

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

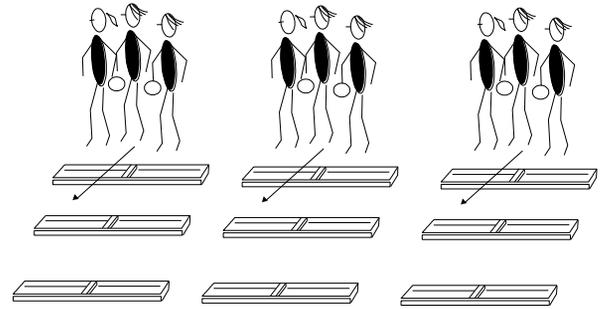
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones y plinto.

Gráfico:**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener posiciones de equilibrio dinámico transportando objetos.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Se distribuye la clase en tríos, colocando delante de cada uno tres cajones de plinto, a unos dos metros de distancia uno de otro. Entre los tres alumnos se colocarán dos pelotas a la altura de la cintura, en esta posición tendrán que avanzar pasando por encima de los plintos, al oír la señal de inicio de juego.

Gana el trío que llegue antes al final del tercer plinto con los balones en sus cinturas.

Reglas:

Si alguno de los balones cae al suelo se iniciará el recorrido desde el principio.

Variantes:

Cambiar el lugar de transporte del balón: entre las espaldas, las palmas de las manos, el pecho.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

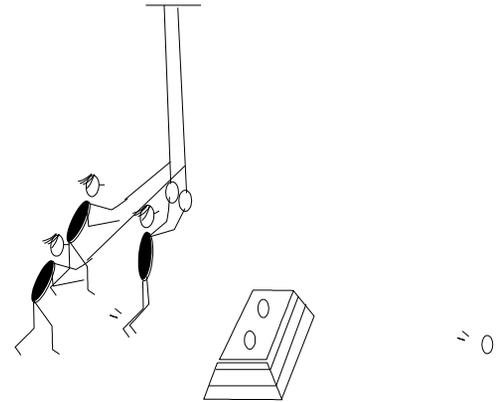
1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchonetas, cajones de plinto, dos anillas y balones.

Gráfico:**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar posiciones de equilibrio en el aire.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Un niño de cada trío se cuelga de las anillas, sus compañeros sujetan con las manos dos cuerdas atadas a cada anilla y lo balancean, éste con los pies intentará dar a los balones situados enfrente, sobre tres cajones de plinto.

Cada trío tiene tres balones. Gana el que los lance más lejos.

Reglas:

Cada niño del trío tiene tres intentos, si no logra dar a los balones en los tres balanceos pasa otro niño del grupo.

Variantes:

Encestarlos en una mini-portería.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Anillas, cajas de cartón y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el equilibrio dinámico subido en objetos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Uno de la pareja se coloca con los pies metidos en las anillas (colgadas a la altura de las rodillas), las manos en las cuerdas columpiándose. El otro está con una pelota en las manos, detrás de una caja grande de cartón frente a su compañero, lanzándoselas a la cabeza para que éste las enceste en la caja.

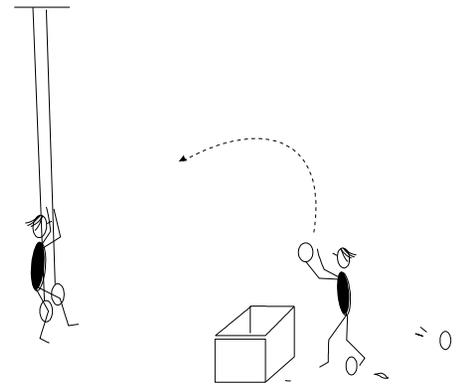
Reglas:

Cada pareja tiene diez intentos, cinco cada uno. Ganarán las parejas que consigan más encestes.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Controlar posiciones de equilibrio no comunes.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

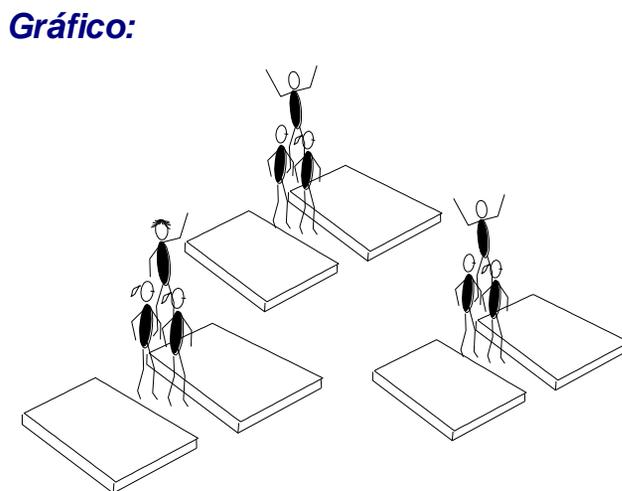
Se divide la clase en tríos a la voz de "ya" uno de ellos se ha de subir en los hombros de sus dos compañeros, situados en una colchoneta..

Reglas:

Se ha de mantener la posición al menos tres segundos.

Variantes:

En esa posición el que está arriba mantendrá una pica en equilibrio en una de sus manos.



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas y plinto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener posiciones de equilibrio dinámico.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

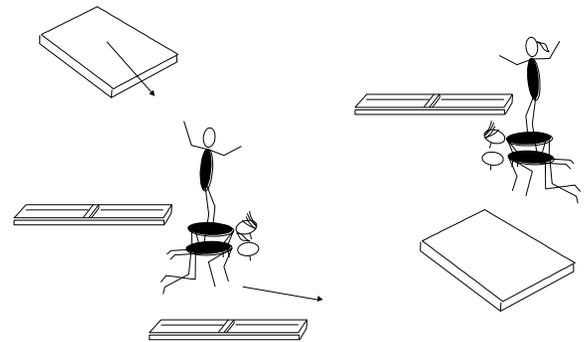
Cada trío tiene delante un recorrido (colchoneta, tres cajones de plinto y colchoneta), a una señal comenzarán el recorrido, dos arrodillados como si fueran caballos (cuadrupedia) y un jinete valiente, subido en sus espaldas.

Reglas:

El trío que finalice el recorrido sin que el jinete valiente se caiga, ganará la carrera.
El jinete que caiga al suelo deberá comenzar el recorrido.

Variantes:

El jinete valiente puede apoyar sus manos en los caballos, o llevar en sus manos un regalo a su princesa como un balón medicinal.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de baloncesto o medicinales.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio dinámico sobre objetos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

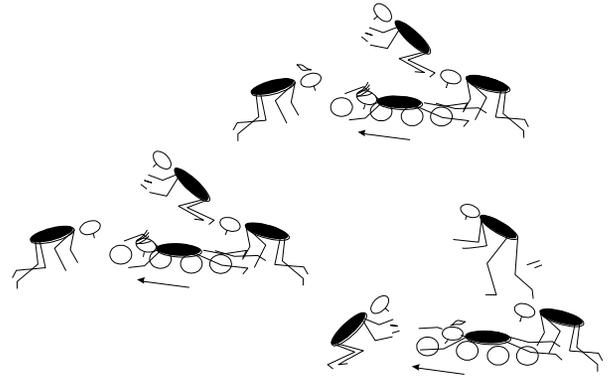
Un alumno de cada grupo se tumbará sobre cuatro balones, manteniéndose sin caerse con la ayuda de sus compañeros que lo sujetarán e irán moviendo los balones hacia delante.

Reglas:

Un componente del grupo tendrá que ir recogiendo los balones y poniéndolos delante.

Variantes:

Cambiar el sentido de la marcha, rodando hacia atrás.

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas, pelotas y cajones de plinto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la autonomía con posiciones de equilibrio no habituales.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Dos componentes de cada grupo se sitúan en una línea, sujetando una pica a la altura de su cintura, debajo un balón y a una distancia de 3 metros un cajón de plinto en posición vertical.

El primer componente del grupo se apoyará en la pica con las manos, de tal modo que no toque el suelo con los pies, en esta posición golpeará el balón intentando colarlo en el cajón.

Esto mismo lo realizarán todos los niños de cada grupo.

