

EL ZOOLÓGICO

Objetivo: Desarrollo de la coordinación intermuscular y enfoque en la resistencia muscular del tronco.

Sistema: Aeróbico

Habilidades motrices: Caminata en cuatro, coordinación, saltar.

Estructura: Bloques de ejercicios por tiempo. Repetir las 4 series de cada ejercicio antes de pasar al próximo ejercicio. Después de cada serie, tomar 15 segundos de reposo y después de las 4 series de cada ejercicio, tomar 1 minuto de descanso.

Tiempo total: 50 minutos

	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 	3 por lado	1
	<p>Zancada + estiramiento tórax</p> 	<ul style="list-style-type: none"> De pie, hacer un gran paso hacia delante Bajar las caderas perpendiculares al suelo Formar con la rodilla delantera un ángulo de 90 grados Tener buen apoyo sobre el talón del pie delantero y los dedos del pie del pie trasero. Apretar abdominales y glúteos Llevar brazos hacia el cielo, lo mas alto posible manteniendo el ángulo de 90 grados en la rodilla delantera. <p>📌 Importante que la rodilla trasera no este en el piso.</p>	3 por lado	1
	<p>El mico</p>	<ul style="list-style-type: none"> En posición de pie Flexionar el pecho manteniendo espalda y las piernas rectas. Para hacerse, imaginar tener un palo de escoba en la espalda que en todo 	3	1

	<p>tiempo tiene que permanecer pegado a la cabeza y espalda hasta lumbares.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejar caer los brazos y coger los dedos de los pies • Bajar la cola de forma a hacer una sentadilla profunda, manteniendo las manos sobre los pies. • Levantar los brazos hacia el cielo manteniendo la posición de sentadilla profunda • Empujar en el piso y levantarse manteniendo la espalda recta. <p>📌 Apretar abdominales siempre</p>			
<p>Pasos militares dinámicos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Levantar las rodillas a 90 grados alternando de lado • Balancear los brazos de atrás a adelante para mantener equilibrio ➕ Variante para 8 a 11 años: mover brazos al mismo tiempo que las rodillas y de manera a oponer los lados. • Apretar abdominales <p>📌 Mantener el torso recto y evitar balancear el cuerpo de un lado al otro.</p>	60 segundos	1	
<p>Pasos laterales rápidos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Dar 4 pasos hacia el lado rápidamente • Después dar 4 pasos hacia el otro costado 	60 segundos	1	
<p>Descanso 2 minutos Preparación entrenamiento</p>				
<p>Entren amient</p>	<p>Salto de Canguro + trote de espaldas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie, los pies abiertos al mismo ancho de la cadera • Empezar en una extremidad del tapete • Hacer una media sentadilla llevando los brazos hacia atrás 	35 segundos	4

	<ul style="list-style-type: none"> ● Saltar para extender tobillos, rodillas y caderas llevando el cuerpo hacia delante. Intentar llegar al otro extremo del tapete. ● Caer del salto con otra media sentadilla para amortiguar el impacto. Retroceder al inicio trotando de espalda rápidamente. ✚ Variante para los niños de 5 a 7 años: trote normal (de frente) al inicio del tapete 		
<p style="text-align: center;">Caminata del cangrejo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● En posición sentado ● Llevar brazos atrás y tomar apoyo en las manos ● Avanzar un poco los pies y tomar apoyo en ellos ● Apretar glúteos y abdominales y levantar las caderas ● Dar un paso hacia atrás con mano y pie opuesto retrocediendo. ● Mantener la cadera elevada y los glúteos apretados siempre. 	<p>35 segundos</p>	<p>4</p>
<p style="text-align: center;">Salto de rana</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● En posición de pie ● Hacer una sentadilla profunda ● Llevar los brazos atrás ● Saltar extendiendo tobillos, rodillas y cadera ✚ Ayudarse con los brazos, llevándolos hacia el cielo para más impulso. 	<p>35 segundos</p>	<p>4</p>
<p style="text-align: center;">Caminata del cien pies</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● En posición de pie ● Flexionar el pecho hacia delante manteniendo espalda y piernas rectas ● Poner las manos en el suelo (para hacerse, se puede doblar un poco las rodillas) ● Caminar con las manos hasta una posición de plancha ● Apretar abdominales y mantener la plancha 1 segundo ● Retroceder con las manos y retomar la posición de pie inicial 	<p>35 segundos</p>	<p>4</p>



Patadas de burro



+ Variante 5 años:



Arrástrate como serpiente



Variante: 1+ plancha



- En posición en cuatro puntos
 - Levantar en control una rodilla hasta que el muslo este paralelo al suelo.
 - Simultáneamente, llevar el talón hacia el glúteo.
 - Apretar el glúteo 1 segundo
 - Apretar abdominales, mantener la espalda recta y la cabeza en la línea de la columna.
 - Bajar la rodilla al suelo en control
 - Alternar de lado
- + Para los niños de 5 años, hacer los mismos movimientos pero con el apoyo sobre los pies y no las rodillas. Concentrarse en ayudar a llevar los talones en control al glúteo. Mantener 1 a 2 segundos apretando el talón contra el glúteo.

35 segundos

4 (2 por lado)

- En el suelo, arrastrase tomando apoyo el los codos y la punta de los pies.
 - Avanzar mas o menos 5 metros o según lo que el espacio permita.
- + Variante para los niños de 9 a 11 años: avanzar lo más rápido posible durante 20 segundos y terminar el tiempo en posición de plancha.

35 segundos

4

	<p style="text-align: center;">El bicho</p>  <p style="text-align: center;">+ Variante para 10 a 11 años</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Acostado sobre la espalda ● Levantar los brazos hacia el cielo, derechos, palmas de las manos cara a cara ● Levantar los pies y formar con las rodillas un ángulo de 90 grados ● Bajar una pierna de forma a que este casi paralela al suelo, pero sin tocar el suelo ● Volver a la posición de rodillas a 90 grados y bajar la otra pierna. + Variante para los niños de 7 a 9 años: Extender el brazo por encima de la cabeza del mismo lado de la pierna en extensión baja. + Variante para los niños de 10 a 11 años: Hacer los mismos movimientos, pero extender brazo y pie opuestos en cada repetición. 	<p>35 segundos</p>	<p>4</p>
Descanso 2 minutos				
<p>Relajación</p>	<p style="text-align: center;">Pose del perro cabeza abajo</p>  <p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● En posición de cuatro puntos ● Empujar la cola hacia el cielo de forma a extender las piernas y la espalda ● Alejar los hombros de las orejas ● Para de empujar la cola una vez sienta una ligera sensación de estiramiento en los músculos isquiotibiales (detrás del muslo) ☞ Para una sensación más grande, intentar apoyar talones en el suelo. 	<p>20 segundos</p>	<p>1</p>
<p style="text-align: center;">Pose de la vaca y el gato</p>  <p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● En posición de 4 puntos ● Apretar abdominales, entrando el vientre (como para hacerse mas delgado) y bajar la cabeza haciendo una curva con la espalda. Expirar durante el proceso ● Inspirar manteniendo la curva y a la expiración bajar lentamente la espalda, sacer pecho y levantar la cabeza, haciendo una la curva «U» en la espalda. 	<p>3</p>	<p>1</p>	



3

Estiramiento cuádriceps



- En posición de equilibrio sobre un pie, cerca de una pared
- Doblar la rodilla y llevar el talón al glúteo
- Con la mano tener en pie hasta sentir una ligera sensación de estiramiento en el cuádriceps
- Apretar abdominales y glúteos de forma a mantener la cadera recta
- Mantener el tiempo necesario
- ☞ Mantener las rodillas juntas
- Alternar de pierna

20 segundos
por lado

1