

100 EJERCICIOS y JUEGOS de COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

para niños de 10 a 12 años



Javier Alberto Bernal Ruiz
Antonio Wanceulen Moreno
José Francisco Wanceulen Moreno



WANCEULEN

EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

*JAVIER ALBERTO BERNAL RUIZ
ANTONIO WANCEULEN MORENO
JOSÉ FCO. WANCEULEN MORENO*

100 EJERCICIOS Y JUEGOS PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS

COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL



Título: 100 EJERCICIOS Y JUEGOS PARA NIÑOS DE 10 a 12 AÑOS. COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
Autor: Javier Alberto Bernal Ruiz, Antonio Wanceulen Moreno y José Fco. Wanceulen Moreno
Editorial: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
C/ Cristo del Desamparo y Abandono, 56 41006 SEVILLA
Tlfs 954656661 y 954921511 - Fax: 954921059
I.S.B.N.: 978-84-9823-097-0
Dep. Legal: SE-662-2008, U.E.
©Copyright: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
Primera Edición: Año 2007
Impreso en España: Publidisa

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

ÍNDICE

- Introducción.....	9
- Concepto.....	9
- Determinantes de la Coordinación	10
- Tipos de Coordinación	11
- Consideraciones para la el trabajo de la Coordinación	11
- 100 EJERCICIOS Y JUEGOS DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.....	15

PRÓLOGO

Los Profesores de Educación Física y los Entrenadores Deportivos de las etapas en formación, siempre han solicitado obras que de forma clara, describan juegos que amenicen la sesión de Educación Física y a su vez cubran el desarrollo de los aspectos específicos necesarios para una correcta e idónea formación motriz.

La colección EJERCICIOS Y JUEGOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA NIÑOS, es una de las mejores colecciones elaboradas tanto por los contenidos como por la novedosa presentación de las actividades propuestas. Destaca por su carácter práctico, sirviendo como guía para aquellas personas que tengan inquietud por la realización de sesiones de educación física, llevando a cabo un proceso de enseñanza coherente y acorde con las necesidades de la realidad educativa.

Editorial Wanceulen y los autores ofrecen en esta colección de obras, contenidos con un nuevo diseño de los mismos, así como una estructuración más específica, y una adecuada representación gráfica de las actividades, con la novedad importante de la impresión a TODO COLOR en la edición de libros de Actividad física y Deportes.

La colección desarrollará temas tan concretos como: Coordinación Dinámica General, Coordinación Óculo-Motriz, Percepción Espacial, Percepción Temporal, etc. Además de esta estructuración temática, se aportará un segundo nivel de agrupamiento en cuanto al nivel cronológico de aplicación, que aportará aún mayor especificidad. Por tanto cada temática tendrá un volumen concreto dirigido a los distintos bloques de edad : 6-8 años, 8-10 años, 10-12 años, etc.

Concretamente, los títulos iniciales de esta colección son:

- 100 EJERCICIOS Y JUEGOS DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS
- 100 EJERCICIOS Y JUEGOS DE COORDINACIÓN ÓCULO-MOTRIZ PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS
- 100 EJERCICIOS Y JUEGOS DE IMAGEN Y PERCEPCIÓN CORPORAL PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS
- 100 EJERCICIOS Y JUEGOS DE PERCEPCIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS
- 100 EJERCICIOS Y JUEGOS DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL PARA NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS

- 100 EJERCICIOS Y JUEGOS DE COORDINACIÓN ÓCULO-MOTRIZ PARA NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS
- 100 EJERCICIOS Y JUEGOS DE IMAGEN Y PERCEPCIÓN CORPORAL PARA NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS
- 100 EJERCICIOS Y JUEGOS DE PERCEPCIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL PARA NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS

Posteriormente, se irán publicando nuevas obras, aplicando a otros grupos de edad y otras temáticas, intentando desarrollar todos los temas que demandan habitualmente los profesionales.

Además de las actividades, de su sencillez en la exposición y del gran nivel gráfico, es necesario e importante destacar sobre la elaboración de la colección, el gran esfuerzo realizado por Editorial Wanceulen en el apartado económico, para lograr y ofrecer una representación de máxima calidad con ilustraciones a todo color, que permitan una mejor visualización de los gráficos y que faciliten la comprensión y posterior aplicación práctica, así como por el resto de coautores, en la coordinación y elaboración de todas las parcelas que han permitido el desarrollo del proyecto inicial, hasta convertirlo en una maravillosa realidad, que aporta a los profesores y entrenadores un excelente medio para su trabajo en las etapas básicas.

La idea de esta colección a TODO COLOR, parte de Antonio Wanceulen Moreno, que realiza la coordinación de todo el proceso y de los medios necesarios para su elaboración, José Francisco Wanceulen Moreno y Javier Alberto Bernal Ruiz, interpretaron a la perfección la idea y lograron darle forma, logrando entre todos una práctica y útil colección de obras.

Con toda seguridad, esta colección se convertirá en poco tiempo, al igual que todas nuestras publicaciones anteriores, en manuales de indispensable consulta para profesores y técnicos de todos los niveles.

Antonio Wanceulen Moreno

Director de Editorial Wanceulen

Técnico de la Etapa de Iniciación y Desarrollo del Real Betis Balompié SAD

Profesor de Educación Física

Entrenador Nacional de Fútbol

Introducción

Uno de los objetivos que debemos tener presentes todos los docentes especialistas en Educación Física es el de *Educar a través del Movimiento*. Esto implica básicamente que nuestros alumnos sean capaces de afrontar los diversos problemas que les plantea el entorno de la forma más eficaz posible, utilizando para ello los recursos de que dispone su propio cuerpo. Dichas herramientas son variadas (cualidades perceptivo-motrices, cualidades físicas, esquema corporal, Sistema Nervioso Central...), pero si concebimos al ser humano de una manera integral es lógico pensar entonces que deban utilizarse todas a la vez, o al menos en la misma dirección, para obtener el mejor de los desarrollos posibles.

En las siguientes páginas vamos a ofrecerles el entramado teórico que envuelve a uno de los principales recursos corporales, la Coordinación, así como un amplio repertorio de actividades para trabajar de forma específica la Coordinación Dinámica General con sus alumnos de 10 a 12 años de edad.

Concepto

Cuando vemos que un alumno se desplaza sorteando obstáculos sin derribarlos, cuando recibe un balón de baloncesto, lo bota y lo vuelve a pasar a un compañero, cuando esquiva la pelota que le han lanzado jugando a balontiro, o cuando, por ejemplo, trepa por una espaldera y desciende sin tocar los peldaños prohibidos, decimos que es un alumno coordinado. Del mismo modo, cuando vemos que lanza un balón a canasta y no toca ni el tablero, o cuando trata de completar un recorrido en zigzag y se salta algún cono, decimos que es descoordinado, pero... ¿qué es exactamente la Coordinación?

La Coordinación es una capacidad perceptivo motriz (junto al equilibrio) con la que adaptamos nuestro movimiento a las necesidades del entorno que nos rodea, poniendo en funcionamiento la musculatura necesaria en el momento adecuado, con una velocidad e intensidad acordes a dichos requerimientos.

Para considerar que un movimiento es coordinado podríamos prestar atención a las siguientes premisas:

- Existe una contracción de los músculos que resultan útiles para la realización del movimiento que nos llevará a cumplir el objetivo, así como

una relajación de los músculos que no están implicados en el movimiento para facilitarlos o no interferir en él.

- Se han tenido en cuenta las distancias y colocación respecto a otros jugadores, objetos..., es decir, si se ha tenido conciencia del espacio en el que estamos (percepción espacial).
- Del mismo modo, se deben tener en cuenta las velocidades a las que se desplazan los objetos y jugadores del entorno, así como la nuestra (percepción temporal).
- Las dos anteriores son prácticamente inseparables, dando lugar a las trayectorias. Se debe haber tenido en cuenta, por tanto, la relación espacio-tiempo (percepción espacio-temporal) de cada uno de los elementos de la tarea.

Determinantes de la Coordinación

Son bastantes los factores que intervienen en el desarrollo de la Coordinación. Algunos de los más influyentes son:

- El **Esquema Corporal**: en cuanto a la capacidad de conocer y ser capaces de representar nuestro propio cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento. Corre con la responsabilidad de hacer comprender cuál es la posición del cuerpo en cualquier instante, así como de conocer cuáles son los límites o posibilidades del mismo.
- El **Sistema Nervioso Central**: encargado de recibir los estímulos internos y externos al cuerpo, elaborar una respuesta, y transmitir la información para llevarla a cabo.
- Las **Cualidades Físicas Básicas**: cuantifican las posibilidades de nuestro movimiento considerando la Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad de cada organismo.
- El **Equilibrio**: como mecanismo de control de nuestro cuerpo y del movimiento que realizamos.
- **Herencia**: todos los componentes vienen determinados por la genética de cada individuo.
- **Edad / Aprendizaje**: las capacidades coordinativas comienzan a desarrollarse hacia los 4 años, produciéndose un afianzamiento de las mismas cuando se alcanzan los 12 años. Durante este tiempo es conveniente exponer al organismo al mayor número de experiencias de

aprendizaje posible para que desarrollemos la coordinación en todo su potencial.

- **Fatiga Muscular:** puesto que altera el ritmo de contracción-relajación de la musculatura.
- **Tensión Nerviosa:** tanto una tensión como una relajación excesivas provocan movimientos descoordinados.

Tipos de Coordinación

Le Boulch (1980), Porta (1988) y Seirullo (1993), entre otros autores, hacen referencia a la **Coordinación Dinámica General** como a aquella que tiene lugar cuando se ponen en funcionamiento gran parte o la totalidad de segmentos corporales (o musculatura). Esto implica, por regla general, situaciones de desplazamiento.

Dalila Molina (1977), expone el concepto de **Coordinación Visomotriz** para referirse a los movimientos manuales o corporales que surgen como respuesta a un estímulo visual, teniendo como finalidad la adaptación del movimiento a dicho estímulo. Este mismo concepto es denominado por otros autores como **Coordinación Óculo-Motriz** o **Coordinación Dinámica Segmentaria** (Seirullo, 1993 y Le Boulch, 1980), desglosándolo en Coordinación Óculo-Manual (cuando la relación aparece entre el sentido de la vista y las extremidades superiores), y Coordinación Óculo-Pédica (cuando la relación ocurre entre la vista y las extremidades inferiores). En la bibliografía específica sobre este tema podemos encontrar otro término que hace referencia a la coordinación existente entre el sentido de la vista y la ejecución de una tarea con la cabeza, denominándosele entonces coordinación Óculo-Cefálica.

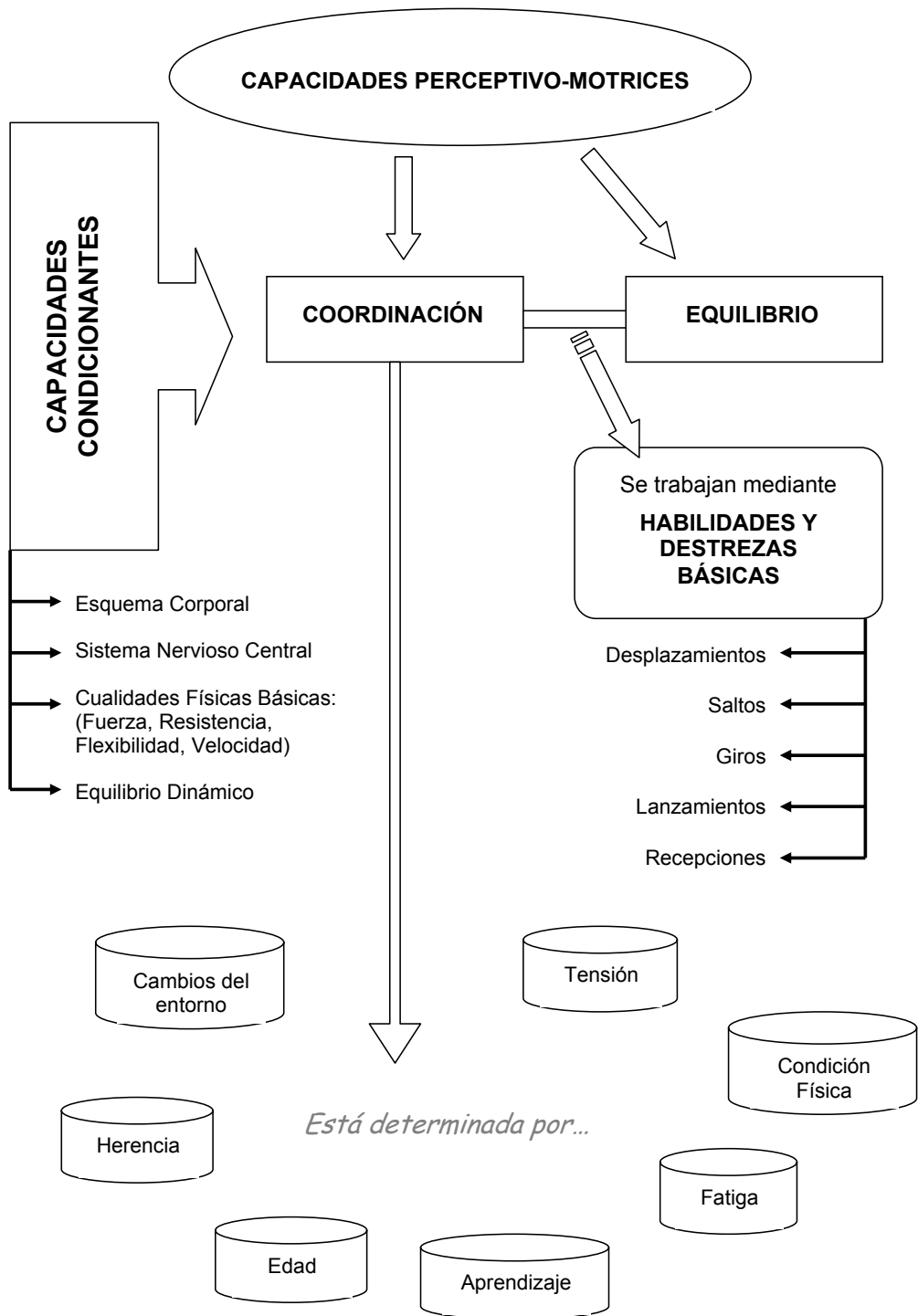
Consideraciones para el trabajo de la Coordinación

La Coordinación es una capacidad que puede desarrollarse hasta la edad adulta, aunque nos interesa conocer que es desde aproximadamente los 4 años hasta los 12 el período clave para sentar las bases de su trabajo. En este intervalo de tiempo debemos exponer a nuestros alumnos al mayor número de experiencias posibles (y también lo más variadas), controlando en todo momento los tiempos de trabajo y descanso para evitar sobrecargas.

Algunas de las actividades tipo que podemos desarrollar aparecen en la siguiente tabla:

DESPLAZAMIENTOS	SALTOS	GIROS	LANZAMIENTOS	RECEPCIONES
Marchas Carreras Cuadrupedia Reptaciones ...	Con carrera Sin carrera Con 1 pie Con 2 pies ...	Sobre cada eje (longitudinal, anteroposterior, transversal) Según el apoyo (suspensión, suelo...) ...	Acompañamientos Golpeos Una mano Dos manos Pie ...	Paradas Controles Desvíos Una mano Dos manos ...

De vital importancia resulta presentar las propuestas que exponemos en las siguientes páginas de la manera más sencilla posible, intentando que nuestros alumnos encuentren las soluciones de ejecución mediante un procedimiento de ensayo-error. De esta forma conseguiremos aprendizajes realmente efectivos, además de posibilitar el desarrollo de la autoestima del alumno por ser el propio responsable de su éxito.

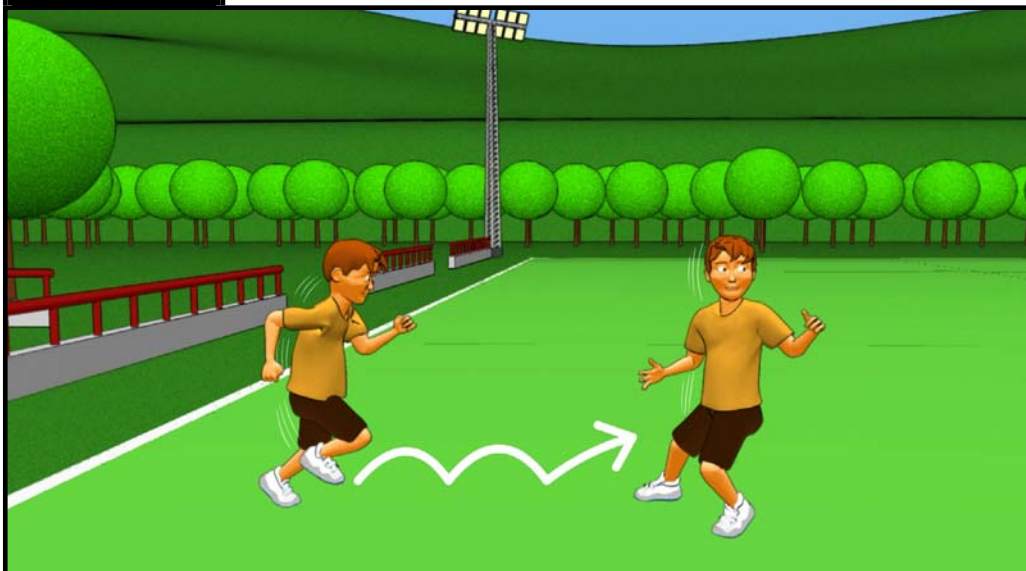


100

Ejercicios Y Juegos
de Coordinación
Dinámica General
para niños de 10 a 12 años

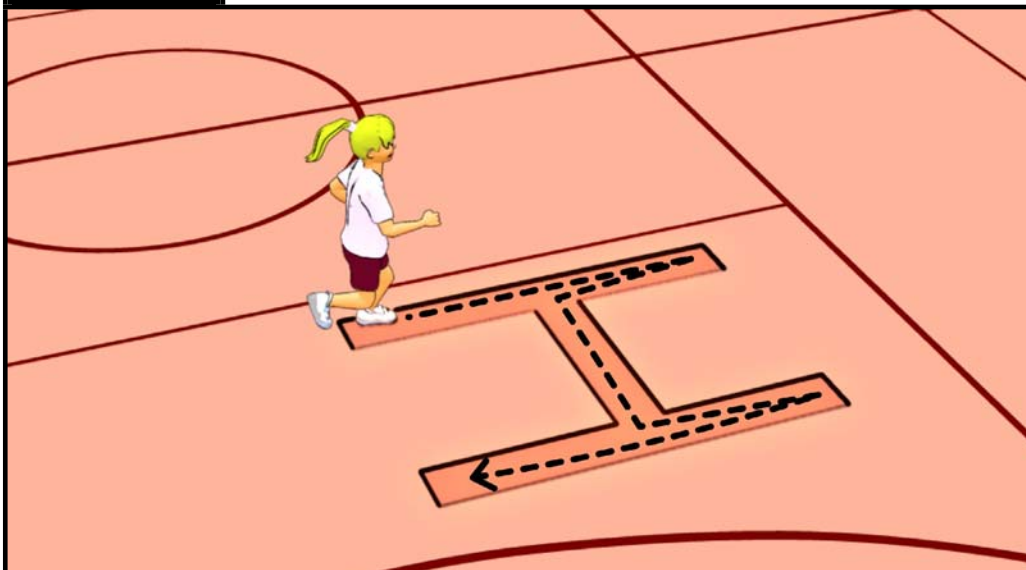
ACTIVIDAD Nº 1

Desplazarse por todo el espacio de trabajo corriendo de forma variada, (de lado, hacia atrás, saltando...).



