

EXERCICIOS DE EQUILIBRIO

Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás (fig. 2).



Oscilar con los pies separados hacia ambos lados (fig. 3).



De pie, descansar el cuerpo sobre cada uno de los pies alternativamente, levantando la pierna contraria flexionada por la rodilla (fig. 4).



Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie (fig. 5). Después intentarlo con el otro pie.



Balancear una pierna con apoyo en la otra (fig. 6).



Grupo de actividades 3:

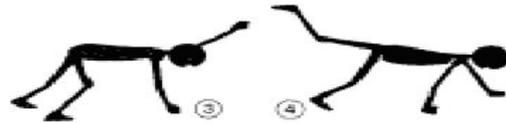
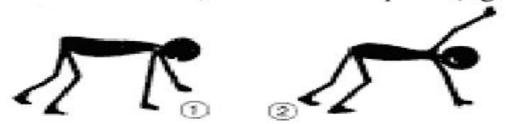
Somos equilibristas ♦♦

Una vez situados los niños en el aula, indicarles:

– Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda (fig. 1), levantar:

- la mano derecha (fig. 2);
- la mano izquierda (fig. 3);
- la pierna derecha (fig. 4), y
- la pierna izquierda (fig. 5).

– Ahora de rodillas y con las manos apoyadas en el suelo, levantar los pies (fig. 6).



– Sentados en el suelo y apoyando las manos en el mismo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con pies y manos (fig. 7); después, levantar una mano (fig. 8) sosteniendo el cuerpo con ambos pies y la otra mano.



Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

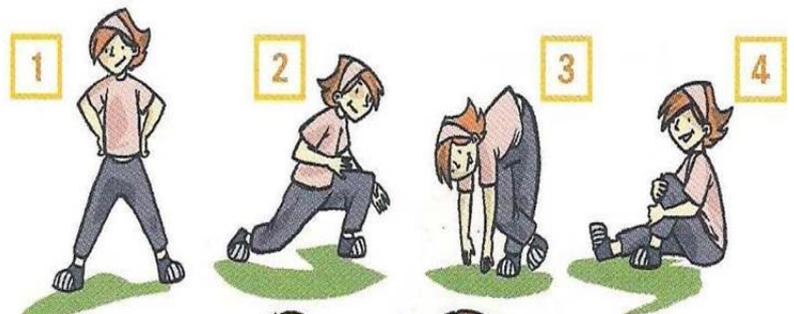
8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

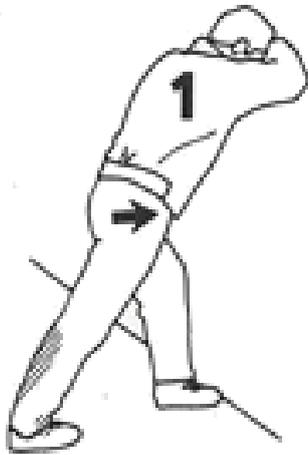
1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



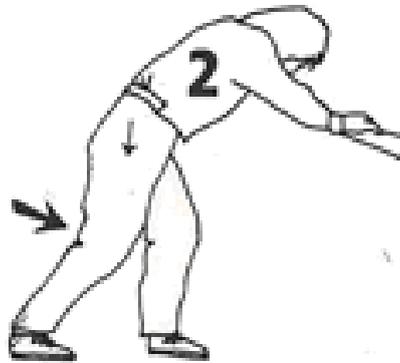
Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.

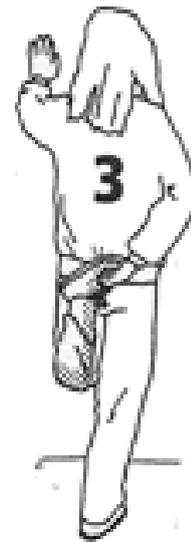




20-30 segundos
cada pierna



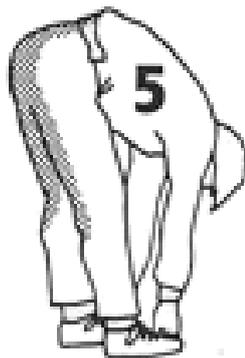
5-10 segundos
cada pierna



10-15 segundos
cada pierna



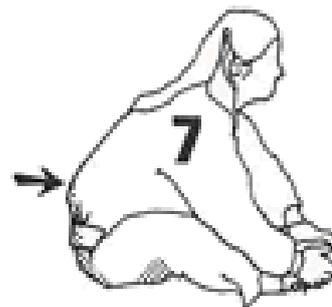
20-30 segundos



10-15 segundos



10 segundos
cada pierna



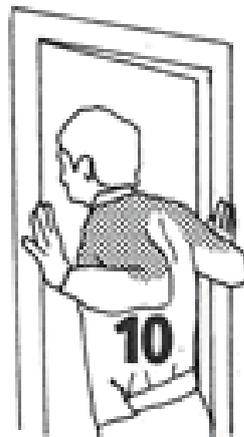
10-15 segundos



15-20 segundos
cada lado



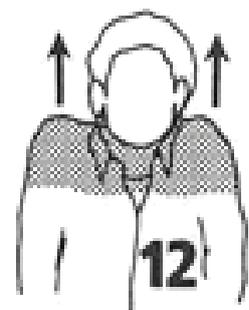
10-15 segundos
cada pierna



10-20 segundos



8-10 segundos
cada lado



5 segundos
dos veces

Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Deben realizarse después de correr, siempre con la espalda recta y mantenidos entre 20 y 30 segundos.



- 1 Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada.



- 2 Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados.



- 3 Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas.



- 4 Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.



- 5 Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



- 6 De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



- 7 Apoya una pierna en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.