Consignas: Dejar las piernas muertas de tal forma que sólo actúen los brazos.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 intentos.
Variantes: Apoyados con un solo brazo y unidos por el otro, tratar de atraer al compañero mediante una flexión del brazo y buscar la pérdida de su equilibrio.



ATRAER AL COMPAÑERO

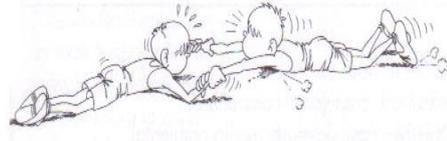
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Ambos de la pareja en tendido prono, cara a cara con los brazos cogidos por las muñecas. Tratar de atraer al compañero mediante una flexión de brazos.

Consignas: Es importante que el agarre con el compañero se haga por las muñecas.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.

Variantes: Cogidos sólo por un solo brazo y con el otro en la espalda.



TRATAR DE ATRAER AL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Por parejas, uno frente al otro. Uno de ellos rodea el cuello del otro con el brazo flexionado tratando de acercarlo hacia delante, a lo que éste se opone.

Consignas: Oponerse al compañero sin utilizar los brazos, únicamente con una extensión del tronco hacia atrás.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.



QUE NO SE CAIGA EL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: De pie uno frente a otro. Uno de la pareja se deja caer hacia delante con el cuerpo bloqueado y el otro amortigua y empuja al compañero mediante una flexión de los brazos.

Consignas: Recibir el impacto del compañero con las palmas de las manos abiertas.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



TRATAR DE EXTENDER LOS BRAZOS

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja sentado intenta extender los brazos hacia arriba ante la oposición de el otro que se encuentra de pie con sus brazos en contacto con las palmas de las manos del otro.

Consignas: Aumentar la resistencia a medida que se ejecuten más repeticiones, pero siempre permitir la repetición.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Lo mismo, pero primero un brazo y luego el otro.



LANZAR AL COMPAÑERO

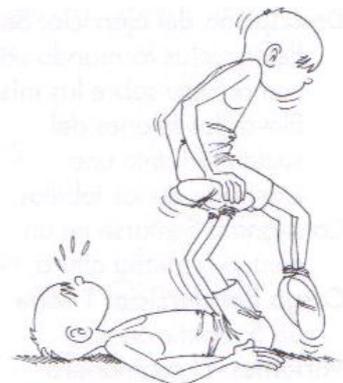
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja en tendido supino con las piernas flexionadas hacia arriba ofreciendo las plantas de los pies al compañero, que se sentará en ellas. Mediante una flexo-extensión de las piernas, lanzar al compañero en una trayectoria hacia arriba y adelante.

Consignas: Llevar las piernas flexionadas al pecho para conseguir lanzar al compañero con más fuerza.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: En lugar de lanzarlo, simplemente subirlo y bajarlo mediante el mismo movimiento.



TRATAR DE EXTENDER LA PIERNAS

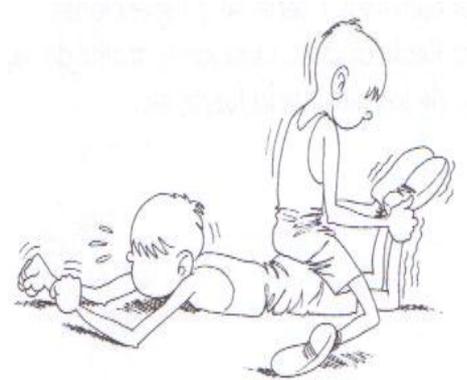
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja en tendido prono con las piernas flexionadas formando un ángulo recto. Intentar extenderlas hacia el suelo superando la resistencia del compañero, sentado encima de los glúteos y agarrándolo por los tobillos.

Consignas: Mantener los muslos en contacto con el suelo.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Igual, pero el compañero se apoya en los tobillos inclinado hacia delante detrás de él con los brazos estirados.



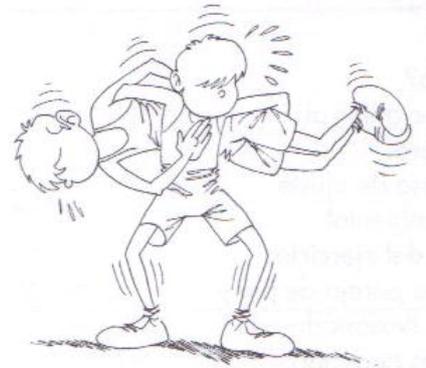
FLEXIONES DE PIERNAS CON EL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja coge al otro lateralmente por las piernas y la espalda y lo eleva. Con las piernas un tanto separadas, realiza flexiones con las piernas cargando con la pareja.

