

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación mediante lanzamiento de objetos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Dos de los componentes del grupo se sitúan uno frente a otro, a dos metros de distancia, sosteniendo cada uno un aro en la mano. Hacen rodar los aros al mismo tiempo, de modo que pasen muy cerca y se crucen. Los demás componentes del grupo, por orden, irán lanzando una pelota intentando introducirla por los dos aros.

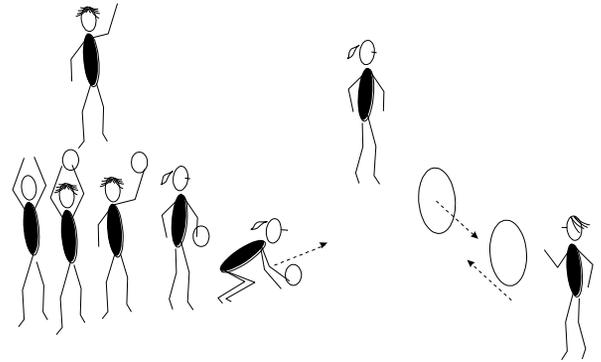
Reglas:

Gana el equipo que más pelotas introduzca en los aros.

Variantes:

Lanzar varias pelotas a la vez.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Cuerda de trepar, bancos suecos y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la destreza coordinativa.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se colocan dos bancos suecos a unos cuatro metros de distancia, en medio una cuerda de trepar. Uno se sube en un banco sueco con el balón en las manos, el otro se sube enfrente colgado de la cuerda y comienza a balancearse sin tocar el suelo.

Mientras éste se balancea, el otro le lanza el balón a los pies y lo vuelve a recoger con las manos.

Reglas:

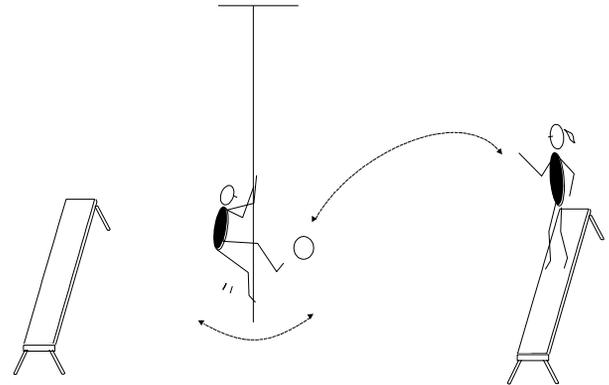
Al cabo de un rato se cambian las posiciones.

Ganará el que coja el balón y lo devuelva más veces sin que se le caiga.

Variantes:

Recoger el balón con las manos o las rodillas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones, cuerdas pequeñas y aros.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Favorecer la cooperación con movimientos coordinados.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Situados frente a frente, unidos por una mano con la cuerda y por la otra con el aro. Con la cuerda han de levantar el balón y hacerlo pasar por el aro, elevándolo ligeramente del suelo.

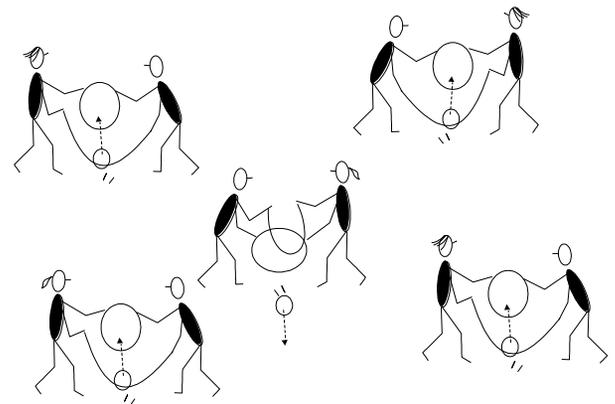
Reglas:

Gana la pareja que pase más balones por el aro.
No se puede acercar el aro al balón.