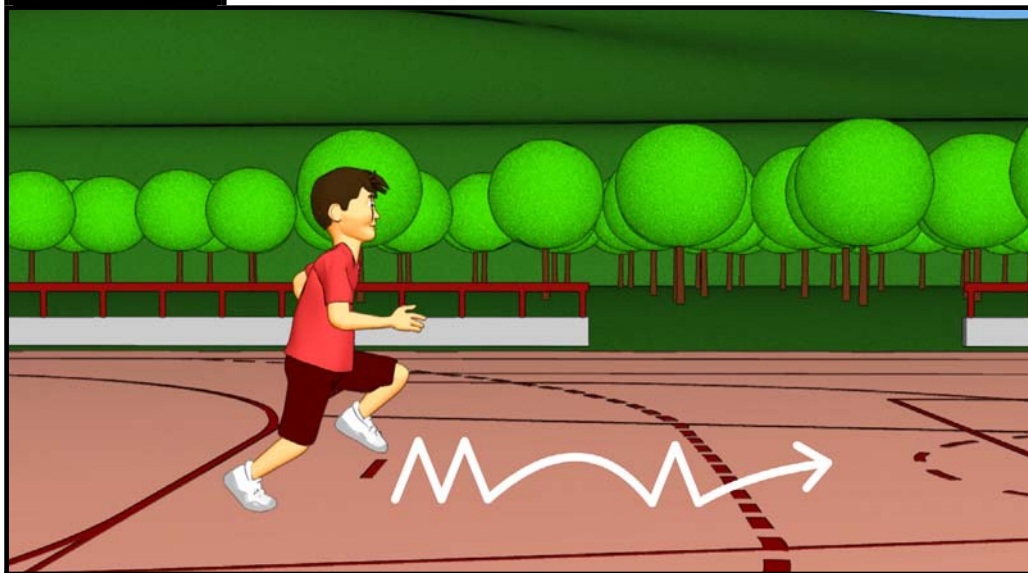
ACTIVIDAD Nº 2

Desplazarse por el terreno de juego escribiendo con nuestra trayectoria una letra, un número...



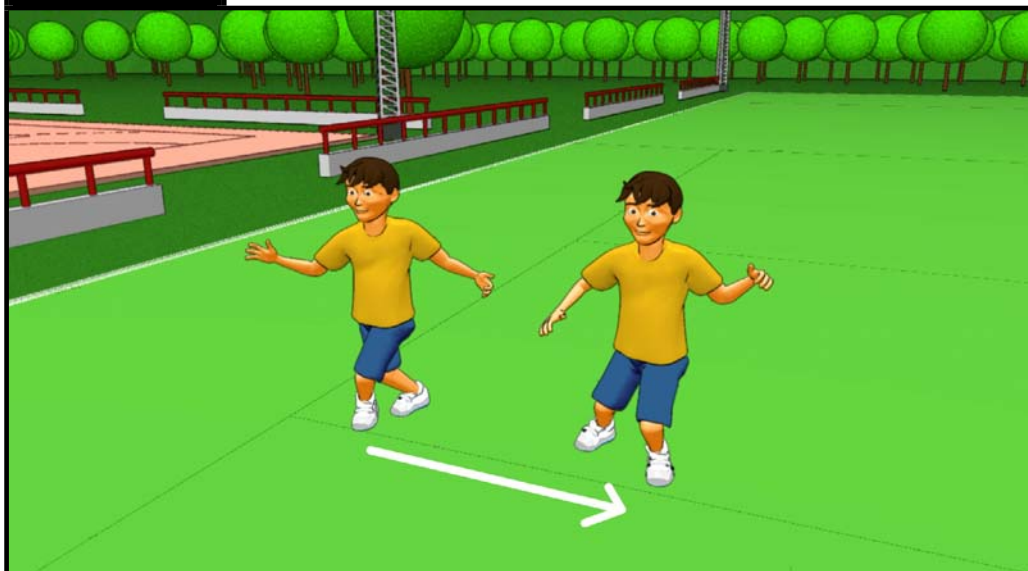
ACTIVIDAD Nº 3

Desplazarse por el espacio de trabajo dando pasos cortos y, a la señal del profesor, cambiar a zancadas amplias.



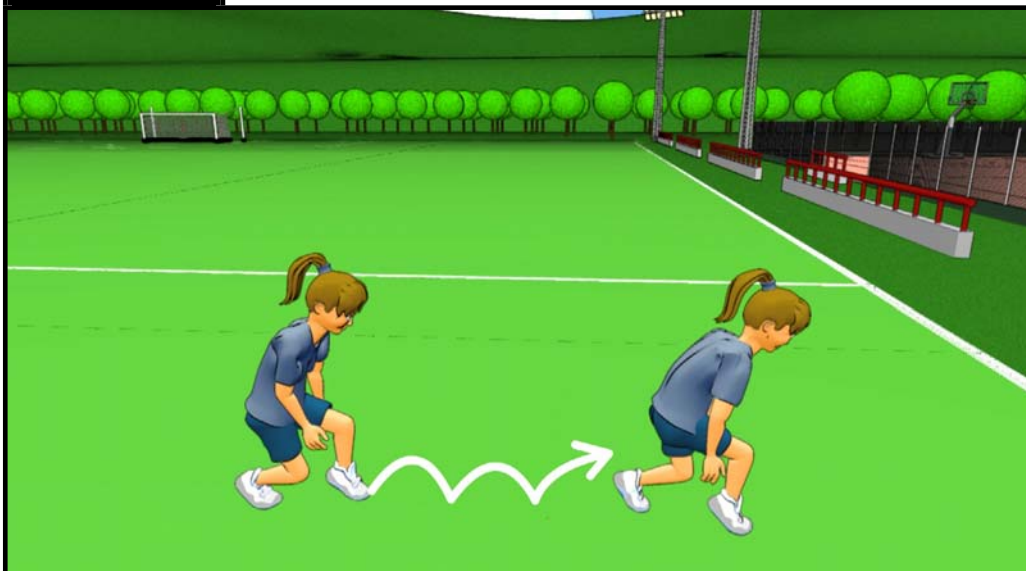
ACTIVIDAD Nº 4

Desplazarse lateralmente cruzando las piernas.



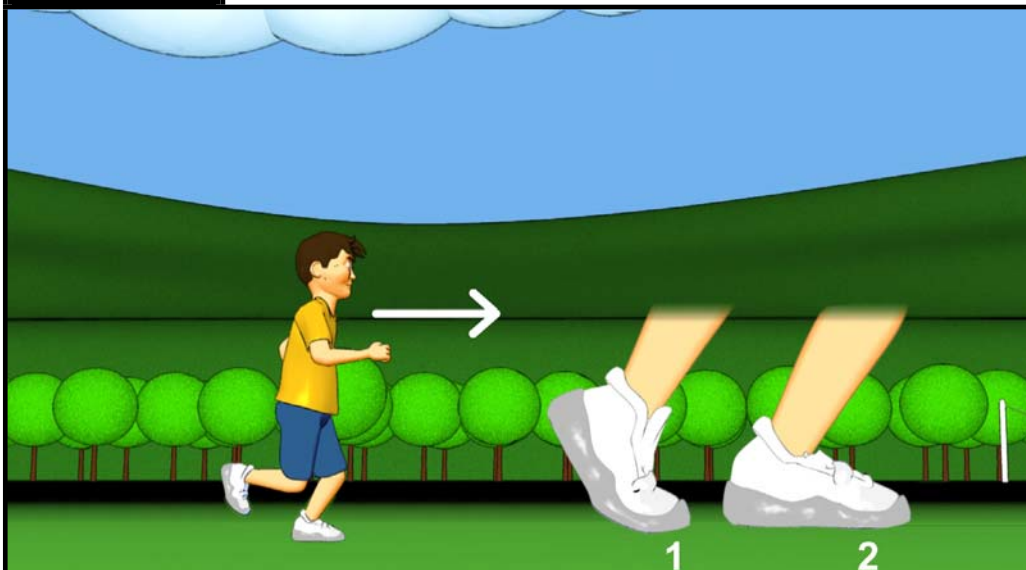
ACTIVIDAD Nº 5

Desplazarse por el espacio de trabajo dando una palmada por debajo de la pierna adelantada.



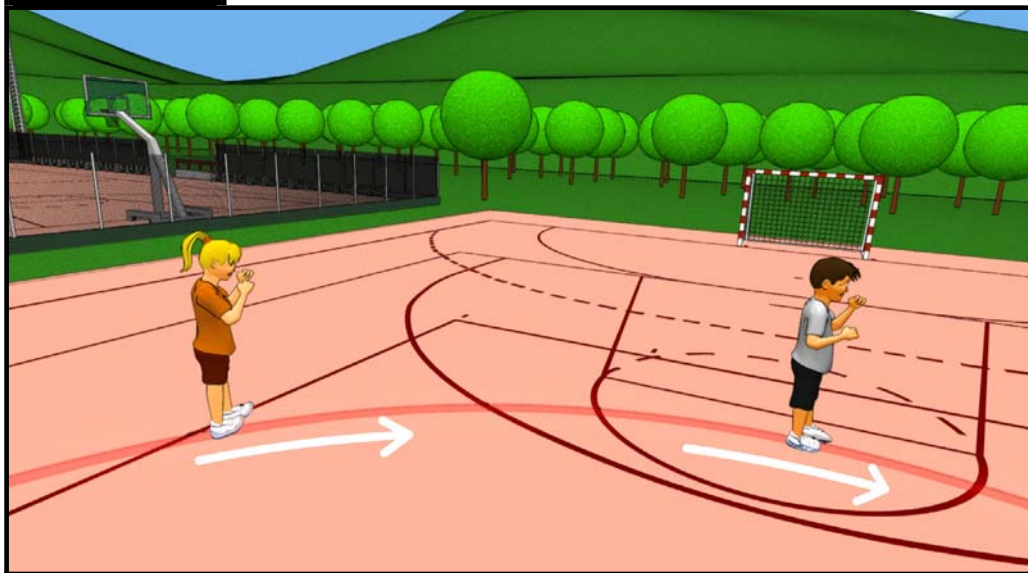
ACTIVIDAD Nº 6

Desplazarse por el espacio de trabajo incidiendo en el movimiento del pie, punta-tacón, y tacón-punta.



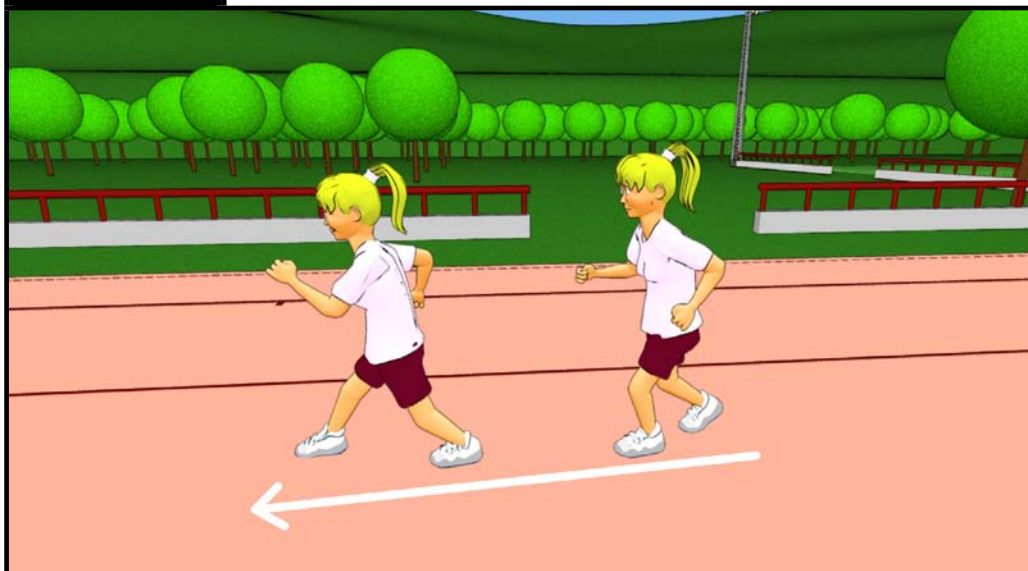
ACTIVIDAD Nº 7

Desplazarse por el espacio delimitado echando el peso sobre diferentes partes del pie: exterior, interior, talón, punta...



ACTIVIDAD Nº 8

Desplazarse por el terreno de juego siguiendo la secuencia que indica el profesor: tres pasos cortos y tres largos, un paso largo y cinco pequeños...



**ACTIVIDAD
Nº 09**

Desplazarse por el espacio de trabajo haciendo skipping, elevando la rodilla a la altura de las caderas



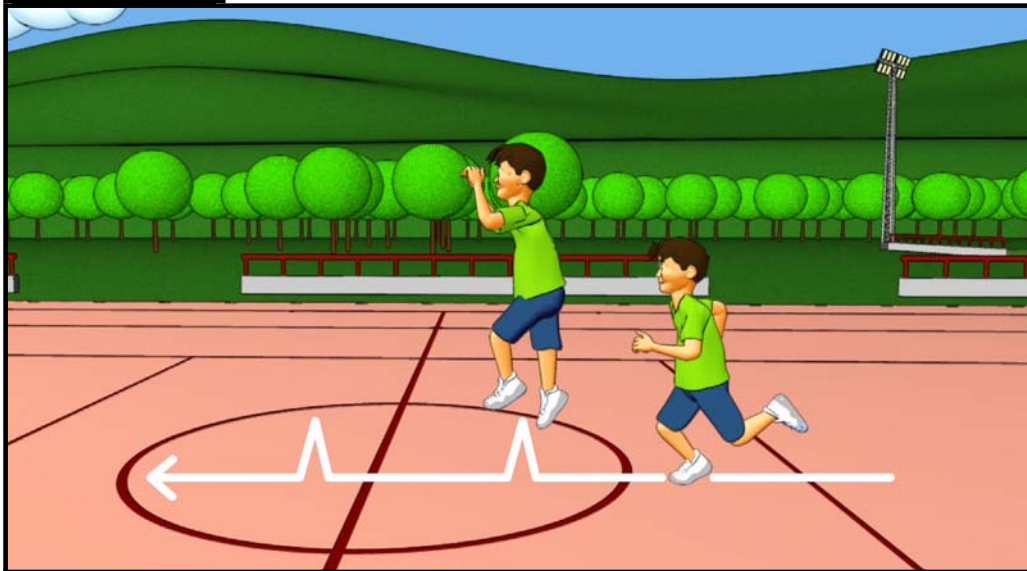
**ACTIVIDAD
Nº 10**

Desplazarse por el espacio de trabajo haciendo talones al glúteo, llevando los talones hacia atrás y hacia arriba.



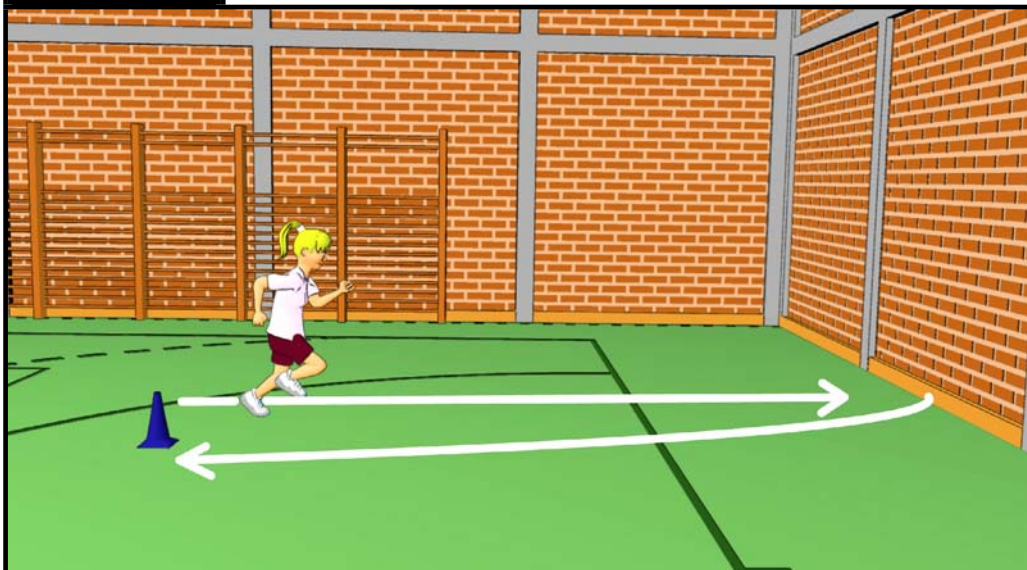
ACTIVIDAD Nº 11

Desplazarse por el espacio de trabajo corriendo y, a la señal del profesor dar un salto y continuar la carrera.



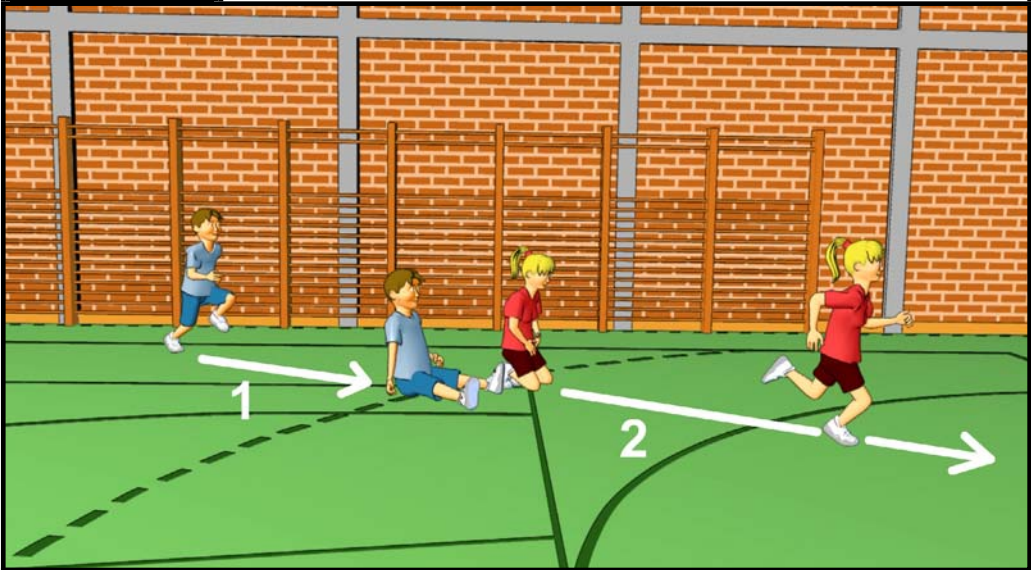
ACTIVIDAD Nº 12

Individualmente o en carrera de relevo, llegar hasta una pared y volver.



**ACTIVIDAD
Nº 13**

Realizar una carrera de relevo, en la que nos sentamos en la posición de nuestro siguiente compañero.

**ACTIVIDAD
Nº 14**

Por parejas, hacer carreras hasta un punto establecido.



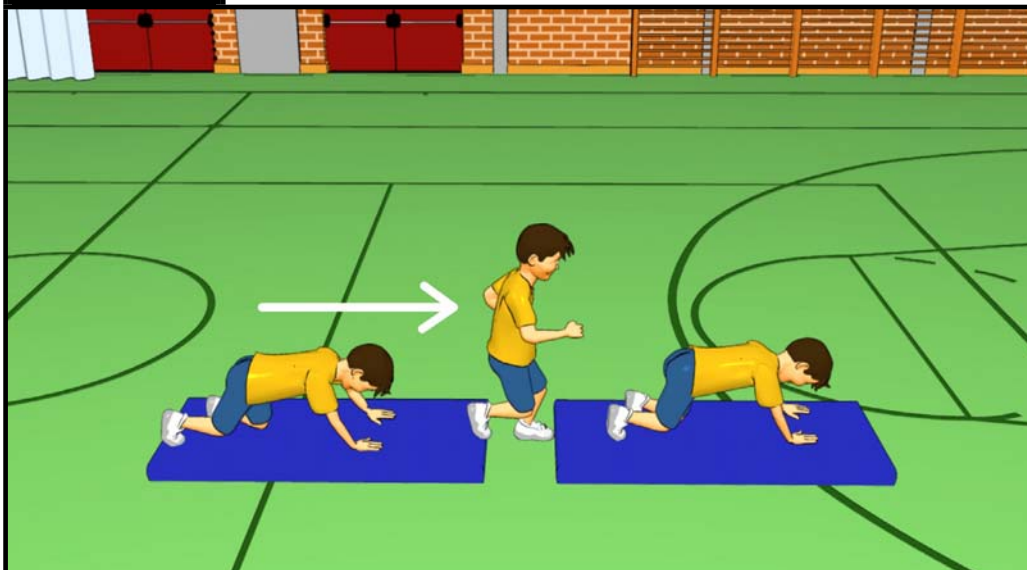
ACTIVIDAD Nº 15

Por parejas, el primero corre hasta su compañero y, al tocarlo, intenta correr hasta el punto inicial sin que éste lo pille.



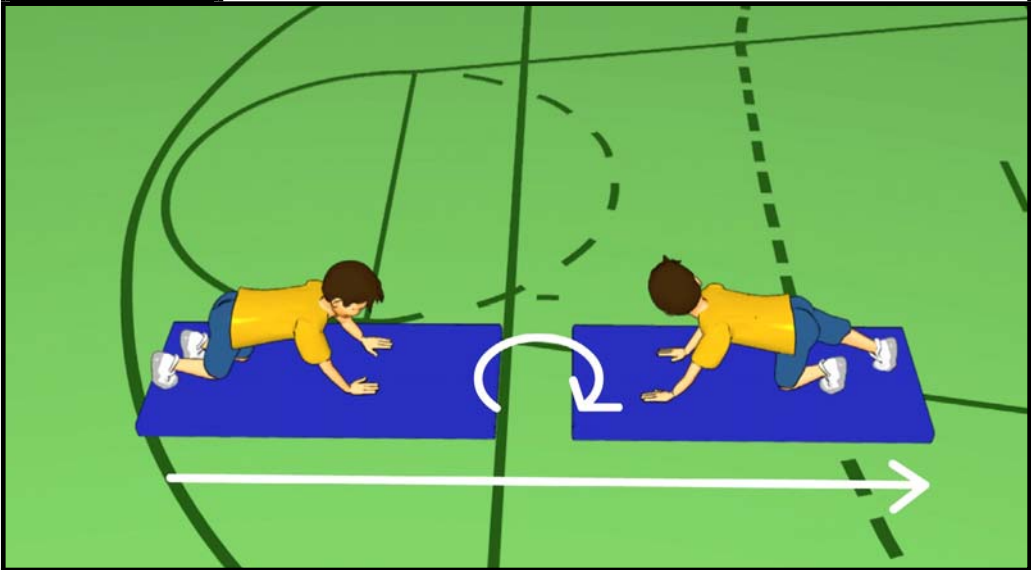
ACTIVIDAD Nº 16

Tras colocar varias colchonetas en el suelo, desplazarse por encima de éstas gateando y corriendo o saltando cuando no haya.

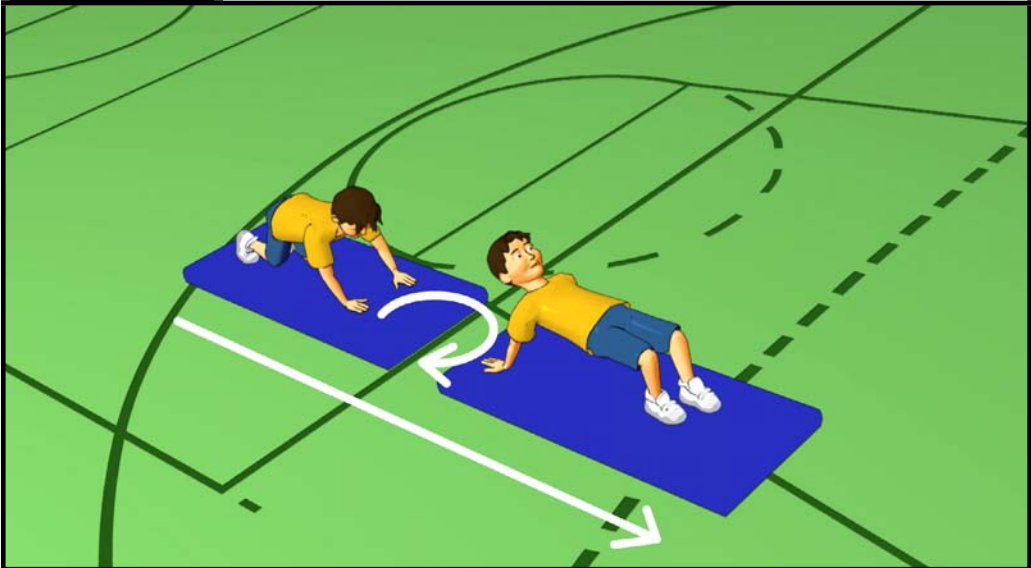


**ACTIVIDAD
Nº 17**

Tras colocar dos colchonetas en el suelo, desplazarse sobre la primera en cuadrupedia y en el sentido contrario en la segunda.

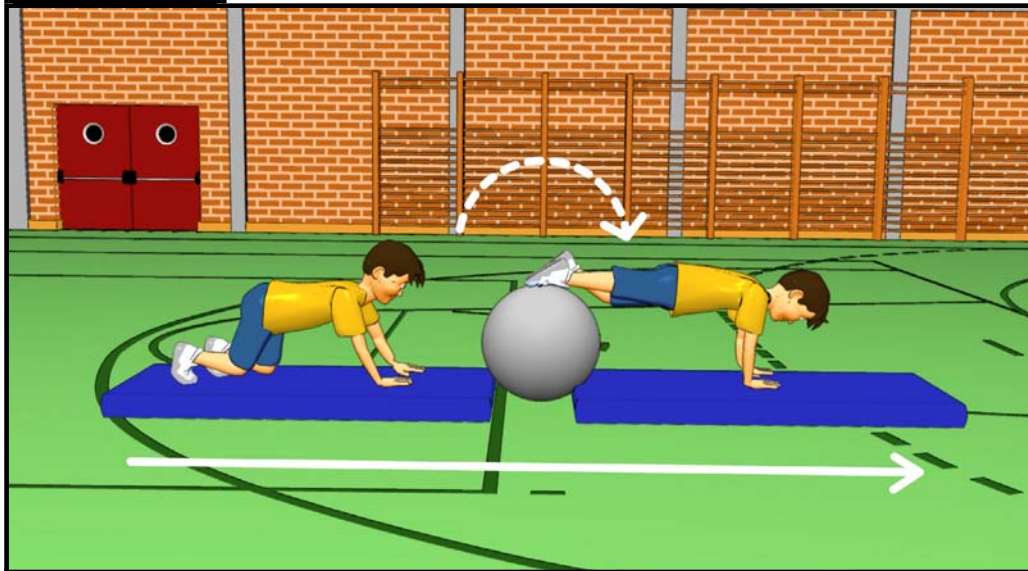
**ACTIVIDAD
Nº 18**

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora en la segunda vamos haciendo el cangrejo.



ACTIVIDAD Nº 19

Tras colocar un obstáculo entre dos colchonetas, realizar todo el recorrido en cuadrupedia sin levantarse en ningún momento.



ACTIVIDAD Nº 20

Por parejas o en filas, el primero se arrodilla en el suelo para que su compañero lo salte después cambio de roles.



**ACTIVIDAD
Nº 21**

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora el alumno al que hay que saltar se coloca en cuclilla, o un poco más alto.

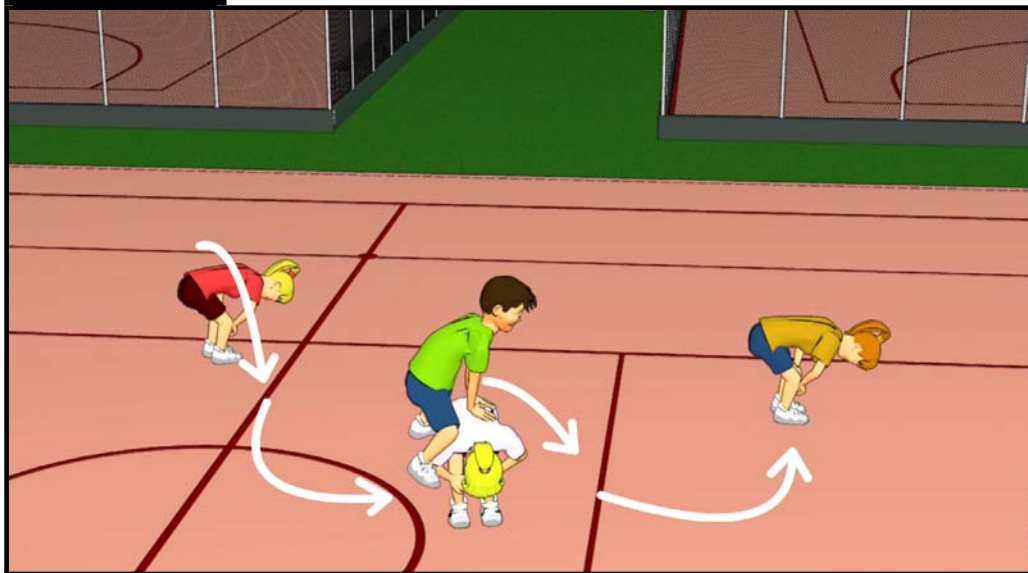
**ACTIVIDAD
Nº 22**

En grupos, el primero salta sobre sus compañeros que están situados de forma diferentes. Cuando llega al final se coloca en el suelo y el que queda primero se levanta y comienza el recorrido.



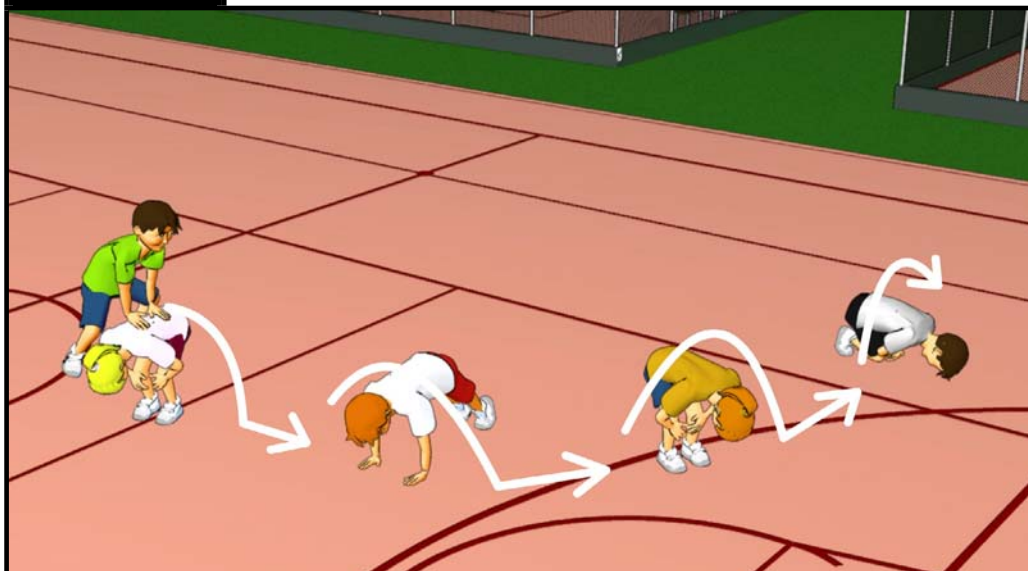
ACTIVIDAD Nº 23

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora cada alumno al que debemos saltar se coloca en una parte del terreno de juego y en posición de "pídola".



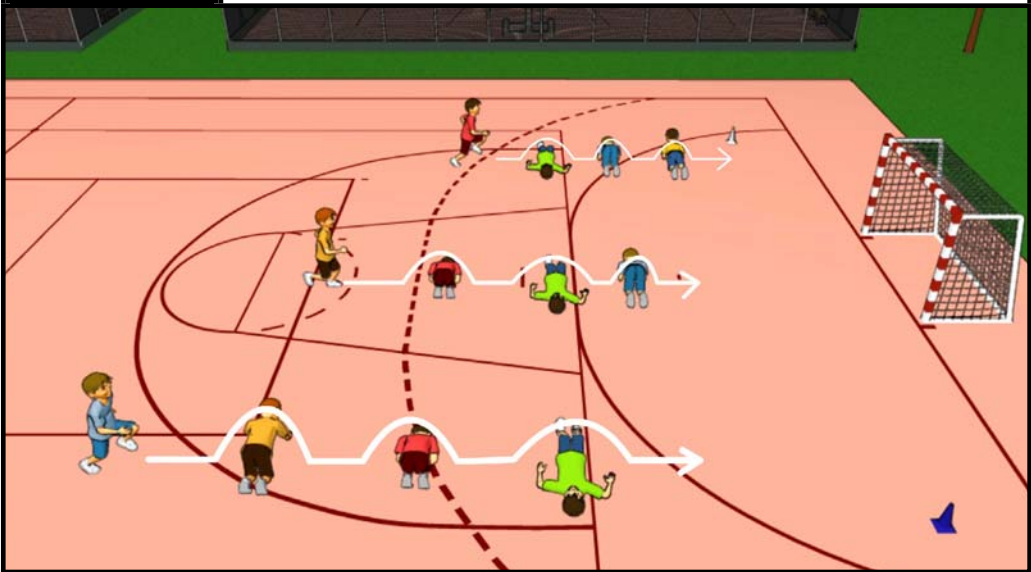
ACTIVIDAD Nº 24

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora los compañeros a los que hay que saltar se colocan en diferentes posiciones (pídola, acostados, arrodillados...).



**ACTIVIDAD
Nº 25**

Tras haber dividido la clase en grupos, hacer carreras de relevo en la misma disposición que en el ejercicio 22. ¿Qué grupo llega más rápido al final?

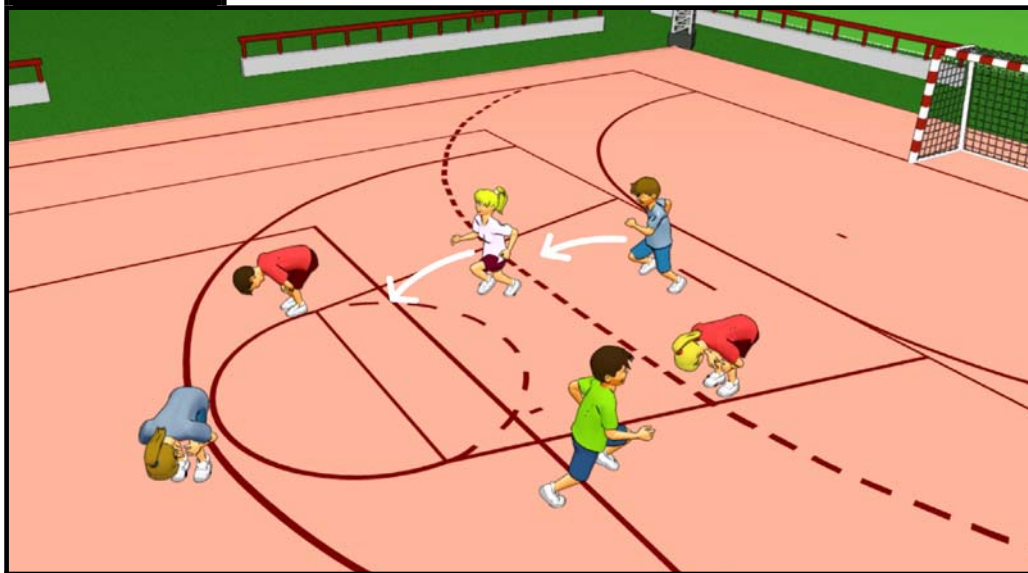
**ACTIVIDAD
Nº 26**

Igual que en el ejercicio anterior, pero ahora no vale apoyarse sobre ninguno de los compañeros.



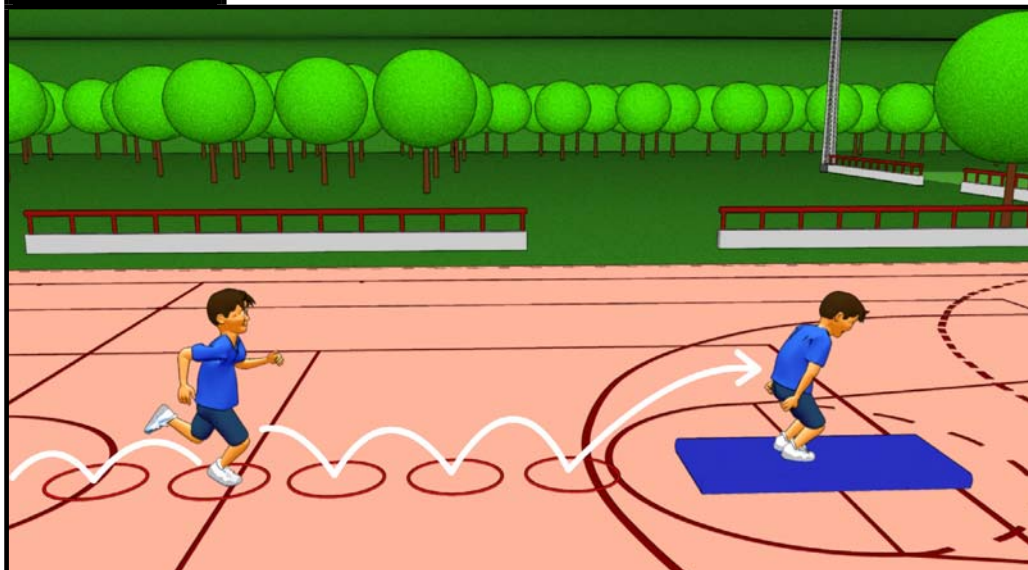
ACTIVIDAD Nº 27

Jugar al coger pudiendo salvarnos si nos quedamos en posición de pídola.
Cuando un compañero nos salta podemos continuar moviéndonos.



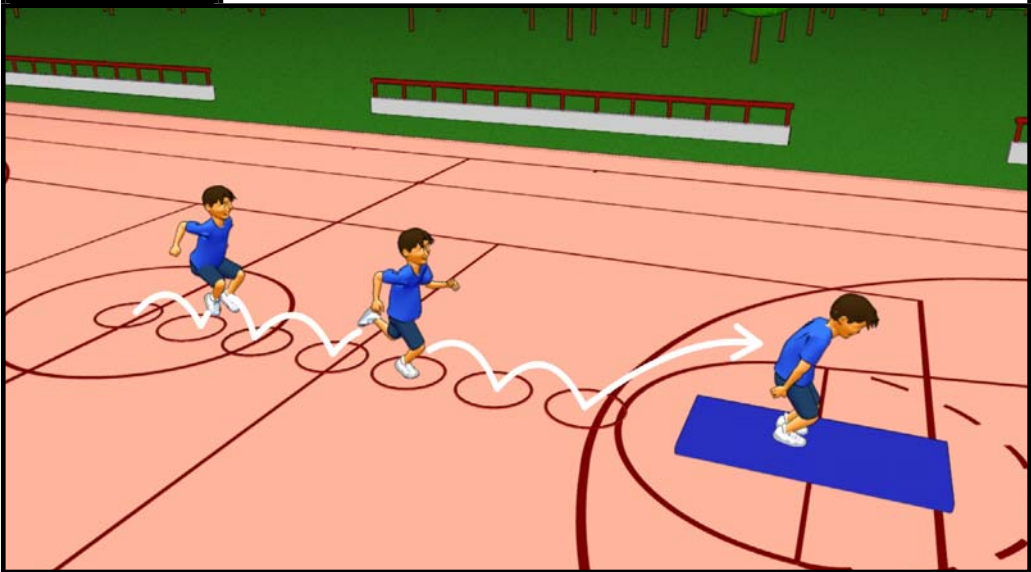
ACTIVIDAD Nº 28

Desplazarse por dentro de los aros saltando desde el último hacia una colchoneta.



**ACTIVIDAD
Nº 29**

Tras colocar varios aros delante de una colchoneta, saltar los tres primeros a pies juntos y correr sobre el resto para saltar desde el último hasta una colchoneta.

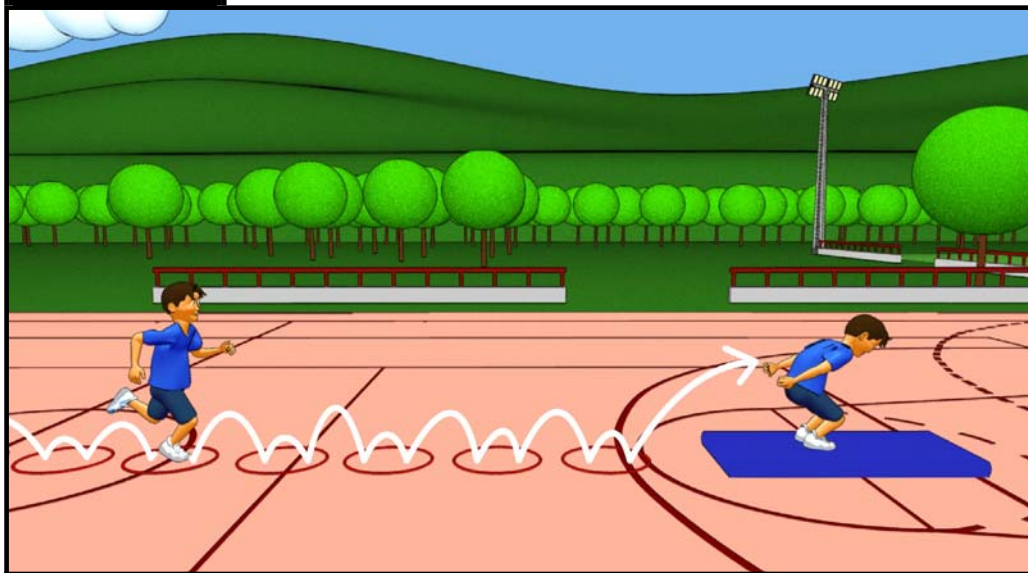
**ACTIVIDAD
Nº 30**

Al revés que en el ejercicio anterior, corremos sobre los primeros aros y saltamos con los pies juntos en los tres últimos, y desde ahí saltamos a la colchoneta.



ACTIVIDAD Nº 31

Igual que en los ejercicios anteriores, pero ahora damos dos pasos en cada aros.



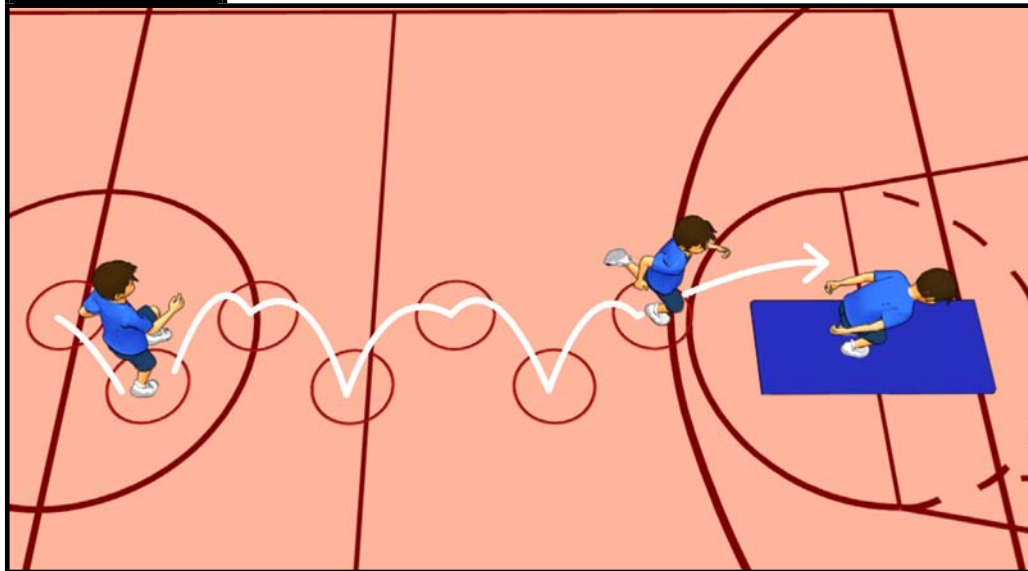
ACTIVIDAD Nº 32

Pisar con un pie donde hay un aro y, con un pie en cada aro donde hay dos. Para saltar desde el último hasta una colchoneta.



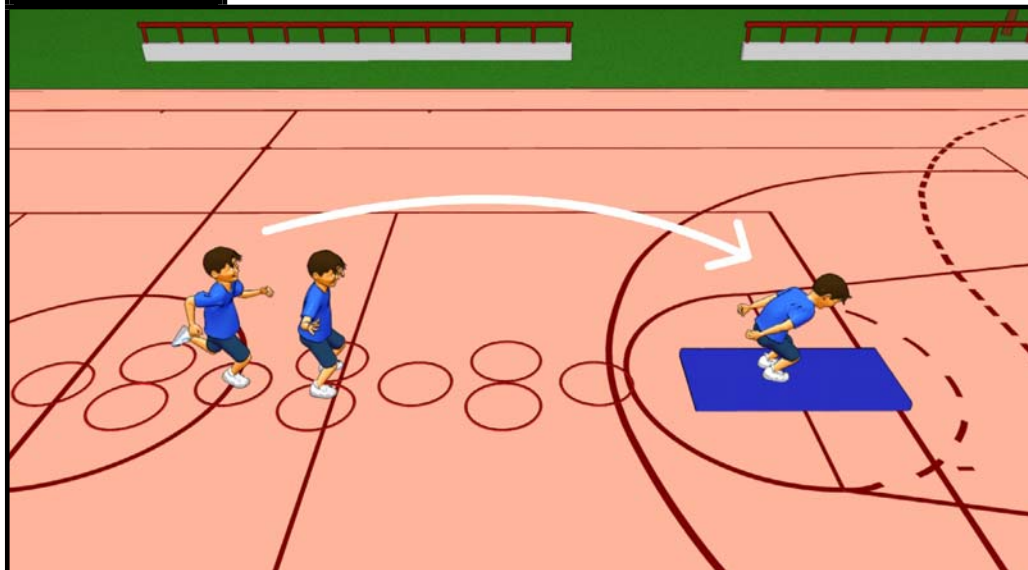
ACTIVIDAD Nº 33

Desplazarse pisando una vez en cada aro, situado éstos en dos filas desiguales, y saltando desde el último hasta una colchoneta.



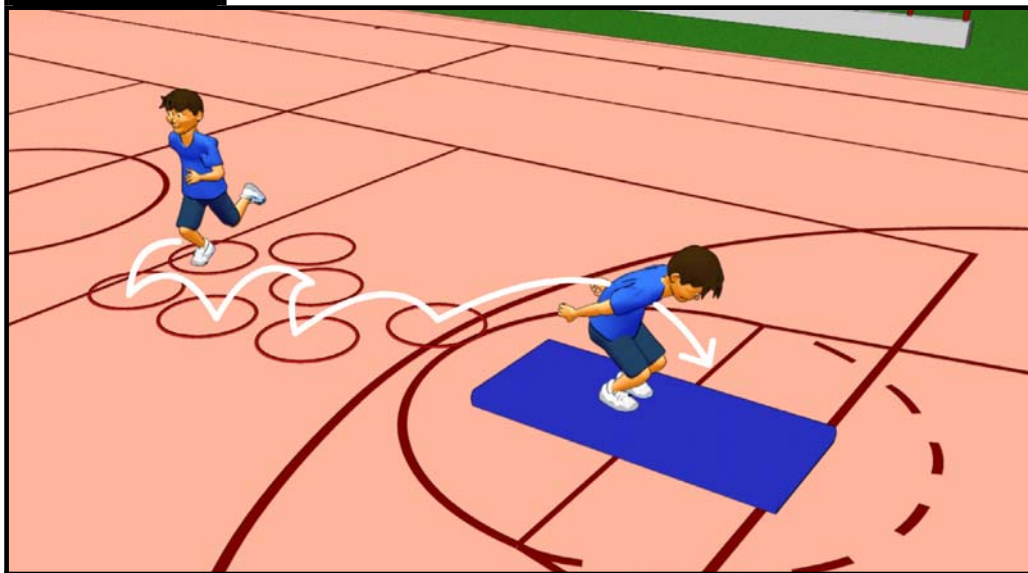
ACTIVIDAD Nº 34

Desplazarse por los aros, a pata coja (pierna hábil o débil) o con pies juntos donde hay un aro y con un pie en cada aro donde hay dos, obligando al alumno a que en las tres últimas posiciones realicen pies juntos, un pie en cada aro, pata coja, y salto a la colchoneta.



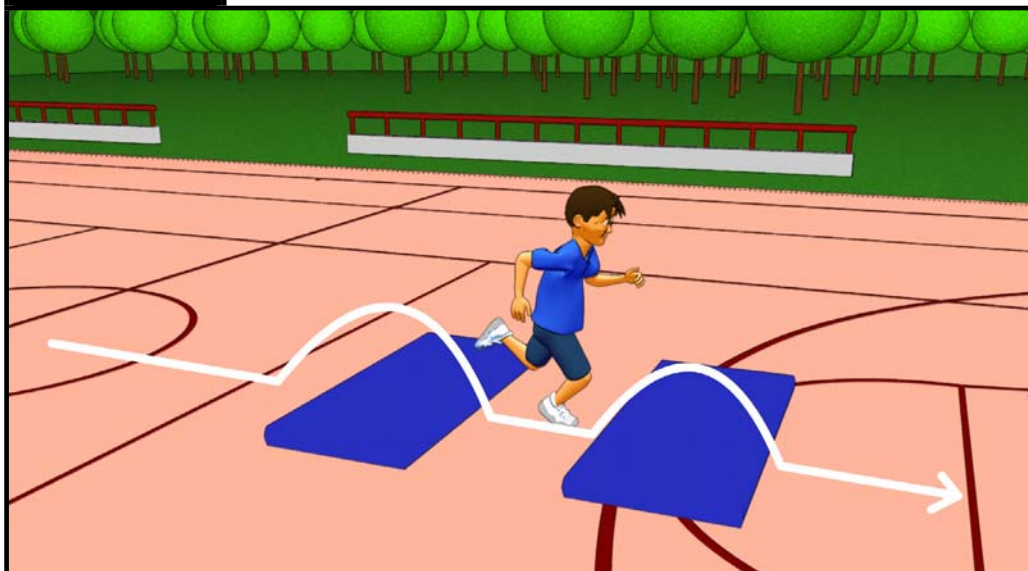
ACTIVIDAD Nº 35

Tras colocar varias filas de aros delante de una colchoneta, dejar que los alumnos inventen cualquier secuencia de apoyo antes de saltar.



ACTIVIDAD Nº 36

Desplazarse por el espacio de trabajo, saltando las colchonetas a lo ancho y sin tocarlas.



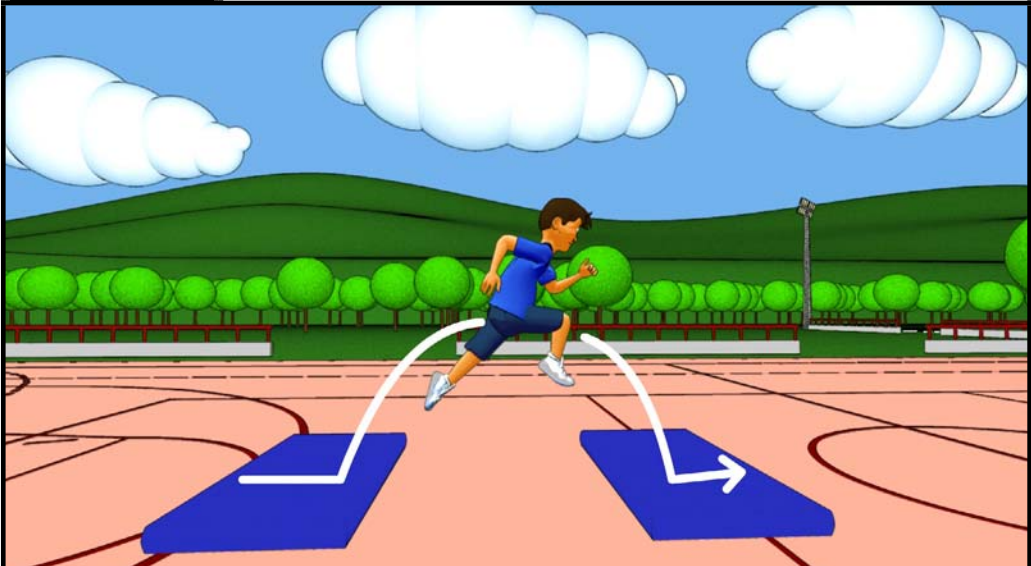
**ACTIVIDAD
Nº 37**

Igual que el ejercicio anterior pero ahora intentamos saltar alguna a lo largo.



**ACTIVIDAD
Nº 38**

Tras colocar todo del espacio de trabajo lleno de colchoneta, saltar de una a otra sin tocar el suelo.



**ACTIVIDAD
Nº 39**

Situado en el extremo de una colchoneta, correr por encima de ésta y llegar hasta la siguiente.



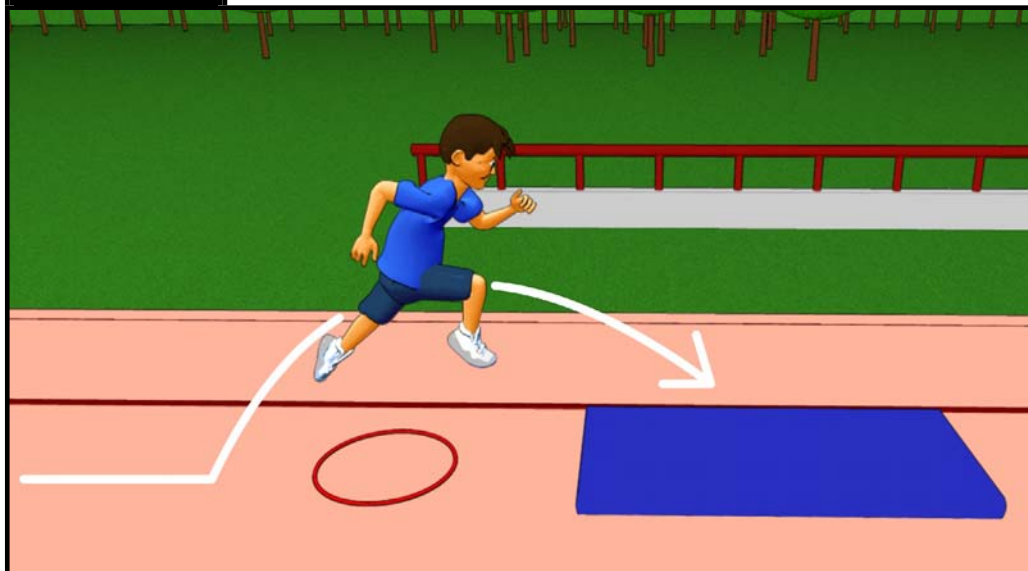
**ACTIVIDAD
Nº 40**

Desplazarse a diferentes velocidades, hasta un aro y batir desde dentro de éste hasta una colchoneta.



**ACTIVIDAD
Nº 41**

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora batimos antes de llegar al aro.

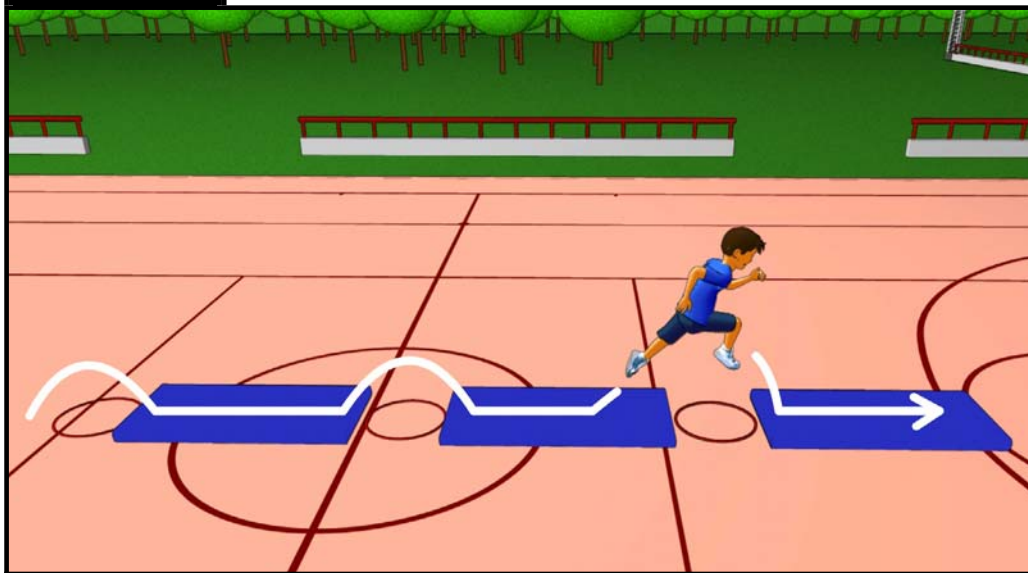
**ACTIVIDAD
Nº 42**

Igual que el ejercicio 40, pero ahora batimos desde el aro e intentamos saltar la colchoneta sin tocarla.



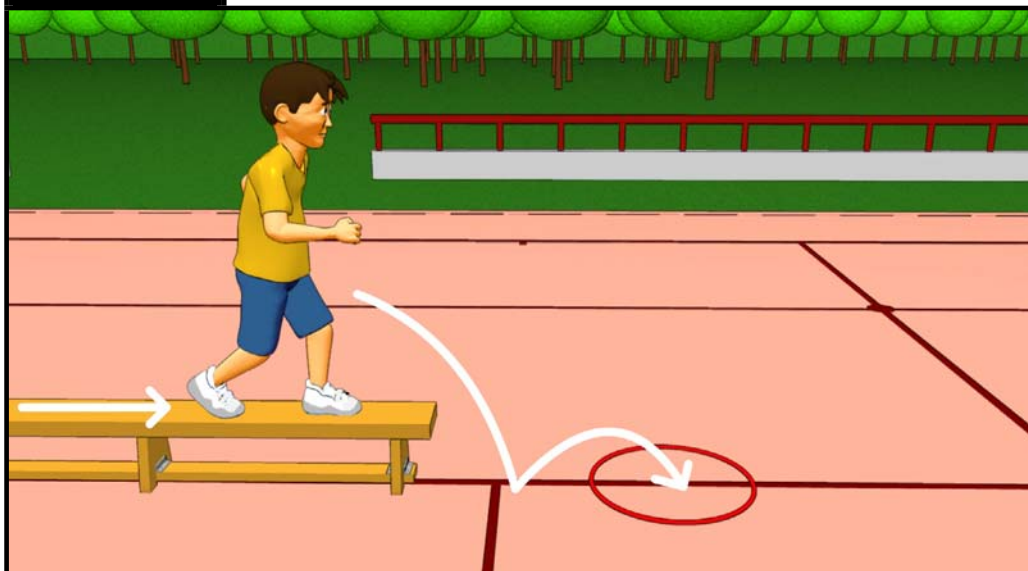
ACTIVIDAD Nº 43

Desplazarse por encima de las colchonetas, saltando de una a otra sin tocar los aros.



ACTIVIDAD Nº 44

Tras desplazarse por encima de un banco sueco, dejarse caer con pies juntos y saltar dentro del aro.

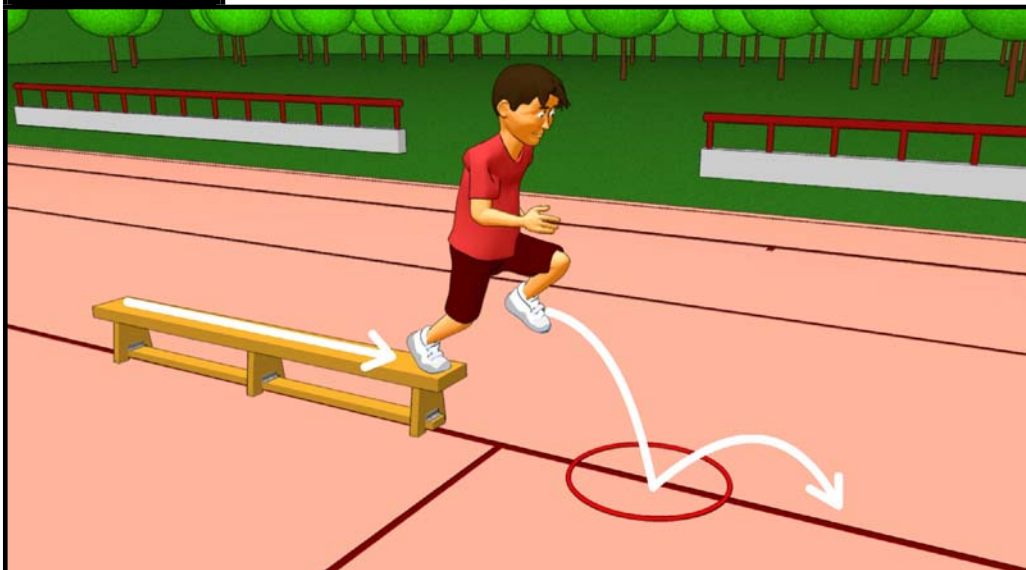


**ACTIVIDAD
Nº 45**

Tras desplazarse a diferentes velocidades sobre un banco sueco continuar corriendo y saltar dentro de un aro cayendo dentro con los dos pies juntos.

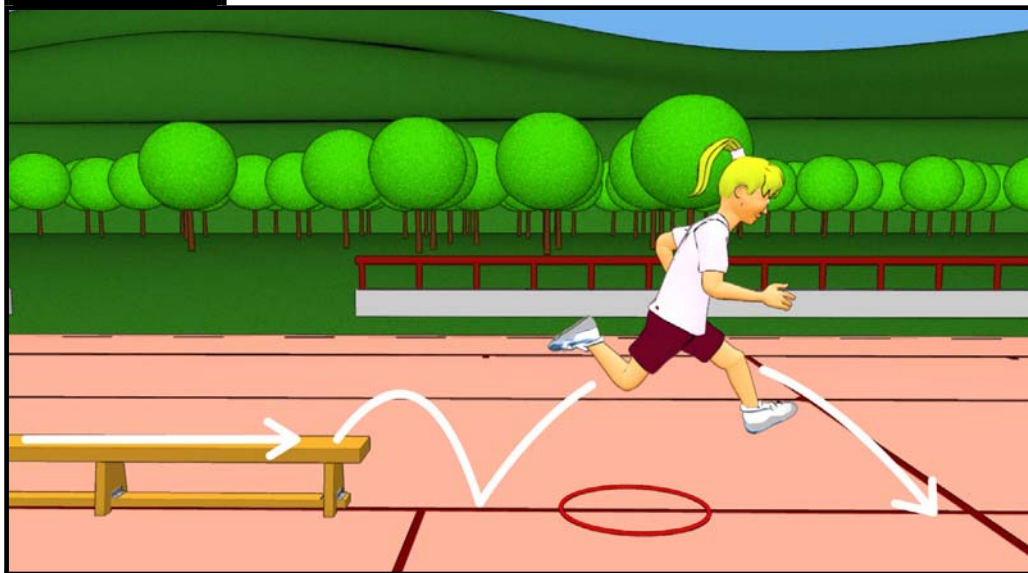
**ACTIVIDAD
Nº 46**

Tras desplazarse por encima de un banco sueco a diferentes velocidades, saltar hasta un aro, caer con los pies juntos, y salir de él para continuar corriendo.



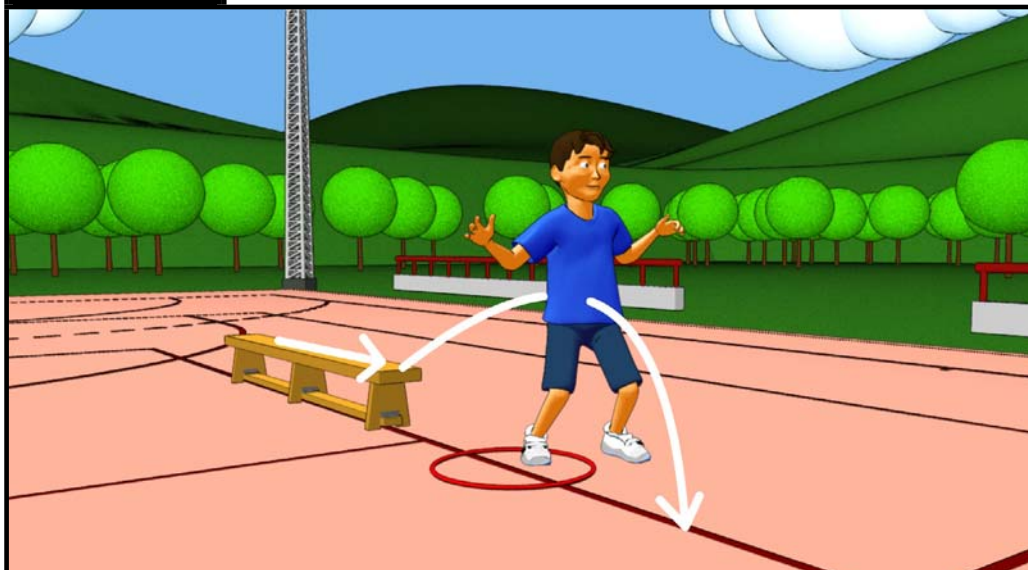
ACTIVIDAD Nº 47

Tras desplazarse por encima de un banco sueco a diferentes velocidades, dejarse caer con los pies juntos y saltar el aro sin tocarlo.



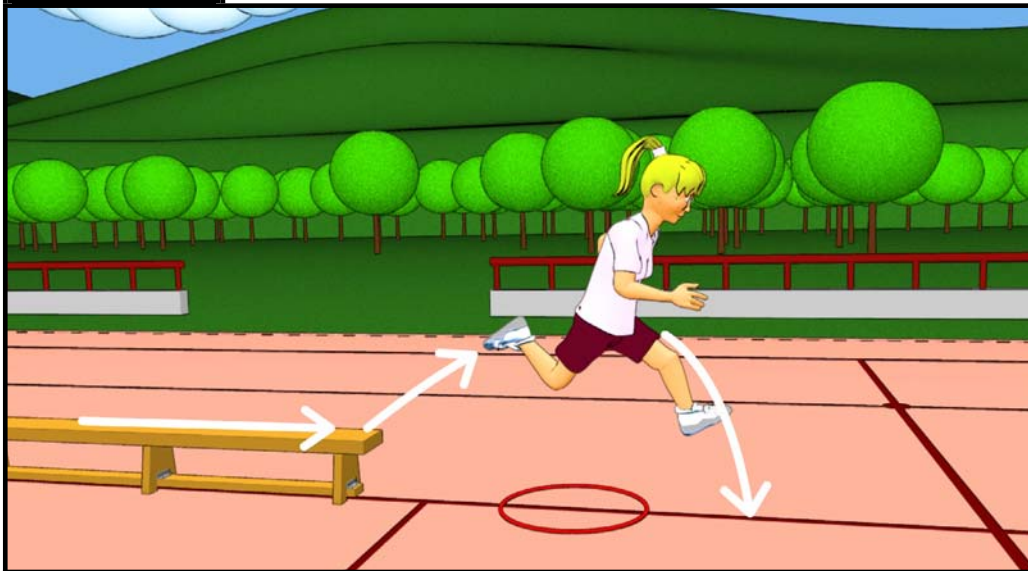
ACTIVIDAD Nº 48

Tras desplazarse por encima de un banco sueco a diferentes velocidades, saltar cayendo con un pie a un lado del aro y el otro dentro.

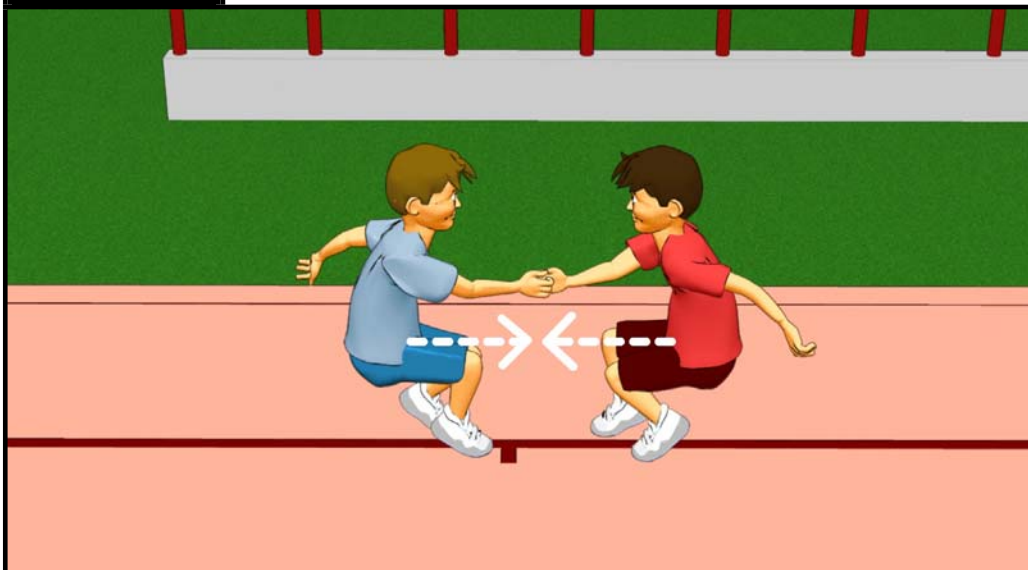


**ACTIVIDAD
Nº 49**

Tras desplazarse a diferentes velocidades por un banco sueco, saltar el aro sin tocarlo.

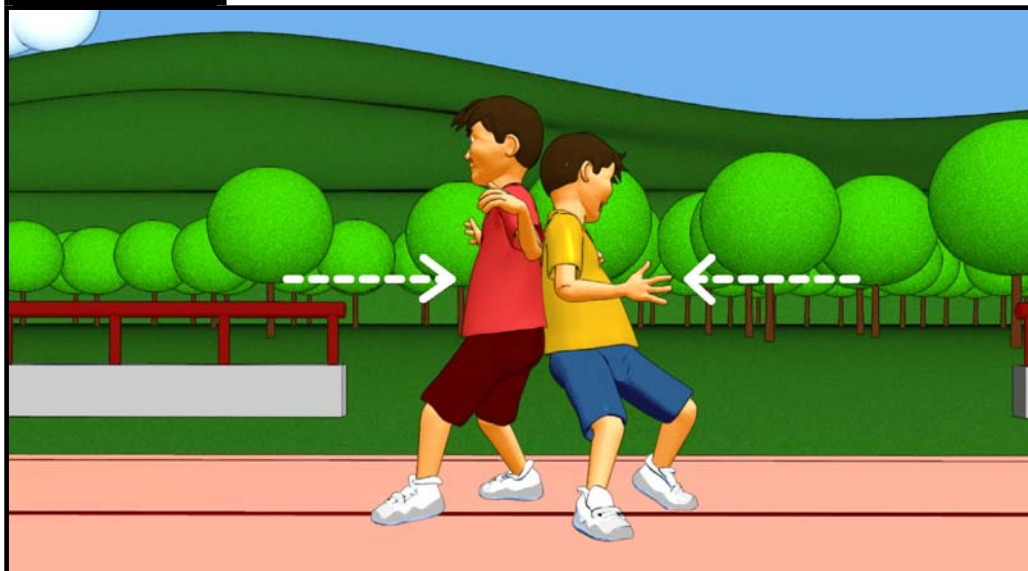
**ACTIVIDAD
Nº 50**

Por parejas, situados en cucillas y agarrados de una mano, intentar tocar las espaldas de un compañero.



ACTIVIDAD Nº 51

Por parejas, colocados de pie espalda contra espalda y sin utilizar las manos desplazar al compañero hacia su terreno.



ACTIVIDAD Nº 52

Por parejas, empujar al compañero por las espaldas mientras éste se resiste.

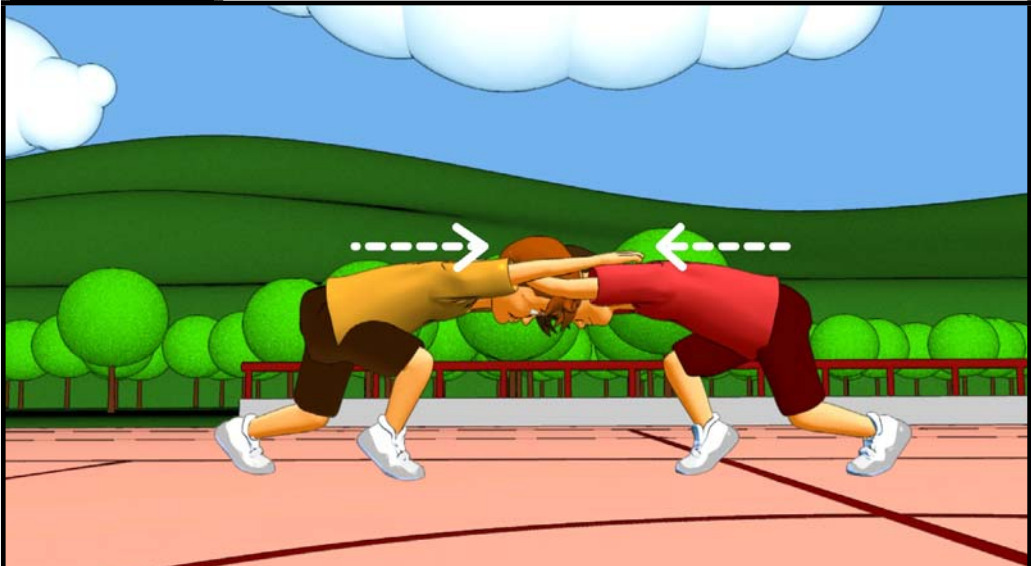


**ACTIVIDAD
Nº 53**

Por parejas, un alumno agarrando de la cintura a su compañero, intentar que lo se desplace hacia delante.

**ACTIVIDAD
Nº 54**

Por parejas, inclinados hacia delante y agarrados de los hombros, como muestra la ilustración, empujar al compañero hacia su terreno.



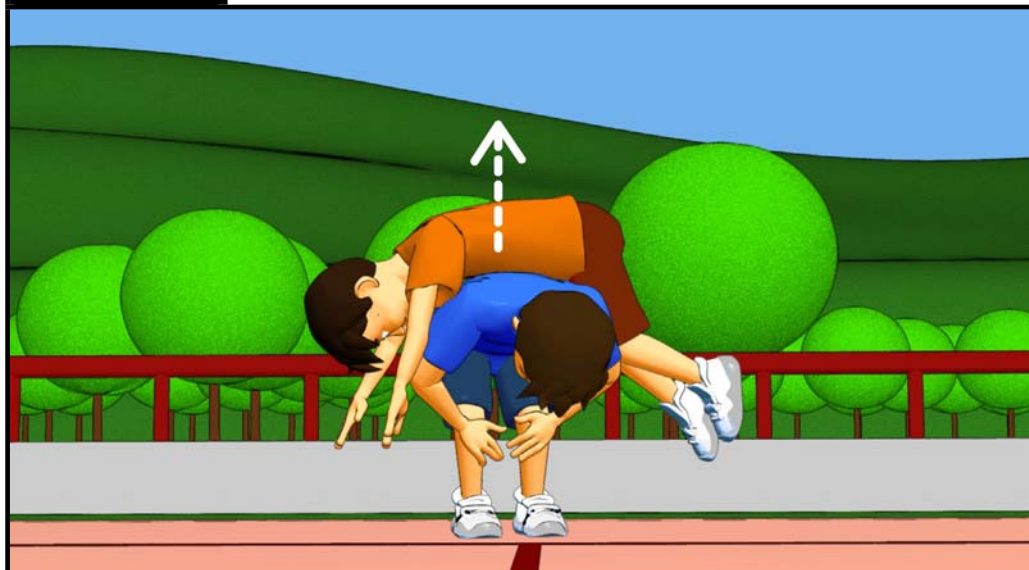
ACTIVIDAD Nº 55

Por parejas, uno frente a otro y agarrados de las muñecas, arrastrar al compañero hacia nuestro terreno.



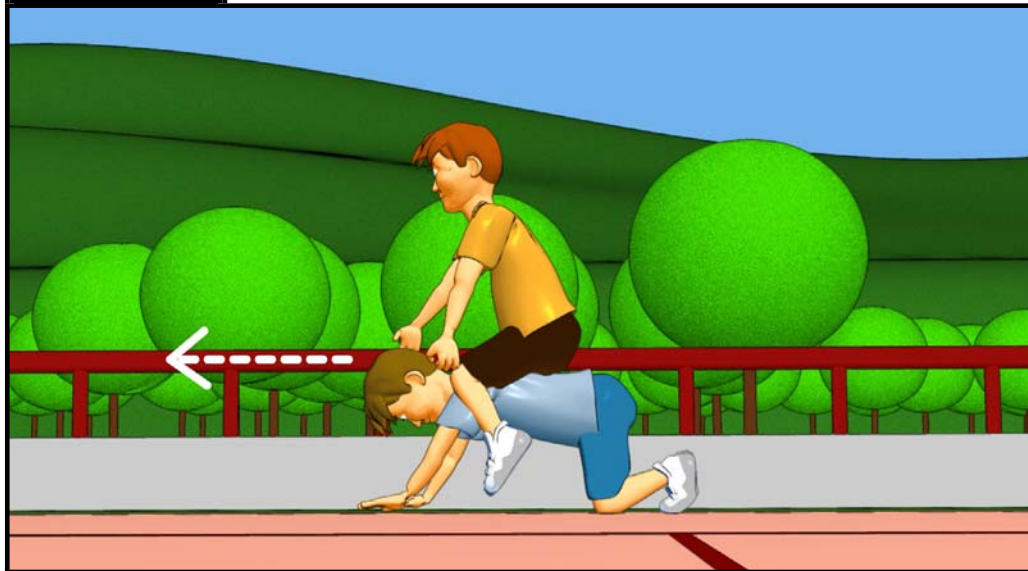
ACTIVIDAD Nº 56

Por parejas, intentar subir a un compañero apoyando su tronco sobre nuestra espalda.



**ACTIVIDAD
Nº 57**

Situados en parejas, un alumno hace de caballito y el otro de jinete. Desde ésta posición desplazarse por el espacio de trabajo.

**ACTIVIDAD
Nº 58**

En la misma disposición que el ejercicio anterior, pero ahora el caballo intenta derribar al jinete.



ACTIVIDAD
Nº 59

Por parejas, colocados uno encima de otro en forma de torre, desplazarse lentamente y con cuidado en cualquier dirección.



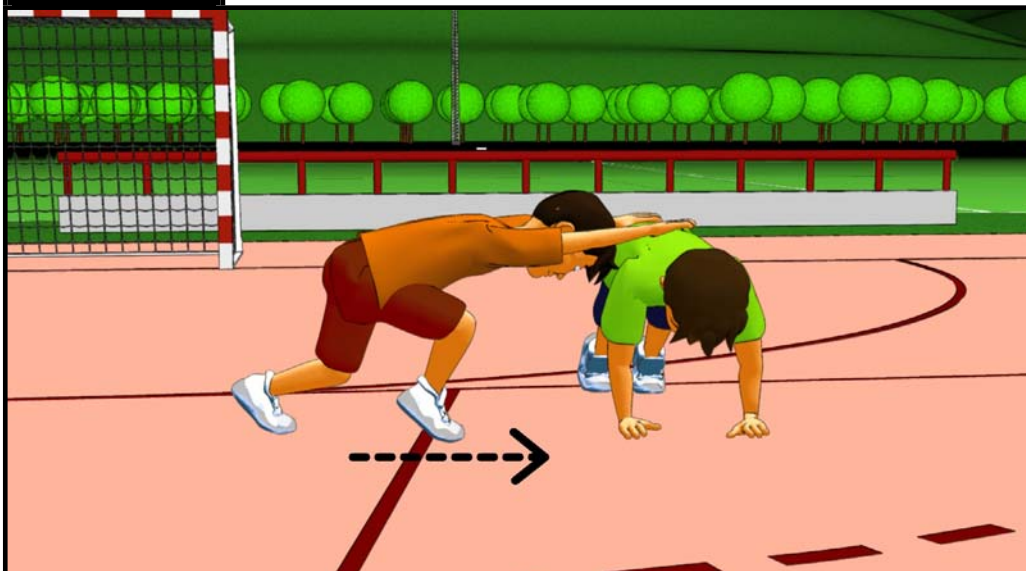
ACTIVIDAD
Nº 60

Por parejas el primero arrodillado en el suelo intentar derribarlo empujándole por el tronco.

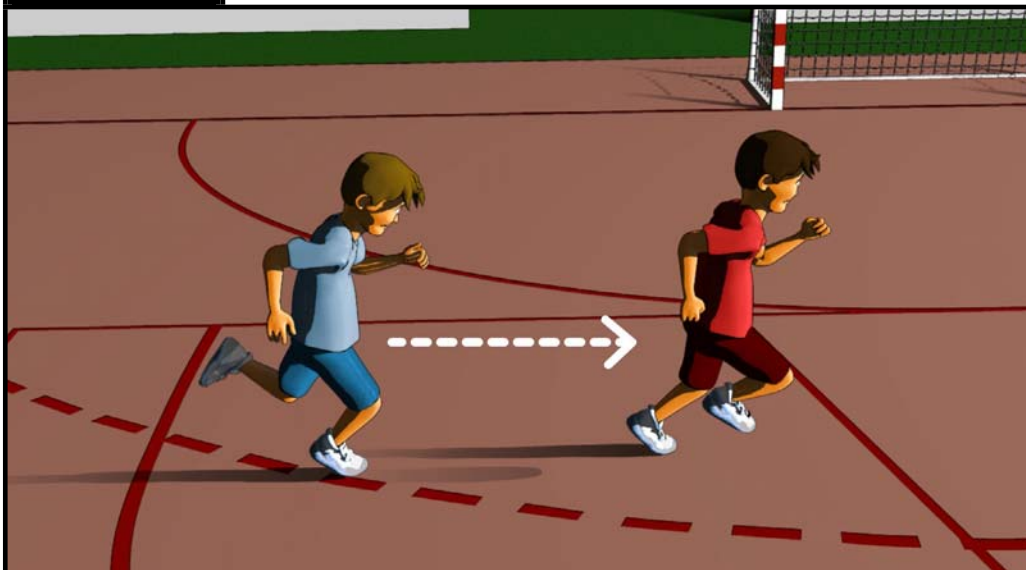


**ACTIVIDAD
Nº 61**

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador que esta debajo se coloca en cuadrupedia.

**ACTIVIDAD
Nº 62**

Por parejas, desplazarse por el espacio de trabajo intentando que nuestro compañero no pise nuestra sombra.



ACTIVIDAD Nº 63

Por parejas, saliendo desde extremos opuestos, al encontrarnos en medio darnos la mano, girando bruscamente y continuando la carrera hasta el punto inicial.



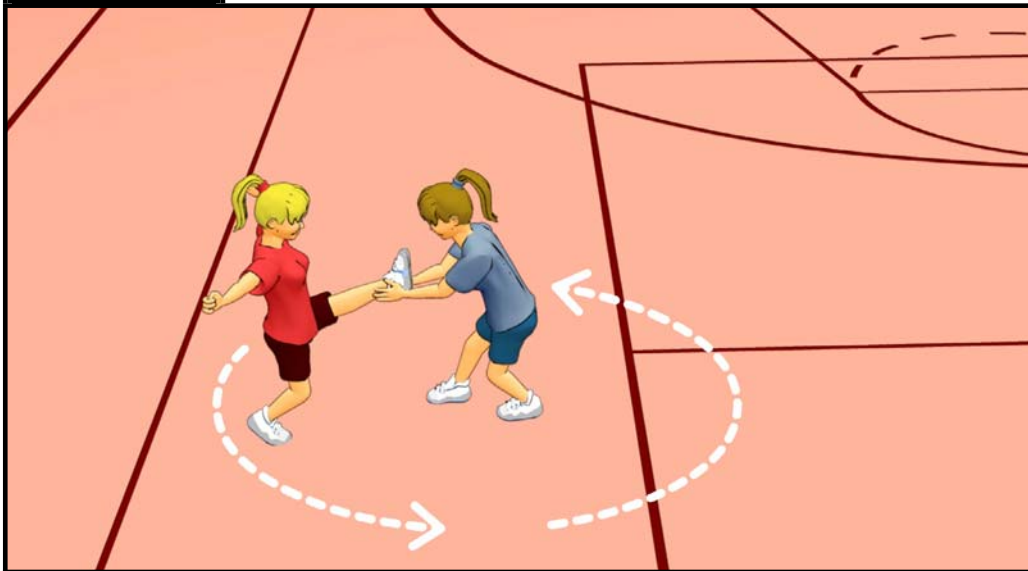
ACTIVIDAD Nº 64

Por parejas, agarrados de una mano y a pata coja, intentar girar a diferentes velocidades dando pequeños saltos.

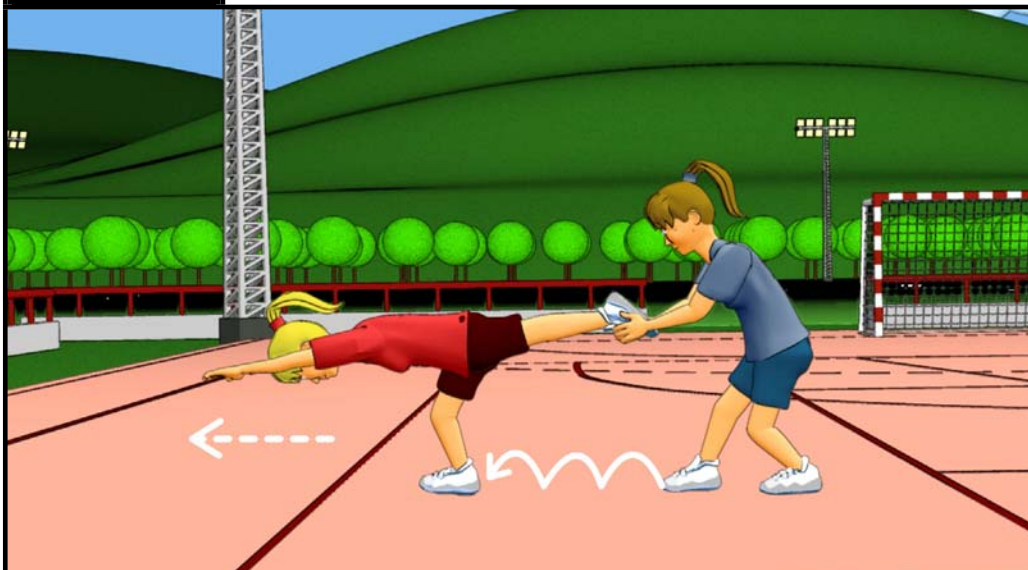


**ACTIVIDAD
Nº 65**

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora un alumno se coloca a pata coja y su compañero le agarra la otra pierna como muestra la ilustración.

**ACTIVIDAD
Nº 66**

Flexionando el tronco hacia delante con los brazos extendidos, y siendo agarrados por el otro pie por un compañero, desde esta posición desplazarse dando pequeños saltos.



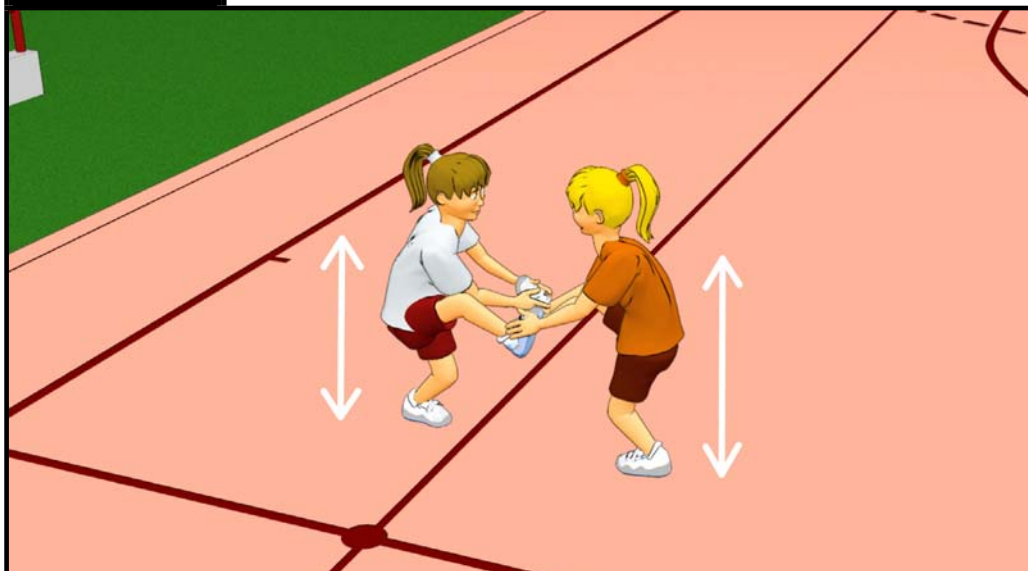
ACTIVIDAD Nº 67

Por parejas, atrapando una pierna de nuestro compañero, intentar girar a diferentes velocidades.



ACTIVIDAD Nº 68

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora intentamos saltar en el sitio cada vez más alto.

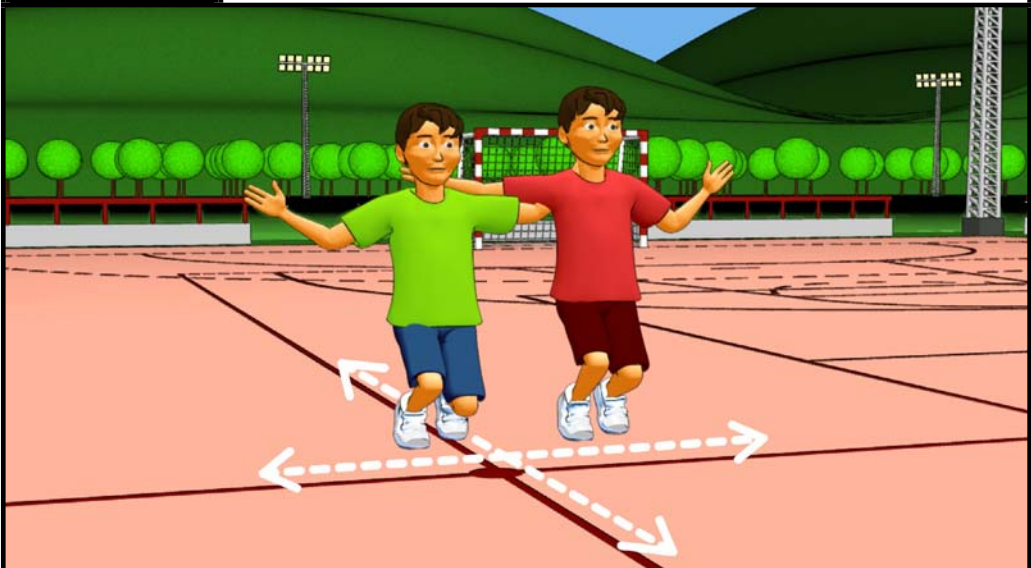


**ACTIVIDAD
Nº 69**

Por parejas, cada uno en una línea del campo, intentar desplazar al compañero sin levantar los pies del suelo.

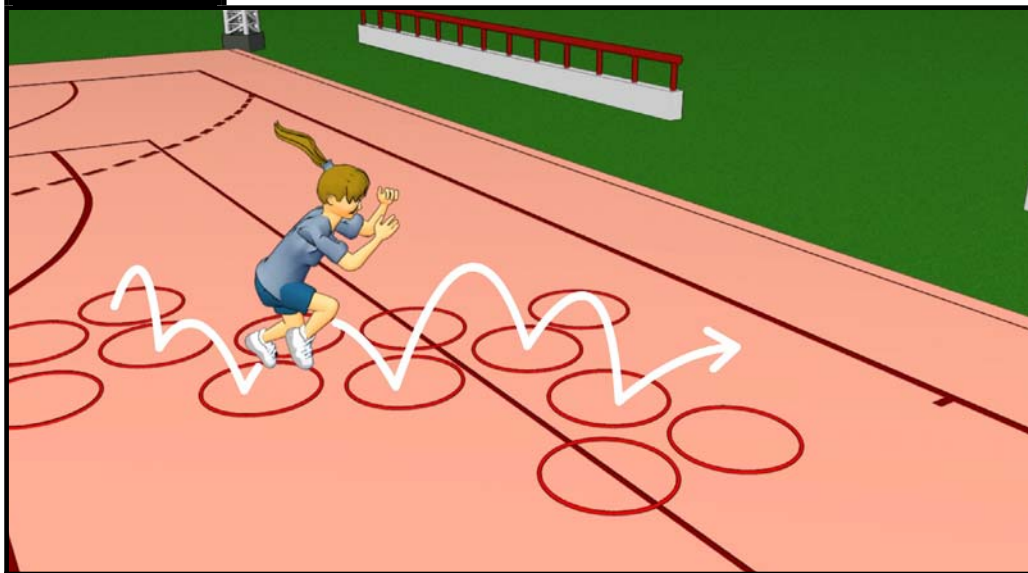
**ACTIVIDAD
Nº 70**

Por parejas, abrazando al compañero por el hombro, y en cuclilla, desplazarse por el espacio de trabajo.



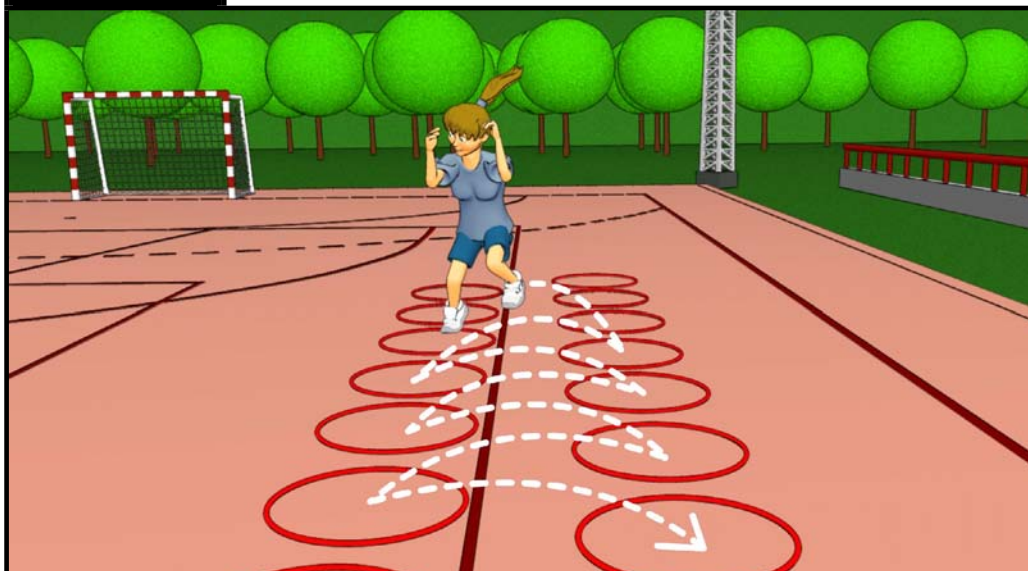
ACTIVIDAD Nº 71

Tras colocar una serie de aros en el espacio de trabajo formando figuras, desplazarse de uno a otro sin tocar el suelo.



ACTIVIDAD Nº 72

Desplazarse por encima de dos filas de aros paralelos pisando con un pie en cada uno de ellos.

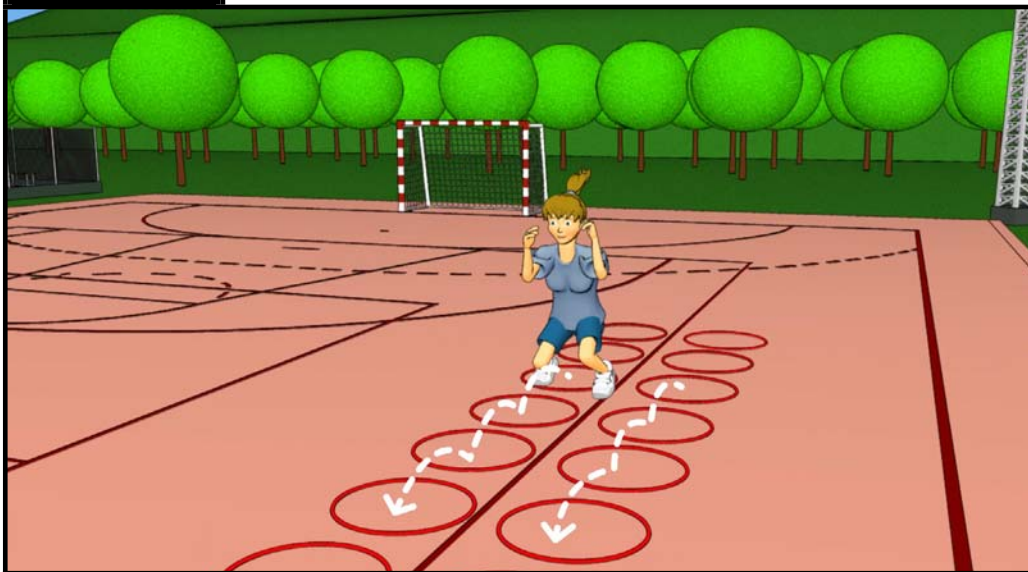


**ACTIVIDAD
Nº 73**

Desplazarse hacia atrás por un espacio repleto de aros sin salirse.

**ACTIVIDAD
Nº 74**

Tras colocar dos filas paralelas de aros, desplazarse saltando con un pie en cada uno de ellos.



ACTIVIDAD Nº 75

Igual que en el ejercicio anterior, pero ahora giramos el tronco a un lado mientras estamos en el aire.



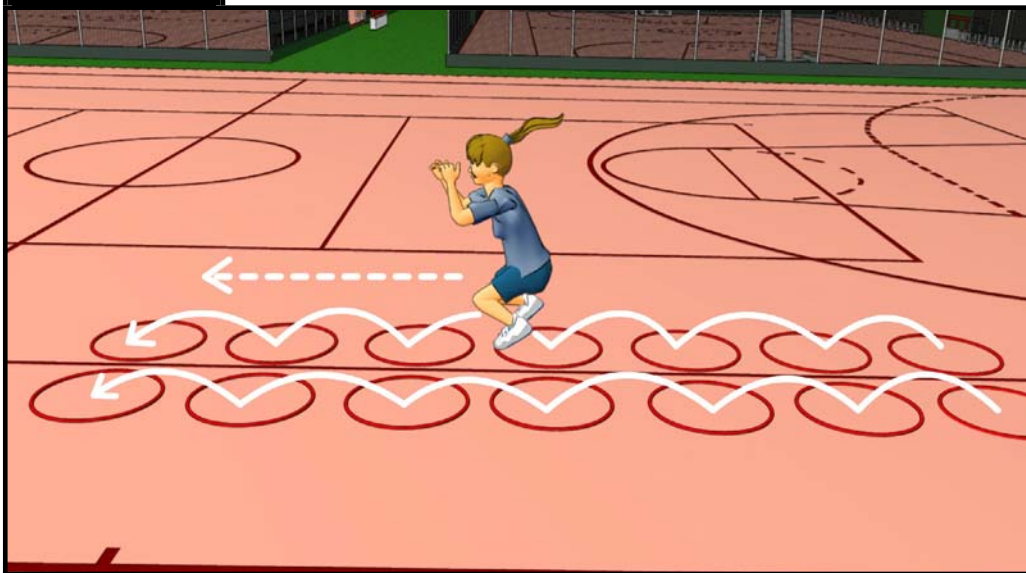
ACTIVIDAD Nº 76

Desplazarse por los aros saltando con los pies juntos donde haya uno, dando un giro de 360° en el aire, y cayendo con un pie en cada aro donde hay dos.



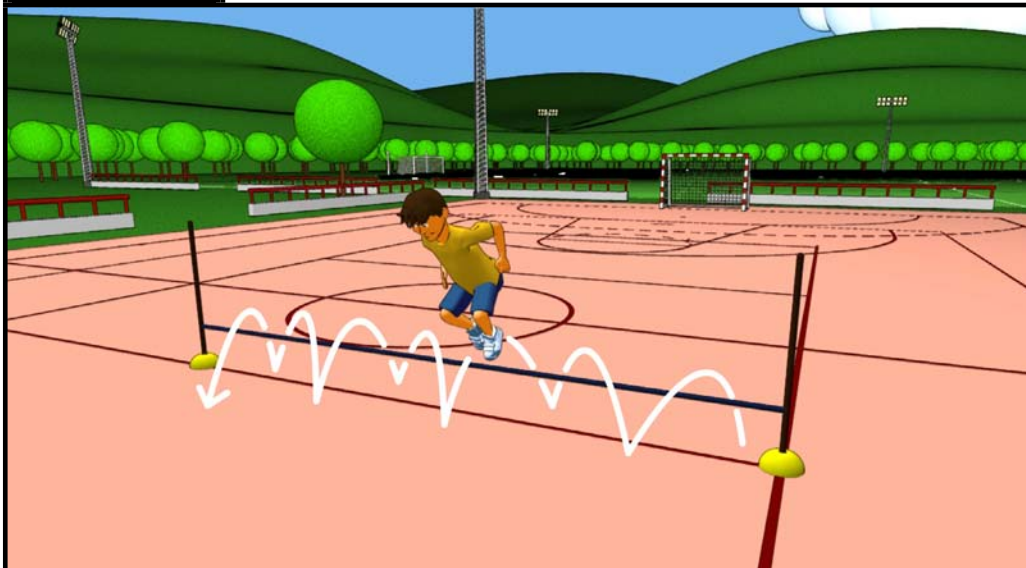
ACTIVIDAD Nº 77

Hacer carreras sobre los aros dando saltos con los pies juntos, a pata coja, o cualquier otra secuencia que establezcamos.



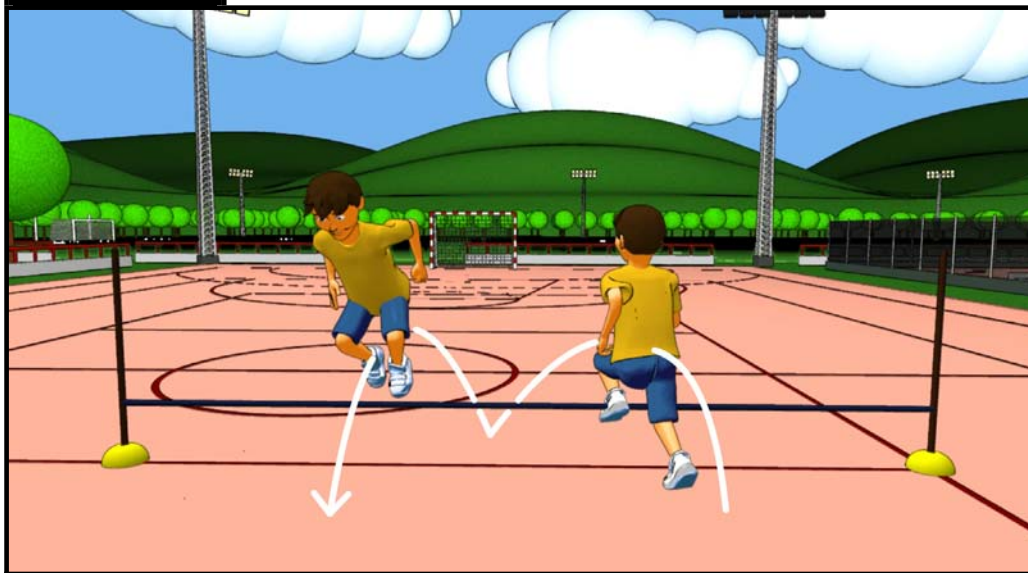
ACTIVIDAD Nº 78

Desplazarse de lado a lado de la pica dando saltos con los pies juntos.



ACTIVIDAD Nº 79

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora mezclamos saltos a pata coja y a pies juntos.



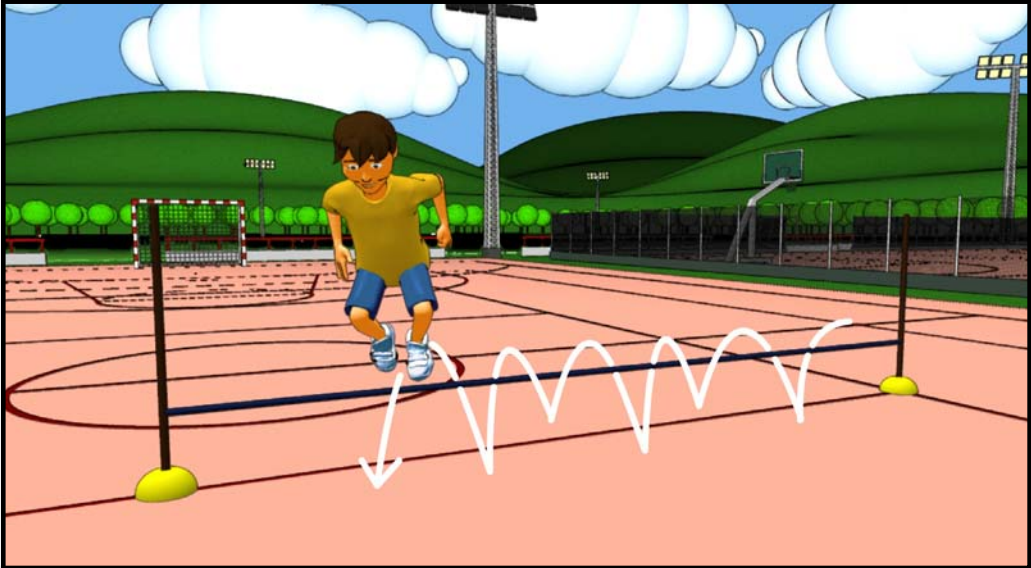
ACTIVIDAD Nº 80

Desplazarse a lo largo de una pica dando saltos laterales a pies juntos.



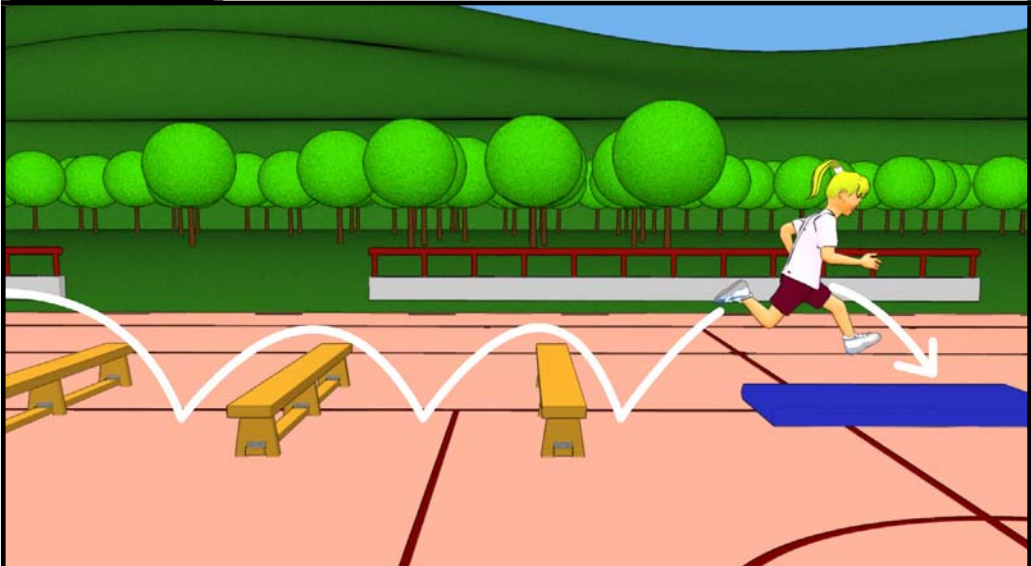
ACTIVIDAD Nº 81

Pasar de lado a lado de una pica cayendo una vez con las piernas abiertas y la siguiente con los pies juntos.



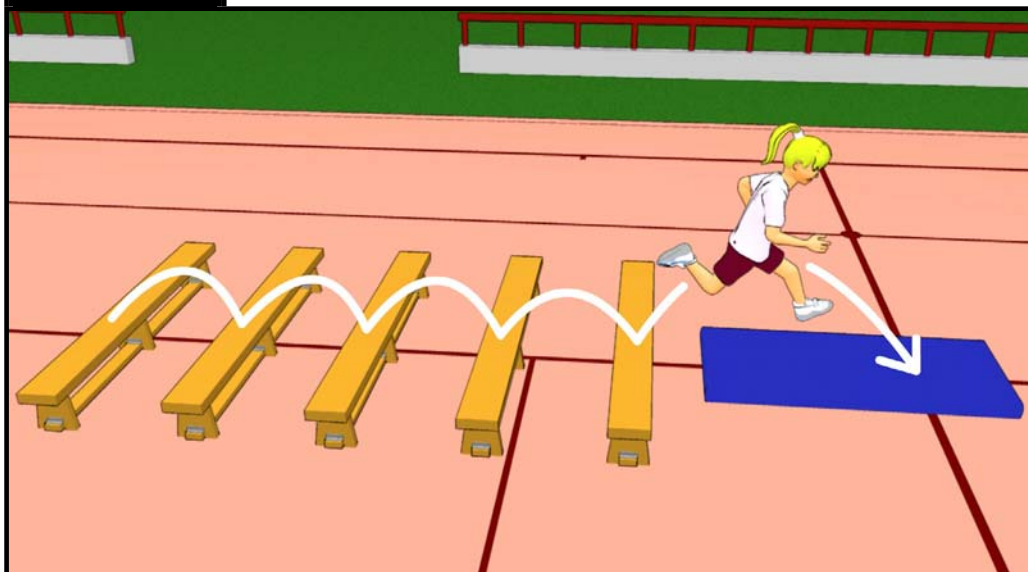
ACTIVIDAD Nº 82

Tras sortear varios obstáculos (bancos suecos, aros, pelotas...) saltar hacia la colchoneta intentando llegar lo más lejos posible.



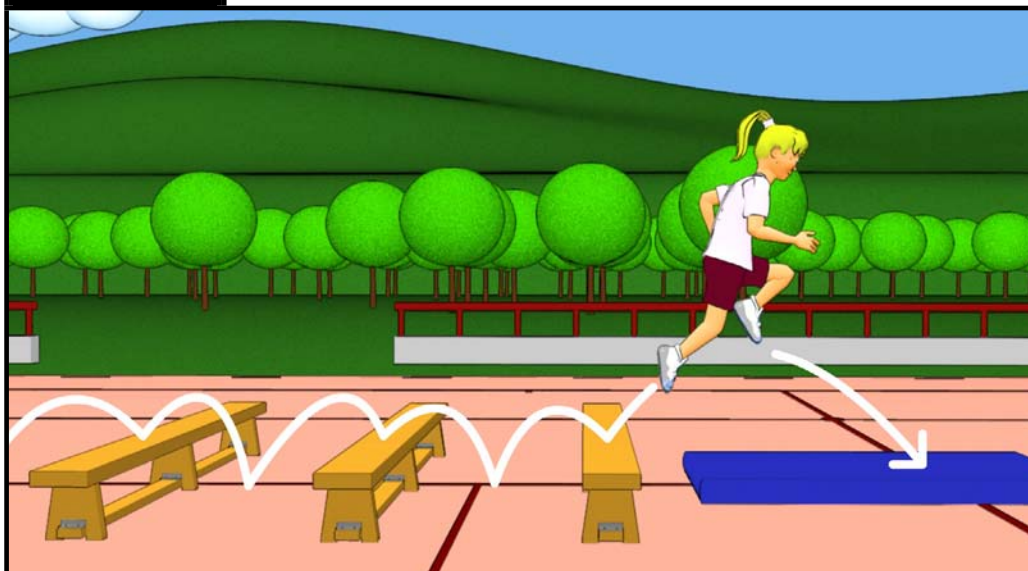
ACTIVIDAD Nº 83

Andar de banco a banco y saltar desde el último hacia una colchoneta.



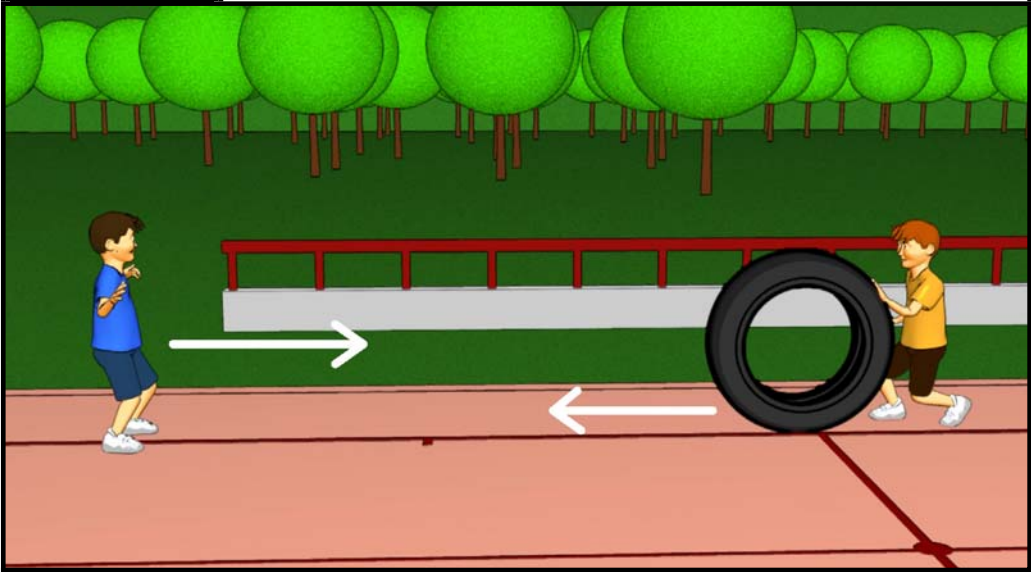
ACTIVIDAD Nº 84

Sortear los obstáculos pisando sobre ellos y a continuación impulsándonos en el suelo para pasar el siguiente. Saltar desde el último hacia la colchoneta.

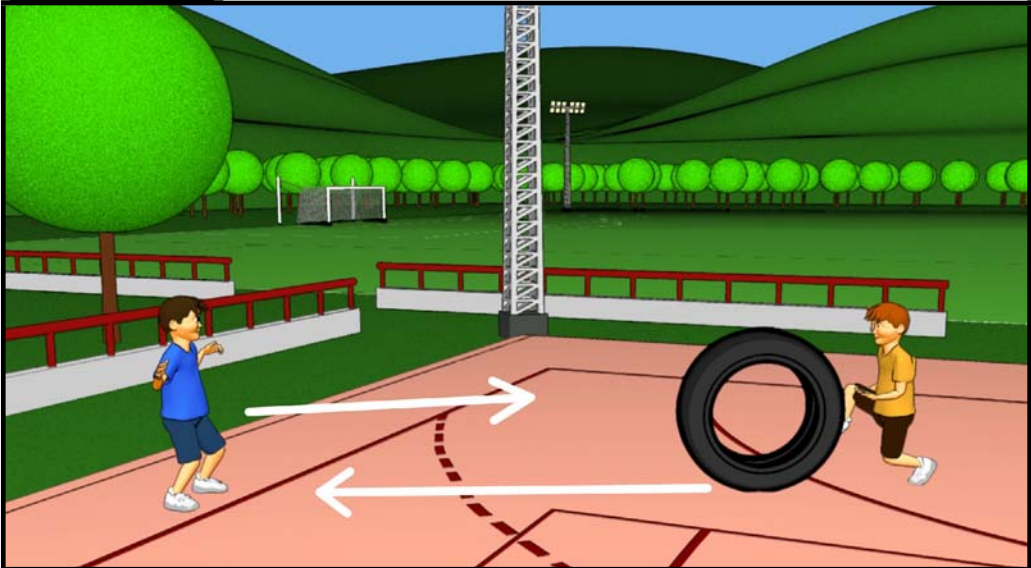


**ACTIVIDAD
Nº 85**

Por parejas con un neumático, hacerla rodar con las manos intentando que llegue a nuestro compañero.

**ACTIVIDAD
Nº 86**

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora lo hacemos rodar con el pie.



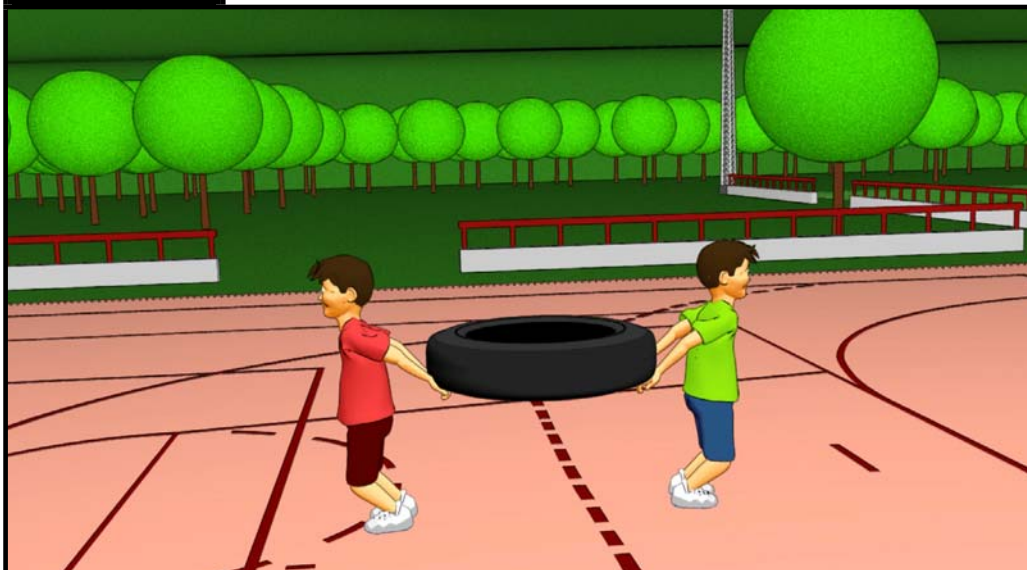
ACTIVIDAD Nº 87

Por parejas con un neumático, cada alumno agarrándolo por un extremo, intentar desplazar a nuestro compañero hacia nuestro terreno.



ACTIVIDAD Nº 88

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora nos situamos de espaldas a nuestro compañero y tiramos hacia delante.



**ACTIVIDAD
Nº 89**

Por parejas, con un neumático, girar en el mismo sentido e intentar bajar poco a poco a medida que cojamos velocidad.

**ACTIVIDAD
Nº 90**

Por parejas, el primero dentro de un neumático, intenta avanzar mientras un compañero nos lo impide.



ACTIVIDAD Nº 91

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora el compañero se coloca en cuclilla.



ACTIVIDAD Nº 92

Por parejas, el primero se impulsa en un banco sueco para saltar a un compañero que esta en flexión de brazos.



**ACTIVIDAD
Nº 93**

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora el compañero que hay que saltar esta un poco más alto (gateando, arrodillado y agrupado...).

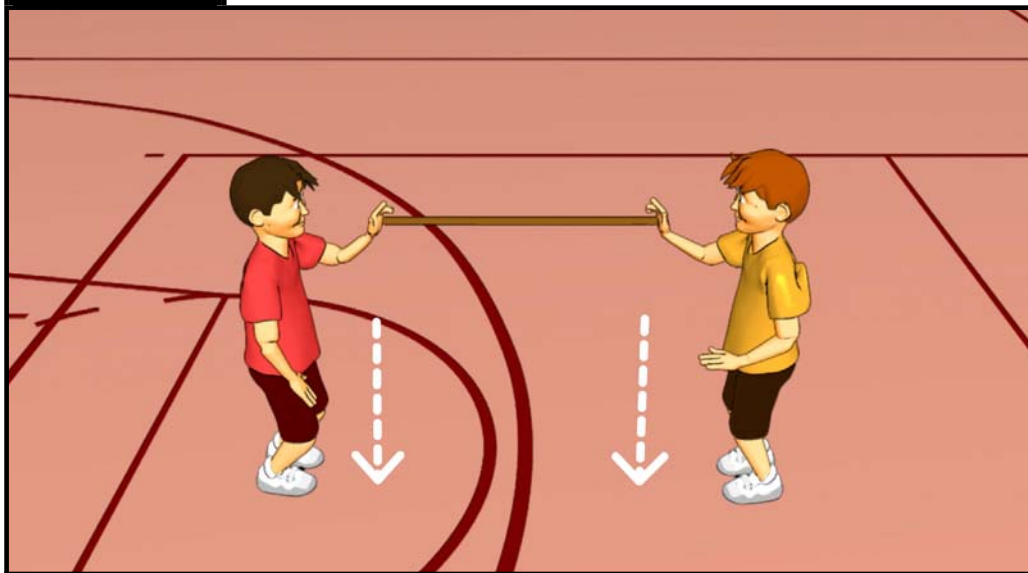
**ACTIVIDAD
Nº 94**

Por parejas, desplazarse por el espacio de trabajo agarrados cada uno a un extremo de una pica. El primero tira del segundo.



**ACTIVIDAD
Nº 95**

Por parejas, presionando la pica sin agarrarla con las manos subir y bajar sin que se nos caiga al suelo.



**ACTIVIDAD
Nº 96**

Por parejas, atrapando cada uno el extremo de una pica, tirar hacia atrás e intentar desplazar a nuestro compañero.



**ACTIVIDAD
Nº 97**

Por parejas, atrapando cada uno los extremos de dos picas, como muestra la ilustración, el primero corre hacia delante y su compañero le frena.

**ACTIVIDAD
Nº 98**

Por parejas, con las picas entrecruzadas, arrastrar al compañero hacia nuestro terreno.



**ACTIVIDAD
Nº 99**

Por parejas con una pica, el primero avanza tirando de un compañero que resiste el movimiento en cuclilla.



**ACTIVIDAD
Nº 100**

Por parejas, el primero lanza una pica al compañero lo más horizontal posible y éste la atrapa con ambas manos.

