

LOS DEPORTES

Objetivo : Perfeccionamiento de habilidades motrices básicas para iniciar un desarrollo de habilidades específicas a los deportes. Exploración de ejercicios más complejos.

Sistema : Aeróbico

Habilidades motrices : Saltar, lanzar, atrapar, correr, equilibrio, coordinación

Estructura: Por tiempo, 3 bloques de 3 ejercicios seguidos. Cada bloque tiene un énfasis en una parte del cuerpo. El objetivo es aumentar la resistencia muscular creando acumulación de fatiga en los músculos. Hay 10 segundos de pausa entre cada ejercicio y 30 segundos entre cada serie. Hacer 4 series de cada bloque. Los descansos entre cada bloque están indicados en azul.

***Edades:** Este plan es dirigido a los 8 a 11 años que están en la etapa final del desarrollo de sus habilidades motrices básicas.

	Ejercicio	Posicionamiento	Tiempo/ repeticiones	Series
Calentamiento	<p>Pasos afuera adentro</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • De pie, empezar con los pies abiertos un poco más ancho de las caderas. • Juntar los pies, haciendo pequeños pasos para llevar un pie al lado del otro • Un pie a la vez, hacer grandes pasos hacia cada costado para volver. • Repetir rápidamente los movimientos 	30 segundos	1
	<p>El escorpión</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Acostado, sobre la espalda • Levantar una pierna y llevarla hacia la mano opuesta de forma a hacer una diagonal con la pierna. • Hacer una rotación en el tronco • Hacer el movimiento lentamente y en control • Repetir del otro lado alternando 	5 por lado	1
	<p>El mejor estiramiento del mundo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Empezar en posición de plancha sobre las manos • Hacer una zancada hacia delante formando un ángulo de 90 grados en la rodilla delantera. • Mantener buen apoyo en los dedos del pie trasero, el pie de adelante y las manos. • Empujar la cadera hacia delante haciendo pequeños movimientos de adelante atrás. • Bajar la cadera hacia el suelo llevando el codo del mismo lado de la pierna delantera hacia el tobillo • Parar cuando se sienta una sensación ligera de estiramiento en la parte del muslo de la pierna que esta extendida atrás. 	5 por lado	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Levantar el brazo hacia arriba haciendo una rotación de la columna hacia la pierna de apoyo delantera. • Mirar hacia el cielo • Volver a tomar apoyo en el suelo con las manos • Repetir los mismos movimientos del otro lado <p>Alternar de lado durante las repeticiones</p>		
	<p style="text-align: center;">Saltos de esquí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Hacer saltos para llevar un pie adelante y el otro atrás • Saltar y llevar el pie adelante a atrás y el pie detrás adelante. <p>Mover los brazos del mismo modo al pie opuesto.</p>		
	<p style="text-align: center;">Pasos laterales rápidos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Dar pasos hacia un costado • Dar pasos hacia el otro lado • Hacerlo rápidamente 	<p>1 minuto</p>	<p>1</p>
<p>Descanso 2 minutos</p> <p>Preparación material para bloque 1 (obstáculos, balón, silla)</p>				
<p>Entrenamiento</p>	<p>Saltos laterales por encima de obstáculos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Poner 3-4 obstáculos en el suelo (ej: botella de agua, conos, zapatos) • Empezar los pies juntos al lado del primer obstáculo • Levantar una pierna y pasar de lado por encima del obstáculo • Saltar para llevar la otra pierna del otro lado del primer obstáculo 	<p>45 segundos</p>	<p>4</p>



- Repetir movimientos para saltar por encima de cada obstáculo
 - Devolverse al inicio del primer obstáculo repitiendo movimientos.
- 📖 Hacerlo lo mas rápido posible, sin tocar los obstáculos

Equilibrio en un pie + lanzamiento de pelota



- En posición de pie
 - Trasladar todo el peso a una pierna y levantar la otra
 - Mantener el cuerpo derecho en todo el tiempo
 - Pasar la pelota a el padre o la madre enfrente
 - Padre o madre relanza la pelota hacia el niño/ niña
 - Atrapar la pelota sin perder el equilibrio
 - Alternar de pie en cada serie
- 📖 Para mas dificultad, cerrar los ojos

45 segundos

4
(2 por
lado)

Zancadas búlgaras



- En posición de pie
- Poner una silla detrás y poner un pie en la silla para tomar apoyo
- Hacer un paso hacia delante con el otro pie
- Bajar la cadera hacia el suelo formando un ángulo de 90 grados en la rodilla del pie delantero
- Empujar en el talón del pie delantero, apretar glúteos y cuádriceps y subir retomando posición inicial
- Repetir los movimientos sin alternar de pierna
- ☞ Apretar abdominales y concentrarse en mantener el equilibrio y hacer el movimiento en control
- ☞ Alternar de pierna en cada serie

45 segundos

4 (2 por lado)

Descanso 2 minuto

Preparación material bloque 2 (cuerda de saltar y tapete)

Saltar lazo



- En posición de pie
- Con un lazo, saltar el lazo
- ☞ Variante: Sin lazo (si no tiene) saltar sobre la punta de los pies y solo imitar el movimiento de las manos.

45 segundos

4

Lagartijas



- En posición de plancha
- Posicionar las manos en el piso y los hombros sobre las manos.
- Mantener la espalda recta (cadera y vertebras en extensión).
- Apretar abdominales, pegar los codos al cuerpo lo mas posible y bajar hacia el suelo.
- Bajar hasta que los codos estén a 90 grados, manteniendo toda la espalda y cadera en la misma línea
- Empujar el piso con las manos apretando abdominales y reclutando pectorales.
- ☞ Variante: hacerlo sobre las rodillas para mas facilidad

45 segundos

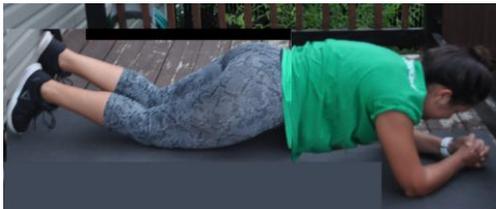
4

Variante: sobre las rodillas



- ☞ Concentrarse en hacer el movimiento en control y con la mejor técnica posible. Lo importante es la técnica y no la cantidad
- ☞ Si necesario, tomar pequeñas pausas mientras se hace el ejercicio.

Plancha



- Sobre un tapete, en posición de cuatro puntos
- Apoyar codos en el piso, hombros sobre codos y extender piernas hacia atrás
- Adoptar la posición de plancha manteniendo la cadera a la misma altura de los hombros y la espalda recta
- Apretar abdominales siempre
- Respirar, no retener la respiración
- + Variante intermedia: subir sobre las manos
- + Variante fácil: sobre las rodillas y codos
- ☞ Otra alternativa es empezar sobre codos y mantener lo mas que se pueda y después subir a una plancha sobre manos por el tiempo restante. O después bajar a una plancha sobre rodillas por el resto de tiempo.

45 segundos

4

Descanso 2 minutos

Preparación material bloque 3 (balón, tapete)

Carrera en zigzag + patada pelota

- En posición de pie
- Correr en zigzag aproximadamente 2 metros (según el espacio) y patear el balón
- + Variante más difícil: correr en zigzag con el balón y patear el balón
- Volver corriendo al inicio del zigzag y repetir movimientos.
- ☞ Ir lo mas rápido posible.

45 segundos

4



✚ Variante: zigzag con pelota



Uves con pelota



- Acostado boca arriba
 - Poner los brazos detrás de la cabeza, paralelos al piso
 - Tener el balón entre las manos
 - Levantar brazos y piernas simultáneamente de forma a hacer una «uve» con el cuerpo
 - Apretar abdominales en todo el movimiento
 - Poner el balón entre los pies
 - Bajar brazos y piernas en control apretando abdominales y manteniendo la espalda pegada al piso.
- 📖 Parar de bajar las piernas en el momento que la espalda despegue del piso

45 segundos

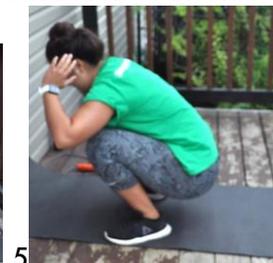
4



Vuelta hacia adelante + sentadilla profunda



+ Variante: bajada con burpee inverso



- Repetir movimientos

- En posición de sentadilla profunda
- Llevar las manos hacia delante y tomar apoyo en el suelo
- Poner la cabeza entre las manos
- Empujar con los pies hacia delante, saltando y llevando los glúteos hacia arriba
- Rodar sobre la espalda hacia delante
- Levantarse desde la posición de sentadilla profunda
- + Variante intermedia: Darse un impulso con el salto para rodar rápido y levantarse sin utilizar las manos
- + Variante difícil: De la posición de pie, bajar en sentadilla profunda para hacer un medio burpee inverso:
 - De la sentadilla profunda, sentarse en el suelo y dejarse rodar sobre la espalda
 - Levantar los glúteos y extender las piernas hacia el cielo
 - Apretar abdominales
 - Darse un impulso con las piernas hacia delante y volver a la posición de sentadilla profunda
 - Apoyar manos en el suelo y seguir los pasos para dar una vuelta hacia delante.
 - Repetir secuencia de vuelta- sentadilla profunda- medio burpee.

45 segundos

4

Descanso 5 minutos

Preparación material para la relajación (pelota y tapete)

Auto masaje con balón /pelota Cuádriceps



- En posición de 4 puntos
- Poner un balón de futbol, voleibol o baloncesto delante de una rodilla
- Extender la pierna sobre el balón de forma a que el muslo este sobre este
- Extender la otra pierna y tomar apoyo en la punta del pie
- Hacer movimientos de adelante atrás para que el balón ruede sobre el musculo cuádriceps
- ☞ Entre mas peso se deje caer sobre el balón, mas eficaz será el masaje
- ☞ Si necesario, apoyarse sobre los codos
- Repetir movimientos del otro lado

30 segundos
cada lado

1

Auto masaje con balón / pelota Isquiotibiales



- En posición sentado
- Llevar las manos hacia atrás y tomar apoyo en el piso
- Con un pie tomar apoyo en el suelo haciendo un ángulo de 90 grados en la rodilla
- Extender la otra pierna y poner el balón debajo del muslo (arriba de la rodilla)
- Levantar la cadera de forma a despegar los glúteos del suelo
- Hacer movimientos de atrás adelante con los brazos y el pie en apoyo
- ☞ Entre mas peso se deje caer sobre el balón, mas eficaz será el masaje
- Repetir movimientos del otro lado

30 segundos
cada lado

1

Estiramiento pantorrilla



- En posición de pie, contra una pared
- Apoyar las manos en la pared y dar un gran paso hacia atrás con un pie
- Empujar contra la pared manteniendo el talón del pie de atrás pegado en el piso
- Con el pie mas cercano a la pared, hacer una pequeña flexión en la rodilla para llevarla hacia la pared.
- Apretar abdominales y glúteos
- Parar de empujar contra la pared cuando se sienta un estiramiento ligero en la pantorrilla.
- Repetir con el otro lado.

30 segundos
cada lado

1

		<p>⌚ Tener cuidado de no hacer una lordosis en los lumbares al avanzar la rodilla.</p>		
--	--	--	--	--