

Actividad:

# JUEGO DE AGILIDAD

## OBJETIVOS

- Mejorar la agilidad de los alumnos.
- Favorecer el desarrollo de las habilidades motoras.
- Desarrollar el equilibrio.

## DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente

## EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de los 8 años

## MATERIAL

- Papelera/caja/cazuela Cualquier cosa que nos sirva como canasta.
- 10 pares de calcetines/pelotas/pelotas de papel...
- Sillas, mochilas, toallas, cojines, zapatillas (Objetos medianos/grandes que podamos utilizar como “minas” para el juego).
- Cronómetro.

## DESARROLLO

### COMO SE JUEGA:

- Tendremos que colocar o pedir que nos coloquen las diferentes minas en el salón, jardín, pasillo, etc., es decir, donde tengáis un poco de espacio para moveros. Cuantas más minas, será más difícil pero más divertido. **MÍNIMO 8 MINAS**



- Una vez colocado nuestro campo de minas colocaremos la canasta a un lado y los calcetines o lo que vayamos a lanzar al otro.
- Tendremos que ir desde el principio del campo hasta el final sin tocar ni una sola mina en la forma de desplazamiento que toque para lanzar a la canasta y encestar.
- Cada vez habrá que atravesar el campo de minas de forma diferente. Solo a la ida. - Habrá 10 tiros, cada tiro anotado serán 5 segundos a restar al tiempo final.
- **GANA QUIÉN LO HAGA EN MENOS TIEMPO.**

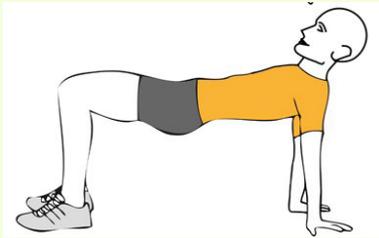


### FORMAS DE DESPLAZAMIENTO:

- I. En 4 apoyos boca abajo.



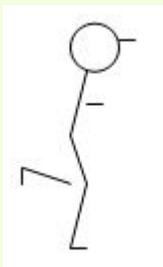
2. En 4 apoyos boca arriba.



3. Pata coja izquierda.



4. Pata coja derecha.



5. Arrastrarse con las piernas muertas.



6. Sin brazos, glúteos pegados al suelo.



7. Tumbados boca arriba.



9. Normal pero no podemos aguantar el objeto más de 1 segundo en nuestras manos.  
10. REPITE LA QUE MÁS TE HA GUSTADO O INVENTATE UNA NUEVA.

NORMAS:

1. El calcetín o lo que vayamos a tirar NO puede tocar el suelo, si se nos cae habrá que empezar desde el principio el campo.

2. Si rozamos una mina (la ropa cuenta) habrá que empezar desde el campo desde el



principio.

3. Las minas se pueden pasar por los lados, por encima... Mientras no se toquen todo bien.

4. El orden de formas de desplazamiento puede ser el que queráis, pero no se puede repetir hasta la última ronda.

5. No hay rebote.



6. Hay que tirar sentad@.

Descripción gráfica (las minas están colocadas aleatoriamente)

