

(Rodea lo que corresponda)

## Mejoramos la fuerza - movilidad - flexibilidad.

**Objetivo:** Mejorar fuerza y la movilidad

**Volumen:** 5 - 7 reps **Intensidad:** 50% **Descanso:** 1 en y medio **Material:** Picas y steps

### Indicaciones al realizar ejercicio

1. Inclinación de puntillas
2. Subes el brazo, hacia arriba por encima de la cabeza y te inclinas a un lado
3. Subir y bajar del step
4. Sentadilla entre persona mayor y niño chico.
5. Elevaciones laterales hasta tocar el brazo del compañero
6. Balanzear el cuerpo con las picas

### 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

4

Alumno 1:

Luigi

Alumno 2:

José

Alumno 3:

Elías

Alumno 4:

Daniel

Alumno 5:

Gonzalo

Alumno 6:

# Beneficios

- Algunos beneficios de nuestro circuito son:

- Hayas movilidad
- Garantía de Flexibilidad
- Aumento de resistencia
- Mejora de la Fuerza



## MEJORAMOS LA:

Objetivo: Mejorar la flexibilidad

**Ejercicio nº 4: Sentadillas con niños.**

- Un niño pequeño tiene que ponerse delante de la persona mayor. Le van los brazos hacia delante y le tocan a los niños los hombros mientras flexionan las rodillas.

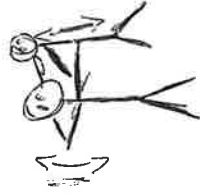
**Dibujo:**



**Ejercicio nº 5: Elevación de brazos.**

- Un niño pequeño debe de ir por detrás de la persona mayor y subir los brazos para ponerle un tope a la persona mayor. Esa misma alza los brazos hacia arriba hasta tocar el tope que le han puesto.

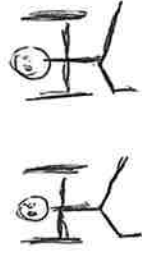
**Dibujo:**



**Ejercicio nº 6: La balanza humana.**

- La persona mayor coge una pica chica con cada mano, mientras se agachen un poco y doblan la rodilla de esd mismo lado hace como una sentadilla para cada lado.

**Dibujo:**





# MEJORAMOS LA: Movilidad

Objetivo: Mantenimiento de la musculatura

## Ejercicio nº 1: Punta de pie.

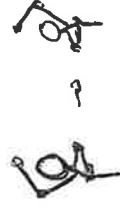
Se pone la persona de pie y sobre un pie. Como apoyo se pone de puntillas y después vuelve a la posición inicial, 5 repeticiones de 2 sec cada una, 15 repeticiones de 2 sec, la 1ª de 5 repeticiones es para los mayores y la 2ª de 15 repeticiones para niños



Dibujo:

## Ejercicio nº 2: Estiramiento del costado.

La persona levanta el brazo estirado sobre la cabeza, y con la mano contraria en la cintura se inclina hacia ese lado, después con el otro brazo. Se van 3 repeticiones de 3 sec cada una para adultos con cada brazo, 8 repeticiones con cada brazo alternando de 5 sec.

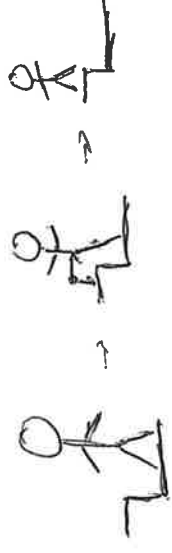


Dibujo:

## Ejercicio nº 3: Steps.

La persona se para delante de una superficie un poco más elevada y ahí subimos un pie después el otro, a continuación hacemos lo mismo bajando. 5 repeticiones para mayores y 10 repeticiones para niños

Dibujo:





Ficha juegos para el desarrollo de las *Cualidades Físicas Básicas*

Nombre alumnos: *Gonzalo, Elibu, José, Daniel y Luna.*

Nombre del juego: *Doblemente.*

Secretario: *Luna*

Encargado Material: *José*

Encargado Explicación: *Daniel*

Control tiempo y dudas: *Elibu y Gonzalo*

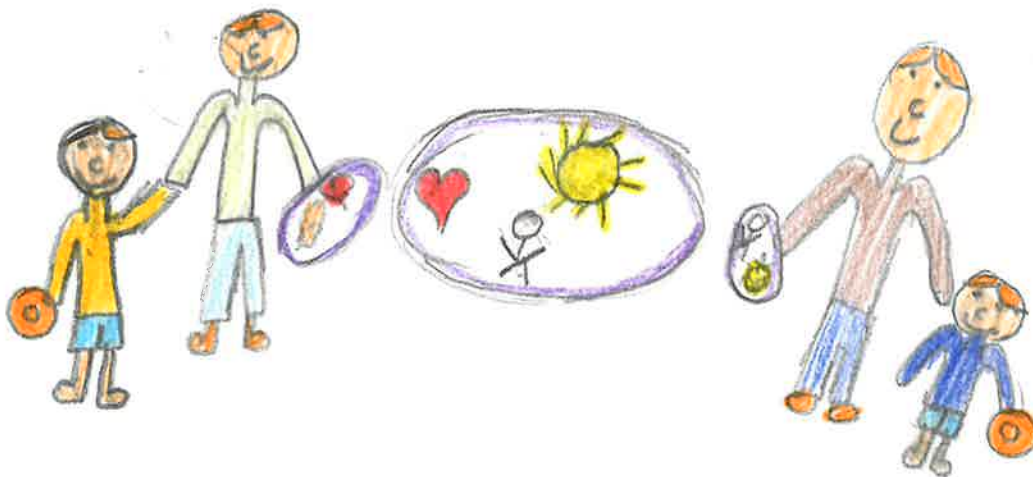
Material a utilizar: *El doble y chinos*

Cualidad a Trabajar: *Velocidad*

Organización (lugar-grupos-individual) *En un parque, grupos y en cada uno de ellos hay parejas de una persona mayor y un niño.*

Desarrollo: *Se juega al doble normal es decir, se pone una carta en el centro y hay que encontrar una figura igual en la carta que tienen en la mano y en la del centro, las personas mayores encuentran la figura en común y los niños deben de llevar el chino (cono) Al lugar que nosotros le indiquemos. Cuando el chino este colocado deben volver a darle la mano a la persona mayor y ponerse al final de la fila. Y volver a esperar su turno.*

Gráfico:



NOTA de mi GRUPO:

NOTA Compañeros:

NOTA Profesor:

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

NOTA Final

