
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Y

DESARROLLO DE CUALIDADES MOTRICES

E. S. O.

I : GIMNASIA

F U E R Z A

- a) A manos libres (individual).
 - 1 - Brazos y cinturón escápulo-humeral.
 - 2 - Región lumbo-abdominal.
 - 3 - Piernas y cinturón coxo-femoral.
 - 4 - De carácter general.
- b) A manos libres (parejas y tríos).
 - 1 - Brazos y cinturón escápulo-humeral.
 - 2 - Región lumbo-abdominal.
 - 3 - Piernas y cinturón coxo-femoral.
 - 4 - De carácter general.
- c) Con balones medicinales.
 - 1 - Brazos y cinturón escápulo-humeral.
 - 2 - Región lumbo-abdominal.
 - 3 - Piernas y cinturón coxo-femoral.
 - 4 - De carácter general.
- d) Con bancos.
 - 1 - Brazos y cinturón escápulo-humeral.
 - 2 - Región lumbo-abdominal.
 - 3 - Piernas y cinturón coxo-femoral.
 - 4 - De carácter general.
- e) Con espalderas.
 - 1 - Brazos y cinturón escápulo-humeral.
 - 2 - Región lumbo-abdominal.
 - 3 - Piernas y cinturón coxo-femoral.
 - 4 - De carácter general.
- f) Con aparatos.
- g) Con picas.

F L E X I B I L I D A D

- a) A manos libres.
- b) Con aparatos.

II : ATLETISMO

- a) Amplitud de zancadas.
- b) Frecuencia de zancada.
- c) Velocidad de reacción.

I : GIMNASIA

F U E R Z A

a) A manos libres (individual).

1 - Brazos y cinturón escápulo-humeral.

- Planchas con o sin apoyo en el suelo.
- En plancha, recoger rápidamente las rodillas al pecho.
- En plancha, elevar alternativamente las piernas.
- En plancha, girar boca arriba hasta quedar mirando hacia el cielo y luego boca abajo.
- En plancha, andar un poco con las manos hacia delante y luego hacia atrás. (pies fijos)
- En plancha, avanzar con los brazos describiendo círculos. (pies fijos)
- En plancha, botar con manos y pies elevándose del suelo.
- En cuclillas, caída a plancha con flexión de brazos.
- En plancha, impulsar y dar una palmada.
- En plancha, abrir y cerrar manos por impulsión.
- En plancha, avanzar arrastrando los pies.
- Colocado frente a una pared, alcanzar el equilibrio de manos en posición vertical invertida.

2 - Región lumbo-abdominal.

- Giro amplio de caderas a derecha e izquierda con manos en cintura.
- Giro de tronco a derecha e izquierda.
- Circunducción de tronco a derecha e izquierda.
- Flexión lateral de tronco.
- Girar hacia atrás y tocar con la mano el pie contrario.

- En plancha, elevación de caderas.
- Flexión anterior del tronco con distintas posiciones de brazos.
- Sentado den bisagra, girar las piernas a un lado y los brazos al otro.
- Acostado, elevar piernas extendidas y llevarlas al otro lado.
- Acostado, sentarse, tocar los pies y volver.
- Sentado, rodar hacia atrás y tocar el suelo con los pies.
- Sentado, hacer tijeras con las piernas extendidas y pateo de nado.
- Sentado, flexionar y extender piernas sin que toquen el suelo.
- En cuadrupedia invertida, elevar alternativamente las piernas.
- En tendido supino, hacer bisagras elevando a la vez tronco y piernas.
- Arco dorsal: en tendido prono, elevar a la vez piernas y brazos.
- En tendido prono, abrir y cerrar piernas.
- En tendido prono, levantar y bajar el tronco.
- En tendido prono, levantar y bajar las piernas.
- Prono, tocar con las manos los pies al flexionar las piernas.

3 - Piernas y cinturón coxo-femoral.

