

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación del salto.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Las parejas entrecruzan uno de sus brazos, derecho con izquierdo del compañero. Con la otra mano sostendrán una cuerda que deberán lanzar por encima de la cabeza y por debajo de los pies, saltando a la comba.

**Reglas:**

No se pueden soltar los brazos.

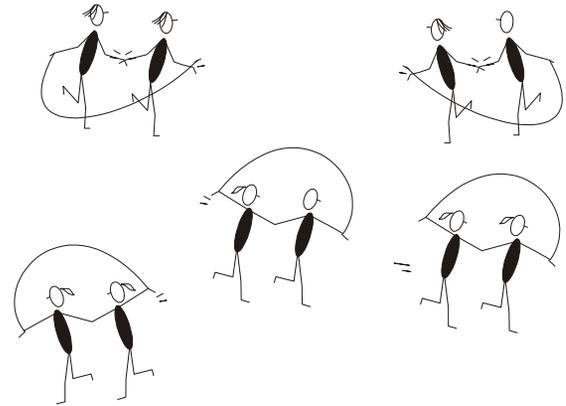
El salto se realizará con los pies juntos.

Ganará la pareja que consiga el mayor número de saltos.

**Variantes:**

Saltar hacia atrás, alternando pies, dándose las espaldas, etc.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Neumáticos .

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad del salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Cada grupo tiene delante ocho neumáticos en fila, A la voz de "ya" y con carrerilla el primero de cada fila realizará un salto, intentando llegar al neumático más lejos, luego saltará el segundo, el tercero, etc.

**Reglas:**

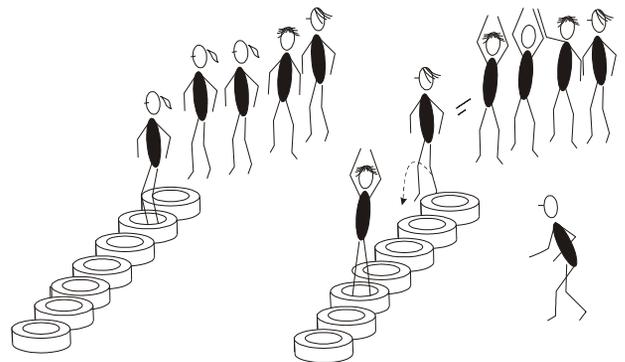
Los puntos que consiga el grupo será el número de neumáticos saltados por todos los participantes.

Ganará el grupo que más neumáticos consiga saltar.

**Variantes:**

Saltar con los pies juntos sin carrerilla.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Toalla.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la agilidad en el salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Los grupos se sitúan a unos tres metros de la línea de salida, donde se encuentra una toalla en el suelo. El primero de cada fila irá corriendo en cuadrupedia y saltará a toda velocidad sobre la toalla con manos y pies, intentando deslizarse llegando lo más lejos que pueda.

A continuación el segundo hará lo mismo y así todos los componentes del grupo.

**Reglas:**

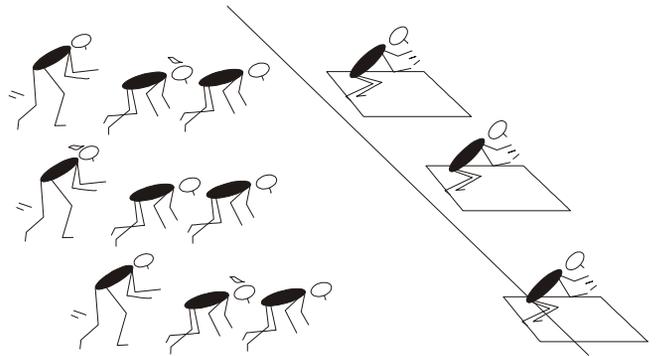
Al realizar el salto pies y manos deben estar en la toalla, de lo contrario el salto será nulo y se perderá el turno.

Ganará el grupo que desplace más lejos la toalla.

