



MOTRICIDAD DE BASE

EXTENSIÓN DEL TRONCO Y ABDOMINALES

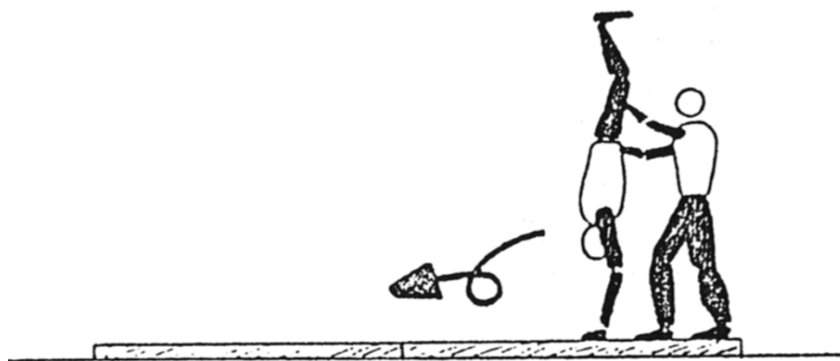
MOTRICIDAD DE BASE

Objetivo : Motricidad de base

Formación : Por parejas

Material : Colchonetas de gimnasia

Situación : Efectuar una vertical y mantenerse en ella durante dos segundos, con ayuda del compañero, acabando en voltereta.



Consigna : Destreza y fuerza de brazos.

Objetivo : Motricidad de base

Formación : Grupos de cuatro

Material : Tres aros por grupo y colchonetas de gimnasia.

Situación : Los compañeros colocan los aros en las posiciones del gráfico y el ejecutante debe franquear con volteretas dichos aros.

Consigna : Agilidad y destreza motriz.

Objetivo : Motricidad de base

Formación : Por parejas

Situación : Espalda con espalda, el ejecutante levanta los brazos y el portador le coge por los puños, le eleva y le invierte hasta que tiene las manos en el suelo; dándole un golpe de hombros le ayuda a franquear la vertical.

Consigna : Proponer otras formas de volteo con ayuda de uno o varios compañeros, con el objeto de adquirir sensaciones válidas para la inversión en el salto con pértiga.

Objetivo : Motricidad de base

Formación : Individual

Material : Colchonetas grandes.

Situación : Ejecutar un salto mortal hacia adelante procurando caer con los pies juntos; nos podemos ayudar de multiplicadores: trampolines.

Consigna : Destreza y fuerza de brazos.