Variantes:

Otro niño sujeta el aro y lo retira más.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas de tenis y sacos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación del cuerpo con la colaboración de compañeros.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Dos de los componentes se sitúan con las manos sujetando un saco, el tercero irá lanzando pelotas de tenis a una distancia media; los primeros deberán coordinar los movimientos para lograr que las pelotas caigan al saco.

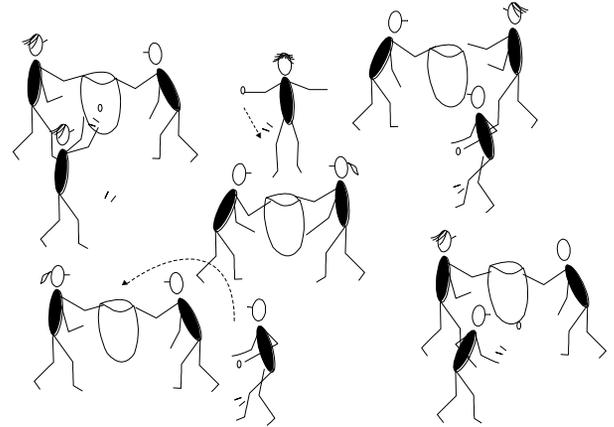
Reglas:

Gana el trío que en un minuto logre tener más pelotas en su saco.
Se pueden desplazar del sitio.

Variantes:

Permanecer con los pies quietos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas y balones.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación y control del cuerpo.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se colocan dos colchonetas en sentido longitudinal, a un metro. Cada niño se sitúa en una y con la cabeza tienen que lanzar la pelota al compañero.

Reglas:

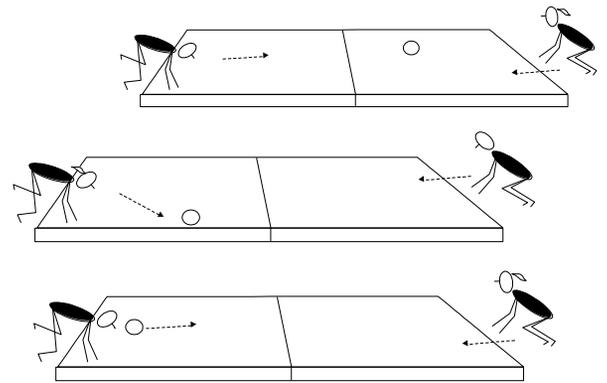
No se pueden salir de la colchoneta.

Gana la pareja que más toques dé sin que el balón toque al suelo.

Variantes:

Dar con otras partes del cuerpo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se colocan dos bancos suecos perpendicularmente uno encima del otro para formar una cruz. Un niño empuja hacia abajo el banco con ambas manos y el otro deja caer sobre su extremo del banco el balón que tiene entre las manos. El que empuja tiene que coger en el aire el balón.

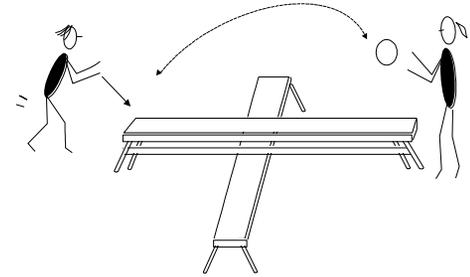
Reglas:

Gana la pareja que más balones coja.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Canasta de baloncesto, una toalla y un balón.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Favorecer la cooperación realizando ejercicios de coordinación.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

La pareja se sitúa debajo de la canasta de baloncesto, con los pies en la línea de tiro libre, sujetando con ambas manos una toalla sobre la que hay un balón. Por medio de movimientos, han de introducir el balón en la canasta.

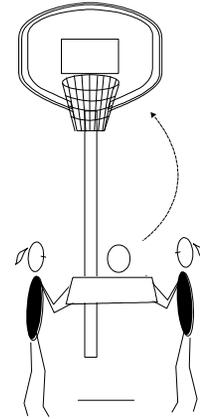
Reglas:

La pareja que más enceste ganará.

Variantes:

Aumentar el número de jugadores.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerdas, balones y botellas de plástico.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Cooperar mediante ejercicios de coordinación.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada pareja llevará las piernas interiores atadas con una cuerda, en la línea de salida. A la voz de "ya" irán andando hasta encontrarse con una pelota que tendrán que lanzar hacia los botes, con objeto de tirarlos.

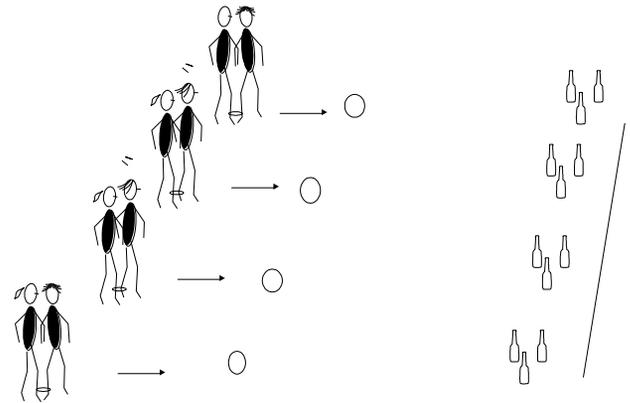
Reglas:

Ganará la pareja que derribe más botes.

Variantes:

Cambiar el recorrido, introduciendo obstáculos para saltar, aros para meterse dentro, etc.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerda de trepar, banco sueco, picas y aros.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación en movimiento.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Un banco sueco en frente de una pica grande a unos tres metros de distancia, en medio una cuerda de trepar. El niño agarrado de la cuerda y subido en el banco sueco se balanceará hacia la pica, llevando diez aros en su brazo, los cuales tendrá que ir metiendo en la pica cuando este cerca de ella.

Reglas:

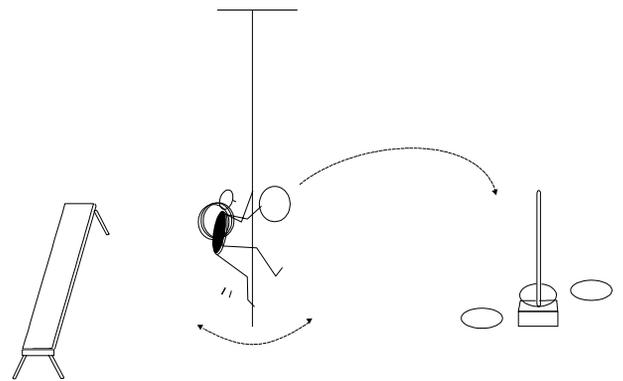
No se puede tocar el suelo.

Ganará el niño que meta los diez aros en el menor tiempo posible.

Variantes:

Llevar los aros en una pierna, o en la cabeza, etc.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones y tizas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación y control del cuerpo.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se pintan en el suelo cuadrados de un metro de lado, cada alumno se coloca en uno y ha de realizar toques de pie como Maradona.

Reglas:

No se puede salir del cuadrado.

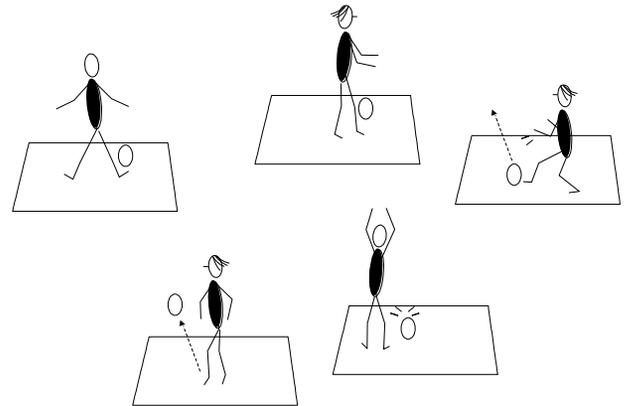
El juego se termina cuando el balón cae al suelo.

Ganará el niño que realice más toques en treinta segundos.

