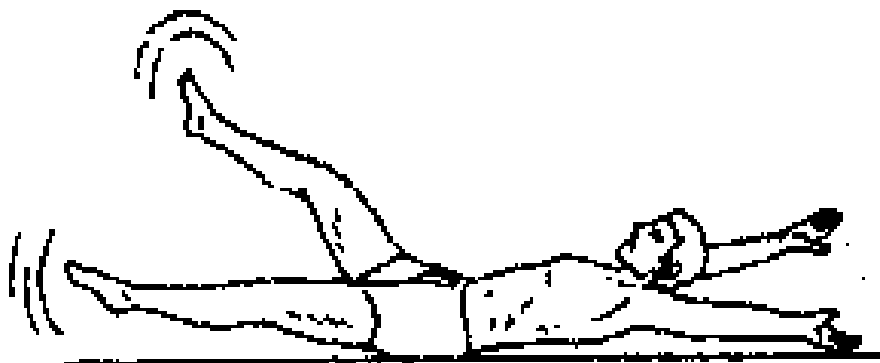


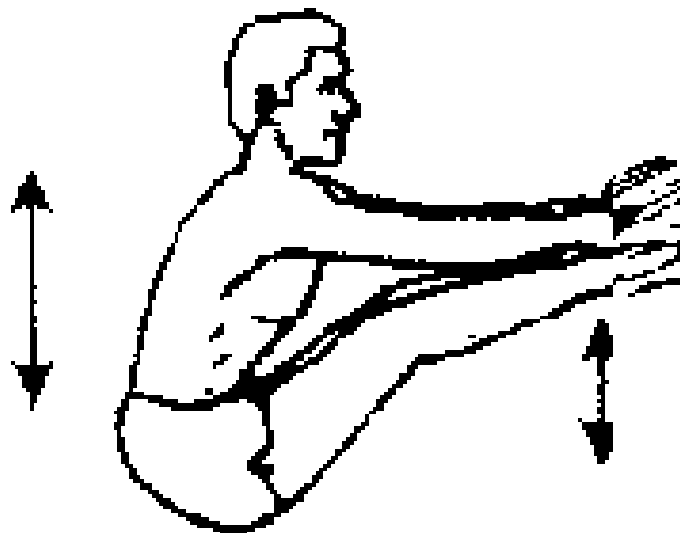


### LA RESISTENCIA

- 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 flexo extensores 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.

Indicador  Nombres y Apellidos	Participa en juegos motores.		Demuestra dificultad al ejecutar ejercicios de resistencia.	
	SI	NO	SI	NO