
C O O R D I N A C I Ó N

2º - 3º C I C L O S

DINÁMICA GENERAL

- Individual
- Parejas
- Tríos
- Volteretas
- Aros
- Cuerdas
 - Individual
 - Parejas
 - Cuerda circular
- Picas
 - Individual
 - Parejas
 - Tríos
- Espalderas
- Equilibrio
- Cubiertas
 - Individual
 - Parejas
- Pelotas
- Elástico
- Plinto , bancos , colchonetas
- Bolsas de arena
 - Individual
 - Parejas

ESPECÍFICA

- Óculo-mano
 - Individual
 - Parejas
- Óculo-pie
- Óculo-cabeza

A : DINÁMICA GENERAL

- Individual -

- Avanzar en cuadrupedia hacia delante, hacia atrás, lateralmente, en círculo ...
- Avanzar en tripedia y bipedia (pierna - brazo).
- Parados en cuclillas, dejarse caer hacia delante y con un salto acercar los pies a las manos.
- En cuadrupedia con los pies fijos, caminar con las manos hacia delante y regresar.
- En cuadrupedia, tocar el codo del brazo contrario.
- Por parejas, uno de ellos en cuadrupedia forma un "puente" lo más ancho posible para que el otro pase por debajo. Luego se invierten los papeles.
- En cuadrupedia, teniendo los pies como eje, girar sobre las manos.
- En posición de cuadrupedia invertida, avanzar hacia delante y hacia atrás.
- En posición de tendido prono con apoyo de brazos:
 - * Girar a derecha e izquierda.
 - * Avanzar apoyándose sólo en las manos arrastrando los pies.
 - * Avanzar de espaldas (mirando hacia arriba) apoyándose sólo en las manos.
 - * Apoyándose en los antebrazos, levantar uno y otro codo.
 - * Hacer planchas (con apoyo de todo el cuerpo al bajar).
- En cuadrupedia, intentar hacer el puente más alto posible.
- Avanzar salto a salto en posición de "rana".
- En cuadrupedia, acercar lo más posible los pies a las manos y luego separarlos lo más posible de ellas sin llegar a caerse.
- Avanzar en cuadrupedia invertida con una pierna levantada. Hacia delante y hacia atrás.
- Sentados sobre los talones, apoyar las manos cerca de las rodillas e impulsar las piernas hacia atrás.

- Parejas -

- Enfrentados en cuclillas, ¿quién es capaz de sentar al otro?
- Arrodillados y sujetos por una mano con la otra en la espalda, ¿quién es capaz de tumbar al otro?
- Sentados espalda con espalda, intentar desplazar al contrario.
- Sentados con brazos apoyados atrás, enfrentar los pies e intentar mover al contrario.
- Sentados con brazos apoyados atrás, uno cierra sus piernas y las introduce dentro de las del compañero abiertas. A la señal, uno intenta cerrar las del otro y el contrario abrirlas.
- Llevar al compañero a pasear en caballito.
- De pie espalda con espalda, se agarran por los codos y uno mantiene levantado a otro. Intercambiar.
- Arrastrar al compañero por las axilas.
- Transportar al compañero como si fuera un saco, sobre el hombro.
- Hacer la campana.
- Uno con tendido prono y piernas flexionadas, mantiene al otro sobre sus pies.
- Ayudar al compañero a hacer la voltereta adelante.
- Uno acostado y el otro lo salta impulsando con un pie.
- Uno se encoge en cuclillas para que el compañero lo salte.
- Uno se pone en cuadrupedia para que el compañero lo salte.
- Pídola alternando.
- Uno en cuadrupedia para que el otro lo salte y regrese por debajo reptando de espalda.
- Sentados y enganchados por los codos espalda con espalda, ponerse de pie y volver a sentarse.
- Cogidos por las manos y chocando los pies puntera con puntera, uno se sienta y se levanta mientras el otro le ayuda. Luego su compañero hace lo mismo.
- Uno se tiende en el suelo y el otro lo salta desde la posición de cuclillas cayendo en el otro lado con las manos primero y los pies después.

- Uno se sienta con apoyo de brazos atrás y piernas cerradas mientras el otro se sitúa sobre ellas con sus piernas abiertas. A la señal, el que está de pie salta y cae con las piernas cerradas, mientras que el que está sentado las abre para que su compañero pueda caer dentro de ellas. Luego a la inversa, y así sucesivamente saltando abriendo y cerrando piernas. Alternar.
- Pasar el cuadrupedia haciendo ochos por entre las piernas del compañero.
- En cuclillas, espalda con espalda y enganchados por los brazos, extender alternativamente las piernas.
- De pie uno enfrente de otro, hacer una flexión y al subir aplaudir en las palmas del compañero.
- Sentados uno enfrente de otro con las plantas de los pies tocándose y agarrados de las manos, flexionar el tronco hacia delante y hacia atrás.
- Avanzar en cuadrupedia invertida por entre las piernas del compañero.
- Pasar en cuadrupedia y en cuadrupedia invertida por debajo del compañero en puente.
- Saltar por encima de un compañero en cuadrupedia y volver por debajo de él.
- Uno se pone en cuadrupedia y el otro también pero perpendicular al primero y situando sus piernas sobre el tronco del primero, gira sobre sus manos de derecha a izquierda.
- Uno de ellos en cuadrupedia y el otro de coloca sobre él panza abajo y en equilibrio (con pies y manos en el aire). El de abajo se mueve mientras que el de arriba trata de mantener el equilibrio.
- Uno de ellos en cuadrupedia y el otro de coloca sobre él panza abajo y en equilibrio (con pies y manos en el aire) trata de hacer movimientos de natación.
- Uno se pone en cuadrupedia y el otro se sienta sobre él (con los dos pies sobre un costado). A la señal, el de debajo se moverá y el de arriba tratará de mantener el equilibrio.
- Uno en cuadrupedia, el otro pasa por debajo y lo levanta en el aire.
- Montar a caballo sobre el compañero en cuadrupedia que caminará. Intercambiar posiciones. En esa misma posición, el "caballo" se volverá salvaje y se encabritará, mientras el de arriba tratará de "domarlo".
- Uno en cuadrupedia transporta al otro sobre él también en cuadrupedia. Intercambiar.

