

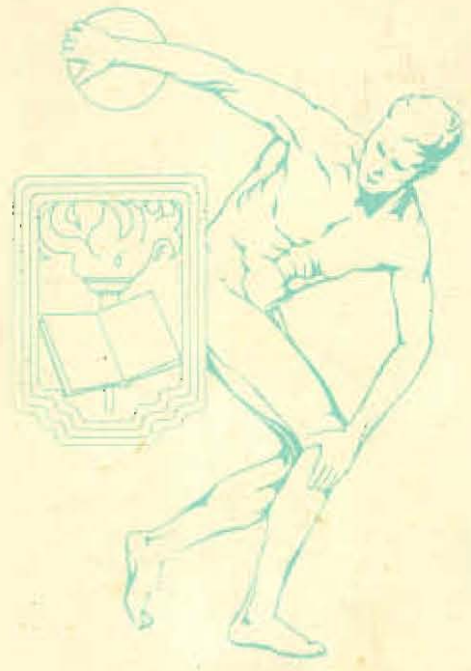
J.M. Lavalle D

Folleto 371.7 / 2

28050



ministerio de educación y justicia



Gimnasia

FOLLETO **7** MASculINA

TECNICO

dirección general de educación física



I	1281

BIBLIOTECA
 Dirección Nacional de Educación
 Física, Deportes y Recreación

EXORDIO



INV	028050
SIG	Foll 371.7
LIB	2

EN 1956 y con el título de "GIMNASIA" -varones el Servicio Técnico de la Repartición publicó un folleto conteniendo un trabajo esquemático de las clases dictadas por el Profesor Saavedra en el Primer Curso de Perfeccionamiento, que resultó de interés y se agotó de inmediato.

Este hecho, como así también la circunstancia de que el citado Profesor tuvo a su cargo el dictado de la misma materia en el segundo Curso de Perfeccionamiento, hizo necesario efectuar esta segunda publicación, con un criterio más informativo, donde se aclaran algunas dudas de interpretación y se insertan comentarios y expresiones ilustrativas, supliendo la falta de una nomenclatura más adecuada.

Esta publicación está dividida en dos partes: en la primera se muestran diez planes ordenados en forma progresiva de acuerdo al grado de dificultad.

La columna dedicada al enunciado está reservada al "mensaje" breve pero conciso con el que el Profesor invita a los alumnos a iniciar el trabajo.

En la columna correspondiente a desarrollo se colocan los dibujos de los momentos fundamentales de cada ejercicio y finalmente en la parte variantes se agregan modificaciones al ejercicio descripto y algunas aclaraciones de detalles de ejecución.

La segunda parte denominada fichero de movimientos es una idea para la recopilación y clasificación del material gimnástico, en el cual se han dejado hojas con casilleros en blanco a fin de que el Profesor vaya registrando nuevos movimientos o combinaciones que crea de interés para ir acrecentando su material gimnástico.



ROBERTO SAAVEDRA

LA actividad profesional cumplida por el Profesor Saavedra des de su egreso del Instituto Nacional de Educación Física "Manuel Belgrano" como Profesor Nacional en 1957 hasta el presente ha sido vasta y profícua. Venos así que su afán de superación lo anima a llegar a las aulas universitarias y egresa en 1953 de la Facultad de Ciencias Médicas de la Capital Federal con el título de Kinesiólogo.

Participa como alumno en los Cursos de Técnico Deportivo, en la especialidad Atletismo, dictado por la Escuela Municipal de Deportes de la ciudad de Buenos Aires, asistiendo con igual carácter a las clases dictadas por el Profesor del Instituto de Estocolmo -Suecia- Curt Johansen en Buenos Aires en los años 1951 y 1953, organizado por A.P.E.F. como así también en el del Profesor de la Escuela de Colonia-Alemania- D. Julio Bischoff.

Ejerció la docencia de la materia en los Colegios Nacional "Avelaneda" y "Guadalupe" y se desempeñó como Kinesiólogo en el Instituto Nacional de Rehabilitación del Lisiado de la Capital Federal.

Dictó, especialmente invitado, cursos en la Universidad de Tucumán D. de Educación Física del Ministerio de Educación y Justicia de la Nación y numerosas conferencias en la Asociación de Profesores de Catamarca, Tucumán, Junín, (Poia. de Buenos Aires).

Presentó en diversas oportunidades equipos en los certámenes Nacionales de Gimnasia.

Requerido en concurso en dos oportunidades por ésta Repartición desarrolló cursos, poniendo a través de los mismos sus amplios conocimientos de la especialidad, sabiéndose granjear en ambas ocasiones la simpatía y afecto del alumnado que asistió voluntariamente, y que dieron origen a esta segunda publicación, respondiendo al interés que en los mismos despertara.

Lo que conviene recordar de las cosas dichas en el Curso

Los principios generales para una Educación Física de Base son:

CULTIVAR EL SENTIDO RITMICO.-

El verdadero ritmo es resultante de un tipo de movimiento unido, sin inhibiciones.

El Profesor deberá poner en evidencia el ritmo del grupo en lugar de imponer uno propio, artificial.

Las nuevas formas se basan en las acciones humanas fundamentales, tales como: saltar, balancearse, traccionarse, empujar, levantar, arrojar, etc.

Los métodos analíticos con movimientos de formas geométricas, ya han sido superados. Hay que mandarlos al archivo.

Los maestros que no se actualizan están en deuda con sus alumnos.

NATURALIDAD DE MOVIMIENTO

(Máximo rendimiento con mínimo esfuerzo)

ECONOMIA DE MOVIMIENTO

Se necesita un ajuste perfecto entre tensión y relajación. Ello requiere del Profesor un conocimiento profundo de las sinergias y antagonismos musculares.

SENTIDO DE TOTALIDAD.-

Frente a cualquier estímulo el organismo humano reacciona como una unidad.

El movimiento debe propagarse por todo el cuerpo en forma de onda.

VIVENCIA DE MOVIMIENTO.-

Es la participación afectiva, en la captación del ritmo de vida individual. El alma debe vibrar con cada gesto y cada movimiento. Solo por este camino el cuerpo llegará a transformarse en un instrumento de cultura.

EDUCACION DE MOVIMIENTO.-

En cada ejecución debemos buscar un estilo. No importa solamente que los alumnos se muevan. Interesa también como lo hacen.

El dominio de la función muscular determina el exacto recorrido, las acentuaciones y las pausas de los movimientos.

SENTIDO DE CREACION.-

Los esquemas deben tener cierta elasticidad de modo que permitan el libre juego de las energías creadoras de los alumnos. Hay que proponer fórmulas que los ejecutantes deben animar de acuerdo a su inventiva.--

RECOMENDACIONES ÚTILES

- Organice la clase para aprovechar mejor el tiempo.
- Prepare su plan en ropa de gimnasia.
- No se embandere en ninguna corriente, busque sus propios objetivos.
- Señale en su plan los movimientos fundamentales y explótelos en todas direcciones.
- Con principiantes la lección de gimnasia no debe exceder los 25 minutos.
- Antes que nada consiga una colchoneta.
- Tenga en cuenta las condiciones del aprendizaje: interés, dosificación, progresión, fatiga, etc.
- No se quede en la idea general. El saber tiene tres etapas: 1°. comprender, 2°. experimentar y 3°. aplicar en los demás.
- Dedique algunos minutos diarios a crear movimientos o buscar nuevas coordinaciones.
- Haga la crítica de su trabajo.
- Utilice el dibujo (ahorra tiempo).
- Haga su fichero de movimientos. Al cabo de cierto tiempo dispondrá de un buen material.
- No limite el campo de sus posibilidades.
- No sea pesimista; su mente está cargada de energía creadora. Abrale un cauce.
- No busque una justificación en la incomprensión del medio. Para su vecino Vd. forma parte de ese medio que no le satisface.
- Y para poder vencer la inercia en cualquier momento, recuerde este último consejo.

ARREMÁNGUESE !!!

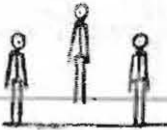



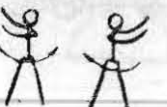

Roberto Luis Saavedra
KINESIOLOGO

PROFESOR NACIONAL DE EDUCACION FISICA

ENUNCIADO

DESARROLLO

VARIANTES

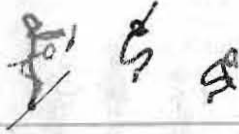
<p>1 Saltar como una pe- lotita de goma.</p>		<p>-Adelante y atrás. -al costado. -con cambio de fren- te.</p>
<p>2 Dar una palmada de- trás de la cadera y otra en el piso.</p>		<p>-Golpear el piso to- do lo que sea posi- ble adelante.</p>
<p>3 "Esquiar" En el balanceo los brazos pasan rozan- do el piso.</p>		<p>-Mantener las pier- nas extendidas. -Alternar la flex. y ext. de piernas.</p>
<p>4 3 golpes en el pi- so a izq. y der.</p>		<p>-Tocar el piso con la mano contraria. -Pasar de un lado al otro sin detener- se en la posición in- cial.</p>
<p>5 Balanceo de brazos paralelos.</p>		<p>-Con flexión alterna- da de piernas.</p>
<p>6 Barrer el piso con los dedos pasando de un lado al otro.</p>		<p>-Tres flexiones bre- ves y tres buscando la mayor amplitud de movimiento.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO

VARIANTES

7
Salto en largo sin impulso.



-Cubrir una distancia saltando en forma continuada, con un ritmo determinado.

8
Sin mover los pies, caminar con las manos hacia adelante.



-Caminar al oblicuo, al costado o en forma circular.

9
Impulso para vertical



-Al comienzo, mantener las piernas flexionadas.

10
Desde banco.
Sin mover manos ni rodillas estirarse en el piso.



-Graduar la dificultad, modificando la posición de las manos, adelante y atrás.

11
El botecito.
(Tomarse de los tobillos).



-Obtenida la posición, balancearse al costado o adelante y atrás.

12
Bicicleta



-Girar la cadera y mover las piernas paralelamente al piso.

ENUNCIADO

DESARROLLO

VARIANTES

13
Practicar relajación de piernas y brazos.



Decúbito ventral o lateral.

14
Desde posición sentado, en relajación, tomar rodillas y enderezar la espalda.



-Extender las rodillas y llevar brazos a los costados, al enderezar la columna.

15
Dos golpes con puntas de pie y rodillas flexionadas; y dos golpes con talones en pies extendidos.



-En posición inicial, decúbito dorsal.

16
Levantar y bajar la cadera.



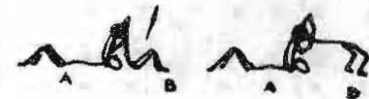
-Pasar un objeto pequeño en cada tiempo de elevación; de bajo de la cadera.

17
Extender la cadera y llevar brazos arriba de la cabeza por el costado.





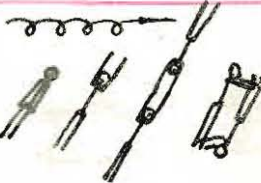




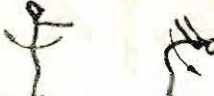


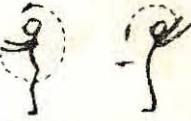
-La cabeza debe quedar en extensión total.

