


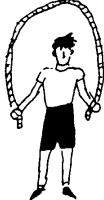
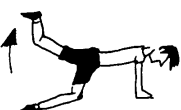









- Tiempo de trabajo en cada ejercicio: 30".
- Tiempo de descanso entre ejercicios: ninguno, se pasa directamente al ejercicio siguiente.
- Vueltas al circuito: 1.

1. Flexión-extensión de piernas: b) con salto vertical.	2. Elevar el tronco y una pierna a tocar la zapatilla en la vertical.	3. Flexión extensión de brazos hasta tocar con el pecho al suelo.	4. Comba a pies juntos, cuerda adelante o atrás.
			
5. De rodillas. Elevar una pierna y el brazo contrario alternativamente.	6. Pies separados, golpes de karate muy rápidos.	7. Cambiar piernas rápidamente.	8. Flexionar tronco y piernas simultáneamente abrazando las rodillas.
			
9. Carrera sobre el terreno tocando con los talones a los glúteos.	10. Manos tras la nuca, elevar el tronco.	11. Saltar abriendo y cerrando piernas y brazos lateralmente.	12. Con tensores de gomas, abrir brazos lateralmente con los codos rectos.
			

5.

OBJETIVOS:

- Experimentar actividades para el desarrollo de la flexibilidad según el método estático.
- Conocer como se realiza un circuito de entrenamiento interválico de la resistencia y experimentar algunas de las actividades que se pueden emplear.

MATERIAL:

- Tres bancos suecos.
- Tres picas.
- Tres cuerdas de comba.
- Tres tensores de goma.
- Nueve colchonetas 2x1.

ORGANIZACIÓN:




- Doce grupos, uno en cada estación, de tres a cuatro alumnos.
- En cada estación debe haber un cartel con un dibujo y un pequeño texto, indicador de la actividad que en ella se realiza.

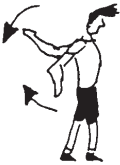






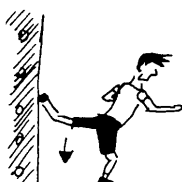



DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad nº 1

Estiramiento suave.

- Ejercicios seleccionados del anexo IV.
- Tiempo de trabajo en cada ejercicio: 10 segundos.
- Tiempo de descanso entre ejercicios: el que se emplea en explicar el ejercicio siguiente.

1. Codos extendidos, extensión de las muñecas.	2. Codos rectos, flexión de las muñecas al máximo.	3. Manos entrelazadas, llevar los brazos hacia arriba al máximo.	4. Presionar el codo horizontalmente hacia el hombro contrario.
			

5. Brazos a la altura de los hombros, llevarlos atrás al máximo.	6. Proyección anterior y posterior.	7. a) Extensión máxima. b) Flexión máxima.	8. Tocar con la mano la pierna contraria.
		a)  b) 	
9. Codos rectos, flexión lateral.	10. Flexión del tronco y caderas tirando del banco.	11. Piernas muy abiertas, bajar la cadera al máximo.	12. Espalda recta y pegada a la pared, empujar las rodillas hacia el suelo.
			
13. Sentarse sobre el tobillo.	14. Dedos apoyados sobre la vertical del escalón, llevar la rodilla adelante y abajo.		
			

Actividad nº 2

Circuito de entrenamiento interválico de la resistencia.

- Ejercicios seleccionados del anexo V.
- Tiempo de trabajo en cada ejercicio: 40 segundos.
- Nº de vueltas: 2.
- Tiempo de descanso entre ejercicios: 20" en la primera vuelta, 30" en las demás.
- Tiempo de descanso entre vueltas: 3 minutos.