

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## OBJETIVOS:

- 1.- COORDINACIÓN LOCOMOTRIZ:** Realizar y mejorar las formas básicas de desplazamientos. Desplazarse entre obstáculos con cambios de orientación, dirección y ritmo.
- 2.- SALTOS:** Conocer y practicar distintos tipos de saltos: pies juntos, “pata coja”, entre aros, en longitud, en altura,... Coordinar acciones de desplazamiento y salto.
- 3.- LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES:** Practicar distintos tipos de lanzamientos: con dos manos, con una mano, de puntería, distancia larga, sin bote, con bote... Practicar distintos tipos de recepciones: atrapar el balón u otro móvil con dos manos, con una mano, cerca, distancia larga, sin bote, con bote,...
- 4.- EQUILIBRIO:** Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio estático sin desplazamiento: equilibrios posturales. Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio dinámico.
- 5.- COORDINAR ACCIONES DE LAS DISTINTAS HABILIDADES MEDIANTE CIRCUITOS SENCILLOS.**

## TEMPORALIZACIÓN:

- NOVIEMBRE - DICIEMBRE

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 1: DESPLAZAMIENTOS 1

**Material: conos, aros, petos.**

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- LA ISLA DE LOS TIBURONES:** Se colocan varios aros (islas) dispersos por el espacio (mar) y se designan varios tiburones, que llevarán un cono en forma de aleta para que los demás los distinguan o petos. Cuando un tiburón caza a un naufrago éstos cambian sus papeles. Solo se puede estar en los aros 10” y no vale volver al aro en el que estaba. Los tiburones pueden hacer perrito guardián, pero separados 5 metros de los aros. Las islas irán poco a poco siendo cada vez menos. **VARIANTE: BÚSCATE LA VIDA:** Si hay uno en el aro, el que está fuera obliga al que está dentro que cambie a otro aro distinto del que estaba.

**3.- CESTA DE FRUTAS:** Todos en círculo dentro de un aro, menos el que está en el centro. Cada alumno es nombrado con una fruta de otoño, de primavera, de verano. El del centro dice en voz alta la fruta y todos los que tengan esa fruta se cambian de sitio. Si dice “cesta de frutas” se cambian todos. No vale volver al aro en el que estaba.

**4.- PERSECUCIÓN POR TRÍOS:** Se colocan por tríos y se numeran del 1 al 3 cogidos de la mano. Al oír un número, el que tiene dicho número se suelta y corre, los otros dos se darán la mano y correrán a pillar al componente huido. Cuando lo han pillado, se integra en el trío y continúa el juego esperando a oír otro número.

### 5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 2: DESPLAZAMIENTOS 2

**Material: pañuelos, aros.**

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- LOS GALGOS:** En la pista, todo el grupo se sitúa en una de las áreas excepto el que se la queda que estará situado en el centro del campo. Los niños del área preguntarán al del medio ¿hay galgos?, si contesta que NO saldrán todos a intentar llegar al otra área. Si contesta que SI deberán preguntar ¿para quién? Contestando el del medio con el nombre de un compañero. Éste deberá salir en solitario para conseguir el objetivo. Si llega a superar el centro del campo o si es pillado, significará que el resto de jugadores pueden salir. Los pillados se van quedando de forma acumulativa.

**3.- LA CADENA DE CUATRO:** Gran grupo. Toda la clase corre por una zona delimitada. Dos de la mano tratan de pillar a los demás y al hacerlo deberán unirse de la mano hasta que sean cuatro, momento en el cual deberán partirse en dos parejas y seguir pillando a la totalidad de la clase. Variante: Se forma una única cadena con los alumnos/as pillados.

**4.- LOS CAZADORES DE LAS COLAS DE LOS CONEJOS:** Dos grupos. Uno son cazadores y otro son conejos con un pañuelo colgando por detrás a modo de cola. Los cazadores tienen que pillar una cola. Cuando cojan una cola se la ponen y se convierten en conejos y los conejos en cazadores. No vale: quitar la cola mientras me la estoy poniendo, sujetar la cola, tirarse al suelo, impedir que me quiten la cola, empujar o agarrar. La cola debe colgar lo suficiente para que sea cogida.

### 5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 3: DESPLAZAMIENTOS 3

**Material: petos**

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- CUBA:** La quedan dos o tres con petos identificativos. Pillao en el que si se quiere evitar que le pillen a uno debe decir “cuba” y pararse con las manos y piernas abiertas. Para que se salve a alguien se debe pasar por debajo de las piernas. Al que pillen estará herido, luego grave y al final muerto y se elimina. Variante: Se dice “España” y se dice una posición y una salvada distinta. Solo pueden decir España tres veces.

**3.- LA BOMBA HINCHABLE:** Todos corriendo evitando ser pillados por los “chinchetas”, que son los encargados de desinflar a todas las “ruedas”. Cuando lo consiguen, éstas quedan desinfladas en el suelo a la espera que los demás compañeros les devuelvan al juego inflándolos por una parte determinada del cuerpo como si de una bomba hinchable se tratara (hombros. Rodillas, codos,...)

### 4.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

**Alfonso Fernández de la Puente Vega. Maestro especialista de Educación Física**

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 4: DESPLAZAMIENTOS- SALTOS

**Material: varitas mágicas: testigos de atletismo, 4 pelotas rítmica o blandas**

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- HARRY POTTER:** Se hacen 4 equipos, cada uno de los cuales se quedará en una partida. Los que pillan irán montados en una escoba (pica) y deben hechizar al resto para que adopte una postura concreta (embrujo). Se podrán salvar si un compañero realiza la acción antídoto.

- Puente o túnel (pasar por debajo), a gatas (saltar por encima) o ellos se inventan el embrujo y el antídoto: flamencus, ranus, plaki-plaki, desmayus, caganet, mono, petrificus,

**3.- CANGUROS:** Cuatro filas. El primero de cada grupo tiene un balón. A la señal lo pasa rodando por debajo de las piernas de los compañeros. El último, lo recoge, lo coloca entre las rodillas (o entre tobillos) y va saltando hasta colocarse en primer lugar y así sucesivamente.

**4.- LOS PALMETAZOS:** Dos equipos. Se colocan a ambos extremos del campo colocados en hilera y con las manos extendidas. Cuando el profesor dice un número cada miembro del equipo que lo posea saldrá hasta el equipo contrario e irá pasando sus manos por encima de los otros. Cuando crea oportuno dará un “palmetazo” al que quiera y tratará de regresar a su equipo sin ser atrapado por la persona a la que ha chocado las manos. Gana el equipo que más capturas realiza.

### 5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 5: HABILIDADES VARIADAS

**Material: 16 aros, 4 conos y 4 pelotas blandas o de basket según edad.**

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- LA CÁRCEL:** Dos policías de la mano persiguen a los ladrones. Cuando pillen a alguien lo llevan a la cárcel (un aro en el suelo). Cuando en la cárcel haya dos ladrones, se convierten en policías, se dan la mano y salen de la cárcel para perseguir a los demás. Ganan los últimos en ser pillados.

**3.- RELEVOS DE SALTO Y GIRO:** Cuatro filas. Delante de cada fila cuatro aros pegados y a 15 metros un cono. El primero salta a la pata coja, corre hasta el cono, gira alrededor del cono (poniendo una mano en la punta del cono) y vuelve hacia su fila haciendo el mismo recorrido. Así, sucesivamente. Variante: **RELEVOS DE SALTO Y CROQUETA:** Hacer la croqueta al lado del cono.

**4.- LA PATATA CALIENTE:** Todos en círculo pasándose o lanzándose una pelota en una dirección. Cuando la música pare o suene la señal, quien esté en posesión de la “patata caliente” queda eliminado, sentándose en el suelo con las piernas estiradas. El juego continua teniendo que saltar a los compañeros sentados o simplemente lanzando desde la distancia. Variante: se coloca un niño en el centro del círculo y va contando 15 hasta decir “patata caliente”.

### 5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 6: DESPLAZAMIENTOS-MANEJO DE PELOTA

**Material:** 6 raquetas de palas de playa, 4 pelotas blandas, dos balones de distinto color y petos.

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- MATAMOSCAS:** Se la queda un grupo de color con un “matamosca” (raqueta palas playa). Los cuatro equipos serán matamoscas. Los demás son moscas que se escapan. La mosca dada se elimina y se sienta. Opciones: Eliminar a todas las moscas y contar el tiempo que tardan o eliminar a 5 moscas y ver tiempo.

**3.-COMECOCOS:** Utilizando las líneas de la pista nos desplazamos intentando huir del comecocos. No vale desplazarse fuera de las líneas. Tres-cuatro alumnos se la quedan de comecocos (portan una pelota blanda), el resto intenta escapar. Cuando tocan a alguien con la pelota (no vale lanzar) le dan la pelota, cuenta hasta 5 y se la queda el nuevo comecocos.

**4.- LA CAZA DEL BALÓN:** Dos grupos en un mismo corro, distribuidos de manera alternada. Dos balones de distinto color. Con un balón cada uno de los equipos situados en puntos opuestos. Se van pasando el balón el balón hacia la derecha, intentando dar caza al balón del equipo contrario. Cambiar el sentido del giro.

### 5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 7: DESPLAZAMIENTOS-SALTOS

**Material: petos, dos balones.**

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- ENANOS Y GIGANTES:** Un equipo de color hará de ogros con petos. Los niños para evitar ser cazados tienen dos dispositivos salvavidas: gritar “gigante” y quedarse con piernas abiertas o gritar “enano” y quedarse agachado. A los gigantes se les libra pasando por debajo y a los enanos saltando por encima. El que sea cazado coge el peto y se la queda.

**3.- SALTO A LAS BOTELLAS TUMBADAS:** Dos equipos situados en fila. El primero de la fila se tumba y el segundo lo salta, da dos pasos y también se tumba. Así sucesivamente. Colocarse rectos, tumbados y sin moverse.

**4.- CARRERA SOBRE COMPAÑEROS:** Nos organizamos por equipos de colores tumbados boca abajo, en hilera, separados 1 metro y cada alumno tiene un número. El profesor grita un número y los que tengan ese número se levantan y saltan hasta volver al lugar en el que estaban. El que se tumbe primero de nuevo obtiene un punto para su equipo. Así sucesivamente.

### 5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 8: DESPLAZAMIENTOS-LANZAMIENTOS

**Material:** tiza, petos, pelotas blandas, 2 conos.

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- EL VAMPIRO:** Gran grupo. Cuatro zonas señaladas en las esquinas, que representan las casas de los niños. El resto del terreno es el bosque y los niños pasean libremente. El vampiro (con la mano en la cabeza o un peto) persigue a los niños que se escapan hacia las casas. Si coge a un niño, éste se convierte en vampiro, hasta que todos estén cogidos o el que era vampiro se escapa. No vale estar más de 10 segundos en las casas y vale hacer el “perrito guardián” pero separados de las casas 5 metros.

**3.- TIRO A LA PERDIZ (6 pelotas blandas y 6 aros):** Todas las perdices (niños) en un extremo de la pista. A la señal, todos salen corriendo hacia el otro extremo y los cazadores situados en los laterales del campo con pelota blanda dentro de un aro, intentan tocar a las perdices. Los cazadores sólo tienen un tiro. Esperar a que pasen, antes de recoger la pelota.

**4.- TAISBOL:** Dos equipos en un campo delimitado, separados por una línea central. Se colocan todas las pelotas blandas en el centro y los jugadores en el extremo de la pista. A la señal, salen corriendo en busca de las pelotas para intentar dar a los contrarios. Si les dan pasan a la fila de los muertos de su equipo, que se irán colocando por orden de llegada. Si un jugador la coge segura se sigue el juego pero avisa con un grito al primero de la fila de muertos: “SAL” La pelota puede servir de escudo para protegernos.

### 5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 9: DESPLAZAMIENTOS-LANZAMIENTOS-RECEPCIONES

**Material: 26 aros, saco de pelotas blandas, caja de petos, conos o estafetas.**

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- LA MANCHA O INFECTADO:** Gran grupo. Uno lleva la “mancha” con los brazos estirados (no los puede bajar) tratando de manchar al resto (también puede llevar un peto que le identifique como perseguidor). Los “manchados” se van incrementando. Gana quien quede sin mancharse.

**3.- LA PELOTA CORREDORA:** Cuatro equipos y cuatro círculos con aros. Se coloca cada uno dentro del aro y uno con una pelota. Éste comienza pasando la pelota a su compañero de la derecha y comienza a correr alrededor del círculo para llegar a su sitio antes de que lo haga la pelota. **VARIANTE:** Hacer sin aros.

**4.- PELOTA CANADIENSE:** Dos equipos. Uno tras la línea de salida y otro en dispersión por el campo. Uno de los jugadores que están tras la línea de salida golpea la pelota con el pie, con la mano, con la raqueta de tenis e inmediatamente sale corriendo en dirección al cono, pasa por detrás de él y vuelve al punto de partida. Los del otro equipo deben coger la pelota y tratar tocar con la pelota al que corre. Se deben pasar el balón entre ellos. Si lo tocan se anotan un punto.

### 5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 10: LANZAMIENTOS-RECEPCIONES

**Material:** balones pequeños tipo balonmano, canastas, tiza

**1.- CALENTAMIENTO.**

**2.- PASES POR PAREJAS CON UNA MANO Y RECEPCIÓN CON DOS MANOS.**

**3.- PELOTA CAPITANA:** Por equipos, colocados en fila, de pie. El capitán/a se coloca enfrente de su fila con una pelota. A la señal, el capitán pasa el balón al primero de la fila, este se la devuelve y se sienta. Así sucesivamente. Cuando llegue al último, en vez de sentarse corre para colocarse de capitán y el que estaba de capitán se coloca primero de la fila.

**4.- TIROS A CANASTA CON PELOTAS DE BALONMANO:** Por equipos en filas, tiran la pelota pequeña a canasta por turnos. Si encesta, 2 puntos y si toca el aro o el tablero, 1 punto. El que tira la recoge y se la da al siguiente. El equipo que llegue a 10 puntos gana.

**5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.**

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 11: EQUILIBRIO

**Material: 4 colchonetas finas, conos.**

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- LA CIGÜEÑA:** Un equipo de color se la queda. A quien pille se queda en el sitio a la pata coja (como una cigüeña). Puede volver a jugar si un compañero le coloca la pierna en su sitio. No vale pillar mientras se está salvando. Luego una segunda partida haciendo **LA SETA** que sea pillado: Sentado en el suelo, con los brazos en cruz y piernas estiradas hacia arriba.

**3.- LAS TORTUGAS:** Cada equipo de color coloca la colchoneta enfrente de su fila. Van corriendo hacia la colchoneta, se colocan debajo de la colchoneta y hacen recorrido de vuelta. Variante: **LOS CAMILLEROS:** Transportan a un compañero. (alumnos mayores)

**4.- RELEVOS DE CROQUETAS:** Por filas de colores. Enfrente colchoneta. Carrera de relevos ida y vuelta y en la colchoneta se hace la croqueta. Variante: **EL TESORO RESCATADO:** Pasar por un túnel encima de colchonetas unidas, recojo un tesoro (pelota tenis) y vuelvo por el túnel para dar el relevo a mi compañero.

**5.- EJERCICIOS DE EQUILIBRIOS EN COLCHONETA:** Cada equipo con una colchoneta hacen los siguientes ejercicios: **CARRETILLA** con ayuda de un compañero. Primero bocabajo y luego bocarriba. **CANGREJO BOCARRIBA**, individual. **TIJERETA DE PIERNAS** con apoyo de las manos en la colchoneta. **PINO** con ayuda de un compañero que sujeta las piernas. **EL PUENTE:** Uno o varios hacen el puente y los demás pasan por debajo (si no sale el puente, a cuatro patas o cangrejo). **RUEDA LATERAL**

### 4.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

**Alfonso Fernández de la Puente Vega. Maestro especialista de Educación Física**

# UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

## SESIÓN 12: COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL

**Material:** pelotas de tenis, 4 aros y 4 pelotas de balonmano foam.

### 1.- CALENTAMIENTO.

**2.- LA RECOLECCIÓN DE PATATAS:** Distribuidos en cuatro equipos y cuatro aros de distinto color. El profesor lanzará al suelo pelotas de tenis (patatas), que los niños recolectores de cada equipo recogerán y depositarán en su aro. Sólo vale coger una pelota en cada viaje. Se cuentan cuantas tienen cada equipo. Se elige un contador/a de patatas por cada equipo.

**3.- HABILIDAD CON PELOTAS DE TENIS:** **Con una pelota:** lanzarla con una mano y recogerla con la otra, lanzarla con una mano y recogerla con la misma, golpearla con la mano: palma, dorso, palma/dorso, en parado dispersos lanzo con una mano hacia arriba, doy tres palmadas y la recojo con dos manos antes de que caiga, lanzo hacia arriba, doy una vuelta completa y la recojo con dos manos, por parejas lanzamiento simultáneo y cambio de pelotas, por parejas solo una pelota: paso con una mano por encima de la cabeza y el compañero recibe con las dos manos. **Con dos pelotas:** lanzamiento de cada mano y la recojo con la misma mano, lanzamiento (no simultáneo) de las dos y cambio de pelotas, las dos pelotas en una mano y lanzo y recojo. **Parado con tres pelotas cada uno:** Malabarismo.

**4.- EL PERRITO:** Por equipos de colores en círculo. Una pelota pequeña por equipo. Uno en medio, que es el perrito, y se la queda. Los de afuera deben lanzar y pasar la pelota. El perrito debe intentar atraparla. Si la atrapa, el último en tocarla se la queda en medio.

### 5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.