

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de agilidad y coordinación

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
10 minutos

Ejercicio N°1
Tres botes y salto



Ejercicio N°2
Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3
Flexión en diagonal





Ejercicio N°4

Cuenta ocho elevando piernas



Ejercicio N°5

Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6

Inclinación y extensión de tronco



Ejercicio N°7

Circunducciones de piernas





Ejercicio N°8 Carrera estacionaria



Parte principal

Destrezas básicas en el suelo

35 minutos

Saltos





Agilidad y equilibrio





Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

