

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Espalderas, bancos suecos y colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar giros sobre objetos.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se coloca el banco sueco inclinado sobre la espaldera, debajo una colchoneta, el alumno tendrá que subirse al banco y rodearlo enganchado de él sin tocar el suelo.

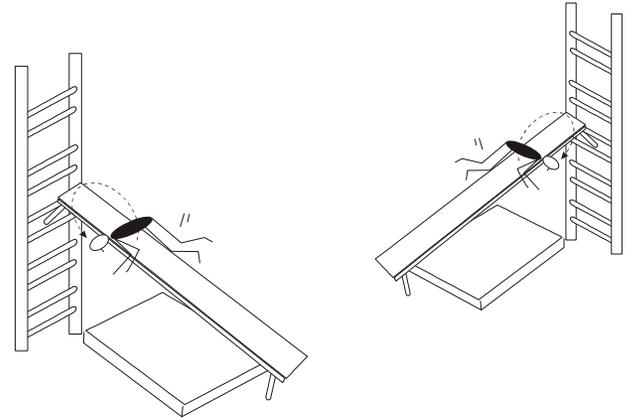
Reglas:

No se puede tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo, cada niño puede intentarlo tres veces.

Variantes:

Girar alrededor de la barra de equilibrio.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas grandes.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar giros sobre objetos.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada alumno pondrá una pica perpendicular al suelo, la soltará y deberá girar rápidamente una vez sobre si mismo y agarrarla de nuevo antes de que caiga al suelo.

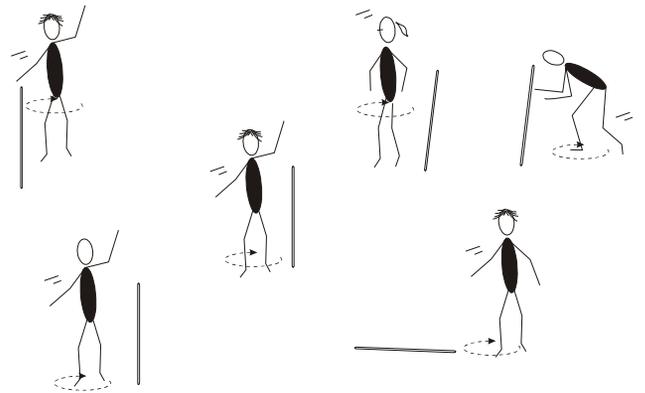
Reglas:

Si cae al suelo tendrá que intentarlo otra vez.

Variantes:

Girar alrededor de la pica.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Banco sueco, cuerda y un trapo para deslizarse por el suelo.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad para girar sobre objetos.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Uno será el "piloto", de cuclillas sobre un trapo que se deslice, se agarrará por el centro a una cuerda, cuyos extremos sujetarán sus dos compañeros. Estos tiran del "coche" y lo arrastrarán alrededor del banco sueco. Cada giro completo será un punto.

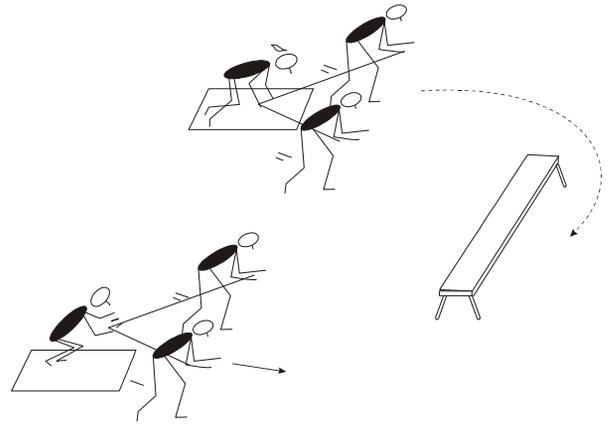
Reglas:

Se irán cambiando para que todos sean pilotos.
Ganará el trío que más puntos consiga en un minuto.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar distintos giros sobre el propio cuerpo.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se colocan los dos grupos de espaldas a una distancia de unos dos metros. A la voz de "uno" el grupo "uno" girará e intentará pillar a un niño del grupo "dos", antes de que llegue a una línea de meta fijada. Al decir "dos" será el grupo "dos" el que pille al grupo "uno"

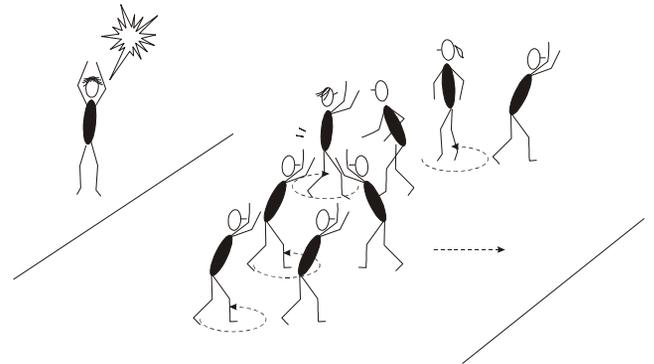
Reglas:

Para ser pillados basta con ser tocados.
El niño que es pillado cambia de equipo.
Ganará el grupo que se lleve a todos los del equipo contrario.

Variantes:

Pillar a más de uno en cada intento.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar distintos tipos de giros.

Organización:

Pequeños grupos.

Desarrollo:

Los equipos estarán situados en hileras, los primeros sostendrán un aro en cada mano, a la voz de "ya" saldrán corriendo haciendo girar los aros en los brazos, al llegar a una distancia establecida (unos diez metros), soltará uno de los aros y el otro lo lanzará hacia arriba, mientras éste está en alto debe dar un giro sobre si mismo y recoger el aro cuando baje, a continuación, recogerá el otro aro del suelo, correrá al grupo y dará los aros al siguiente compañero que realizará lo mismo.

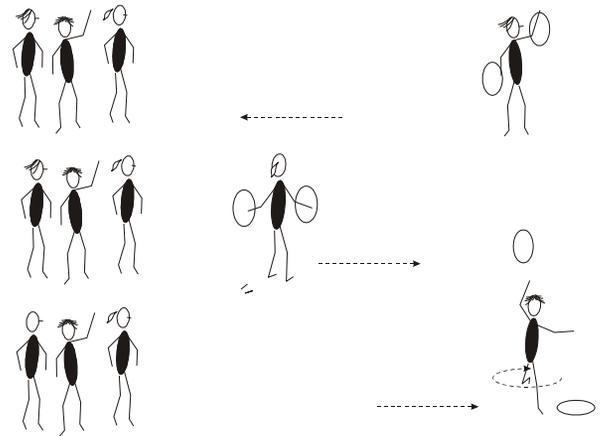
Reglas:

Si mientras hace el recorrido, los aros caen al suelo tendrá que volver a empezar.
Gana el equipo que termine antes.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



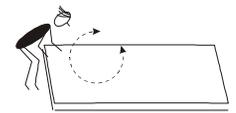
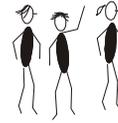
Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

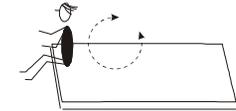
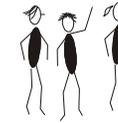
Ciclo:

1



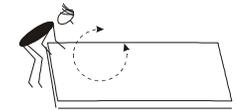
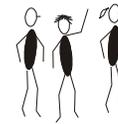
Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.



Material:

Colchonetas.



Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de giro a través de diferentes situaciones.

Organización:

Pequeños grupos.

Desarrollo:

Cada grupo tiene delante una colchoneta, el primero irá hacia ella dará una voltereta hacia delante y hacia atrás volviendo a su posición para dar una palmada al compañero y éste realizará lo mismo, así hasta que lo hagan todos los componentes del grupo.

Reglas:

No se puede apoyar la cabeza.

Variantes:

Realizar la voltereta en el plinto.

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas, aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de girar a través de diferentes ejes corporales.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

En el terreno de juego hay distribuidos, aros, pelotas y colchonetas. Todos los niños correrán alrededor de ellos, un niño se la queda y tendrá que pillar a sus compañeros, éstos para no ser capturados tendrán que; con las pelotas, lanzarlas y dar un giro, con el aro, girarlo en su cintura y en la colchoneta, dar una voltereta.

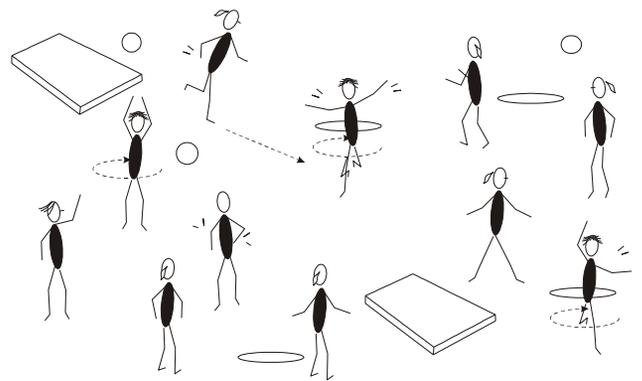
Reglas:

No se puede pillar mientras se realizan los giros ni realizar más de un giro en el mismo sitio.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de realizar giros con objetos.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño ira girando en su cintura los aros, empezando por uno, luego dos, tres, etc..

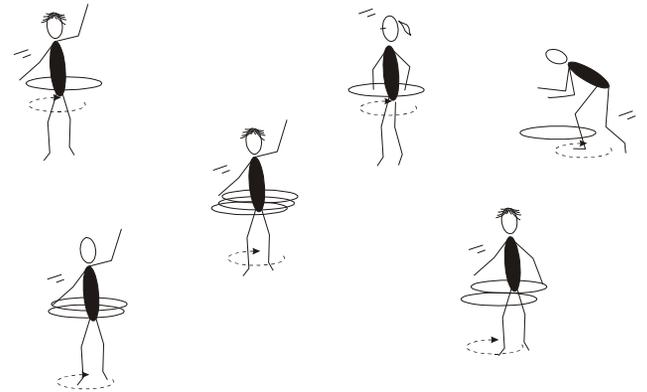
Reglas:

Los aros han de bailarse a la vez.

Ganará el niño que sea capaz de bailar más aros.

Variantes:

Girar aros en las manos, en los pies, etc.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar giros.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se coloca delante de cada pareja un camino de tres colchonetas. Los dos niños se abrazarán y entrelazarán sus pies y se situarán tumbados transversalmente en la colchonetas primera. Rodando, uno sobre otro, tendrán que ir avanzando hasta llegar al final del recorrido.

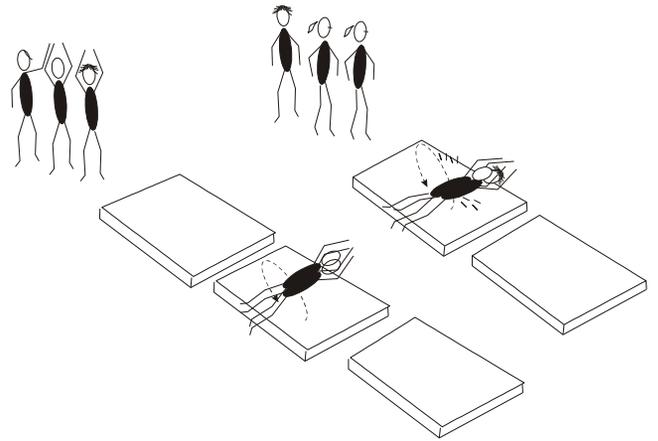
Reglas:

No se pueden soltar hasta terminar el recorrido. Ganará la pareja que llegue antes al final.

Variantes:

Realizar el ejercicio por tríos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar diferentes giros.

Organización:

Pequeños grupos.

Desarrollo:

Se colocan todos los equipos en una línea de salida. Para llegar a la línea de meta hay tres colchonetas en sentido longitudinal, en ellas el primero de grupo saldrá y realizará una voltereta lateral con apoyo de manos, al llegar dará una palmada y saldrá el segundo, así hasta que todos lleguen a la línea de meta.

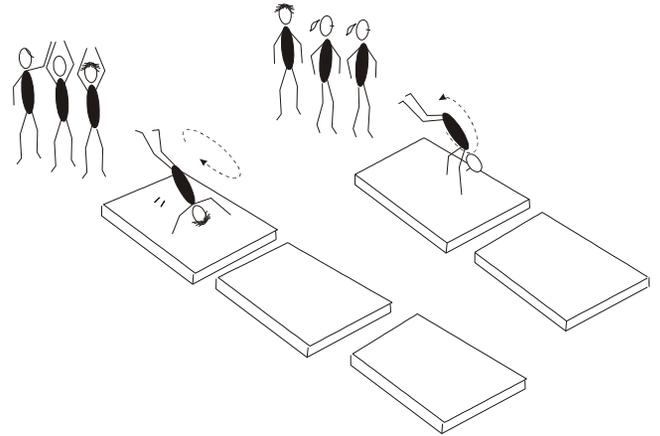
Reglas:

La voltereta se realizará en las colchonetas.

Variantes:

Realizar la voltereta sobre un banco sueco.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchonetas grandes de salto, pica de madera larga o palo grueso.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar giros con objetos.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

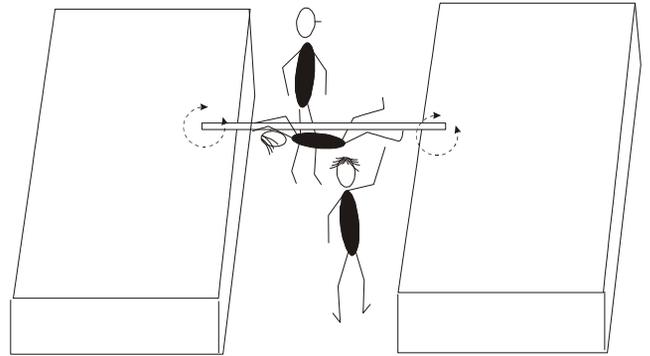
Se coloca una pica apoyando sus extremos sobre dos colchonetas de salto o dos plintos. Un alumno se engancha al palo. Los dos compañeros hacen rodar la pica sobre las colchonetas intentando que el compañero caiga al suelo tras hacer girar ésta.

Reglas:

No se puede empujar al compañero para que caiga. Gana el que consiga dar más giros sin caerse.

Variantes:

Dar cierta inclinación a las colchonetas y dejar rodar la pica agarrado a ella.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Patines.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de giro a través de diferentes situaciones.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Los alumnos se enlazan por las manos formando un círculo. Estos con la ayuda de los patines girarán sobre un centro imaginario. Contabilizar el número de vueltas seguidas que son capaces de dar.

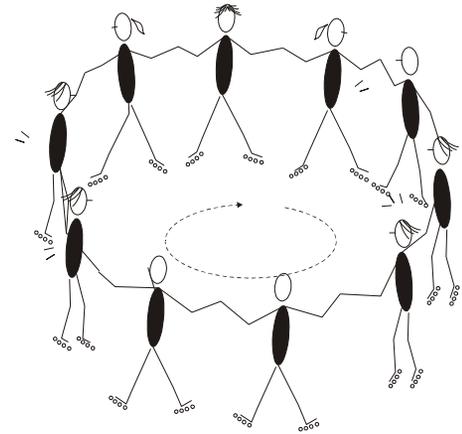
Reglas:

Fomentar la cooperación para que el círculo no se rompa o deforme.

Variantes:

Modificar el tipo de agarre. Número de jugadores.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar distintos tipos de giros.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Un compañero sujeta al otro fuertemente entrelazando las manos por debajo de los brazos, a la altura del pecho de éste. Una vez bien agarrado al compañero, el que sujeta, comenzará a girar intentando levantarlo del suelo con el impulso del giro. Cambio de rol.

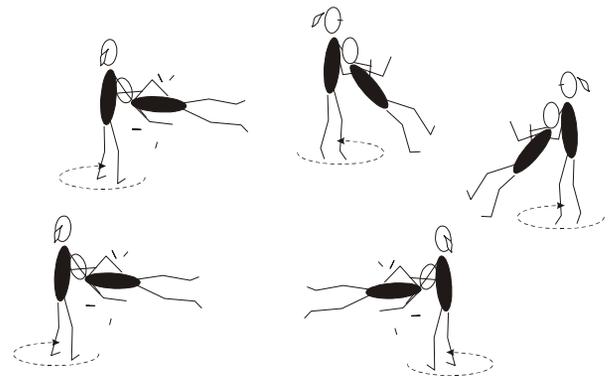
Reglas:

El jugador que hace de hélice deberá de facilitar el giro del compañero.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de giro sobre diferentes ejes corporales.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

El jugador se coloca en posición mariposa colocando las manos sujetando los pies. Una vez en esta posición balancearse lateralmente sobre los muslos intentando completar un giro de 360°, siendo la base o vértice de giro el propio glúteo.

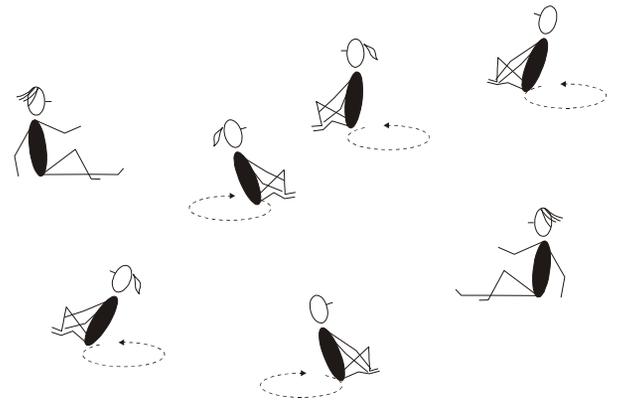
Reglas:

Gana el jugador que consiga realizar más giros completos seguidos sin retención.

Variantes:

Combinar giros a ambos lados.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cubiertas grandes tipo camión.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar diferentes clases de giros con ayuda de objetos.

Organización:

Pequeños grupos.

Desarrollo:

Un jugador se acopla en el interior de la cubierta. Los otros compañeros desplazarán rodando la cubierta obligando al compañero a girar con ayuda de la misma.

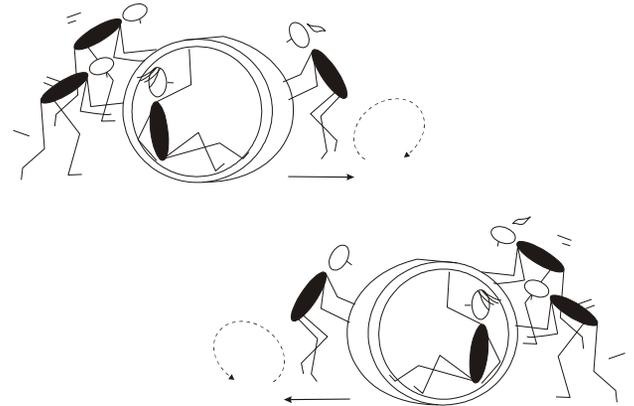
Reglas:

El jugador deberá ir bien sujeto a la cubierta. No correr.

Variantes:

Establecer un circuito a recorrer.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerdas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar diferentes clases de giros con ayuda de objetos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Los jugadores sujetan la cuerda por los extremos. Uno de ellos mantendrá una posición fija al mismo tiempo que gira. El otro comenzará a dar vueltas alrededor de su compañero manteniendo tensa la cuerda.

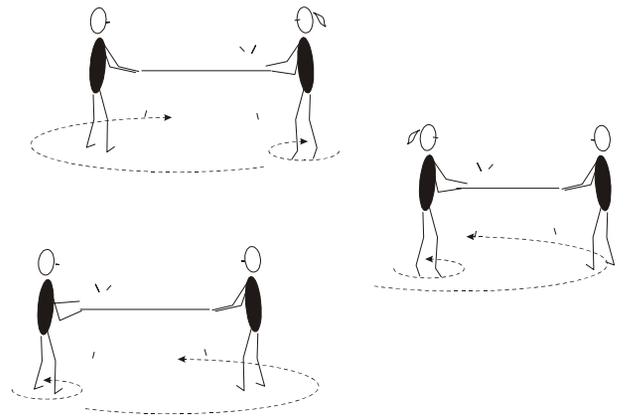
Reglas:

Mantener en todo momento la cuerda tensa durante el giro.

Variantes:

Mantener la posición fija cada jugador de forma alternativa tras cada vuelta completa enlazando una vuelta con otra. Aumentar progresivamente la distancia de separación y velocidad de giro.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerdas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar diferentes clases de giros con ayuda de objetos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Todas las cuerdas hacen un nudo en el centro y se enganchan unas a otras por el medio. Cada jugador coge las dos puntas de su cuerda y entre todos se forma un círculo. Cada jugador comienza a girar sobre el centro aumentando o disminuyendo la velocidad.

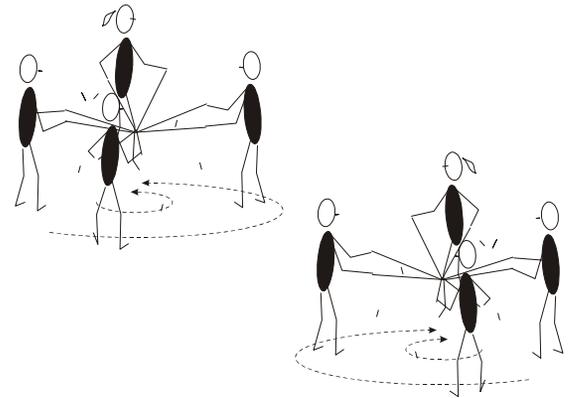
Reglas:

Mantener en todo momento la cuerda tensa durante el giro y la distancia entre los participantes.

Variantes:

Cambiando el sentido de giro, subiendo o bajando, etc.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas, tarjetas numeradas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de giro a través de diferentes situaciones lúdicas.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

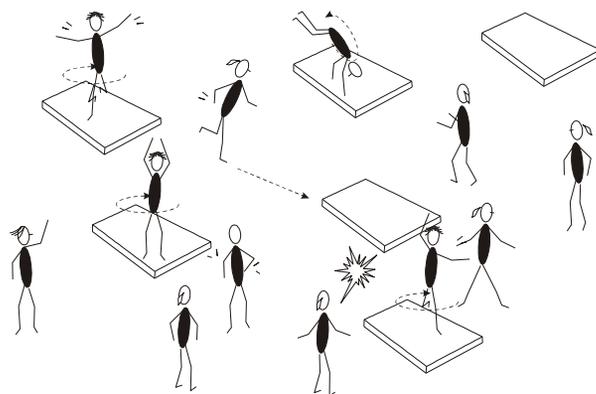
Se colocan libremente por todo el espacio colchonetas. Los alumnos se desplazaran libremente a la señal del profesor irán hacia una colchoneta y efectuarán sobre ella cualquier tipo de giro que dominen. Todas las colchonetas estarán numeradas. El profesor previo a la señal habrá seleccionado una tarjeta. Todos los alumnos que efectúen el giro sobre la colchoneta con ese número suman un punto negativo.

Reglas:

Gana el jugador que tiene menos puntos negativos. Tener cuidado a la hora de efectuar los diferentes tipos de giros.

Variantes:

Seleccionar doble tarjeta de prohibición (número de colchoneta y modelo de giro tabú).

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Pelotas pequeñas de goma-espuma.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de giro.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se divide la clase en grupos de seis alumnos. Uno de los grupos se colocará en el fondo de la pista y el resto a lo largo de las bandas. Los jugadores del fondo deberán desplazarse hasta el otro fondo girando sobre el eje vertical y con los brazos extendidos evitando ser tocados por las pelotas que lanzarán el resto de grupos. Cambio de rol.

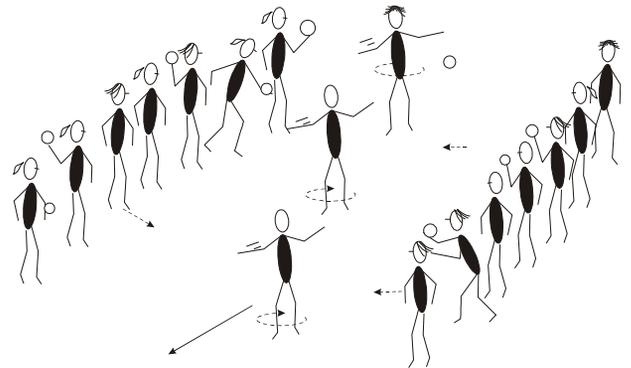
Reglas:

Gana el equipo que menos pelotazos reciba.

Variantes:

Establecer otras formas de giro.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Trozos de papel de seda.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de giro.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se forman tres corros concéntricos que girarán en diferentes sentidos cada uno. En cada uno de ellos habrá marcadas dos entradas (con dos colores diferentes semiescondidos entre las manos de los jugadores). Dos jugadores libres saldrán desde los fondos de la pista intentando llegar lo antes posible al centro de los círculos entrando por sus puertas correspondientes. Gana el primero que lo consiga.

Reglas:

Los jugadores libres estarán vueltos de espaldas hasta recibir la señal.

Variantes:

Aumentar o disminuir el número de corros, entradas o jugadores.

Gráfico: