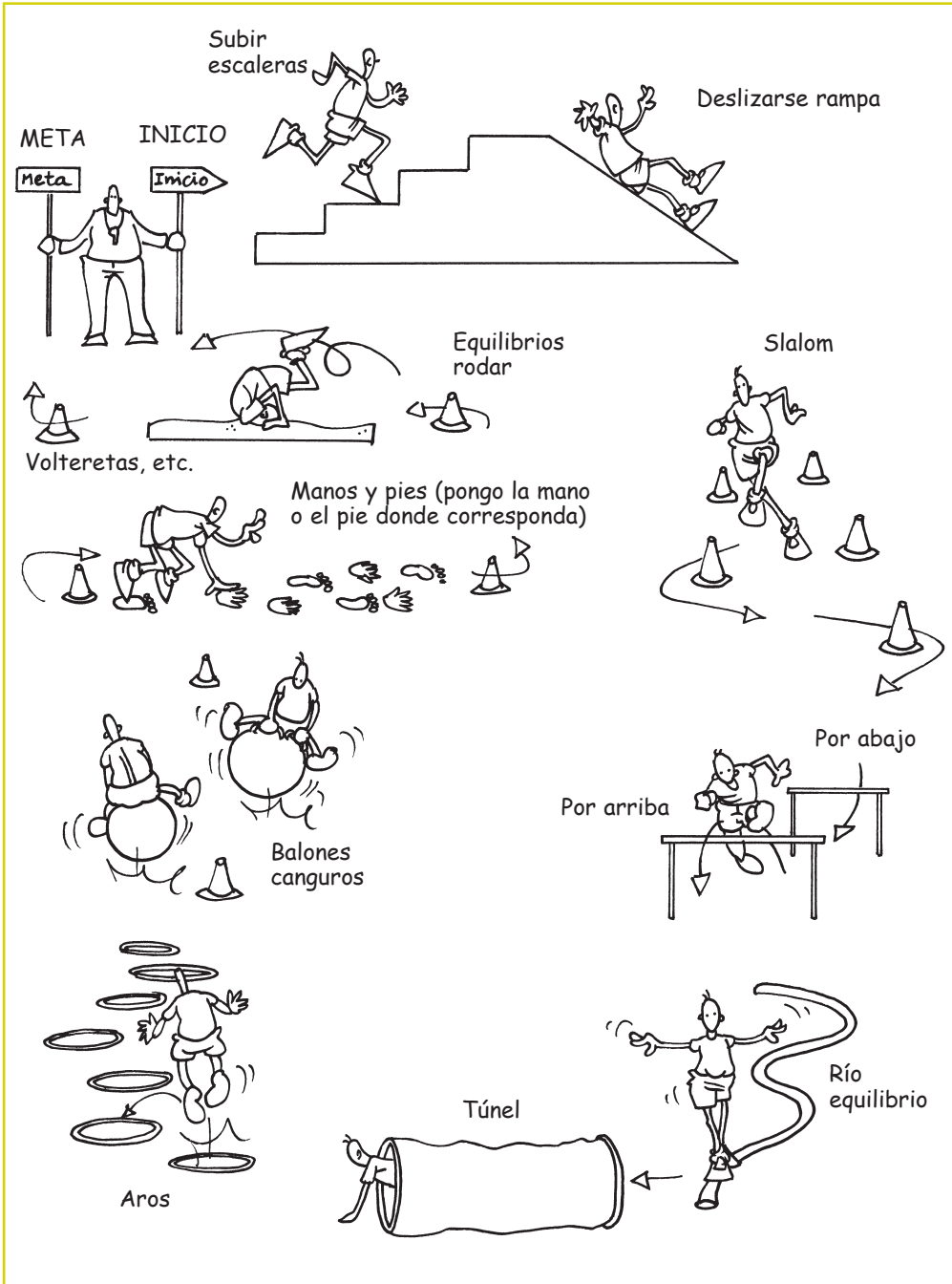


CIRCUITO CERRADO · EDAD: 4-6 AÑOS
REPETICIONES: 4-6 · PAUSA: 1'

FICHA N.º
1

MATERIAL: Picas, Vallas, Río, Megatúnel, Aros, Colchonetas, Pies, Manos, Escalera, Rampa, Balones Canguro, Marcas



CIRCUITO CERRADO · EDAD: 4-8 AÑOS
EJERCICIOS CON ARO MÁS CIRCUITO: 10'
REPETICIONES: 3-5 (La última repetición por

FICHA N.º
2

MATERIAL: Siluetas, Vallas, Aros, Río, Tablas, Colchoneta

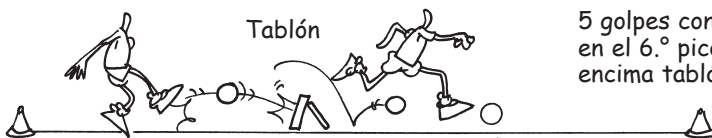
The diagram illustrates a physical education circuit with the following stations:

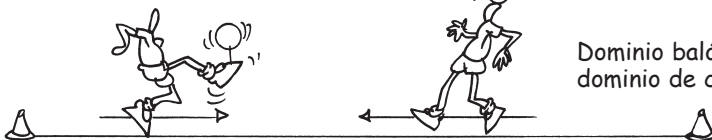
- Saltar vallas:** A person jumping over four hurdles.
- Siluetas:** A person navigating through three human-shaped cutouts.
- Pisar aros:** A person stepping on a series of hula hoops.
- INICIO:** A person standing at a sign that says "Inicio".
- Río equilibrio sin caerse:** A person balancing on a wavy line representing a river.
- Voltereta rodar:** A person performing a handstand on a mat between two cones.
- Por debajo reptando:** A person crawling under two hurdles.
- Elevar rodillas y no tocar tablas:** A person jumping over a series of parallel planks.

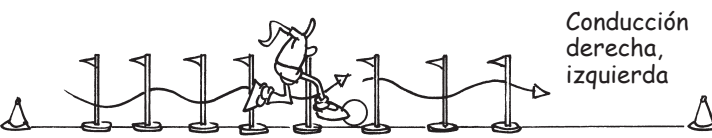
CIRCUITO 8 ESTACIONES · EDAD: 12-16 AÑOS
TRABAJO EN PAREJA · JUGADORES C/E: 2-4-6
D//: 1'-30" · CIRCUITO CON BALÓN

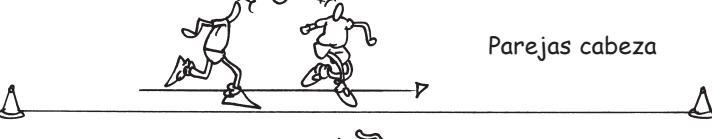
FICHA N.º
40

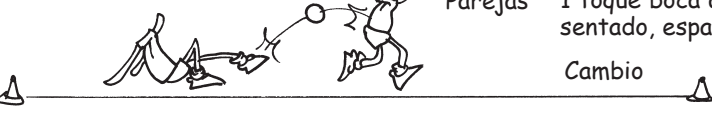
MATERIAL: Tablón, Balones, Picas, Conos, Portería hockey, Vallas

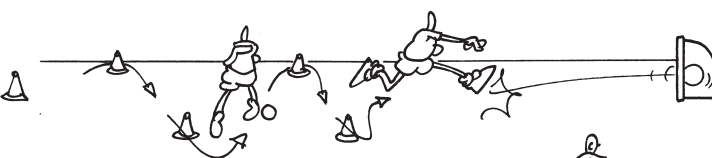
1  **Tablón** 5 golpes contra tablón, en el 6.º pico por encima tablón, salida


2  Dominio balón ida, vuelta dominio de cabeza

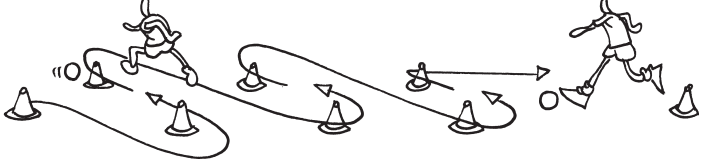
3  Conducción derecha, izquierda Parejas, toques laterales entre picas

4  Parejas cabeza Ida y vuelta

5  Parejas 1 toque boca abajo, supino, sentado, espalda, salida Cambio

6  Cambio dirección tiro a gol

7  Por arriba, balón por abajo; por abajo, balón por arriba

8  Ida-vuelta, ida-vuelta con balón, vuelta andando

CIRCUITO 6 ESTACIONES · EDAD: 10-12 AÑOS
JUGADORES C/E: 4-6 · ESFUERZO: 1'-1,30"
RECUPERACIÓN Y CAMBIO ESTACIÓN: 30"
MATERIAL: Vallas, Colchonetas, Picas, Aros, Portería, Balones, Tablón

FICHA N.º
41

1 Rueda lateral

2 Voltereta adelante

3 Voltereta atrás

4

5

6 5 golpes más salida Tablón