- Uno trata de avanzar en cuadrupedia mientras el otro no lo deja agarrándolo por una pierna.
- Uno de pie ayuda al otro a ponerse en posición invertida cabeza abajo (sólo con apoyo de manos en el suelo) agarrándole las piernas.
- Pasear en carretilla y en carretilla de espalda en todas direcciones.
- En carretilla, tratar de separar las manos del suelo impulsándose hacia arriba.
- Hacer círculos en carretilla.

- Tríos -

- El carro romano:
Uno de pie con los brazos hacia atrás; el segundo con el tronco inclinado hacia delante agarra al 1º por la cadera; el tercero sentado sobre el segundo agarra por las manos al 1º.
- La silla de la reina:
Dos de ellos se agarran de las manos mientras que el otro se sienta sobre sus brazos y se agarra de los hombros de los compañeros.
- Dos de ellos ayudan al compañero a realizar la voltereta atrás. Intercambiar.
- Uno se pone en tendido prono totalmente rígido mientras los otros dos lo levantan por los lados y lo transportan.
- Llevar a una carretilla entre dos personas.
- Uno coge al compañero por los tobillos y otro por las axilas y lo transportan.
- Dos de ellos se ponen uno al lado del otro con los brazos hacia atrás unidos por las palmas (cada uno con las suyas). El tercero agarra con cada mano las de sus compañeros y éstos lo arrastran.
- Cogidos de las manos, tiran cada uno para su lado:
 - * De frente.
 - * De espaldas.
- La botella borracha:
Uno se queda en el centro de los otros dos y se pone rígido, mientras sus compañeros lo balancean de un lado a otro. Intercambiar.

- Uno en el centro y los otros a ambos lados sujetándolo por los codos y axilas. El del centro da dos botes y al tercero sus compañeros lo elevan.

En posición elevada, el del centro puede hacer la bicicleta con las piernas.

- Uno en el centro coge de cada mano a los otros dos y los hace girar alrededor de él.

- Volteretas -

- Mecerse sobre la espalda y terminar sentados.

- Mecerse sobre la espalda y terminar en cuclillas.

- Apoyados de rodillas sobre un punto elevado, dar la voltereta hacia delante.

- Desplazar al compañero en carretilla y ayudarle a dar la voltereta adelante.

- Hacer la voltereta adelante, desplazarse y repetirla.

- Hacer la voltereta adelante y terminar en distintas posiciones: sentado, en cuclillas, de pie, con salto, ...

- Desplazarse en cuadrupedia y terminar con voltereta adelante.

- Hacer voltereta adelante iniciándola con distintas posiciones: de pie, en cuadrupedia, de rodillas, ...

- Desde sentados, rodar hacia atrás y volver luego a cuclillas. Al rodar atrás, tocar con los pies en el suelo.

- Desde cuclillas, rodar hacia atrás hasta tocar con los pies en el suelo por encima de la cabeza.

- Hacer la voltereta atrás partiendo de distintas posiciones:

* Desde posición de cuclillas.

* Desde posición de pie.

* Caminando de espaldas.

* Saltando primero hacia delante.

- Voltereta adelante con salto vertical.

- Voltereta adelante seguida de media vuelta y nuevamente voltereta.

- Voltereta adelante seguida de voltereta atrás.

- Voltereta atrás seguida de media vuelta y de nuevo voltereta

atrás.

- Voltereta atrás, desplazarse de espaldas y de nuevo voltereta atrás.
- Voltereta adelante, seguida de media vuelta y voltereta atrás.
- Voltereta adelante y atrás sobre un plano horizontal ligeramente elevado.

- Aros -

- Correr sobre los aros dispuestos en hilera.
- Correr sobre los aros dispuestos en zig zag.
- Correr sobre los aros dispuestos en línea curva.
- Rodar el aro, correr a su lado y meter y sacar la pierna o el brazo.
- Rodar el aro y aplaudir lo más posible dentro de él.
- Lanzar el aro con efecto para que retroceda y recogerlo con una mano.
- Rodamos el aro, lo perseguimos y lo tomamos al mismo tiempo que saltamos con medio giro para hacer lo mismo en sentido contrario.
- Rodar el aro, adelantarlo corriendo y recogerlo viniéndonos de frente.
- Por parejas, uno lanza el aro para engancharlo en el brazo extendido de su compañero.
- Por parejas, uno corre alrededor del compañero quién trata de encestarlo con el aro.
- Por parejas, uno de pie con el aro trata de encestar al compañero arrodillado situado a una cierta distancia enfrente de él.
- Por parejas, los dos enfrentados agarrando el aro con las 2 manos en el medio de ellos, dar una vuelta completa hacia la derecha y hacia la izquierda sin soltar el aro.
- Por parejas, sujetos del aro con una mano, desplazarse en distintas direcciones y con distintas velocidades.
- Por parejas en cuclillas uno delante y otro detrás con el aro en el medio de ellos, desplazarse con una de las manos agarradas al aro.

- Por parejas, galopar lateralmente con el aro sujeto con las manos. Hacerlo también con el aro agarrado por encima de la cabeza y de espaldas el uno al otro.
- Correr dos dentro de un aro.
- Entrar y salir del aro dando un salto con medio giro.
- Botar con los pies unidos, saltar con giro completo y pararse dentro del aro.
- Hacer girar el aro como un trompo y correr a su alrededor mientras no se pare.
- Hacer girar el aro como un trompo y saltarlo con las piernas abiertas.
- Balancear el aro haciendo que pase alrededor de todo el cuerpo.
- Colocar el aro un poco inclinado hacia delante enfrente del niño y saltar dentro de él.
- Mantener el aro vertical y fijo en el suelo y tratar de pasar por dentro de él al otro lado.
- Tanto parados como sentados, levantar el aro con uno o con los 2 pies (en este último caso sólo sentados).
- Mantener el aro en equilibrio:
 - * Sobre el pie.
 - * Sobre el suelo ayudándose del pie.
- Con el aro tumbado en el suelo, caminar sobre sus bordes.
- Sentado con los brazos estirados agarrando el aro como si fuera un volante, meter y sacar los pies.
- En tendido supino con los brazos hacia atrás sujetando el aro por encima de la cabeza, hamacarse atrás y meter las piernas y caderas.

- Cuerdas -

a) Individual

- Correr sobre las cuerdas dispuestas en paralelo con un solo apoyo entre cada 2 de ellas.

- Correr con un pie a un lado y el otro al otro lado de varias cuerdas dispuestas longitudinalmente.
- Saltar a pies juntos y en zig - zag por encima de cuerdas dispuestas longitudinalmente.
- Con los pies unidos, saltar con medio giro de un lado a otro de la cuerda.
- Saltar cuerdas dispuestas paralelamente con los pies unidos y un solo apoyo entre ellas.
- Avanzar a saltos simultáneos de pies con la cuerda entre éstos.
- Saltar con los pies unidos de un lado a otro de la cuerda lateralmente.
- Correr saltando por encima de varias cuerdas dispuestas transversal y longitudinalmente de forma alterna.
- Saltar por encima de dos cuerdas paralelas con medio giro.
- Con los pies juntos en el medio de 2 cuerdas paralelas, saltar alternativamente abriendo y cerrando piernas dejando las cuerdas dentro y fuera de ellas respectivamente.
- Poner 2 cuerdas formando una cruz y saltar sobre los 4 cuadrantes que se forman.
- La mitad de los compañeros arrastran una cuerda por un extremo y la otra mitad va tras ellos intentando pisar la cuerda; cuando lo hace, el compañero ha de soltarla y se intercambian los papeles.

b) Parejas

- Pasarse la cuerda de uno a otro colocados a cierta distancia:
 - * Con la derecha.
 - * Con la izquierda.
- Carreras atando el pie derecho de uno al izquierdo del otro y agarrados pasándose la mano por el hombro.
- Ambos tiran la cuerda al aire a la vez y recogen la que ha tirado el compañero.
- Se colocan a todas las parejas tras una línea y a cierta distancia una cuerda para cada pareja en el suelo. A la señal, uno de cada pareja sale corriendo a recoger la cuerda para volver con ella y atársela al compañero. Una vez atada, dicho compañero sale corriendo a colocarla en el lugar inicial (tendrá que desatarla por el camino) y vuelve finalmente junto a su compañero.

c) Cuerda circular

- Todos a caballito sobre la sogá trotando hacia delante y hacia atrás.
- Todos cogiendo la sogá por el exterior, galope lateral a uno y otro lado.
- Caminar y correr levantando la sogá lo más alto posible.
- Tirar de la sogá hacia afuera y girar a distintas velocidades.
- Moverse en cuclillas circularmente agarrando la sogá por la parte de fuera.
- En cuclillas, ir hacia el centro y volver manteniendo la sogá alta, con dos y una mano.
- Los números impares sostienen la cuerda mientras los pares saltan de dentro a fuera. Intercambiar.
- Desde cuclillas, lanzar todos hacia arriba la sogá y recibirla con dos y una mano.
- Lanzar la sogá al aire, girar y volverla a coger.
- Desde dentro y en cuadrupedia con la cuerda en la cintura, tratar de avanzar gateando.

- Picas -

a) Individual

- Avanzar con la pica sobre los muslos.
- Desplazarse con la pica de pie sobre:
 - * La palma de la mano.
 - * El dorso de la mano.
 - * Un dedo.
- Lanzar la pica de una mano a otra mientras se camina.
- Llevar la pica sobre un dedo, lanzarla alto para que describa una

vuelta y cogerla con la otra mano.

- Con la pica de pie en equilibrio sobre la mano, pasar de la posición de pie a la posición de sentado.

- Mantener la pica de pie el mayor tiempo posible sobre el codo, el hombro, el pie y la cabeza.

- Pasar por debajo del brazo que sostiene la pica de pie sobre el suelo sin soltarla.

- Sujetar la pica con las dos manos en horizontal por delante del cuerpo y pasar las piernas hasta que quede detrás. Pasar luego con las piernas hacia atrás para que quede la pica delante.

- Avanzar en tripedia llevando la pica sin que ésta toque el suelo.

- Avanzar con los talones llevando la pica entre los pies y los tobillos.

- Avanzar en cuadrupedia manteniendo la pica sujeta por la panza.

- Sentado, rodar la pica sobre las piernas desde los tobillos hasta la cadera y viceversa.

- Sentado, con la pica en los tobillos, lanzarla con los pies y recogerla con las manos.

- Rodar la pica, correr detrás de ella, saltar sobre ella y recogerla.

- Con la pica agarrada de frente en posición horizontal, saltar y tratar de tocarla con las rodillas.

- Lanzar la pica al aire y aplaudir varias veces antes de cogerla.

- Lanzar la pica al aire estirándose y recibirla de cuclillas.

- Lanzar la pica al aire por encima de la cabeza y recogerla:

- * Con las 2 manos.

- * Con la mano izquierda.

- * Con la mano derecha.

- Sentados, agarrando la pica con las dos manos, pasamos las piernas por encima y por debajo de la pica.

- Hamacarse sobre la espalda con la pica detrás de las rodillas.

- Sentados, agarrando la pica con las dos manos, apoyar los pies en el trozo de pica que queda entre las manos y voltearse hacia atrás.

- En tendido prono con los brazos estirados agarrando la pica, subir y bajar con las manos por la misma apoyada en el suelo verticalmente.

- En tendido prono con los brazos estirados agarrando la pica con las dos manos paralela al suelo, mantener la pica en el aire el mayor tiempo posible.
- Sentados, agarrar cada extremo de la pica con las partes interiores de los pies (piernas abiertas) y girar a derecha e izquierda.
- Todos en fila sujetando las picas paralelas al suelo a la altura del ombligo y de la rodilla alternando uno sí y otro no. El último de la fila pasa saltando o agachándose cuando proceda, luego el siguiente y así sucesivamente. Se colocan de nuevo al final.
- En supino, agarrando la pica con las manos hacia atrás, levantar los pies hacia atrás hasta tocarla.
- En plancha con la pica enfrente, saltar con las manos adelante y atrás. Cambiando de posición la pica, saltar izquierda-derecha.
- Sentados, pasarse la pica por el aire de una mano a otra.
- Ponerse de pie en equilibrio sobre la pica colocada de forma:
 - * Longitudinal.
 - * Transversal.

b) Parejas

- El carrito: uno hace de caballo sujetando un extremo de la pica por la espalda y el otro es remolcado sujetando el otro extremo. Moverse libremente por la pista.
- Bajar a cuclillas y subir a pie manteniendo la pica entre ambos con las palmas de las manos sin agarrarla con los dedos.
- Agarrar cada uno la pica por un extremo y a ver quién arrastra al otro:
 - * De pie.
 - * En cuclillas.
- Uno tira hacia delante agarrando 2 picas por sus espaldas y el otro se le resiste desde atrás cogiendo las picas de frente.
- Los 2 alumnos de pie con las picas enganchadas:
 - * A ver quien logra que el contrario traspase la línea que los separa tirando hacia sí.
 - * A ver quién lleva más atrás a su compañero empujando.
- El carrito sin ruedas:

Uno de pie agarrando la pica de espaldas y en horizontal, arrastra a otro que también la agarra y avanza en cuclillas.
- Cada uno equilibra su pica en el suelo y a la señal va a coger la del compañero antes de que caiga al suelo.
- Lanzamos al compañero la pica con una mano para que éste la reci-

ba con las 2.

- Lanzamiento simultáneo de las picas de ambos. Uno la pasa al otro por arriba y el otro por debajo.
- Sentados, lanzarse la pica de uno a otro por encima de la cabeza.
- Uno sostiene la pica horizontalmente para que el otro la salte por encima y luego la pase por debajo.
- Carretilla apoyando los pies en la pica sostenida horizontalmente por el que está de pie.
- Uno de pie sostiene la pica horizontal y el otro de espaldas al suelo apoya la parte posterior de las rodillas en la pica y avanza con apoyo de manos en el suelo.
- Uno de pie agarra al compañero que está boca abajo por las piernas y las eleva hasta la altura de su cintura. El que está boca abajo con las manos en el suelo coge la pica, la pone de pie y sube con las manos hacia arriba hasta quedar horizontal. Bajar luego.

c) Tríos

- Silla de la reina con la pica.
- Dos sostienen la pica horizontal uno por cada extremo y el 3° se cuelga boca abajo por la cintura para que lo transporten.
- Dos sostienen la pica horizontal uno por cada extremo y el 3° se cuelga de la pica boca arriba (por debajo de la misma) y camina hacia delante y hacia atrás.
- Dos sostienen la pica horizontal uno por cada extremo y el 3° se cuelga de la pica boca arriba (por debajo de la misma) y trata de tocarla con uno y otro pie alternativamente.
- Transportar al compañero colgado de la pica con manos y pies.
- Dos sostienen la pica a la altura de los hombros y el tercero se sostiene colgado.
- Dos aguantan 2 picas paralelas a la altura de la cadera y el 3° en el medio de las 2 picas se sostiene en el aire aguantando con los brazos rectos.
- Dos aguantan 2 picas paralelas a la altura de la cadera y el 3° salta de fuera a dentro y de dentro a fuera.
- Entre 2 aguantan una pica a la altura de la cadera y paralela y cercana a una pared mientras que el 3° se cuelga de frente a la pared y sube caminando pared arriba.

- Entre 2 sujetan la pica horizontal mientras el 3º da la voltereta alrededor de ella.

- Espalderas -

- Ponerse en horizontal con los pies en las espalderas y las manos en el suelo.
- Con los pies enganchados en las espalderas, caminar hacia delante y hacia atrás.
- Subir las espalderas con saltos.
- Subir las espalderas con los pies y una mano. Cambiar luego de mano.
- Caminar por el suelo estando suspendido de las espalderas de espaldas a ellas.
- Suspendidos de las espalderas, abrir y cerrar las piernas.
- Tregar por las espalderas y girar poniéndose de espaldas a ellas.
- Por parejas, tregar por las espalderas agarrados con una mano por los hombros.
- Tregar entre las piernas y brazos del compañero que está agarrado.
- Tregar por encima del compañero que está agarrado.
- Los dos subidos en las espalderas, uno pasa al otro lado del compañero.

- Equilibrio -

- En cuadrupedia con una pared detrás, subir con los pies por la pared y bajar a cuclillas con un pequeño salto.
- En cuadrupedia con una pared detrás, subir y bajar con los pies por la pared.
- En cuclillas con las manos apoyadas en el suelo, levantar la cadera pegando un salto y patear atrás como dando una coz.
- Hacer el pino de cabeza con las piernas semiflexionadas:
 - * Contra una pared.

* Ayudado por un compañero.

- Rueda lateral.

- Cubiertas -

a) Individual

- Correr libremente entre las cubiertas dispersas por el terreno.
- Correr y pisar con el mismo pie en el centro de las cubiertas dispersas por el terreno.
- Con las manos encima de la cubierta (en el extremo opuesto a donde se esté) subir y bajar los pies rápidamente.
- Con las manos en la cubierta, desplazarse en cuadrupedia lateral rodeándola.
- Girar en cuadrupedia con los 2 pies y las 2 manos sobre la cubierta. Hacer lo mismo pero en cuadrupedia invertida.
- Girar en cuadrupedia con los pies en la cubierta y las manos en el suelo. Hacer lo mismo en cuadrupedia invertida con las manos en la cubierta y los pies en el suelo y al revés, con los pies en la cubierta y las manos en el suelo.
- Girar la cubierta como un trompo y antes de que pare, saltar dentro de ella.
- Girar la cubierta como un trompo y cuando está "moqueando" antes de que pare, pararla con ambos pies sobre su perfil.
- Saltar de espaldas (hacia atrás a caer dentro de la cubierta.
- Caminar en círculo sobre la cubierta.
- Acostarse en tendido prono sobre la cubierta y hacer movimientos de natación.
- Poner la cubierta vertical y pasar por su centro de un lado a otro.
- Agarrar la cubierta con dos manos y hacer circunducciones amplias a distintos ritmos.
- Balancear la cubierta de izquierda a derecha cambiando de mano.
- De pie, con la cubierta enfundada en la cintura, hacerla girar.
- De pie, con la cubierta enfundada en la cintura, correr a distintos ritmos y en distintas direcciones.

- Lanzar la cubierta por encima de la cabeza para que caiga de plano.
- Entrar y salir de la cubierta (ésta en el suelo) por salto a pies juntos. Luego puede hacerse saltando desde encima a su interior.
- Cubiertas dispersas. Correr y al encontrarse una, saltarla de distintas formas (una para cada cubierta).
- Saltar a pies juntos, girar en el aire y caer dentro de la cubierta.
- Parados dentro de la cubierta saltar, girar en el aire y volver a caer dentro de ella.
- Lanzar la cubierta al aire y recogerla antes de que caiga al suelo.
- Lanzar la cubierta como si fuera un disco lo más lejos posible.
- Montado sobre la cubierta en vertical, desplazarse dando botes.
- Llevar la cubierta rodando con distintos ritmos y direcciones:
 - * Con las dos manos.
 - * Con una mano.
 - * Alternando manos.
 - * Con el pie.
- Rodar la cubierta, pasarla corriendo y hacer un puente para que pase por debajo:
 - * De frente.
 - * De espaldas.
- Rodar la cubierta, pasarla y agacharse de espaldas a ella para que al chocar con la espalda se pare.
- Rodar la cubierta y saltarla de tijeras de lado a lado antes de que se pare.
- Rodar la cubierta, pasarla y saltarla de frente.
- Rodar la cubierta y aplaudir con las manos entre ella.
- Correr llevando la cubierta en una mano con el brazo extendido.
- De pie, sosteniendo la cubierta por encima de la cabeza, sentarse sin mover los brazos.
- Rodar la cubierta, pasarla y tenderse delante de ella para que pase por encima de su cuerpo.

b) Parejas

- Pasarse la cubierta rodando de uno a otro a una cierta distancia:
 - * Con las manos.
 - * Con el pie.

- Agarrando cada uno la cubierta por un extremo, tirar hacia sí a ver quién arrastra al otro:
 - * Con las dos manos.
 - * Con una mano.
 - * De espaldas.

- Agarrando cada uno la cubierta por un extremo, girar sobre ella:
 - * Agarrándola con las dos manos.
 - * Agarrándola con una mano.

- Agarrando cada uno la cubierta por un extremo, agacharse y levantarse alternativamente.

- El carrito:
Uno dentro de la cubierta arrastra al otro agarrado a ella:
 - * Con el arrastrado de pie.
 - * Con el arrastrado en cuclillas.

- Transportar al compañero sentado en la cubierta (inclinándola ligeramente hacia arriba y arrastrándola).

- En cuadrupedia con la cubierta en el suelo, a ver quién le quita al otro la cubierta tirando hacia atrás:
 - * Con una mano.
 - * Con los pies.

- Hacer girar la cubierta como un trompo e ir a coger la del compañero antes de que caiga.

- Tres o cuatro en cuclillas sobre una cubierta y cogidos de las manos, echarse hacia atrás y volver luego a cuclillas.

- Un grupo gira con las manos cogidas formando un corro alrededor de una cubierta. A la señal, Tirar hacia atrás hasta que uno toque la cubierta.

- Entre tres sostienen la cubierta a la altura del pecho y un cuarto se apoya en ella con las manos y salta intentando tocarla con las rodillas.

- La silla de la reina con la cubierta.

- Con la cubierta vertical y algo inclinada hacia la dirección del desplazamiento, uno se monta detrás de rodillas y otro lo arrastra desde el otro lado de espaldas a la cubierta o de frente.
En vez de ir de rodillas también se puede ir de pie.

- Pelotas -

- Encestar la pelota en los brazos del compañero dispuestos formando un círculo.
- Uno lanza la pelota contra la pared y el otro la recibe.
 - * De cualquier forma.
 - * Después de pegar un bote.
- Lanzar la pelota al compañero y recibirla de distintas formas: con dos manos, con una, con un bote, sin bote, ...
- Enfrentados cada uno con una pelota, botar fuerte e ir a coger la pelota del compañero antes de que caiga.
- Lanzar la pelota por entre las piernas hacia atrás para que el compañero la reciba de frente y la devuelva de la misma forma.
- Ambos de espaldas a 2 ó 3 metros, lanzar la pelota por entre las piernas y recibirla sin mover los pies.
- Pasar al compañero acostado para que la devuelva:
 - * Acostado en tendido prono.
 - * Acostado en tendido supino.
- Enfrentados en tendido prono, pasarse la pelota con dos manos.

- Elástico -

- Saltar por encima de los elásticos:
 - * Colocados a igual distancia y altura.
 - * Colocados a distancias y alturas desiguales.
- Saltar el elástico y en el aire:
 - * Dar medio giro.
 - * Dar un giro completo.
- Saltar el elástico y caer al otro lado en distintas posiciones: sobre una pierna, en cuclillas, ...
- Saltar el elástico en carrera, hacer un giro completo sobre él y continuar en carrera.
- Saltar el elástico en carera, hacer medio giro y continuar corriendo hacia atrás.
- Correr, saltar y caer sobre el elástico:
 - * Con los dos pies.

* Con un pie.

- Correr, saltar entre las dos gomas del elástico, agacharse y pasar bajo una de ellas hacia el otro lado sin usar las manos.

- Plinto , bancos , colchonetas -

- Corriendo, subirse al plinto (longitudinal) caminar sobre él y saltar al final sobre una colchoneta.
- Subir al plinto y pasar al otro lado (transversal).
- Saltar encadenadamente sobre combinaciones de plinto y bancos.
- Saltar encadenadamente sobre banco y plintos situados en escalera.

- Bolsas de arena -

a) Individual

- Saltar, lanzar la bolsa al aire y recogerla con una mano y con otra alternativamente.
- Lanzarla arriba, girar 360° y recogerla.
- Lanzar la bolsa con la cabeza.
- Lanzar la bolsa hacia atrás por entre las piernas.
- Pasar la bolsa de una mano a otra reduciendo y ampliando la amplitud de brazos.
- Lanzar la bolsa arriba y en su descenso hacerla pasar por entre los brazos en círculo.
- Lanzarla arriba y recibirla con la parte central de los brazos unidos.
- Lanzarla arriba e inclinarse hacia delante para que caiga sobre la espalda.
- Lanzarla arriba y recibirla con un salto.
- Lanzarla arriba y recibirla con el dorso de la mano.