**Variantes:**

Saltando sólo con los pies en la toalla.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Canasta de baloncesto, colchonetas, minitrampolín y balones.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la capacidad del salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Ante una canasta de baloncesto se encuentra una colchoneta, delante un minitrampolín y a unos dos metros uno de los grupos. De uno en uno, los componentes del grupo tendrán que correr hacia el minitrampolín, saltar, lanzar la pelota a la canasta y caer en la colchoneta, intentando encestar la pelota.

**Reglas:**

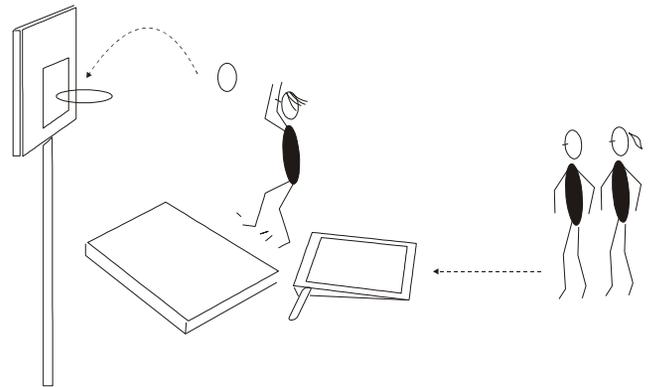
El salto se hará con los pies juntos.

Gana el grupo cuyos componentes encesten más pelotas.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Banco sueco, cuerda colgada del techo, colchoneta y tizas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la coordinación y agilidad en el salto.

**Organización:**

Individual.

**Desarrollo:**

A un lado de la cuerda que está colgada del techo se coloca un banco sueco, a unos tres metros se coloca una colchoneta de salto en la que se han pintado con tiza varias marcas horizontales, de unos 25 centímetros cada una, El alumno se subirá al banco sueco agarrado de la cuerda y se balanceará saltando sobre la colchoneta para intentar llegar a la marca más alejada.

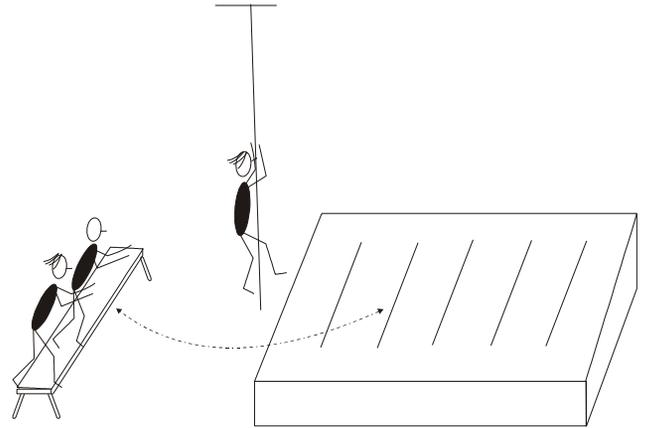
**Reglas:**

Si cae antes de llegar a la colchonetas será nulo.  
Ganará el niño que consiga llegar más lejos.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Colchonetas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la capacidad del salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Cada grupo tiene delante una colchoneta, a la voz de "ya", de uno en uno la irán saltando, a continuación colocarán otra colchoneta y realizarán lo mismo, seguirán poniendo colchonetas hasta que algún miembro del equipo no las pueda saltar.

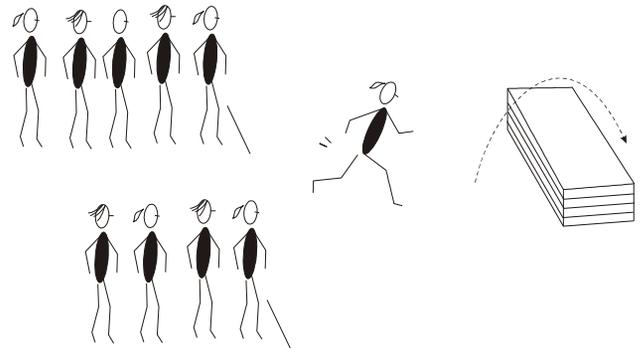
**Reglas:**

Cada equipo contará las colchonetas que todos son capaces de saltar, ganando el equipo que consiga el número más alto.

**Variantes:**

Colchonetas en horizontal (Salto de longitud).

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas. Aros medianos.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y agilidad del salto.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Se coloca el gran grupo formando un círculo grande, en el centro se sitúan dos niños, cada uno con una cuerda con un aro en el extremo a modo de contrapeso. Las manecillas del reloj, deben ir girando en el sentido del reloj. Los niños del grupo tienen que saltar ambas cuerdas.

**Reglas:**

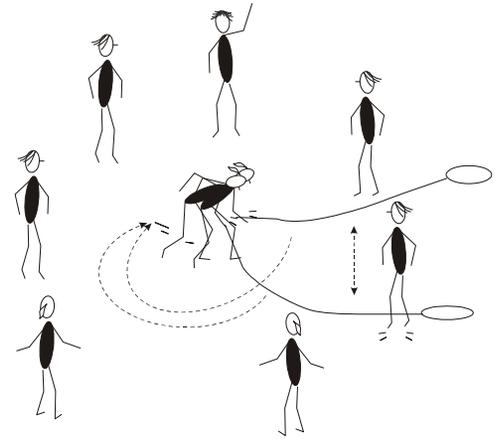
Ganarán los dos últimos niños.

Los dos que se eliminen los primeros pasarán a mover las manecillas del reloj.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Barras laterales del saltómetro y un elástico.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la agilidad del salto.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Se coloca el elástico en las barras laterales del saltómetro, los niños en un lado y tomando carrerilla deberán saltarlo al estilo "Tijereta", subiendo una pierna estirada y luego la otra.

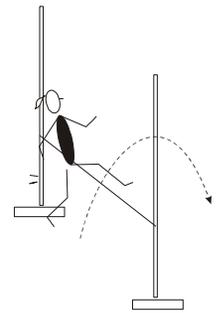
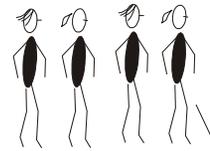
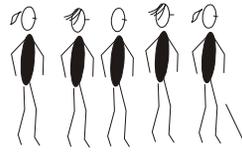
**Reglas:**

Puede tocarse el elástico sin pisarlo. Gana los niños que más salten.

**Variantes:**

Saltar con los pies juntos, sin carrerilla, etc.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

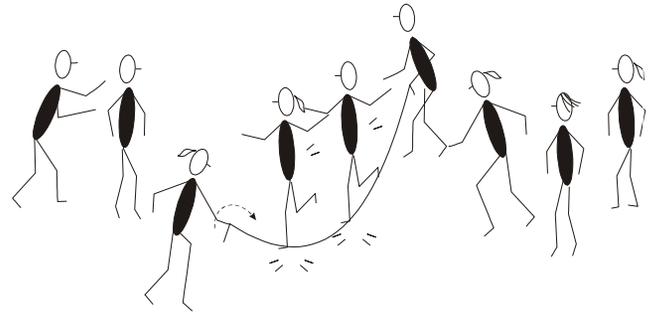
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas grandes.



**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y agilidad en el salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Cada grupo tendrá una cuerda, sus componentes tendrán que ir saltando e introduciéndose en la cuerda hasta conseguir que todos los miembros estén dentro de la misma y realicen juntos seis saltos o más.

**Reglas:**

Si alguno falla deberán comenzar otra vez. Gana el grupo que antes realice los seis saltos o aumente el número de saltos todos a la vez.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Potro, colchonetas y minitrampolín.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la capacidad del salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Cada grupo se colocará delante de un minitrampolín a unos dos metros un potro y rodeándolo varias colchonetas. De uno en uno irán saltando en el trampolín y subiéndose en el potro hasta conseguir mantenerse todos al menos unos segundos.

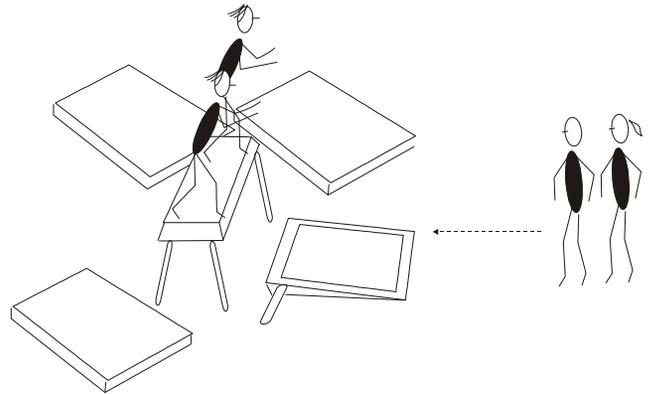
**Reglas:**

Si algún componente del grupo toca el suelo deberán comenzar otra vez.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y agilidad de salto.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

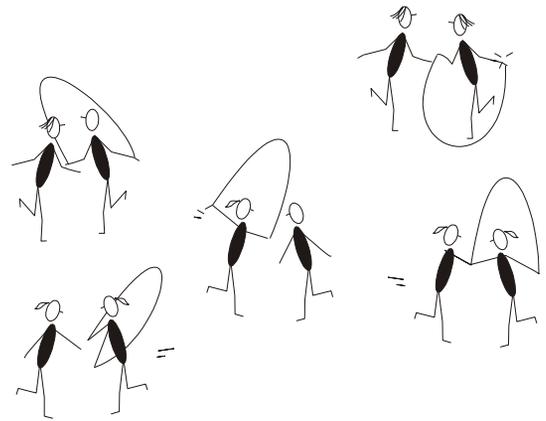
Se coloca ambos jugadores mirándose cara a cara. Uno de ellos es el que da cuerda y el otro salta al ritmo que marca el compañero. Cambio de rol.

**Reglas:**

Es muy importante la compenetración a la hora del salto entre ambos jugadores.

**Variantes:**

Modificar la posición del saltador invitado: de espaldas o de frente, por delante o por detrás. Buscar otras formas de salto: a pata coja, pies juntos...Por tríos.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas grandes.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y agilidad de salto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

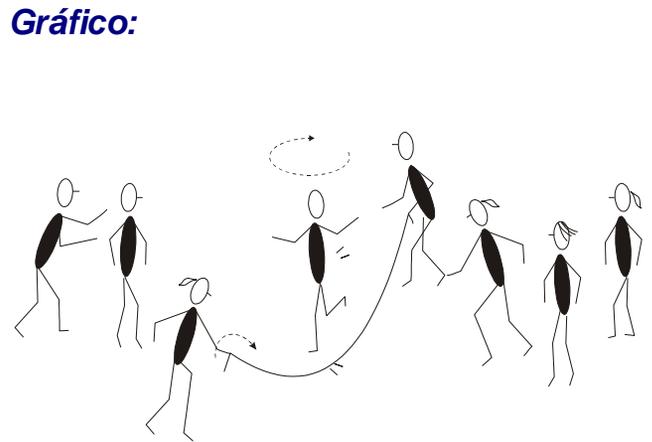
Dos jugadores darán cuerda. El jugador que salta deberá de girar 180° grados salto tras salto. Cambio de rol.

**Reglas:**

Gana el jugador que consiga llegar al número de saltos estipulado.

**Variantes:**

Modificar el tipo de giro. Varios jugadores saltando al mismo tiempo.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas grandes.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y agilidad de salto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

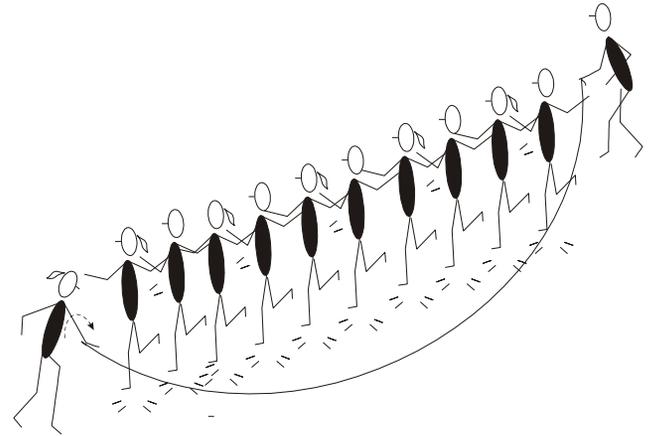
Dos jugadores darán cuerda. El resto tratarán de saltar todos a la vez.

**Reglas:**

El jugador que falle pasa a dar la comba. Aumentar progresivamente la velocidad dando cuerda.

**Variantes:**

Jugadores enfrentados dos a dos. Con los ojos tapados.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Picas largas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y la agilidad de salto.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Dos jugadores de rodillas sujetan las picas con las manos. Otro jugador saltará según junten o separen las picas los compañeros. Cambio de rol.

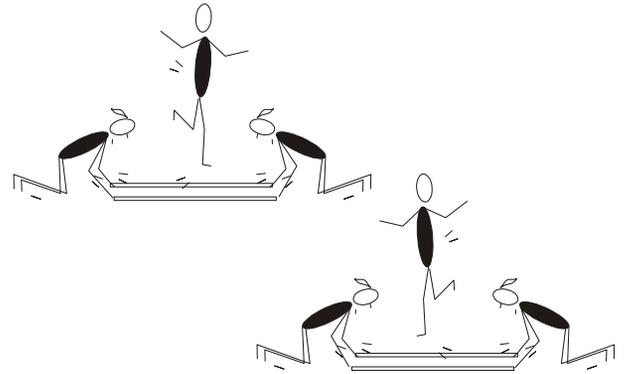
**Reglas:**

Cada trío establece sus propias variantes rítmicas de salto.

**Variantes:**

Aumentar el número de picas y de jugadores.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Pelotas de tenis.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad de salto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

En el círculo central de la pista se colocan 20 pelotas de tenis. Cuatro jugadores colocados en los extremos de la pista deberán ir corriendo hasta el centro y sujetando la pelota entre los pies deberán llevarla hasta su esquina saltando a pies juntos.

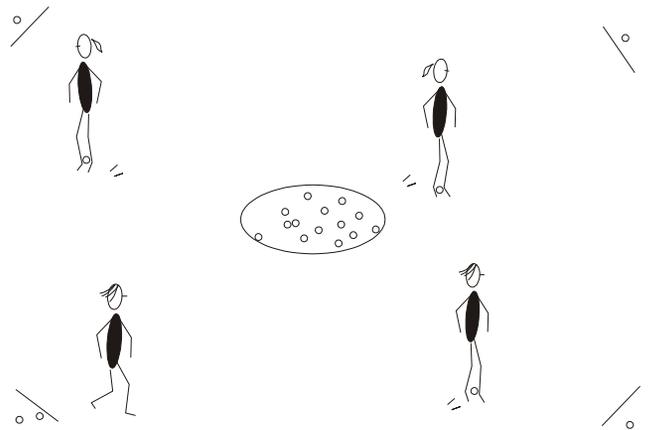
**Reglas:**

Gana el jugador que consiga llevar más pelotas hasta su zona. Si la pelota se escapa de los pies se debe volver a la salida y esa pelota pasa al centro.

**Variantes:**

En relevos. Trasladando dos pelotas a la vez.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

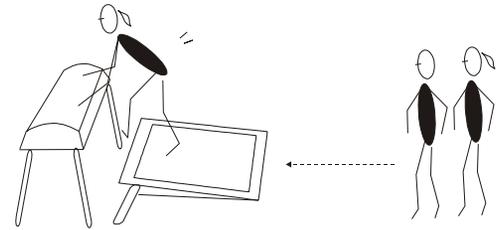
1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Potro, trampolín y colchonetas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Fomentar la seguridad y la pérdida del miedo en el salto de potro.

**Organización:**

Individual.

**Desarrollo:**

Cada jugador tomando impulso en el trampolín y apoyando las manos sobre el potro, durante el salto, practicará el salto exterior o interior de potro. El primer jugador que salta, previo al salto, le habrá dicho al oído al profesor una palabra relacionada sobre un tema elegido "palabra tabú". Cada jugador al saltar deberá decir una palabra relacionada con ese tema. El que repita la palabra tabú acumula un punto de penalización.

**Reglas:**

Gana el jugador que menos penalizaciones acumule.

**Variantes:**

Aumentar la distancia entre el trampolín y el potro. Modificar la altura del potro.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad y coordinación de salto.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Dos jugadores darán cuerda. Un jugador situado en el interior saltará la cuerda de sus compañeros al mismo tiempo que salta con su propia cuerda.

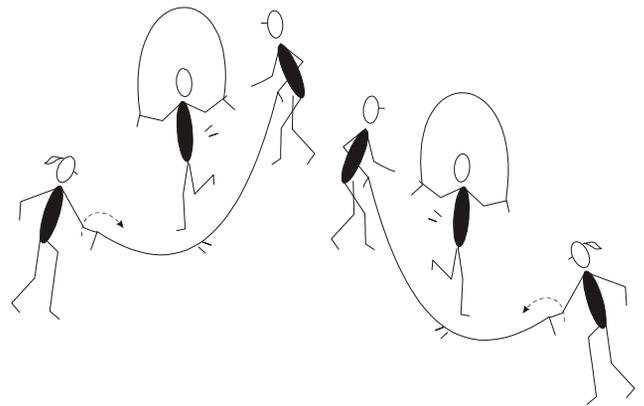
**Reglas:**

Es importante la coordinación entre los jugadores. Gana el jugador que consiga realizar más saltos seguidos.

**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 coordinación y agilidad de salto.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Cinco jugadores se quedan para pillar al resto. El alumno que es pillado se coloca en posición de burro (tronco inclinado y manos apoyadas en las rodillas). El resto de compañeros podrán salvar a los pillados saltando por encima.

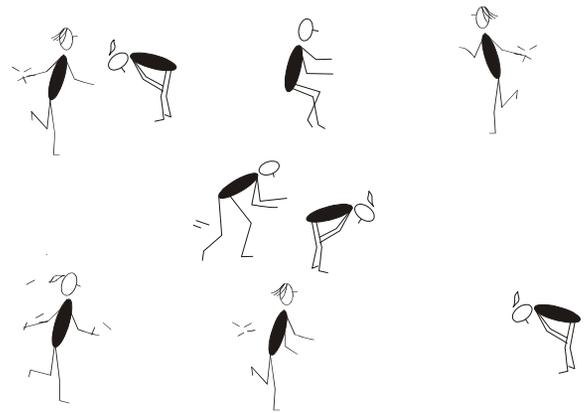
**Reglas:**

El juego termina cuando todos los alumnos son pillados. El salto del burro deberá ser con apoyo de manos.

**Variantes:**

Número de jugadores que se la quedan.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Dos cuerdas largas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir un progresivo dominio del salto.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Con las dos cuerdas se delimita un río de un metro de ancho aproximadamente. Seis alumnos se colocan dentro del río (peces). El resto de alumnos deben saltar el río sin ser tocados por los peces.

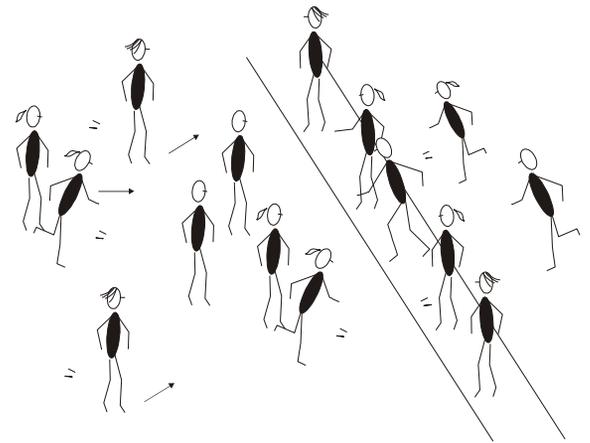
**Reglas:**

Los tocados pasarán al centro del río e intentarán tocar a los de fuera.

**Variantes:**

Aumentar la distancia del salto.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir un progresivo dominio del salto.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Todos los alumnos situados en el campo de voleibol. Uno se la queda e intentará pillar a los demás dando pequeños saltitos con las piernas juntas. Los demás deberán huir saltando de la misma manera.

**Reglas:**

Sólo se puede saltar con las piernas juntas. No se puede salir del campo de voleibol.

**Variantes:**

Aumentar el número de pulgas que se la quedan. Cambiar la forma de salto.

**Gráfico:**

