

[https://youtu.be/ o-D_kntRwg](https://youtu.be/o-D_kntRwg) (saltar á comba sen corda)

<https://youtu.be/Bsyt25MSN3s> (flexións cos pés sobre unha cadeira)

CONTENIDO	Resistencia
PARTES DEL CUERPO	Todo
PARTICIPANTES	1 a 25
AGRUPACIONES	Individual
MATERIAL	Ninguno
INSTALACIÓN	Pista polideportiva

Capacidades condicionales

Ejercicio 144

OBJETIVO
Mejorar la resistencia sin realizar desplazamientos

10-12 años

DESCRIPCIÓN. Los niños forman un círculo, manteniendo entre ellos una distancia de 4 metros. A una señal del educador abren y cierran las piernas y los brazos a la vez. Cuando el educador da una nueva señal, los niños pasan a realizar flexiones laterales de tronco. Así, van alternando los dos movimientos, según las indicaciones del educador.

TÉCNICA. En el primer movimiento los niños están con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo, y saltan abriendo las piernas y elevando los brazos hasta quedar paralelos al suelo en forma de cruz. A continuación dan otro salto y vuelven a la posición inicial. En el segundo movimiento los niños están con las piernas extendidas y separadas, los brazos flexionados y las manos apoyadas en la cintura. Los niños inclinan el tronco hacia un lado, manteniendo la cadera inmóvil y elevando el brazo exterior para acompañar el movimiento.

Mantienen la postura durante 2 segundos y realizan otra flexión lateral hacia el lado contrario.

CONTENIDO:	Fuerza
PARTES DEL CUERPO:	Tronco
PARTICIPANTES:	1 a 25
AGRUPACIONES:	Tríos
MATERIAL:	Bancos, colchonetas
INSTALACIÓN:	Pista polideportiva

Ejercicio 89

OBJETIVO Desarrollar la fuerza abdominal

DESCRIPCIÓN. Los niños se organizan en tríos, con un banco y una colchoneta por grupo. Se colocan encima de la colchoneta tumbados boca arriba, perpendiculares, y apoyan las piernas juntas y flexionadas sobre el banco. Cuando el educador da una señal, los niños flexionan el tronco hacia adelante, elevándolo hasta que la cabeza toca las rodillas, y vuelven a la posición original. Los niños realizan tres series de 15 abdominales.

TÉCNICA. Tumbados boca arriba, con la espalda apoyada en el suelo. Los brazos flexionados con las manos entrelazadas detrás de la cabeza. Las piernas flexionadas apoyadas en el banco, formando un ángulo de 90°. La cabeza se eleva hacia las rodillas, mientras el tronco se flexiona hacia delante.

