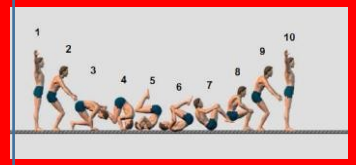
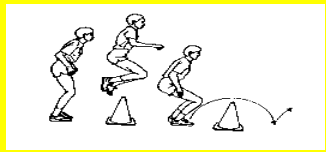
EL CIRCUITO DE LOS COLORES



5 VOLTERETAS HACIA DELANTE
5 VOLTERETAS HACIA ATRÁS

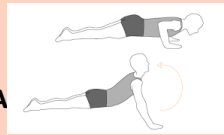
5 PUENTES

10 ABDOMINALES



3 RONDAS DE SALTOS
A PIES JUNTOS

5 FLEXIONES:
- TRONCO
- TRONCO + 1 PIERNA/OTRA
- TRONCO Y DOS PIERNAS



20 SALTOS CON LA CUERDA
O 10 SALTOS AGRUPADOS

MATERIAL E INSTRUCCIONES PARA COMENZAR EL CIRCUITO

Para poder empezar el circuito necesitaremos:

- Papeles de colores, también podéis utilizar folios pintados con los colores del circuito o poner el nombre del color en un papel blanco (rojo, rosa...)
- El papel más grande será el que se colocará para marcar cada estación.
- Haremos varios pales pequeños de cada uno de los colores y los meteremos en un bote, una bolsa…

Tenéis varias opciones de cara a realizar el circuito:

- Individual

  Podéis marcar un máximo de tiempo para que consigan realizar el mayor número de estaciones en el tiempo marcado. El/la gimnasta deberá coger un papel pequeño del recipiente en el que están todas las papeletas y tendrá que dirigirse a la estación que le marca el color repitiendo el ejercicio tantas veces como aparece en el diagrama. Una vez acabada esa estación deberá recoger otro papel y dirigirse a la estación que le corresponda, no pasa nada por repetir color.

- Parejas o grupo

  Para realizar el circuito en esta modalidad se necesita que cada jugador ponga cerca del área del circuito un recipiente, zapatilla….para ir metiendo cada papel correspondiente a la estación que ha realizado. Al igual que en la modalidad individual podemos poner un tiempo para realizar el circuito o podemos terminar la actividad cuando se nos acaben los papeles de colores. Ganará quien más estaciones haya sido capaz de hacer por lo que se hará un recuento de los papeles depositados en cada recipiente.