
C O O R D I N A C I Ó N

1º C I C L O

DINÁMICA GENERAL

Individual
Parejas
Saltos
Aros
Cuerda
Picas
Espalderas
Equilibrio

ESPECÍFICA

Óculo-mano
Óculo-pie
Óculo-cabeza

A : DINÁMICA GENERAL

- Individual -

- En tendido supino, elevar los pies y desplazarlos hacia atrás hasta que toquen en el suelo y luego volver.
- En tendido supino, aplaudir con los pies.
- En tendido prono, a una señal, salir corriendo en dirección contraria.
- Reptar con manos y pies. Con brazos solamente.
- Rodar como un tronco.
- En tendido prono, no apoyar ni las manos ni los pies en el suelo.
- En tendido prono, echar los brazos atrás par agarrar los tobillos y luego balancearse en esa posición.
- Galopar lateralmente.
- Correr y, a la señal, pararse en distintas posiciones.
- Rebotar en cuclillas y de pie.
- Correr, saltar y caer a cuclillas.

- Parejas -

- Correr pisando la sombra del que va delante.
- Correr y al encontrarse con un compañero de frente pararse, darle la mano, darse la vuelta y seguir corriendo.
- Con una mano agarrarse un pie por el tobillo y con la otra agarrar la del compañero libre y girar saltando.
- Girar sobre un pie mientras se mantiene enganchado el otro con el del compañero.
- Girar a pata coja mientras el compañero sostiene horizontal el otro pie.
- Avanzar en cuadrupedia mientras el compañero sostiene en alto uno de los pies.

- Cada uno agarra un pie del compañero y giran los dos con la otra mano en alto.
- De pie, agarrados de las manos con los brazos estirados y con los pies juntos, dar pequeños giros a izquierda y derecha.
- De pie, agarrados de las manos, dar un giro de 360°.
- Agarrados con una mano sobre los hombros, saltar en cuclillas en todas direcciones.
- De pie, espalda con espalda, intentar desplazarse uno a otro.
- Los 2 de pie, uno empuja con las manos al otro por la espalda mientras que éste trata de resistirse a ser empujado.
- Los 2 de pie, uno agarra al otro desde atrás por la cintura mientras éste trata de avanzar.
- Los dos de pie enfrentados e inclinados hacia delante formando una "melee", empujar a ver quien puede más.
- Los 2 de pie agarrados de las manos, cada uno tira hacia su lado.
- Uno en cuadrupedia mientras el otro pasa por debajo y trata de levantarlo.
- Uno trata de avanzar en cuadrupedia con el otro montado en sus espaldas.
- Uno montado sobre el otro en cuadrupedia el cual trata de tirar al "jinete".
- Uno en cuadrupedia mientras el otro monta sobre él tratando de mantener el equilibrio también en cuadrupedia.

- Saltos -

- Saltar libremente los bancos sin tocarlos.
- Saltar los bancos apoyando un pie sobre ellos al saltar.
- Saltar el banco y girar el cuerpo 180° antes de caer.
- Por parejas, saltar los bancos cogidos de una mano sin soltarse.
- Por parejas, agarrados de las 2 manos, pasar por encima del banco.

- Saltar sobre el compañero hecho un ovillo en el suelo.
- Saltar al compañero tendido sobre el suelo.
- Uno sentado en el suelo con las piernas abiertas y el otro salta en el medio de ellas y afuera. Hacerlo con uno y con los 2 pies juntos.
- Saltar sobre un compañero que se desplaza reptando.

- Aros -

- Correr con el aro en una mano.
- Desplazarse a distintas velocidades y direcciones con el aro como volante.
- Mientras se corre, sacar y poner el aro hasta la mitad del cuerpo.
- Desplazarse con el aro bien alto agarrado con las 2 manos.
- Lanzar el aro hacia arriba y recibirlo lo más próximo al suelo.
- Hacer girar el aro con distintas partes del cuerpo: cuello, cintura, pierna, brazo, ...
- Hacer rodar el aro y caminar:
 - * Al lado de él.
 - * Detrás de él.
 - * Delante de él.
- Hacer rodar el aro, pasarlo corriendo y saltarlo, agarrándolo después antes de que se caiga.
- Lanzar el aro con golpe de muñeca para que retroceda y saltarlo luego a piernas abiertas.
- Pasar por dentro del aro mientras rueda.
- Por parejas, tomar el aro cada uno con las 2 manos y balancearlo a distintos ritmos.
- Uno pone el aro en su cintura y el otro lo agarra con las dos manos desde atrás y se deja guiar por el de delante que se desplaza.
- De pie y de espaldas, con 2 aros enganchados en los hombros, uno avanza mientras el otro retrocede.
- Uno rueda el aro y otro parte desde sentado o acostado para cogerlo antes de que pare.

- Por parejas, girar cada uno un aro como un trompo e ir a buscar el del compañero antes de que se caiga.
- Por parejas, uno sostiene el aro horizontal cerca del suelo mientras el otro salta a caer dentro sin tocarlo.
- Por parejas, uno sostiene el aro mientras el otro lo pasa en cuadrupedia. Hacerlo también pasando en cuadrupedia invertida. Hacerlo también sosteniendo 2 aros en vez de uno.
- Por parejas, uno sostiene 2 aros: uno horizontal y otro vertical, para que el otro los pase encadenadamente (1º el horizontal).
- Lanzar el aro con golpe de muñeca para que retroceda y seguirlo a la par.
- Rodar el aro, pasarlo y acostarse para que pase por encima.
- Situados los aros en fila pegados unos a otros, correr poniendo sólo un pie en cada uno de ellos. Hacerlo luego hacia atrás.
- De pie con el aro en una mano, colocarlo en la posición que se indique con respecto al cuerpo: superior derecha, inferior izquierda, ..
- Lanzar hacia arriba el aro con una mano y recogerlo con la otra.
- De rodillas, sujetando el aro con los brazos en alto, tocar el suelo con el mismo delante y detrás.
- En tendido prono, pasarse el aro de una mano a otra.

- Cuerda -

- Cogida la cuerda con ambas manos por sus extremos, enganchar un pie en el centro y extender y flexionar la pierna. Cambiar.
- Cogida la cuerda con ambas manos por sus extremos, enganchar los dos pies en el centro y extender y flexionar hacia arriba.
- Describir amplios círculos con la cuerda alrededor del cuerpo estando en diferentes posiciones: sentados, de pie, ...
 - * Con las dos manos.
 - * Con una mano.
- Sentados, sujetar la cuerda por las puntas e intentar golpear con ella lo más adelante posible, doblando el tórax hacia delante.
- Balancear de un lado a otro la cuerda con las dos manos en distintas

posiciones en reposo y en movimiento.

- Balancear la cuerda adelante y atrás mientras se salta, para que pase por debajo de los pies.

- Picas -

- Desplazarse a diferentes velocidades y direcciones sujetando la pica en diferentes posiciones.

- Desplazarse moviendo la pica de diferentes formas.

- Caminar tocando el suelo alternativamente con las puntas de la pica.

- Desplazarse marcando el ritmo con la pica a cada paso que se da.

- Equilibrar la pica, girar y agarrarla antes de que llegue al suelo.

- Con la pica sobre los hombros, agarrada por ambos extremos, pararse y acostarse sin apoyar las manos en el suelo.

- Por parejas, uno de espalda y el otro de frente, tiran hacia sí de la pica.

- Agarrados cada uno a un extremo, uno hace de eje mientras el otro gira a su alrededor. Invertir.

- Por parejas, sentados y enfrentados a cierta distancia, pasarse la pica con los pies sin apoyarse con las manos en el suelo.

- Por parejas enfrentadas en el suelo con la pica en el centro y las manos en la espalda. A la señal, a ver quién coge antes la pica del suelo.

- Sentados, pasarse la pica de una a otra mano.

- Sentados, agarrar la pica por el centro y remar como en una canoa.

- Sentados pasar la pica alrededor de la cintura describiendo circunferencias.

- Llevar la pica rodando por el suelo una cierta distancia:

 - * Con las manos (agachándose).

 - * Con los pies.

- Echarse la pica hacia atrás por encima de un hombro y, sin soltarla, recogerla pasando la otra mano por entre las piernas.

- Lanzar la pica al aire para que de un giro de 180° y recogerla por el otro extremo.

- Espalderas -

- A la señal, correr y subirse en las espalderas.
- Subir por un elemento de la espaldera y bajar por el otro.
- De pie en las espalderas, soltar y volver a agarrar los travesaños.
- Subir y bajar las espalderas de espaldas.
- Saltar desde el suelo y quedar enganchado en las espalderas.
 - * Con carrera.
 - * Sin carrera.
- Saltar desde las espalderas al suelo desde distintos travesaños.
(colchoneta)
- Por parejas, con los pies en las espalderas y las manos en el suelo, tratar de desalojar al compañero.
- Con los pies en las espalderas y las manos en el suelo, elevar y bajar las caderas.
- Trepas con los pies por la espaldera apoyando las manos en el suelo:
 - * De frente.
 - * De espaldas.

- Equilibrio -

- Con las piernas muy separadas, desplazar el peso hacia una de ellas.
- Adoptar distintas posiciones a la pata coja, acompañándolas con distintas posiciones de brazos.
- Apoyados sobre una pierna, elevar la otra y llevarla a distintas posiciones.
- En equilibrio sobre un pie, cerrar los ojos.
- Caminar en cuadrupedia con las manos sobre la cuerda y los pies en el suelo.
- Caminar en cuadrupedia con las manos en el suelo y los pies sobre la cuerda.
- Andar de pie sobre la cuerda:
 - * De frente.

* De espaldas.

- Caminar en cuadrupedia sobre el banco.
- Caminar en cuadrupedia sobre el banco salvando un obstáculo que haya en su centro.
- Pasar las piernas de uno a otro lado del banco con las manos sobre él.
- Caminar sobre el banco de diferentes formas: de lado, de espaldas, ...
- Caminar sobre el banco superando un obstáculo.
- Caminar sobre el banco y al final girar para cambiar de dirección.
- Caminar sobre el banco cruzando a un compañero que está de pie en su centro.
- Reptar sobre el banco con los pies en el suelo.
- Boca abajo, desplazar las manos sobre el suelo estando los pies quietos sobre el banco.
- Caminar en carretilla sobre el banco (transversalmente).
- Correr sobre el banco, saltar al suelo y volver a saltar para caer dentro del aro.
- Correr sobre el banco y saltar dentro del aro parándose.
- Correr sobre el banco y saltar sobre el aro con un pie fuera y otro dentro de él.
- Frente al aro, saltar para caer dentro de él:
 - * Con los dos pies juntos.
 - * Con un sólo pie.
- Correr, saltar y caer dentro del aro.
- Correr alrededor del aro y a la señal, detenerse dentro de él.
- Construir un circuito colocando en cada uno de los 4 lados del rectángulo de la pista para pasar por encima sin tocar el suelo los siguientes elementos:
 - * Los bancos de forma transversal.
 - * Las piedras una a continuación de otra.
 - * Cubiertas una detrás de otra con un balón en cada una.
 - * La cuerda puesta en forma doble y enroscada.

B : ESPECÍFICA

- Óculo-mano -

- Lanzar la pelota al aire y recibirla con las 2 manos.
- Avanzar rodando la pelota con la mano.
- Hacer rodar la pelota por entre las piernas en 8.
- Rodar la pelota, correr y levantarla sin pararse.
- Rodar la pelota, correr y saltarla.
- Rodar la pelota, correr, saltarla, girar y recogerla.
- Rodar la pelota y pasar por delante de ella antes de que pare.
- Sentados, rodar la pelota hacia delante y hacia atrás por el costado del cuerpo.
- Botar la pelota:
 - * Con 2 manos.
 - * Con la izquierda.
 - * Con la derecha.
 - * Alternando izquierda y derecha.
- Botar la pelota mientras se desplazan a distintas velocidades.
- Lanzar la pelota a la pared y recibirla antes de que toque tierra.
- Lanzar la pelota dentro de un círculo pintado en la pared.

- Pasar la pelota a un compañero que está enfrente de distintas formas: directa, rodando, con botes, ...
- Tratar de encestar la pelota en una caja situada a cierta distancia.
- Pasar la pelota a un compañero dándole un golpe con la mano de abajo hacia arriba.
- Lanzarse el aro de uno a otro rodando (alternar manos).
- Lanzar el aro rodando y el otro se vuelve y lo recibe de espaldas.
- Pasarse el aro por el aire.
- Pasarse al mismo tiempo por el aire 2 aros.
- Pasar de un brazo a otro un aro que gira en uno de ellos sin detenerlo.
- Hacer rodar el aro y ganarle corriendo.
- Hacer rodar el aro y alzarlo con una mano.
- Caminando, hacer rodar el aro sin que se caiga el mayor tiempo posible.
- Impulsar un globo hacia arriba con la mano izquierda y derecha alternativamente.
- Aguantar el globo en el aire dándole con la pica por debajo.
- Rebotar la pelota de playa con la pica.
- Rebotar la pelota de playa contra la pared con una y otra mano, dedos, puños, ...
- Por parejas, uno lanza la pelota de playa para que otro la golpee con la pica.
- Por parejas, lanzarse de uno a otro la pelota de playa por encima de una cuerda paralela al suelo a 1,5 m de altura.
- Usar la pelota de ritmo como silla, como almohada, ...
- Dejar caer la pelota de ritmo y recogerla al bote.

- Óculo-pie -

- Rodar la pelota con la planta del pie, con la puntera, con el empe-

ne, ...

- Mantener la pelota en el aire tocando de muslo.
- Mantener la pelota en el aire tocando de pie.
- Golpear la pelota contra la pared tratando de que no se escape al volver.
- Por parejas, pasarse la pelota con el pie mientras se avanza.
- Avanzar tocando alternativamente la pelota con ambos pies.
- Por parejas, pasarse la pelota con el pie rodando y por el aire.
- Despejar la pelota con el pie lo más lejos posible.

- Óculo-cabeza -

- Rodar la pelota, pasarla corriendo, agacharse y pararla con la cabeza.
- Por parejas, uno lanza la pelota a otro y éste se la devuelve con la cabeza.