

## Mejoramos la fuerza - movilidad - flexibilidad. (Rodea lo que corresponda)

### Objetivo:

Volumen: 4 x 6 Intensidad: 50% Descanso: 1'30" Material: Botellas con arena.

### Indicaciones al realizar ejercicio

1. Flexión del tronco lateralmente
2. Sentadilla de 45° con la espalda recta
3. Movimiento circular de los brazos sin flexionar el tronco
4. Levantar la rodilla junto con el brazo contrario a 45° o 90°.
5. Torsión de tronco con brazo y cabeza para no marearse.
6. Pasos con botellas de arena a la altura de los hombros.

### Evaluación

1 Mal - 2 Regular - 3 Bien - 4 Muy Bien

NOTA Global de mi GRUPO:

NOTA Compañeros grupo: 1: / 2: / 3: / 4: / 5: / 6: / 7:

NOTA Profesor:

NOTA Final:

### GRUPO 1

Alumno 1: Fernando

Alumno 2: A. Ivana

Alumno 3: Patricia

Alumno 4: Jorge

Alumno 5:

Alumno 6:

## MEJORAMOS LA:

Objetivo: Ayudar

### Ejercicio nº 4:

Vamos a levantar las piernas a  $45^\circ$  y quien pueda a  $90^\circ$  levantando el brazo contrario a la pierna que tenemos levantada

Dibujo:



### Ejercicio nº 5:

Vamos a estirar las brazos hacia delante con los pies juntos en la misma dirección que los brazos. Vamos a realizar una torsión de tronco y llevamos uno de los brazos en la misma dirección del tronco siguiendo el movimiento con la cabeza para no marearnos.

Dibujo:



### Ejercicio nº 6:

Con botellas llenas de arena, hacemos pesas mientras que el brazo llegan a la altura de los hombros.

Dibujo:

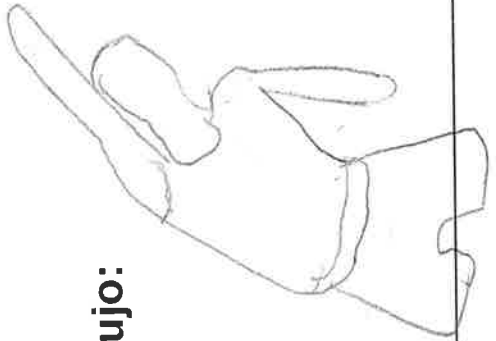


## MEJORAMOS LA:

Objetivo: Ayudar.

### Ejercicio nº 1:

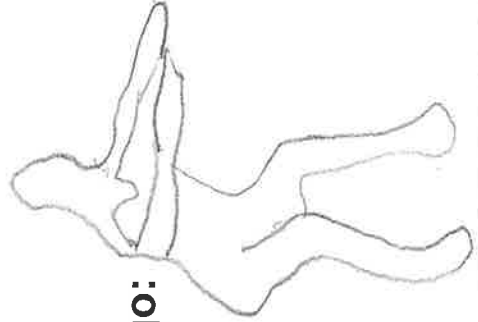
Separando los pies a la altura de las hombros, con las piernas estiradas. A continuación flexionaremos el tronco lateralmente estirando el brazo contrario hacia el lado que vayamos de manera diagonal.



Dibujo:

### Ejercicio nº 2:

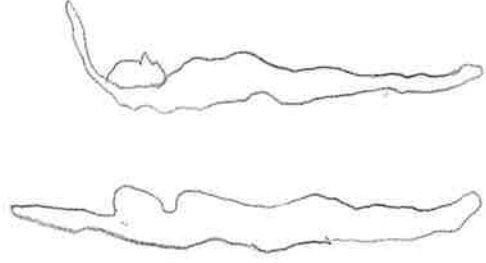
Realizamos una sentadilla de 45º en la que debemos tener las piernas separadas a la altura de los hombros, que las rodilla concidan con los pies y que el tronco no se doble en ningún momento.



Dibujo:

### Ejercicio nº 3:

Vamos a imaginarnos que estamos en una piscina y tenemos que mover los brazos de manera circular. Mirando al frente y evitando flexionar el tronco.



Dibujo:

Ficha juegos para el desarrollo de las Cualidades Físicas Básicas

Nombre alumnos: *Fernando, Aurora, Patricia y Jorge*

Nombre del juego: *Memoria*

Secretario: *Fernando*

Encargado Material: *Jorge*

Encargado Explicación: *Aurora*

Material a utilizar: *Cartas de colores y de elementos, papeles.*

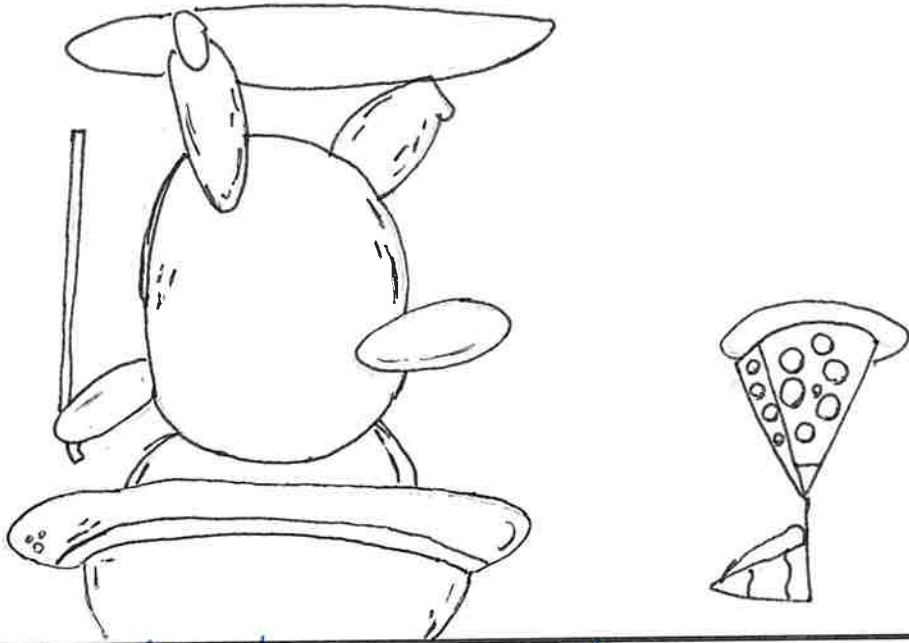
Cualidad a Trabajar: *Resistencia, Fuerza y Flexibilidad*

Organización (lugar-grupos-individual)  
 Grupos de 4 personas (2 niños y 2 personas de corta edad)

Desarrollo:

Es un juego que consiste en colorear los colores según las imágenes mostradas, una vez coloreadas las girar las imágenes en las imágenes que hemos mostrado colores según estén en la imagen que haya en el grupo. Luego de los dos turnos que haya en el grupo. Tiene que salir a correr para coger el triángulo que está en el suelo al final de la sala, mientras que los tres personas mayores tienen que dar tres botones a las personas y cuando los pases. Luego que coger el triángulo y correr.

Gráfico:



NOTA Final

NOTA de mi GRUPO: *10*

NOTA Compañeros:

NOTA Profesor:

1 Mal - 2 Regular - 3 Bien - 4 Muy Bien