- Balanceo de pierna hacia delante lo + alto posible.
- Botar 2-3 veces y saltar elevando las rodillas al pecho.
- Botar 2-3 veces y saltar en carpa.
- Una pierna hacia delante flexionada y la otra hacia atrás extendida. Intercambiar la posición de las piernas.
- Balancear una pierna a derecha e izquierda. Cambiar.
- Rebotar con una pierna flexionada y otra extendida, de derecha a izquierda y con las manos en la cintura.
- Arrodillado, saltar y ponerse sobre los pies.
- En plancha, con piernas separadas, saltar y llevar pies a manos.
- Saltos desde cuclillas, cambiando la posición de los pies en el

aire (cruzándolos hacia uno y otro lado).

- Avanzar a la pata coja haciendo el movimiento circular con la otra pierna.

4 - De carácter general.

- Circunducciones de brazos hacia atrás (y adelante) con saltos.
- Cuadrapedia invertida, levantar cada uno de los apoyos y también de 2 en 2.
- Avanzar como la rana. (saltar desde cuclillas cayendo sobre manos, piernas por fuera de las manos)
- Avanzar como el conejo. (saltar desde cuclillas cayendo sobre manos, piernas por dentro de las manos)
- Avanzar como el elefante. (cuadrapedia y piernas extendidas)
- Avanzar como el cangrejo. (cuadrapedia invertida)
- Avanzar como el perro cojo. (cuadrapedia sin una pierna)
- Bajar a cuclillas, balancear brazos y volver a de pie.
- Avanzar lateralmente circundando brazos.
- Sentados en el suelo con la espalda apoyada en la pared y las manos en las rodillas, intentar ponerse de pie sin ayuda de manos.
- Volteretas adelante y atrás, con ejercicios preparatorios anteriores.

b) A manos libres (parejas y tríos).

1 - Brazos y cinturón escápulo-humeral.

- Agarrados de las manos, girar para ponerse alternativamente de frente y de espaldas.
- Agarrados de las manos y separados $\frac{1}{2}$ metro, Desplazar los brazos a los costados hasta tocarse el pecho.
- Enfrentados de pie, separados 1 metro y con los brazos extendidos al frente, dejarse caer hacia delante, agarrar los hombros del compañero e impulsarse de nuevo hacia atrás.
- La carretilla.
- Con los pies en la cintura del otro, hacer planchas.

- Los dos en plancha, enfrentados, tratar de desplazar un brazo del otro para desequilibrarlo.
- Uno en supino con piernas rígidas y el otro de pie sobre él a la altura de sus caderas. Flexión de brazos.
- Uno supino y el otro tumbado encima pero al revés (el de abajo agarra los tobillos del de arriba). Flexión y extensión de brazos.

2 - Región lumbo-abdominal.

- De pie, espalda con espalda, con los brazos extendidos hacia arriba y agarrados de las manos, flexión lateral del tronco.
- En plancha, con las piernas en las caderas del otro, elevarse del suelo con una, otra y las 2 manos.
- De pie, espalda contra espalda y brazos enganchados, rotar el tronco a derecha e izquierda.
- Sentados espalda con espalda, cogidos de las manos, uno flexiona el tronco adelante mientras que el otro se echa encima de él estirando las piernas para formar un puente. Cambiar.
- Arco dorsal: uno en prono y otro le sujeta los tobillos; el 1º dobla el tronco hacia atrás.
- Parejas, desde la posición de tendido supino, flexiones de tronco adelante (uno sujetando los tobillos):
 - * Con los brazos pegados al cuerpo.
 - * Con los brazos en la nuca.
 - * Con los brazos extendidos.
- Uno sentado a 45° hacia atrás aguanta mientras el otro le sostiene los tobillos.
- Uno de pie y otro en supino formando bisagra agarrándole los tobillos. El supino eleva las piernas extendidas y el otro las repele.

3 - Piernas y cinturón coxo-femoral.

- Danza de los cosacos. (cuclillas, agarrados de las manos, saltar)
- Sentados, enfrentados, unidas las plantas de los pies y cogidos de las manos, flexión y extensión del tronco con resistencia.
- Con una pierna enganchada en la del otro, girar a la pata coja.
- Uno supino con las piernas flexionadas plantas mirando hacia arriba. El otro de pie y rígido, se deja caer hacia atrás para que el 1º (descalzo) le aguante con las piernas. El acostado estira y flexiona piernas empujando al otro.