Variantes:

Realizar los toques con la mano, la cabeza, por parejas (ampliando el cuadrado)

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Anillas, pelotas y cajones de plinto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación en situaciones no habituales.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

El alumno está colgado por las rodillas de las anillas, a ambos lados un cajón del plinto, en uno de ellos cuatro balones. Con pequeños balanceos ha de cambiar los balones al otro cajón del plinto.

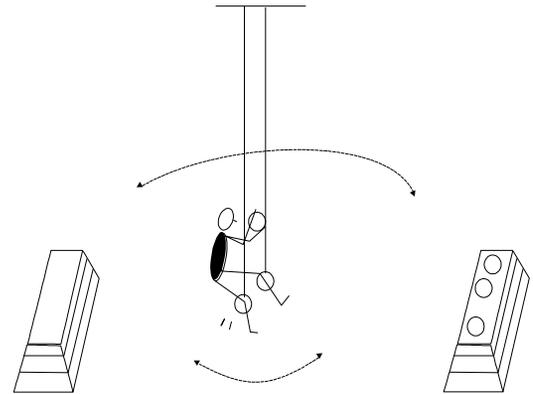
Reglas:

Ganarán los niños que cambien los balones en el menor tiempo.

Variantes:

Variar los objetos de transporte o la forma de llevarlos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerdas de salto, soporte de la barra fija, pelotas y cajas de cartón.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Dos cuerdas se sujetan a la altura del pecho al soporte de la barra fija o a una espaldera, de manera que no se pueda resbalar. El alumno cogerá los extremos de la cuerda con las manos y la tensará. Otro alumno colocará una pelota encima y éste la conducirá hacia delante, de manera que caiga en la caja, que se encuentra debajo de las cuerdas.

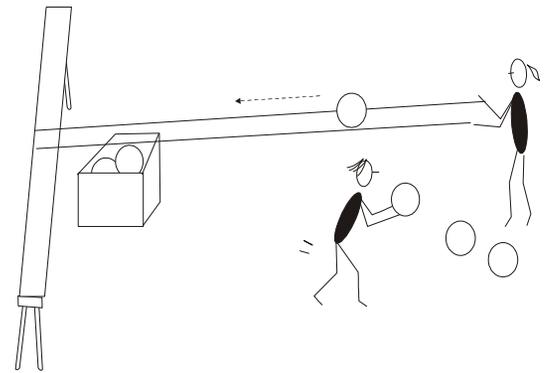
Reglas:

Ganarán los alumnos que introduzcan más balones en treinta segundos.

Variantes:

Realizarlo con los ojos vendados.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación con desplazamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Delante de cada grupo se colocarán doce aros en contacto, haciendo zigzag. Al oír la señal el primero de cada fila saldrá con el balón en la mano y mediante botes, uno en cada aro, realizara el recorrido hasta volver a su sitio, al llegar éste entregará el balón al segundo. Finalizando el juego cuando termine el último.

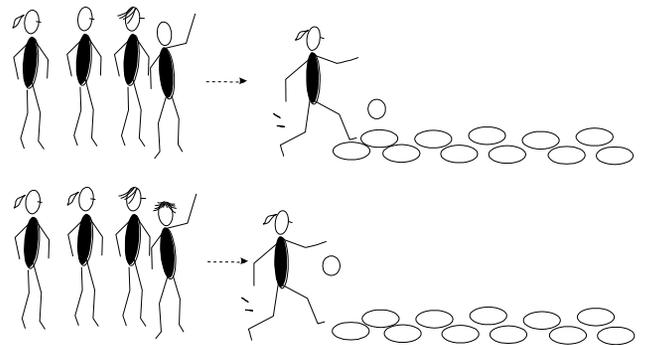
Reglas:

Si el balón sale del recorrido tendrá que empezar desde el principio.
Ganará el equipo que termine antes.

Variantes:

Cambiar el recorrido, separando los aros o cambiando el material.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas y tizas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación mediante lanzamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

En una pared se pinta un rectángulo grande dividido en 8 cuadros pequeños de unos 50 cm., numerados en la línea de arriba 5-1-2-7 y en la línea de abajo 6-3-4-8.