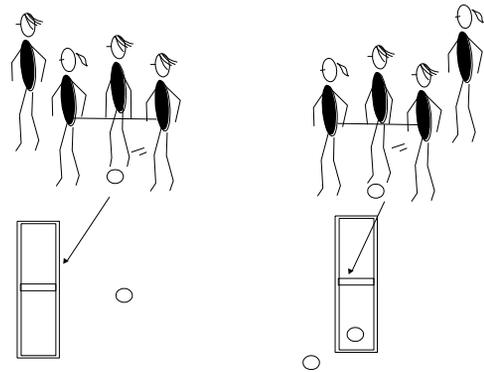
Reglas:

Ganará el equipo que marque más goles.

Si el jugador toca el suelo será anulado su tiro.

Variantes:

Cambiar la posición de equilibrio, sujetando la pica en los hombros o en la cintura.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Barra fija alta y colchoneta de salto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar posiciones de equilibrio con compañeros.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo se coloca sobre la barra fija situada encima de la colchoneta de salto. El profesor irá diciendo la parte del cuerpo con la que tienen que tocar la barra, pero a la vez han de estar en contacto con al menos uno de sus compañeros.

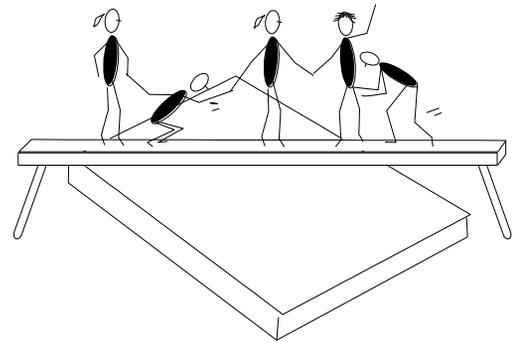
Reglas:

Cada postura adoptada ha de ser mantenida por lo menos tres segundos .

Variantes:

No tocarse entre ellos.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Balones, plinto, banco sueco y colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar posiciones de equilibrio no habituales.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Se coloca el plinto rodeado de colchonetas con las sandías (pelotas) encima de ésta cerca de una esquina del gimnasio delimitada por un banco sueco, que será el invernadero.

Los tres niños encima del plinto tendrán que recoger las sandías entre dos (uno colgado y otro sujetándolo), y un tercero la lanzará al invernadero.

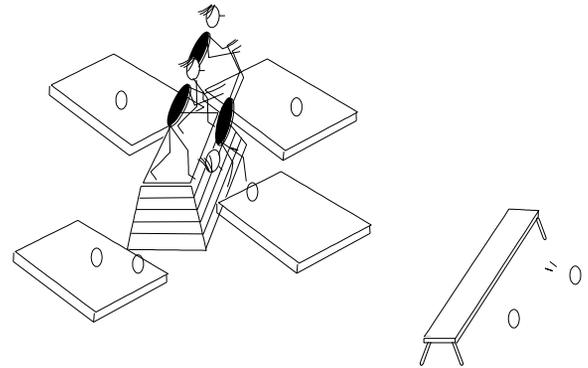
Reglas:

Ganará el trío que más sandías introduzca en el invernadero en un tiempo determinado.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Bancos suecos, cuerda de trepa y pañuelos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar situaciones de equilibrio dinámico no habituales.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Debajo de cada cuerda de trepa equidistantes a unos tres metros, se colocan dos bancos suecos; en uno de ellos hay diez pañuelos, en el otro un grupo de alumnos en fila. El primero se balanceará hacia el banco de enfrente cogiendo un pañuelo con la mano y lo traerá, pasándole la cuerda a su compañero, así sucesivamente hasta que todos los pañuelos estén cambiados de sitio.

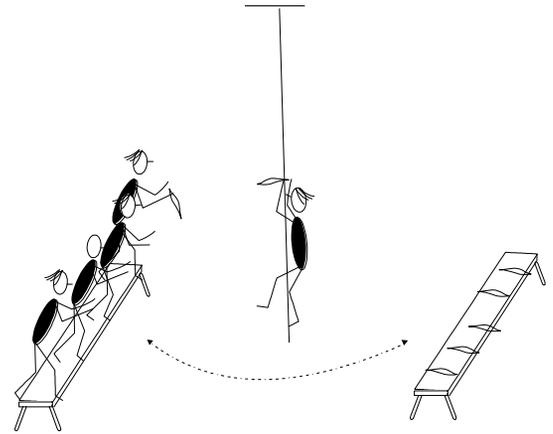
Reglas:

Gana el equipo que tarde menos tiempo en cambiar los pañuelos de banco sueco. Para recoger el pañuelo se puede parar en el banco.

Variantes:

Cambiar la forma de transportar el pañuelo, en la boca, anudado en una pierna, en el tobillo, etc.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Monopatín, cuerdas y espalderas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener posiciones de equilibrio sobre objetos rodantes.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se coloca una cuerda de un lado a otro del gimnasio atada a las espalderas, en uno de los extremos está situada la pareja subida en el monopatín. Al oír la señal saldrán en dirección opuesta agarrados a la cuerda que le servirá de guía.

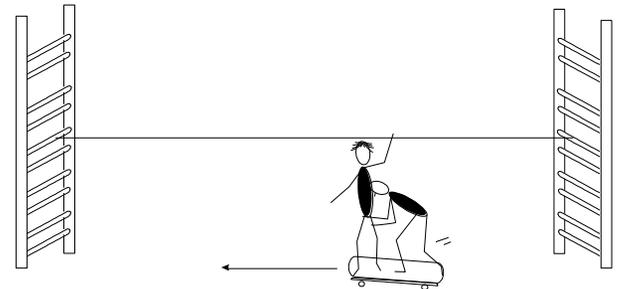
Reglas:

Si alguno de los componentes cae al suelo seguirán desde el lugar de la caída. Gana la pareja que realice el recorrido en menos tiempo.

Variantes:

Uno de la pareja va sujeto a la cuerda y el otro transporta objetos de un lugar a otro. Subir o bajar la altura de la cuerda.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

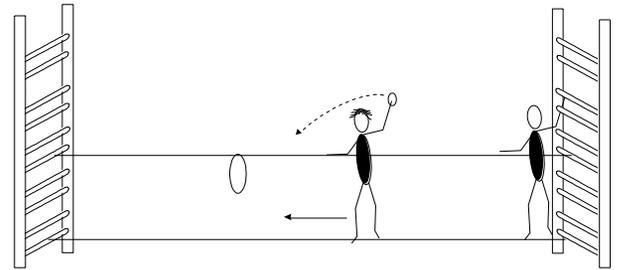
1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Espalderas, pelotas de tenis y un aro.

Gráfico:**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio no habituales.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se colocan dos cuerdas paralelas atadas a dos espalderas a distancia corta, las espalderas y las cuerdas una cerca del suelo y la otra a una altura media (de tal forma que el niño apoye los pies en la cuerda de abajo y se sujete con las manos a la de arriba) en esta posición la pareja deberá avanzar hacia el centro e intentar encestar en un aro situado a unos dos metros, las pelotas de tenis.

Reglas:

Si un miembro de la pareja cae al suelo el otro puede seguir intentándolo.
Gana la pareja que en quince segundos introduzca por el aro el mayor número de pelotas.

Variantes:

Pasar de un extremo a otro sin lanzamientos.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos y picas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener posiciones de equilibrio dinámico.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo tiene delante un banco sueco invertido apoyado sobre cuatro picas. A la voz de "YA" han de ir pasando en equilibrio sin caerse.

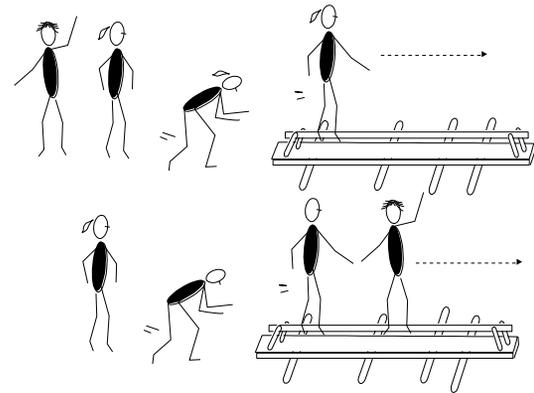
Reglas:

Gana el equipo que termine antes.

Variantes:

Pasar por parejas, transportar balones de dos en dos, pasar todos a la vez.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de salvar posiciones conflictivas de equilibrio.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada uno de la pareja se sitúa en un extremo del banco en posición longitudinal por la parte estrecha. El objetivo del juego es llegar al otro extremo salvando al compañero pero sin empujarle, inventando, entre los dos, formas de equilibrio que le permitan conseguir sus objetivos.

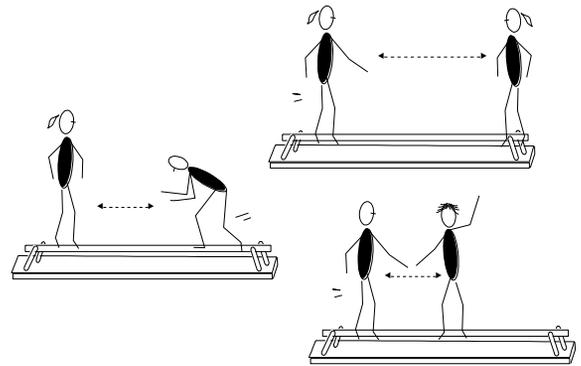
Reglas:

Las parejas que inventen las formas más difíciles serán las ganadoras.

Variantes:

Realizar el ejercicio varias parejas a la vez en el mismo banco.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos, plinto, pelotas y picas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Cooperar en situaciones de equilibrio.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Un banco sueco se apoya en tres cajones del plinto en sentido oblicuo, cada pareja ha de ir subiendo; entre los dos con ayuda de una pica irán haciendo rodar la pelota hacia arriba.

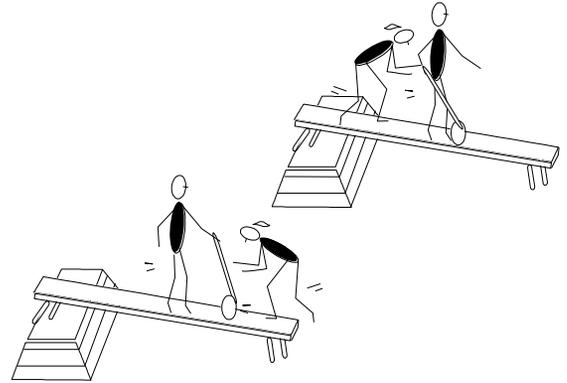
Reglas:

No se puede sujetar la pelota con las manos ni bajarse del banco.

Variantes:

Realizar el ejercicio de forma individual. Aumentar o disminuir la inclinación del banco (más o menos cajones)

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar posiciones de equilibrio sobre objetos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se coloca un banco sueco con su parte estrecha hacia arriba sobre otro banco, al que también se le ha dado la vuelta, en ángulo recto con el primero. En cada extremo se tumba un niño intentando equilibrar la balanza al menos diez segundos.

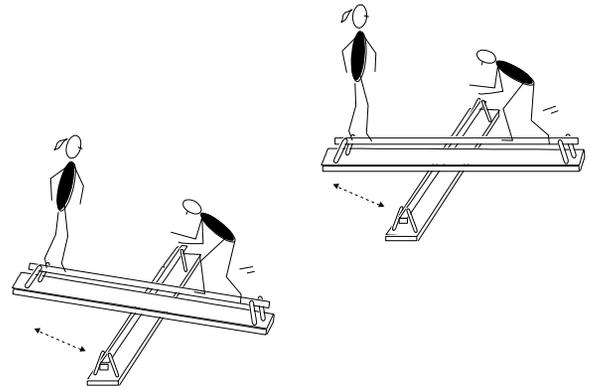
Reglas:

Gana la pareja que consiga estar más rato en equilibrio.

Variantes:

Se puede realizar sentado y de pie.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Barra fija y colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar la cooperación con equilibrios.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Dos niños llevarán a un tercero por una fila de colchonetas hasta llegar a la barra fija, situada en medio de las colchonetas, ayudarán a subir a la montaña (barra fija) y lo recogerán por el otro lado.

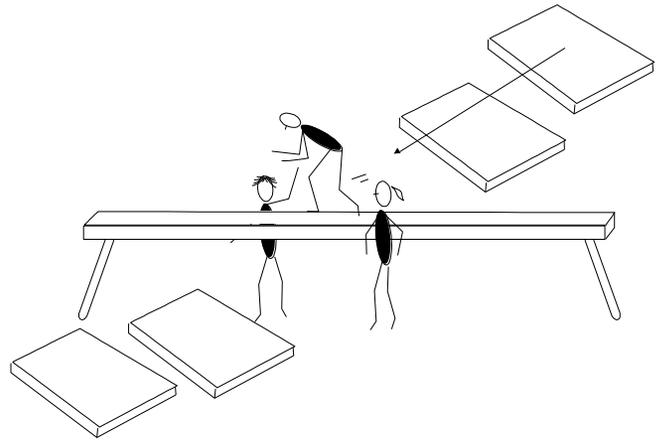
Reglas:

El niño transportado no puede tocar el suelo.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cilindro de madera y una tabla.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener el equilibrio sobre un objeto.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño colocará la tabla sobre la parte curva del cilindro. A la señal dada intentarán quedarse en pie sobre la tabla, sin que ninguno de sus extremos toque el suelo.

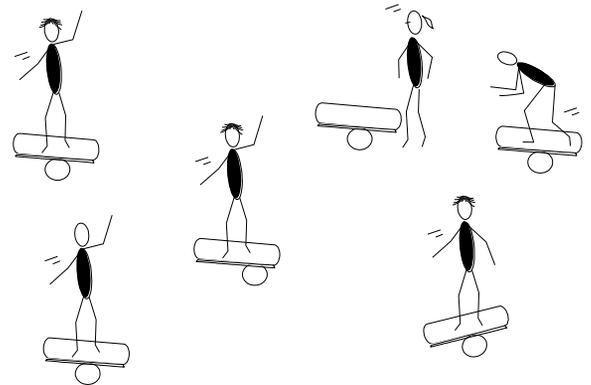
Reglas:

Ganarán los niños que se mantengan más tiempo en equilibrio.

Variantes:

Con objetos pequeños en las manos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Discos voladores, aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Favorecer el desplazamiento manteniendo objetos en equilibrio.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño se colocará en la línea de meta, con un disco volador en la cabeza, dos aros en los brazos y una pelota entre las piernas. Al oír la señal de "ya" tendrán que recorrer una distancia de al menos cinco metros sin que se les caigan los objetos.

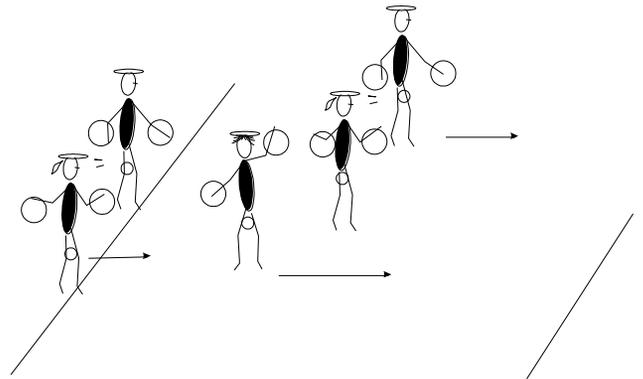
Reglas:

Si algún objeto cae al suelo se volverá a empezar desde la línea de salida.

Variantes:

Cambiar los objetos a transportar y la forma de llevarlos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener objetos en equilibrio.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada alumno llevará dos picas en las manos y colocarán una pelota entre ellas manteniéndola en equilibrio. Al separar las picas dejarán caer la pelota al suelo, ésta botará y deberán volverla a recoger.

Reglas:

La pelota sólo puede dar un bote antes de recogerla con las picas.

Variantes:

Realizar el ejercicio en parejas, alternando la recogida de la pelota.

Gráfico:

