

\*\*\*\*\*

# **P R E C A L E N T A M I E N T O**

## **E. S. O.**

\*\*\*\*\*

A : EJERCICIOS DE PIE

B : EJERCICIOS DE SUELO

C : EJERCICIOS EN MOVIMIENTO

1.- Andando

2.- En carrera

A : EJERCICIOS DE PIE

- Piernas abiertas, flexión de tronco adelante con manos entre las piernas.

- Torsión de tronco con manos en las caderas.

- En posición estática, levantar alternativamente rodillas ayudándose de los brazos.

- En posición estática, doblar la pierna atrás agarrando el tobillo con las manos.

- En posición estática, flexión de una pierna y extensión de la otra lateralmente (con apoyo de esta última).

- Skipping.

- Giros simultáneos y alternos de brazos (adelante - atrás).

- Botes a pies juntos.

- Con piernas abiertas, flexión alternativa de piernas lateral y frontal.

- Con piernas abiertas, flexión de tronco adelante y atrás con combinación de brazos.

- Flexiones anteriores y laterales del tronco.

- Abertura lateral y frontal de piernas.
- Circunducciones de pies.
- A la pata coja, flexión y extensión de la pierna suspendida.
- Circunducciones de tronco y de cabeza.
- En posición estática, flexión y extensión de codos.
- Bote suave a pies juntos adelante - atrás , izquierda - derecha.
- Botes sobre el pie con la pierna contraria elevada lateralmente.
- Saltar separando y juntando piernas sobre el terreno llevando brazos a cruz y arriba alternativamente.
- En posición de piernas separadas al frente y flexionadas, brazos en cruz, cambiar los pies de posición con salto.
- Flexión lateral de tronco con brazos arriba; torsión con brazos en cruz.
- Saltar repetidamente de un lado a otro de un obstáculo de 25 - 30 cm de altura.
- Por parejas, uno se dobla (pídola) y el otro con la espalda sobre él hace flexión de tronco atrás con brazos arriba.
- Con apoyo sobre algo firme (pared, árbol ...) y separados 1 metro de él, apoyo de manos y flexión de brazos a tocar con el pecho.
- Apoyados con una mano en una pared, elevación alternativa de piernas.
- De pie, con piernas abiertas y manos en la nuca, flexión alternativa de piernas.
- Doble paso lateral con elevación de la pierna que va delante al terminar cada doble paso.
- Con los brazos al frente, sacudir las manos.
- Con las manos en las clavículas, mover los codos adelante y en cruz.
- Por parejas más o menos de la misma altura, uno frente al otro, saltos verticales a dar con las palmas en las manos del otro.
- Con piernas abiertas y brazos en cruz, flexión de tronco adelante con brazos atrás.
- Por parejas, manos cogidas y cruzadas por encima de la cabeza, flexiones laterales de tronco.

- De pie, levantar alternativamente punteras y talones.
- Parado con piernas abiertas, flexiones laterales del tronco con elevación del brazo contrario por encima de la cabeza y el otro apoyado sobre la cadera.
- Por parejas, espalda contra espalda, empujar.

#### B : EJERCICIOS DE SUELO

- En posición de cuclillas tocar el suelo con las dos manos atrás y adelante alternativamente.
- Sentados con las piernas flexionadas, agarrar una de ellas con una mano y lanzar la otra pierna para tocar el pie con la mano libre.
- En posición de rodillas, tratamos de llegar con el tronco lo más atrás posible.
- En posición de tendido supino, mantener las piernas perpendiculares al plano del suelo.
- Sentados con piernas abiertas y manos en la nuca, flexión alternativa de tronco.
- Sentados, con antebrazos apoyados atrás, flexión y extensión de piernas.
- Sentarse y levantarse del suelo sin apoyo de manos.
- Desplazarse en cuadrupedia y tripedia.

#### C : EJERCICIOS EN MOVIMIENTO

##### 1.- Andando.

- En marcha, elevación alternativa de brazos.
- Andando, rotación de muñecas y hombros (cambiando el sentido). Abrir y cerrar manos.
- Andando, damos dos pasos cortos y uno largo.

- Andando, brazos en cruz y cerrar brazos abrazando el tronco alternativamente.
- Andando, elevación alternativa de brazos.
- Andando, mover los brazos a distintas posiciones: adelante, atrás, arriba, abajo, en cruz ...
- Con un brazo en vertical y otro en cruz (escuadra) andar alternando la posición de los brazos.
- Con brazos en cruz, andar con torsión de tronco: llevar los brazos hacia el lado contrario de la pierna que se adelanta.
- Andando, a la señal, quedarse quietos sobre un solo pie.
- Andando, parada con flexión de piernas y seguir.
- Marcha sobre un pie, alternando.

## 2.- En carrera.

- Correr por el terreno. A cada silbido adoptar distintas posiciones: sentarse, agacharse, tumbarse, ... volviendo luego a correr.
- Carrera con amplitud de zancada.
- En carrera, sentarse y levantarse.
- Carrera suave con flexión de piernas y saltos.
- Carrera con elevación de pies a glúteos.
- Carrera con elevación de rodillas.
- Carrera con circunducción de brazos.
- Carrera lateral.
- Carrera con patada frontal a la señal.
- En carrera suave, flexión a tocar el suelo lateralmente con la mano con alternancia de brazos.
- En carrera suave, salto vertical con brazos arriba en posición de cuclillas.
- Carrera suave alternando marcha adelante - atrás a la señal.
- Carrera lateral: sin cruzar pierna y cruzándolas.
- En carrera suave, a la señal, salto vertical con brazos arriba y

palmada.

- En carrera suave, a la señal, pararse con piernas abiertas y brazos arriba.
- Corriendo, a la señal, saltar haciendo tijeras adelante con las piernas.
- Carrera suave con cambios de ritmo a la señal: 1 pitido **6** parados, 2 pitidos **6** andando, 3 pitidos **6** trotando, 4 pitidos **6** corriendo.
- Carrera dirigida: el de delante ejecuta diversos actos y los demás han de repetirlos sobre la marcha.
- Carrera suave y a la señal dar un salto largo y un giro de 360°.
- Carrera suave y a la señal, dar una zancada.
- Carrera suave y a un pitido saltar, a dos agacharse y tocar el suelo.
- Esquivarse unos a otros por todo el campo.