Consignas: Tratar de elegir una pareja de características antropométricas parecidas.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.



CAMINAR CON EL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja trata de caminar con el compañero de pie sobre los muslos, sujetándose ambos por las manos fuertemente.

Consignas: El que va sobre los muslos, flexiona un poco las piernas para facilitar el trabajo del otro.

Carga del ejercicio: 1 recorrido de 20 metros.

Variantes: El compañero va de pie sobre los pies del compañero.



ELEVAR AL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno detrás del otro. El de delante eleva y hace descender al de detrás mediante la flexo-extensión de sus rodillas, cargando con el compañero en la espalda, ofreciéndole las manos como apoyo de los pies, y los hombros como apoyo de sus brazos.

Consignas: Colocar las manos a la altura de la cintura para que se apoye el compañero.

Carga del ejercicio: 1 serie de 5 repeticiones.

Variantes: Igual, pero con el compañero por delante del otro.



IMPEDIR LA FLEXIÓN DE PIERNAS DEL COMPAÑERO

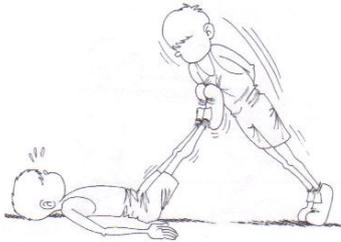
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: En pareja, uno tendido supino con las piernas encima de las del compañero y el otro tendido prono situados perpendicularmente. El que está en tendido prono intenta elevar los talones tratando de superar la resistencia del otro.

Consignas: Los brazos van pegados al cuerpo y no pueden ser utilizados.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones.

Variantes: Lo mismo pero con una sola pierna.



GIRANDO SOBRE EL COMPAÑERO

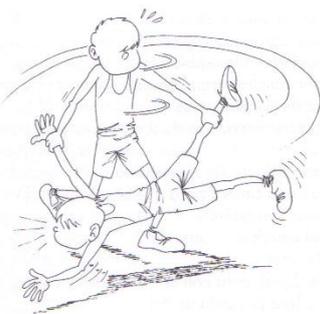
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Un compañero de pie mientras el otro gira en torno a éste cogido de brazos y | tratando de que no contacte con el suelo.

Consignas: Girar en ambos sentidos.

Carga: 1 serie de 3 giros alrededor del compañero.

Variantes: Trepár por delante del compañero y bajar por detrás de él.



LIBRARSE DEL AGARRE

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Ambos miembros de la pareja frente a frente, uno de los cuales agarra al otro por dos partes. A la señal deberá tratar de librarse de los dos agarres.

Consignas: El agarre que quede suelto no podrá volver a colocarse de nuevo sobre el compañero.

Carga del ejercicio: 2 series de 20 segundos de duración.

Variantes: Colocar los agarres ambos en el miembro superior, inferior, uno de cada, etc.



AGARRAR AL COMPAÑERO

Objetivo: Fase de Activación.

Descripción del ejercicio: Es un espacio pequeño debidamente limitado, uno de la pareja trata de agarrar al otro en alguna parte de él contra la voluntad de este.

Consignas: Contabilizar los agarres conseguidos y ver quien de la pareja consigue más. (Para que un agarre sea contabilizado debe permanecer unos 2 segundos).

Carga del ejercicio: 2 series de 20 segundos.

Variantes: Prohibir el agarre en alguna parte más fácil y premiar el agarre en las zonas más difíciles.



VOLCAR AL ADVERSARIO

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja en tendido prono sobre una colchoneta. El otro tratará de volcarlo como sea para pasarlo a tendido supino consiguiendo que su espalda contacte con la colchoneta.

Consignas: El que está tumbado no puede agarrarse a los bordes de la colchoneta, sino que debe mantener las palmas de las manos en contacto con la colchoneta.

Carga: 2 series de 20 segundos.

Variantes: Volcar al compañero de tendido supino a tendido prono.



TRATAR DE GIRARSE

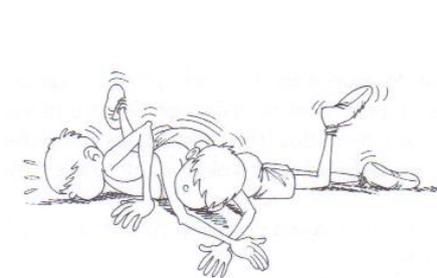
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja en tendido prono, el otro, situado transversalmente sobre la espalda del mismo. Se trata de que el que está debajo consiga superar la resistencia del compañero para pasar a tendido supino.

Consignas: Buscar un giro rápido sobre el eje longitudinal del cuerpo.

Carga del ejercicio: 2 series de 20 segundos.

Variantes: Pasar de tendido supino a prono con el compañero igualmente encima.



CERRARLE LA PUERTA

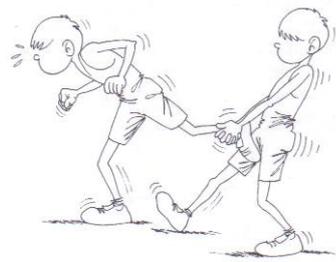
Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Ambos miembros de la pareja dentro de un espacio delimitado. Uno de ellos agarra por un pie al otro y éste trata de salirse del espacio superando la oposición del compañero.

Consignas: Sólo con colocar una parte del cuerpo fuera del terreno se considerará salida.

Carga del ejercicio: 2 series de 20 segundos.

Variantes: Limitar el movimiento de otro segmento corporal como postura de partida: un brazo, agarre por la cintura, etc.



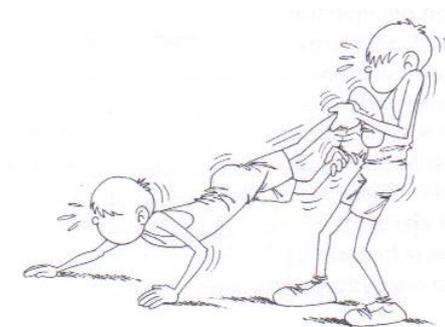
VOLCAR LA CARRETILLA

Objetivo: Fase de ajuste medio-ambiental.

Descripción del ejercicio: Uno de la pareja coge por las piernas al otro y éste se apoya en de cara al suelo con los brazos extendidos (La carretilla). El compañero que está de pie debe intentar volcar al otro desde esta posición.

Consignas: El que está en carretilla colocará la cadera a media altura.

Carga del ejercicio: 2 series de 20 segundos.



A TOCAR AL COMPAÑERO

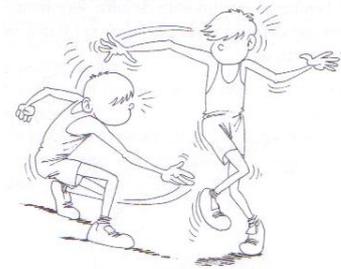
Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Luchar con el compañero por tocarse alguna parte del cuerpo: los tobillos, las rodillas, la cadera, la cabeza, la espalda, etc.

Consignas: Tocar con un movimiento no excesivamente violento.

Carga del ejercicio: 2 series de 30 segundos.

Variantes: Limitar el espacio. Tener la posibilidad de tocar dos zonas del cuerpo separadas.



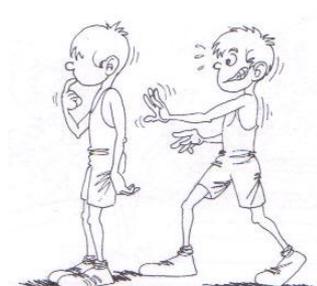
TOCAR Y CORRER

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: Carrera continua por parejas uno detrás del otro. El de detrás toca la espalda del otro y huye por el espacio delimitado tratando de no ser cogido por su compañero.

Consignas: Cambio de rol a cada repetición.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 repeticiones cada uno.



EL REY

Objetivo: Fase de activación.

Descripción del ejercicio: En un circuito plagado de obstáculos, por parejas. Uno de la pareja debe imitar todos los movimientos del otro durante un tiempo determinado. Luego se cambia de rol.

Consignas: Tratar de imitar al compañero de la forma más real posible.

Carga del ejercicio: 1 serie de 3 minutos de duración cada uno.

Variantes: Se le da total libertad de movimientos al alumno en el tiempo estipulado pudiendo realizar cualquier cosa con el cuerpo y el material seleccionado.



BIBLIOGRAFÍA

- ❖ DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA D LA LENGUA, Vigésima Segunda Edición, 2001.
- ❖ ZAMBRANA, José, DEPORTE PARA TODOS... LOS ADULTOS, Editorial Alhambra, S.A, Reimpresión, 1986.
- ❖ SERRABONA, Manuel, 1001 EJERCICIOS Y JUEGOS DE CALENTAMIENTO, EDITORIAL PAIDOTRIBO.
- ❖ ZAMBRANA, José Manuel DEPORTE PARA TODOS LOS ADULTOS, EDITORIAL ALHAMBRA, S.A. REIMPRESION, 1986.
- ❖ PACHECO, Rosana, LA CAMINATA, EDITORIAL TRILLAS Primera Edición 2008.
- ❖ ISICHO, Felipe y otros, Manual del Entrenador Personal, Editorial Paidotribo, Barcelona España 2007.
- ❖ MARTINEZ, Vicente. (2006), EDUCACION FISICA 1ro de BACHILLERATO LIBRO DE TEXTO DEL ALUMNO, Editorial Paidotribo.
- ❖ MORAL, Susana 2007, Manual Básico de Técnicas de Aeróbicos y Fitness, Editorial Paidotribo España
- ❖ CAMARGO, Germán, DICCIONARIO BASICO DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA, Editorial Kinesis, 2002.
- ❖ COOLEY, Bob (2007), FLEXIBILIDAD, Editorial Paidotribo España.
- ❖ SERRA, Mercé y otros, (s/a), PEDAGOGIAS CORPORALES, Actividades Corporales de Expresión, Editorial Paidotribo España. Tomo 5
- ❖ SERRA, Mercé y otros, (s/a), PEDAGOGIAS CORPORALES, La Educación Física Escolar, Editorial Paidotribo España. Tomo 8

- ❖ Sin autor, TRATADO DE LA ACTIVIDAD FISICA, Las Actividades Gimnasticas (1300 ejercicios y juegos aplicados) Editorial Paidotribo Tomo 3.
- ❖ Sin autor, TRATADO DE LA ACTIVIDAD FISICA, Gimnasia Correctiva Editorial Paidotribo Tomo 3.

BIBLIOGRAFÍA WEB

- ◆ (<http://golpedegato.blogspot.com/2009/06/hipertension-grave-en-america-latina.html>.)
- ◆ (<http://html.rincondelvago.com/epistemologia-de-la-educacion-fisica.html>)
- ◆ (http://www.sudarlacamiseta.com/ARCHIVO/teoria_entren/calentamiento.htm)
- ◆ (http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica)
- ◆ (<http://educacionfisica-1.blogspot.com/>)
- ◆ (http://html.rincondelvago.com/calentamiento-fisico_3.html)
- ◆ (<http://www.monografias.com/trabajos18/calentamiento/calentamiento.shtml>)
- ◆ (http://www.jai-alive.com/calentamiento_enfriamiento.pdf)
- ◆ (http://www.profes.net/rep_documentos/Noticias/Calentamiento_1.pdf)
- ◆ (http://portal.iteso.mx/portal/page/portal/Dependencias/Rectoria/Dependencias/Direccion_de_Integracion_Comunitaria/Dependencias/EFSI/Activate_ITESO/Publicaciones/La_importancia_del_calentamiento)
- ◆ (<http://www.estaentodo.com/sistema/duo/articulo.php?id=1364&tipo=13>)
- ◆ (<http://www.elalmanaque.com/medicina/curiosidades/calentamiento.htm>)
- ◆ (http://html.rincondelvago.com/calentamiento_15.html)
- ◆ (http://www.profes.net/rep_documentos/Noticias/Calentamiento_1.pdf)
- ◆ (<http://spartansports.ning.com/profiles/blogs/calentamiento-fisico>)
- ◆ (<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-edad.html>)

- ◆ (<http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-actividad-fisica/>)
- ◆ (<http://www.proyectopv.org/1-verdad/tiposactividad.htm>)
- ◆ (<http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml>)
- ◆ (<http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-actividad-fisica/>)
- ◆ (http://www.lmi.ub.es/te/any95/hernandez_afyed/)
- ◆ (<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-edad.html>)
- ◆ (http://es.wikipedia.org/wiki/Poblaci%C3%B3n_mundial)

Anexos