- Uno en cuadrupedia invertida para que el otro lo salte por encima:

- * Pasando un pie 1°.
- * Con los pies juntos.

- Sentados enfrentados y agarrados por las manos, ponerse de pie y sentarse.

- En cuclillas y sujetos por los hombros, botar haciendo círculos.

- En cuclillas y sujetos por los hombros, saltar poniéndose de pie y volver a cuclillas.

4 - De carácter general.

- La campana.

- Uno en cuadrupedia, el otro lo salta y pasa por debajo.

- Uno se apoya en los hombros del otro, éste levanta al 1° agarrándolo por las axilas y le da una vuelta. (con ayuda de salto del 1°)

- De pie, espalda con espalda y enganchados de brazos, tratar de llevar al contrario hacia su lado.

- Pídola.

- Uno de pie y el otro por detrás empujándole por el lomo tratando de vencer su resistencia.

- Los dos de pie, enfrentados y cogidos de las manos cerca el uno del otro. Uno salta con brazos rígidos y el otro lo levanta.

- La botella borracha: por tríos, uno rígido en el centro es empujado a un lado y a otro por los otros dos.

- Uno se agacha y pasa sus manos por entre las piernas hacia atrás para que las agarre el otro y, uno tirando y el otro moviéndose, pase al otro lado por entre las piernas del 1°.

- Uno en el centro con los brazos en alto y otros 2 uno en cada extremo agarrándole un brazo. El del medio se mece adelante y atrás colgando de los otros.

- Por parejas, una simple carretilla, y después de dar unos pasos, finalizar con una voltereta en la colchoneta. En el momento de iniciar el volteo, el compañero que sostiene las piernas elevará los pies del otro empujándole hacia delante y ayudándolo a dar la vuelta.

- Dos transportan a un 3° agarrándole por axilas y pies mientras

mantiene el cuerpo rígido.

- Dos transportan a un 3° quien se cuelga de sus hombros.
- Transportar a caballo.
- Transportar sobre los hombros.
- Transportar en los brazos.
- Dos arrastran a otro que se resiste.

c) Con balones medicinales.

1 - Brazos y cinturón escápulo-humeral.

- En plancha sobre el balón, rodarlo hacia delante.
- En tripedia, lanzar el balón y recibirlo con la otra mano en el aire.
- Por parejas en plancha enfrentados, lanzar y recibir el balón.
- Planchas con los pies sobre el balón.
- Por parejas, lanzar desde abajo con ambas manos al compañero.
- Por parejas, a 1 metro lanzar rápidamente con los brazos extendidos sobre la cabeza.
- Por parejas, lanzar de uno a otro con un brazo en la espalda. Alternar.
- Por parejas, lanzar con dos manos al otro girando el tronco de derecha a izquierda.
- Por parejas, sentados uno frente a otro, lanzar por encima de la cabeza.
- Sentados, lanzarse de pecho.

2 - Región lumbo-abdominal.

- Sentado, levantar las piernas extendidas y pasar el balón de un lado a otro.
- Pasar el balón alrededor de las caderas.
- Circunducciones de tronco con los brazos extendidos agarrando el

balón.

- Flexionar tronco con el balón tocando el suelo, levantarse lanzando el balón hacia arriba y luego recibirlo.
- Hacer el ocho entre las piernas con el balón sin que toque suelo.
- En tendido prono, lanzar hacia arriba y recibirlo.
- En posición de prono, lanzar y recibir de una mano a otra.
- En tendido supino, pasar el balón alrededor del cuerpo a la altura de la cadera. (por debajo y por encima)
- Balancear el balón de izquierda a derecha rozando el suelo cuando pase por la posición central.
- Sentados sujetan el balón con las piernas y lo llevan a derecha e izquierda.
- En tendido prono, con el balón entre las piernas, flexionar las rodillas para llevar el balón sobre los glúteos y volver.
- En tendido prono, elevar el balón tan alto como sea posible.
- En supino con el balón entre los pies, llevarlo hacia atrás hasta detrás de la cabeza.
- En supino, llevarlo a los pies y volver sin él. Luego con los pies llevarlo a las manos y volver sin él.
- Por parejas, a 5-7 metros, lanzarlo de espaldas por encima de la cabeza.
- Por parejas, espalda con espalda un poco separados, recoger el balón del compañero por un lateral y pasárselo por el otro.
- Por parejas, espalda con espalda un poco separados, entregar el balón por encima y recibirlo por entre las piernas.
- Por parejas, uno lanza por entre las piernas para que el otro lo reciba sin que toque suelo.
- Pronos enfrentados a 4-6 metros, lanzar con las 2 manos.
- Los 2 en tripedia enfrentados a 4-6 metros, lanzar y recibir.

3 - Piernas y cinturón coxo-femoral.

- De pie, con el balón entre los pies, saltar impulsándolo hacia arriba y recogerlo antes de que caiga.
- Saltar a pies juntos hacia delante y hacia atrás derecha e izquierda del balón.

- Por parejas a 2-3 metros uno mete el pie debajo del balón y se lo lanza al compañero elevándolo.
- Uno en supino repele con los pies el balón que le lanza el otro.
- Sentado, repeler el balón que le rueda otro.
- Con el balón entre los pies, avanzar a saltos.

4 - De carácter general.

- Lanzar arriba y recibirlo.
- Lanzar con una mano por encima de la cabeza para recibirlo con la otra.
- Lanzar arriba, saltar y recibirlo en el aire.
- Lanzar hacia arriba, realizar un giro completo y recibirlo.
- Lanzar hacia arriba, ponerse de rodillas y recibirlo.
- Lanzar hacia arriba, sentarse y recibirlo.
- Lanzar hacia arriba, tocar el suelo, erguirse y recibirlo.
- Lanzar hacia arriba, sentarse, ponerse de pie y recibirlo.
- Lanzar por debajo de la pierna alternando derecha e izquierda.
- Lanzar hacia arriba, saltar y detenerlo con el pecho.
- Por parejas, lanzar al unísono, cada uno por el mismo lado.
- Por parejas, uno lo rueda y el otro lo lanza de pecho.
- Por parejas, uno lanza alto para que el otro salte. Éste lo envía rodando.
- Por parejas, uno de espalda al otro rueda el balón por entre las piernas y se yergue para recibir el otro por arriba.
- Arrodillados, lanzarse el balón mutuamente por encima de la cabeza.

d) Con bancos.

1 - Brazos y cinturón escápulo-humeral.

- Hacer planchas con las manos sobre el banco.

- Hacer planchas invertidas con los pies sobre el banco.
- Avanzar sobre el banco con impulso de brazos arrastrando los pies.
- Avanzar con impulso de brazos sobre el suelo y los pies en el banco arrastrando.
- Avanzar alrededor del banco con los pies sobre éste.
- En plancha con los pies sobre el banco girar 180° y quedar mirando hacia arriba.
- La carretilla sobre el banco.
- La carretilla sobre el banco con las manos en el suelo.
- La carretilla invertida sobre el banco (el que agarra, con los pies en el suelo).
- Llevar el banco de izquierda a derecha pasándolo por encima de la cabeza.
- Subir y bajar el banco por un extremo con otro acostado en él.

2 - Región lumbo-abdominal.

- Abdominales con los pies sobre el banco.
- Uno se sienta en el banco con las piernas extendidas y hace abdominales mientras otro le agarra por los tobillos.
- Abdominales en bisagra sobre el banco.
- Abdominales sobre el banco en plano inclinado.
- Boca abajo con el vientre sobre el banco (pies y manos fuera), ponerse horizontal.

3 - Piernas y cinturón coxo-femoral.

- Avanzar botando simultáneamente a uno y otro lado del banco.
- Subir al banco cerrando piernas y bajar abriéndolas.
- Subir y bajar con ambos pies a la vez y de un lado a otro.
- Con un pie sobre el banco y otro sobre el suelo, pasar al otro lado manteniendo el pie fijo sobre el banco. Cambiar.
- Por parejas, uno sentado en un extremo de un banco otro lo salta desde atrás:
 - * Con piernas abiertas.

- * Con piernas juntas.
- * En pídola apoyándose en los hombros (con el otro de pie).
- Saltar con ambos pies encima de varios bancos dispuestos transversalmente.
- Saltar varios bancos a la pata coja.
- El banco apoyado en las espalderas y uno sentado en él cerca de ellas. Otro en supino sostiene el banco por el otro extremo con piernas flexionadas. Flexión y extensión de las mismas.
- Con el banco apoyado en las espalderas a 30°, saltar con los pies juntos de un lado a otro aproximándose a la parte alta.

4 - De carácter general.

- Avanzar en cuadrupedia sobre el banco con pies y manos por fuera.
- Avanzar en cuadrupedia por encima del banco.
- Avanzar con las manos en el suelo y los pies encima.
- Avanzar sobre el banco en cuadrupedia invertida.
- Avanzar en cuadrupedia invertida con las manos en el suelo.
- Con las manos sobre el banco, saltar a pies juntos de un lado a otro.
- Transportar a un 3° acostado sobre el banco.
- Transportar a un 3° de pie en el banco.
- Varios, en cuclillas, transportan el banco sobre sus cabezas.

e) Con espalderas.

1 - Brazos y cinturón escápulo-humeral.

- Sostenido en la espaldera, desplazarse por un travesaño:
 - * De frente.
 - * De espaldas.
- Colgados o de pie, agarrar brazos arriba y flexión.
- Desde prono, trepar hasta el barrote superior sin saltarse ningún barrote.
- Planchas con los pies en un barrote (cambiar la elevación de los

pies).

- De pie, flexión y extensión de brazos (uno, otro y ambos) agarrados en un barrote.
- Sentado de frente con los pies en un barrote a la altura del banco y manos apoyadas en el mismo (por detrás), flexión y extensión de brazos.
- De espaldas, subido al primer barrote, inclinarse hacia delante y regreso.
- Tregar con los pies hasta la posición de pino.

2 - Región lumbo-abdominal.

- Sentados de frente con los pies enganchados:
 - * Abdominales con piernas extendidas.
 - * Abdominales con piernas flexionadas.
 - * Abdominales con piernas elevadas.
- Supino con los brazos estirados atrás agarrando un barrote, elevar las piernas extendidas a tocar un travesaño. También puede hacerse sobre un banco en ángulo.
- Prono con los pies enganchados, elevar tronco:
 - * Con los brazos en la nuca.
 - * Con los brazos extendidos.
 - * Con los brazos extendidos sosteniendo un balón.
- Prono con los brazos enganchados, pateo alternativo de nado.
- Agacharse y levantarse con uno sobre los hombros ayudándose de los barrotes (ambos).

3 - Piernas y cinturón coxo-femoral.

- Desde cuclillas, saltar sujeto a un travesaño.
- Uno supino con piernas flexionadas sostiene a otro con los pies en su trasero, el cual se agarra en la espaldera sólo con las manos. Flexión y extensión de piernas del supino (el otro ayudará escalando con sus manos).
- Por parejas, uno trata de arrastrar por una pierna al otro que se agarra con las manos a los barrotes.
- Sentados con la espalda pegada al aparato, subir a posición de pie escalando peldaños con las manos y sin ayuda de los pies. También puede hacerse desde cuclillas.

- Carrera, salto y caída en el aparato.

4 - De carácter general.

- Saltar a colgarse del travesaño superior.
- Elevar por los pies a otro que cuelga de un barrote. Cambiar.
- Tregar con alguien colgado.
- Tregar con uno sobre los hombros.
- Elevar a alguien que está colgado hasta colocarlo en horizontal.
- Subido de espaldas al aparato, impulsar, saltar, girar y caer en cuclillas.
- Uno se coloca de pie sobre el primer barrote y se deja caer hacia atrás, para que otro lo sostenga por su espalda y lo impulse de nuevo hacia delante.
- Uno supino con los pies en el primer barrote y el otro lo eleva hasta que pueda agarrarse.
- Agarrarse en un barrote no muy alto y tregar con los pies hasta que éstos superen la altura de las manos.

f) Con aparatos.

- Saltar el plinto:
 - * En sentido longitudinal (con pocos cajones).
 - * En sentido transversal.
 - * Apoyando las manos, subirse a él y saltar al otro lado.
 - * Con carrera sobre trampolín, ponerse de rodillas sobre él.
 - * Con carrera sobre trampolín, voltereta agrupada.
 - * Saltar el aparato sin tocarlo (trampolín).
 - * En carrera, apoyar una (o las 2) mano/s sobre él y pasar las 2 piernas juntas por encima (lateralmente).
 - * Corriendo cara a él (lateralmente) apoyar las manos y saltar cayendo sobre el aparato con piernas abiertas.
- Saltar el potro:
 - * Apoyando las manos en él, impulso y caer de rodillas sobre él. Luego pasar a cuclillas, extensión de piernas y salto.
 - * Carrera, impulso en el trampolín, abrir piernas y caer sentado en el potro.
 - * Salto con piernas abiertas apoyando las manos.
 - * Intentar el salto interior con ayuda del trampolín.
 - * Salto exterior a lo largo.

g) Con picas.

- De pie brazos en alto sujetando la pica, flexión anterior del tronco.
- En cuclillas, pisando la pica y agarrándola con ambas manos, flexión y extensión de piernas.
- De pie brazos en alto sujetando la pica, llevarla alternativamente a derecha e izquierda.
- Circunducciones de tronco con la pica en alto.
- Pasar las piernas alternativamente por encima de la pica.
- Soltar la pica, girar sobre sí mismo y volver a cogerla sin que caiga al suelo.
- Sin soltar la pica apoyada sobre el suelo, pasar por debajo del brazo girando sobre los pies.
- Abdominales dejando la pica en los pies, volver a la posición inicial y levantarse nuevamente para recuperarla.
- Parejas a 2 metros. A la señal, soltar la pica e ir a buscar la del otro antes de que caiga al suelo.
- Con la pica en una mano, describir círculos y saltar por encima.
- Saltar hacia atrás pasando por encima de la pica e inmediatamente hacia delante con un bote intermedio.

F L E X I B I L I D A D

a) A manos libres.

- Flexión de tronco con 3 rebotes (delante, al centro y atrás) y piernas abiertas y extendidas.
- Por parejas, uno en supino realiza el arco dorsal ayudado por el otro.
- En cuclillas y palmas en el suelo, extender las piernas sin levantar las manos.
- De pie, con las palmas apoyadas en una pared, mover gradualmente los pies hacia atrás hasta el máximo posible sin levantar los talones del suelo.
- De pie, con piernas separadas, flexión lateral de tronco.

- En plancha y con piernas separadas, subir y bajar las caderas con brazos siempre extendidos.
- En cuclillas, flexión y extensión de piernas atrás con apoyo de manos.
- En posición de salto de vallas en el suelo, flexión de tronco sobre la pierna extendida.
- En posición de salto de vallas en el suelo, flexión de tronco y a continuación, extensión hasta llegar al suelo con la espalda.
- En plancha, traer las piernas hacia las manos con pequeños saltos.
- Andando, tirar la patada al aire alternando piernas.
- Sentado con las piernas separadas y extendidas, flexión anterior de tronco sobre cada pierna.
- Rebotar en cuclillas.

b) Con aparatos.

- Con la pierna de ataque sobre la valla, llevar el cuerpo hacia delante flexionando la pierna.
- Con una pierna sobre la valla, flexión adelante de tronco.
- Sujeto en la espaldera, practicar la acción de la pierna de paso sobre la valla.
- En cuclillas sobre un banco, flexión y extensión de piernas sin soltar las manos del banco.
- Con los pies en un peldaño de la escalera, sentados en el suelo, flexionar el tronco hacia delante hasta abrazar las piernas.
- Frente a la espaldera, lanzar pierna arriba para enganchar en el travesaño lo más alto posible.
- Sujeto a la espaldera, pendular la pierna atrás y delante-arriba. Cambiar. Hacerlo también lateralmente.
- Con una pierna arriba en la espaldera, flexionar el tronco sobre la misma.
- Con un pie en la espaldera, llevar el otro hacia atrás descendiendo las caderas.
- Con los pies sobre la espaldera y de pie sujeto a ella, descender y subir las caderas con piernas extendidas.

- En prono y sujeto a la espaldera, rebotes de hombros.
- De pie formando escuadra con las manos sujetas en la espaldera, rebotar hombros.
- Subido de espaldas a la espaldera, flexionar el tronco adelante.

II : ATLETISMO

a) Amplitud de zancadas.

- Carrera a saltos amplios con braceo.
- Carrera progresiva y regresiva.
- En posición de tendido supino, elevar las piernas ayudándose de las manos en las caderas y flexionar y extender las piernas alternativamente o ambas.
- Apoyar las manos contra una pared y empujar corriendo como si se quisiese moverla.
- Situar señales en el suelo con separación progresiva y correr sobre ellas adaptándose a las distancias señaladas.
- En posición de pie, zancada al fondo adelante volviendo a la posición inicial sin mover el pie de atrás, con el tronco recto. Alternar piernas.
- Desde posición de pie en puntillas, lenta sentadilla y luego rápida extensión de piernas terminando en puntillas.
- En posición de plancha con una pierna adelantada, cambiar alternativamente la posición de las piernas.
- Carrera haciendo secante de pies talón-punta. Caderas altas y al frente.
- Con las manos en los lumbares, hacer muelle saltando con flexión y extensión de la pierna que impulsa.
- Hacer el gesto de batir de un saltador de longitud mientras se corre.
- Un pie sobre el banco y el otro en el suelo, saltar cambiando la posición de los pies.
- Carrera ampliando zancadas con pequeños obstáculos.
- Carrera subiendo cuesta. (del 5 al 10%)

- Carrera arrastrando cubiertas sujetas con una cuerda a la cintura.
- Carrera a la pata coja acompañando con movimiento circular de la pierna que está en el aire.
- Carrera en progresión manteniendo la cabeza siempre a la misma distancia del suelo.
- Sentados por parejas uno frente a otro con los pies en contacto por las puntas, cogidos de las manos, flexión alternativa de piernas uno y otro.
- Por parejas, espalda con espalda, cogidos de los brazos, flexiones simultáneas de piernas.
- Por parejas, espalda con espalda, cogidos de las manos con los brazos en alto, flexiones de tronco laterales.

b) Frecuencia de zancada.

- Aceleración progresiva, aumentando la velocidad progresivamente hasta correr el último tramo tratando de traspasar el máximo.
- Carrera tratando de mantener el máximo de velocidad.
- Correr a máxima velocidad por una pendiente cuesta abajo no superior del 5%.
- Lanzarse en 20 metros para obtener la máxima velocidad y sostenerla por 30-40 metros.
- En posición de firme, inclinarse hacia delante con el cuerpo totalmente recto y salir en carrera.
- Skipping en el sitio a alta velocidad y a la señal, salir en carrera.

c) Velocidad de reacción.

- Técnica de la salida en una carrera: tendido prono, brazos extendidos, piernas flexionadas, rodilla entre los brazos. 6 Cambiar alternativamente la pierna adelantada.
- Salidas:
 - * De pie.
 - * De pie con la espalda en la pared, dejándose caer.
 - * Agachado.
 - * Desde los tacos.
 - * Desde cuclillas.
 - * Desde sentado.

- * Desde arrodillado.
- * Desde prono.
- * Desde supino.
- * Desde la posición de plancha con una pierna flexionada y próxima a las manos.

- Por grupos, desde distintas posiciones, salidas en velocidad ante diversos estímulos auditivos o visuales.