Todos los componentes del grupo tendrán que ir tirando, comenzando por el 1, 2, 3 .. Hasta llegar al 8.

La distancia de tiro será de un punto situado a unos 7 metros.

Reglas:

Se deja de tirar cuando se falle el orden numérico o la pelota salga del recuadro.

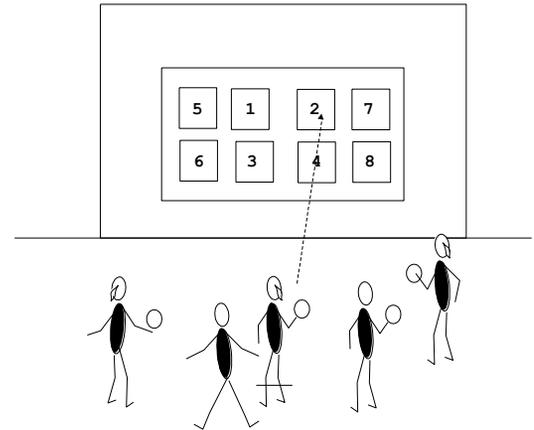
Gana el grupo cuyos jugadores finalicen todos.

Variantes:

Cambiar la distancia de tiro.

Golpear la pelota con una raqueta.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Raquetas y pelotas de tenis, bancos suecos y plinto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Con el banco sueco y tres cajones de plinto se forma un recorrido por el que el niño tendrá que pasar con una raqueta en cada mano y sobre ella una pelota de tenis.

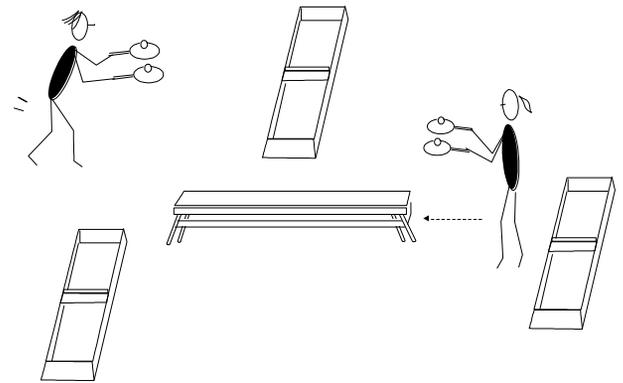
Reglas:

Si se cae alguna pelota de tenis la recogerá y volverá a empezar.
Ganará el niño que realice el recorrido en menor tiempo.

Variantes:

Cambiar los obstáculos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Neumáticos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

El primero de cada grupo coloca un neumático y se sube en él. El segundo le pasa al primero su neumático. El primero lo pone en el suelo y se coloca encima. El segundo coge la posición del primero y a éste el tercero le pasa su neumático que a su vez se lo pasa al primero y de esta forma van avanzando.

Reglas:

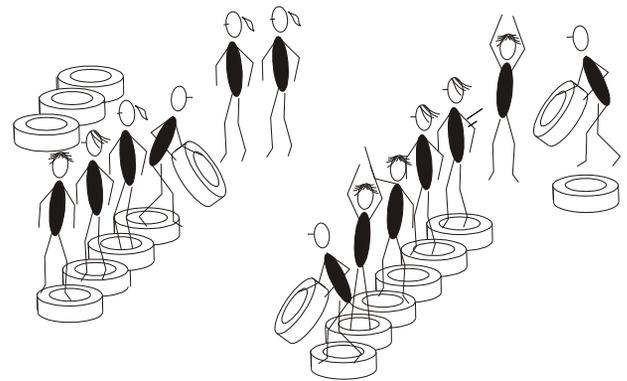
No se puede pisar el suelo.

El neumático no se pasa hasta que el anterior esté en el suelo.

Gana el grupo que haga antes el recorrido.

Variantes:

Se colocan en cuadrupedia.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Neumáticos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación en movimiento.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

La clase se divide en tres grupos, dos de ellos en los laterales, el otro grupo en medio de ellos, delante de los primeros de las filas laterales. Los de los lados lanzan rodando los neumáticos y los que están en medio tienen que pasar al otro lado sin que les den.

