

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bolas y Sticks de hockey.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el pase recepción de la bola con el stick.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman dos equipos, uno a cada lado de la pista de voleibol. Golpeando la bola con el stick hay que intentar darle en las piernas a algún oponente. A quien se le dé pasa al cementerio.

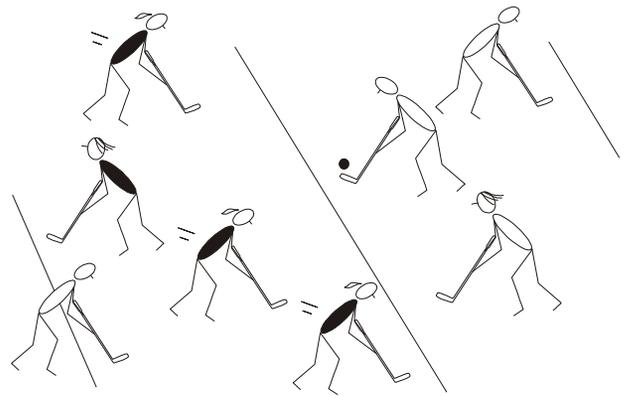
Reglas:

Se puede parar o interceptar la bola con el stick. El reglamento será el mismo que el del balón prisionero o el "matao". Gana el equipo con menos jugadores eliminados.

Variantes:

Todas las adaptaciones que se quieran hacer del juego del balón prisionero.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Dos sticks, bola de hockey y aro pequeño.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciarse en el control y manejo de la bola con el stick ante un oponente.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se divide la clase en dos grupos numerados y colocados en los fondos de la pista. En el centro de la pista se colocará una bola dentro de un aro y a tres metros de esta un stick tumbado en el suelo por cada equipo. Un jugador libre dirá un número. Los jugadores con ese número, deberán coger su stick y conducir la bola hasta su campo (controlada a no más de un metro del stick). Punto para el equipo que lo consiga.

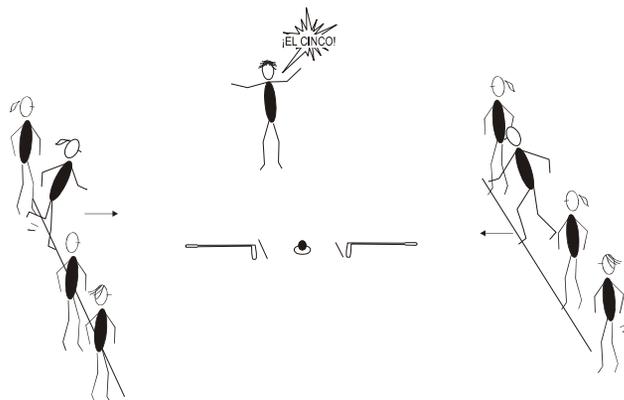
Reglas:

El jugador que no robe en primer lugar la bola podrá arrebatársela en todo momento a su oponente e intentar llevársela a su campo. En todo momento se debe cumplir el reglamento básico de hockey. Ganará el equipo con más puntos.

Variantes:

Todas las adaptaciones que se quieran hacer del juego del pañuelo. Cambio de números.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

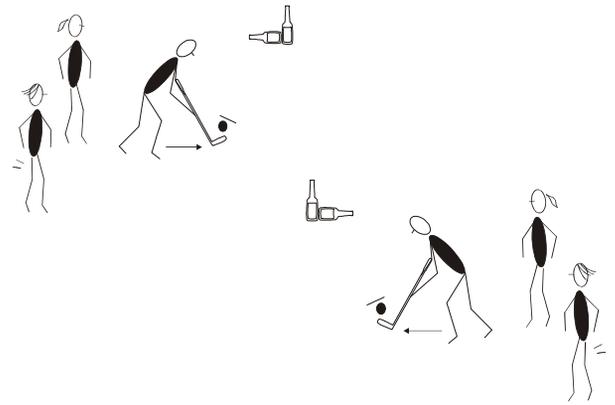
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Dos botellas de plástico de refrescos o bolos, sticks y bolas de hockey.

Gráfico:**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciarse en el control y lanzamiento de puntería en hockey.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Se forman varios equipos. Cada equipo dibuja su línea de tiro y a 4 metros colocará dos botellas separadas unos 8 centímetros entre sí. Por turno se deberá intentar tirar las botellas golpeando la bola con el stick. Gana el jugador que consiga más aciertos a nivel individual.

Reglas:

Gana el trío que consiga más puntos.

Variantes:

Aumentar o disminuir la distancia de lanzamiento o el número de bolos.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bolas y Sticks de hockey.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el pase-recepción de la bola con el stick.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Se limita una zona de juego y en ella por tríos se combina la bola de hockey sin que el otro trío oponente la arrebate, en cuyo caso harán lo mismo.

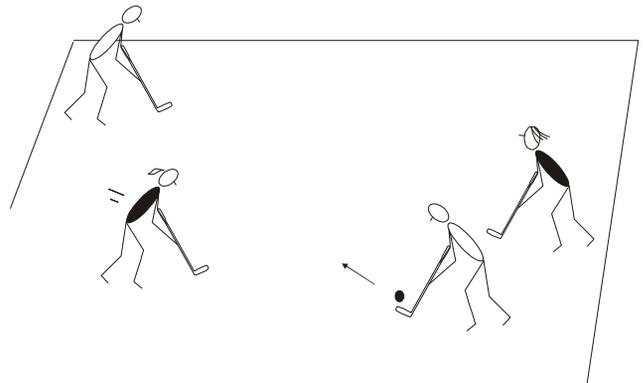
Reglas:

Cumplir el reglamento básico de hockey.

Variantes:

Aumentar o disminuir el número de jugadores o los límites del campo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bolas y Sticks de hockey.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciarse en el ataque-defensa de zona en hockey.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se dibuja un círculo en el suelo (3m. de radio aprox.). Un grupo se encargará de defender el círculo (fuera del mismo) y otro tratará de penetrar con la bola controlada dentro del mismo. Los defensores intentarán interceptar la bola para que ésta no entre en el área.

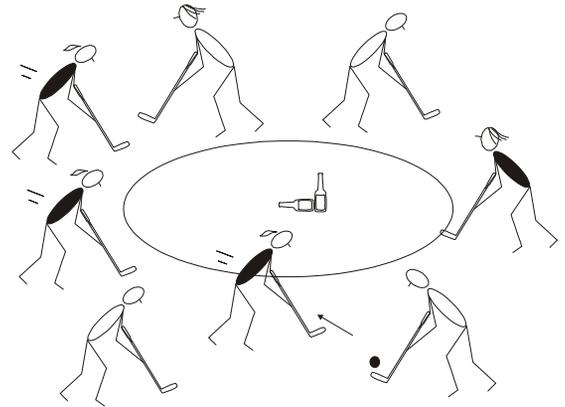
Reglas:

Respetar el reglamento básico de hockey.

Variantes:

Aumentar el número de defensores. Colocar algún objeto en el interior (bolo), que habrá que derribar.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Indiaka. Tiza.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el golpeo de la indiaka con diferentes partes del cuerpo.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

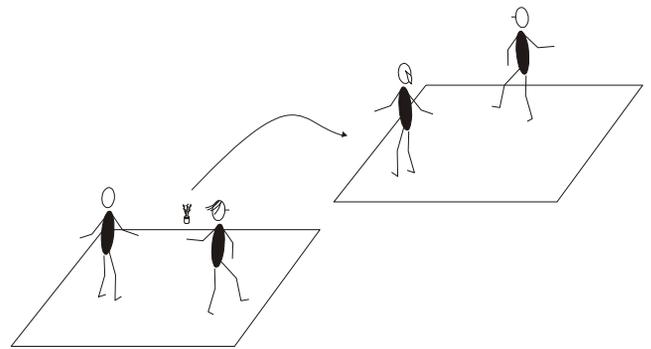
Se dibujan dos campos de 3x3 metros o de 4x4 metros aproximadamente, separados entre sí 3 ó 4 metros no alineados. Se juega sin red. Hay que intentar que la indiaka toque el suelo del campo contrincante. El golpeo será libre con cualquier parte del cuerpo. Se pueden dar hasta 3 golpes seguidos por campo.

Reglas:

Se consigue punto si la indiaka bota dentro del campo contrario o comete falta el equipo oponente: la indiaka cae fuera de campo, error de saque... Quien consigue tanto es el que saca.

Variantes:

Aumentar número de jugadores.
Cambio de las dimensiones de los campos.
Jugar con tres campos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Indiaka y red con soportes.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el juego de la indiaka como partidos de competición, con normas de juego flexibilizadas.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

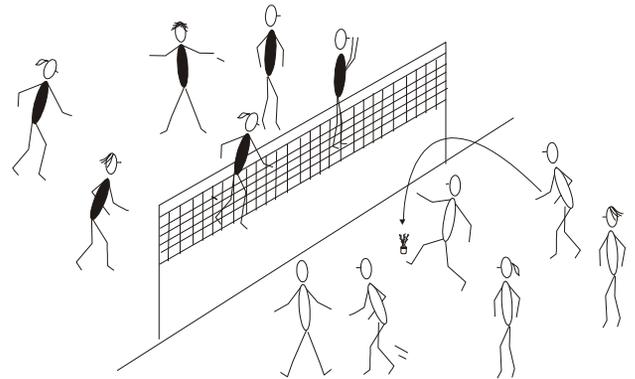
Se forman equipos de 4 ó 5 jugadores que competirán entre sí. La altura de la red y dimensiones de campo serán libres (se puede adaptar al campo de bádminton). Se pueden dar hasta 3 golpes por campo. Hay que intentar que la indiaka caiga dentro del campo del equipo contrario. Se juega a 5 tantos.

Reglas:

Respetar el reglamento básico de "la indiaka". Se consigue punto si la indiaka bota dentro del campo contrario o comete falta el equipo oponente: la indiaka cae fuera de campo, error de saque... Quien consigue tanto es el que saca.

Variantes:

Modificar el número de jugadores por equipo. Partidos masculinos, femeninos o mixtos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Frisbee o disco volador y un aro grande.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el pase-recepción del frisbee desde distintas posiciones y ángulos.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

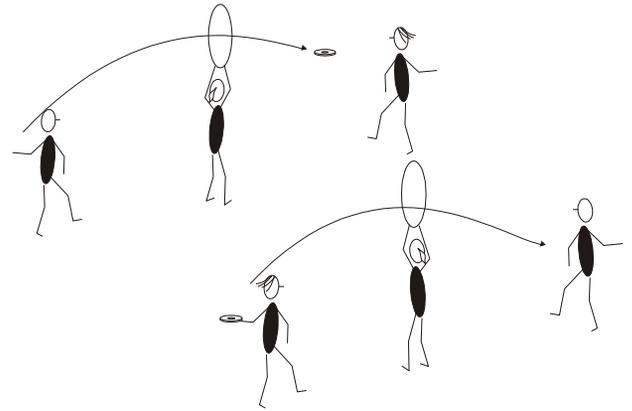
Un jugador en medio sujeta el aro (por encima de la cabeza, lateralmente a izquierda y derecha, entre las piernas). Los otros dos jugadores deberán pasarse el disco introduciéndolo por el aro. Punto para el que lo logre.

Reglas:

Gana el juego el que llegue antes a 7 puntos, pasando al centro el jugador que pierde.

Variantes:

Los lanzadores están en la misma banda y el que sujeta el aro se irá colocando cada vez a mayor distancia de éstos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Frisbee o disco volador.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el pase-recepción del frisbee desde distintas posiciones y ángulos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se limita una zona de juego. En el interior de la misma se coloca un grupo y el resto repartidos en dos de las bandas. Los de los extremos deberán intentar, lanzando el disco, golpear en el cuerpo a los jugadores del centro, los cuales quedarán eliminados. Si algún jugador del interior atrapa el frisbee consigue "vida". Se termina el juego cuando se consigue eliminar a todos los jugadores del interior.

Reglas:

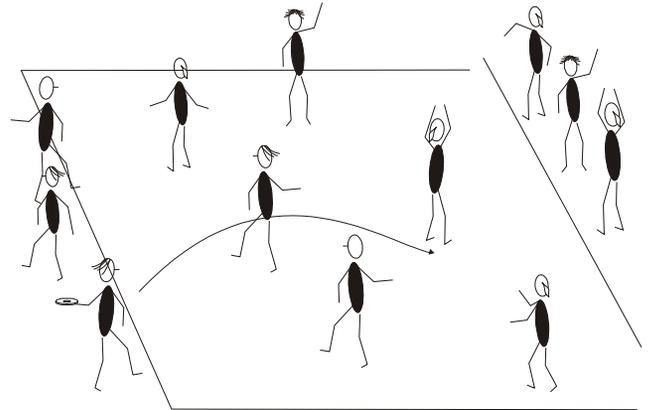
El jugador que consigue vida podrá cambiar ésta por algún jugador eliminado.

Variantes:

Modificar las dimensiones del campo.

Número de jugadores.

Con dos discos a la vez.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Frisbee y pelotas de goma-espuma.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el pase-recepción del frisbee desde distintas posiciones y ángulos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

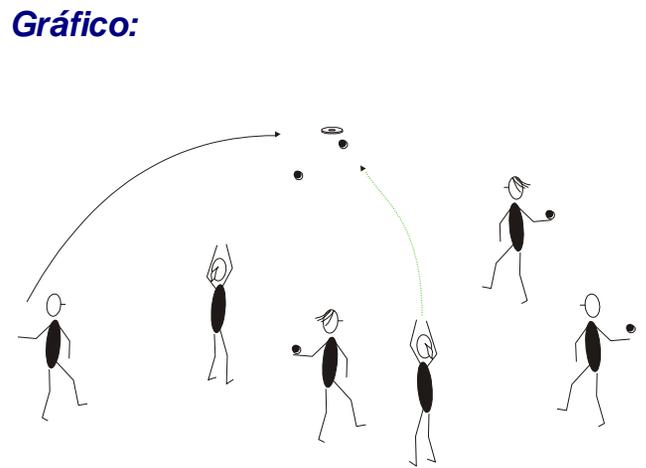
Un jugador del grupo hará de lanzador del disco. El resto de jugadores colocados todos a la misma distancia a ambos lados de la pista y con pelotas de goma-espuma, deberán interceptar el disco durante el vuelo. Punto para el que le dé al plato o disco.

Reglas:

Gana el juego el que llegue antes a 5 puntos, pasando a lanzador del disco.

Variantes:

Sustituir las pelotas de goma-espuma por discos voladores.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Discos voladores, botellas de plástico y mesas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el pase-recepción del frisbee desde distintas posiciones y ángulos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Sobre una mesa pequeña o similar, se colocan 2 ó 3 botellas de plástico. Desde una distancia de 6 metros se deberá intentar tirarlas lanzando el disco. Punto por acierto.

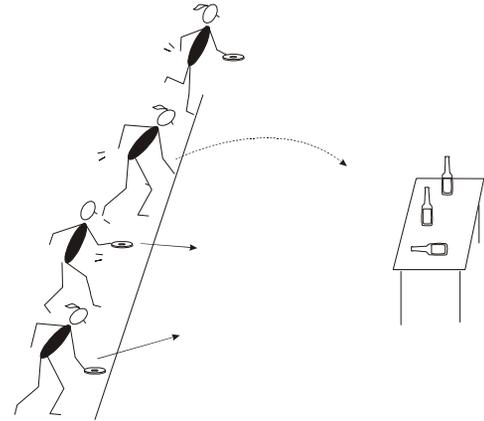
Reglas:

Gana quien consigue más puntos. Establecer turno de tiro.

Variantes:

Aumentar progresivamente la distancia de tiro.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

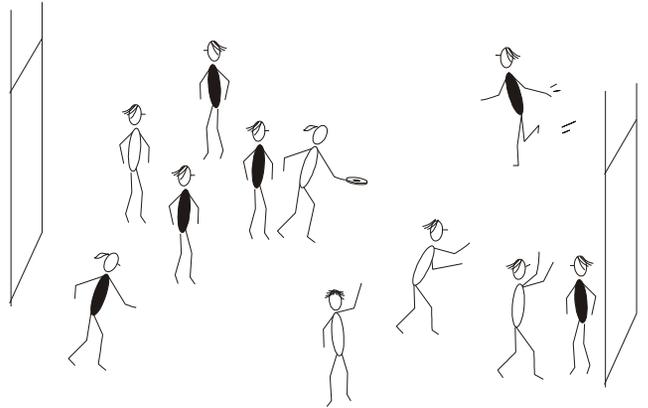
1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Frisbee y canastas de baloncesto, postes de salto o similar.

Gráfico:**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar juegos adaptados en base al juego del frisbee.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Juego consistente en pasarse sucesivamente el disco o frisbee para introducirlo por la zona de gol (entre los postes de la canasta de baloncesto) del equipo contrario. El equipo oponente tratará de interceptarlo y hacer lo mismo hacia el campo contrario.

Reglas:

No se pueden dar más de dos pasos con el disco en las manos. El disco no podrá ser retenido en la mano más de 6 segundos. Después de cada gol se sale siempre de la zona de gol. No se pueden agarrar entre sí los jugadores... Gana el equipo que más puntos acumule.

Variantes:

Número de jugadores por equipo. Ampliar zona de gol. Número de pasos con el disco en las manos.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Bate de béisbol, pelota y estafeta.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciarse en el bateo de la pelota con el bate y en el lanzamiento.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

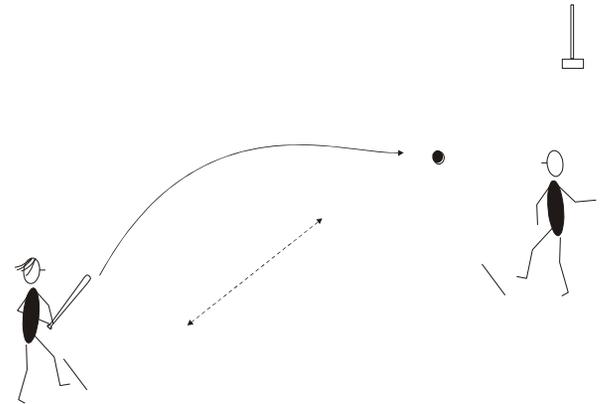
Un lanzador envía la pelota sobre el bateador. Éste tratará de golpearla lo más lejos posible para ir a tocar una estafeta u objeto y regresar a su punto de partida antes de que el lanzador lo haga con la pelota al suyo. Punto para el que lo logre antes.

Reglas:

Respetar las reglas de bateo y golpeo de béisbol. Gana el jugador que consiga más puntos. Cada 5 lanzamientos bateados se cambia el rol.

Variantes:

Aumentar distancias.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Bate de béisbol, pelota y aros para bases.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el juego del béisbol en partidos de competición con reglas de juego flexibilizadas.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman equipos de 6 jugadores cada uno (lanzador, bateador, receptor, 3 bases y un medio-exterior). Se realizará una mini-liga jugando tres entradas cada grupo. Posteriormente se enfrentarán los que ganen entre sí y los que pierdan. Después de una entrada (por parte de cada equipo), se cambiarán los grupos y así sucesivamente, hasta que todos realicen sus respectivas entradas.

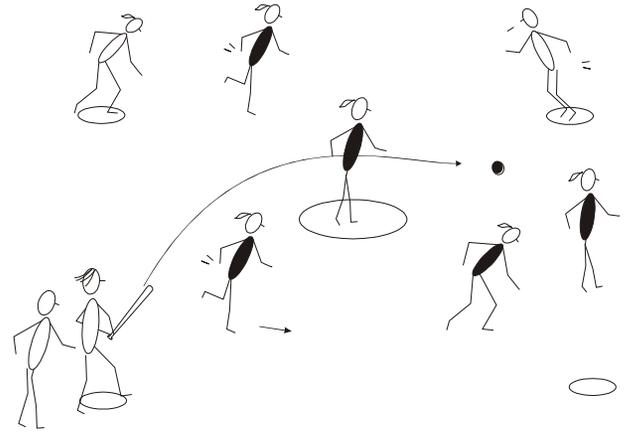
Reglas:

Respetar el reglamento básico de béisbol.

Variantes:

Todas las adaptaciones que se quieran hacer del juego base.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Raquetas de bádminton, volante y red con soportes.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el deporte del bádminton mediante la flexibilización de las reglas de juego.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se juega dos contra dos, pero con una sola raqueta que deberán intercambiarse en cada pase la pareja. Siempre saca la pareja que consiga tanto.

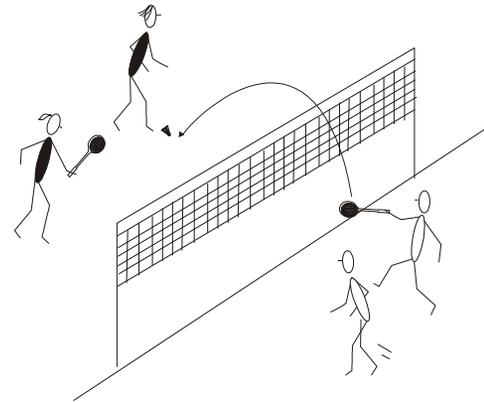
Reglas:

Respetar el reglamento básico de bádminton. Un mismo jugador no puede golpear dos veces seguidas. Gana la pareja que antes consiga 5 puntos.

Variantes:

Todas las adaptaciones que se quieran hacer sobre el juego base. Cambiar dimensiones del campo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Raquetas de bádminton, volante y red con soportes.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el deporte del bádminton mediante la flexibilización de reglas de juego.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada equipo deberá dar tres toques seguidos en su campo antes de pasar el volante al campo contrario. El saque será directo. Se consigue punto cada vez que el volante toque el campo del equipo contrario o el equipo oponente cometa falta (falta de saque, doble golpeo, menos de tres golpes...).

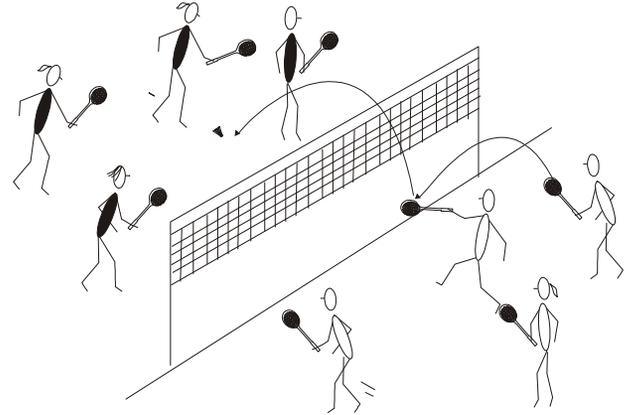
Reglas:

Respetar el reglamento básico de bádminton. Un mismo jugador no puede golpear dos veces seguidas. Gana el equipo que antes consiga 5 puntos.

Variantes:

Todas las adaptaciones que se quieran hacer sobre el juego base. Aumentar número de jugadores. Cambiar dimensiones del campo. Variar el número de toques de campo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Raquetas de bádminton y volante.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el pase-recepción de bádminton desde distintas posturas y ángulos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se numeran los jugadores colocados en círculo . El juego consiste en golpear el volante verticalmente y hacia arriba lo más alto posible, evitando que caiga al suelo, pero antes de golpear se dirá el número del siguiente jugador que deberá golpear desde el centro. Se cuentan los fallos.

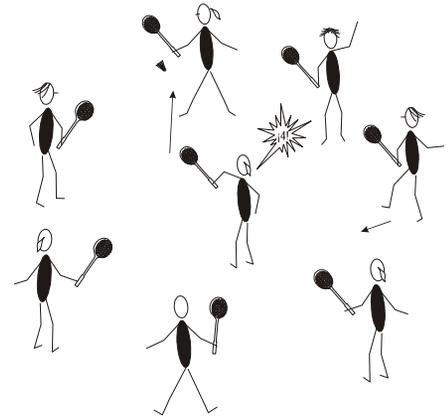
Reglas:

Gana el que menos fallos acumule.

Variantes:

Golpeo libre sin numeración golpeando el que esté más cerca del volante.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelota de frontón o tipo tenis.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el frontón-mano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

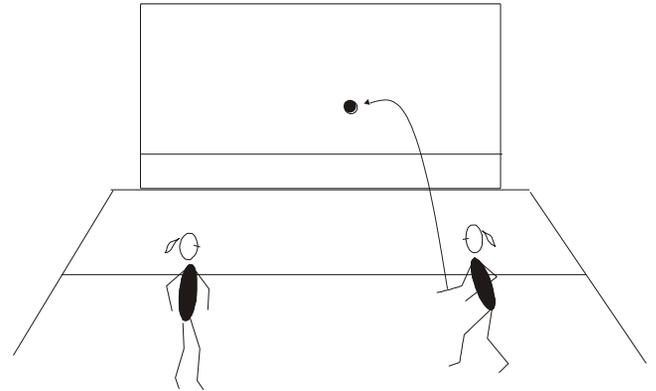
Juego simple consistente en golpear con la palma de la mano una pelota para que choque contra una pared o muro (frontis) y tras lo cual vuelva a botar dentro de los límites de campo para que el jugador oponente haga lo mismo. Siempre saca el jugador que consigue tanto. Dimensiones mínimas de campo: 4 x 9 metros. La zona de chapa (1 metro) por debajo de la cual no puede golpear la pelota sobre la pared. Zona de falta-pasa a 3-6 metros.

Reglas:

El jugador oponente consigue punto siempre que la pelota dé más de un bote, no llegue a chocar contra la pared, se cometa falta de saque, bote fuera del campo... Gana el antes consiga 12 puntos.

Variantes:

Juego con volea. Juego a dos paredes. En parejas. Cambio de dimensiones de campo.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelota y juego de palas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el frontón-pala mediante la flexibilización de las reglas de juego.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Juego simple consistente en golpear con la pala una pelota para que choque contra una pared o muro (frontis) y tras lo cual vuelva a botar dentro de los límites de campo para que el jugador oponente haga lo mismo. Siempre saca el jugador que consigue tanto. Dimensiones mínimas de campo: 4 x 9 metros. La zona de chapa (1 metro) por debajo de la cual no puede golpear la pelota sobre la pared. Zona de falta-pasa a 3-6 metros.

Reglas:

El jugador oponente consigue punto siempre que la pelota dé más de un bote, no llegue a chocar contra la pared, se cometa falta de saque, bote fuera del campo... Gana el que antes consiga 12 puntos.

Variantes:

Juego con volea. Juego a dos paredes. En parejas. Cambio de dimensiones de campo.

Gráfico: