

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Barra fija, plintos y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad del cuerpo.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

A cada lado de la barra fija se coloca un plinto con tres pelotas encima. Los niños se colgarán de la barra fija con las manos e intentarán pasar las pelotas con los pies, dejándolas en el otro plinto.

Reglas:

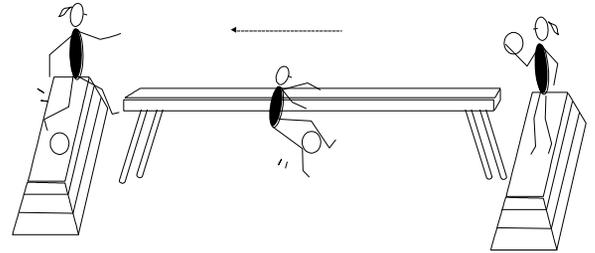
La pelota no puede caer al suelo.

Gana el trío que consiga trasladar las tres pelotas en el menor tiempo posible.

Variantes:

Colgarse con los pies y pasar las pelotas con la mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas y aros grandes.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad corporal.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se colocan dos colchonetas dejando un camino entre ambas para que ruede el aro. A ambos lados del camino dos niños harán rodar el aro de un lado a otro. El resto del grupo en fila de uno irán pasando por el aro cuando éste ruede por el centro.

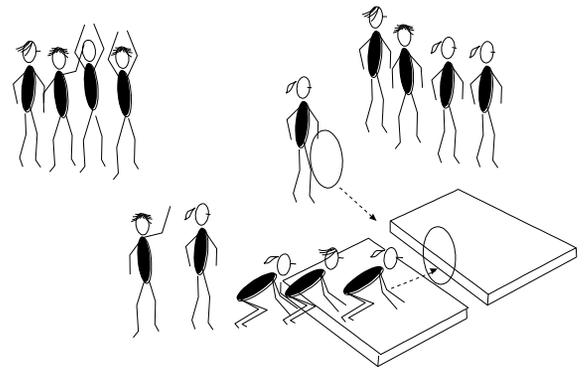
Reglas:

No se puede tocar el aro.

Variantes:

Cambiar el tamaño de los aros.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la agilidad corporal.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño cogerá una pica: El profesor irá diciendo con que parte del cuerpo hay que sujetarla, por ejemplo, en la cabeza, en la mano, en la rodilla.... Se desplazarán por donde quieran.

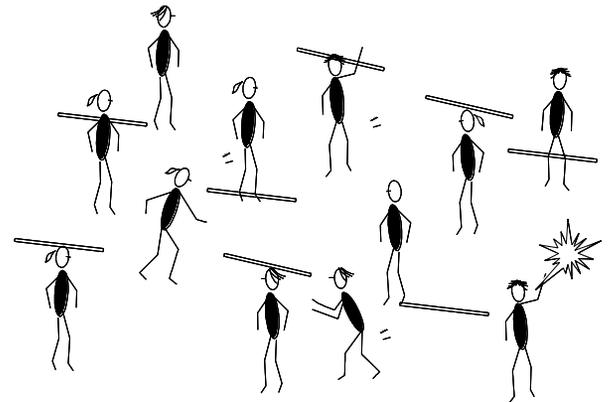
Reglas:

No se puede caer la pica al suelo.

Variantes:

Llevar dos picas. No desplazarse del sitio.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad mediante movimientos rápidos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo forma un círculo y uno se coloca en medio con seis balones. Éste pasa a uno rápidamente los balones y dan la vuelta para volver al centro.

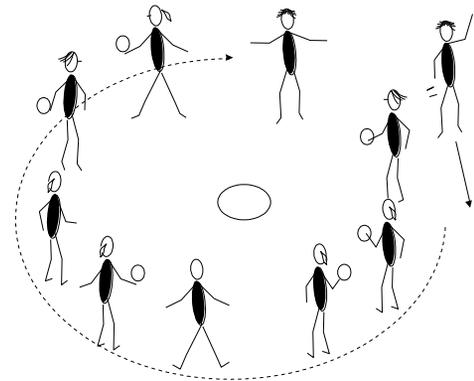
Reglas:

Gana el grupo que consiga realizar el recorrido en menos tiempo.
Los balones no pueden caer al suelo.

