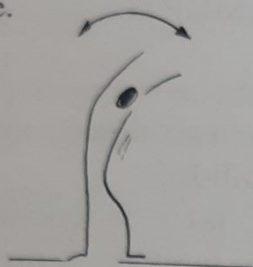
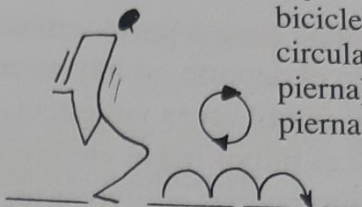


Anexo I

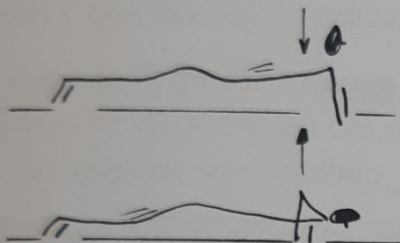
- POSTA 1. Flexibilidad: flexión lateral de tronco con rebote.



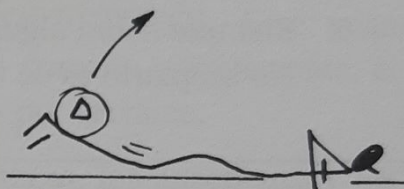
- POSTA 2. Coordinación: avanza a la pata coja haciendo la bicicleta (movimiento circular con la otra pierna). Cambio de pierna al volver.



- POSTA 3. Fuerza de brazos: fondos, flexiones y extensiones de brazos.



- POSTA 4. Lumbares: tumbado prono, eleva un balón con las piernas estiradas, sin doblar las rodillas.



- POSTA 5. Abdominales: sentados, con los pies separados del suelo unos 30 cm. hacemos tijeras (sin doblar rodillas).



- POSTA 6. Fuerza de piernas: salta a pies juntos un banco sueco, de un lado a otro.



- POSTA 7. Flexibilidad de tronco: sentados, flexión anterior de tronco a tocar alternativamente una y otra pierna.



- POSTA 8. Velocidad de reacción: salidas rápidas desde sentados. Vuelve a sentarse, vuelve a salir.



- POSTA 9. Flexibilidad de piernas: balancea la pierna hacia adelante hasta tocar las manos que están extendidas al frente.



- POSTA 10. Coordinación: baila un aro alrededor de la cintura sin que se caiga (Hoola-Hoop).