- Lanzarla desde las espaldas (con las dos manos atrás) y recibirla por delante.
- Agacharse y lanzar la bolsa hacia arriba por entre las piernas, recibéndola por delante.
- Lanzarla hacia atrás por encima de la cabeza y recibirla por detrás.
- Lanzarla hacia arriba y recibirla en cuclillas:
 - * Con una mano.
 - * Con la otra.
 - * Con las dos.
- Lanzar (o dejar caer) la bolsa y recibirla con el pie.
- Lanzarla hacia arriba con el pie y recibirla con las manos.
- Lanzarla hacia arriba y recibirla con el muslo.
- Lanzarla hacia arriba con el pie y recibirla con el muslo.
- Lanzarla hacia arriba y recibirla:
 - * Sentados.
 - * Acostados.
- Ponerla sobre el talón de Aquiles, lanzarla hacia arriba y recibirla con las manos.
- Mantener la bolsa sobre un pie mientras se desplaza a saltos con el otro.
- Pasarse la bolsa de una mano a otra por encima de la cabeza.
- Caminar o correr con la bolsa en equilibrio sobre la cabeza:
 - * De pie.
 - * En cuclillas.
 - * En cuadrupedia.
 - * Etc.
- Lanzar la bolsa de una mano a otra con el tronco flexionado hacia delante y las manos lo más cerca posible del suelo.
- En posición de cuadrupedia invertida, lanzar la bolsa con el pie para que caiga sobre el pecho.
- Desplazarse saltando con la bolsa entre las rodillas.
- De pie, con la bolsa detrás, saltarla de espaldas con medio giro y sentarse luego sobre ella.
- Moverse a distintas velocidades desplazando la bolsa con los pies (sin darle patadas).
- En cuadrupedia, empujar la bolsa con la cabeza.

- Hacer círculos con la bolsa alrededor de la cintura pasándola de una a otra mano por delante y por detrás.
- Con la bolsa sobre la cabeza, adoptar distintas posiciones estáticas: sentado, de rodillas, ...
- Con la bolsa en el hombro, caminar, correr y saltar sin que se caiga.
- Colocar la bolsa en la parte superior de la espalda, flexionar hacia delante y volver a subir sin que se caiga.
- Avanzar en cuadrupedia con la bolsa entre la barbilla y el pecho.
- Avanzar en tripedia llevando la bolsa en una mano.
- Avanzar en cuadrupedia invertida llevando la bolsa sobre el abdomen.
- Hacer voltereta adelante con la bolsa:
 - * Entre la barbilla y el pecho.
 - * Entre las rodillas.
 - * Entre los pies.
 - * Entre el abdomen y los muslos.
- Avanzar en cuadrupedia con la bolsa entre los pies (a saltos).

b) Parejas

- Carretilla llevando la bolsa:
 - * Debajo de la barbilla.
 - * En una mano.
- Los dos en cuadrupedia enfrentados con la bolsa entre las dos cabezas, desplazarse en distintas direcciones.
- Sentados uno frente a otro, pasarse la bolsa con los pies sin que se caiga.
- Enfrentados en tendido prono, lanzarse la bolsa uno a otro con las dos manos y recibirla con las dos.
- Uno sentado con las piernas extendidas mientras que el otro, enfrente de él y en tendido prono, apoya la bolsa a uno y otro lado de sus piernas.
- Lanzar ambos la bolsa al aire y coger la del compañero antes de que caiga.
- Los dos de espaldas, se lanzan mutuamente las bolsas y con medio giro reciben la del compañero.
- Lanzarse una bolsa de uno a otro.

- Lanzarse cada uno su bolsa al otro intentando que no choquen en el aire.
- Lanzar la bolsa los dos al mismo tiempo para que choquen en el aire.

B : ESPECÍFICA

- **Óculo-mano** -

a) Individual

- Dirigir la pelota rodando por el suelo controlándola con la mano. Alternar manos y direcciones.
- Con piernas abiertas, rodar la pelota alrededor de los pies haciendo distintas figuras: círculos, ochos, ...
- Lanzar y recibir la pelota por encima de la cabeza.
- Hacer rebotar la pelota con distintas partes de los brazos: codos, antebrazo, ...
- Soltar la pelota y recogerla:
 - * Después de haber dado un bote.
 - * Después de haber dado dos botes.
 (Hacerlo recogiendo 1º con las 2 manos, luego con la izquierda y con la derecha, alternar, ...).
- Botamos la pelota con fuerza y luego la recibimos:
 - * Con las 2 manos.
 - * Con la derecha.
 - * Con la izquierda.
- Lanzar la pelota arriba y aplaudir todo lo posible antes de recibirla.
- Lanzamos la pelota contra la pared y la recibimos:
 - * Directamente sin que toque el suelo.
 - * Después de dar un bote.
 - * Después de dar dos botes.
- Pegar con la pelota dentro del aro colocado verticalmente apoyado en una pared.
- Lanzar la pelota de una mano a la otra:
 - * Mientras se corre.

* Por encima de la cabeza.

- Lanzar la pelota arriba, dar una vuelta completa y recibirla.
- Lanzar la pelota hacia atrás por entre las piernas y tomarla antes de que bote por segunda vez.
- Lanzar la pelota desde la espalda y con dos manos y recibirla después de un bote o sin que bote.