Variantes:

Antes de pasar el balón realizar una rotación alrededor del cuerpo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Globos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar al agilidad y destreza defensiva.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño con un globo entre las piernas intentará saltar tratando de quitar el globo a los demás sin que le quiten el suyo.

Reglas:

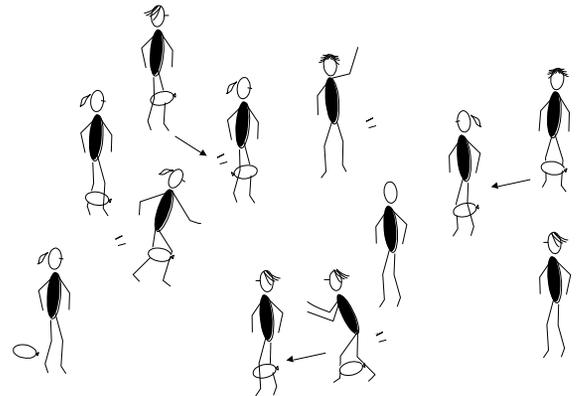
Quien pierda el globo descansa hasta el próximo turno.

Gana el que consiga quitar más globos.

Variantes:

Tratar de quitar el globo utilizando una pica.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad con desplazamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

El torpedo está formado por un círculo de niños que tienen que proteger su misil (un niño situado en el centro del círculo), alrededor de ellos otro equipo lanzará pelotas intentando darle al misil.

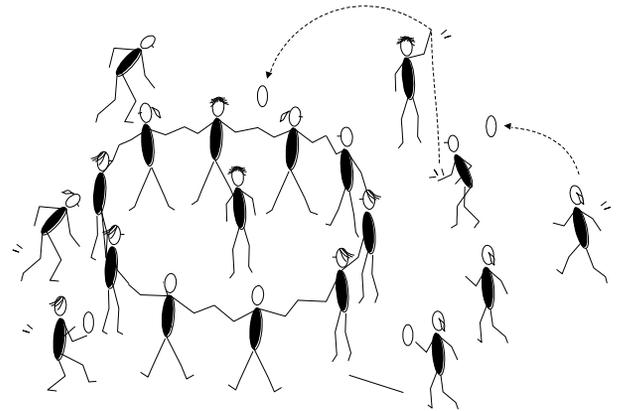
Reglas:

Si golpean al misil con la pelota, se cambian los roles de los grupos. Los protectores deben estar siempre cogidos de las manos y no muy pegados.

Variantes:

Aumentar en número de misiles.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros, mazas o bolos y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Favorecer movimientos que mejoren la agilidad.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo con un aro en el centro introducirá sus tres mazas equidistantes, los alumnos se dividen en dos, uno llevará una pelota y mediante pases y lanzamientos tratarán de derribar las mazas, mientras el otro grupo debe interceptar el balón para impedir que las derriben.

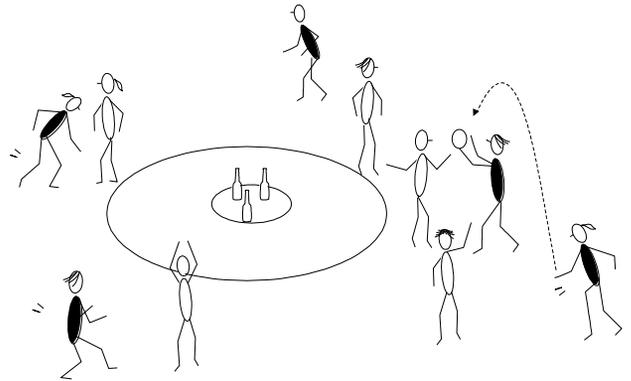
Reglas:

Al derribar las tres mazas se intercambian las funciones.
Gana quien en menos tiempo derribe las mazas.

Variantes:

Igual pero ambos equipos juegan en cuclillas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Vasos de plástico y pelotas de ping-pong.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar movimientos para mejorar la agilidad.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Por parejas, cada uno con un vaso y cada pareja con una pelota. Pasar la pelota al compañero con una sola mano para introducirla en el vaso del compañero.

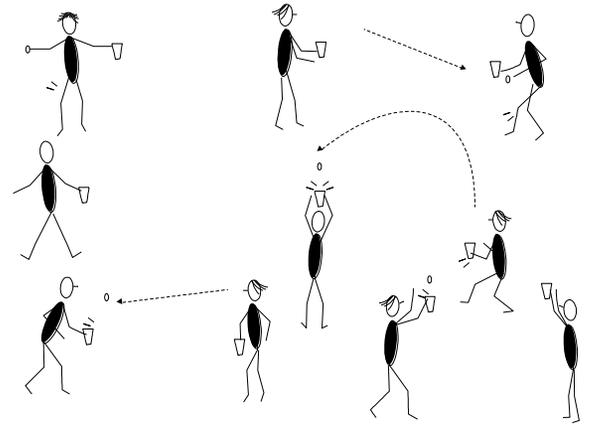
Reglas:

Dar un bote antes de introducirla en el vaso.

Variantes:

Pasar la pelota directamente de vaso a vaso.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

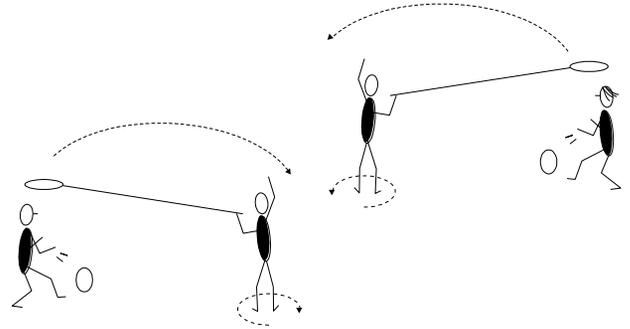
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros medianos, cuerdas y balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar movimientos ágiles y coordinados.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se le ata a un aro una cuerda de salto. Uno de la pareja hace barridos circulares a un metro y medio del suelo. El compañero mientras tanto bota un balón agachándose cuando sea necesario para que el aro no le dé y al mismo tiempo sin perder el control del bote.

Reglas:

Gana la pareja que consiga hacer mayor número de barridos.

Variantes:

Ídem pero haciendo los barridos a ras del suelo y saltando por encima sin dejar de botar el balón.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones medicinales.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad corporal.

Organización:

Individual

Desarrollo:

Cada niño llevará un balón medicinal en su vientre e irá desplazándose, con apoyo de pies y manos, hacia delante.

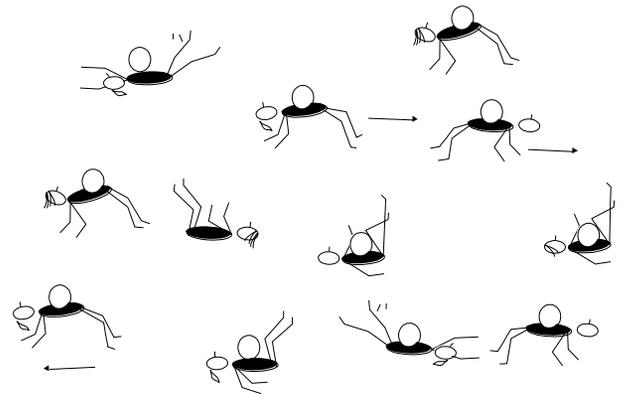
Reglas:

El balón no puede caer al suelo.

Variantes:

Desplazarse hacia atrás.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchonetas y cuerdas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Resolver situaciones especiales con movimientos ágiles.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

La pareja se sitúa en una línea de salida, con los pies y manos atados entre si, deben intentar llegar a la línea de meta situada a unos tres metros.

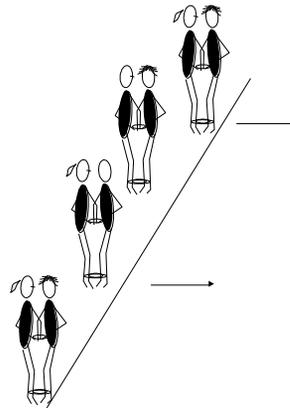
Reglas:

Gana la pareja que llegue antes a la línea de meta.

Variantes:

Atarse de dos en dos, sólo las piernas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas pequeñas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar movimientos que mejoren la agilidad.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Un niño de la pareja irá corriendo de un lado a otro, siempre el mismo recorrido, el otro a una distancia de tres metros y en medio del recorrido le lanzará la pelotas intentando darle.

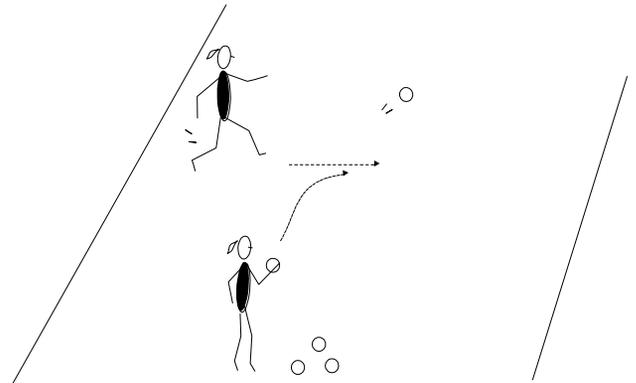
Reglas:

Se contabilizarán las pelotas que en treinta segundos den al compañero.
El lanzamiento de las pelotas en ningún caso pueden dañar al compañero.

Variantes:

Aumentar el número de lanzadores y de platos (niños que corran de un lado a otro del recorrido)

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Plintos y cuerdas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar ejercicios que mejoren la agilidad.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

A unos cuatro metros de distancia se colocan tres cajones de plinto a cada lado, en ellos se suben las estatuas (dos niños), éstos han de estar cogidos a una cuerda, a una señal dada los dos empezarán a tirar intentando bajar al compañero de su pedestal.

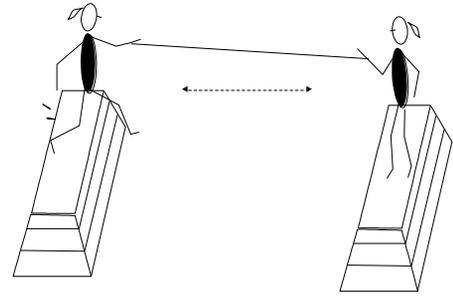
Reglas:

Gana el niño que tire al compañero.

Variantes:

- Con varias estatuas sobre el pedestal.
- Con tres plintos o bancos suecos en triángulo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Plinto y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar movimientos más ágiles mediante lanzamientos.

Organización:

Pequeños grupos.

Desarrollo:

Un grupo se coloca detrás del plinto (todos los cajones menos el último que lo cierra), con pelotas. Otro equipo se sitúa a unos cinco metros, también con pelotas. Éstos deben intentar lanzarlas para introducirlas en el plinto, cosa que debe evitar el otro equipo interceptando las pelotas, también con lanzamientos.

Reglas:

No se puede dar con el balón a ningún jugador.

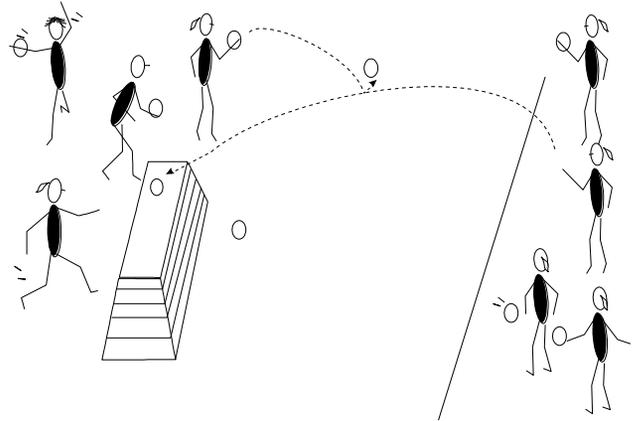
Se cambian los papeles y gana el equipo que introduzca más pelotas en el plinto.

Variantes:

Aumentar o disminuir distancias.

Modificar el tipo de balón que lanza cada equipo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas de salto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la agilidad corporal.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

La pareja ha de pasar entre dos colchonetas de salto, colocadas en horizontal una sobre la otra.

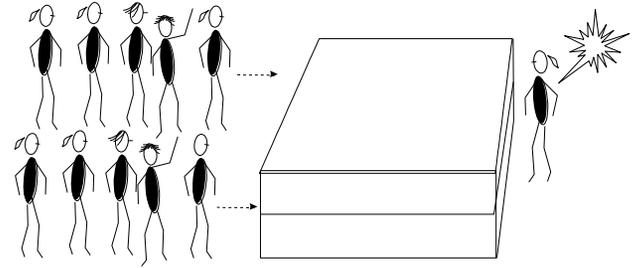
Reglas:

El niño más rápido en salir será el vencedor.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos y colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad corporal.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se coloca una colchonetas encima de un banco sueco y los dos niños se sientan en los extremos, ambos han de ir acercándose y con la pierna derecha han de intentar hacer caer al compañero.

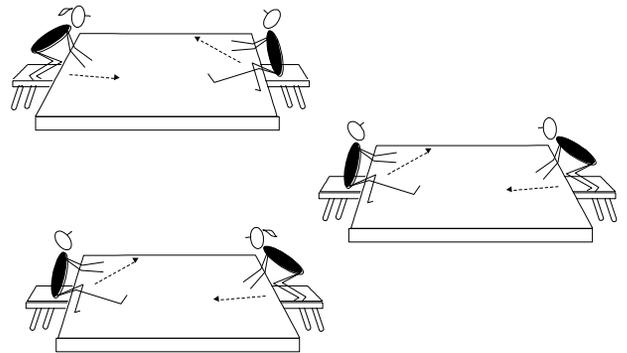
Reglas:

Pierde el que primero se caiga del banco.
No se pueden apoyar las manos en el banco.

Variantes:

Con la pierna izquierda, con las manos, con una pica.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchoneta de salto y pañuelos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar movimientos ágiles en posiciones no habituales.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Debajo de una colchoneta de salto se esconden diez pañuelos. En cada esquina de una de las diagonales se colocan los dos jugadores que se introducirán a la vez en la colchoneta buscando los pañuelos.

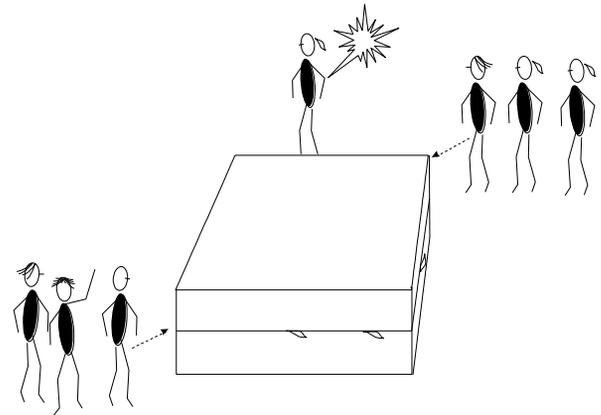
Reglas:

Ganará el niño que encuentre más pañuelos.

Variantes:

Se introduce un solo niño y se controla el tiempo. Cambiar los pañuelos por monedas o chapas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerdas y pelotas pequeñas de goma.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad corporal.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada pareja se atará la cintura a una cuerda. Uno de ellos llevará cinco pelotas pequeñas y manteniendo la cuerda tensa, ha de lanzarlas al compañero. Cuando lance las cinco le tocará al otro hacer lo mismo.

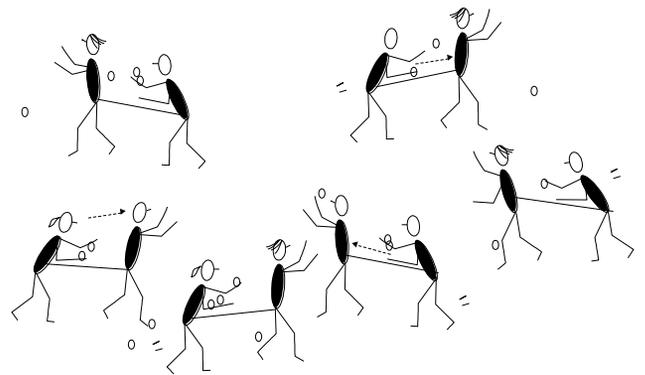
Reglas:

Gana el que consiga dar al compañero más veces.

Variantes:

Los dos niños lanzan a la vez. Utilizar cuerdas más largas.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejora la agilidad en los desplazamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo tendrá un balón y una distancia a recorrer de unos 15 metros. Con toques tendrán que llegar a la línea de meta.

Reglas:

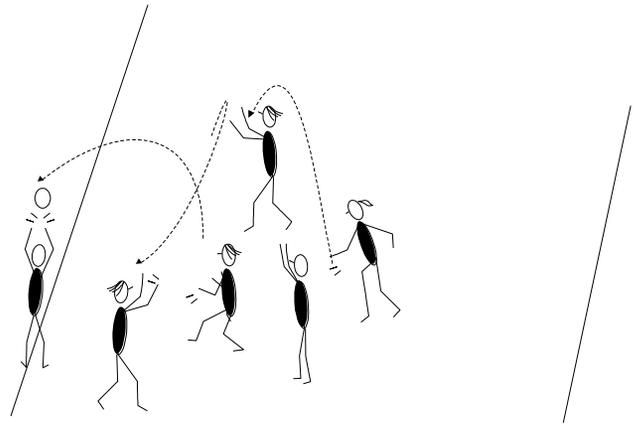
Pueden dar con las manos, cabeza, hombros, y codos.

Gana el equipo que menos toques de hasta llegar a la línea de meta.

Variantes:

El grupo dividido en parejas cogidos de una mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

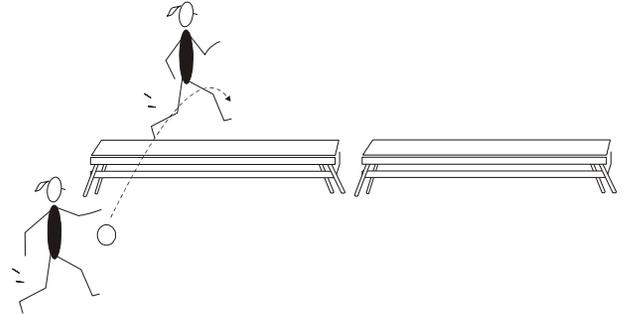
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos y balones.



Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad de los miembros inferiores del cuerpo.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se coloca una fila de bancos suecos, dos o tres, que serán el puente. Un niño a cada lado de un extremo tendrá que ir pasando el balón al compañero con el pie, cruzando el puente hasta llegar al final.

Reglas:

El balón no puede tocar el puente. El balón debe ir de pie en pie.
Gana la pareja que menos toques dé hasta llegar al final.

Variantes:

Que el balón de un bote antes de pasarlo.