18
A: Empuñá de las muñecas.
B: Con manos en la nuca, dedos entrelazados; elevación de cadera.



-Ambos realizan simultáneamente la elevación de cadera.


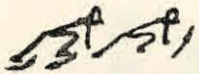

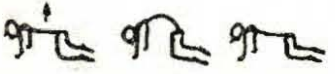

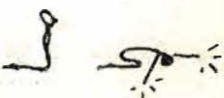
ENUNCIADO	DESARROLLO	VARIANTES																																
19 Caminar y correr libremente en todas direcciones.		-Por parejas, tomados de la cintura.																																
20 Arrojar la bolsita de arena con ambas manos hacia arriba.		-Alternando las manos.																																
21 Espaldar. Suspendido de frente (al espaldar). Balanceo al costado.		-Modificar la distancia de la empuñadura a discreción.																																
22 Colchoneta. Tomar rodillas. Balanceo adelante y atrás.		-Balanceo al costado. -Rodar al costado.																																
23 Colchoneta. Rodar con el cuerpo en ext. total.		-Entre dos, tomados de las manos. -Entre dos, tomándose por los tobillos.																																
24 Juego Compet. por hileras. A una señal los integrantes de fila 2 corren, rodean a los de F.1 y vuelven.	<table border="0"> <tr> <td>F1</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>F2</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> </tr> <tr> <td>F1</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>F2</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> </tr> </table>	F1	○	○	○	○	○	○	○	F2	x	x	x	x	x	x	x	F1	○	○	○	○	○	○	○	F2	x	x	x	x	x	x	x	-Pasar entre las piernas. -Saltar rango. -Saltar obstáculo (banco) -Subirse en hombros.
F1	○	○	○	○	○	○	○																											
F2	x	x	x	x	x	x	x																											
F1	○	○	○	○	○	○	○																											
F2	x	x	x	x	x	x	x																											

ENUNCIADO	DESARROLLO	VARIANTES
1 Saltar a la cuerda.		- Con pies juntos - Alternando pie - Moviendo la cuerda hacia atrás.
2 Balanceo alternando la pos. de los brazos.		- Balanceos altos - Balanceos bajos (flexionando rodillas). - Cambiando la posición de los pies.
3 Balanceo de brazos con flexión del tronco. (Las piernas se mantienen ext.)		- Desde posición inicial brazos arriba.
4 Saltito (2 t. con cada pie.		- Elevando una rodilla. - Con pierna extendida adelante.
5 Balanceo de brazos por el frente.		- Balanceo abajo flex. rodillas a fondo.
6 Circunducción con brazos paralelos.		- En sentido contrario a la flecha. - Alternando brazos.

ENUNCIADO

DESARROLLO





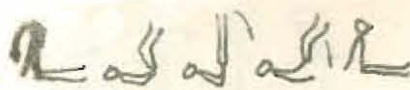

VARIANTES

<p>7 Dos tiempos de torsión del tronco y balanceo cambiando de lado.</p>		<p>-Cambiar de lado con circunducción de brazos paralelos. -Al cambiar, pasar rozando el piso con los dedos.</p>
<p>8 Saltando alternar la posición de los pies.</p>		<p>-Llevar piernas al costado.</p>
<p>9 Impulso para la vertical.</p>		<p>-Una pierna se mantiene siempre flexionada para facilitar la caída.</p>
<p>10 Flexionar la columna: arriba y abajo. (Brazos permanecen extendidos).</p>		<p>-Acompañar el movimiento con flex. y ext. máxima de cuello.</p>
<p>11 Llevar una rodilla adelante y luego extender la pierna hacia atrás y arriba en forma continuada.</p>		<p>-Extender una pierna y el brazo contrario.</p>
<p>12 Tres golpes en el piso sobre el costado izq. o derecho, con brazos extendidos. (Torsión del tronco)</p>		<p>-Desde posic. inic. brazos al frente.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO






VARIANTES

<p>13 Mover libremente brazos y piernas. (La bicicleta)</p>		<p>-En posic. decúbito dorsal. -Sentarse y acostarse sin dejar de mover brazos y piernas.</p>
<p>14 Sentado con piernas cruzadas. Torsión del tronco a dar. e izq.</p>		<p>-Desde sentado con piernas extendidas o sentado sobre talones.</p>
<p>15 Dos flexiones de tronco y una extensión de cadera.</p>		<p>-Desde sentado con brazos al frente, con una circunducción de brazos paralelos, previa a la flexión.</p>
<p>16 Dos tiempos de flexión continuada de una rodilla sobre el pecho, y pasar a sentado.</p>		<p>-En este movimiento se aprovecha la caída de la pierna que se extiende para ir a sentado.</p>
<p>17 "La vela" Extender piernas y cadera sostenida por las manos.</p>		<p>-Desde posic. inic. decúbito dorsal. -Agregar flexiones del tronco al final del movimiento.</p>
<p>18 A: Empuja por los tobillos. Ambos pasan a posición sentada.</p>		<p>-B tiene manos en la nuca o brazos extendidos arriba.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO

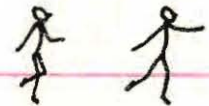





VARIANTES

<p>19 Medio fondo al frente con pierna izq. o der. y brazos arriba por el costado.</p>		<p>-La cabeza queda extendida entre los brazos.</p>
<p>20 Ejercicios de atención sobre la marcha. (Adoptar distintas posiciones a voz de mando)</p>		<p>-Sobre el trote o la carrera. Con participación de grupos. Ej.: Montar a caballo.</p>
<p>21 Iniciación para "media luna". Cuidar al principio que la cadera queda baja.</p>		<p>-Pasar ambas manos por encima de una cuerda baja y luego pasar las piernas por un costado.</p>
<p>22 Banco sueco. Desde cuclillas pasar de un lado al otro.</p>		<p>-Al comienzo apoyar los pies arriba del banco.</p>
<p>23 Coichoneta. Vuelta arnero adelante.</p>		<p>-Utilizar el plano inclinado en la primera etapa.</p>
<p>24 Juego A una señal los integrantes de la F. 2 corren y van saltando a los de la F. 1 que están acostados.</p>	<p>F1 () F2 (O-O-O-O-O-O) F2 (O-O-O-O-O-O) F1 ()</p>	<p>-El obstáculo puede estar colocado en distintas posiciones.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO

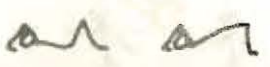


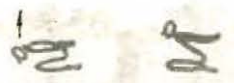


VARIANTES

<p>1 -Cubrir determinada distancia saltando sobre un solo pie</p>		<p>-Con pasos largos de ambos pies. -Con salticado.</p>
<p>2 Flex. y ext. de tronco y piernas con balanceo de brazos paralelos.</p>		<p>-En este mov. el tronco cae por acción de la gravedad y luego la extensión debe ser total. (En punta de pies).</p>
<p>3 Balanceo de tronco y piernas con circunducción de ambos brazos.</p>		<p>-La circunducción picada hacerse con brazos en forma alternada.</p>
<p>4 Torsión del tronco y flex. de piernas y brazos.</p>		<p>-El mismo mov. en posición arrodillada.</p>
<p>5 Balanceo de brazos por el frente y golpe de manos arriba.</p>		<p>-Cualquier número de golpes arriba.</p>
<p>6 Balanceo de brazos y salto en el 2do. tiempo.</p>		<p>-Saltar adelante, atrás o al costado.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO


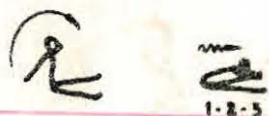




VARIANTES

<p>7 Iniciación para "el puente". Mantener la cabeza apoyada en el piso.</p>		<p>-Utilizar un ayudante que facilite la extensión de los brazos.</p>
<p>8 Balanceo de un brazo y dos tiempos de inclinación lateral.</p>		<p>-El mismo mov. llevando ambos brazos paralelos.</p>
<p>9 Extender cadera torsión del tronco y volver a la posición inicial.</p>		<p>-El mismo mov. en posición de pie.</p>
<p>10 Contracción dorsal.</p>		<p>-Mientras se extiende la columna, las escápulas se aproximan.</p>
<p>11 Tres tiempos de extensión con una pierna atrás y arriba.</p>		<p>-Llevar arriba el brazo contrario extendido.</p>
<p>12 Tres extensiones de hombros.</p>		<p>-Partiendo desde de cábrito ventral.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO







VARIANTES

<p>13 "Parada de rana" Equilibrio sobre las manos.</p>		<p>-Las rodillas deben apoyar por fuera de los codos.</p>
<p>14 Tres tiempos de flexión del tronco, sobre pierna izq. o derecha.</p>		<p>-Al volver de la flexión, lo hace primero un brazo y luego el otro.</p>
<p>15 Sentarse tomándose por rodillas.</p>		<p>-Tomarse una rodilla mientras la otra pierna permanece extendida.</p>
<p>16 El pie derecho se dirige a tocar a la mano izquierda (girando cadera).</p>		<p>-el mismo movimiento con rodilla flexionada.</p>
<p>17 Mantener el tronco extendido de costado, apoyando sobre una sola mano.</p>		<p>-Con los pies separados ligeramente.</p>
<p>18 Flexión del tronco en forma alternada.</p>		<p>-A. mantiene piernas cruzadas. B. se apoya en las mismas.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO







VARIANTES

<p>19 Con frentes opuestos, inclinación lateral torcidos por una mano.</p>		<p>-Los pies de ambos están en contacto en todo momento.</p>
<p>20 Correr libremente por hileras.</p>		<p>-Saltar; -saltar al rango. -salo con elevación cada tres tiempos de trote.</p>
<p>21 Impulso para subir a la vertical con piernas juntas.</p>		<p>-Observar que los hombros y las manos se mantengan en una misma línea vertical.</p>
<p>22 Espalder. Trepas hasta el último peldaño en posición "de cuclillas".</p>		<p>-Subir primero las manos todo lo que sea posible y luego los pies en la misma forma.</p>
<p>23 Culchoneta. Caídas desde distintas posiciones.</p>		<p>-Desde la posición de pie, caer tirando las piernas hacia atrás.</p>
<p>24 Juego. A una señal, todos corren y tratan de trepar sobre el cajón.</p>		

ENUNCIADO

DESARROLLO




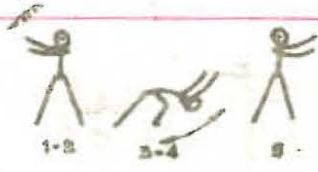
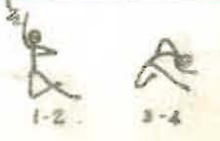