- La lanzamos al aire y la recibimos:
 - * Sentado.
 - * Acostado.
- Lanzarla al aire, dar una vuelta y recibirla sentado.
- Botar la pelota con fuerza y pasar la mano por debajo de ella.
- Botar la pelota con fuerza y pasar corriendo por debajo de ella. (Pasar si se puede luego al segundo bote también).
- Botar la pelota con fuerza y dejar que pase por entre nuestros brazos en forma de aro.
- Levantamos la pelota lo más alto posible, la dejamos caer y la recogemos luego después de un bote.
- Botar la pelota con fuerza y recibirla antes de que pase por la altura de los brazos.
- Botar la pelota, dar un giro y recibirla antes de que llegue al suelo.
- En cuclillas, botar la pelota a dos manos acompañándola con rebote de piernas.
- Botar la pelota con una mano. Con la otra. Alternativamente.
- Botar la pelota cerca y lejos de nosotros (encogiendo y extendiendo el brazo).
- Botando la pelota, pasar de la posición de erguido a la posición de cuclillas y volver.
- Botar la pelota y acompañarla saltando cada vez que bota.
- Botar la pelota desde la posición de cuclillas e ir subiendo con el cuerpo y botando más fuerte la pelota hasta llegar más arriba de la cabeza.
- Botar la pelota en distintas posiciones: sentado, arrodillado, ... cambiando de posición sin detener el bote.

- Desde la posición de pie, botar la pelota y cambiar a la posición de acostado sin dejar de botarla. Intentar volver luego a la posición de pie.
- Botar la pelota con los ojos cerrados.
- Botar la pelota fuerte y en el 1° ó 2° bote botarla con la cabeza.
- Lanzar la pelota al aire y saltarla cuando bote (si se puede recogerla después al primer bote).
- Sentados con las piernas abiertas, botamos la pelota dentro de las piernas y alternamos fuera a izquierda y derecha sin parar de botar.
- Botar la pelota con el dorso de la mano.
- Botar la pelota mientras se está acostado boca abajo, con una y dos manos.
- Sentado o de pie con una pica en cada mano, lanzar la de la mano izquierda hacia la derecha a la vez que se lanza también la de la derecha hacia la izquierda.
- Lanzar una pelota con un recipiente y recogerla con el mismo después de haber botado en la pared.
- Lanzar el aro de una mano a otra por encima de la cabeza.
- Lanzar el aro al aire y recibirlo con la otra mano.
- Lanzar el aro al aire desde posición de pie y recibirlo sentado.
- Lanzar el aro al aire para que caiga paralelo al suelo y "enceste" en nuestra cabeza.
- Lanzar dos aros al aire por encima de la cabeza y recibirlos luego cada uno con una mano.
- Lanzar el aro horizontal para engancharlo en algo.

b) Parejas

- Lanza uno la pelota contra la pared y recibe otro. Hacerlo con distintas variantes: con bote, sin él, ...
- Con nuestra pareja enfrente y un aro entre nosotros, lanzamos la pelota hacia el aro en el suelo: delante, detrás, a la izquierda, ...
- Con nuestra pareja enfrente y un aro entre nosotros, lanzamos la

pelota hacia el aro en distintas posiciones: sentados, tumbados, de rodillas, ...

- Lanzarse la pelota de uno a otro desde distintas posiciones: de pie, sentados, de rodillas, ...

- Los dos sentados enfrentados, se lanzan de manera que la pelota bote entre las piernas antes de recibirla.

- Lanzamos la pelota para que pase por dentro de la canasta formada por los brazos de nuestro compañero.

- Lanzar al contrario la pelota por entre las piernas (desde atrás) una vez de frente y otra vez de espalda.

- Rodamos la pelota con la mano para que pase por entre las piernas del compañero, quien al pasar se da la vuelta y la coge.

- Espalda con espalda a cierta distancia, pasamos la pelota por entre nuestras piernas y entre las del compañero que la recibe.

- Corriendo, pasarse la pelota con una y dos manos y de distintas formas: de pecho, de gancho, ...

- Pasar al compañero por debajo de una y otra piernas.

- Uno la lanza de espalda por encima de la cabeza y el otro la recibe de frente.

- Con 2 pelotas (una cada uno), uno la lanza rodando y el otro por encima.

- Botamos la pelota repetidas veces, damos un bote fuerte y la dejamos para que continúe el otro.

- Botar la pelota alternativamente con el compañero (una vez cada uno).

- Perseguir al compañero botando la pelota.

- Botar la pelota sorteando obstáculos en zig - zag.

- Botamos la pelota, en uno de los botes la golpeamos hacia arriba y luego continuamos botándola.

- Sentados uno frente a otro, pasarse la pica por el aire lanzándola con una mano y recogéndola con una también.

- Sentados uno frente a otro lanzar cada uno su pica al compañero (los dos a la vez) cada uno por un lateral.

- Uno frente a otro, cada cual con un recipiente, pasarse la pelota con el recipiente y recogerla con él también.

- Uno lanza la bolsa de arena alto hacia el compañero y éste la

recibe con un salto.

- Arrodillados frente a frente, pasarse la bolsita de arena desde la espalda.
- Pasarse el aro alternando manos.
- Lanzarse los dos aros de uno a otro alternativamente:
 - * Uno lanza los dos al otro.
 - * Cada uno lanza el suyo al compañero.

- Óculo-pie -

- Pasarse la pelota con el pie:
 - * Haciéndola rodar.
 - * Haciéndola botar (levantándola con la puntera).

- Óculo-cabeza -