

## LOS NINJAS


**Objetivo :** Desarrollo de la amplitud articular, enfoque en el trabajo unilateral. Aprender a escuchar su cuerpo y control de las pausas de descanso.




**Sistema :** Aeróbico

**Habilidades motrices :** resistencia muscular, agilidad, equilibrio, correr y saltar.

**Estructura:** Circuito con estaciones y ejercicios con repeticiones. Dar el máximo de vueltas posible al circuito en 30 minutos. (1 vuelta = 7 ejercicios del entrenamiento) Gestionar las pausas según la fatiga percibida por el cuerpo. Para este último punto, utilizar la escala de Borg y cuando se sienta una fatiga de 8 o más, tomar una pausa hasta estar listo a recomenzar. Para ayudar a los niños, padres pregunten cada vuelta cual es la percepción de fatiga su hijo o hija y evalúen las señales del cuerpo (dificultad a decir más de 2 palabras consecutivas, sensación de calor alta, sudor abundante, sensación de sed, etc.)

**Tiempo total:** 40 minutos

	Ejercicio	Posicionamiento	Tiempo/ repeticiones	Series
Calentamiento	<p>Agilidad sobre tapete</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En posición de pie, con un tapete de yoga o 2 lazos en el suelo</li> <li>• Empezar en una extremidad del tapete (lazos), a un lado, los pies juntos</li> <li>• Dar un paso sobre el tapete (entre los lazos) con el pie más cerca del tapete</li> <li>• Con el otro pie, dar otro paso y juntar los pies</li> <li>• Dar otro paso lateral fuera del tapete con el primer pie</li> <li>• Llevar el segundo pie junto al primer pie</li> <li>• Repetir los movimientos de forma dinámica y avanzando sobre el tapete.</li> </ul> <p>📖 Si se hace con lazos, intentar no tocar los lazos</p> <p>📖 Hacerlo lo más rápido posible</p>	3	1
	<p>Salto de esquí</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En posición de pie</li> <li>• Hacer saltos para llevar un pie adelante y el otro atrás</li> <li>• Saltar y llevar el pie adelante a atrás y el pie detrás adelante.</li> </ul> <p>📖 Mover los brazos del mismo modo al pie opuesto.</p>	30	1

			
<p>Almeja marina con piernas rectas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acostado de lado</li> <li>• Tomar apoyo en el codo</li> <li>• Extender completamente las piernas y los tobillos (pies)</li> <li>• Levantar la pierna de encima lentamente</li> <li>• Cuando la pierna este arriba, apretar glúteo y abdominales</li> <li>• Hacer movimientos lentos de arriba abajo en control.</li> <li>• Repetir del otro lado</li> </ul>	15 por lado	1
<p>Pasos de gigante</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En posición de pie</li> <li>• Hacer grandes pasos de gigante extendiendo lo más posible hacia delante las piernas en cada paso.</li> </ul> <p>☞ Ir lentamente y concentrarse en mantener el equilibrio en cada paso.</p>	20	1
<p>El mejor estiramiento del mundo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezar en posición de plancha sobre las manos</li> <li>• Hacer una zancada hacia delante formando un ángulo de 90 grados en la rodilla delantera.</li> </ul>	3 por lado	1



- Mantener un buen apoyo en los dedos del pie trasero, el pie de adelante y las manos.
- ✚ Variante para los niños de 5 a 7 años: tomar apoyo en la rodilla trasera
- Empujar la cadera hacia delante haciendo pequeños movimientos de adelante atrás.
- Bajar la cadera hacia el suelo
- Parar cuando se sienta una sensación ligera de estiramiento en la parte del muslo de la pierna que esta extendida atrás.
- Repetir los mismos movimientos del otro lado
- 🔄 Alternar de lado durante las repeticiones

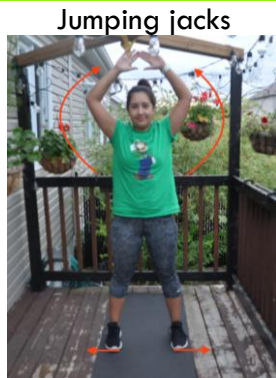


Pasos en puntilla rápidos

- En posición de pie
- Extender los tobillos para tomar una posición en puntillas
- Hacer pequeños pasos sobre las puntillas rápidamente

30

1



Jumping jacks

- En posición de pie
- De pie, saltar abriendo las piernas y llevando los brazos arriba de la cabeza.
- Saltar de nuevo y bajar los brazos lo largo del cuerpo y pegar las piernas
- Repetir los 2 movimientos las veces necesarias.

30

1

Descanso 2 minutos  
Preparación circuito

Pasos laterales

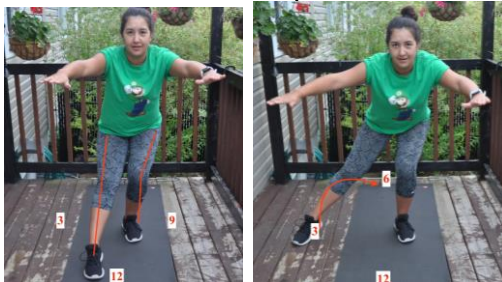


Variantes

- En posición de pie
- Hacer pasos hacia un lado, después hacia el otro
- ✚ Variante para los niños de 8 a 11 años: hacer los pasos manteniendo una posición de media sentadilla
- 📖 Ejercicio rápido y dinámico

15 por lado

EL reloj



- En posición de pie
- Trasladar el peso en un solo pie
- Apretar glúteo de la pierna en apoyo en el suelo y apretar abdominales
- Hacer una sentadilla llevando los glúteos hacia atrás y extendiendo una pierna hacia delante (12 del reloj)
- Mantener la sentadilla y llevar la pierna extendida hacia el lado (3 en el reloj o 9)
- Mantener la sentadilla y trasladar la pierna hacia atrás (6).
- Repetir del otro lado
- 📖 Atención a que la rodilla en apoyo no haga movimientos hacia el interior.
- 📖 Concentrarse en mantener el equilibrio y la espalda recta.

5 por lado

Caminata lateral en plancha + rodar acostado

- En posición de plancha
- Apoyarse en las manos y la punta de los pies
- Apretar abdominales y dar pasos laterales moviendo las manos y los pies hacia un lado de forma alternativa
- Dar 4 pasos hacia un lado, acostarse boca abajo y rodar acostado 2 veces.

6



Caminata en equilibrio sobre lazo



+ 8 a 11 años

Trote + 2 burpees

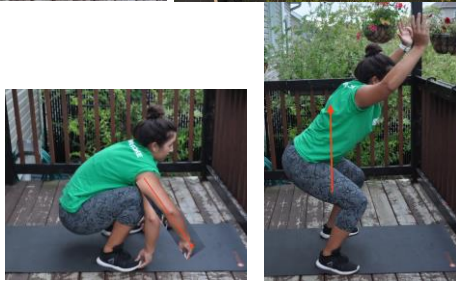
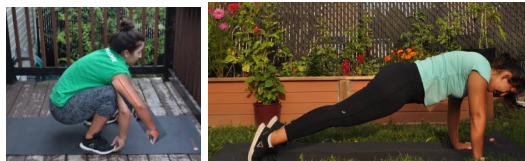
- Retomar la posición de plancha y repetir los movimientos hacia el otro lado
- ☞ No dejar caer la cabeza durante los pasos
- ☞ 4 pasos + 2 ruedas = 1 repetición

- En posición de pie
  - Poner en el piso un lazo de saltar o un lazo largo o cinta en línea recta.
  - Caminar sobre el lazo/ cinta un pie delante del otro sin salirse del lazo.
  - + Variante para los niños de 8 a 11 años: poner el lazo en forma de serpiente.
- Caminar sobre el lazo/cinta, llevando un pie delante del otro y mirando enfrente sin salirse del lazo.
- ☞ Ir cada vez mas rápido.

5

- En posición de pie
- Trotar en un mismo lugar. Dar 30 pasos
- Después, hacer un burpee
  - Saltar con los brazos hacia arriba
  - Bajar en sentadilla profunda manteniendo la espalda recta
  - Poner las manos en el suelo y tomar apoyo
  - Apretar abdominales y hacer un salto hacia atrás con los pies para extender las piernas.
- ☞ No dejar caer la cadera
- Volver a dar un salto con los pies para llevarlos hacia delante lo mas cerca posible de las manos
- Despegar las manos del suelo y levantar empujando en los talones como una sentadilla

3





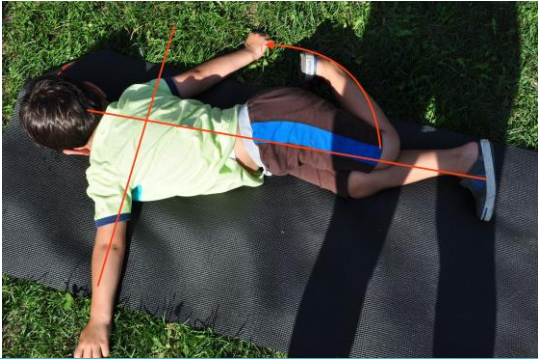
La bailarina en tres tiempos



- Repetir los movimientos
- 30 pasos de trote + 2 burpees = 1 repetición

- En posición de pie
- En equilibrio sobre un pie
- Hacer una flexión en la cadera de forma a que el cuerpo este a 45 grados con el piso
- Manteniendo la espalda recta y una ligera flexión en la rodilla de la pierna en equilibrio, levantar la otra pierna (posición 1) ligeramente.
- Mantener la posición un segundo.
- Después, seguir levantando la pierna formando un ángulo de aproximadamente 135 grados con el cuerpo
- Mantener 1 segundo
- Seguir elevando la pierna hasta conseguir un ángulo de aproximadamente 180 grados con el cuerpo.
- Mantener 1 segundo y retomar posición de pie, apretando abdominales y apretando glúteo para extender la cadera.

5 por lado

	 <p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetir el ejercicio del otro lado</li> <li>☞ Si necesario, el padre puede estar delante del niño/ niña para tenerle las manos y ayudar a mantener el equilibrio</li> </ul>		
	<p>Agilidad sobre tapete</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En posición de pie, con un tapete de yoga o 2 lazos en el suelo</li> <li>• Empezar en una extremidad del tapete (lazos), a un lado, los pies juntos</li> <li>• Dar un paso sobre el tapete (entre los lazos) con el pie más cerca del tapete</li> <li>• Con el otro pie, dar otro paso y juntar los pies</li> <li>• Dar otro paso lateral fuera del tapete con el primer pie</li> <li>• Llevar el segundo pie junto al primer pie</li> <li>• Repetir los movimientos de forma dinámica y avanzando sobre el tapete.</li> <li>☞ Si se hace con lazos, intentar no tocar los lazos</li> <li>🚦 Variante 8 a 11 años: Hacerlo lo más rápido posible</li> <li>☞ Ir de un extremo al otro del tapete = 1 repetición</li> </ul>	<p>5</p>	
<p>Descanso 3 minutos</p>				
<p>Relajación</p>	<p>El escorpión inverso</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En posición acostado boca abajo</li> <li>• Abrir los brazos hacia los lados en un ángulo de 180 grados</li> <li>• Levantar una pierna del suelo</li> <li>• Despegar la cadera del piso y hacer una torsión en la columna</li> <li>• Llevar la pierna levantada hacia la mano del lado opuesto</li> <li>☞ Intentar tocar la mano con el pie</li> <li>☞ Mantener la posición 2 segundos</li> <li>☞ Devolver la pierna al piso en un movimiento lento y controlado</li> <li>☞ Repetir movimientos del otro lado.</li> <li>☞ Inspirar por la nariz y expirar con los labios como soplando una vela</li> </ul>	<p>3 por lado</p>	<p>1</p>
	<p>Pose del cuervo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En posición de 4 puntos</li> <li>• Llevar una rodilla entre las manos y extender la otra pierna hacia atrás</li> <li>• Dejar caer la cadera y flexionar el pecho hacia delante</li> <li>• Sentir una ligera sensación de estiramiento en el glúteo de la pierna delantera.</li> </ul>	<p>30 segundos por lado</p>	<p>1</p>



☞ Sobre codos



☞ Pose del niño



- ☞ Inspirar por la nariz y expirar con los labios como soplando una vela
- ☞ Variante: para una sensación mas grande de estiramiento apoyarse en los codos

- Sobre las rodillas
- Inspirar y adoptar una posición fetal sobre las rodillas
- Expirar y llevar los brazos por delante de la cabeza
- Pegar glúteos a los talones.
- A cada expiración avanzar los brazos hasta sentir una ligera sensación de estiramiento en la espalda.

30 segundos

1