VARIANTES

<p>Desplazarse alrededor del gimnasio saltando a la cuerda.</p>		<p>-Mantener el ritmo del trote.</p>
<p>Circunducciones de brazos por el frente, acompañada de flex. y extensión de rodillas.</p>		<p>-Cambiando dirección, cada determinada n°. de tiempos.</p>
<p>Flex. y ext. de tronco y piernas con balanceo de brazos paralelos, bajando y subiendo por el mismo lado.</p>		<p>-Los pies no deben moverse.</p>
<p>Balaneo de brazos en forma alternada con flexión profunda de rodillas.</p>		<p>-Alternar piernas extendidas o en flexión.</p>
<p>Balaneo de brazos en forma alternada con flex. del tronco.</p>		<p>-Las piernas se mantienen extendidas.</p>
<p>Saltito al costado con balanceo de brazos.</p>		<p>-Desplazar adelante o atrás.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO




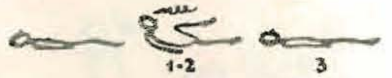

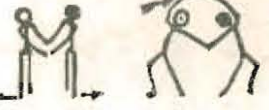
VARIANTES






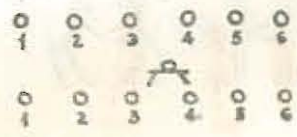
<p>Balaneo de brazo al costado (con cambio de frente) atrás y adelante.</p>		<p>-En el cambio de frente las manos pueden pasar rozando el piso.</p>
<p>Impulso de la pierna derecha, hacia arriba y a la izquierda, torsión del tronco a la derecha.</p>		<p>-Puede realizarse con rodilla flex. o con la pierna extendida.</p>
<p>Describir un ocho acostado, con brazos paralelos.</p>		<p>Acompañar el movimiento con tronco, buscando mayor amplitud.</p>
<p>Dos tiempos de torsión del tronco y 3 tiempos de balanceo a izquierda y derecha.</p>		<p>-El movimiento de balanceo del tronco a izq. o der. puede ser breve o de amplitud máxima.</p>
<p>Dos tiempos de torsión a la derecha y dos tiempos de flexión sobre pierna extendida, bajando cadera.</p>		<p>-Un brazo se coloca debajo de la frente y el otro detrás de la espalda.</p>
<p>Sin mover manos ni rodillas, pasar a acostado rozando el piso con el pecho.</p>		<p>Se vuelve a la posición por el camino contrario.</p>


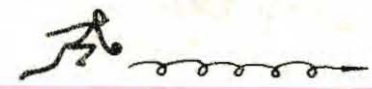




ENUNCIADO

DESARROLLO

VARIANTES

<p>Subir y bajar la cadera.</p>		<p>Con piernas -Con piernas juntas o separadas. -Levantar simultáneamente una pierna extendida.</p>
<p>Sentarse con piernas cruzadas. Flexión del tronco y volver a la posición inicial.</p>		<p>-Tomarse de los pies y traccionar en el momento de la flexión del tronco.</p>
<p>Sin desplazar las piernas torsión del tronco y bajar hasta tocar el piso con el pecho.</p>		<p>-Elevar la pierna contraria extendida en el momento de la torsión.</p>
<p>Dos tiempos de flexión elástica de cuello y rodilla y volver a la posición inicial.</p>		<p>-En el momento de extender la pierna pasar a posición sentada.</p>
<p>Ponerse de pie sin ayuda de manos.</p>		<p>-Continuar el movimiento hacia adelante y subir a la vertical.</p>
<p>A fondo lateral con inclinación del tronco al centro.</p>		<p>Al llegar al fondo, realizar varios movimientos continuados de flexión lateral.</p>







ENUNCIADO	DESARROLLO	VARIANTES
Desde la posic. media arrodillada sobre rodilla izquierda; extender el tronco separando rodilla del piso y llevando brazo izq. arriba.		-Al bajar sentarse sobre talón.
Práctica de relajación.		-Buscar distintas posiciones o hacer la relajación como parte final de algunos ejercicios.
Banco sueco. Desde sentado a horcajada, saltar apoyando los pies en el banco.		-Avanzar manos a cada movimiento.
Colchoneta 1. Vuelta carnero atrás. 2. Sentarse hacia atrás con piernas extendidas.		1. Indicar que el movimiento debe ser largo y con el centro de gravedad muy bajo.
Cajón de saltos 1. Salto libre. 2. Desde arrodillado sobre cajón, salto a tierra por un costado, apoyando una mano.		1. Ejercitar ambos pies para el pique. 2. Salto a tierra por el frente.
Juego Dos perros para un hueso.		Al llamar cualquier n°, de cada bando sale el jugador respectivo y procura alcanzar el objeto antes que lo haga el contrario.

ENUNCIADO	DESARROLLO	VARIANTES
Lanzamiento de la pelota con ambas manos.		-Alternar con piques en el piso.
Hacer rodar la pelota por el piso y correr al lado de la misma saltando a derecha e izq.		-Recoger la pelota sobre la carrera.
Caida a fondo al frente con torsión de tronco a izquierda y volver a posic. inicial.		-Sacar extendida hacia atrás la pierna del lado contrario a la torsión.
Flex. y ext. de tronco y piernas bajando por el costado izq., girar y subir por el costado derecho.		-Varias veces continuadas al mismo lado. -Alternando.
Impulso de una pierna extendida arriba y caminando hacia atrás hacer un cambio de paso para impulsar la otra pierna.		-Impulsar la pierna con la rodilla flexionada.
Saltitos con pierna extendida al costado, combinado con tiempos de trote.		-Combinar con saltado.

ENUNCIADO

DESARROLLO







VARIANTES


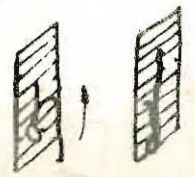



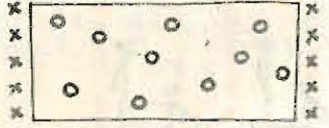
<p>Saltito cambiando posición de brazos y piernas en forma simultánea</p>		<p>-Cada tres movimientos de brazos un saltito.</p>
<p>Balaceo del tronco a izquierda y derecha y girar 180° utilizando un pie como eje.</p>		<p>-Hacer dos giros de 180° en forma continuada cambiando el pie que hace de eje.</p>
<p>Dos circundaciones de brazos paralelos y dos inclinaciones laterales.</p>		<p>-Desplazarse de costado durante las circundaciones.</p>
<p>Adoptar distintas posiciones sin dejar de mover los brazos en círculo.</p>		
<p>Describir un ocho a costado con los brazos, apoyar brazos del lado izq. y girar el tronco sobre ese lado hasta quedar apoyados en manos y pies solamente.</p>		<p>-Flex. los brazos en el tiempo nº 4.</p>
<p>Extender la cadera y realizar flex. e lásticas de una rodilla en esa posición.</p>		<p>-Con piernas juntas o separadas.</p>

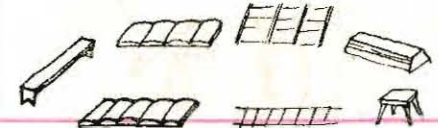


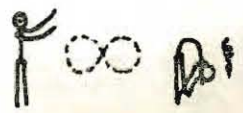


ENUNCIADO

DESARROLLO

VARIANTES

<p>Dos flex. de tronco en pos. sentada y dos en posición de valla.</p>		<p>-En la posic. de valla girar el tronco y cambiar de frente sin desplazar las piernas.</p>
<p>Salto en profundidad</p>		<p>-Girar el cuerpo en el aire. -Completar el movimiento con una vuelta carnero adelante.</p>
<p>Dos extensiones de hombros y girar 90° desplazando las piernas, una a continuación de la otra.</p>		<p>-Girar desplazando ambas piernas al mismo tiempo.</p>
<p>Balaceo de la cadera atrás y adelante.</p>		<p>-Con piernas juntas o separadas. -Ponerse de pie como consecuencia de una extensión de cadera.</p>
<p>Golpear las manos detrás de la cadera y caída al frente en forma continuada.</p>		<p>-Procurar que la cadera no se flexione demasiado al regresar de la caída.</p>
<p>Separar y juntar las piernas</p>		<p>-Ambos mantienen el mismo frente.</p>







ENUNCIADO	DESARROLLO	VARIANTES
Balancear al compañero sobre la espalda.		-Tomados con los brazos extendidos sobre la cabeza.
Espalda Suspensión en posición invertida.		-Es más fácil la posición inicial con piernas separadas.
Cruzar el gimnasio gateando.		-En posic. sentado caminar hacia atrás
Salto sobre cajón transversal. 1. Cucullas sobre cajón y salto a tierra 2. Al pasar se toca cajón con un solo pie.		1. Pasar el cajón sin detenerse, 2. Girar sobre el mov. de caída.
Coichoneta Zambullida por encima de un obstáculo bajo.		-Aumentar progresivamente la altura y longitud del obstáculo.
Juego Los que están fuera de la zona tratan de eliminar a los que están dentro, tirándoles con una pelota blanda.		-Cada bando dispone de un número de terminados de minutos.

ENUNCIADO	DESARROLLO	VARIANTES
Recorrer un circuito con obstáculos.		Preparar un recorrido de tal modo que se pueda pasar de un obstáculo a otro sin tocar el piso.
Balaneo de brazos por el frente con flexión del tronco.		-La columna se flexiona y extiende en cada tiempo, con movimiento ondulante.
Un balanceo de brazos adelante, dos extensiones de hombros con manos al pecho y volver a la posic. inicial.		-Las extensiones de hombros pueden hacerse con el tronco flexionado.
Describir un ocho acostado con brazos y luego dos flexiones profundas de tronco con piernas extendidas.		-Con piernas separadas y flex. oblicuas del tronco.
Balaneo de brazos con flex. del tronco al frente e inclinaciones laterales desplazando una pierna al costado.		-Un brazo va al lado de la cabeza y el otro detrás de la espalda.
Dos balanceos de brazos y una circundación acompañada de un saltito.		-El saltito puede desplazarse en cualquier dirección o hacer cambio de frente.

