

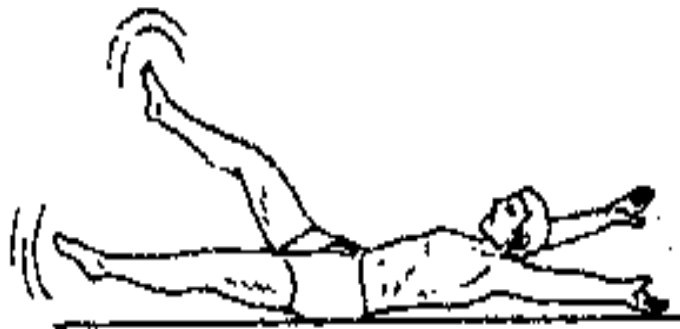


JUEGOS DE RESISTENCIA

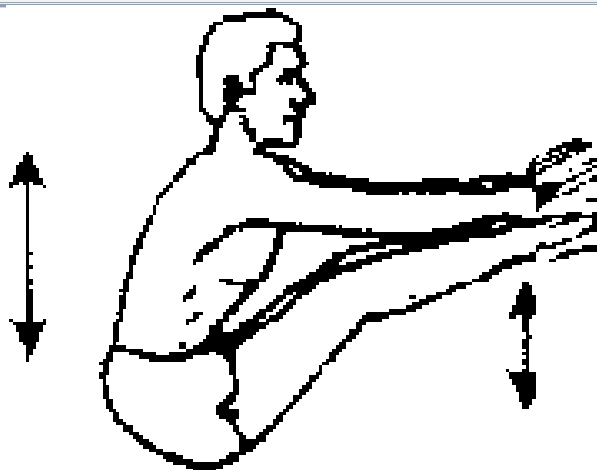
Ejecutan ejercicios de calentamiento.

Realizan ejercicios de resistencia.

1. Desde la posición de cúbito dorsal, flexionar y extender el tronco abrazando las rodillas. Repetir alternando las piernas cambiando la posición del tronco a uno y otro lado.
2. Desde la posición sentado o echado, con apoyo de manos elevar, separar, lanzar, flexionar, cruzar, trazar círculos con las piernas.
3. En parejas, frente a frente desde la posición sentado con apoyo de manos, piernas extendidas, dibujar círculos juntándolas y separándolas en forma alternada. El mismo ejercicio trazando círculos con piernas juntas.



4. Desde la posición de cúbito dorsal, flexión del tronco adelante y elevación de piernas juntas en forma simultánea, tocando con las manos la punta de los pies. Regresando a la posición inicial.



JUEGOS DE FORTALECIMIENTO SIN MATERIAL

NO SUELTES

Tipo de juego: De fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Sin material

Desarrollo del juego: Los compañeros frente a frente, cogidos de las manos se agachan y se levantan intentando no perder el equilibrio. Sus pies deben estar próximos.

Efectos del juego: Se solicitan los músculos flexo extensores de las rodillas y de la cadera. También se implican los músculos pretensores de las manos.

Variantes: 2 No sueltas al cojo. Igual, pero apoyando un solo pie en el suelo y la otra pierna extendida en el aire.

EMPUJONES TRASEROS

Tipo de juego: De fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Sin material

Desarrollo del juego: Ambos jugadores de espaldas y en cuclillas. Se trata de intentar desequilibrar al otro mediante empujones con el trasero

Efectos del juego: Desarrollo de los músculos flesoextensores de las rodillas y de los músculos extensores del tronco.

PONTE DE PIE

Tipo de juego: De fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Sin material

Desarrollo del juego: Un miembro de la pareja se tumba en el suelo y el contrario le coge fuertemente a la altura de las rodillas con ambos brazos. El primero intenta ponerse de pie y separar las manos del suelo durante tres segundos. El contrario se lo impide

Efectos del juego: A. Desarrollo de los músculos flexores de la cadera y del tronco, extensores del hombro y flexores de los codos.

B. Desarrollo de los músculos flexo extensor de las rodillas y extensor de la cadera y del tronco.

APRISIONADA

Tipo de juego: De fortalecimiento

Nivel requeridos: 1

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Sin material

Desarrollo del juego: Los dos jugadores se sientan frente a frente uniendo las plantas de los pies. El objetivo es empujar hacia atrás al contrincante hasta llevarle a una línea o expulsarle del espacio previamente delimitado.

Efectos del juego: Trabaja con los extensores de rodillas, flexores del tronco, extensores de cadera y extensores de los codos.

Variantes: 6. Aprisionadora tendida: Ambos tumbados boca arriba contactando las plantas de los pies, intentan desplazar el contrario hacia atrás hasta un punto señalado.

SILLA ADAPTABLE

Tipo de juego: De fortalecimiento

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Sin material

Desarrollo del juego: Sentados espalda contra espalda y cogido por los codos, intentan incorporarse y sentarse de manera sincronizado sin ayuda de las manos. Se puede organizar un recorrido con algunos puntos en los que deben sentarse y levantarse antes de continuar.

Efectos del juego: Se solicitan los músculos extensores de las rodillas y de la cadera, así como los flexores del tronco. Coordinación y sincronización con el compañero.