

9, 10 y 11 AÑOS

- Buscaremos movimientos para fortalecer los brazos, los hombros y la espalda, usando un bastón
 - Tómense al extremo del bastón y traccionen hacia ustedes.
 - Uno de los dos se agacha, apoyando en las plantas de los pies y tomado del bastón. El otro toma el otro extremo y lo arrastra patinando por el patio.
 - Siéntense uno frente al otro tomados del bastón. Alternadamente, acuéstense y siéntense, haciendo resistencia al compañero.
 - Tómense ahora del bastón en forma transversal, uno hace fuerza atrayéndolo y el otro afloja lentamente. Ambos en posición sentada con piernas abiertas y extendidas. Alternense.
 - Uno de los dos se acuesta con los brazos extendidos, tomando el bastón de los extremos. El otro, por detrás y con piernas separadas, se apoya sobre el bastón que su compañero hace descender y luego ascender.
 - El bastón en posición vertical, sostenido con fuerza por uno de los dos en posición de pie. El compañero acostado se toma de aquél y trepa arrastrando su cuerpo.

- Trataremos de fortalecer los músculos del abdomen
 - Siéntense uno frente al otro con las piernas flexionadas, pisándose un pie cada uno para ayudarse a subir. Cuando deban hacerlo, acuéstense al mismo tiempo, uno llevando el bastón hacia atrás, suban y pásense el bastón. Luego, se acuestan y así sucesivamente.
 - Acuéstense de espaldas, contactando las cabezas y sosteniendo arriba el bastón entre ambos. Alternadamente, eleven las piernas tocando el bastón con las rodillas.

- Uno se acuesta con piernas flexionadas y el bastón atrás tomado con ambas manos. El compañero de pie pisa suavemente los pies del otro para facilitar que eleve su tronco, le alcance el bastón y vuelva a acostarse. Regresa nuevamente a buscarlo, y así sucesivamente.

- Ejercitaremos los músculos de las piernas

- Uno sentado, tomando el bastón por un extremo, realiza un movimiento semicircular con el mismo. El compañero, con piernas juntas, salta en el lugar cada vez que pasa el bastón. Luego cambien.
- El compañero eleva el bastón a treinta centímetros del suelo. ¿Pueden saltarlo lateralmente de ida y vuelta en forma continua?

- Ahora emplearemos bastante fuerza, pues tendrán que transportar entre dos a un compañero.

- Lo llevarán en "sillita de oro", cruzando las manos de las manos. El transportado se toma de los hombros de sus compañeros. El niño a transportar se abraza al cuello de uno de los dos, apoyándose en la espalda. El tercero lo toma de las rodillas, subiéndolas sobre sus hombros, y salen entonces a caminar.
- Uno sentado es tomado bajo las axilas por el compañero de atrás, mientras el otro lo levanta de los tobillos. En esa posición traten de transportarlo.
- Uno de pie, con brazos extendidos sobre la cabeza; el segundo se inclina y lo abraza por la cintura y el tercero sube a horcajadas sobre el segundo y se toma de las manos del primero, para entonces ser transportado.

Fuerza:

Con bastón por parejas

- uno se encuentra acostado de cúbito ventral en el suelo sosteniendo el bastón, el compañero se encuentra parado haciendo peso sobre el bastón, el que se encuentra acostado deberá realizar flexoextensiones de brazos;
 - uno se encuentra acostado de cúbito ventral en el suelo con las rodillas flexionadas, el compañero se para sobre la punta de los pies (para que no se deslice el cuerpo) y sostiene el bastón a la altura de sus muslos, éste deberá ser tomado y luego devuelto por el alumno que se encuentre en el piso (abdominales);
 - uno se encuentra de pie con las piernas separadas y sosteniendo el bastón a la altura de sus muslos, el compañero se ubica debajo de él de cúbito ventral sosteniéndose del bastón y realizará flexoextensiones de brazos.
 - ambos se encuentran acostados de cúbito ventral con el mismo sentido pero dirección contraria (a costados cabeza con cabeza); ambos sostendrán el bastón con los brazos extendidos por sobre sus frentes y se alternarán para realizar ejercicios de psoas;
- uno de los dos sostiene el bastón a unos 40 cm del suelo y el compañero deberá saltar lateralmente a un lado y a otro del bastón (también se puede hacer con dos bastones).