ENUNCIADO

DESARROLLO







VARIANTES

<p>Cambio de frente, balanceo de brazos atrás y extensiones elásticas del tronco con brazos arriba.</p>		<p>-En las extensiones del tronco un solo brazo va arriba y el otro queda al frente.</p>
<p>Dos torsiones del tronco a der. girar pasando con manos a ras del piso y ejecutar las torsiones del lado izquierdo.</p>		<p>-Cambiar de lado mediante una circunducción completa del tronco.</p>
<p>Desde la pos. angular, dos circunducciones de brazos hacia atrás una circunducción adelante y dos flex. profundas del tronco.</p>		<p>En todos los tiempos la columna se flexiona y se extiende en movimiento de onda.</p>
<p>Impulso para vertical. Extender las piernas hacia atrás, dar un pequeño impulso y subir con piernas juntas.</p>		<p>-Subir a la vertical con piernas separadas o juntas.</p>
<p>Dos extensiones de tronco y dos flexiones sentándose sobre talón.</p>		<p>-En las extensiones un brazo queda en posición horizontal. -En las flexiones un brazo se dobla detrás de la espalda.</p>
<p>Desde sentado de costado con piernas flexionadas, cambiar de lado pasando por pos. arrodillada.</p>		<p>-Cambiar de lado mediante impulsos que parten de la cadera y sin detenerse en la posición arrodillada.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO


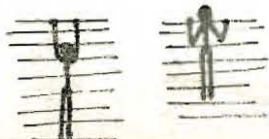
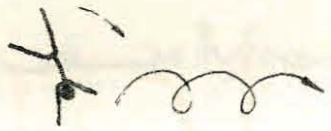



VARIANTES

<p>Flex. de brazos con elevación de una pierna.</p>		<p>-El mismo movimiento sin apoyar las rodillas.</p>
<p>Pasar la pierna izq. por debajo de la der. y sentarse con piernas en máxima separación.</p>		<p>-En pos. sentada con piernas flex. separadas, flexiones del tronco.</p>
<p>Las piernas pasan extendidas por un costado y sin apoyar van directamente a la extensión total del tronco. (tiempos 3 v 4).</p>		<p>-Girar una vuelta completa con las piernas sin detenerse atrás.</p>
<p>Desde cuclillas car hacia atrás para tomar impulso y volver adelante para subir a la vertical.</p>		<p>-La vertical puede continuarse con vuelta carnero adelante.</p>
<p>Dos tiempos de trote y un saltado llevando rodilla al pecho y brazos atrás.</p>		<p>-El mismo mov. avanzando o retrocediendo.</p>
<p>Vertical apoyando la cabeza en las rodillas del ayudante.</p>		<p>-Para mayor seguridad el ayudante se coloca de espaldas próximo a una pared.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO







VARIANTES

<p>Tomados por los hombros, tratar de tocarse con los pies lo más arriba posible.</p>		<p>B. procura tocar el piso hacia atrás con piernas separadas.</p>
<p><u>Espalder</u> Suspensión de frente; flex. y ext. los brazos.</p>		<p>-Lo mismo en pos. de espalda.</p>
<p>Cruzar el gimnasio haciendo media luna</p>		<p>-Con un ayudante que sigue los movimientos del ejecutante controlando su cadera.</p>
<p><u>Colchoneta</u> Desde vertical con apoyo de cabeza, caída en puente.</p>		<p>-Caída en puente desde vertical con brazos extendidos.</p>
<p><u>Cajón longit. bajo.</u> Vuelta carnero adelante sobre cajón.</p>		<p>-Puede hacerse con cajón transversal.</p>
<p><u>Juego</u> Carrera de relevo. El 1° de cada hilera tiene una soga; corre, rodea el obstáculo, vuelve y con el 2° toman la soga</p>		<p>por las puntas y van pasando hacia atrás mientras toda la hilera va saltando.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO







VARIANTES

<p>Caminar haciendo una circunducción de brazos en cada paso.</p>		
<p>Balaneo de brazo con torsión del tronco.</p>		<p>-Balaneo de ambos brazos paralelos.</p>
<p>Balaneo de brazos paralelos al frente con piernas flexionadas, dos extensiones de hombros y pos. inicial.</p>		<p>-Desde la pos. con una pierna a fondo al frente.</p>
<p>Dos circunducciones con brazos paralelos y dos flexiones de tronco con manos tomadas atrás.</p>		<p>-En los tiempos 3 y 4 hacer un salticado con elevación de una rodilla.</p>
<p>Caminar dos pasos hacia el costado con balaneo de brazos y dar un salticado con pierna al costado para volver en sentido contrario.</p>		<p>-Girar 90° en el momento de iniciar el trote.</p>
<p>Caída a fondo al costado en relajación y pasar al otro lado, cruzando pierna por detrás.</p>		<p>-El movimiento de extensión de la columna empieza con un impulso rápido de la cabeza.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO





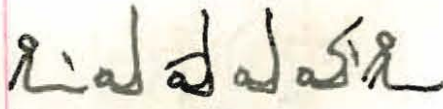

VARIANTES

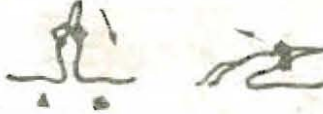




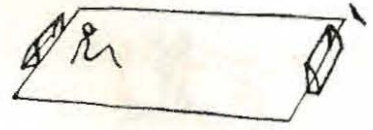
<p>Girar mediante un balanceo de brazos y dos extensiones de tronco con un brazo arriba y otro al frente.</p>		<p>-Utilizar un solo brazo.</p>
<p>Dos circundaciones desplazándose al costado y dos inclinaciones laterales.</p>		<p>En los tiempos 3 y 4 torsiones del tronco.</p>
<p>Balaneo de brazo izq. con giro 90°, balanceo de brazo der. continuando la rotación.</p>		<p>-El mismo mov. con ambos brazos paralelos.</p>
<p>Dos torsiones de tronco y dos flexiones sobre pierna contraria.</p>		<p>-En la pos. inicial mantener los pies juntos. Al comenzar el mov. se separa una pierna y se junta al terminar e l tiempo 4.</p>
<p>Dos balanceos de brazos de sentido contrario y salto con cambio de frente.</p>		<p>-En los tiempos 1 y 2 circundaciones de sentido contrario.</p>
<p>Extensión de brazos, cuclillas, extender piernas y posición inicial.</p>		<p>En el tiempo 2 elevar una pierna extendida al costado.</p>

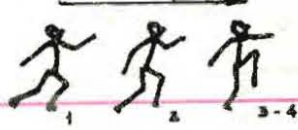





ENUNCIADO

DESARROLLO

VARIANTES

<p>Dos pasajes circulares de una pierna, dos flexiones de tronco en posic. sentada y flex. una pierna para girar y empezar al otro lado.</p>		<p>Después de los tiempos 1 y 2, cambiar la pos. de piernas para hacer el pasaje al otro lado.</p>
<p>Dos circundaciones de brazos y dos inclinaciones laterales con pierna al costado.</p>		<p>Los tiempos 1 y 2 puede hacerse en "ocho" acostado.</p>
<p>Circundaciones de tronco.</p>		<p>La cadera se flex. y se extiende en cada movimiento.</p>
<p>Un "ocho" acostado y dos flexiones de tronco.</p>		<p>Con piernas separadas: dos torsiones de tronco y dos flex. sobre pierna contraria.</p>
<p>Caída hacia atrás levantando piernas, tocar el piso detrás de la cabeza con una pierna y volver....</p>		<p>Después de los tiempos 1 y 2 hacer la "bicicleta".</p>
<p>A. se apoya en los brazos de B. y salta al frente por encima de sus hombros.</p>		<p>Sin soltar las manos A. continúa el movimiento haciendo vuelta carnero adelante.</p>







ENUNCIADO	DESARROLLO	VARIANTES
Cargar al compañero sobre la espalda manteniendo los brazos extendidos.		Para mayor seguridad A. puede tener piernas separadas.
Sin desplazar los pies, pararse y volver a la posición inicial.		Se debe mantener el contacto de la espalda en todo momento.
El puente.		Al comienzo un ayudante colabora para mantener los brazos extendidos.
Cajón Quip sobre cajón largo.		Puede hacerse sobre cajón transversal.
Colchoneta Vertical y vuelta carnero.		
Juego Fútbol sentado.		Los jugadores se desplazan en posición sentada.

ENUNCIADO	DESARROLLO	VARIANTES
Dos tiempos de trote y un saltado con elevación de rodilla.		
Un balanceo de brazos, caída a fondo lateral y extensión de la pierna al costado.		-Después del tiempo 4 la pierna queda un momento en el aire y baja en el tiempo 1.
Un balanceo de brazos, salto con pierna al costado y giro 180° cruzando pierna por delante para ir a fondo, balanceo y posición inicial.		Nota: en el cambio de frente los brazos realizan balanceos de dirección contraria.
Un balanceo con brazos paralelos, caída al fondo atrás con dos flex. de tronco, elevación de la pierna flex. y posición inicial.		Realizar el movimiento sin el balanceo previo para facilitar la coordinación.
Balanc. de bb. paralelos con giro 90° y una pier. al frente: 1 circund. con amb. bb.; un balanceo con giro al lado contrario elev. la pier. y otro balanc. para ir a posición inicial.		Después del tiempo 2 pasar rozando el piso con los dedos.
Balanc. a fondo atrás; disparar la flecha elevando la pierna y posición inicial.		-Después del tiempo 2 girar 180° cayendo a fondo con frente contrario.

ENUNCIADO

DESARROLLO







VARIANTES

<p>Dos circ. con bes - zos paral. y dos fle - xiones de tronco con manos tomadas atrás.</p>		<p>N: durante las cir - cunduc. llevar cade - ra adelante y exten - der el tronco.</p>
<p>Un balanceo; dos in - clinaciones latera - les; giro 90°; tor - sión del lado opues - to y posic. inic.</p>		<p>N: En lugar de gi - rar 90° puede hacer - se cambio de frente 180° utilizando pie izq. como eje.</p>
<p>Balaneo de un bra - zo; dos inclinacio - nes laterales, dos flex. oblicuas de tronco y pos. inic.</p>		<p>-Todo el mov. pue - de hacerse con bra - zos paralelos.</p>
<p>Giro 90° con balan - ceo de brazos en sentido contrario; dos cambios de posición de brazos y pos. inicial.</p>		<p>-En los tiempos 2 y 3 se puede cam - biar la pos. de los pies saltando.</p>
<p>Dos flex. de tronco al frente con prns. ext. y separadas; flex. de rodilla dex.; invertir la pos. de las prns. mediante un salto de - jando manos apoyadas</p>		<p>-Las posiciones 3 y 4 pueden tomarse ex - tendiendo las pier - nas para pasar de un lado al otro.</p>
<p>Dos balanceos de brazos y elevación de una pierna hasta tocar la mano con - traria.</p>		<p>-En los tiempos 1 y 2 flex. y extender el tronco.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO







VARIANTES

<p>Dos torsiones de tronco y dos golpes en el piso detrás de los pies.</p>		<p>En los tiempos 3 y 4 extender el tronco manteniendo la cade - ra adelante y brazos extendidos al frente.</p>
<p>Balaneo de pierna adelante y atrás; levantar las manos del piso; dos exten - siones de hombros y pos. inicial.</p>		<p>En el t. 3 tomar posición media arrodil - lada con pierna ex - tendida al costado.</p>
<p>Equilibrio sobre u - na pierna.</p>		<p>Equilibrio sobre los codos con cuerpo ex - tendido. (Bandera).</p>
<p>Caída rígida sobre manos; extensión de brazos; flex. de una pierna y pos. inic. con frente contrario</p>		<p>Después del t. 3 u - na vuelta carnero manteniendo la pos. de piernas.</p>
<p>Pasar a sentado por entre los brazos o por un costado.</p>		<p>N: Para facilitar el impulso, ir a euclí - llas, volver a la ex - tensión y recten re - lizar el pasaje.</p>
<p>Dos extens. de hom - bros al oblicuo aba - jo; dos golpes con brazos extend. so - bre cabeza y dos fle - xiones de tronco.</p>		<p>Después del tiem - po 4, pasar a decú - bito dorsal y luego continuar con las flexiones de tron - co.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO

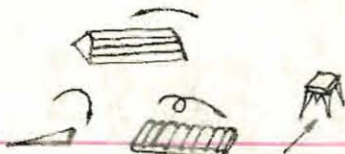





VARIANTES

<p>Girar con el tronco extendido alrededor del eje formado por el brazo en extensión.</p>		<p>Nota: Las piernas avanzan con pasos lentos y la mano va girando junto con el brazo.</p>
<p>A, empuja por las muñecas. B, manos en nuca.</p>		<p>Nota: para facilitar, B se coloca con rodilla flexionada.</p>
<p>B, con dedos entrelazados por detrás. A, apoya un pie y sube.</p>		<p>Nota: A mantiene una rodilla apoyada en el cuello de B para asegurar el equilibrio.</p>
<p>Colchoneta Vuelta carnero atrás y salida en vertical.</p>		<p>N: En el momento en que los pies están en una misma línea vertical con la cabeza, se extiende la cadera para subir a la vertical.</p>
<p>Cajón Rango con piernas por entre las manos.</p>		<p>-Con piernas por afuera de las manos. -Con cajón longitudinal.</p>
<p>Juego: Pasando una pelota de basquetbol.</p>		<p>El jugador de la hilera que devuelve se pone en cuchillas. Al terminar la serie el último se coloca al frente.</p>

PLAN NUMERO 9
VARIANTES

ENUNCIADO

DESARROLLO

<p>Hacer un recorrido con diversos obstáculos.</p>		<p>-Un pique con trampolín, una vuelta carnero, pasar debajo de un banco, saltar el cajón, etc.</p>
<p>Balaneo de tronco y brazos con piernas extendidas.</p>		<p>N: La columna realiza un mov. de flex. y otro de extensión en cada tiempo.</p>
<p>Balaneo de brazos adel. y atrás con elevación de una rodilla en 2º tiempo.</p>		<p>-En lugar de hacer la elevación se hace un salticado.</p>
<p>Balaneo de pierna adelante y atrás e impulso de la misma extendida hasta la altura de la cabeza.</p>		<p>Realizar el mov. en parejas, apoyando una mano en el hombro del compañero.</p>
<p>Dos flex. elásticas de rodillas, salto con circund. der. brazos y pos. inicial.</p>		<p>-En el t. 3 hacer un cambio de frente.</p>
<p>Equilibrio sobre una pierna extendida "la balanza".</p>		<p>N: El mismo mov. manteniendo el tronco de costado.</p>

VARIANTES

Balaneo de un brazo con giro 90° volver y dos inclinaciones laterales.



-En los tiempos 3 y 4 despegar el pie derecho del piso y tratar de alcanzar la máx. extensión parándose en punta de pie izq.

Balaneo del tronco a la derecha, con desplazamiento de pierna del mismo lado, volver; una circunducción y pasar al otro lado.



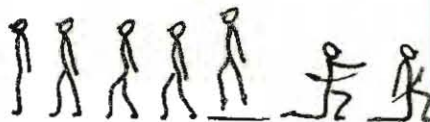
-En el t. 3 realizar un salto.

Flex. de pierna izq. girar 90° dos ext. de hombros y bajar hacia el otro lado.



-Agregar al final flex. y ext. de brazos.

3 t. de trote sñto y giro por la izq. para caer en media arrodillada; un balanceo de brazos atrás y pos. inic. con frente contrario.



En el t. 4 caer con manos apoyadas en el piso y una pierna flex. y otra extendida atrás.

Desde cuclillas saltar separando brazos y piernas.



Girando hacer los cuatro frentes.

Balaneo; dos inclinac. laterales y dos flex. de tronco sobre pierna del lado contrario.



-Después del t. 3 realizar una inclinación lenta a la derecha con brazos extendidos arriba.

ENUNCIADO

DESARROLLO

VARIANTES

Flexiones del tronco; extensión de cadera y flex. elástica de rodilla con esa posic.



-Desde pos. inicial acostada, agregando los tiempos necesarios.

Dos flex. de tronco (piernas juntas) y o tras dos en pos. de pasaje de vallas.



Desde posición acostada, en decúbito dorsal, sentarse en posición de "vallas".

Elevar pierna der. sentarse con rodilla izq. doblada; pasar a media arrodillada y luego dos ext. de tronco; volver.



N: La pos. n° 2 se toma de pasada, al ir a media arrodillada.

Desde sentado llevar piernas por el costado atrás hasta de cúbito ventral y continuar el giro para volver a sentado.



-En decúbito ventral realizar 2 extensiones dorsales con brazos a los costados.

Flex. sobre brazo derecho o izq.



El peso se desplaza alternadamente sobre brazo izq. o derecho.

Impulso de costado para ir a la vertical.



-El impulso, es igual que si se hiciera la media luna.







ENUNCIADO	DESARROLLO	VARIANTES
A y B, tomados con brazos cruzados. B, gira 180° y A, sube en equilibrio sobre una pierna.		N: en la figura ambos están arrodillados sobre rodilla izq.
Pasar al compañero por sobre la espalda.		N: B debe esperar que sus manos tomen contacto con el piso, para llevar rodillas al pecho.
Ejercicios de equilibrio en altura.		-Hacer cambios de frente.
Colchoneta Mortero		N: en el momento del pique dar un salto bastante largo hacia adelante.
Cajón Pasaje lateral		-N: Pique con dos pies y extensión del tronco hacia un costado.
Juego: Los jugadores están sentados con rodillas flexionadas. El último corre alrededor y al llegar frente a		su columna, con piernas separadas avanza hacia el centro, por encima de la formación. Luego sale el 2, etc

ENUNCIADO	DESARROLLO	VARIANTES
Trote y salto en extensión cada 5 pasos		
Saltito con doble tiempo para cada pie.		Hacer cambios de frente sin modificar el ritmo.
Caminar 3 pasos con balanceo de brazos; caída a fondo lateral con brazos a los costados; balanceo y giro 90° a la posic. inicial.		N: Realizar el mov. sobre los 4 frentes. Si se inicia el paso con la izq., el a fondo se hace a la der.
Balanceo de brazo derecho y giro; balanceo de brazos paralelos atrás y adelante; extensiones de tronco y pos. inicial.		N: Es más fácil la coordinación manteniendo los brazos paralelos.
Balanceo de tronco de izq. a der. con cambio de frente en el 3er. t. y posic. inicial.		Después del cambio de frente, hacer otro a continuación girando sobre el otro pie.
Dos extensiones de tronco y cambio de frente.		N: En el cambio de frente las manos pasan rozando el piso.

ENUNCIADO

DESARROLLO







VARIANTES

<p>Un impulso de pierna der.; dos flexiones elásticas de piernas y pos. inicial.</p>		<p>-Al subir a la posic. inicial, hacer un cambio de frente.</p>
<p>En 3 t. cambiar pos. de brazo y piernas; salto con cambio de frente; dos flex. elásticas de rodillas y pos. inicial.</p>		<p>-En los 3 primeros tiempos caminar con elev. de rodillas.</p>
<p>Balaceo y giro 90° apoyar manos; extender el cuerpo en posic. lateral; elevar pierna y brazo y regresar en sentido contrario.</p>		<p>-En el t. 3 en lugar de extender el cuerpo totalmente se apoya la rodilla y en el t. 4, se eleva la pierna manteniendo aquella rodilla apoyada.</p>
<p>Balaceo de brazos con flex. del tronco; Salto en posic. carpa; balaceo de brazos y posic. inicial.</p>		<p>N: En el 2° t. las piernas extendidas suben en dirección al pecho.</p>
<p>Balaceo de brazos con extensiones de hombros.</p>		<p>-Desde pos. inicial; sentado sobre talones.</p>
<p>Dos flex. elásticas de rodilla; pasar a media arrodillada con giro 90°; dos torsiones de tronco y regresar en sentido contrario.</p>		<p>-En el 1er. t. elevar ambas rodillas al pecho y pasar inmediatamente a media arrodillada.</p>

ENUNCIADO

DESARROLLO


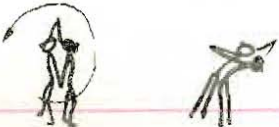


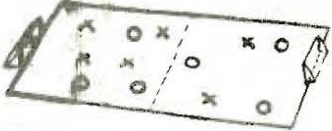
VARIANTES

<p>Dos flex. de tronco; elevar piernas verticalmente y pasar a sentado con giro 90°</p>		<p>Después del t. 4 bajar una pierna para tocar el piso detrás de la cabeza.</p>
<p>Saltando llevar una pierna flexionada entre las manos y otra extendida al costado; volver a pos. inic.</p>		<p>-Después del t. 1 es tirar la pierna y elevar la cadera para pasar al otro lado.</p>
<p>Dos pasajes circulares de pierna derecha, sentado con pierna izq. flex. y giro a la pos. inic. con cambio de frente.</p>		<p>-Durante los pasajes circulares, hacer cambios de frente o bien quedar acostado en el t. 3.</p>
<p>Dos flex. de tronco en pos. de vallas; girar el tronco 180° y realizar el mov. hacia el otro lado.</p>		<p>Sin cambiar el frente, cambiar la posición de las piernas.</p>
<p>Elevar las piernas y girar 90° en pos. sentada.</p>		<p>N: En la pos. inic., el brazo der. está adelante y el izq. atrás.</p>
<p>Cruzar brazos sobre el pecho y separar piernas; volver a la pos. inicial.</p>		<p>Iniciar el mov. haciendo dos extensiones de hombros.</p>

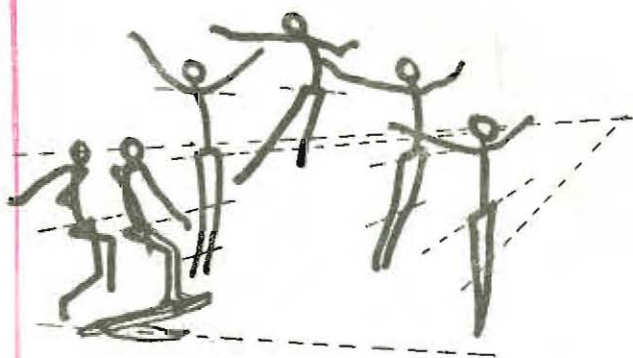
ENUNCIADO

DESARROLLO

VARIANTES

<p>Vertical con ayu<u>dan</u> te.</p>		<p>Mientras A, baja de la vertical, B em<u>pie</u> za a subir.</p>
<p>Circunducciones del tronco.</p>		<p>N: En el trayecto en que se actúa de base, empujar al compa<u>ñe</u> ro hacia atrás con la cadera.</p>
<p>Trepar la soga, uti<u>li</u> zando manos y pier<u>nas</u>.</p>		<p>Subir a fuerza de brazo solamente.</p>
<p>Colchoneta Quip con apoyo de nuca.</p>		<p>En el momento que la nuca toca la colchoneta se extiende rápidamente los brazos y se extiende la cadera.</p>
<p>Cajón Pasaje por vertical.</p>		<p>Mantenerse en ver<u>tical</u> sobre cajón y salida con giro so<u>-</u> bre un brazo.</p>
<p>Juego Cada jugador dispo<u>ne</u> de un bastón pa<u>-</u> ra gimnasia, que de<u>-</u> be tomar con ambas manos con una se<u>pa</u> ración de 25 cm.</p>		<p>Se utiliza una pelota de softbol, para con<u>-</u> vertir goles.</p>

Fichero de Movimientos



TODOS LOS MOVIMIENTOS, O COMBINACIONES NUEVAS QUE EL PROFESOR DESCUBRA, DEBEN SER AGREGADOS EN EL GRUPO QUE CORRESPONDA.

Fichero de Movimientos

Ejercicios en posición de pie para los brazos

DESARROLLO










ENUNCIADO

	<p>1- Balanceo al frente. 2- p. i. 3- Balanceo de brazo der. y torsión a la izquierda. 4- p. i.</p>
	<p>1-2-Extensiones de hombro izq. 3-4-Circunducciones con brazos paralelos.</p>
	<p>1-2-Extensiones de hombro izq. 3-4-Girando todo el cuerpo a la derecha, extens. de hombros con manos al pecho. 5- p. i. 6- Cambio de lado.</p>
	<p>1-2-Balanceo de brazos alternados adelante y atrás.- 3- Movimiento rápido de manos a los hombros y volver a la pos. inicial.</p>
	<p>1-2-Balanceo de brazos alternados adelante y atrás. 3-4-Continuar el balanceo con flex. del tronco.</p>
	<p>1- Balanceo de brazos paralelos por el frente. 2-3-Extensiones de hombro izq.</p>
	<p>Balanceo de brazos paralelos adelante y atrás.</p>
	<p>1 y 2-Balanceo de brazos paralelos por el frente. 3- Circunducción. 4-Cambio de lado.</p>
	<p>1 y 2- Balanceo por el frente. 3 -Golpe con las manos.</p>

Ejercicios en posición de pie para los brazos

DESARROLLO

ENUNCIADO

	<p>Describir un "ocho" con brazos paralelos.</p>
	<p>Balaneo de brazos al costado y volver a posic. inicial.</p>
	<p>Balaneo de un brazo atrás y al frente ("sentir el peso")</p>
	<p>Circunducciones de sentido contrario.</p>
	<p>Posic. inic.: Un brazo doblado sobre el pecho y otro en la espalda: cambiar posición.</p>
	<p>Extensiones de hombros.</p>
	<p>Circunducciones con brazos paralelos.</p>
	<p>Balaneo de un brazo por el frente ("sentir el peso")</p>
	<p>Cambiar posic. de brazos de izq. a derec.</p>

PARA ANOTACIONES

DESARROLLO

ENUNCIADO

PARA ANOTACIONES










DESARROLLO

ENUNCIADO

Ejercicios en posición de pié para las piernas

DESARROLLO

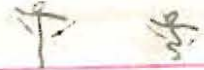








ENUNCIADO

	<p>1 y 2-Balaneo de brazos y flex. elástica de piernas. 3- Balanceo de brazos atrás. 4- Posic. inicial.</p>
	<p>1-2- Ext. de hombro izquierdo. 3- Flex. sobre pierna izq. 4- Saltando cambiar la posic. de las piernas.</p>
	<p>Flex. de una pierna sobre el pecho con rotación del tronco en sentido contrario.</p>
	<p>Movimiento de "guadaña". Describir un "ocho".</p>
	<p>Desplazar pierna izq. atrás y a la derecha en forma continuada.</p>
	<p>Balaneo de brazos atrás y adelante (Las manos pasan rozando el piso).</p>
	<p>1-2. Extens. de hombro izq. 3-4 flex. elástica de pierna izq.- 5 extender pierna. 6 posic. inicial. 7 cambio de lado.</p>
	<p>Golpear con manos en el piso, mediante la flex. elástica de las piernas.</p>
	<p>Golpear con mano en el piso mediante flex. elástica de una pierna.</p>

Ejercicios en posición de pié para las piernas

DESARROLLO

ENUNCIADO

	<p>Balaneo de brazos de sentido contrario con flex. profunda de piernas.</p>
	<p>Idem anterior con piernas separadas.</p>
	<p>Balaneo de brazos de sentido contrario, cambiando la posición de los pies mediante saltos.</p>
	<p>Balaneo de brazos por el frente con flex. elástica de rodilla.</p>
	<p>Balaneo de brazos con desplazamiento de una pierna al costado.</p>
	<p>Balaneo de brazos con desplazamiento con flex. elástica, alternada, de piernas.</p>
	<p>Golpear el piso mediante flex. de una rodilla, volver a p.i. y balaneo de brazos para cambiar de lado.</p>
	<p>Flex. elástica de piernas (separadas).</p>
	<p>Balaneo de brazos al frente, llevando una pierna al fondo al frente.</p>

PARA ANOTACIONES

DESARROLLO

ENUNCIADO

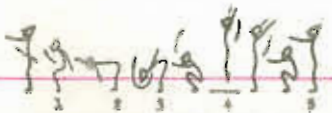
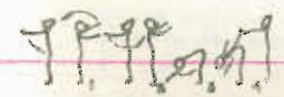




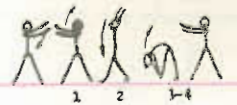


PARA ANOTACIONES
DESARROLLO

ENUNCIADO

Ejercicios en posición de pié para el tronco

DESARROLLO

ENUNCIADO

	1 y 2- Balanceo de brazos atrás y adelante. 3- Circunducción y salto. 4- caída en flex. de piernas. 5- posic. inicial.
	1-2. Describir un 8 con brazos paralelos. 3-. Flex. del tronco y balanceo de brazos atrás. 4-. Posición inicial.
	1 - Flex. del tronco y balanceo de brazos atrás. 2 - balanceo de brazos adelante. 3- posic. inicial.
	1- Flex. del tronco con balanceo de brazos por el frente. 2- p. inic. 3- desplazar pierna der. afondo con balanceo de brazos. 4. pos. inic. 5- separar pierna der. con balanceo de brazos. 6 p.i.
	1- Balanceo de brazos y girar el cuerpo a la derecha. 2-3 flex. sobre pierna der. desplazando izq. atrás. 4- pos. inic.
	1- Balanceo y giro a la der. 2-3. Flex. sobre pierna der.
	1- Balanceo y giro a la der. 2-Ext. de hombros. 3-4 Flex. del tronco sobre la pierna der.
	1-2 Golpear con manos en el piso. 3-4 Flexiones del tronco por el frente.
	1- Flex. del tronco. 2- Extender el tronco y posic. inicial mediante una circunducción de brazos.

DESARROLLO

ENUNCIADO

	<p>1- Flex. del tronco con brazos cruzados sobre el pecho. 2- Pos. inic. 3- Flex. del tronco con manos a la nuca.</p>
	<p>1 y 2- Balanceo de brazos atrás y adelante con flex. del tronco. 3-4. Flex. elástica de piernas. 5 y 6- Balanceo atrás y adelante.</p>
	<p>1-2. Ext. de hombros al oblicuo arriba. 3. Flex. del tronco con balanceo de brazos atrás. 4. P. inic.</p>
	<p>1- Flex. del tronco con balanceo de brazos por el frente. 2- p.l. 3- Golpe en muslos y volver rápidamente a posición inicial.</p>
	<p>1. Balanceo de brazos paralelos a la derecha. 2. p. l. 3. flex. del tronco y balanceo de brazos atrás. 4. p.l.</p>
	<p>1-2. Torsión del tronco a la izq. 3-4-5 y 6 torsión tocando el pie con mano contraria.</p>
	<p>1 y 2 torsión del tronco flex. a der. e izq. 3- 4. Circunducción con brazos paralelos.</p>
	<p>1-2. Ext. de hombros girando el cuerpo a la izq. 3 - Balanceo y cambio de frente.</p>
	<p>1-2. Ext. de hombros. 3-4 Torsión a la derecha. 5-6 Torsión a la izq. girando el cuerpo.</p>

DESARROLLO










ENUNCIADO

	<p>Balanceo de brazos por el frente y flex. lateral del tronco con desplazamiento de una pierna.</p>
	<p>Inclinaciones laterales con desplazamiento de una pierna.</p>
	<p>Balanceo de brazos por el frente y flex. lateral.</p>
	<p>Dos flex. del tronco con manos adelante y otras dos con manos hacia atrás entre las piernas.</p>
	<p>Dos extensiones de hombros y dos flex. del tronco con manos hacia atrás entre las piernas.</p>
	<p>Balanceo de un brazo por el frente y dos flex. laterales del tronco con desplazamiento de una pierna al costado.</p>
	<p>Dos flex. del tronco con manos a la nuca y dos extensiones del tronco.</p>
	<p>Balanceo de brazos por el frente y dos flex. laterales del tronco.</p>
	<p>Circunducciones del tronco manteniendo los brazos paralelos.</p>

Ejercicios en posición de pie para el tronco

DESARROLLO






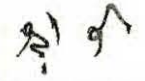



ENUNCIADO

	<p>Dos extensiones de hombros, una flex. del tronco con balanceo de brazos atrás, una flex. profunda de piernas y posic. inic.</p>
	<p>Pasar el peso de derecha a izq. con extensión de cadera ("explosión").</p>
	<p>Dos circunducciones de brazos con extensión de cadera y pos. de flex. del tronco con brazos en relajación.</p>
	<p>Desplazar el tronco extendido hacia atrás con semiflexión de rodillas.</p>
	<p>Dos circunducciones atrás, una circunducción adelante y dos flex. del tronco.</p>
	<p>Pasar el peso de adelante atrás, iniciando el movimiento en la cadera.</p>
	<p>1 Pierna izq. a fondo al frente, con torsión del tronco a la izq. 2. Posición inicial.</p>
	<p>1 Pierna derecha extendida atrás y a la izquierda, con torsión del tronco a la izq. Posición inicial.</p>
	<p>Dar palmadas hacia un costado, flex. y extendiendo el tronco en forma elástica.</p>

Ejercicios en posic bajas para los brazos

DESARROLLO








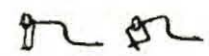

ENUNCIADO

	<p>1-2-3. Tomando como eje brazo izq. caminar con piernas 180°. 4- Bajar a decúbito ventral. Volver a posic. inicial.</p>
	<p>Desde apoyado sobre un brazo con tronco extendido, bajar y subir la cadera con balanceo del otro brazo.</p>
	<p>Desde sentado sobre talones elevar la cadera (piernas flexionadas).</p>
	<p>Sin desplazar manos ni rodillas, pasar a decúbito ventral y volver a la posic. inic.</p>
	<p>Impulso para vertical manteniendo una pierna flexionada y la otra extendida.</p>
	<p>Desde cuclillas, elevar la cadera y extender ambas piernas.</p>
	<p>Desde la pos. de apoyo con brazos extendidos, saltar a cuclillas, y volver a la pos. inicial.</p>
	<p>Desde arrodillado, caída al frente manteniendo el tronco extendido.</p>
	<p>En decúbito ventral, flex. y extensión de ambos brazos.</p>

Ejercicios en posic bajas para los brazos

DESARROLLO

ENUNCIADO

	Desde la pos. de apoyo con brazos extendi dos, flex. de brazos con elevaci6n de una pierna extendida.
	Manteniendo las piernas separadas y ex - tendidas, flex. y extensi6n de brazos.
	Desde la flex. profunda de piernas con bra zos al frente, apoyar manos y elevar ca - dera con piernas flexionadas.
	Tomando como eje los pies, dar una vuel - ta completa, caminando con las manos a izq. y der.
	1- Girar a la der. y quedar apoyado en las manos y tronco extendido. 2- continuar el giro é ir a la pos. inic.
	1- La pierna derecha pasa debajo de la iz quierda para ir a sentado con frente con - trario. 2- Posic. inicial.
	1-2-3. Caminar con manos hacia adelante. 4-5-6. Volver a pos. inicial.
	En pos. banco manos superpuestas. Flex. y ext. de brazos.
	1-Apoyar las manos al costado izq. 2-Extender rodillas.

PARA ANOTACIONES

DESARROLLO

ENUNCIADO

PARA ANOTACIONES

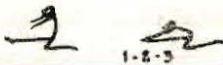


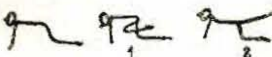





DESARROLLO

ENUNCIADO

Ejercicios en posic bajas para las piernas

DESARROLLO

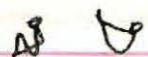





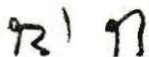


ENUNCIADO

	<p>En pos. de "vallas", flex. del tronco.</p>
	<p>Posic. inicial: decubito lateral izq.; pierna izq. flex., brazo izq. doblado debajo de la cara. Llevar pierna der. extendida adelante y a trás.</p>
	<p>Desplazar el tronco hacia atrás, manteniendo la cadera en extensión.</p>
	<p>1- Flex. de pierna. 2- Ext. de la misma atrás y arriba.</p>
	<p>Saltando cambiar de piernas.</p>
	<p>Sentarse sobre talones y volver a pos. inic.</p>
	<p>Desplazar cadera atrás y adelante con balanceo de brazos.</p>
	<p>1-Girar a la izq.-2- Saltando cambiar pos. de piernas.-3-Volver a la pos. inicial.</p>
	<p>Extensión y flex. de una pierna.</p>

Ejercicios en posic bajas para las piernas

DESARROLLO

ENUNCIADO

	Extensión de ambas piernas.
	Pos. inic.: pierna der. flex., izq. ext. al costado. Cambiar posic. saltando.
	Posic. inicial: pierna der. flex., izq. exten. atrás. 1- Ext. piernas y tronco. 2-Bajar hacia el otro lado.
	Doblando la pierna der. por debajo de la izq. pasar a media arrodillada y volver a la pos. inicial.
	Tomando las puntas de los pies, flex. y ext. de tobillos.
	Ext. una pierna adelante y volver a la pos. inicial.
	Manteniendo las manos apoyadas cerca de los pies, extender las piernas.
	Saltando llevar pierna der. flex. y la izq. ext. al costado.
	Saltando llevar ambas piernas ext. y separadas en dirección a las manos.

PARA ANOTACIONES

DESARROLLO

ENUNCIADO

DESARROLLO

ENUNCIADO

DESARROLLO

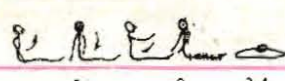






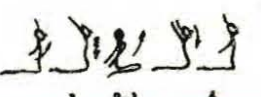
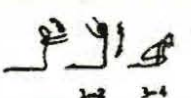
ENUNCIADO

	<p>1-2. Extensiones de tronco con brazo der. arriba, e izq. al frente. 3-4. Flexiones de tronco.</p>
	<p>1-2. Flex. de tronco. 3 tomar posic. de "pase de valla". 4-5 flex. del tronco sobre la pierna que queda al frente. 7-8 volver a la posic. inicial.</p>
	<p>1-2 flex. de tronco. 3-4 extens. de tronco con brazos a los costados. 5-6. extens. de tronco con brazos arriba.</p>
	<p>1- Flex. una pierna. 2- extender. 3- Flex. del tronco. 4- posic. inic.</p>
	<p>1-2 flex. tronco al frente. 3-4 Separar pierna derecha. 5-6 Flex. tronco sobre pierna der. 7-8 posic. inicial.</p>
	<p>1-2 Flex. del tronco. 3-4 Manos a los hombros y pos. inic.</p>
	<p>1-2 Extens. de tronco con flex. de una pierna. 3-4 Flex. del tronco.</p>
	<p>1- Rotación del tronco a la der. 2- " " " " izq. 3-4 Flex. del tronco.</p>
	<p>1-2 Flex. del tronco (la mano der. toca pie izq.) 3- p. inicial.</p>

Ejercicios en posición bajas para el tronco

DESARROLLO


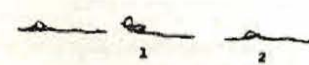
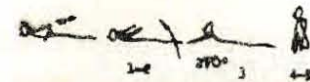
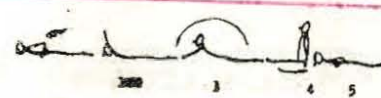
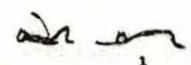
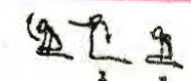


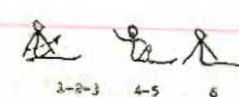
ENUNCIADO

	1-2 Torsión del tronco a der. e izq. apoyando manos en ambos lados. 3-4 Flex. de tronco.
	1-2-3. Girar el cuerpo hacia la izq. 4 Flex. de brazos. 5-6. Pos. inic.
	1-2 -Torsión elástica de tronco a la izq. 3-4 - Idem a la derecha.
	1-2. Torsión elástica de tronco a la derecha. 3-4. Balanceo de brazos atrás y adelante.
	Posic. inic. Arrodillada con brazos al costado izq. 1- Balanceo a la der. 2-3. Inclinac. lat. a la izq.
	1- Balanceo a la der. 2-3-Flex. del tronco (sentándose sobre talones). 4
	1-2 Flex. tronco sobre pierna der. 3- Gircund. atrás. 4- Flex. una pierna por debajo de la otra. 5- Girar para pasar a medio arrodillada. 6-7. Torsiones de tronco.
	1- Balanceo de brazo derecho hacia izq. 2-3. Torsión elástica sentándose sobre talones. 4- Posic. inic.
	1-2 Torsión del tronco a la izq. 3-4. Flex. del tronco (sentándose sobre talones).

Ejercicios en posición bajas para el tronco




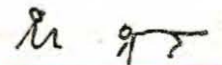




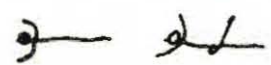
DESARROLLO

ENUNCIADO

	1-2-3 - Circunducciones con codos flexionados. 4- torsión del tronco- 5, volver a la pos. inic.
	1- Ext. del tronco y manos al pecho. 2- Posic. inicial.
	1-2 :Ext. de hombros. 3-4-5llevar hacia adelante las piernas por el costado y flex. las rodillas (luego llevar las piernas a la posc. inicial).
	1-2- Ext. del tronco con brazos arriba. 3-4-5- llevar piernas por el costado y hacer un giro completo hasta la pos. inic.
	Llevar brazos atrás y elevar cadera.
	Desde sentado sobre talones con brazos sobre costado izq. pasar al otro lado por posic. arrodillado.
	1-2. Extensiones de hombros al oblicuo abajo. 3-4. Balanceo adelante y atrás.
	1-2. Extensiones de hombros al oblicuo abajo. 3-4. Flex. de tronco con manos a la nuca.
	1-2-3-Balanceo de brazos atrás y adelante. 4-5- Torsión de tronco a la derecha. 6 :Posición inicial.


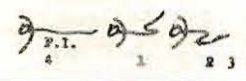
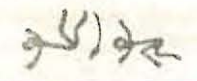



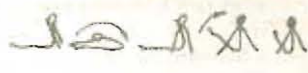

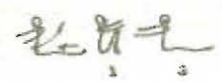
DESARROLLO

ENUNCIADO

	Flex. y ext. de cadera en forma continuada.
	1-2-Torsión del tronco. 3- Balanceo de brazos. 4-5-Inclinación lateral. 6- Pos. inicial.
	Desde sentado con piernas cruzadas, inclinación lateral.
	<u>Sentado piernas flexionadas</u> Extender cadera y elevar una pierna.
	Balanceo de brazos de izq. a der, flex. y ext. cadera.
	Extensión de brazos y tronco sin separar la cadera del piso.
	Sentarse sobre talones con torsión del tronco.
	Extensión de tronco con flexión de rodillas.
	Desplazar la pierna izq. extendida hacia el lado derecho del cuerpo.









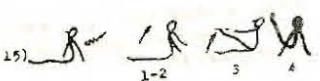
DESARROLLO

ENUNCIADO

	1-2. Flex. elástica de una pierna sobre el pecho. 3- Posición inicial.
	1- Flex. rodillas. 2-3. Rotación de caderas a izq. y derecha.
	Mov. de bicicleta rotando la cadera a izq. y derecha.
	1- El pie izquierdo se lleva hacia la mano derecha. 2- Posic. inicial.
	1-2. Flex. del tronco. 3- Pos. inicial. 4- Desplazar pierna derecha. 5- Juntar pierna izquierda.
	1- Mantener equilibrio con piernas extendidas y brazos al frente. 2-3. Torsión del tronco a la izquierda. 4- Posic. inicial.
	1-2, Flex. del tronco. 3. Brazo der. atrás, izq. adelante. 4-5. Elevar las piernas y desplazarlas 90° a la derecha.
	1-2. Sentarse con piernas separadas del piso (extendidas).
	1-Llevar los brazos de der. a izq. y flex y extender las rodillas.










DESARROLLO

ENUNCIADO

	1-2. Sentarse flexionando una rodilla. 3-4. Posición inicial.
	1-2. Sentarse con brazos a los costados. 3-4. Flexiones del tronco. 5-6-7. Pos. inicial.
	1-2. Flex. de una pierna. 3- Extender la pierna y bajarla lentamente a la pos. inicial.
	1- A sentado. 2-3. Extensiones de hombros. 4. Pos. inicial.
	1- Levantar una pierna extendida. 2- Sentado. 3- Girar a la izq. una vuelta completa y volver a sentado. 4- Pos. inicial.
	1- Cambiar la posic. de las piernas y llevar brazos a los costados. 2- Posic. inicial.
	1-2. Flex. tronco. 3-4. Ext. de tronco con brazos a los costados. 5- Flexionar las piernas. 6- Posic. inicial.
	1-2. Dar golpes con talones en piso. 3-4. Flex. rodillas y golpes con puntas de pie.
	1-2. Ext. de hombros al oblicuo abajo. 3. Desplazar pierna derecha. 4. Juntar pierna izquierda.





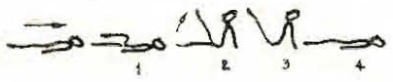
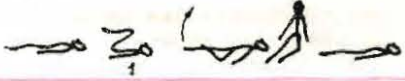
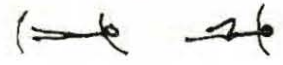


DESARROLLO

ENUNCIADO

	1- Sentado con piernas flex. 2- Posic. inicial.
	1- Sentarse con piernas cruzadas (flexionadas). 2- Posic. inicial.
	1- Flex. tronco tocando las puntas de los pies con las manos. 2- Posic. inicial.
	1- Sentarse y elevar una pierna extendida. 2- Posic. inicial.
	1-2- Flex. de rodillas 3- Extender y bajar las piernas lentamente.
	1-2- Torsión del tronco a la izq. 3- Elevar pierna der. 4-5-6- Posic. inicial.
	1- Sentarse con rodillas flex. y brazos al frente.
	Desde sentado con piernas flexionadas acostarse y sentarse.
	1- Desde sentado con piernas cruzadas, extender las piernas separadas. 2- Posic. inicial.



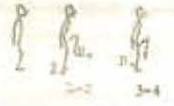




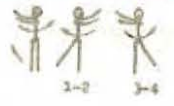

DESARROLLO

ENUNCIADO

	Desde sentado con piernas separadas, acostarse y volver a la pos. inicial mediante una ligera circunduc. del tronco.
	Tocar con piernas extendidas detrás de la cabeza y volver a pos. inicial.
	1-Elevar piernas sosteniendo cadera. 2-Bajar piernas manteniendo cadera elevada. 3-Posic. inicial.
	Desde acostado piernas separadas y manos a la nuca sentarse y rotar el tronco tocando rodilla izq. con codo derecho.
	1-Flex. rodilla izq.-2, ext. pierna izq. y sentarse -3, Elevar pierna derecha-4, pos. inicial.
	1-Flex. ambas rodillas sobre pecho . 2-Ext. pierna izq. y 3, simultáneamente pasar a media arrodillada sobre rodilla derecha.
	1- Se lleva rodilla izq. a mano derecha.
	Describir pequeños círculos con piernas extendidas a escasos centímetros del piso .
	1-Llevar piernas por el costado y sentarse con piernas elevadas y brazos a los costados . 2-Posic. inicial.

DESARROLLO

ENUNCIADO

	Tres saltilos con piernas adelante y atrás y giro a la derecha sin desplazar los pies .
	De 1 a 6, saltilos de doble tiempo sobre cada pie , 7 caída a fondo lateral, 8 extender la pierna e iniciar al otro lado .
	Saltillo de doble tiempo sobre cada pie , con elevación de rodilla .
	En 1, 2 y 3 se mantiene piernas separadas , 4 posición inicial.
	1-2- Saltar cambiando posic. de pie . 3 - Saltar y caer sobre una pierna flex. a fondo .
	Saltilos cambiando la posición del pie derecho : talón , punta y juntar .
	Saltilos cambiando la posic. del pie izq. : talón , punta y juntar .
	Saltillo de doble tiempo con balanceo de brazos al costado .
	Saltillo de doble tiempo: 1-2 elegar rodilla izq. - 3,4, elegar rodilla der. - 5,6, exten- der atrás pierna der. y llevar brazos a los costados .

DESARROLLO

ENUNCIADO

	<p>1-2 y 3 separar y juntar piernas. 4- caída a cucullas con cambio de frente.</p>
	<p>1-2-tiempos de trote al frente. 3 salto con pierna derecha y brazos a los costados.</p>
	<p>1-2 saltito doble tiempo con elev. de una rodilla. 3- posición inicial.</p>
	<p>1-2 trote. 3 -Salto y giro. 4 -Caída con una pierna extendida atrás.</p>
	<p>1-2 Saltitos cruzando piernas. 3- Posic. inicial.</p>
	<p>Balaneo de brazos en sentido contrario y cambio de frente saltando con pies juntos.</p>
	<p>1- Cruzar pierna derecha por atrás. 2-Desplazar pierna izquierda. 3-4-5-6. Saltito de doble tiempo (iniciar al otro lado).</p>
	<p>Saltando cambiar posición de piernas y brazos.</p>
	<p>Desde cucullas, salte con circundación doble de brazos.</p>

DESARROLLO










ENUNCIADO

DESARROLLO

ENUNCIADO

DESARROLLO

ENUNCIADO

	<p>Extensión de cadera llevando brazos arriba por el costado.</p>
	<p>Mantener el equilibrio tomados de la mano.</p>
	<p>A fondo al frente, llevando brazos arriba por el costado.</p>
	<p>A. empuja las muñecas de B. que tiene manos a la nuca, dedos entrelazados. B. Ext. cadera en arco.</p>
	<p>A. toma los pies de B. Ambos se sientan.</p>
	<p>A fondo lateral, llevando arriba el brazo externo.</p>
	<p>A y B media arrodillada sobre rodilla izq.; manos derechas se toman. Ext. del tronco llevando brazo izq. arriba.</p>
	<p>B hace vertical apoyando la cabeza en rodillas de A.</p>
	<p>Junter piernas extendidas arriba.</p>

DESARROLLO

ENUNCIADO

	<p>Mantener espaldas en contacto, realizar cir- cunducciones con el tronco a der. é izq.</p>
	<p>Cargar al compañero sobre la espalda.</p>
	<p>B. salta separando y juntando piernas. A. junta y separa piernas, sincronizando su movimiento con B.</p>
	<p>Tomar de la mano, con piernas separa- das; del tronco en forma alternada.</p>
	<p>A. empuja las muñecas de B. que tiene ma- nos a la espalda, dedos entrelazados y lo le- vanta con el tronco extendido.</p>
	<p>A. está con piernas cruzadas. B. tracciona de las manos de A. para pro- fundizar el mov. de extensión del tronco.</p>
	<p>Cargar al compañero sobre la espalda.</p>
	<p>Sentarse y pararse sin perder el contacto de la espalda.</p>
	<p>B. mantenga brazos fuertemente extendi- dos. A. salta por sobre la cabeza de B.</p>

DESARROLLO

ENUNCIADO

	<p>Media arrodillada sobre rodilla izquierda, manos tomadas derecha con derecha por de- bajo; izquierda con izquierda por arriba. B. gira a la izquierda sobre los pies. A. en equilibrio sobre pierna derecha.</p>
	<p>Vertical con ayuda.</p>
	<p>B. con dedos entrelazados atrás. A. utiliza este estribo para subir.</p>
	<p>A. toma a B. por las manos y lo levanta con el tronco extendido y una rodilla fle- xionada.</p>
	<p>Manteniendo los pies en contacto extensión de rodillas.</p>
	<p>A. calda hasta tocar el piso con la cabeza.</p>
	<p>B. mantiene las piernas de A. sobre sus rodillas, mientras éste se sienta.</p>
	<p>A y B se sientan sobre el costado izq. y vuelven a pos. Inic. Luego sobre costado derecho.</p>
	<p>Tomados por los hombros. Extensiones de hombros, sentándose sobre talones.</p>

DESARROLLO

ENUNCIADO

DESARROLLO

ENUNCIADO

DESARROLLO

ENUNCIADO

DESARROLLO

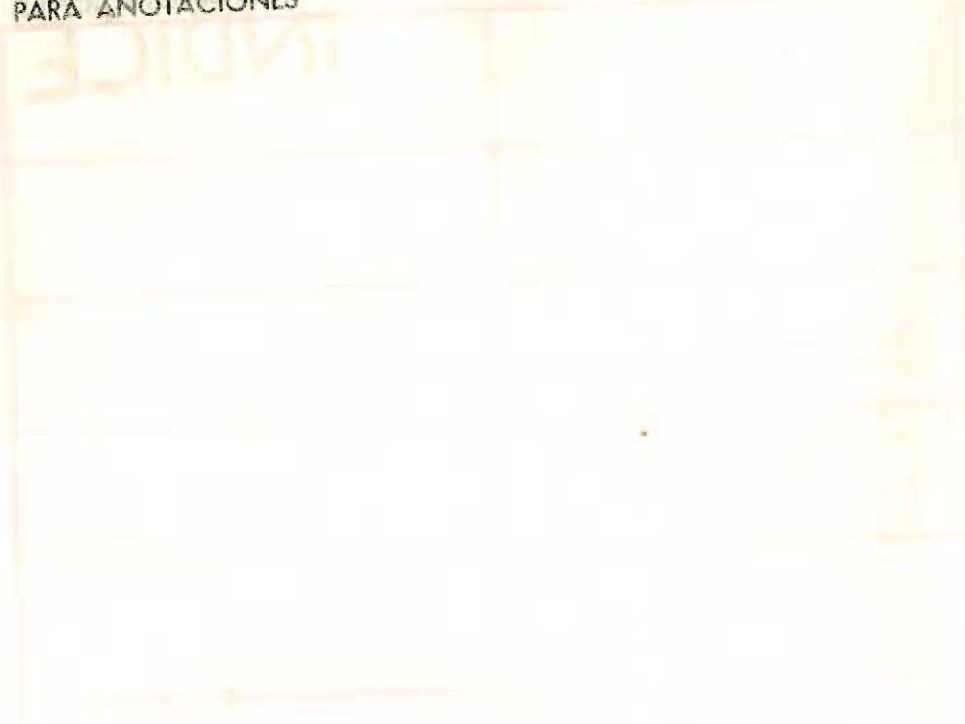
ENUNCIADO

ENUNCIADO

DESARROLLO

PARA ANOTACIONES

INDICE



INDICE

Exordio	1
Roberto Saavedra (biografía)	2
Lo que corresponde exigir de los cursos	
Cultivar el sentido rítmico	
Naturalidad de movimientos	
Economía de movimiento	
Sentido de totalidad	
Vivencia de movimiento	3
Educación de movimiento	
Sentido de creación	
Recomendaciones útiles	4
Plan 1	5 a 8
Plan 2	9 a 12
Plan 3	13 a 16
Plan 4	17 a 20
Plan 5	21 a 24
Plan 6	25 a 28
Plan 7	29 a 32
Plan 8	33 a 36
Plan 9	37 a 40
Plan 10	41 a 44
Fichero de movimientos	
Ejercicios en posición de pié para los brazos	49 a 52
Ejercicios en posición de pié para las piernas	53 a 56
Ejercicios en posición de pié para el tronco	57 a 60
Ejercicios en posición baja para los brazos	61 a 64
Ejercicios en posiciones bajas para las piernas ...	65 a 68
Ejercicios en posiciones bajas para el tronco	69 a 72
Ejercicios abdominales	73 a 76
Saltitos	77 a 80
Ejercicios en parejas	81 a 88
Para anotaciones	89 a 90
Indice	91

INDICE

NOTA: En la pág: 47 léase
CORRESPONDA

En la realización de este folleto, intervi
nieron: la Señorita Luisa Della Suárez, en
los dibujos, y los Señores Leandro H. Ma
duso, Alberto P. Rueda y Vicente de la
Fuente, en compaginación, textos en má -
quina de escribir eléctrica.