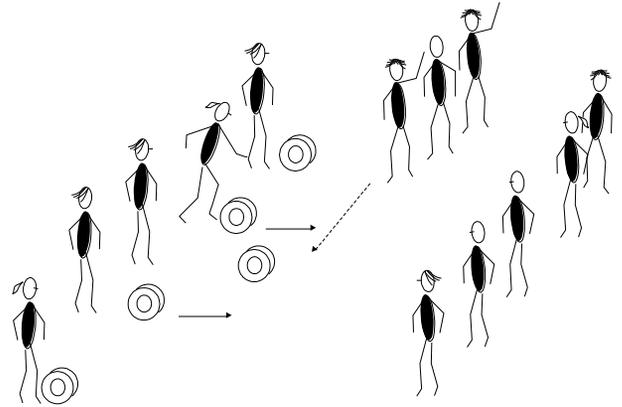
Reglas:

Hay que salir de uno en uno.

Variantes:

Van saliendo de la mano, de dos en dos, de tres en tres, etc.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la destreza coordinativa.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Uno de la pareja va botando dos balones intentando que no se los quiten, el otro protegerá a su compañero e intentará quitárselos a otra pareja.

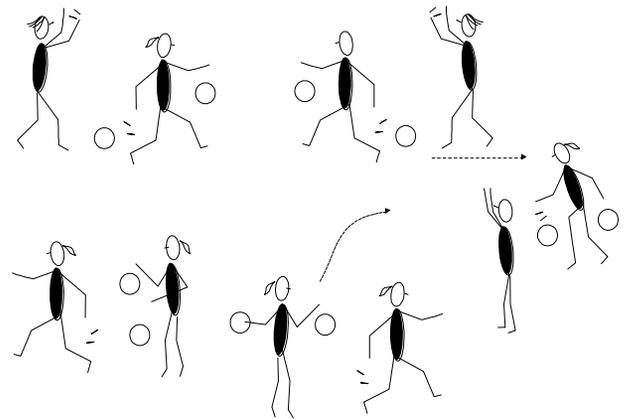
Reglas:

Se han de desplazar por todo el espacio.

Variantes:

Ambos de la pareja sólo puede utilizar una mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la destreza coordinativa.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

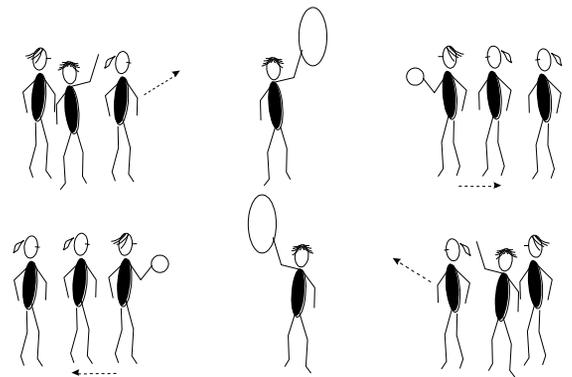
De cada grupo, uno se pone en medio y los demás la mitad a la derecha y la otra a la izquierda, con una distancia de cinco metros aproximadamente. El del centro eleva un aro por encima de la cabeza, los de la derecha han de pasar la pelota a los de la izquierda pasando por el aro.

Reglas:

Si el balón toca el aro, el niño pasará al centro.

Variantes:

Colocar más jugadores en el centro y aros a pasar.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forma un pasillo con dos grupos a los lados de cuatro a seis metros de ancho. El profesor situado en medio al principio del pasillo, hace rodar un balón grande (plato), los de la derecha intentan golpear al plato con su balón, cuando pasa por delante suya. Los de la izquierda recogen los balones y repiten lo mismo, cuando el profesor vuelve a lanzar el balón.

Reglas:

Gana el equipo que de más veces al plato en cinco jugadas.

Variantes:

Lanzar con la mano izquierda, con la dos manos, sentados, etc.

Gráfico: