

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

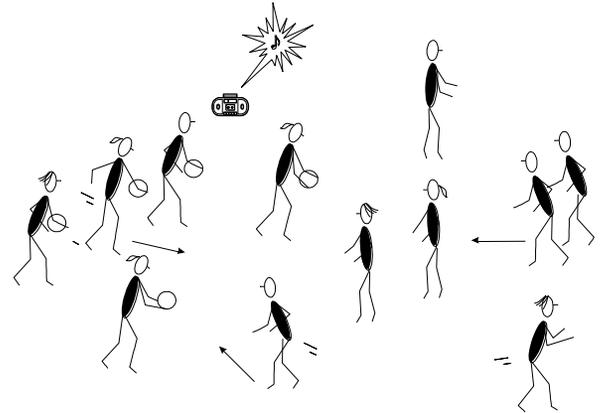
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Radio-casete, casetes de música y balones blandos.



Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Cinco alumnos que serán los perseguidores y que se reconocerán por los balones que llevan en las manos, deben pillar al resto de los compañeros tocándolos con los balones. Tanto los cazadores como los perseguidos deben ajustar su ritmo de carrera a la música que oyen.

Reglas:

Ir siempre al ritmo de la música.

Variantes:

Cambiar el ritmo de la música. Variar el número de cazadores.

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones blandos, piezas de plinto y colchonetas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 6 alumnos. Cada grupo se coloca delante de una pieza de plinto que contiene varios balones (cocos). A la señal del profesor los alumnos deben transportar los cocos hasta una colchoneta que está colocada a una determinada distancia y volver para dar el relevo al compañero.

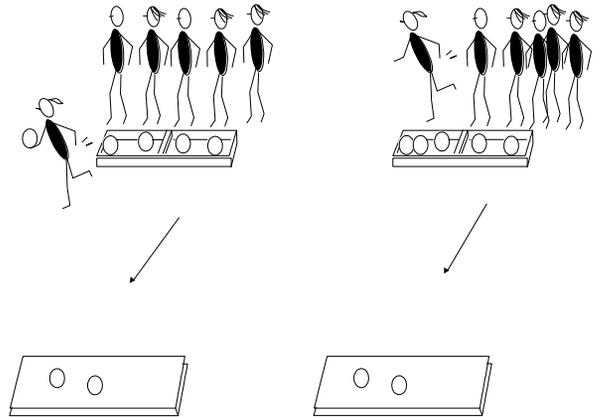
Reglas:

Gana el equipo que antes transporte todos los cocos. Cada alumno sólo puede transportar un coco a la vez.

Variantes:

Poner diferentes obstáculos en el camino a realizar.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O..

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Discos voladores o pelotas de diferentes tamaños, vallas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

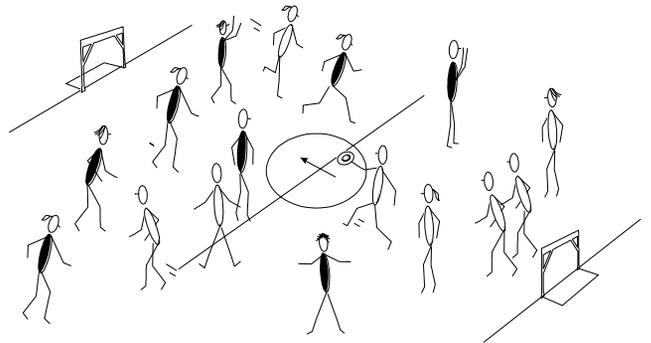
Se forman grupos entre 6 u 8 miembros. Cada equipo, mediante desmarques y pases precisos debe introducir el disco volador el mayor número de veces en la zona de gol del equipo contrario (una valla que sirve de portería).

Reglas:

No se puede correr cuando se tiene el disco en posesión. No se puede quitar el disco cuando lo tiene cogido otro jugador.

Variantes:

Cambiar el móvil de juego (disco volador, pelota de balonmano, de tenis ..).

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cualquier objeto.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Un alumno hace de ladrón y roba una cartera (un objeto) a otro compañero. El resto de la clase lo persigue. El primero que lo coja y le quite la cartera hará de ladrón y todos lo perseguirán.

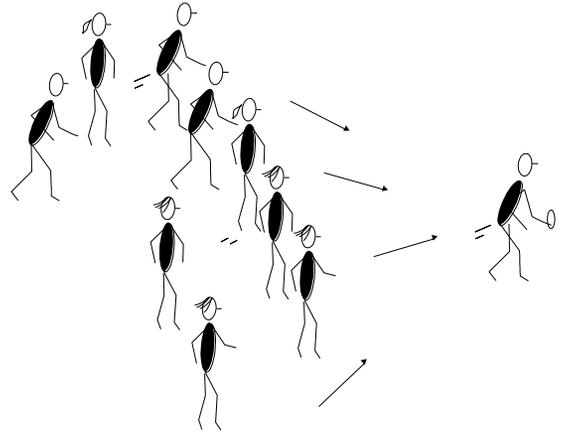
Reglas:

Basta con tocar el objeto para que el ladrón lo suelte.

Variantes:

Que el ladrón antes de ser pillado lance el objeto a otro compañero pasando éste a ser el ladrón.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerdas pequeñas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad para resistir un esfuerzo continuado de diferentes intensidades.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 6 alumnos. Cada grupo corre por el patio con su manguera (cuerda). Si se dice vamos a regar la canasta, todos los grupos irán con su manguera a tocarla. El primero que toque el lugar determinado se anotará un punto para su equipo.

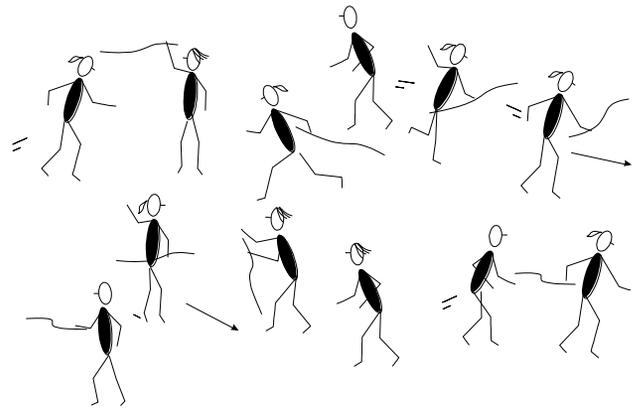
Reglas:

Estar muy atentos a las indicaciones del profesor. No molestar ni impedir a otro compañero que consiga tocar el lugar determinado. Gana el equipo que más puntos tenga al acabar el juego.

Variantes:

Que los miembros del grupo estén unidos por la mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Neumáticos.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la fuerza motriz al nivel apropiado a la edad del alumnado.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

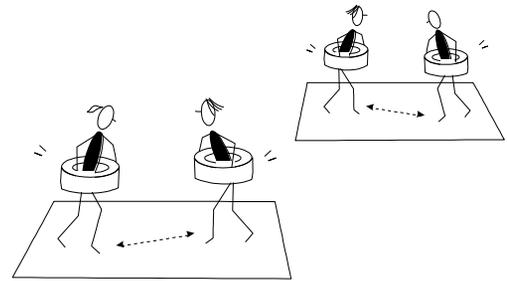
Se dibuja un cuadrado en el suelo y dentro se colocan los miembros de la pareja con un neumático alrededor de la cadera. Se deberá intentar sacar al compañero del espacio señalado mediante golpes con los neumáticos.

Reglas:

Sólo se permiten golpes con el neumático.

Variantes:

Igual pero golpeando de espaldas. Por tríos.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la fuerza de las extremidades inferiores a través de diferentes situaciones motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

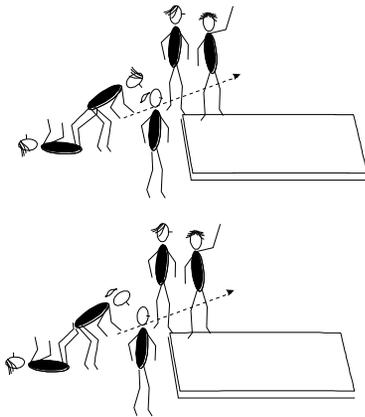
Se forman grupos de 5 alumnos. Uno de ellos se coloca tumbado en el suelo boca arriba con las piernas flexionadas hacia arriba. Otro de pie sobre los pies del anterior haciendo de proyectil. Tres compañeros más ayudando al alumno que hace de proyectil para colocarse. El que está tumbado extiende las piernas a la vez que el proyectil se impulsa hacia una colchoneta situada delante.

Reglas:

En cada lanzamiento se cambian los papeles.

Variantes:

Uno se pone delante para que le pase el proyectil por encima.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Una pica.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Por parejas uno en frente de otro y agarrando una pica con las dos manos. A la señal los oponentes intentan quitarse la pica mutuamente con las dos manos.

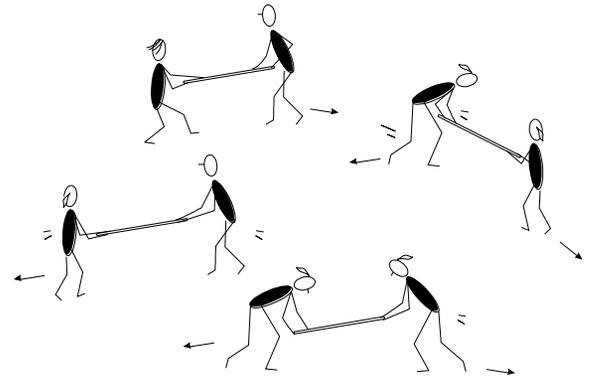
Reglas:

Vale cualquier tipo de desplazamiento para quitar la pica.

Variantes:

Igual pero de espaldas uno con otro, sentados, tumbados... Sujutando la pica con una sola mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

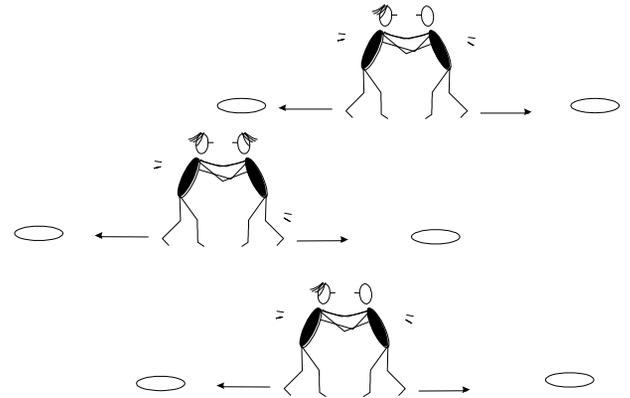
Se colocan dos aros a una distancia de unos 6 metros situándose los miembros de la pareja en la mitad de dichos aros. A la señal se agarran por los hombros y se empujan intentando llevar al adversario hasta el pozo (aro) que tiene detrás.

Reglas:

Gana el que consigue llevar al otro al pozo contrario.

Variantes:

Igual pero amarrándose de diferentes maneras: por las manos, por los brazos .

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerda o soga larga.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

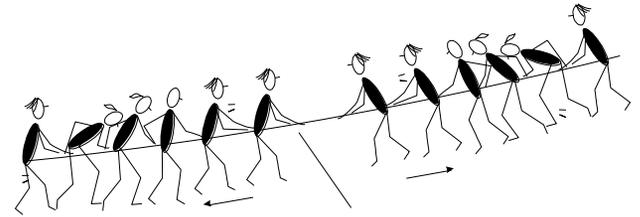
Se forman equipos de 6 alumnos. Cada equipo se enfrentará a otro. Los miembros de cada equipo se cogerán al extremo de una soga, tratando de tirar y traer al equipo rival hasta una línea determinada en el suelo.

Reglas:

Gana el equipo que consiga desplazar al otro hasta la línea establecida. No liar las manos a la cuerda. No soltar bruscamente la cuerda.

Variantes:

Cambiar el número de participantes. Variar la superficie en que se realiza el juego. Con dos cuerdas a la vez. Con una cuerda en cada mano.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se hacen grupos de 6 a 8 alumnos. Los miembros del grupo se sitúan sobre unas colchonetas e intentarán hacer una torre humana intentando llegar lo más alto posible.

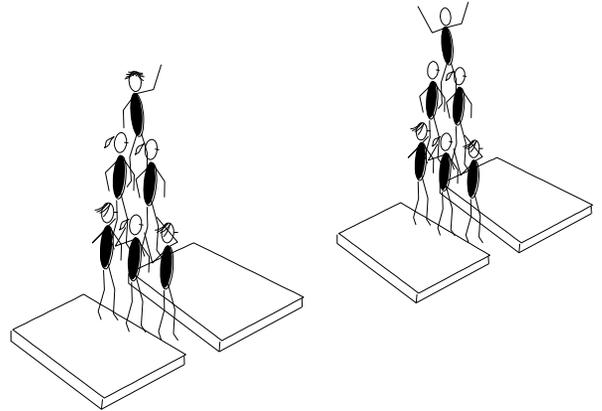
Reglas:

No intentar hacer la torre fuera de las colchonetas.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros, tiza o neumáticos.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 10 alumnos situándose en círculo y con los pies dentro de un aro. Uno de ellos se la quedará en el centro y sin aro. Los del círculo se intercambiarán sus posiciones y el del centro intentará robar uno de los aros.

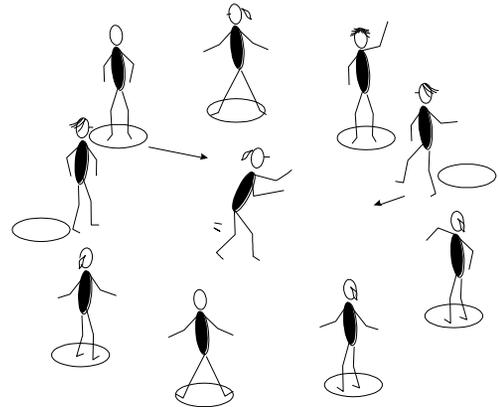
Reglas:

Los intercambios se realizarán entre compañeros que no estén juntos. El que pierde la posición se convierte en ladrón.

Variantes:

Realizar diferentes apoyos durante los desplazamientos: a pata coja, pies juntos.
Distribución libre de los aros por todo el espacio. Aumentar el número de los libres o ladrones.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Neumáticos o aros.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Responder de forma rápida y coordinada a diferentes tipos de estímulos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada uno de la pareja situado en un extremo de la pista y un neumático en medio. A la señal del profesor salir corriendo hacia el neumático e introducir un pie dentro de él antes que el compañero.

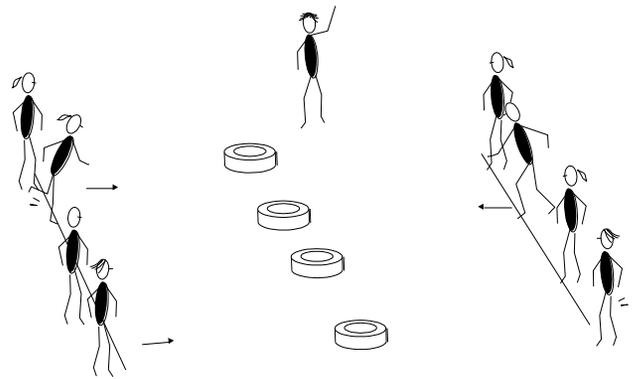
Reglas:

Esperar la señal sin mirar al profesor.

Variantes:

Salir desde diferentes posiciones: tumbados boca arriba, boca abajo, sentados .

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones blandos.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad para dar respuestas motrices de forma rápida ante diferentes estímulos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Todos los miembros del grupo situados de espaldas a la pared y frente a ellos otro alumno con un balón blando. El del balón trata de lanzárselo a sus compañeros mientras éstos tratan de esquivar dicho balón. Después el que lanza se cambiará por otro compañero.

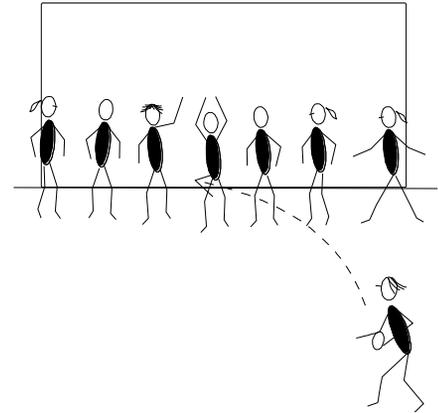
Reglas:

Reaccionar rápidamente para evitar ser dado.

Variantes:

Eliminar al que es tocado. Lanzar con diferentes partes del cuerpo: con la mano, con el pie .

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada uno de la pareja situado uno en frente de otro, a unos 2 metros y sujetando una pica en posición vertical. A la voz del profesor cada uno deja su pica y corre a coger la de su compañero antes de caiga al suelo.

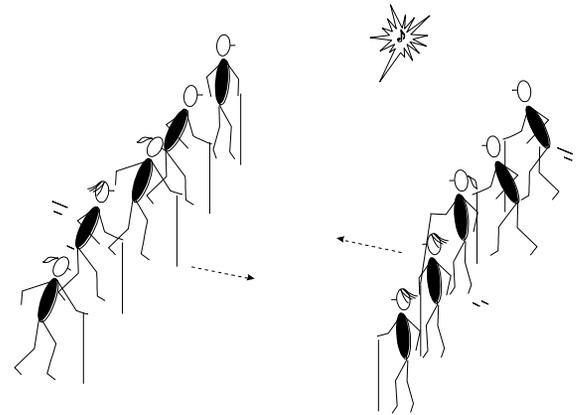
Reglas:

Coger la pica antes de que caiga al suelo.

Variantes:

Aumentar progresivamente la distancia. Con una pica en cada mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

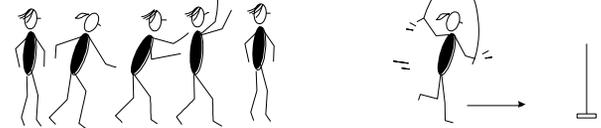


Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Combas.



Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos cada uno de ellos con una comba. Realizar un recorrido y volver para dar el relevo al compañero.

Reglas:

Gana el equipo que antes termine. No se puede desplazar uno sin saltar con la comba.

Variantes:

Corriendo hacia delante y dando con la comba hacia atrás.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Dos pañuelos grandes.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

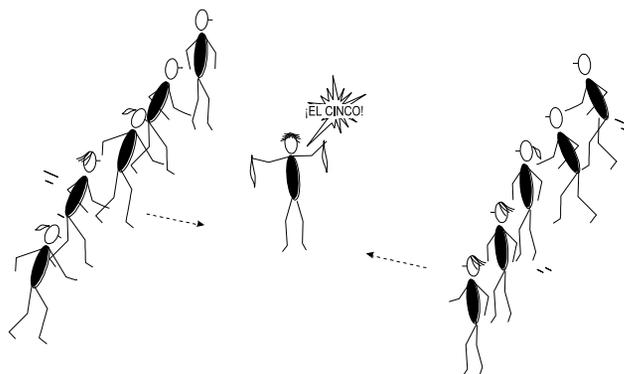
Clase dividida en dos grupos situados en los fondos de una pista polideportiva. El profesor se situará en el centro sosteniendo con los brazos extendidos los dos pañuelos. Los componentes de cada equipo se numerarán según los participantes que jueguen. El profesor dirá un número y saldrán de cada equipo los miembros que tengan dicho número. Cada uno coge un pañuelo y va a atárselo en un brazo a un miembro del equipo contrario, que a su vez deberá ir a desatar el pañuelo del compañero de su equipo y volver a ponérselo al profesor.

Reglas:

Los nudos no deben de ser demasiado complicados. Ganará el equipo que más puntos haga después de sumarse los resultados individuales.

Variantes:

El profesor sujetará dos pañuelos en cada mano.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Tiza.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman equipos de 4 jugadores cada uno. Cada equipo traza una línea de 50 metros a lo largo de la pista. Cada 10 metros y comenzando desde el principio se dibujará un círculo de 1 metro de diámetro aproximadamente. Cada círculo es una estación. Se sitúan cada alumno del grupo en una de las estaciones. Cuando el profesor da la salida el alumno que está situado en la estación 1 corre a la 2; cuando la pisa sale el de la 2 hacia la 3 y así hasta llegar al final.

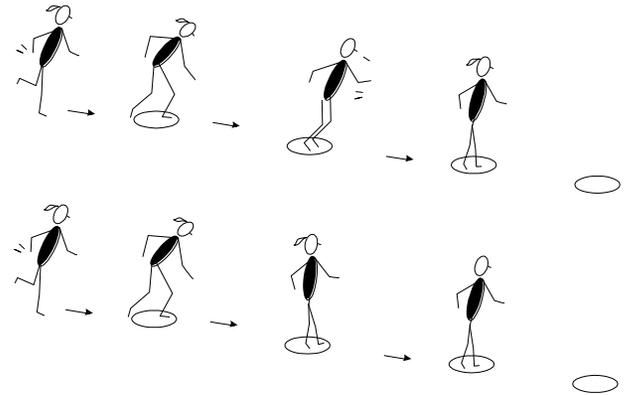
Reglas:

Gana el equipo cuyo último jugador pise la 5ª estación.

Variantes:

Hacer el recorrido de ida y de vuelta. Cambiar el número de estaciones . Realizar alguna acción en cada estación.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones y conos de psicomotricidad.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

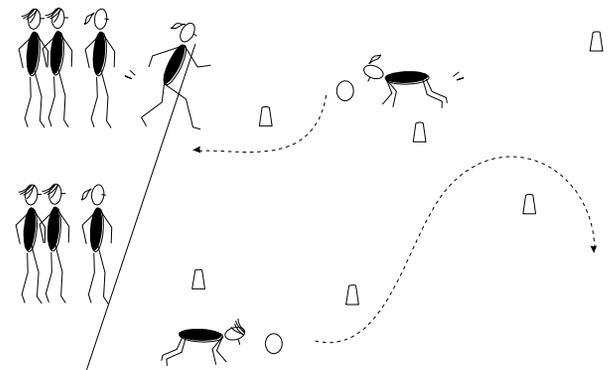
Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos formando un fila y situados cada uno en la línea de salida. A la voz del profesor el primero de cada fila sale desplazándose en cuadrupedia, conduciendo un balón con la cabeza y realizando un circuito determinado. Cuando termina de realizar el circuito de ida y vuelta le dará el relevo al siguiente.

Reglas:

Gana el equipo en el que antes realicen el circuito todos sus miembros.

Variantes:

Realizar diferentes circuitos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cubiertas de ruedas o aros.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se sitúan las cubiertas por toda la pista. Los alumnos cogidos de la mano de su pareja. Las parejas tendrán que correr entre las cubiertas y a la voz del profesor tendrán que situarse dentro de alguna de ellas.

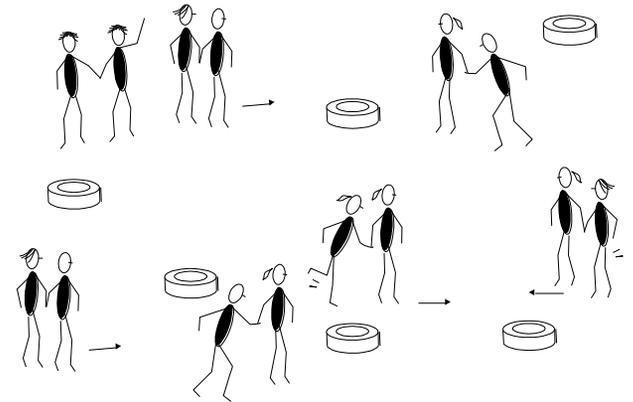
Reglas:

Los que se queden fuera se van eliminando. Siempre habrá una cubierta menos.

Variantes:

Algunas de las cubiertas tendrán bonificación de vida.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas blandas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

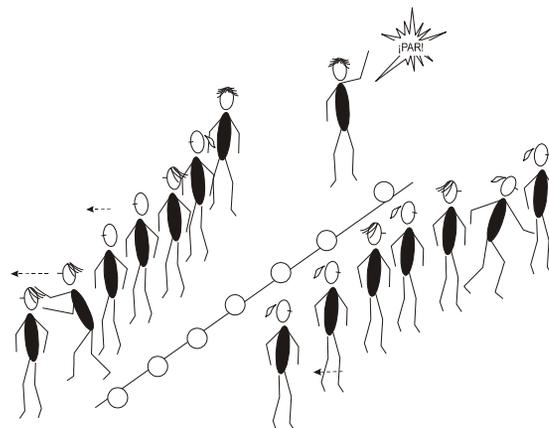
Dos grupos dándose la espalda por parejas en una línea central. Entre cada pareja colocaremos una pelota que deberá estar en el suelo. Un grupo se llamará "par" y otro "impar". El profesor dirá un número. Según sea el número par o impar, el alumno del grupo nombrado cogerá la pelota y sin moverse de la línea central tratará de golpear a su pareja que huye en busca de un refugio previamente señalado. El refugio se señalará en función de la fuerza de lanzamiento de los lanzadores y de las variantes que se acuerden.

Reglas:

Gana el equipo que más veces acierte en sus lanzamientos.

Variantes:

Modificar la posición de partida (de rodillas, tumbado,...).

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas y una cuerda.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la movilidad del tronco, de las extremidades inferiores y el equilibrio corporal.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

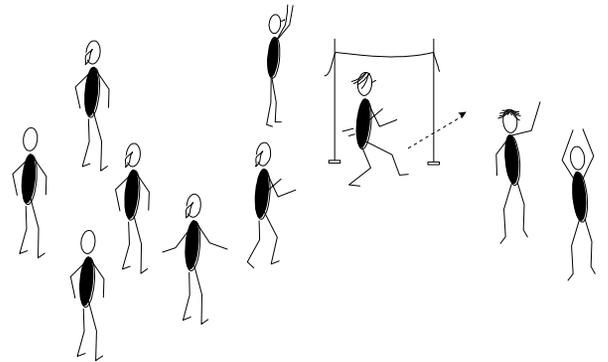
Cada grupo sitúa dos picas atadas a una cuerda a una altura determinada. De uno en uno cada alumno debe ir pasando por debajo de la cuerda inclinando su tronco hacia atrás y flexionando las piernas. Cada vez que se irá bajando la cuerda y será más difícil pasar.

Reglas:

No vale apoyarse en el suelo con las manos. Los alumnos que no pasan una altura determinada tienen varias oportunidades para pasar, de lo contrario son eliminados.

Variantes:

Pasar llevando algún objeto en las manos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

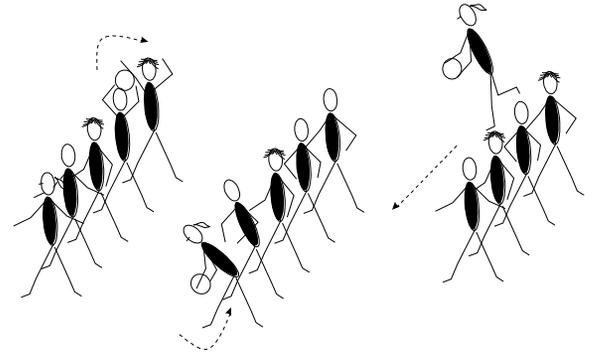
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones blandos.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se colocan en fila con las piernas abiertas y a 1 metro de separación. El primero de cada fila con un balón. A la voz del profesor el primero de cada fila se agacha, pasa la pelota entre sus piernas al siguiente de la fila. Cuando la pelota llega al último, éste se desplaza poniéndose el primero. Así sucesivamente hasta llegar a la zona de llegada.

Reglas:

Gana el equipo que antes llegue a la meta. No vale desplazarse sin antes haber pasado el balón.

Variantes:

Pasar el balón girando el tronco lateralmente. Pasar el balón por encima de la cabeza flexionando el tronco hacia atrás. De forma alternativa por arriba y por abajo.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones blandos.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

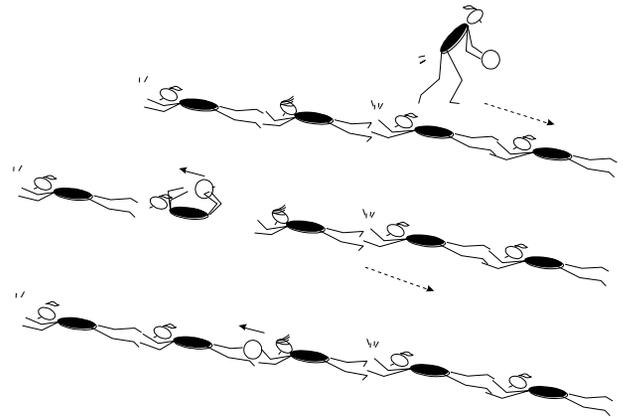
Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se situarán en fila tumbados boca abajo en el suelo con piernas y brazos estirados y unidos entre si. El último de cada fila con balón. El que está el último debe pasarse el balón de los pies a los brazos y a continuación situarlo en los pies del que esta delante. Así sucesivamente hasta que llegue al primero que deberá levantarse y desplazarse situándose el último, volviendo a comenzar el proceso. Así sucesivamente hasta llegar al lugar señalado.

Reglas:

Gana el equipo que antes llegue a la meta.

Variantes:

Igual pero boca arriba.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 8 a 10 participantes que se cogen de los manos y forman un círculo. Varios alumnos se sitúan fuera del círculo pero unidos a éste por un brazo. Los alumnos situados fuera del círculo deben estirar su cuerpo para intentar coger diferentes aros que se sitúan a una distancia determinada del círculo.

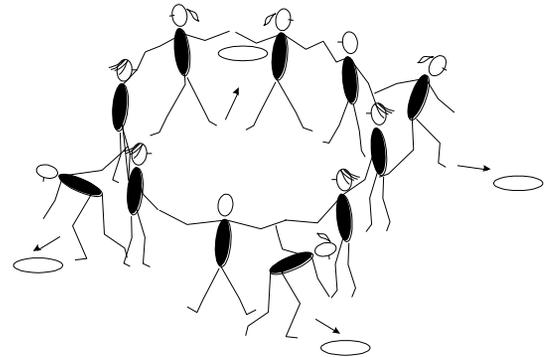
Reglas:

Los alumnos que forman el círculo no se pueden mover. Siempre hay que coger los aros agarrados a un compañero del círculo.

Variantes:

Cambiar la parte del cuerpo que está en contacto con los miembros del grupo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la flexibilidad del tronco y de las extremidades superiores a través de diferentes situaciones lúdicas.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

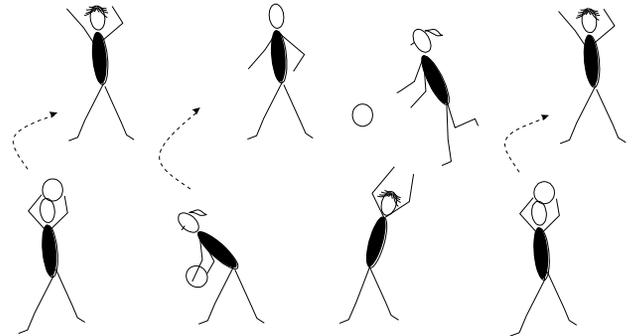
Situados los miembros de la pareja de espaldas, a una distancia de 1 metro aproximadamente. Uno de ellos con la pelota de baloncesto. A la señal deberán estirar el tronco y los brazos hacia atrás sin mover los pies del suelo y pasarse la pelota por encima de sus cabezas. Si lo consiguen se alejarán un paso más cada uno y así sucesivamente.

Reglas:

No levantar los pies del suelo al pasarse la pelota.

Variantes:

De frente.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O..

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros de colores pequeños.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la flexibilidad de forma global a través de diferentes situaciones lúdicas.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

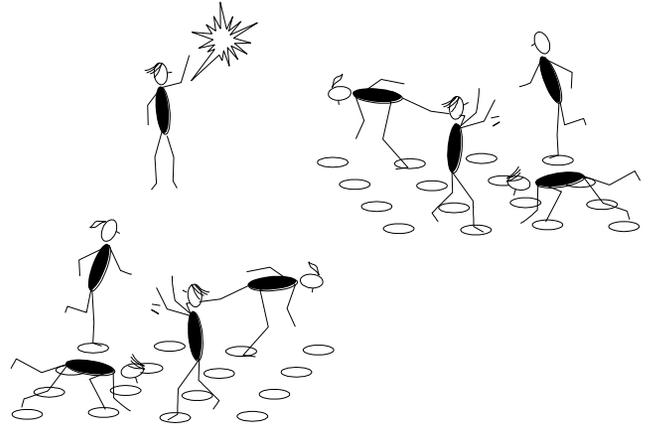
Se colocan en el suelo 16 aros de 4 colores diferentes ocupando un espacio de unos metros cuadrados. Los jugadores irán ejecutando lo que diga el profesor: mano izquierda en rojo, pie derecho en azul, etc.

Reglas:

El grupo se anota un punto si todos sus miembros son capaces de realizar la orden dada.

Variantes:

Cada jugador realiza por orden una prueba determinada. Si todos consiguen superarla, el grupo consigue un punto.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

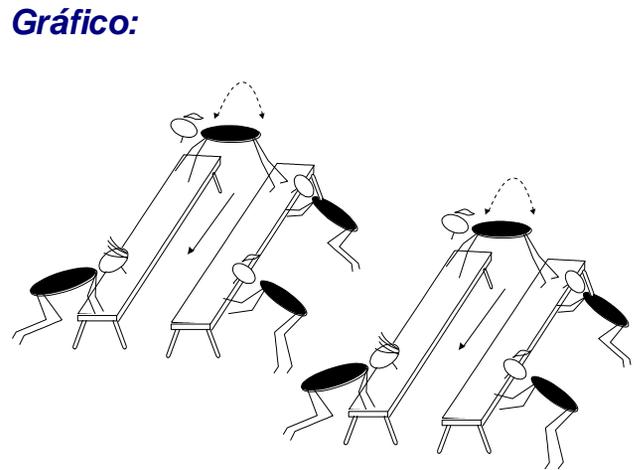
Se colocan 2 bancos suecos paralelos a una distancia de unos 50 cm. de aproximación. Uno de los componentes del grupo apoyando las manos y los pies en cada uno de los bancos lo ha de pasar de lado a lado sin tocar el suelo. El resto de compañeros sujetan ambos bancos para evitar que se desplacen. Aumentar progresivamente la separación de los bancos.

Reglas:

Gana el grupo que más componentes y veces consiga pasar.

Variantes:

Pasar los bancos boca arriba.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Vasos de yogurt y pelotas de tenis o similares.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la flexibilidad de forma global a través de diferentes situaciones lúdicas.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Por parejas, uno en frente de otro. Unir las frentes de ambos con dos vasos de yogurt entre los que hay una pelota de tenis. Intentar agacharse y levantarse sin que se caiga ni se aplaste el conjunto.

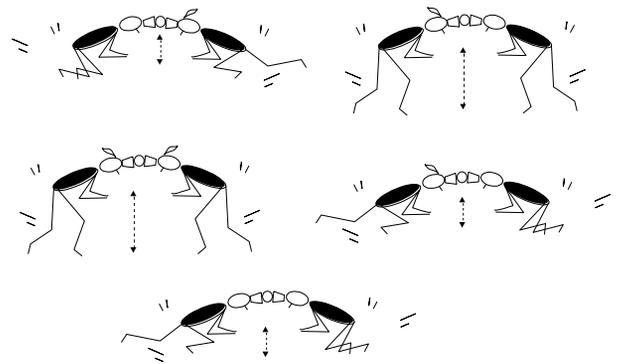
Reglas:

Gana la pareja que más veces lo consiga en 1 minuto. Si se cae la pelota se empieza a contar desde el principio.

Variantes:

Con las manos atadas a la espalda.

Gráfico:



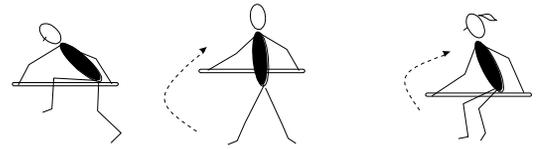
Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

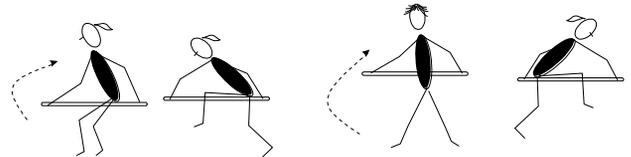


Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas.



Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la flexibilidad de forma global a través de diferentes situaciones lúdicas.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

De pie, se sujeta la pica con las manos por delante del cuerpo y paralela al suelo. Pasar los pies entre los brazos y la pica en ambos sentidos sin soltar la pica (pasar primero un pie y después el otro).

Reglas:

Gana quien lo realice más veces en 1 minuto.

Variantes:

Sentados en el suelo.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas pequeñas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la flexibilidad de forma global a través de diferentes situaciones lúdicas.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Los componentes de la pareja se colocan espalda con espalda, con las piernas abiertas y a 3 metros de distancia. Uno de la pareja lanza una pelota por debajo de sus piernas intentando colarla entre las piernas del compañero, el cual deberá evitarlo con las manos. Cambio de rol.

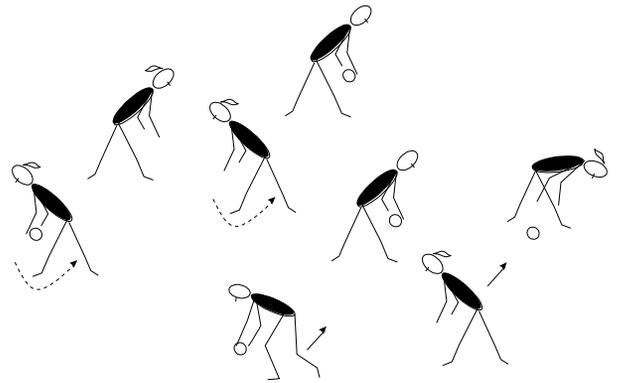
Reglas:

Gana el que más goles consiga. No se pueden mover los pies.

Variantes:

Aumentar la distancia. Sólo se puede utilizar una mano para parar la pelota.

Gráfico:



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.

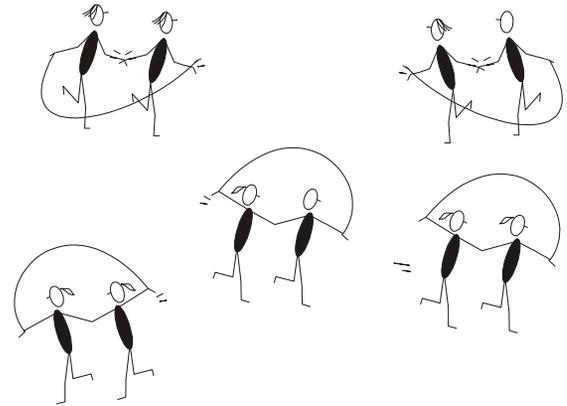
El salto se realizará con los pies juntos.

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:

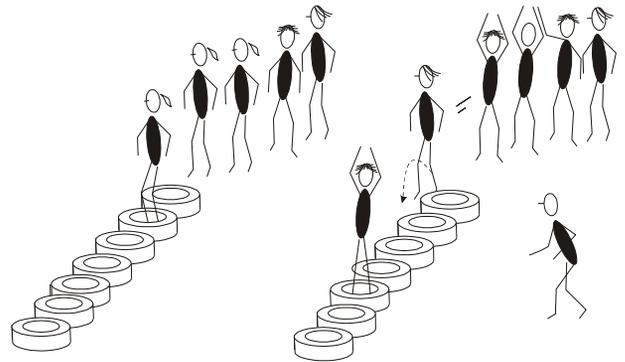
Los puntos que consiga el grupo será el número de neumáticos saltados por todos los participantes.

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:

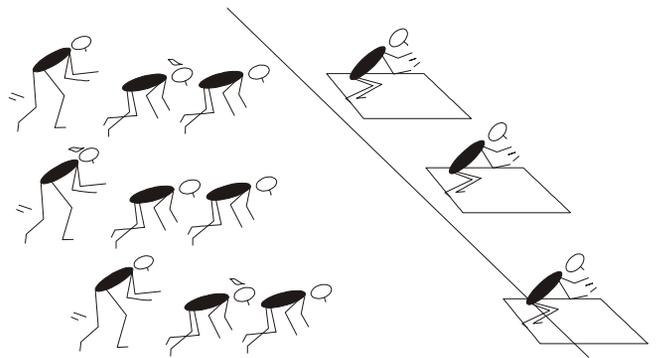
Al realizar el salto pies y manos deben estar en la toalla, de lo contrario el salto será nulo y se perderá el turno.

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:

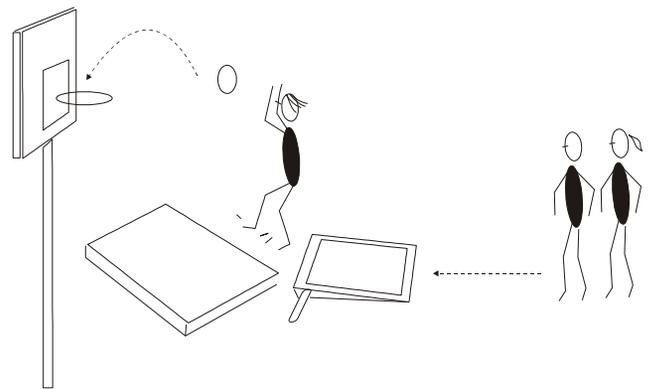
El salto se hará con los pies juntos.

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.

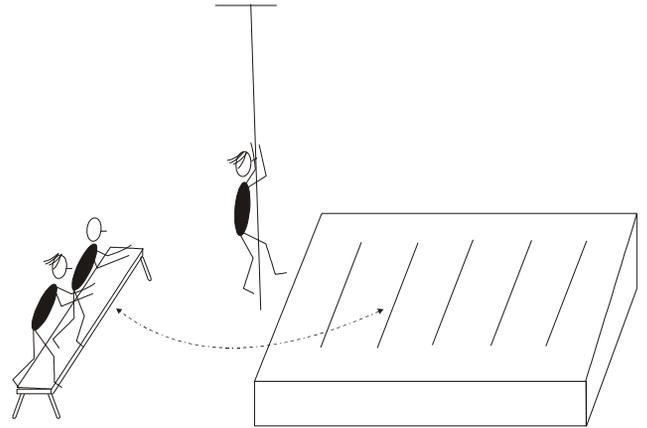
Reglas:

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.

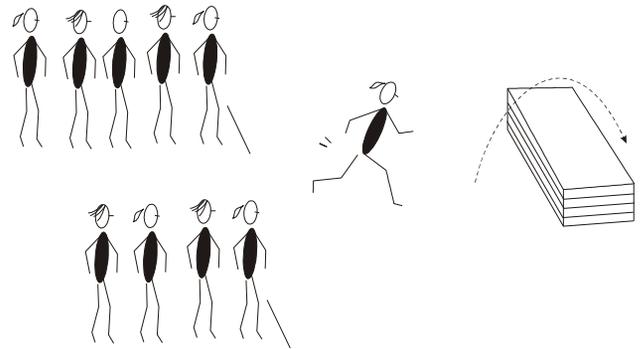
Reglas:

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:

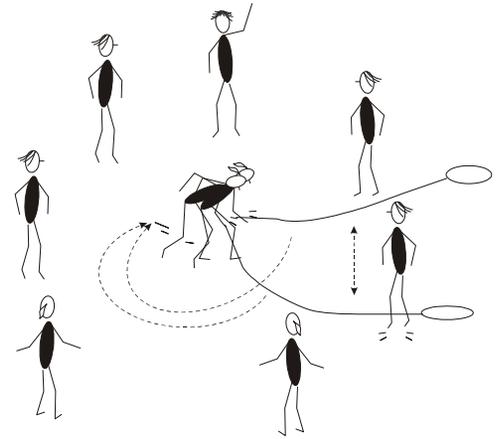
Ganarán los dos últimos niños.

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.

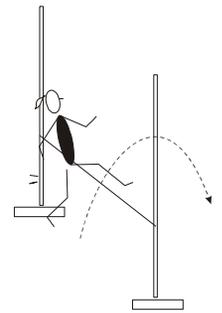
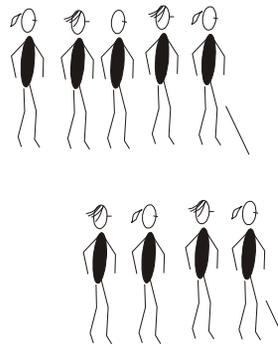
Reglas:

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:

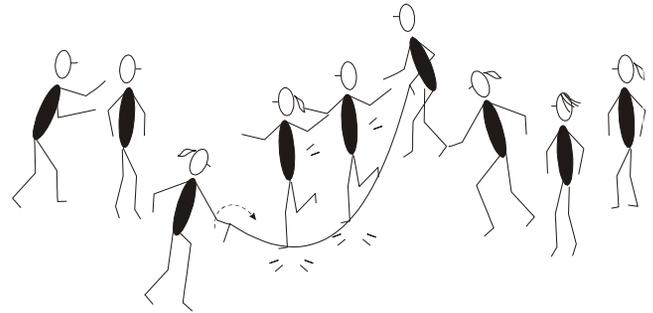
1

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.

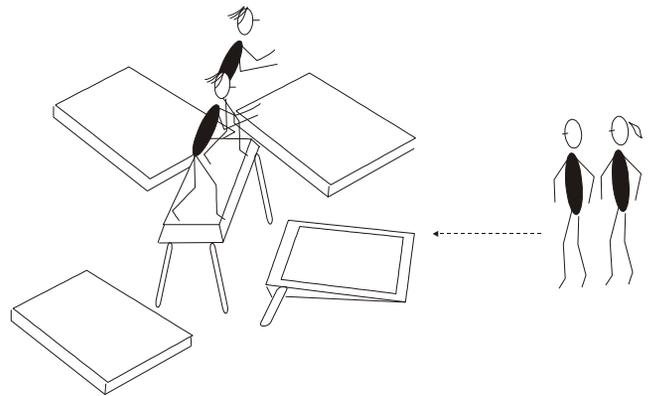
Reglas:

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:

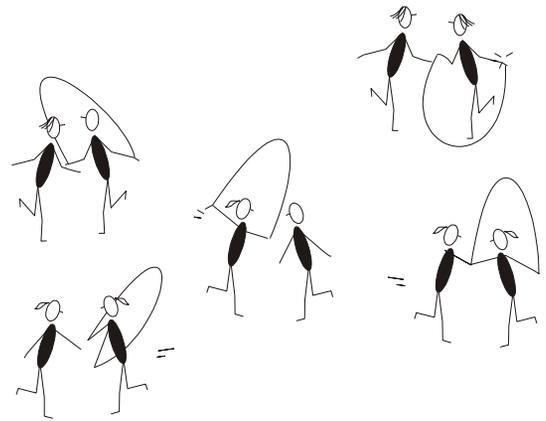
Se coloca ambos jugadores mirándose cara a cara. Uno de ellos es el que da cuerda y el otro salta al ritmo que marca el compañero. Cambio de rol.

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:

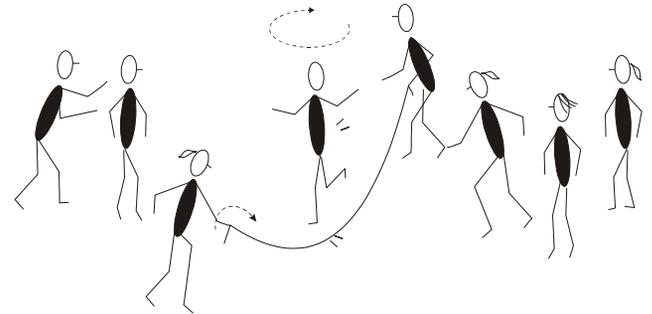
Dos jugadores darán cuerda. El jugador que salta deberá de girar 180° grados salto tras salto. Cambio de rol.

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:

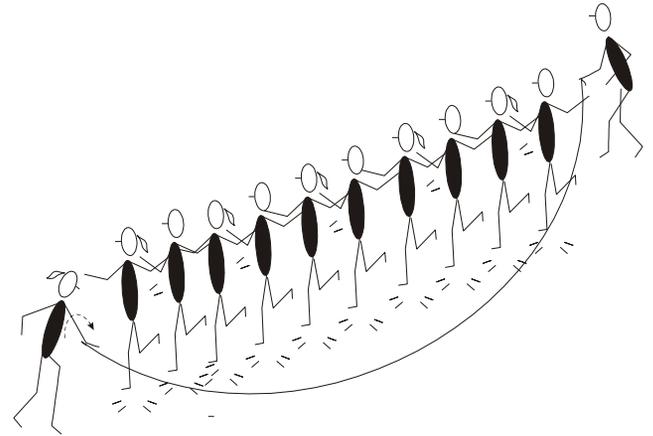
Dos jugadores darán cuerda. El resto tratarán de saltar todos a la vez.

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.

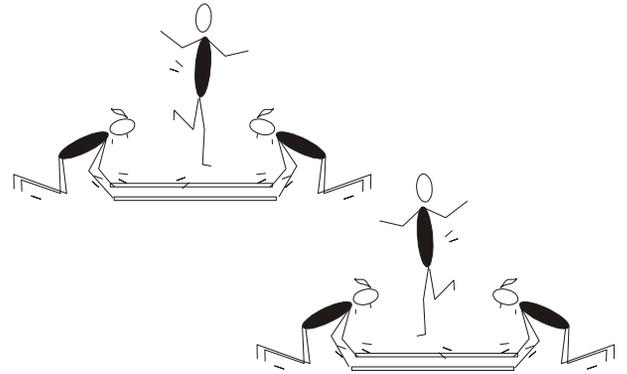
Reglas:

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.

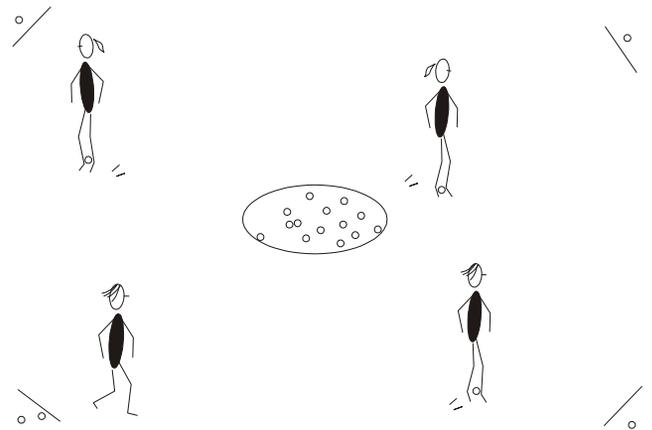
Reglas:

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:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Petro, trampolín y colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Individual.

Desarrollo:

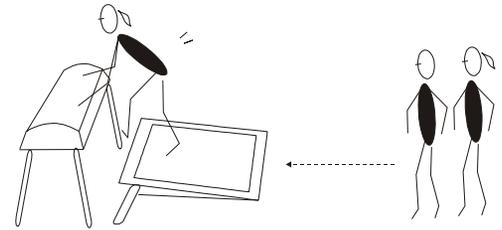
Cada jugador tomando impulso en el trampolín y apoyando las manos sobre el petro, durante el salto, practicará el salto exterior o interior de petro. El primer jugador que salta, previo al salto, le habrá dicho al oído al profesor una palabra relacionada sobre un tema elegido "palabra tabú". Cada jugador 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 petro. Modificar la altura del petro.

Gráfico:

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.

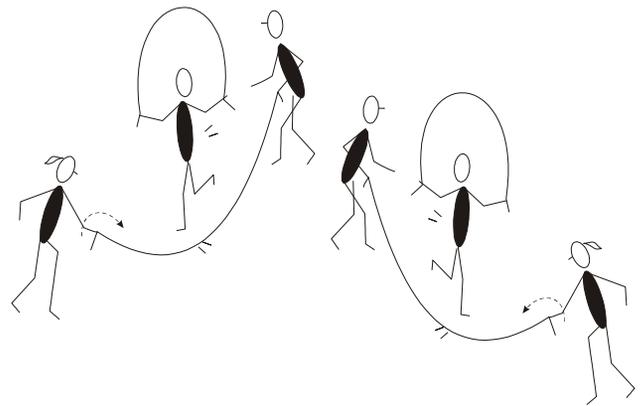
Reglas:

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:

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.

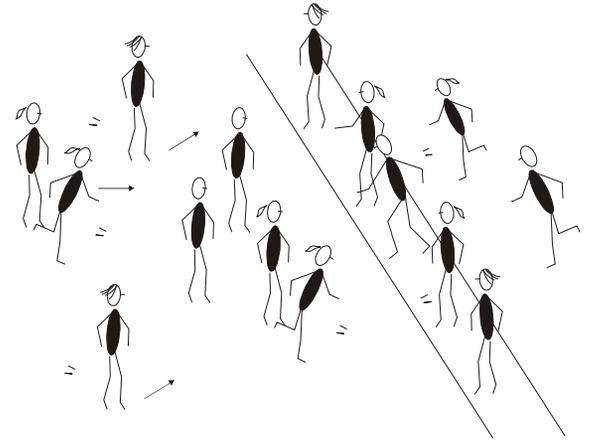
Reglas:

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:

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.

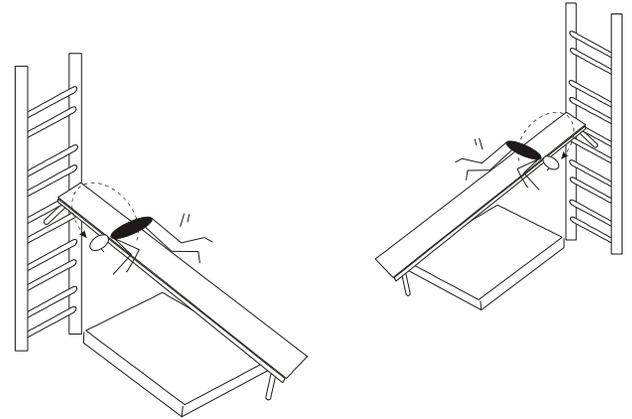
Reglas:

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.

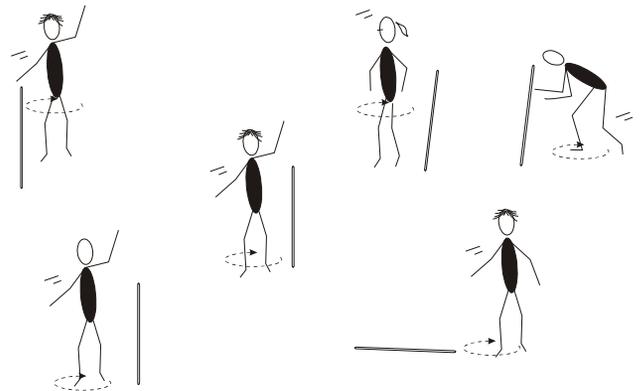
Reglas:

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.

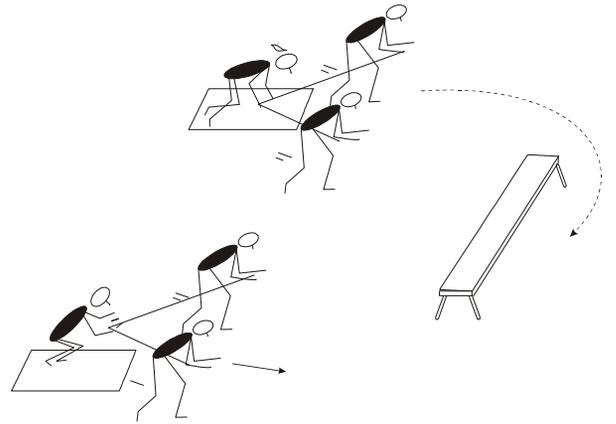
Reglas:

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

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



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.

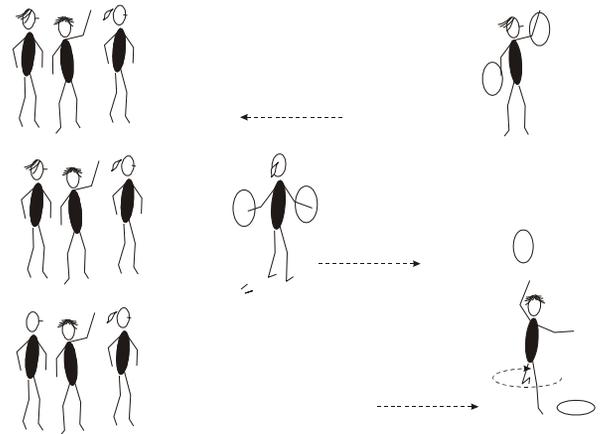
Reglas:

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:



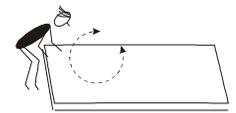
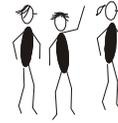
Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

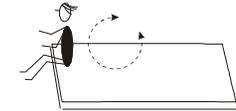
Ciclo:

1



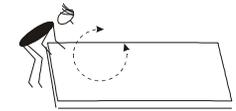
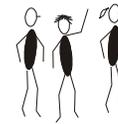
Lugar:

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.

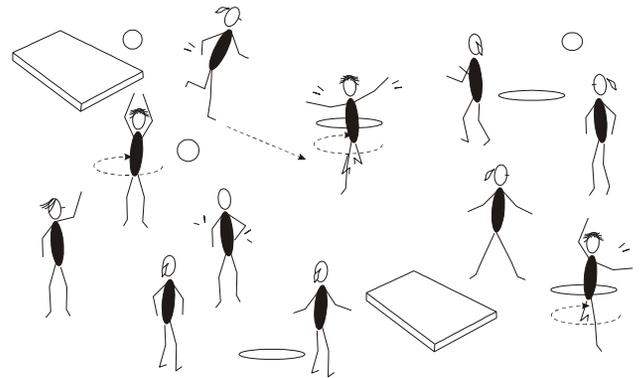
Reglas:

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..

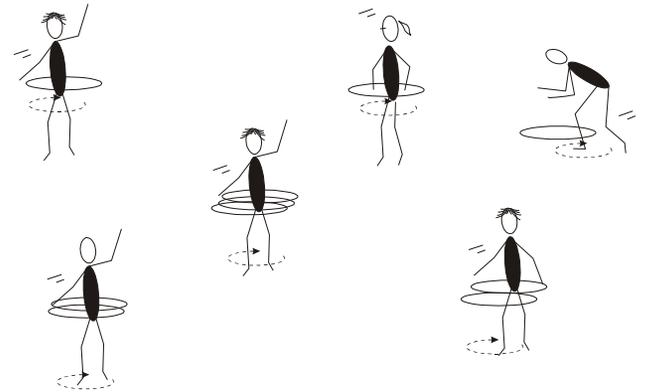
Reglas:

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.



Etapas:

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.

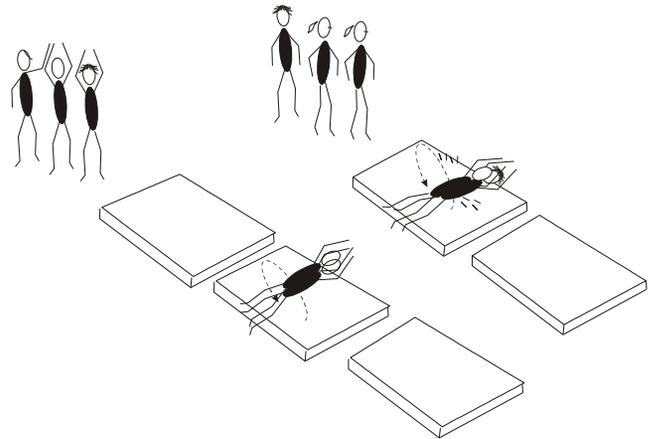
Reglas:

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

Variante:

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.

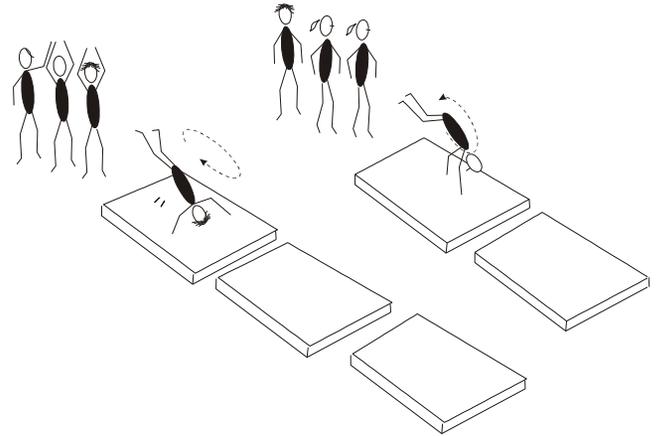
Reglas:

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:

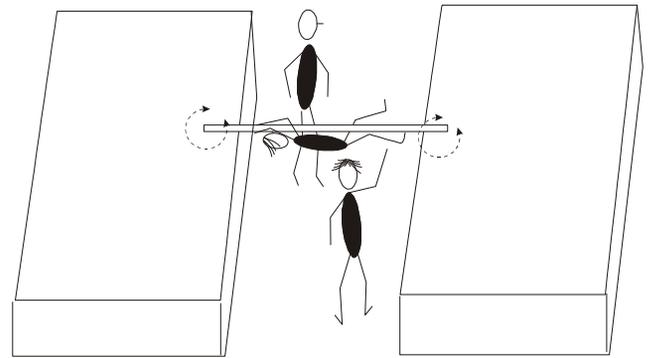
Se coloca una pica apoyando sus extremos sobre dos colchonetas de salto o dos plintos. Un alumno se engancha al palo. Los dos compañeros hacen rodar la pica sobre las colchonetas intentando que el compañero caiga al suelo tras hacer girar ésta.

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.

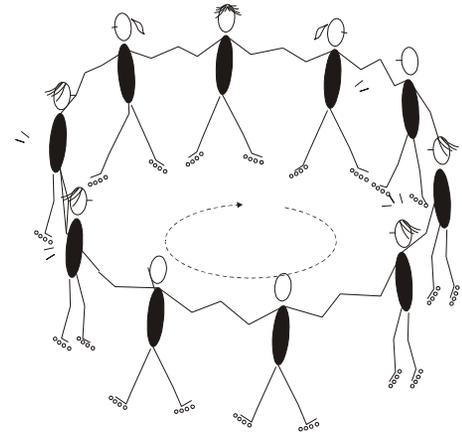
Reglas:

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:

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.

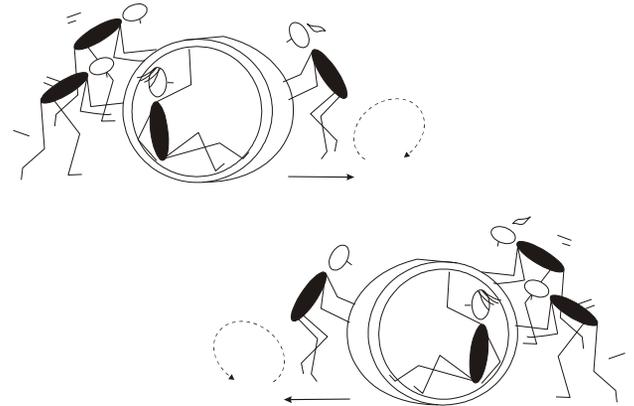
Reglas:

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.

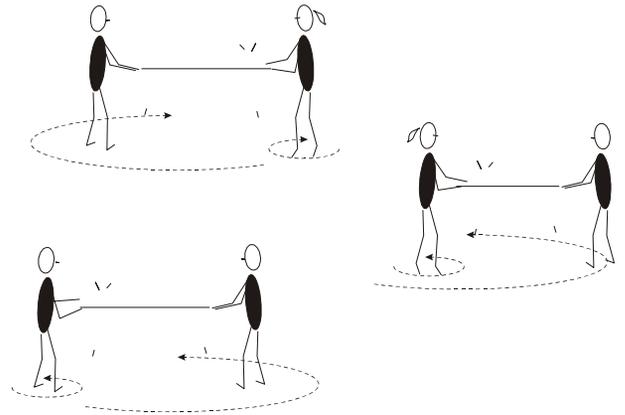
Reglas:

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.

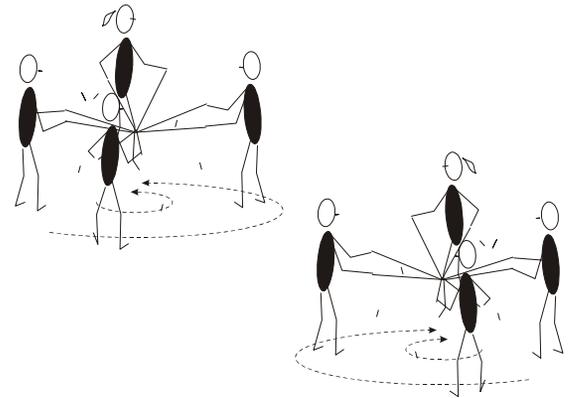
Reglas:

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:

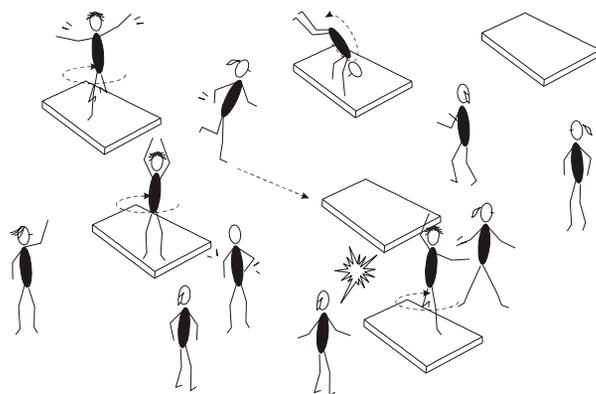
Se colocan libremente por todo el espacio colchonetas. Los alumnos se desplazaran libremente a la señal del profesor irán hacia una colchoneta y efectuarán sobre ella cualquier tipo de giro que dominen. Todas las colchonetas estarán numeradas. El profesor previo a la señal habrá seleccionado una tarjeta. 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:

Etapas:

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.

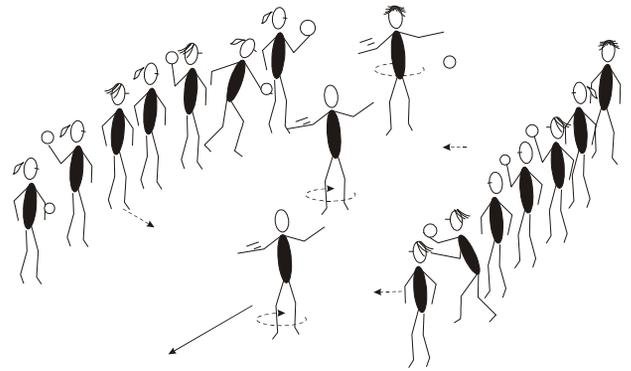
Reglas:

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:

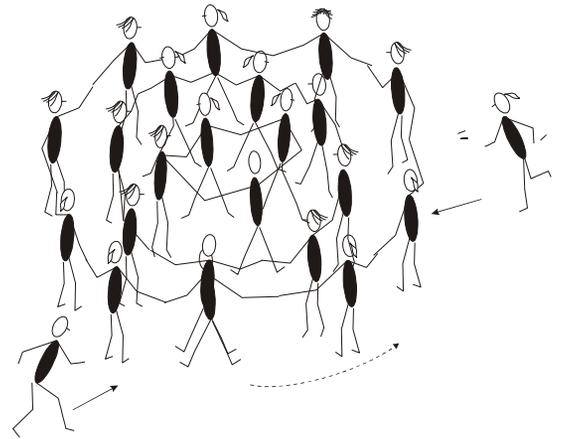
Se forman tres corros concéntricos que girarán en diferentes sentidos cada uno. En cada uno de ellos habrá marcadas dos entradas (con dos colores diferentes semiescondidos entre las manos de los jugadores). Dos jugadores libres saldrán desde los fondos de la pista intentando llegar lo antes posible al 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:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

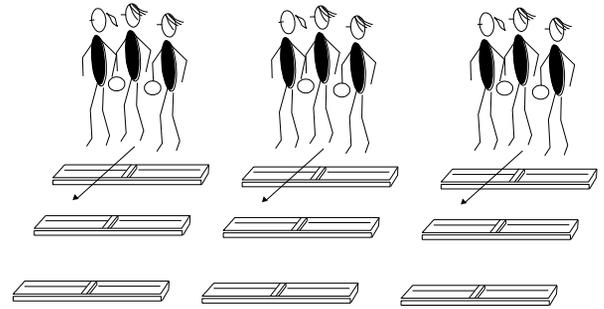
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones y plinto.

Gráfico:**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener posiciones de equilibrio dinámico transportando objetos.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Se distribuye la clase en tríos, colocando delante de cada uno tres cajones de plinto, a unos dos metros de distancia uno de otro. Entre los tres alumnos se colocarán dos pelotas a la altura de la cintura, en esta posición tendrán que avanzar pasando por encima de los plintos, al oír la señal de inicio de juego.

Gana el trío que llegue antes al final del tercer plinto con los balones en sus cinturas.

Reglas:

Si alguno de los balones cae al suelo se iniciará el recorrido desde el principio.

Variantes:

Cambiar el lugar de transporte del balón: entre las espaldas, las palmas de las manos, el pecho.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

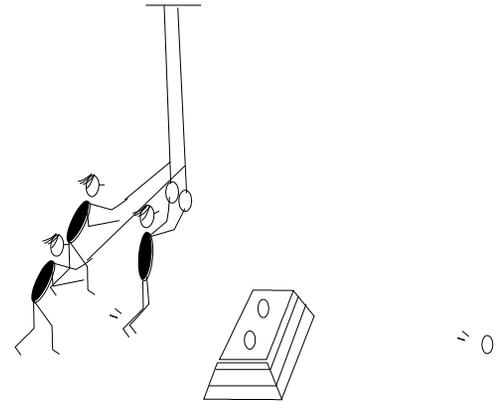
1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchonetas, cajones de plinto, dos anillas y balones.

Gráfico:**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar posiciones de equilibrio en el aire.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Un niño de cada trío se cuelga de las anillas, sus compañeros sujetan con las manos dos cuerdas atadas a cada anilla y lo balancean, éste con los pies intentará dar a los balones situados enfrente, sobre tres cajones de plinto.

Cada trío tiene tres balones. Gana el que los lance más lejos.

Reglas:

Cada niño del trío tiene tres intentos, si no logra dar a los balones en los tres balanceos pasa otro niño del grupo.

Variantes:

Encestarlos en una mini-portería.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Anillas, cajas de cartón y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el equilibrio dinámico subido en objetos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Uno de la pareja se coloca con los pies metidos en las anillas (colgadas a la altura de las rodillas), las manos en las cuerdas columpiándose. El otro está con una pelota en las manos, detrás de una caja grande de cartón frente a su compañero, lanzándoselas a la cabeza para que éste las enceste en la caja.

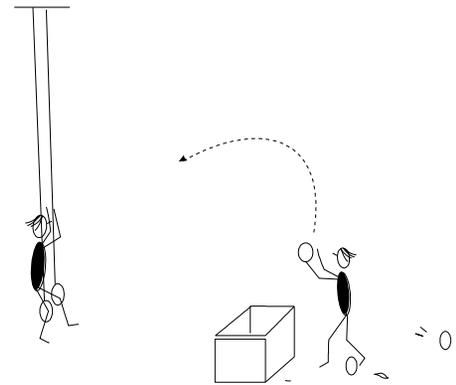
Reglas:

Cada pareja tiene diez intentos, cinco cada uno. Ganarán las parejas que consigan más encestes.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Controlar posiciones de equilibrio no comunes.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

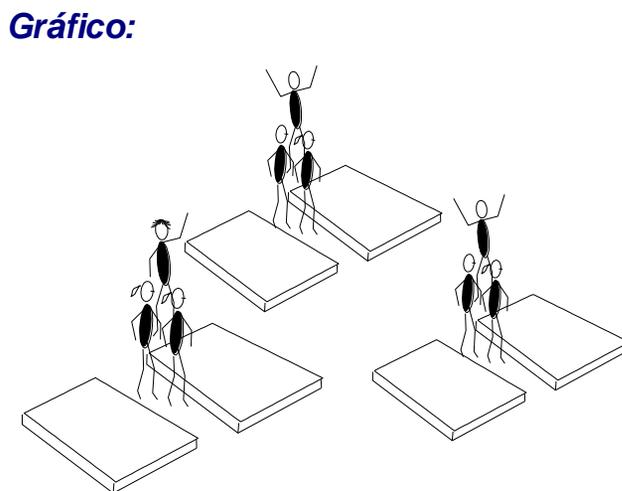
Se divide la clase en tríos a la voz de "ya" uno de ellos se ha de subir en los hombros de sus dos compañeros, situados en una colchoneta..

Reglas:

Se ha de mantener la posición al menos tres segundos.

Variantes:

En esa posición el que está arriba mantendrá una pica en equilibrio en una de sus manos.



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas y plinto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener posiciones de equilibrio dinámico.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

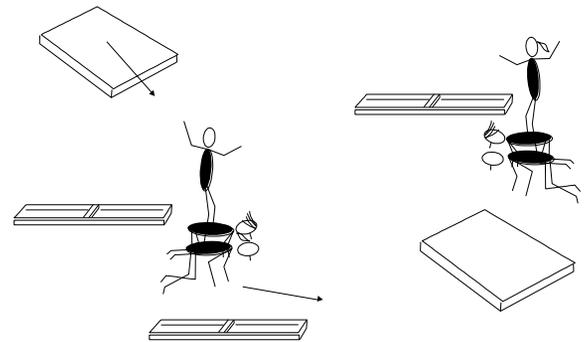
Cada trío tiene delante un recorrido (colchoneta, tres cajones de plinto y colchoneta), a una señal comenzarán el recorrido, dos arrodillados como si fueran caballos (cuadrupedia) y un jinete valiente, subido en sus espaldas.

Reglas:

El trío que finalice el recorrido sin que el jinete valiente se caiga, ganará la carrera.
El jinete que caiga al suelo deberá comenzar el recorrido.

Variantes:

El jinete valiente puede apoyar sus manos en los caballos, o llevar en sus manos un regalo a su princesa como un balón medicinal.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de baloncesto o medicinales.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio dinámico sobre objetos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

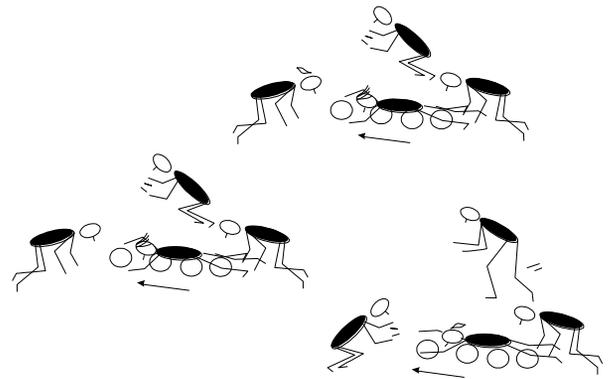
Un alumno de cada grupo se tumbará sobre cuatro balones, manteniéndose sin caerse con la ayuda de sus compañeros que lo sujetarán e irán moviendo los balones hacia delante.

Reglas:

Un componente del grupo tendrá que ir recogiendo los balones y poniéndolos delante.

Variantes:

Cambiar el sentido de la marcha, rodando hacia atrás.

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas, pelotas y cajones de plinto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la autonomía con posiciones de equilibrio no habituales.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Dos componentes de cada grupo se sitúan en una línea, sujetando una pica a la altura de su cintura, debajo un balón y a una distancia de 3 metros un cajón de plinto en posición vertical.

El primer componente del grupo se apoyará en la pica con las manos, de tal modo que no toque el suelo con los pies, en esta posición golpeará el balón intentando colarlo en el cajón.

Esto mismo lo realizarán todos los niños de cada grupo.

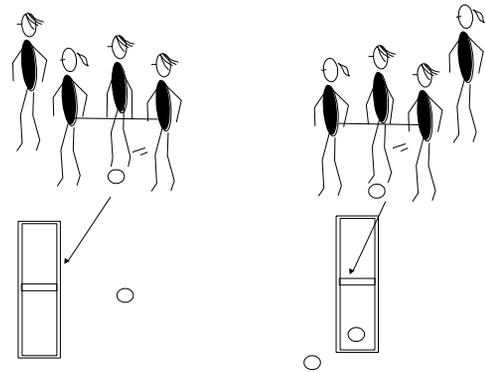
Reglas:

Ganará el equipo que marque más goles.

Si el jugador toca el suelo será anulado su tiro.

Variantes:

Cambiar la posición de equilibrio, sujetando la pica en los hombros o en la cintura.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Barra fija alta y colchoneta de salto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar posiciones de equilibrio con compañeros.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo se coloca sobre la barra fija situada encima de la colchoneta de salto. El profesor irá diciendo la parte del cuerpo con la que tienen que tocar la barra, pero a la vez han de estar en contacto con al menos uno de sus compañeros.

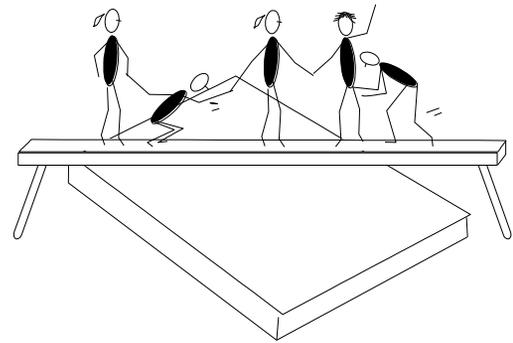
Reglas:

Cada postura adoptada ha de ser mantenida por lo menos tres segundos .

Variantes:

No tocarse entre ellos.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Balones, plinto, banco sueco y colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar posiciones de equilibrio no habituales.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Se coloca el plinto rodeado de colchonetas con las sandías (pelotas) encima de ésta cerca de una esquina del gimnasio delimitada por un banco sueco, que será el invernadero.

Los tres niños encima del plinto tendrán que recoger las sandías entre dos (uno colgado y otro sujetándolo), y un tercero la lanzará al invernadero.

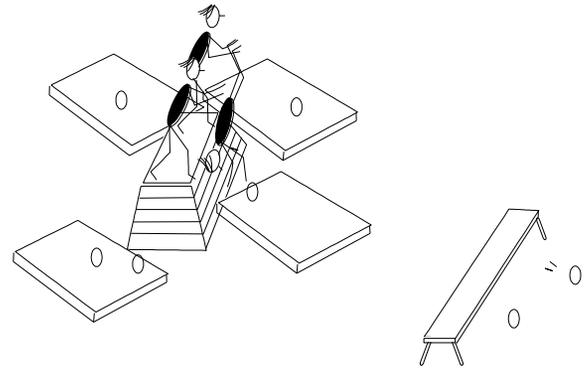
Reglas:

Ganará el trío que más sandías introduzca en el invernadero en un tiempo determinado.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Bancos suecos, cuerda de trepa y pañuelos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar situaciones de equilibrio dinámico no habituales.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Debajo de cada cuerda de trepa equidistantes a unos tres metros, se colocan dos bancos suecos; en uno de ellos hay diez pañuelos, en el otro un grupo de alumnos en fila. El primero se balanceará hacia el banco de enfrente cogiendo un pañuelo con la mano y lo traerá, pasándole la cuerda a su compañero, así sucesivamente hasta que todos los pañuelos estén cambiados de sitio.

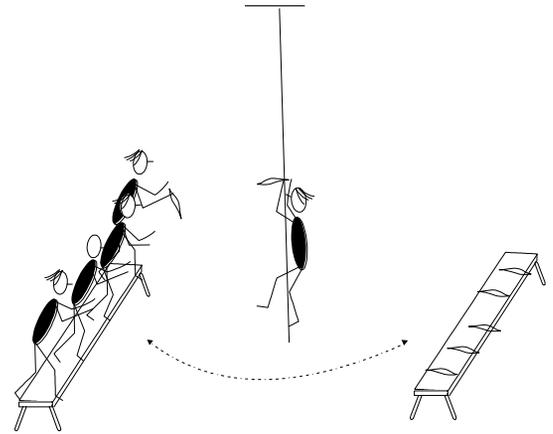
Reglas:

Gana el equipo que tarde menos tiempo en cambiar los pañuelos de banco sueco. Para recoger el pañuelo se puede parar en el banco.

Variantes:

Cambiar la forma de transportar el pañuelo, en la boca, anudado en una pierna, en el tobillo, etc.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Monopatín, cuerdas y espalderas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener posiciones de equilibrio sobre objetos rodantes.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se coloca una cuerda de un lado a otro del gimnasio atada a las espalderas, en uno de los extremos está situada la pareja subida en el monopatín. Al oír la señal saldrán en dirección opuesta agarrados a la cuerda que le servirá de guía.

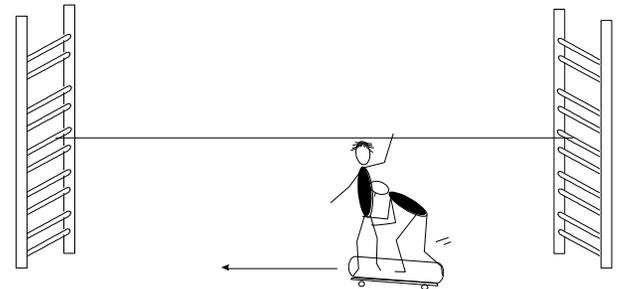
Reglas:

Si alguno de los componentes cae al suelo seguirán desde el lugar de la caída. Gana la pareja que realice el recorrido en menos tiempo.

Variantes:

Uno de la pareja va sujeto a la cuerda y el otro transporta objetos de un lugar a otro. Subir o bajar la altura de la cuerda.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

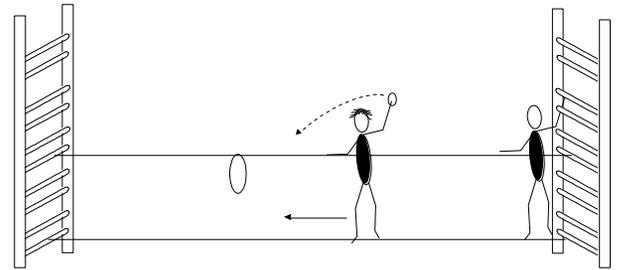
1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Espalderas, pelotas de tenis y un aro.

Gráfico:**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio no habituales.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se colocan dos cuerdas paralelas atadas a dos espalderas a distancia corta, las espalderas y las cuerdas una cerca del suelo y la otra a una altura media (de tal forma que el niño apoye los pies en la cuerda de abajo y se sujete con las manos a la de arriba) en esta posición la pareja deberá avanzar hacia el centro e intentar encestar en un aro situado a unos dos metros, las pelotas de tenis.

Reglas:

Si un miembro de la pareja cae al suelo el otro puede seguir intentándolo.
Gana la pareja que en quince segundos introduzca por el aro el mayor número de pelotas.

Variantes:

Pasar de un extremo a otro sin lanzamientos.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos y picas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener posiciones de equilibrio dinámico.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo tiene delante un banco sueco invertido apoyado sobre cuatro picas. A la voz de "YA" han de ir pasando en equilibrio sin caerse.

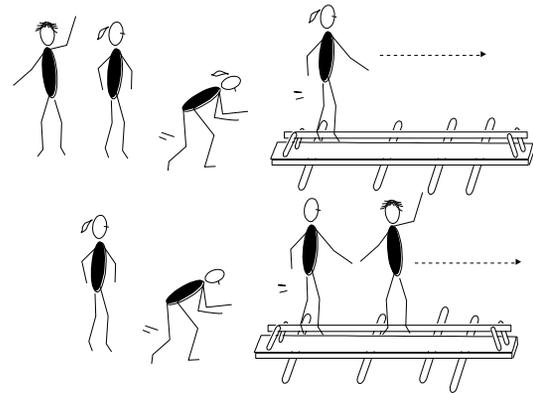
Reglas:

Gana el equipo que termine antes.

Variantes:

Pasar por parejas, transportar balones de dos en dos, pasar todos a la vez.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de salvar posiciones conflictivas de equilibrio.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada uno de la pareja se sitúa en un extremo del banco en posición longitudinal por la parte estrecha. El objetivo del juego es llegar al otro extremo salvando al compañero pero sin empujarle, inventando, entre los dos, formas de equilibrio que le permitan conseguir sus objetivos.

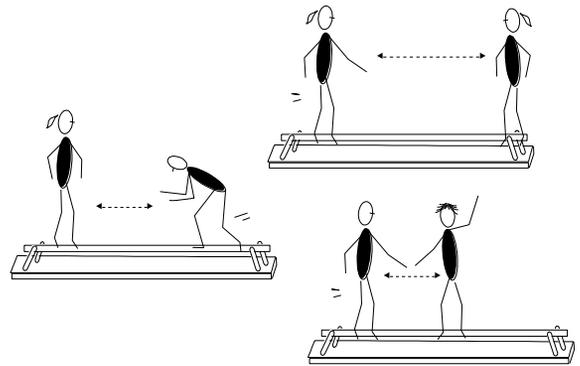
Reglas:

Las parejas que inventen las formas más difíciles serán las ganadoras.

Variantes:

Realizar el ejercicio varias parejas a la vez en el mismo banco.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos, plinto, pelotas y picas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Cooperar en situaciones de equilibrio.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Un banco sueco se apoya en tres cajones del plinto en sentido oblicuo, cada pareja ha de ir subiendo; entre los dos con ayuda de una pica irán haciendo rodar la pelota hacia arriba.

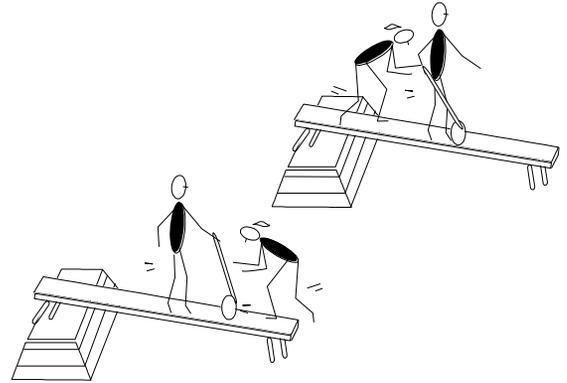
Reglas:

No se puede sujetar la pelota con las manos ni bajarse del banco.

Variantes:

Realizar el ejercicio de forma individual. Aumentar o disminuir la inclinación del banco (más o menos cajones)

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar posiciones de equilibrio sobre objetos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se coloca un banco sueco con su parte estrecha hacia arriba sobre otro banco, al que también se le ha dado la vuelta, en ángulo recto con el primero. En cada extremo se tumba un niño intentando equilibrar la balanza al menos diez segundos.

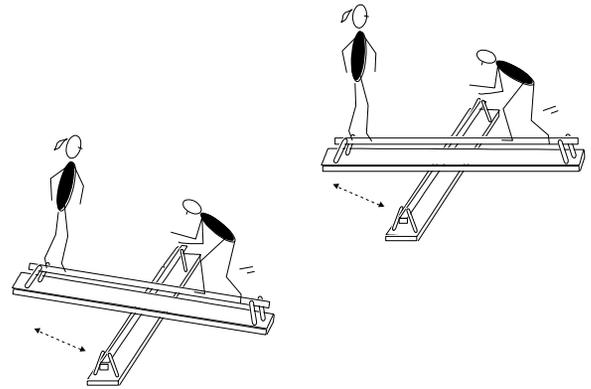
Reglas:

Gana la pareja que consiga estar más rato en equilibrio.

Variantes:

Se puede realizar sentado y de pie.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Barra fija y colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar la cooperación con equilibrios.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Dos niños llevarán a un tercero por una fila de colchonetas hasta llegar a la barra fija, situada en medio de las colchonetas, ayudarán a subir a la montaña (barra fija) y lo recogerán por el otro lado.

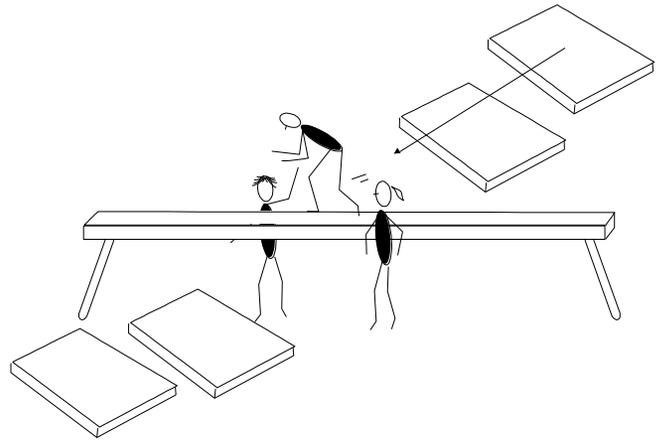
Reglas:

El niño transportado no puede tocar el suelo.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cilindro de madera y una tabla.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener el equilibrio sobre un objeto.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño colocará la tabla sobre la parte curva del cilindro. A la señal dada intentarán quedarse en pie sobre la tabla, sin que ninguno de sus extremos toque el suelo.

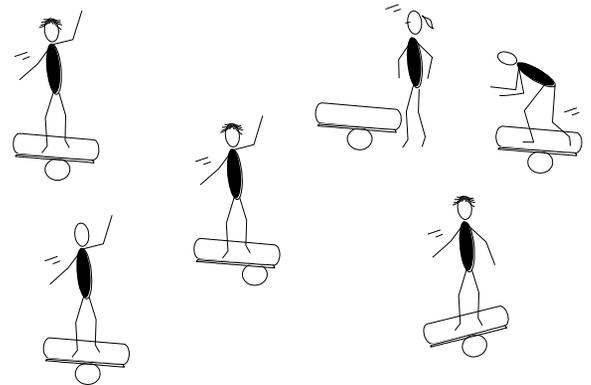
Reglas:

Ganarán los niños que se mantengan más tiempo en equilibrio.

Variantes:

Con objetos pequeños en las manos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Discos voladores, aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Favorecer el desplazamiento manteniendo objetos en equilibrio.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño se colocará en la línea de meta, con un disco volador en la cabeza, dos aros en los brazos y una pelota entre las piernas. Al oír la señal de "ya" tendrán que recorrer una distancia de al menos cinco metros sin que se les caigan los objetos.

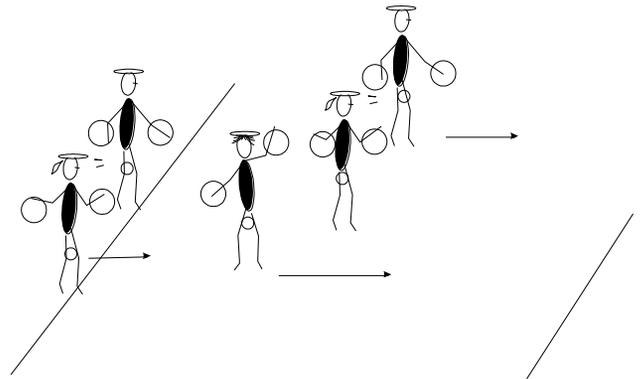
Reglas:

Si algún objeto cae al suelo se volverá a empezar desde la línea de salida.

Variantes:

Cambiar los objetos a transportar y la forma de llevarlos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener objetos en equilibrio.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada alumno llevará dos picas en las manos y colocarán una pelota entre ellas manteniéndola en equilibrio. Al separar las picas dejarán caer la pelota al suelo, ésta botará y deberán volverla a recoger.

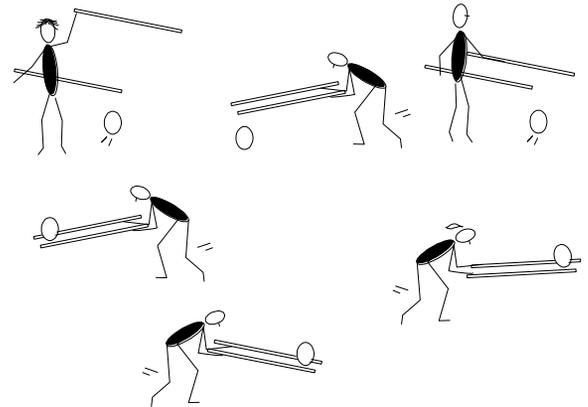
Reglas:

La pelota sólo puede dar un bote antes de recogerla con las picas.

Variantes:

Realizar el ejercicio en parejas, alternando la recogida de la pelota.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación mediante lanzamiento de objetos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Dos de los componentes del grupo se sitúan uno frente a otro, a dos metros de distancia, sosteniendo cada uno un aro en la mano. Hacen rodar los aros al mismo tiempo, de modo que pasen muy cerca y se crucen. Los demás componentes del grupo, por orden, irán lanzando una pelota intentando introducirla por los dos aros.

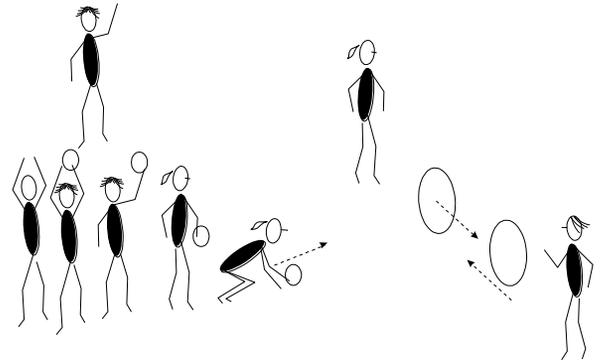
Reglas:

Gana el equipo que más pelotas introduzca en los aros.

Variantes:

Lanzar varias pelotas a la vez.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Cuerda de trepar, bancos suecos y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la destreza coordinativa.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se colocan dos bancos suecos a unos cuatro metros de distancia, en medio una cuerda de trepar. Uno se sube en un banco sueco con el balón en las manos, el otro se sube enfrente colgado de la cuerda y comienza a balancearse sin tocar el suelo.

Mientras éste se balancea, el otro le lanza el balón a los pies y lo vuelve a recoger con las manos.

Reglas:

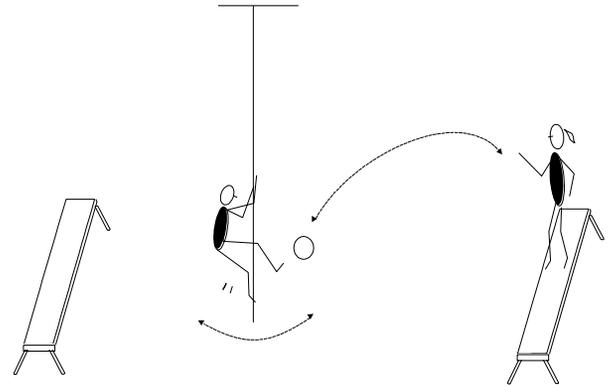
Al cabo de un rato se cambian las posiciones.

Ganará el que coja el balón y lo devuelva más veces sin que se le caiga.

Variantes:

Recoger el balón con las manos o las rodillas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones, cuerdas pequeñas y aros.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Favorecer la cooperación con movimientos coordinados.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Situados frente a frente, unidos por una mano con la cuerda y por la otra con el aro. Con la cuerda han de levantar el balón y hacerlo pasar por el aro, elevándolo ligeramente del suelo.

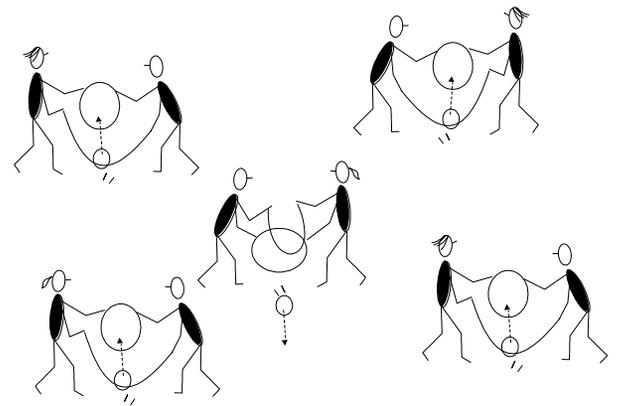
Reglas:

Gana la pareja que pase más balones por el aro.
No se puede acercar el aro al balón.

Variantes:

Otro niño sujeta el aro y lo retira más.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas de tenis y sacos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación del cuerpo con la colaboración de compañeros.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Dos de los componentes se sitúan con las manos sujetando un saco, el tercero irá lanzando pelotas de tenis a una distancia media; los primeros deberán coordinar los movimientos para lograr que las pelotas caigan al saco.

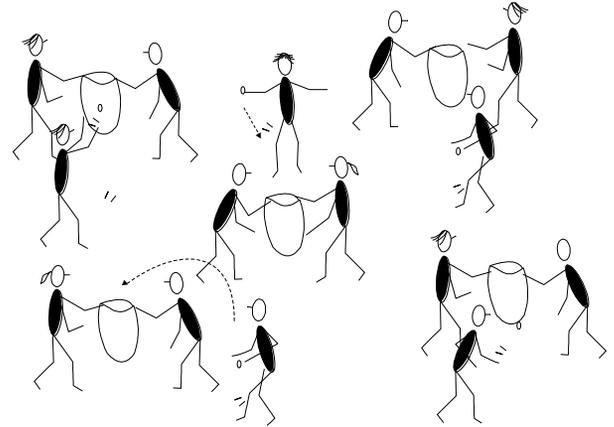
Reglas:

Gana el trío que en un minuto logre tener más pelotas en su saco.
Se pueden desplazar del sitio.

Variantes:

Permanecer con los pies quietos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas y balones.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación y control del cuerpo.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se colocan dos colchonetas en sentido longitudinal, a un metro. Cada niño se sitúa en una y con la cabeza tienen que lanzar la pelota al compañero.

Reglas:

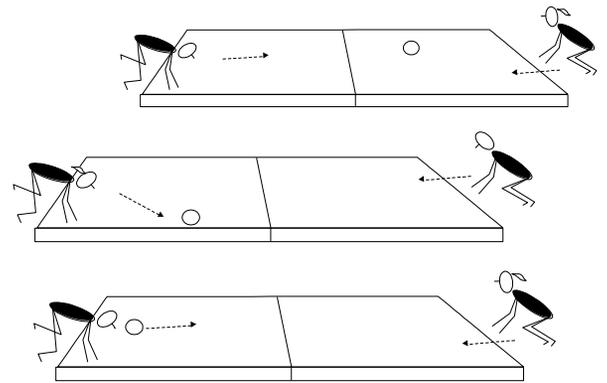
No se pueden salir de la colchoneta.

Gana la pareja que más toques dé sin que el balón toque al suelo.

Variantes:

Dar con otras partes del cuerpo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

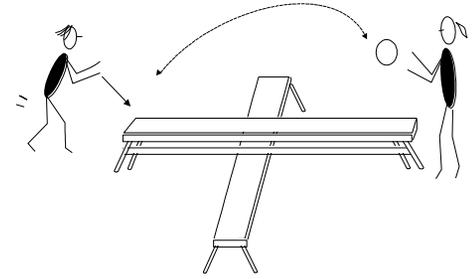
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos y pelotas.



Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se colocan dos bancos suecos perpendicularmente uno encima del otro para formar una cruz. Un niño empuja hacia abajo el banco con ambas manos y el otro deja caer sobre su extremo del banco el balón que tiene entre las manos. El que empuja tiene que coger en el aire el balón.

Reglas:

Gana la pareja que más balones coja.

Variantes:

Sin variantes.

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Canasta de baloncesto, una toalla y un balón.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Favorecer la cooperación realizando ejercicios de coordinación.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

La pareja se sitúa debajo de la canasta de baloncesto, con los pies en la línea de tiro libre, sujetando con ambas manos una toalla sobre la que hay un balón. Por medio de movimientos, han de introducir el balón en la canasta.

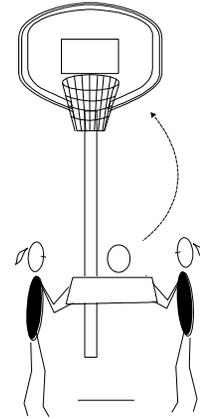
Reglas:

La pareja que más enceste ganará.

Variantes:

Aumentar el número de jugadores.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerdas, balones y botellas de plástico.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Cooperar mediante ejercicios de coordinación.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada pareja llevará las piernas interiores atadas con una cuerda, en la línea de salida. A la voz de "ya" irán andando hasta encontrarse con una pelota que tendrán que lanzar hacia los botes, con objeto de tirarlos.

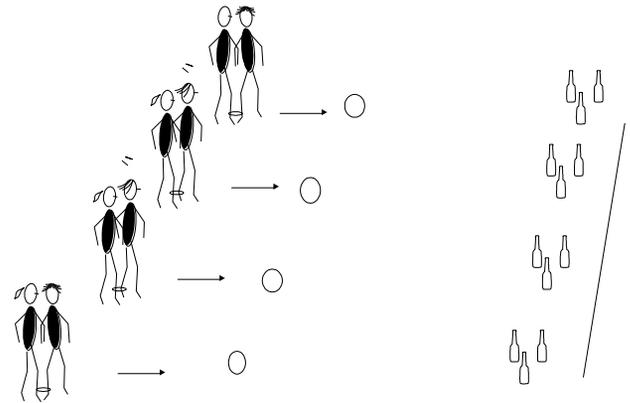
Reglas:

Ganará la pareja que derribe más botes.

Variantes:

Cambiar el recorrido, introduciendo obstáculos para saltar, aros para meterse dentro, etc.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerda de trepar, banco sueco, picas y aros.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación en movimiento.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Un banco sueco en frente de una pica grande a unos tres metros de distancia, en medio una cuerda de trepar. El niño agarrado de la cuerda y subido en el banco sueco se balanceará hacia la pica, llevando diez aros en su brazo, los cuales tendrá que ir metiendo en la pica cuando este cerca de ella.

Reglas:

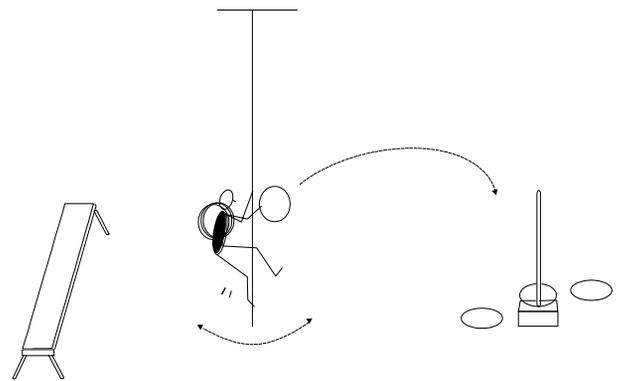
No se puede tocar el suelo.

Ganará el niño que meta los diez aros en el menor tiempo posible.

Variantes:

Llevar los aros en una pierna, o en la cabeza, etc.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones y tizas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación y control del cuerpo.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se pintan en el suelo cuadrados de un metro de lado, cada alumno se coloca en uno y ha de realizar toques de pie como Maradona.

Reglas:

No se puede salir del cuadrado.

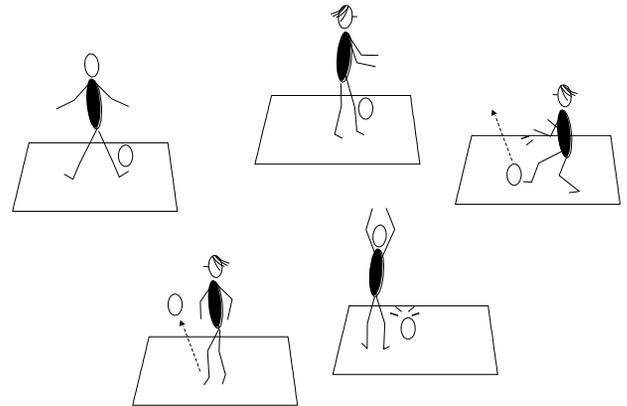
El juego se termina cuando el balón cae al suelo.

Ganará el niño que realice más toques en treinta segundos.

Variantes:

Realizar los toques con la mano, la cabeza, por parejas (ampliando el cuadrado)

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Anillas, pelotas y cajones de plinto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación en situaciones no habituales.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

El alumno está colgado por las rodillas de las anillas, a ambos lados un cajón del plinto, en uno de ellos cuatro balones. Con pequeños balanceos ha de cambiar los balones al otro cajón del plinto.

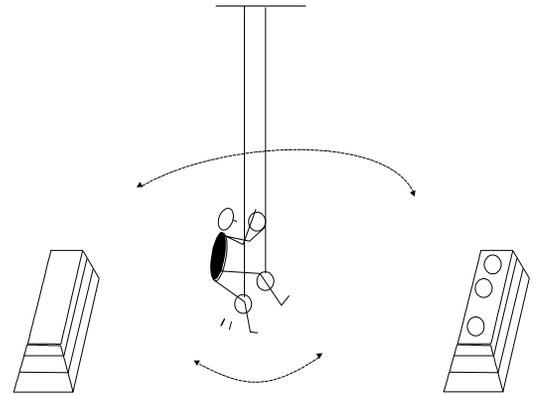
Reglas:

Ganarán los niños que cambien los balones en el menor tiempo.

Variantes:

Variar los objetos de transporte o la forma de llevarlos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerdas de salto, soporte de la barra fija, pelotas y cajas de cartón.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Dos cuerdas se sujetan a la altura del pecho al soporte de la barra fija o a una espaldera, de manera que no se pueda resbalar. El alumno cogerá los extremos de la cuerda con las manos y la tensará. Otro alumno colocará una pelota encima y éste la conducirá hacia delante, de manera que caiga en la caja, que se encuentra debajo de las cuerdas.

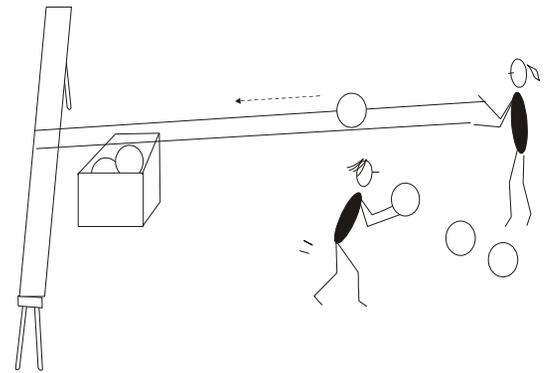
Reglas:

Ganarán los alumnos que introduzcan más balones en treinta segundos.

Variantes:

Realizarlo con los ojos vendados.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación con desplazamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Delante de cada grupo se colocarán doce aros en contacto, haciendo zigzag. Al oír la señal el primero de cada fila saldrá con el balón en la mano y mediante botes, uno en cada aro, realizara el recorrido hasta volver a su sitio, al llegar éste entregará el balón al segundo. Finalizando el juego cuando termine el último.

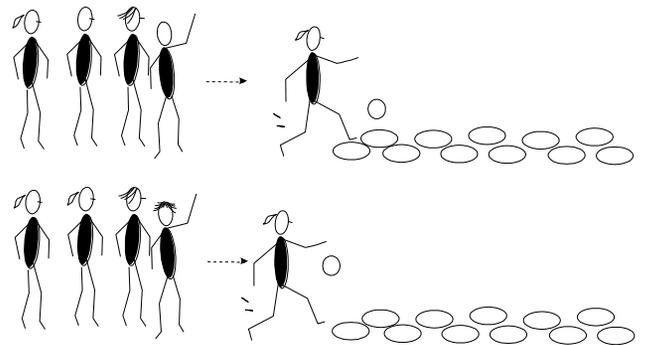
Reglas:

Si el balón sale del recorrido tendrá que empezar desde el principio.
Ganará el equipo que termine antes.

Variantes:

Cambiar el recorrido, separando los aros o cambiando el material.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas y tizas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación mediante lanzamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

En una pared se pinta un rectángulo grande dividido en 8 cuadros pequeños de unos 50 cm., numerados en la línea de arriba 5-1-2-7 y en la línea de abajo 6-3-4-8.

Todos los componentes del grupo tendrán que ir tirando, comenzando por el 1, 2, 3 .. Hasta llegar al 8.

La distancia de tiro será de un punto situado a unos 7 metros.

Reglas:

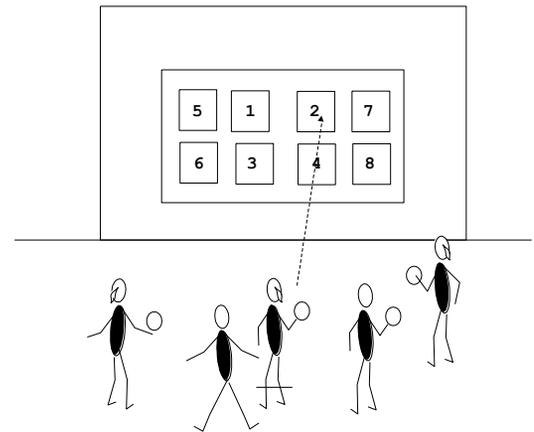
Se deja de tirar cuando se falle el orden numérico o la pelota salga del recuadro.

Gana el grupo cuyos jugadores finalicen todos.

Variantes:

Cambiar la distancia de tiro.

Golpear la pelota con una raqueta.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Raquetas y pelotas de tenis, bancos suecos y plinto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Con el banco sueco y tres cajones de plinto se forma un recorrido por el que el niño tendrá que pasar con una raqueta en cada mano y sobre ella una pelota de tenis.

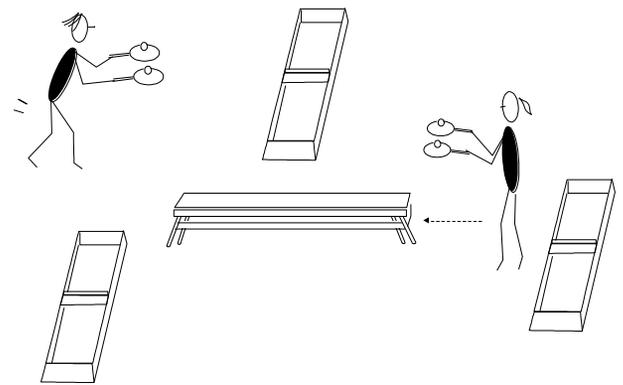
Reglas:

Si se cae alguna pelota de tenis la recogerá y volverá a empezar.
Ganará el niño que realice el recorrido en menor tiempo.

Variantes:

Cambiar los obstáculos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Neumáticos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

El primero de cada grupo coloca un neumático y se sube en él. El segundo le pasa al primero su neumático. El primero lo pone en el suelo y se coloca encima. El segundo coge la posición del primero y a éste el tercero le pasa su neumático que a su vez se lo pasa al primero y de esta forma van avanzando.

Reglas:

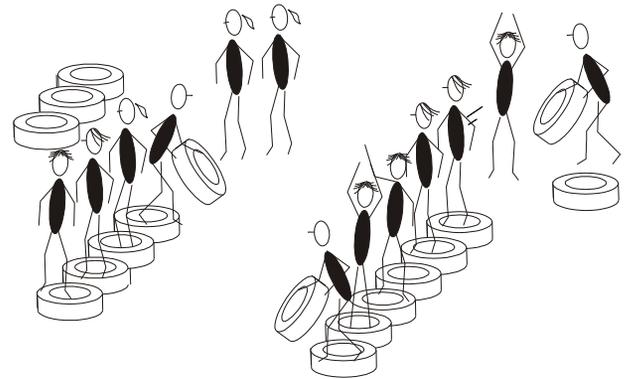
No se puede pisar el suelo.

El neumático no se pasa hasta que el anterior esté en el suelo.

Gana el grupo que haga antes el recorrido.

Variantes:

Se colocan en cuadrupedia.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Neumáticos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación en movimiento.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

La clase se divide en tres grupos, dos de ellos en los laterales, el otro grupo en medio de ellos, delante de los primeros de las filas laterales. Los de los lados lanzan rodando los neumáticos y los que están en medio tienen que pasar al otro lado sin que les den.

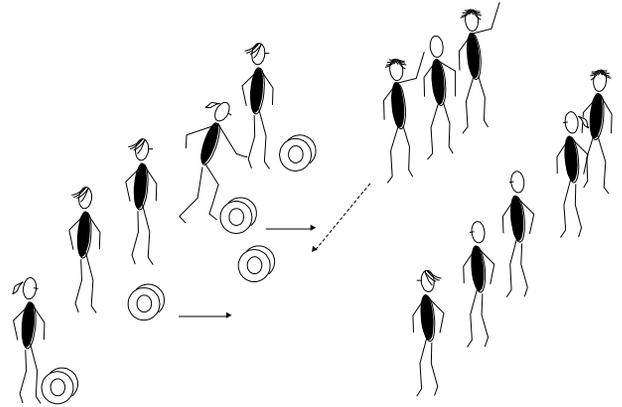
Reglas:

Hay que salir de uno en uno.

Variantes:

Van saliendo de la mano, de dos en dos, de tres en tres, etc.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la destreza coordinativa.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Uno de la pareja va botando dos balones intentando que no se los quiten, el otro protegerá a su compañero e intentará quitárselos a otra pareja.

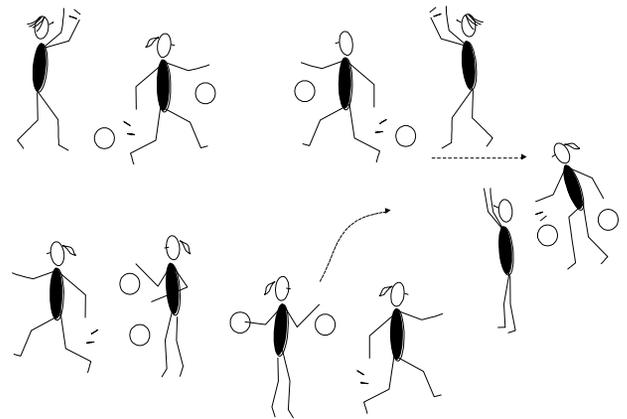
Reglas:

Se han de desplazar por todo el espacio.

Variantes:

Ambos de la pareja sólo puede utilizar una mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la destreza coordinativa.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

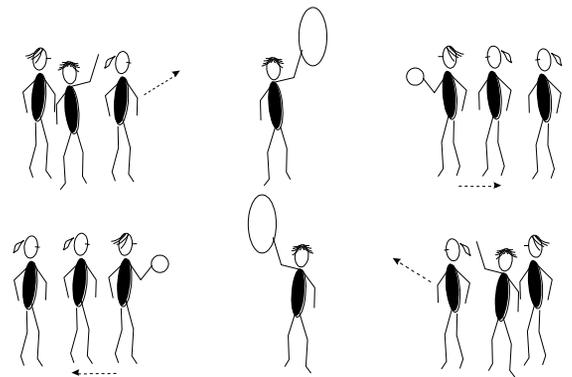
De cada grupo, uno se pone en medio y los demás la mitad a la derecha y la otra a la izquierda, con una distancia de cinco metros aproximadamente. El del centro eleva un aro por encima de la cabeza, los de la derecha han de pasar la pelota a los de la izquierda pasando por el aro.

Reglas:

Si el balón toca el aro, el niño pasará al centro.

Variantes:

Colocar más jugadores en el centro y aros a pasar.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

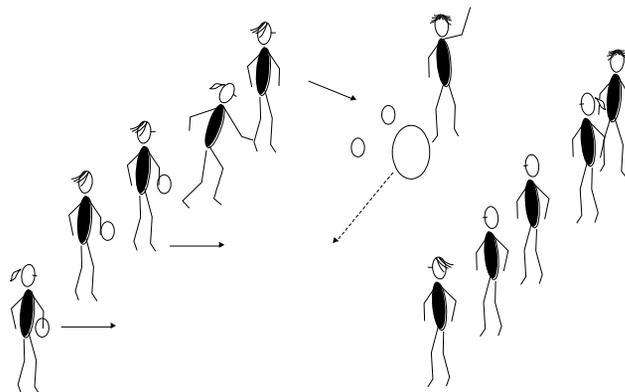
Se forma un pasillo con dos grupos a los lados de cuatro a seis metros de ancho. El profesor situado en medio al principio del pasillo, hace rodar un balón grande (plato), los de la derecha intentan golpear al plato con su balón, cuando pasa por delante suya. Los de la izquierda recogen los balones y repiten lo mismo, cuando el profesor vuelve a lanzar el balón.

Reglas:

Gana el equipo que de más veces al plato en cinco jugadas.

Variantes:

Lanzar con la mano izquierda, con la dos manos, sentados, etc.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Barra fija, plintos y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad del cuerpo.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

A cada lado de la barra fija se coloca un plinto con tres pelotas encima. Los niños se colgarán de la barra fija con las manos e intentarán pasar las pelotas con los pies, dejándolas en el otro plinto.

Reglas:

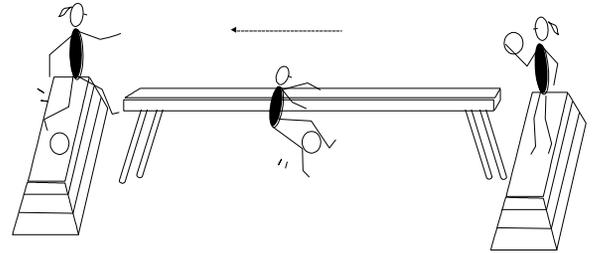
La pelota no puede caer al suelo.

Gana el trío que consiga trasladar las tres pelotas en el menor tiempo posible.

Variantes:

Colgarse con los pies y pasar las pelotas con la mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas y aros grandes.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad corporal.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se colocan dos colchonetas dejando un camino entre ambas para que ruede el aro. A ambos lados del camino dos niños harán rodar el aro de un lado a otro. El resto del grupo en fila de uno irán pasando por el aro cuando éste ruede por el centro.

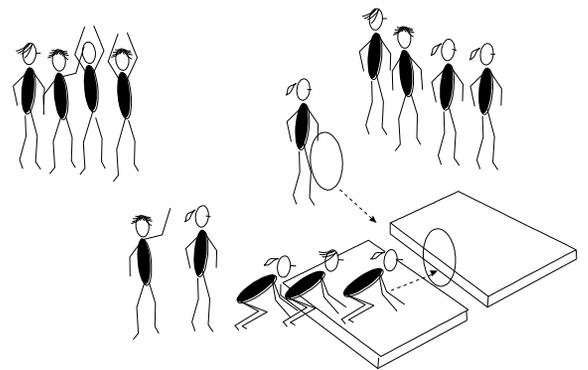
Reglas:

No se puede tocar el aro.

Variantes:

Cambiar el tamaño de los aros.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la agilidad corporal.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño cogerá una pica: El profesor irá diciendo con que parte del cuerpo hay que sujetarla, por ejemplo, en la cabeza, en la mano, en la rodilla.... Se desplazarán por donde quieran.

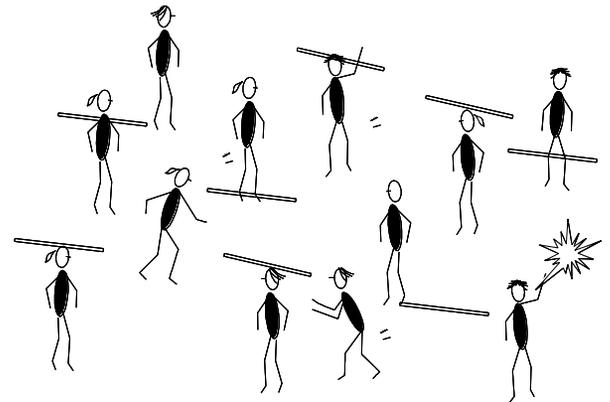
Reglas:

No se puede caer la pica al suelo.

Variantes:

Llevar dos picas. No desplazarse del sitio.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad mediante movimientos rápidos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo forma un círculo y uno se coloca en medio con seis balones. Éste pasa a uno rápidamente los balones y dan la vuelta para volver al centro.

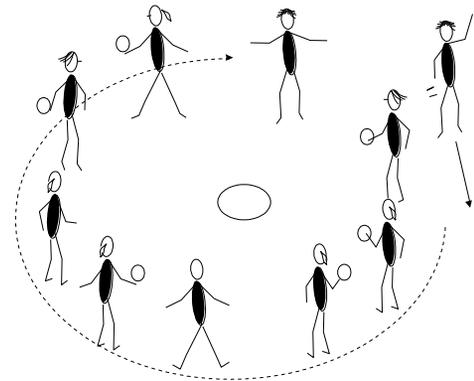
Reglas:

Gana el grupo que consiga realizar el recorrido en menos tiempo.
Los balones no pueden caer al suelo.

Variantes:

Antes de pasar el balón realizar una rotación alrededor del cuerpo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Globos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar al agilidad y destreza defensiva.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño con un globo entre las piernas intentará saltar tratando de quitar el globo a los demás sin que le quiten el suyo.

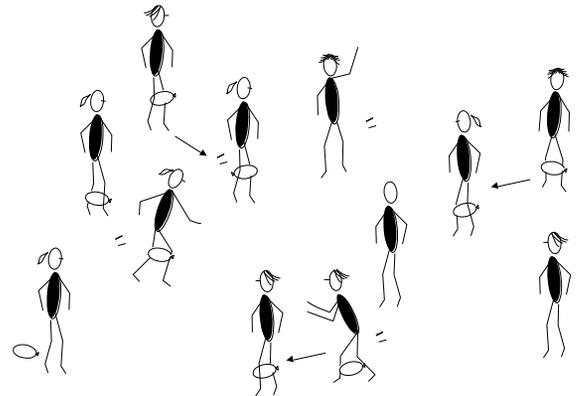
Reglas:

Quien pierda el globo descansa hasta el próximo turno.
Gana el que consiga quitar más globos.

Variantes:

Tratar de quitar el globo utilizando una pica.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad con desplazamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

El torpedo está formado por un círculo de niños que tienen que proteger su misil (un niño situado en el centro del círculo), alrededor de ellos otro equipo lanzará pelotas intentando darle al misil.

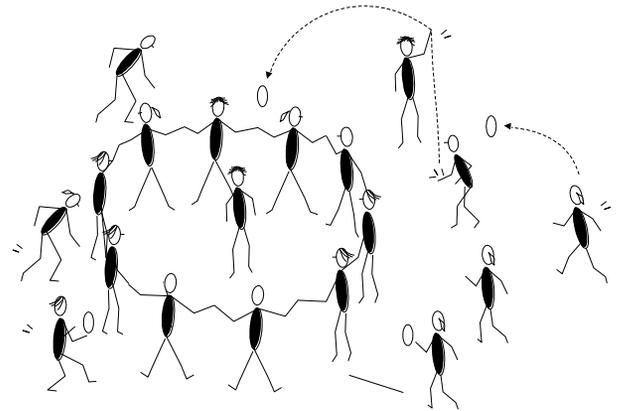
Reglas:

Si golpean al misil con la pelota, se cambian los roles de los grupos. Los protectores deben estar siempre cogidos de las manos y no muy pegados.

Variantes:

Aumentar en número de misiles.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros, mazas o bolos y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Favorecer movimientos que mejoren la agilidad.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo con un aro en el centro introducirá sus tres mazas equidistantes, los alumnos se dividen en dos, uno llevará una pelota y mediante pases y lanzamientos tratarán de derribar las mazas, mientras el otro grupo debe interceptar el balón para impedir que las derriben.

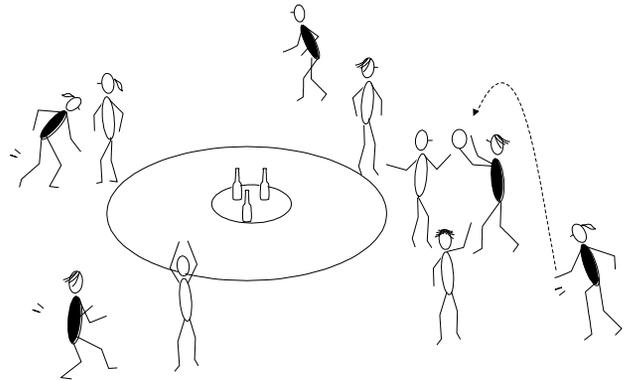
Reglas:

Al derribar las tres mazas se intercambian las funciones.
Gana quien en menos tiempo derribe las mazas.

Variantes:

Igual pero ambos equipos juegan en cuclillas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Vasos de plástico y pelotas de ping-pong.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar movimientos para mejorar la agilidad.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Por parejas, cada uno con un vaso y cada pareja con una pelota. Pasar la pelota al compañero con una sola mano para introducirla en el vaso del compañero.

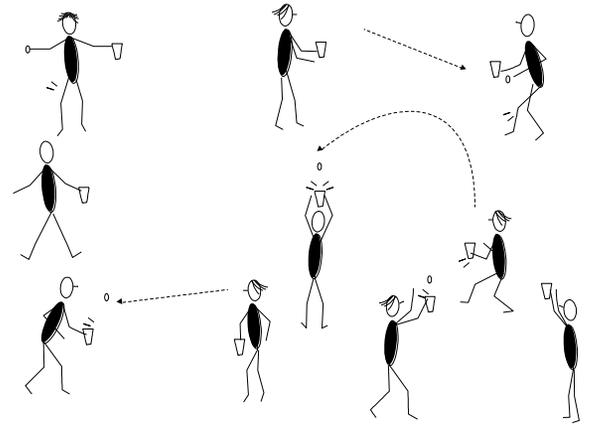
Reglas:

Dar un bote antes de introducirla en el vaso.

Variantes:

Pasar la pelota directamente de vaso a vaso.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

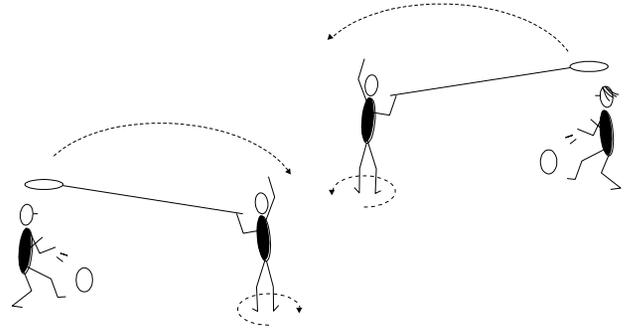
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros medianos, cuerdas y balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar movimientos ágiles y coordinados.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se le ata a un aro una cuerda de salto. Uno de la pareja hace barridos circulares a un metro y medio del suelo. El compañero mientras tanto bota un balón agachándose cuando sea necesario para que el aro no le dé y al mismo tiempo sin perder el control del bote.

Reglas:

Gana la pareja que consiga hacer mayor número de barridos.

Variantes:

Ídem pero haciendo los barridos a ras del suelo y saltando por encima sin dejar de botar el balón.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones medicinales.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad corporal.

Organización:

Individual

Desarrollo:

Cada niño llevará un balón medicinal en su vientre e irá desplazándose, con apoyo de pies y manos, hacia delante.

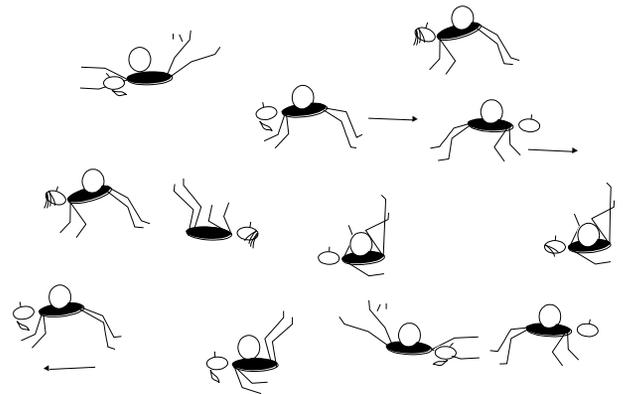
Reglas:

El balón no puede caer al suelo.

Variantes:

Desplazarse hacia atrás.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchonetas y cuerdas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Resolver situaciones especiales con movimientos ágiles.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

La pareja se sitúa en una línea de salida, con los pies y manos atados entre si, deben intentar llegar a la línea de meta situada a unos tres metros.

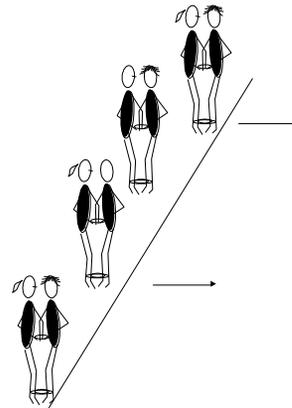
Reglas:

Gana la pareja que llegue antes a la línea de meta.

Variantes:

Atarse de dos en dos, sólo las piernas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas pequeñas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar movimientos que mejoren la agilidad.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Un niño de la pareja irá corriendo de un lado a otro, siempre el mismo recorrido, el otro a una distancia de tres metros y en medio del recorrido le lanzará la pelotas intentando darle.

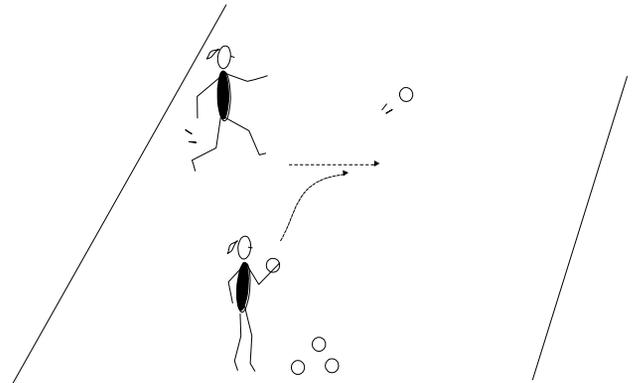
Reglas:

Se contabilizarán las pelotas que en treinta segundos den al compañero.
El lanzamiento de las pelotas en ningún caso pueden dañar al compañero.

Variantes:

Aumentar el número de lanzadores y de platos (niños que corran de un lado a otro del recorrido)

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Plintos y cuerdas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar ejercicios que mejoren la agilidad.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

A unos cuatro metros de distancia se colocan tres cajones de plinto a cada lado, en ellos se suben las estatuas (dos niños), éstos han de estar cogidos a una cuerda, a una señal dada los dos empezarán a tirar intentando bajar al compañero de su pedestal.

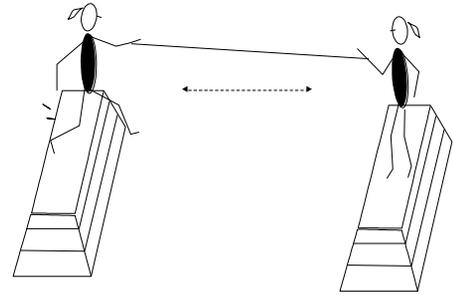
Reglas:

Gana el niño que tire al compañero.

Variantes:

- Con varias estatuas sobre el pedestal.
- Con tres plintos o bancos suecos en triángulo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Plinto y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar movimientos más ágiles mediante lanzamientos.

Organización:

Pequeños grupos.

Desarrollo:

Un grupo se coloca detrás del plinto (todos los cajones menos el último que lo cierra), con pelotas. Otro equipo se sitúa a unos cinco metros, también con pelotas. Éstos deben intentar lanzarlas para introducirlas en el plinto, cosa que debe evitar el otro equipo interceptando las pelotas, también con lanzamientos.

Reglas:

No se puede dar con el balón a ningún jugador.

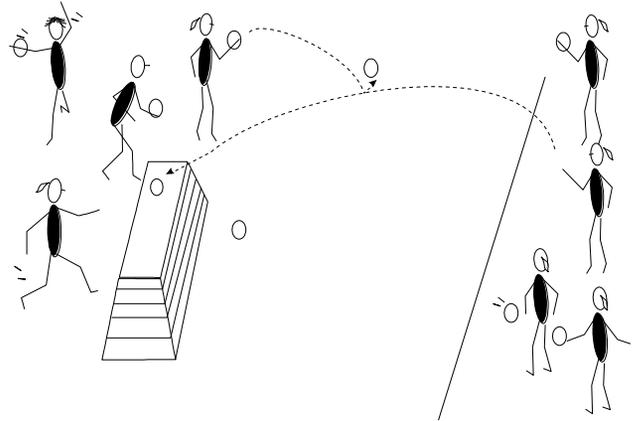
Se cambian los papeles y gana el equipo que introduzca más pelotas en el plinto.

Variantes:

Aumentar o disminuir distancias.

Modificar el tipo de balón que lanza cada equipo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas de salto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la agilidad corporal.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

La pareja ha de pasar entre dos colchonetas de salto, colocadas en horizontal una sobre la otra.

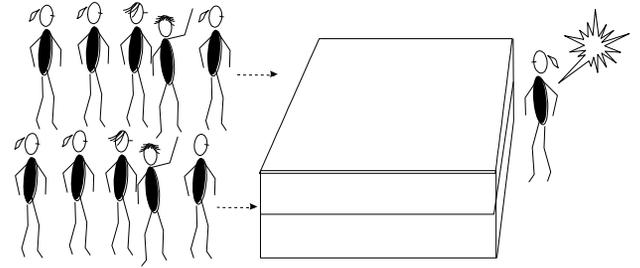
Reglas:

El niño más rápido en salir será el vencedor.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos y colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad corporal.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se coloca una colchonetas encima de un banco sueco y los dos niños se sientan en los extremos, ambos han de ir acercándose y con la pierna derecha han de intentar hacer caer al compañero.

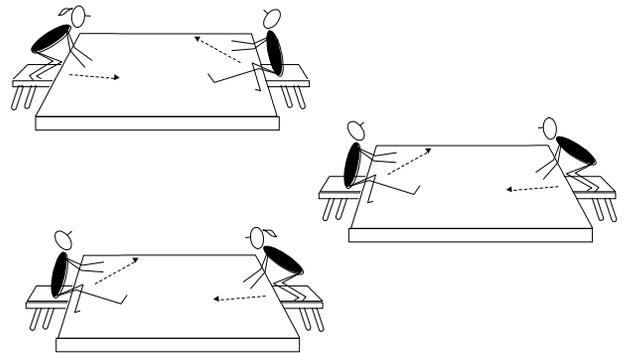
Reglas:

Pierde el que primero se caiga del banco.
No se pueden apoyar las manos en el banco.

Variantes:

Con la pierna izquierda, con las manos, con una pica.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchoneta de salto y pañuelos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar movimientos ágiles en posiciones no habituales.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Debajo de una colchoneta de salto se esconden diez pañuelos. En cada esquina de una de las diagonales se colocan los dos jugadores que se introducirán a la vez en la colchoneta buscando los pañuelos.

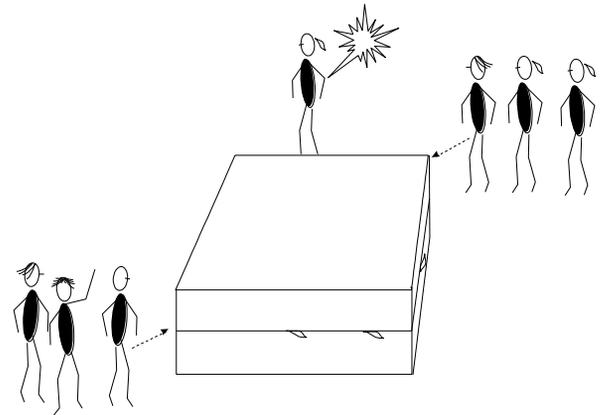
Reglas:

Ganará el niño que encuentre más pañuelos.

Variantes:

Se introduce un solo niño y se controla el tiempo. Cambiar los pañuelos por monedas o chapas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerdas y pelotas pequeñas de goma.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad corporal.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada pareja se atará la cintura a una cuerda. Uno de ellos llevará cinco pelotas pequeñas y manteniendo la cuerda tensa, ha de lanzarlas al compañero. Cuando lance las cinco le tocará al otro hacer lo mismo.

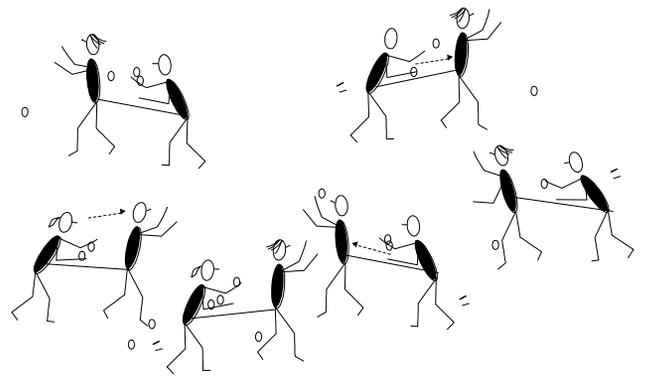
Reglas:

Gana el que consiga dar al compañero más veces.

Variantes:

Los dos niños lanzan a la vez. Utilizar cuerdas más largas.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejora la agilidad en los desplazamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo tendrá un balón y una distancia a recorrer de unos 15 metros. Con toques tendrán que llegar a la línea de meta.

Reglas:

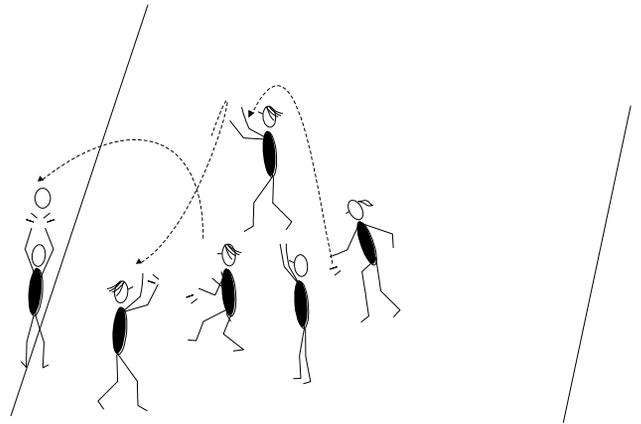
Pueden dar con las manos, cabeza, hombros, y codos.

Gana el equipo que menos toques de hasta llegar a la línea de meta.

Variantes:

El grupo dividido en parejas cogidos de una mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

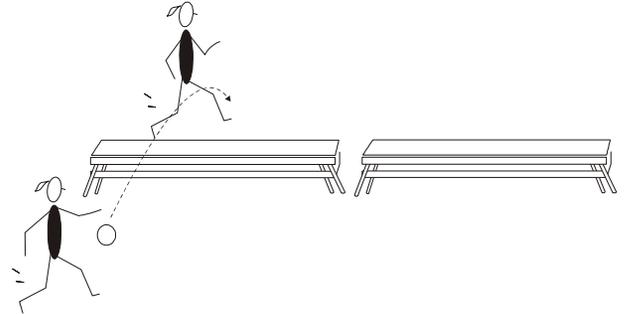
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Bancos suecos y balones.



Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad de los miembros inferiores del cuerpo.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se coloca una fila de bancos suecos, dos o tres, que serán el puente. Un niño a cada lado de un extremo tendrá que ir pasando el balón al compañero con el pie, cruzando el puente hasta llegar al final.

Reglas:

El balón no puede tocar el puente. El balón debe ir de pie en pie.
Gana la pareja que menos toques dé hasta llegar al final.

Variantes:

Que el balón de un bote antes de pasarlo.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Una hoja de papel.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar un ritmo de carrera rápido y regular

Organización:

Individual.

Desarrollo:

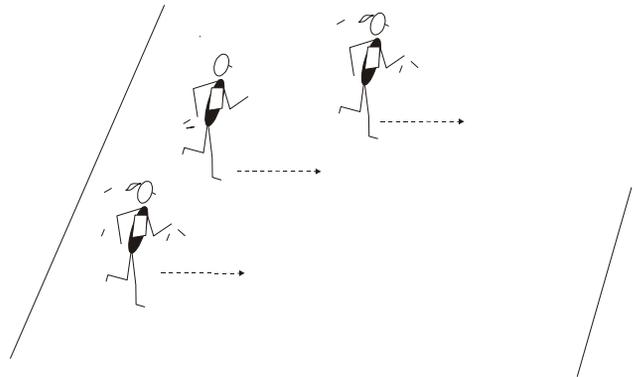
Dos o tres jugadores situados en la línea de salida. La hoja de papel presionada al pecho con la mano. A la señal se suelta la hoja y los jugadores empiezan a correr de tal forma que ésta quede adherida al pecho por la presión del aire.

Reglas:

Quien cruce primero la meta sin que se le caiga la hoja y sin sujetarla con las manos, habrá ganado.

Variantes:

Cambiar la situación de la hoja. Introducir más de una hoja.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Picas

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada alumno con una pica. Situar la pica en posición perpendicular, apoyada en el suelo. Soltarla e intentar cogerla tras haber girado 180°.

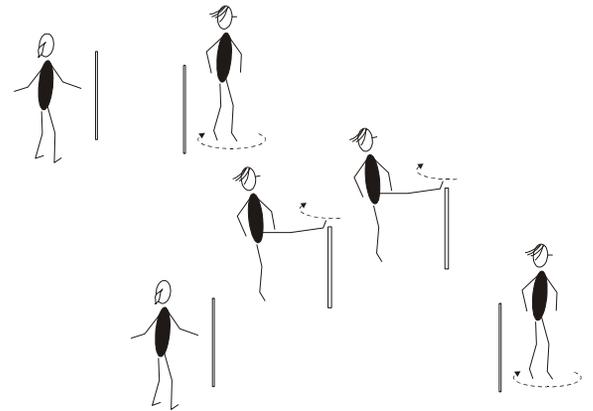
Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Saltar por encima de la pica, pasar una pierna por encima de ella, sentarse y levantarse...

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Cuerda fija, plinto y colchonetas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de reacción y trepa.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Un alumno situado en el plinto, que estará a la altura que el profesor vea conveniente, según la altura del alumnado. El otro alumno situado al pie de la cuerda agarrándola. A la señal el alumno sentado en el plinto saldrá rápidamente del mismo e intentará coger a su compañero antes de que trepe.

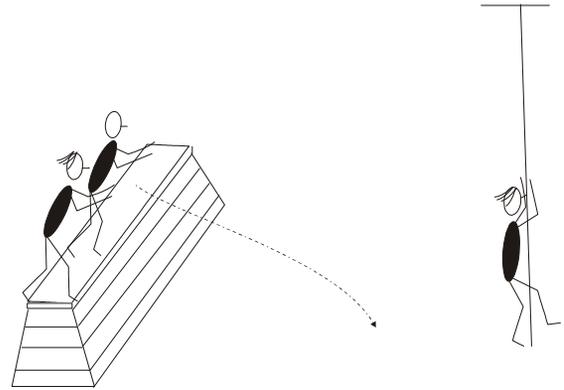
Reglas:

El alumno en la cuerda no empieza a trepar hasta oír la señal.

Variantes:

Variamos la altura del plinto. El alumno situado al pie de la cuerda estará ya un metro arriba, el otro tendrá que trepar y derribarlo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

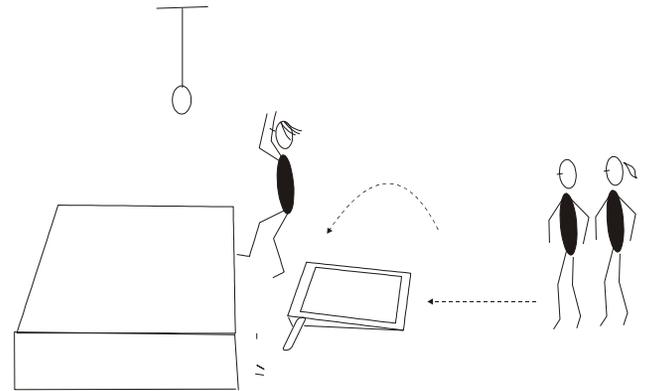
Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Pelota blanda, colchoneta de saltos y "minitramp".

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en la batida del salto de longitud.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

El alumno situado a unos 20 metros del minitramp. Inicia la carrera y efectúa una batida en éste para intentar tocar el balón con la cabeza.

Reglas:

No se puede tocar con las manos.

Variantes:

Podemos hacer gestos en el aire, antes o después de tocar el balón con la cabeza.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Testigos.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de desplazamiento y fomentar el espíritu de equipo.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

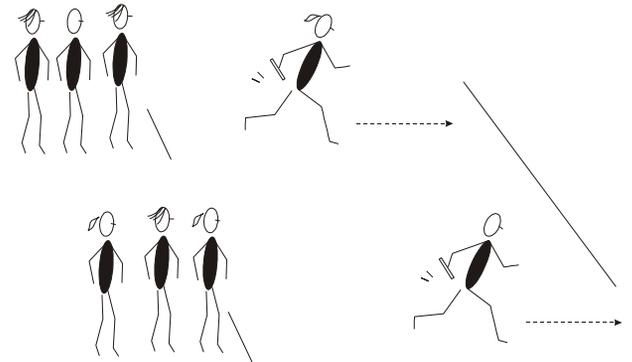
Los grupos de cuatro o cinco alumnos situados delante de una línea a la par. El primero de cada fila con un testigo. A la señal del profesor correrán a tocar una línea situada a unos 40 metros y volverán para entregar el testigo al siguiente de la fila. Gana el equipo que antes termine el relevo.

Reglas:

El alumno debe pisar la línea antes de volverse.

Variantes:

Cambiamos el testigo por cualquier otro objeto. Aumentamos o disminuimos la distancia de carrera.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Vallas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en el paso de vallas.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Un alumno situado en la línea de partida. Las vallas situadas según la disposición que el maestro preestablezca y cada una con un número. A la voz de "ya" el alumno deberá pasar todas las vallas respetando el orden numérico. Gana el alumno que realice el recorrido en menos tiempo.

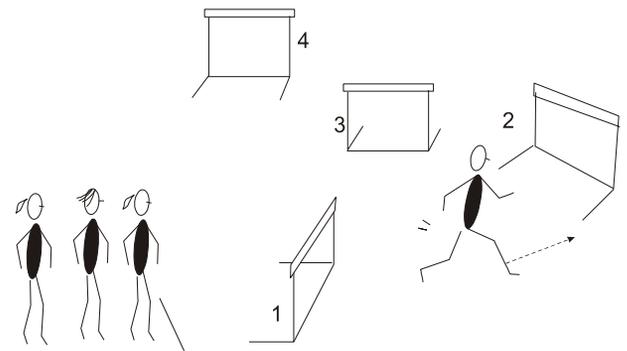
Reglas:

Las vallas solo pueden ser pasadas por el lado correcto, es decir, por la cara de los contrapesos.

Variantes:

Cambio de la disposición de las vallas. Más separadas formando figuras geométricas...

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Vallas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en el paso de vallas.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

La clase divide en grupos de cuatro o cinco alumnos. Cada grupo con cuatro o cinco vallas que deberán colocar en la disposición o marcas preestablecidas por el profesor. Una vez colocadas deberán ser pasadas por todos los componentes del grupo y recogidas y puestas en el lugar de partida. Gana el equipo que efectúe todo el recorrido en menos tiempo.

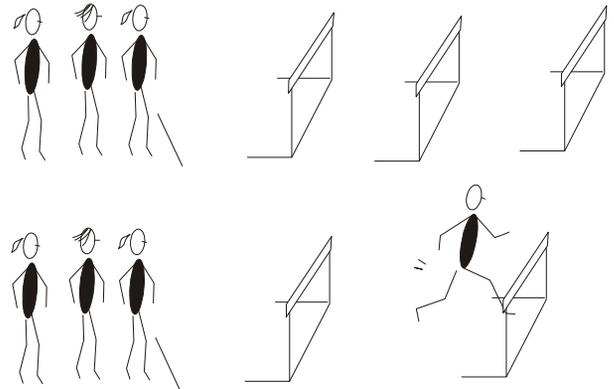
Reglas:

Los alumnos habrán de pasar las vallas uno a uno y correctamente.

Variantes:

Cambio en la disposición de las vallas. Aumento del número de veces que éstos deben pasarlas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Vallas y conos o picas para señalar.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad en el paso de vallas.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Los alumnos compiten para intentar superar el circuito en el menor tiempo posible.

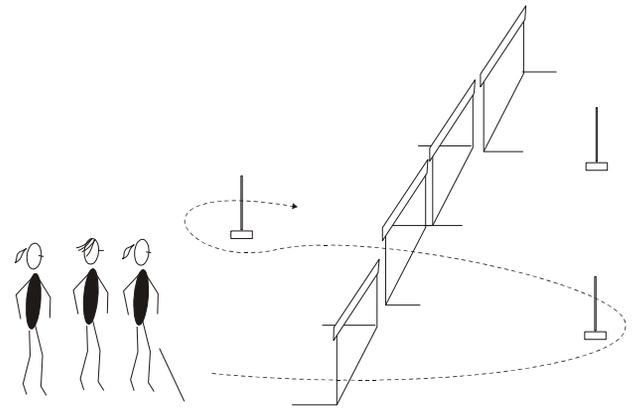
Reglas:

Las vallas deberán ser pasadas correctamente y por el lado bueno.

Variantes:

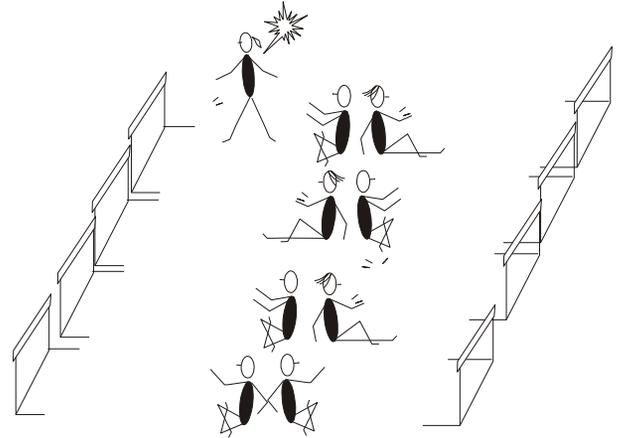
Aumento del número de vallas, aumento o disminución de la separación de conos y vallas...

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Vallas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de reacción y mejorar el paso de vallas.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Dos alumnos situados espalda contra espalda y sentados. En frente de ellos dos vallas situadas a la misma distancia. Un alumno será "sí" y otro alumno "no". Cuando el profesor grite "sí", éstos intentarán coger a los "no" antes de que pasen las vallas que tienen enfrente.

Reglas:

Solo con tocar al compañero, éste se considera pillado.

Variantes:

Aumento de la distancia de las vallas. Subir o bajar la altura de éstas.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Aros.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en los saltos.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Los aros (el puente peligroso) dispuestos formando un camino por la pista o el gimnasio. Un alumno sale saltando de aro en aro, cuando llega al tercero, sale el siguiente jugador que intentará cazarlo antes de que finalice el "puente" y así todos los jugadores que vayan saliendo.

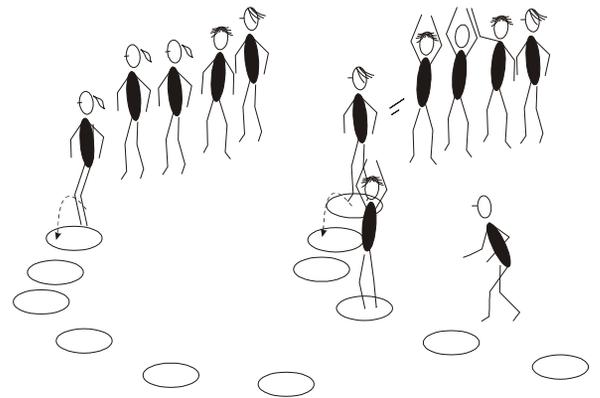
Reglas:

Cada vez que un jugador toca a otro suma un punto. Gana el jugador que consiga más puntos.

Variantes:

Variamos la disposición de los aros. Variamos el número de aros y la separación de estos. Saltamos con una pierna, con las dos o intercambiándolas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Bancos suecos y balones medicinales.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación en los saltos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

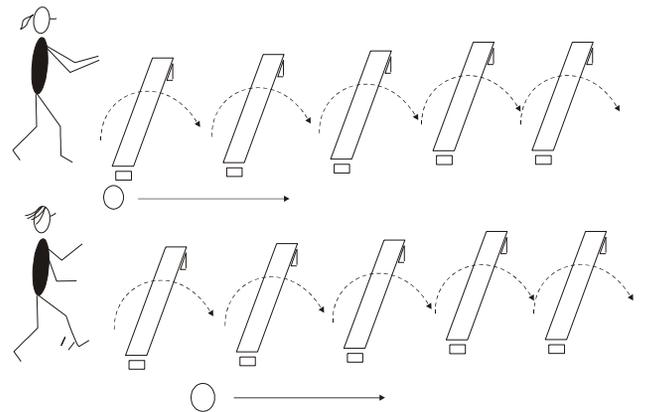
Se colocan cinco o seis bancos suecos de forma paralela y situados a unos 2 metros por cada grupo. Cada grupo con un balón medicinal. El alumno lanzará rodando el balón medicinal por la parte exterior de los bancos. Una vez lanzado el balón, el alumno correrá saltando los bancos para recoger el balón al final de éstos para devolverlo andando al siguiente compañero.

Reglas:

Gana el equipo que consiga hacerlo en el menor tiempo posible.

Variantes:

Podemos cambiar el balón medicinal por aros, podemos variar la separación de los bancos suecos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones pequeños tipo balonmano, aros.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman equipos de 5 jugadores. Sobre el terreno de juego se colocan diferentes marcas en distancias progresivas. Todos los equipos comienzan con un aro sobre la marca más cercana a la salida. Los jugadores irán lanzando la pelota para tratar que ésta dé dentro del aro, en cuyo caso el aro se colocará en la siguiente marca. Ganará el equipo que llegue antes a la meta con su aro.

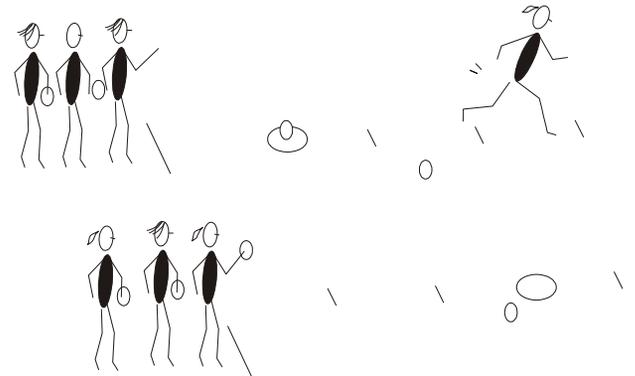
Reglas:

El balón debe dar dentro del aro. Habrá dos jugadores libres por equipo: uno se encargará de vigilar a los otros grupos y otro hará de recoge-pelotas, que se irán cambiando entre los componentes del equipo tras cada progreso del aro.

Variantes:

Modificar distancias. Lanzamiento de picas o jabalinas adaptadas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Volantes, aros.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Sobre el suelo se forma un cuadrado colocando los aros en las esquinas separados éstos dos metros entre sí. Un jugador se coloca dentro de cada aro. Estos lanzarán completando el cuadrado un volante, contándose el nº de pases (cuadrados) completos. Cuando se consiguen 10 pases completos se separarán los aros 1 metro entre sí. Así sucesivamente.

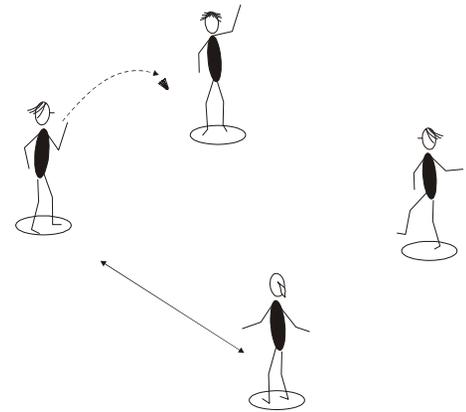
Reglas:

Gana el equipo que logre mayor distancia entre los aros. El volante se lanzará como si fuera un dardo. No se puede salir del aro para recepcionar el volante.

Variantes:

Aumentar número de jugadores y figura. Cambiar el objeto a lanzar.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Aros, jabalinas adaptadas o picas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

En grupos de 4 jugadores, tres con jabalinas y uno libre sujetando un aro, separado de los lanzadores aproximadamente 5 metros. El jugador que porta el aro lanzará éste verticalmente al mismo tiempo que el primer lanzador intentará introducir la jabalina por el aro. Se consigue punto por acierto.

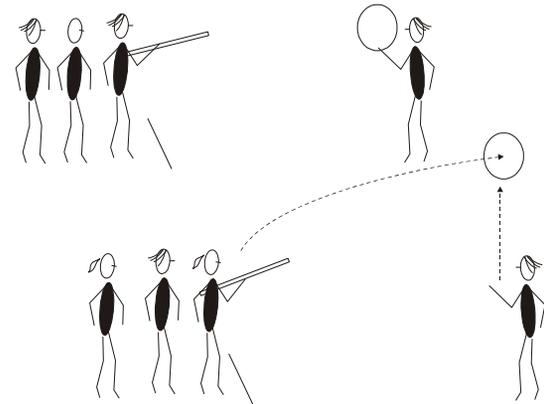
Reglas:

Gana el jugador que más aciertos consigue. Cada cierto tiempo se cambia el lanzador del aro.

Variantes:

Aumentar distancias. Cambiar el objeto a lanzar. Aumentar o disminuir el tamaño del aro.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

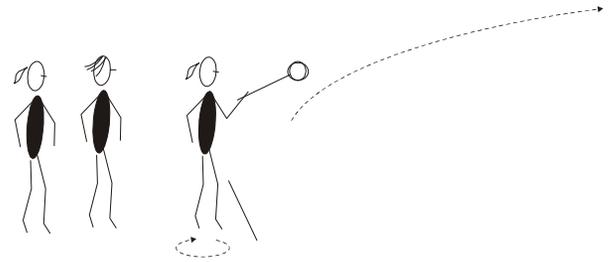
1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano, redes.



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar juegos adaptados para lanzamiento de martillo.

Organización:

Individual

Desarrollo:

Competición individual de lanzamiento de martillo. Gana el jugador que más lejos llegue tras tres intentos.

Reglas:

El martillo será un balón de balonmano colocado dentro de una red de transporte de balones. Utilizar las normas básicas de lanzamiento de martillo.

Variantes:

Cambiar el tipo de balón introducido en la red.

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

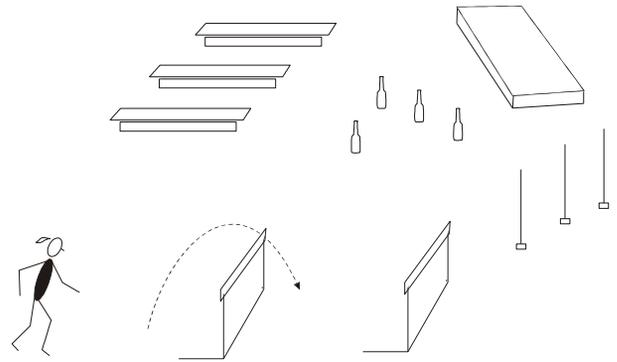
1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Colchonetas, bancos suecos, picas con soporte o conos, vallas.



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad y coordinación de los saltos en carrera.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Se establece un circuito sobre la pista dándose dos vueltas completas al mismo. Se realizarán series eliminatorias.

Reglas:

Gana el jugador que antes termine el recorrido. No se permite tocar ningún obstáculo (se tendrán que saltar).

Variantes:

Cambiar el circuito. Correr en parejas cogidos de la mano.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de diferentes deportes (tenis, baloncesto, voleibol, fútbol, rugby...y balonmano)

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se divide la clase en equipos que jugarán minipartidos pero introduciendo como balones de juego los de otros deportes (tenis, baloncesto, voleibol, fútbol, rugby...y balonmano)

Reglas:

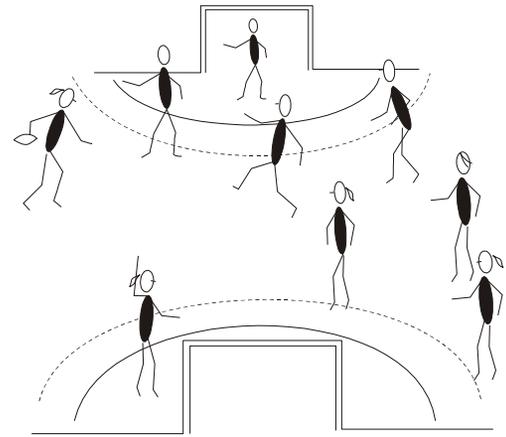
Partido normal con todas las reglas del balonmano asumiendo los problemas que se presentan en el juego a la hora de botar, pasar o lanzar el balón.

También podemos utilizar los balones de balonmano de las distintas categorías.

Variantes:

Modificación de las dimensiones del campo, número de jugadores o variación de las metas (vallas, estafetas, conos).

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano, 4 porterías.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Juego real en el que ambos equipos disponen de dos porterías, enfrentadas, a defender y atacar. En cada portería se coloca un portero perteneciente al equipo que la defiende.

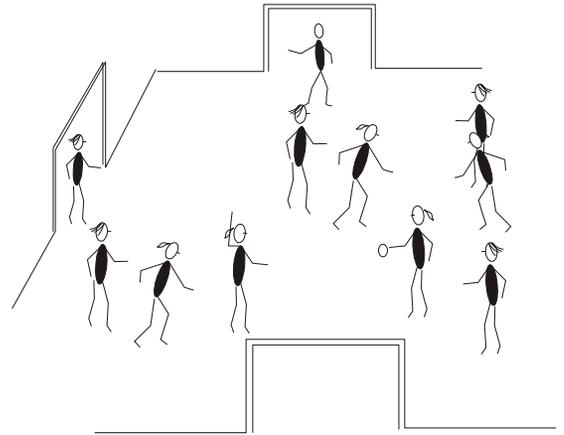
Reglas:

Adaptar las reglas del balonmano a esta situación de juego.

Variantes:

Variar las porterías a atacar y defender, que no estén enfrentadas. Los equipos pueden lanzar a cualquiera de las cuatro porterías. Los equipos disponen de dos porterías comunes a defender y a atacar, y otra sólo a defender

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el pase al pívot como técnica de ataque.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

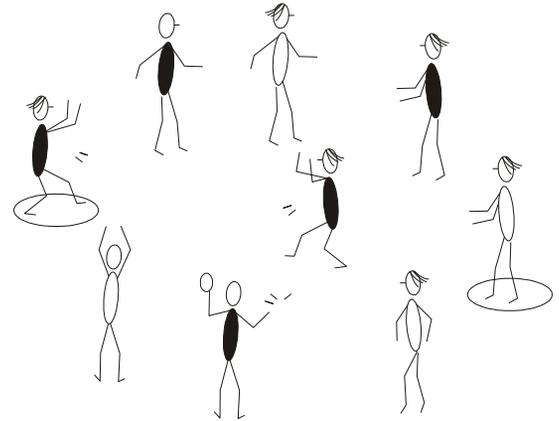
Juego real en el que los goles se consiguen al pasar el balón a un compañero que se encuentra dentro de un espacio prohibido circular del que no puede salir.

Reglas:

Los círculos pueden pintarse con tiza para aumentar o disminuir su diámetro o utilizar los círculos de las zonas del campo de baloncesto si las hay. El espacio que queda entre el área de meta y la línea de fondo también puede ser utilizado.

Variantes:

Realizar el pase en bote a la torre que está dentro del círculo. Dibujar un segundo círculo, de mayor diámetro, para que los pases se tengan que efectuar dentro del mismo.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Evitar pases o lanzamientos en situaciones simples.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman dos hileras de jugadores enfrentadas. Un jugador se coloca en el centro. Los jugadores de ambas hileras se irán pasando el balón de forma sucesiva evitando que el compañero situado en el centro la atrape. En cuyo caso el último que efectuó el pase pasará al centro.

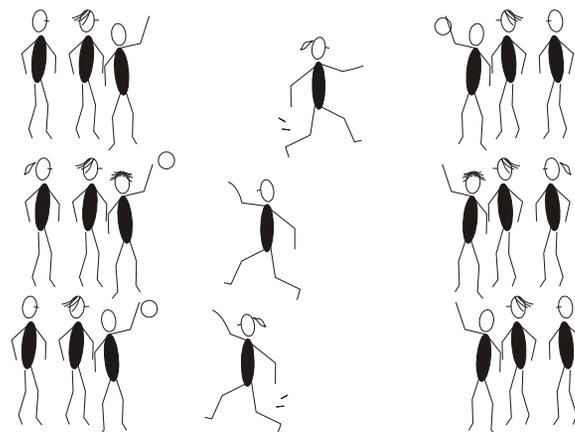
Reglas:

Tras cada pase se pasa al último de la fila.

Variantes:

Dos jugadores en el centro. Con más de un balón en juego. Modificando distancia entre las filas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Evitar pases o lanzamientos en situaciones simples.

Organización:

Pequeño grupo

Desarrollo:

Pasarse todos el balón dentro de un espacio delimitado, en movimiento, sin que se les caiga y sin que sea interceptado por dos defensores.

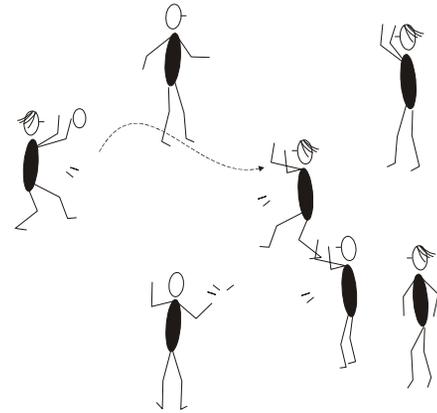
Reglas:

Los defensores se libran si tocan el balón o si éste toca el suelo por un mal pase o una mala recepción.

Variantes:

Aumentar progresivamente el número de defensores.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

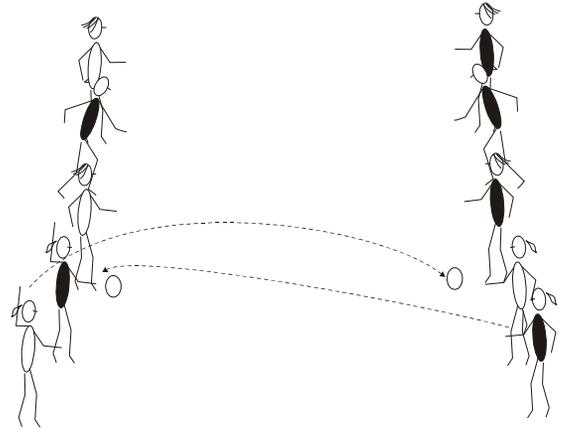
Se forman dos filas de jugadores enfrentados entre sí. Los dos jugadores de uno de los extremos tendrán un balón que pasarán al compañero opuesto pero de su diagonal y éste a su vez al siguiente de su diagonal, al llegar al otro extremo se efectuara el camino inverso hasta llegar al jugador de salida. Gana un punto el equipo que lo haga en el menor tiempo.

Reglas:

Gana el equipo que más puntos acumule. No se puede mover uno del sitio, salvo que el balón se caiga en el pase.

Variantes:

Aumentar o disminuir la distancia de las filas. Modificar el tipo de pase.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

El equipo que tiene la posesión del balón consigue un gol cuando logra dar 10 pases seguidos sin que los defensores lo intercepten.

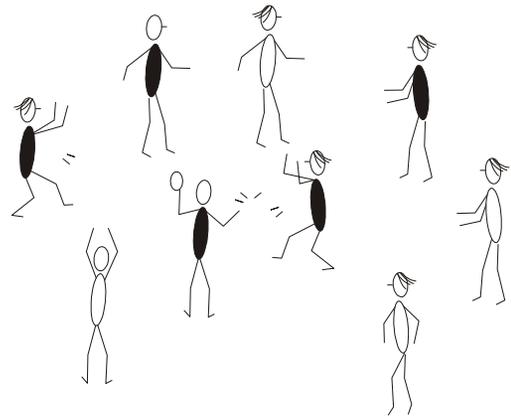
Reglas:

Los defensores no pueden tocar a los atacantes. Sólo pueden recuperar el balón interceptándolo para cambiar roles.

Variantes:

Encadenar con lanzamiento a portería tras dar los pases que establezcamos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el bote del balón.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

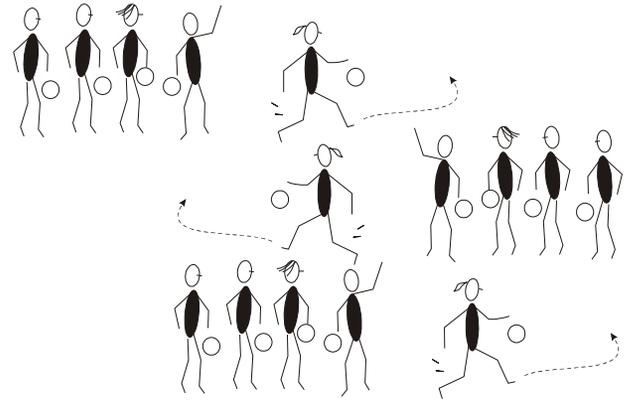
Todo el mundo botando el balón. El primero de la fila se lleva a su grupo sin dejar de botar el balón por donde quiera, dentro y fuera de la pista donde estemos.

Reglas:

Nunca hay que dejar de botar. El director del grupo trata de poner en dificultades a sus compañeros llevándolos por sitios difíciles para botar. Cada cierto tiempo se cambia al director del grupo.

Variantes:

Realizar diferentes desplazamientos (hacia delante, hacia atrás...), trayectorias (rectilíneas, curvilíneas...), sentarse, tumbarse... Poner diferentes obstáculos por el espacio. Seguir las líneas del terreno.

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el bote del balón.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se la queda uno que tiene que pillar a otro para poder salvarse. No se puede dejar de botar, si alguien lo hace se la queda. Tampoco pueden salirse del espacio de juego. El jugador que se la queda se salva con sólo tocar al perseguido.

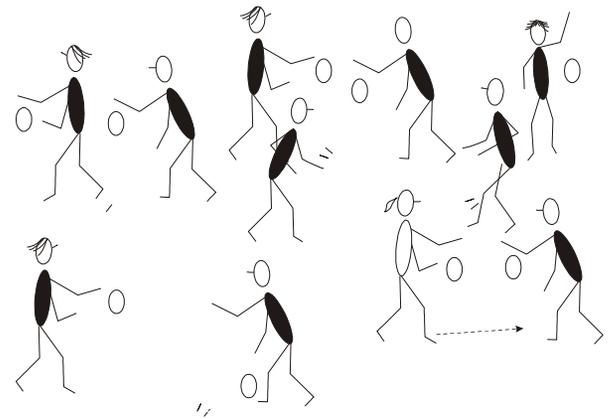
Reglas:

El espacio de juego dependerá del número de jugadores, reduciéndolo si fuese necesario para que no haya demasiada dispersión de los jugadores.

Variantes:

Reducir el espacio o que se la queden 2 ó 3 jugadores. Cualquier tipo de pilla-pilla en bote sirve.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano, baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el bote del balón.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Pillapilla en bote en el que los desplazamientos deben hacerse por las líneas que hay dibujadas en la pista. Uno se la queda. Este irá botando un balón de baloncesto al mismo tiempo que intenta pillar al resto, que irán botando un balón de balonmano.

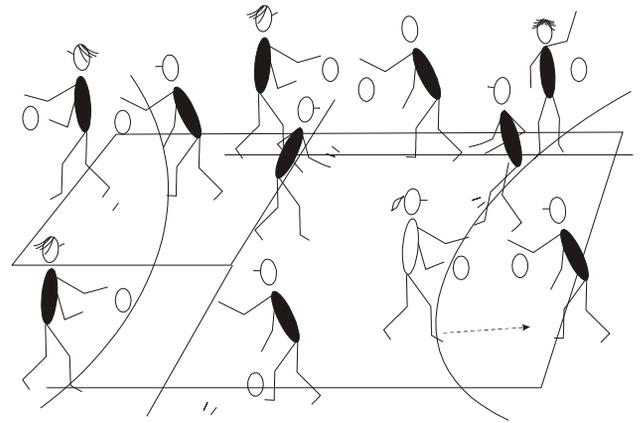
Reglas:

Quien deje de botar o se salga de las líneas o sea tocado queda eliminado.

Variantes:

Aumentar el número de perseguidores (2 ó 3 jugadores). Los que pillan van sin el balón en la mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Recuperar balón, evitar pase, recepción y progresión.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se colocan dos pequeñas porterías con conos en lo ancho del campo y sobre la línea lateral del campo. Juego real en el que hay que depositar el balón entre los conos para conseguir el gol.

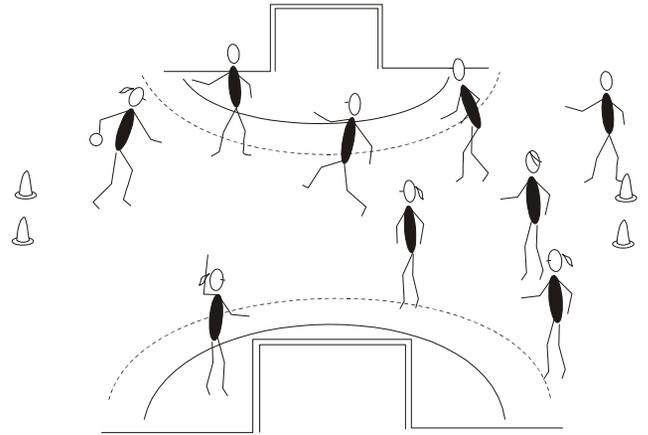
Reglas:

El balón no se puede lanzar, hay que depositarlo en el suelo. La defensa es individual y se prohíbe todo contacto con los atacantes.

Variantes:

Sólo se permite un bote (bote unitario). No se permite ningún bote. Para marcar todos los miembros del equipo tienen que sobrepasar el centro del campo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman tres equipos y se establecen dos porteros fijos. Dos equipos se colocan de defensas y uno ataca en un campo. Una vez que tira, se colocan de defensa y los que defendían se van al otro campo a atacar a los otros. Repitiéndose el proceso hacia el otro campo.

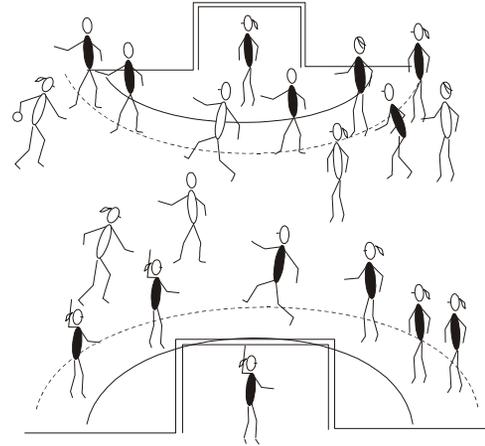
Reglas:

Gana el equipo que más goles consiga.

Variantes:

Aumentar o disminuir el número de jugadores de campo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Conos.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el bloqueo y marcaje de forma libre.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

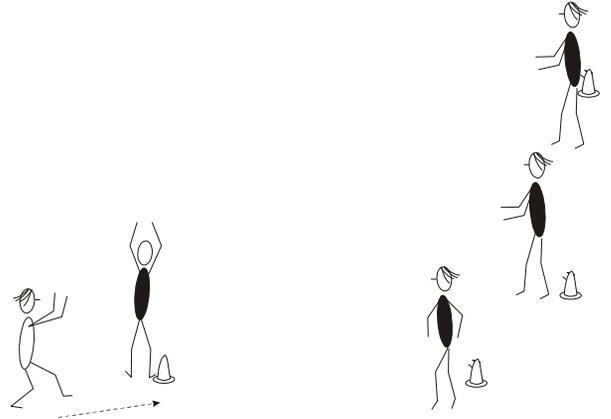
A la señal sale el primer atacante y una vez llegado al primer cono, donde está la primera pareja de defensores, sale el siguiente y así sucesivamente hasta que salen todos. Hay que darle la vuelta al campo, desde el primer cono hasta el último y llegar nuevamente a la situación de partida. Los defensores, con su cuerpo tratan de obstaculizar el paso a los atacantes para que tarden el máximo tiempo posible en completar el recorrido.

Reglas:

El tiempo se cuenta desde que sale el primer atacante hasta que llega el último al mismo sitio. Los defensores no pueden agarrar, sólo obstaculizar con el cuerpo, así que el otro brazo se lo ponen en la espalda.

Variantes:

Igual pero botando un balón.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Recuperar balón, evitar pase, recepción y progresión.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Juego 4 x 4 en el que tienen que dar 5 pases seguidos sin que los defensores lo corten para poder atacar hacia la portería del otro campo. Los cinco pases tienen que darse dentro del área, sin salirse de sus límites y sin botar el balón.

Los defensores cuando haya lanzado el otro equipo vuelven a defender al otro cuarteto que entra nuevo si no hay gol.

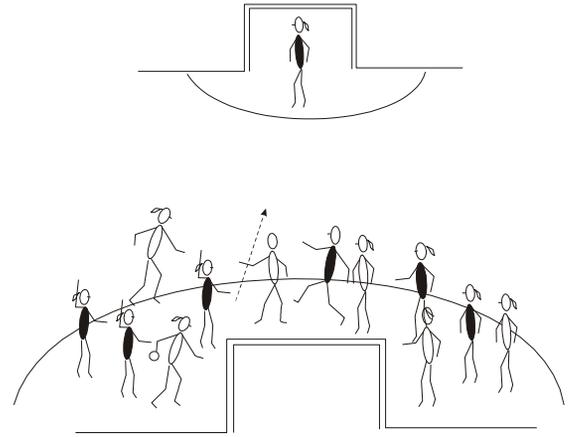
Reglas:

La defensa es individual, no pueden tocar a los atacantes y si roban el balón hacen la misma operación. Tras dar los cinco pases ya pueden salir de la zona y utilizar el bote para subir el balón y lanzar a la portería contraria. Los defensores siguen intentando cortar el balón en esta 2ª fase.

Variantes:

Ampliar o reducir el número de jugadores, el espacio de juego. Suprimir el bote hasta el final, etc...

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el pase al pívot como técnica de ataque.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

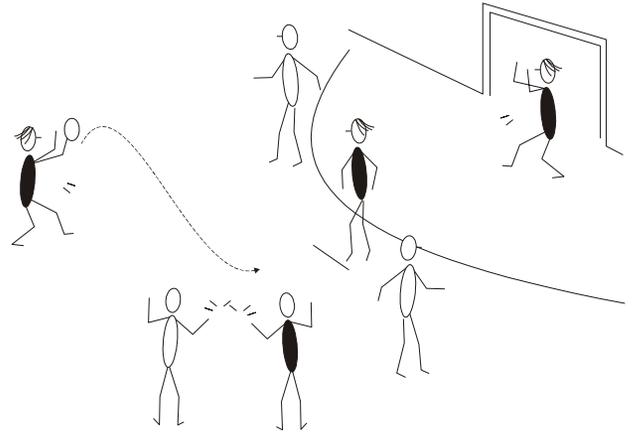
Las parejas tienen que subir el balón de un campo a otro para lanzar a portería superando a los defensores de las dos zonas del campo y contando con el apoyo obligado del pivote central.

Reglas:

Los atacantes tienen que pasar obligatoriamente al pivote que devuelve el pase. Los defensores no pueden salir de su zona.

Variantes:

Que el pase al pivote no sea obligado, sino como posible apoyo. Colocar un segundo pivote móvil en la 2ª zona del campo. Colocar a los pivotes fijos, en vez de en el centro, en los laterales. Colocar a un defensor con los pivotes móviles. Permitir que los defensores no tuvieran limitaciones de espacio y aumentar el número de jugadores.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Juego real con lanzamiento en el que se varían los pasos establecidos que hay que dar antes de pasar, botar o lanzar.

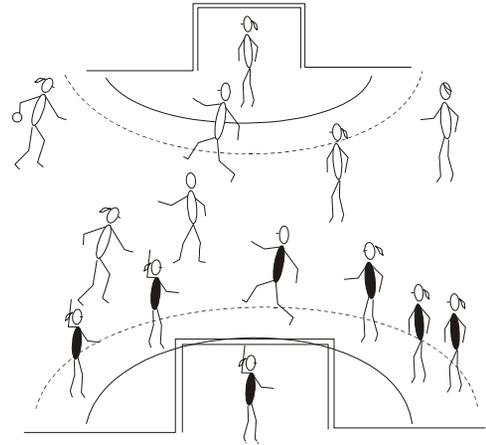
Reglas:

Empezamos a jugar sin ninguna limitación. Luego continuamos dando obligatoriamente 3 pasos cuando recibimos. Y luego dos pasos.

Variantes:

Variar los pasos establecidos (consignas). Variar las áreas, las metas.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Cuerdas o aros.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la puntería en el lanzamiento de balonmano.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

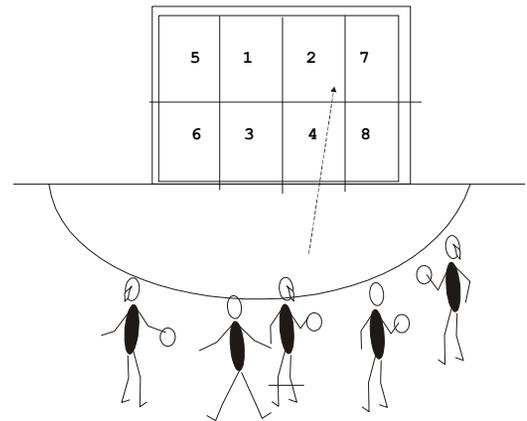
La competición se lleva a cabo entre los dos componentes de la pareja, de tal manera que entre ellos acuerdan desde donde van a lanzar para completar la diana.

Reglas:

La diana se completa lanzando a los espacios (en que ha sido dividida la portería con cuerdas o aros); desde el 1 hasta el 9. Cada pareja escoge el lugar del lanzamiento (6 ó 9 m y el puesto específico desde el que lanzan). Gana el jugador que más puntos consiga.

Variantes:

Lanzar un número de veces fijado y dotar de distinta puntuación los espacios para ver quién logra más puntos. Variar el lugar del lanzamiento. Imitar el lanzamiento del compañero (en salto, en apoyo...)

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la puntería en el lanzamiento de balonmano.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

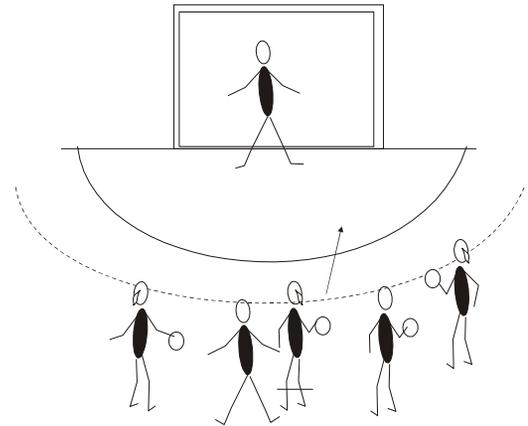
Competición entre el portero y los lanzadores en el que éstos deben, en menos de un minuto, conseguir 4 goles consecutivos desde la línea de 9 metros.

Reglas:

Si se pisa la línea de 9 metros se anulará el posible gol. Los goles deben ser consecutivos, de tal manera que si se mete el primero y se falla el segundo se empieza desde cero. Igual que si se llevan tres goles. Los lanzamientos deben efectuarse de uno en uno.

Variantes:

Variar el número de goles a conseguir y la distancia de lanzamiento.

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la puntería en el lanzamiento de balonmano.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Lanzamientos desde el extremo, de tal manera que el que consiga gol pasa a lanzar desde el puesto colindante siguiente. Gana el primero en completar el recorrido.

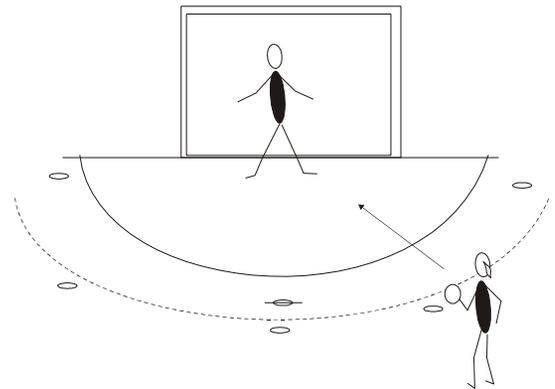
Reglas:

Del extremo izquierdo (lanzamiento desde 6 m) se pasa al lateral izquierdo (desde 9 m), luego al central (desde 9 m), luego al lateral derecho (desde 9 m), luego al extremo derecho (desde 6 m) y por último, desde 7 m. No se puede pisar la línea de 6 m en los lanzamientos exteriores. Hay que guardar el orden de lanzamiento.

Variantes:

Variar la distancia de lanzamiento.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano, aros.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Utilizar la técnica del balonmano en juegos adaptados.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

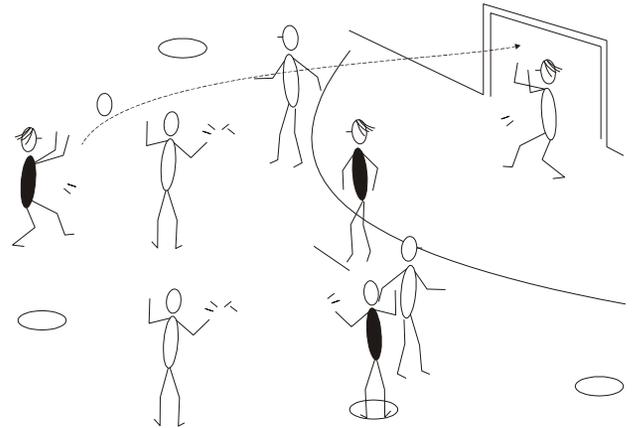
Dos equipos de igual número de jugadores, uno atacante y otro defensor, en el campo de balonmano. Se colocan 5 bases en el campo. Juego en el se trata de ver qué equipo consigue completar mayor número de carreras cuando ataca. Lanza un penalti (7 m.) un jugador del equipo A. Sea gol o no, el portero del equipo B coge el balón y lo tiene que lanzar fuera del área de 6 m. (más o menos lejos, dentro del campo de juego, según quiera) para que salga el primer corredor del equipo B teniendo que pasar por las bases con el objetivo de llegar hasta la meta. Éste puede pararse en cualquier base antes de que el equipo A devuelva el balón a su lanzador de penaltis. Se repite la operación para que salga el 2º corredor del equipo B y el 1º complete el recorrido si es posible o no lo ha hecho anteriormente. Así sucesivamente hasta que salgan todos los corredores y completen el recorrido y/o sean eliminados por el equipo A.

Reglas:

Si el balón antes de que bote es atrapado por un jugador del equipo A quedará eliminado cualquier corredor que no esté en su base. También se eliminará a los corredores que, cuando sea devuelto el balón al lanzador de penaltis del equipo A, estén fuera de una base. Sólo sale un corredor por cada lanzamiento del portero. No puede haber dos corredores en una base. El jugador que salga de una base hacia la siguiente no puede retroceder. Si el portero lanza tres veces seguidas tras los penaltis y no se ha movido ningún jugador de la base en la que estaba y/o no haya iniciado la carrera el corredor que le tocaba quedarán eliminados.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Aros y balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Conocer y mejorar las diferentes formas de pasar en baloncesto.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

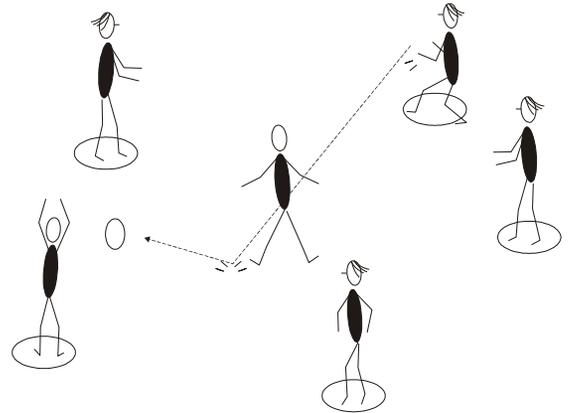
Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos, cada uno de ellos dentro de un aro y formando un círculo, menos uno que se situará en el centro sin aro. Los alumnos que están en los aros deberán pasarse un balón sin que el que está en el centro se lo quite.

Reglas:

Al que le quitan el balón, hace un mal pase o se sale del aro en la recepción de la pelota pasará al centro.

Variantes:

Utilizar varios balones. Que se la queden varios alumnos en el centro. Variar las diferentes formas de pase.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Conos de plástico y balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de pase en diferentes situaciones de juego aplicadas al baloncesto.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

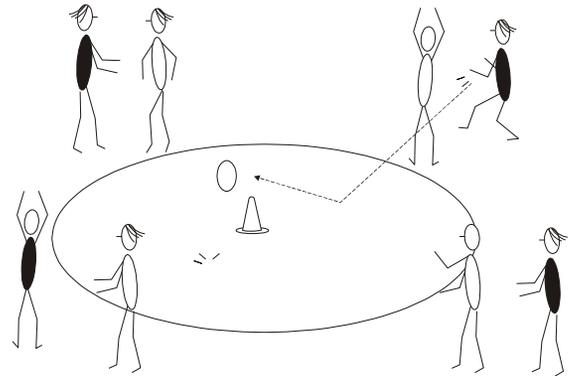
Se forman grupos de 8 alumnos divididos en 2 equipos de 4. Se pinta en la pista un círculo grande y en el centro se sitúa el cono. Uno de los equipos atacará pasándose una pelota e intentando derribar el cono. El otro equipo intentará quitar la pelota al equipo atacante.

Reglas:

No vale botar la pelota ni desplazarse con ella. No está permitido empujar ni agarrar. Gana el equipo que más derribos consiga al final del juego.

Variantes:

Utilizar diferentes formas de pases. Permitir que los alumnos boten el balón según las reglas del baloncesto.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto y tiza.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de tiro en diferentes situaciones de juego aplicadas al baloncesto.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

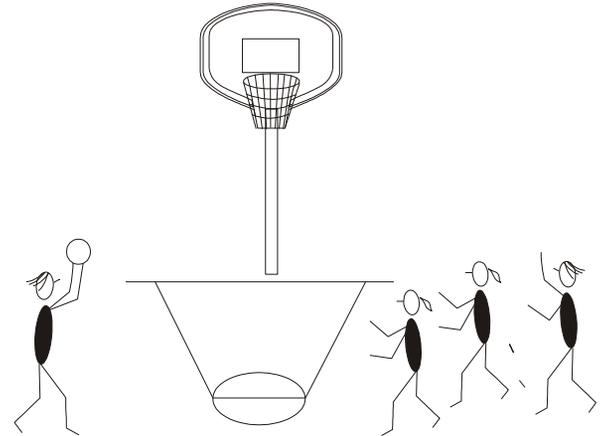
Se establecen 5 zonas de tiro alrededor de la canasta de baloncesto (según la distancia o dificultad de tiro se darán diferentes puntuaciones). Un jugador comienza tirando desde la posición más cercana, si acierta pasa a las siguientes hasta llegar a las 21. En el caso de fallar comienza el siguiente jugador y espera de nuevo su turno para continuar por la última posición desde la que falló.

Reglas:

La forma de tiro es libre. Gana el jugador que antes llegue a 21 puntos.

Variantes:

Cada alumno decide libremente la posición desde la que decide tirar. Cambiar las posiciones de tiro.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de pase y tiro en diferentes situaciones de juego aplicadas al baloncesto.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman equipos de 5 alumnos. Cada equipo se enfrentará con otro en una de las canastas de baloncesto.

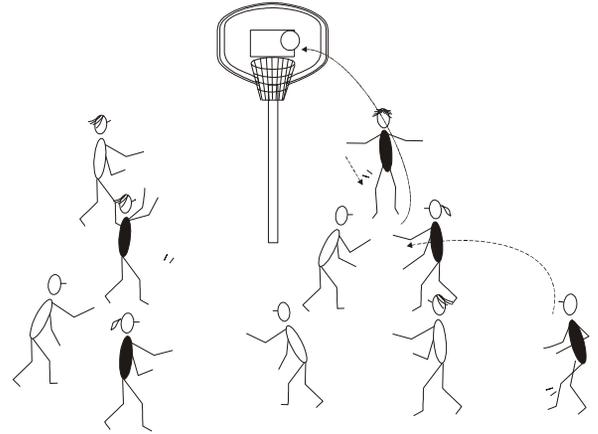
Reglas:

Gana el equipo que más canastas consiga. No vale botar la pelota.

Variantes:

Utilizar diferentes formas de pase.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de pase en diferentes situaciones de juego aplicadas al baloncesto.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se colocan los alumnos formando un círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente. El juego se realiza con dos balones y en forma de competición.

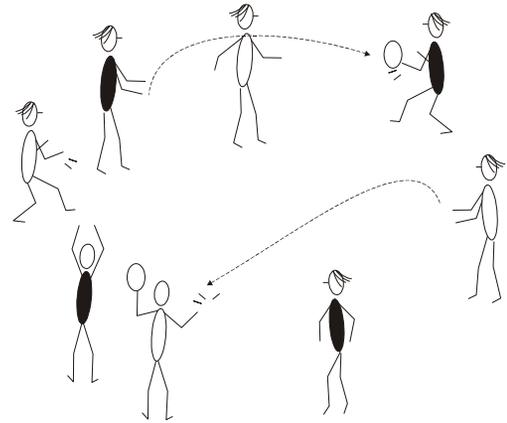
Reglas:

Seguir el orden establecido.

Variantes:

Cambiar las diferentes formas de pase. Introducir más balones.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de pase en diferentes situaciones de juego aplicadas al baloncesto.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

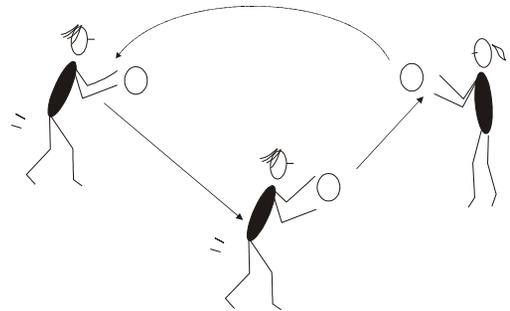
Formando tríos, los alumnos realizan pases entre si con 2, 3 y hasta 4 balones.

Reglas:

Seguir el orden establecido.

Variantes:

Cambiar las formas de pase. Cambiar el número de balones.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto y un cono.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de bote en diferentes acciones relacionadas con el baloncesto.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman 4 equipos situados en los extremos de la pista de baloncesto y formando una fila. A la señal del profesor los primeros de cada fila deberán salir botando hacia el cono, darle la vuelta y volver botando para darle un pase al compañero que deberá realizar el mismo recorrido.

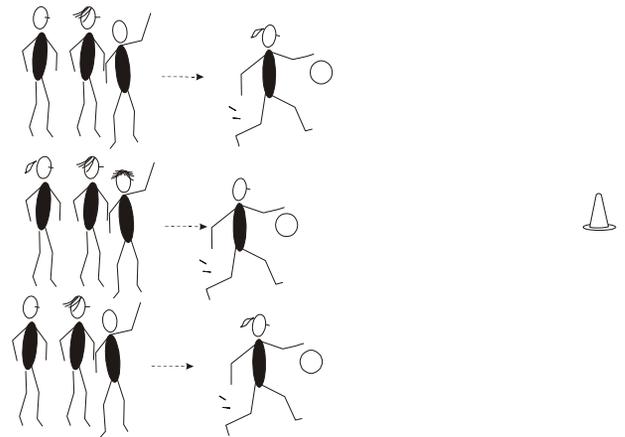
Reglas:

Gana el equipo que antes termine de realizar el circuito. Siempre se debe ir botando el balón.

Variantes:

Poner diversos obstáculos a superar por los alumnos. Utilizar diferentes formas de bote.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar el bote de protección a través de diferentes situaciones lúdicas aplicadas al baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Todos los alumnos distribuidos, la mitad con balón y la otra mitad sin balón. A la señal del profesor cada alumno que tiene balón comienza a botarlo intentando que no se lo quite un compañero que no tiene balón. Si se lo quitan éste pasará a perseguidor y por tanto a intentar quitar la pelota a otro compañero que la esté botando.

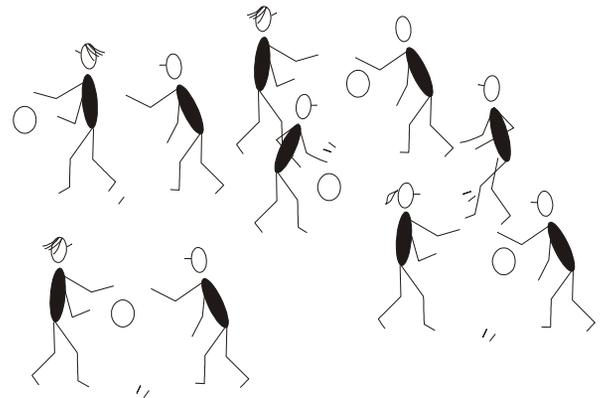
Reglas:

No empujar para quitar la pelota. Utilizar el bote de protección.

Variantes:

Variar el número de alumnos que botan el balón. Variar el número de perseguidores que quitan el balón.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de bote en diferentes acciones relacionadas con el baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

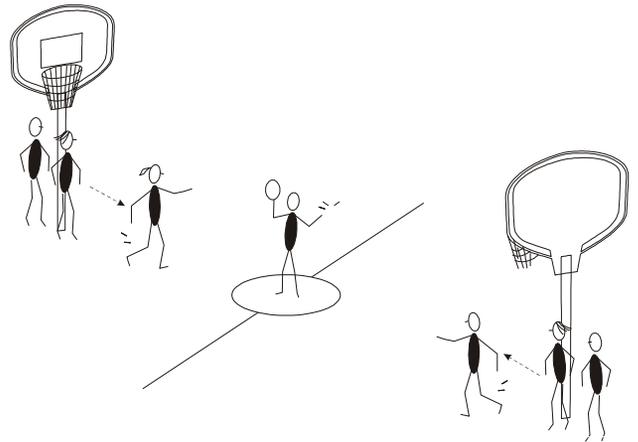
Todos los alumnos situados en dos filas colocadas en los dos fondos del campo, debajo de cada canasta. El profesor se sitúa en el centro del campo con una balón en sus manos. Cuando el profesor suelte el balón, el primero de cada fila saldrá a cogerlo. El que lo coja primero deberá ir botando hacia la canasta opuesta de donde ha salido e intentar encestar en ella el balón mediante un tiro. El que no tiene la pelota deberá defender e impedir que lo consiga.

Reglas:

No se puede salir antes de que el profesor suelte el balón de sus manos. Cuando se realiza un tiro por alguno de los jugadores se devuelve el balón al profesor para que lo vuelva a tirar y salgan los dos siguientes.

Variantes:

Variar el número de filas que salen a por el balón.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de bote en diferentes acciones relacionadas con el baloncesto.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada jugador con un balón, distribuidos por parejas intentan quitarse uno al otro el balón sin salirse de un círculo pintado en el suelo (se pueden utilizar los diferentes círculos de la pista de baloncesto).

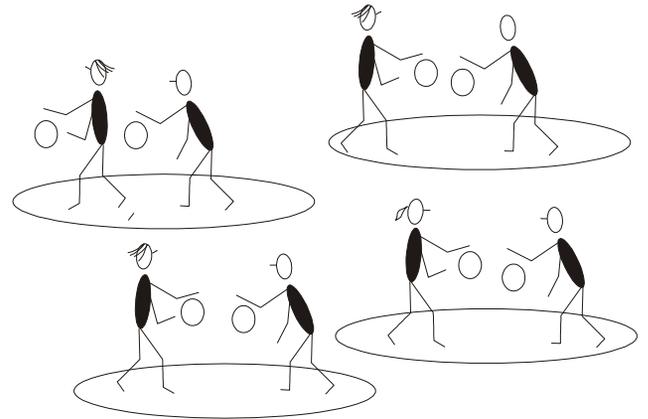
Reglas:

No salirse del círculo. No parar de botar el balón.

Variantes:

Variar el número de alumnos que se introducen en el círculo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de bote en diferentes acciones relacionadas con el baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

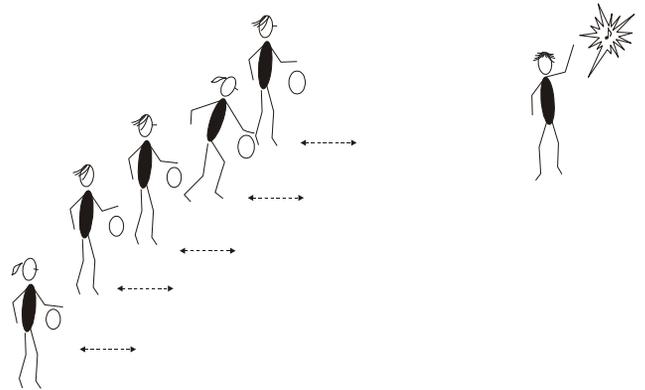
Todos los alumnos situados en el fondo del campo. Salir botando de frente y a la señal del profesor girar y seguir botando de espaldas. Siempre que se gira se cambia de mano.

Reglas:

Siempre se debe ir botando el balón.

Variantes:

Realizar el mismo ejercicio pero realizándolo con dos balones a la vez.

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de bote en diferentes acciones relacionadas con el baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Sin desplazarse del sitio botar siguiendo las ordenes del profesor: alto, bajo, rápido, lento, sentados en el suelo, tumbados, de rodillas, con dos balones alternándolos, etc.

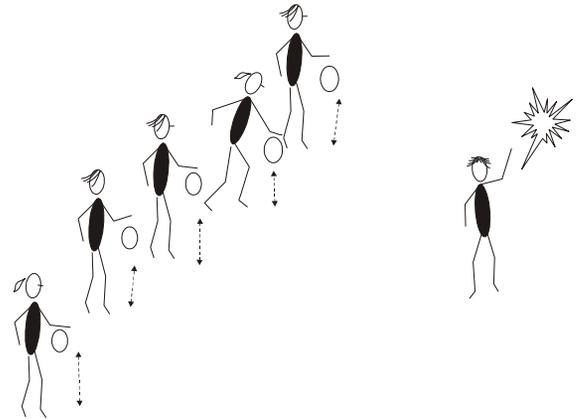
Reglas:

Intentar botar el mayor número de veces sin que se nos descontrole el balón.

Variantes:

Todas las formas de bote que se le ocurran a los alumnos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de bote en diferentes acciones relacionadas con el baloncesto.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Botar el balón mirando y cantando los números que el compañero pone con sus dedos.
Cuando un compañero falla cambio de papeles.

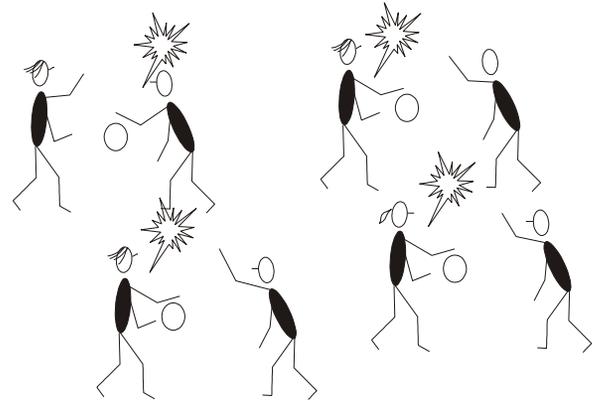
Reglas:

Realizar el mayor número de botes seguidos.

Variantes:

Realizar el juego con dos balones a la vez.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de lanzar de forma correcta y eficaz a una canasta de baloncesto.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Los jugadores formando parejas, uno tira una serie de tiros desde un lugar determinado y el otro rebotea y pasa al otro compañero. Después, cambio de papeles.

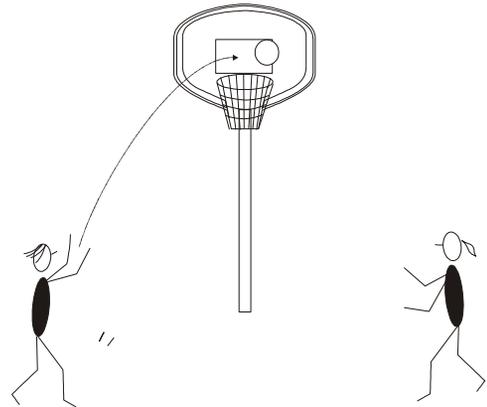
Reglas:

Los dos miembros de la pareja deben lanzar desde la misma posición. Gana el jugador que más tiros enceste de cada posición.

Variantes:

El juego se puede realizar desde posiciones fijas previamente marcadas, o a elección del jugador. Variar el número de tiros por jugador.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la técnica de tiro a través de diferentes situaciones lúdicas y recreativas adaptadas al baloncesto.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de cinco jugadores que se colocarán en hilera cerca de la canasta (en cada canasta dos o tres hileras). A la señal del profesor el primero de cada hilera lanza a canasta, coge su rebote (enceste o no) y le pasa el balón al siguiente de la hilera para que éste también intente encestar. Así sucesivamente.

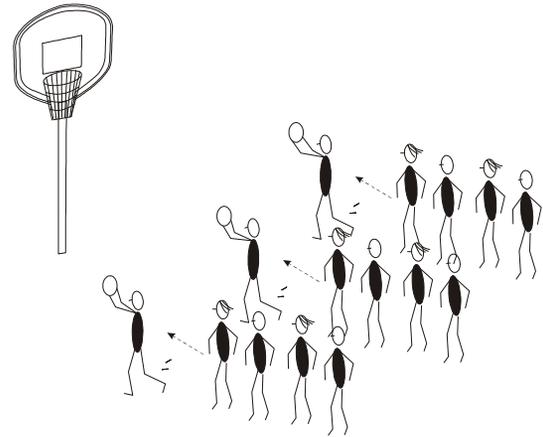
Reglas:

Gana el equipo que antes consiga 10 canastas.

Variantes:

Variar el número de canastas. Variar las posiciones de tiro.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la técnica de tiro a través de diferentes situaciones lúdicas y recreativas adaptadas al baloncesto.

Organización:

Tríos

Desarrollo:

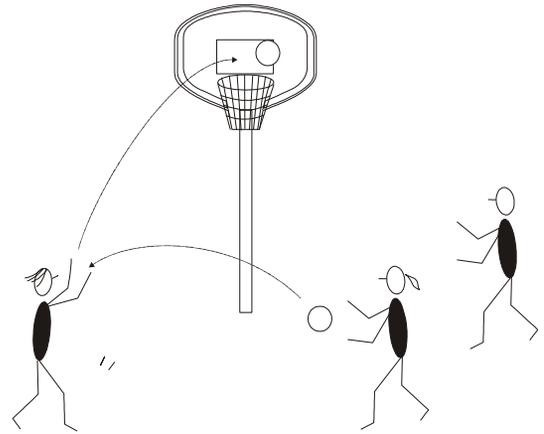
Los jugadores formando tríos, con dos balones, uno pasa al tirador, otro tira a canasta y el otro rebotea y pasa al pasador. Después, cambio de papeles, teniendo que pasar los tres jugadores por todas las posiciones. Cada jugador debe realizar 10 tiros.

Reglas:

Gana el que más canastas enceste.

Variantes:

Variar el número de canastas. Variar las posiciones de tiro.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la técnica de tiro a través de diferentes situaciones lúdicas y recreativas adaptadas al baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Colocados los jugadores en una fila en una esquina del campo. Los 4 primeros con un balón. El primero de la fila sale botando hacia la canasta opuesta y realiza una entrada a canasta, coge su propio rebote y va botando hacia la otra canasta donde volverá a realizar otra canasta. Cuando coge el balón tras el rebote, se la pasa al primer jugador de la fila que no tenga balón.

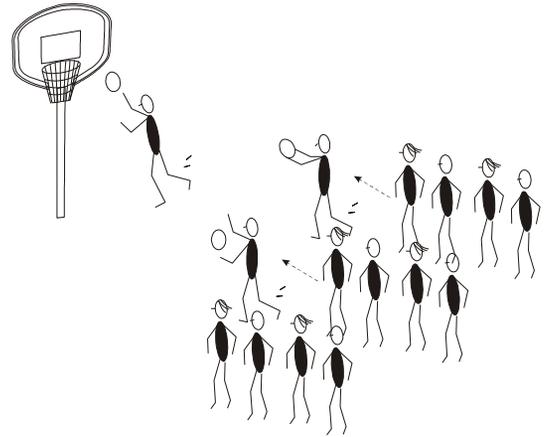
Reglas:

No sale el siguiente jugador de la fila hasta que el que tiene delante no realice la primera canasta.

Variantes:

En vez de entradas, también se pueden hacer tiros a canasta.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de rebotear una pelota tanto en situaciones de defensa como de ataque.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Los jugadores dispuestos por parejas alrededor de los círculos marcados en el campo de baloncesto. A la señal del profesor uno de la pareja intenta impedir la entrada del otro al círculo donde hay situado un balón de baloncesto. Después cambio de roles.

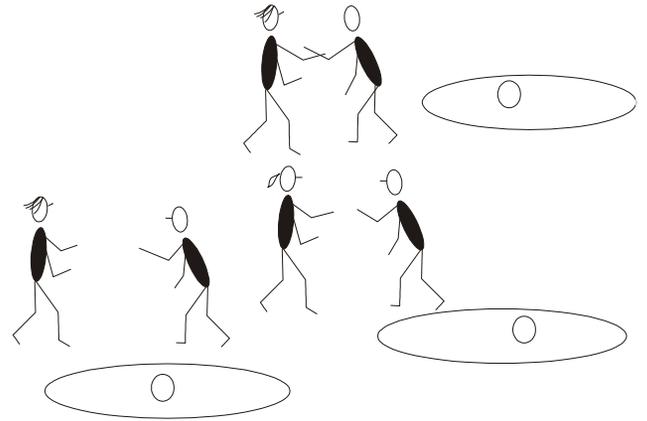
Reglas:

No agarrar nunca con las manos al compañero que intenta entrar en el círculo.

Variantes:

En vez de realizar el juego en los círculos del campo, se realizará en las zonas y se realizará el bloqueo tras un tiro de un compañero o del profesor.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Aplicar las diversas técnicas relacionadas con el baloncesto en situaciones de juego de uno contra uno.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Distribuidos los jugadores por parejas, se colocan en distintas posiciones de juego en el campo. El jugador defensor con el balón que se lo dará mano a mano al atacante que intentará hacer canasta mientras el otro intenta impedirlo. Después cambio de papeles.

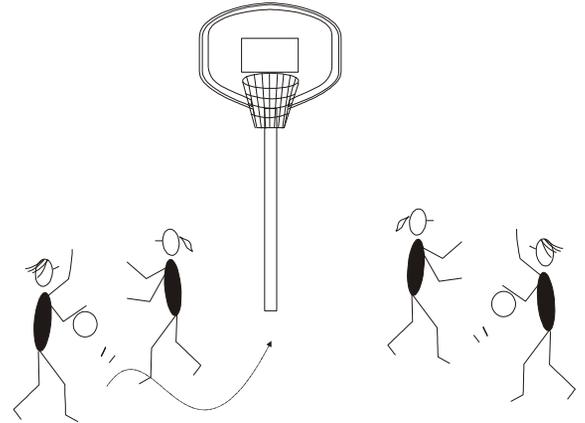
Reglas:

Respetar todas las reglas de juego.

Variantes:

Dos contra dos, tres contra tres, cuatro contra cuatro y cinco contra cinco.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Lápiz y papel.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el control de las posiciones fundamentales en voleibol.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se colocan los niños al fondo del terreno de juego, uno se queda en el otro extremo mirando a la pared escribiendo en un papel una posición fundamental, cuando termine gritará "un, dos, tres, posición otra vez". Los demás adoptarán una posición fundamental. Al volverse leerá lo que ha escrito y los niños que coincidan con esta posición la repetirán varias veces..

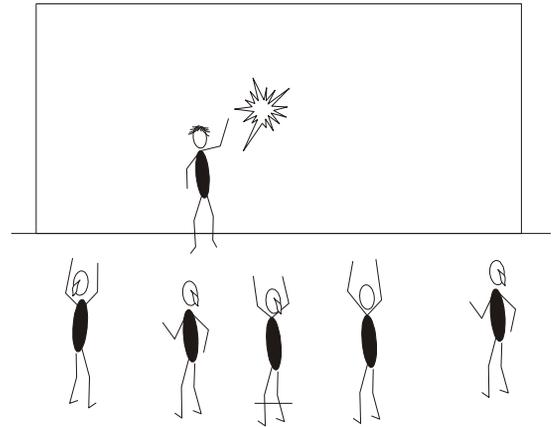
Reglas:

Ganará el último o los últimos que sus posiciones no coincidan con el que escribe. El niño que escribe se irá cambiando.

Variantes:

Se puede realizar el juego con desplazamiento de los niños mientras el que se da la vuelta escribe.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Pelotas de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la precisión del toque de dedos en voleibol.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño con una pelota de voleibol irá dándole toques de dedos hasta que se le caiga al suelo.

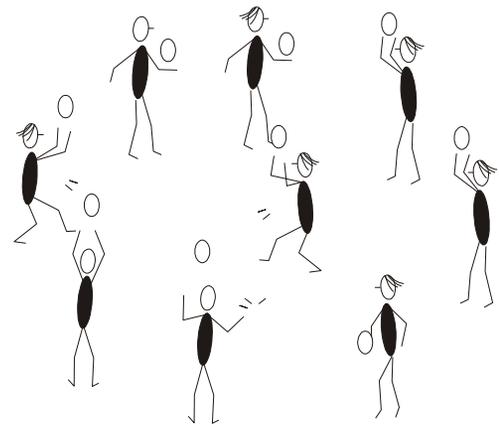
Reglas:

Se irán anotando los toques que realice cada niño, para ir mejorando su marca.

Variantes:

Realizar el juego dejando caer la pelota para dar un bote y luego realizar el toque de dedos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Pelotas de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar el dominio del toque de dedos en voleibol.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo se coloca en círculo mirando a un compañero que estará en el centro, éste con toques de dedos irá pasando a sus compañeros de forma ordenada, como dibujando las "agujas del reloj", es decir que cada vez que pase a un niño, éste se la pasará de nuevo a él.

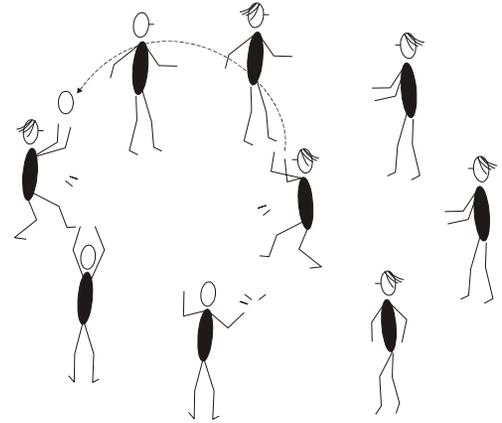
Reglas:

El niño del centro se irá cambiando cada vez que "las agujas del reloj" den una vuelta.

Variantes:

Realizar el juego sentados en el suelo.
Cambiar el toque de dedos por el de antebrazos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

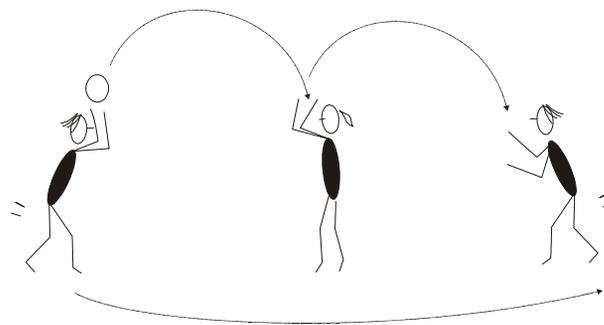
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas de voleibol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el dominio del pase adelante y de espalda con toque de dedos en voleibol.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

El tren está formado por tres vagones (niños) que se irán cambiando de posición según se avance.

Se sitúan; el primero y el segundo de frente, el tercero detrás del segundo, a unos dos metros de distancia cada uno.

El primero lanza la pelota hacia arriba y con un toque de dedos la pasa al segundo, rápidamente se coloca detrás del tercero. El segundo pasa la pelota con toque de dedos hacia atrás y se da vuelta quedándose frente al que recoge la pelota, el tercero, éste la pasa de nuevo al que se ha girado y comienza otra vez el juego.

Reglas:

Tendrán que recorrer una distancia fijada.

El grupo que antes llegue a la meta será el vencedor.

Variantes:

Con grupos más numerosos realizar sólo pases hacia atrás.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Donde haya una pared.

Material:

Pelotas de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la práctica del toque de dedos en voleibol.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño frente a una pared irá lanzando el balón con toques de dedos, sin retenerlo.

Reglas:

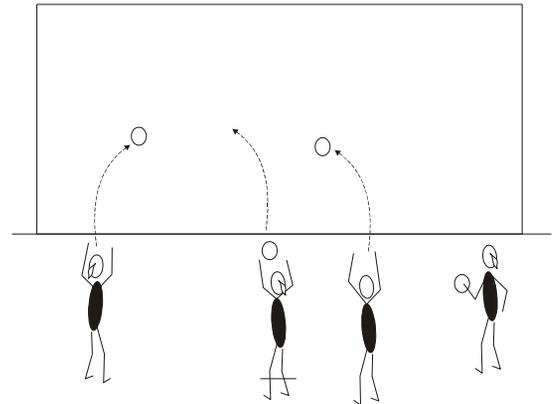
Se irán contabilizando los toques de cada niño sin que el balón caiga al suelo. El niño se puede desplazar de un lado a otro y hacia delante y atrás.

Variantes:

Realizar el juego sentado en el suelo.

Jugar dos niños a la vez dando toques alternativos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Pelotas de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el dominio del toque de antebrazos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

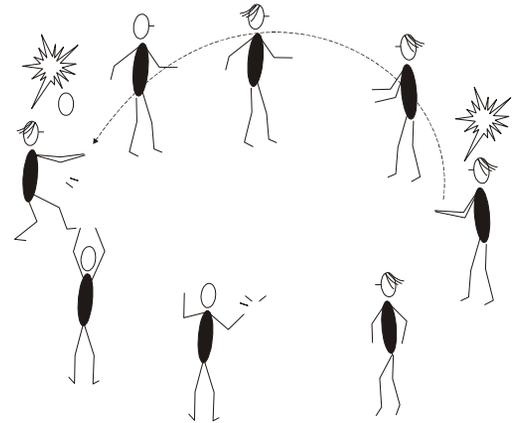
Se distribuyen los grupos por el terreno de juego, con una pelota cada uno. Comienza un miembro del equipo con toque de antebrazos, gritando la letra "A", se irán pasando nombrando todas las letras del alfabeto, hasta que lleguen a la última o hasta que el profesor lo diga, si esto ocurre ganará el equipo que consiga llegar a las últimas letras.

Reglas:

Si la pelota cae al suelo o no se le da con toque de antebrazos deben empezar de nuevo por la letra "A".

Variantes:

Ir alternando el toque de antebrazos con el toque de dedos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación óculo manual perfeccionando el toque de dedos y antebrazos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Los grupos se sitúan en un lado de la pista, formando parejas. A la voz de "ya" los dos primeros de cada grupo se desplazarán hacia delante pasándose la pelota mediante toques de dedos y antebrazos. Llegarán al otro extremo y regresarán igual, mediante pases. Al llegar pasarán la pelota a los dos siguientes que realizarán lo mismo.

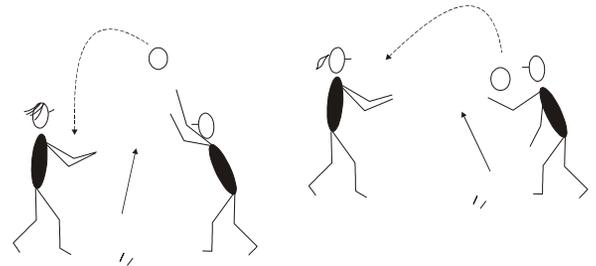
Reglas:

Si se cae la pelota volverán a comenzar desde el principio hasta tres veces, a la cuarta seguirán por donde se les ha caído la pelota.

Gana el primer grupo que terminen todos sus componentes la realización del recorrido.

Variantes:

Realizar el recorrido dejando botar la pelota entre los pases.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Pelotas de voleibol y tizas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar movimientos coordinados mediante toques de dedos y antebrazos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

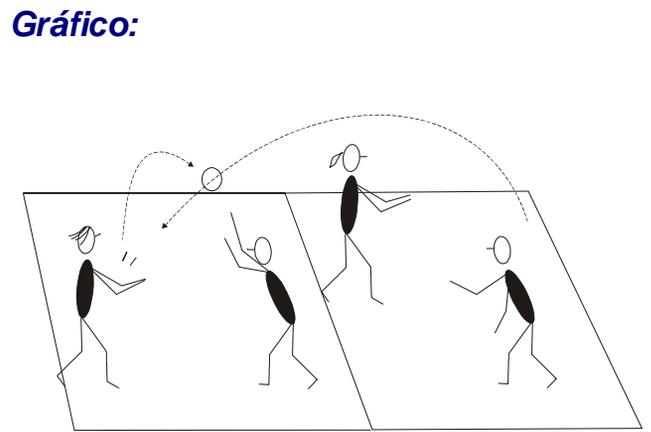
Se pinta en el suelo dos rectángulos de unos diez metros cuadrados, unidos por uno de los lados más grande, en cada uno de ellos se colocan dos niños, los cuales deben pasar la pelota con toques de dedos y antebrazos a sus dos compañeros situados frente a ellos.

Reglas:

Cada vez que la pelota caiga en un rectángulo pierde la pareja situada dentro de él. Si la pelota cae fuera, pierde la pareja que lo haya tocado por última vez. Gana la pareja que llegue a diez tantos.

Variantes:

Ampliar el terreno de juego y aumentar el número de jugadores.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Donde haya una pared.

Material:

Pelotas de voleibol y tizas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la técnica del saque en voleibol.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

En la pared se pinta una rayuela. Los jugadores deben de lanzar con un saque bajo e ir dando a todos los números de forma ordenada.

Reglas:

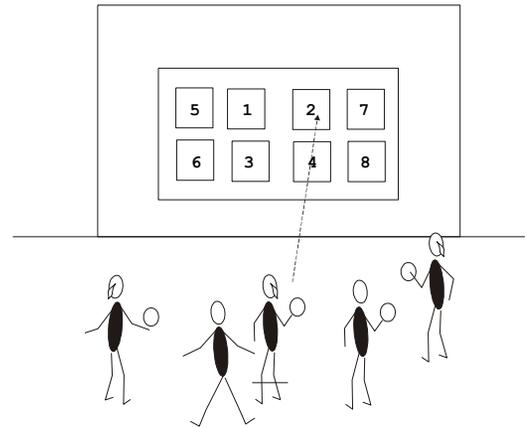
Si no da al número correspondiente pasa el turno, cuando le toque otra vez seguirá por el número en que se quedó.

Gana el niño que llegue antes al número diez.

Variantes:

Realizar el juego cambiando el saque: lateral, de tenis, de gancho, etc.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Pelotas y red de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el dominio del saque de voleibol.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se sitúan las parejas, uno a cada lado de la red, a un metro y medio. Uno saca hacia el otro lado, cada vez que lo consiga da un paso atrás.

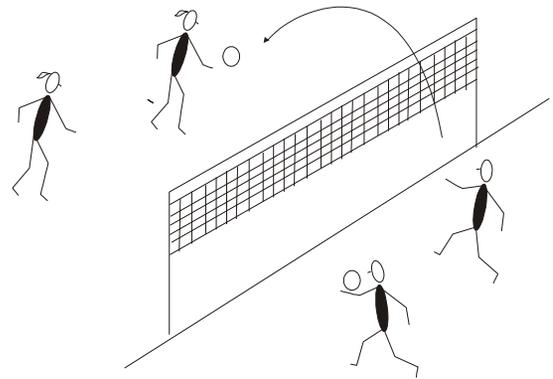
Reglas:

Al dar el paso atrás, lanzará el balón el otro compañero.
Ganará el niño que llegue antes al final de la pista.

Variantes:

Uno saca y el otro recibe y pasa con toques de dedos o de antebrazos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones y red de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la precisión del saque de voleibol.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se divide la clase en dos grandes grupos, cada niño con un balón. A la señal dada por el profesor irán sacando hacia el campo contrario, pasando la red, recogiendo balones del suelo y volviendo a sacar.

A la señal dada, parará el juego, contabilizándose los balones que hay en cada campo.

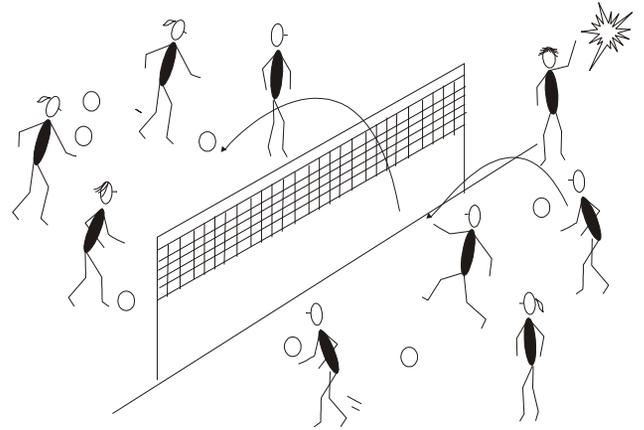
Reglas:

El equipo que menos balones tenga en su campo ganará.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de voleibol y cajones de plinto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar la técnica del saque de voleibol.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo se sitúa a unos quince metros de cinco cajones de plinto, sin la parte acolchada. Con saques deben introducir los balones dentro, si cae fuera lo recogerá y lanzará otra vez.

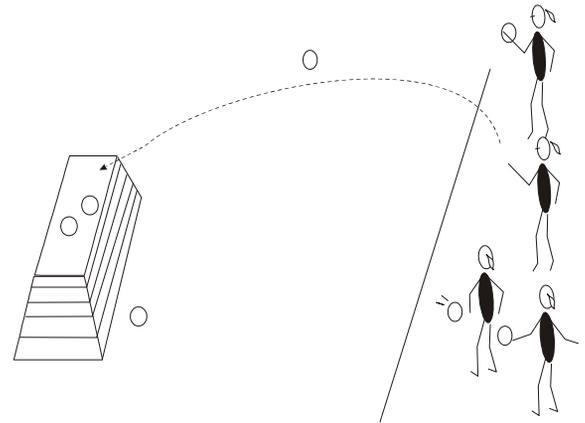
Reglas:

Ganará el equipo que introduzca antes los balones.

Variantes:

Cambiar la distancia y la forma de los saques.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de voleibol y medicinales.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la ejecución del remate en voleibol.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

En una línea de salida se encuentran los equipos con un balón medicinal y dos de voleibol. A la voz de "ya", los jugadores deberán ir dando golpes con remates al balón medicinal para que éste avance y llegue a una línea de meta fijada.

Reglas:

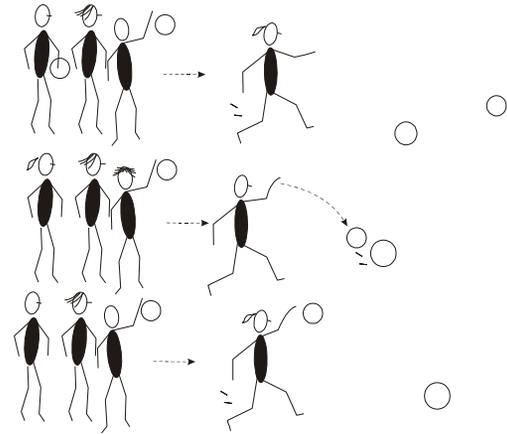
Todos los jugadores de cada equipo irán rotando para hacer los remates, éstos se harán a unos dos metros del balón medicinal.

Gana el equipo que consiga hacer llegar el balón medicinal antes a la meta.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de voleibol y un balón medicinal.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar la ejecución del remate en voleibol.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se divide en dos grupos la clase y se sitúan uno a cada lado de la pista. En medio se coloca un balón medicinal.

Irán lanzando ordenadamente con remates, alternándose los equipos, intentando "dar al blanco" (el balón medicinal) para desplazarlo al campo contrario.

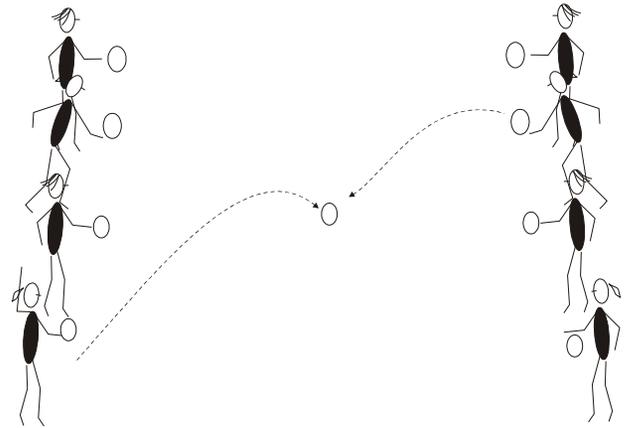
Reglas:

Cuando terminen todos de hacer los remates, ganará el equipo en el que no esté el balón medicinal en su campo.

Variantes:

Introducir más balones medicinales.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones, red de voleibol y sillas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Perfeccionar la técnica del bloqueo en voleibol.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se coloca la mitad de la clase a un lado de la red, subidos a una silla con el balón y la otra al otro lado.

Al oír la voz del profesor los niños que están subidos a la silla acercarán la pelota a la vez que sus compañeros saltarán para bloquear la pelota.

Reglas:

El saltador debe tocar la pelota en cada intento.

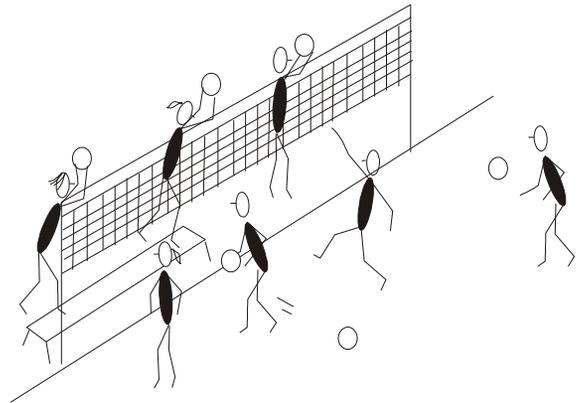
A los cinco intentos se cambiarán los roles.

Variantes:

Realizar el juego de tal forma que los saltadores se desplacen lateralmente.

Retirar la sillas y saltar con el balón.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones y red de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Perfeccionar los diferentes elementos técnicos de voleibol.

Organización:

Pequeños grupos.

Desarrollo:

En la zona de saque se coloca un niño que sacará. En el campo contrario, otro ha de recepcionar con toques de antebrazos y pasarlo al compañero que con toques de dedos colocará el balón para que el cuarto lo lance.

Reglas:

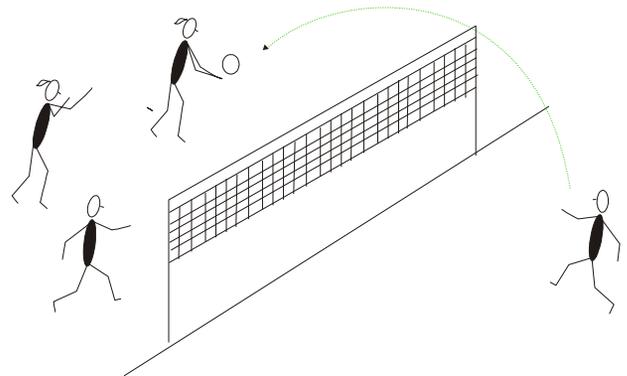
Cada equipo tiene cinco intentos.

Ganará el equipo que consiga hacerlo cinco veces o aquel que consiga completar los cuatro pasos correctamente el mayor número de veces.

Variantes:

Colocar otro equipo enfrente para jugar contra ellos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones y red de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el voleibol adaptando el número de jugadores.

Organización:

Pequeños grupos.

Desarrollo:

Jugarán cuatro contra cuatro, utilizando los elementos técnicos del saque, toques de dedos, de antebrazos, bloqueo y remate, coordinados con las posiciones fundamentales y los desplazamientos.

Reglas:

Si el balón cae al suelo, pierde el equipo situado en ese campo.

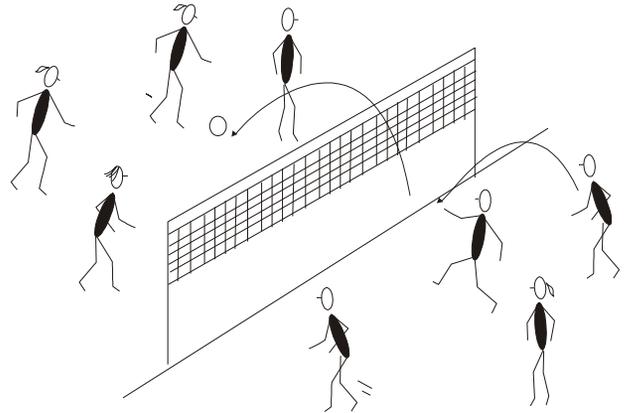
Si el balón cae fuera de un campo pierde el equipo que lo haya lanzado.

Se realizará una rotación en sentido de las agujas del reloj el equipo que recupera el saque, al perder el equipo contrario.

El minipartido se ganará con diez puntos.

Variantes:

Aumentar el número de jugadores.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir una progresiva adaptación básica al balón con las extremidades inferiores.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

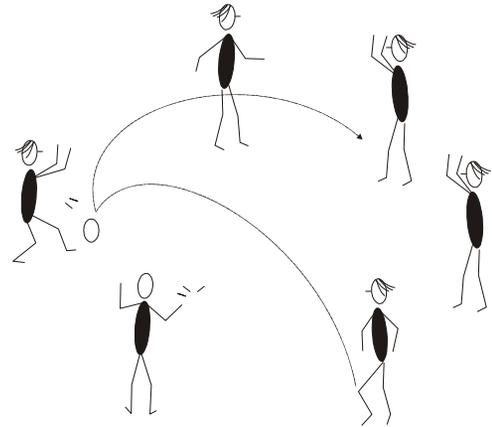
Por grupos de 5-6 alumnos, realizar toques alternativos intentando que el balón no toque el suelo.

Reglas:

Sólo se puede golpear el balón con los pies o las rodillas. El que cometa tres fallos queda eliminado. Gana el último jugador en ser eliminado.

Variantes:

Introducir varios balones. Aumentar progresivamente el número de toques que realiza cada jugador antes de pasar.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir una progresiva adaptación básica al balón con las extremidades inferiores.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

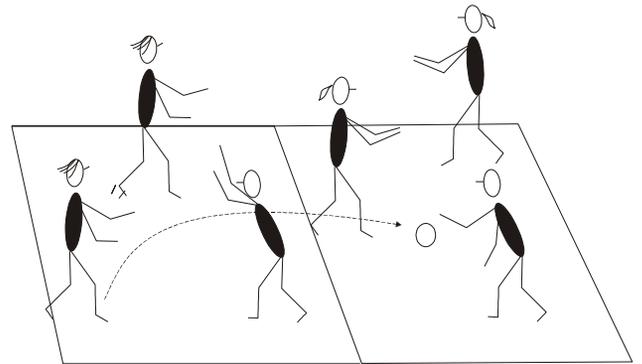
En grupos de 5-6 alumnos se jugará un vola-pie. En un campo rectangular de dimensiones reducidas y dividido en dos partes, los miembros de un equipo deberán golpear el balón con sus pies, pasándolo al otro campo a una altura mínima de 1 metro.

Reglas:

El balón puede dar un bote en el campo contrario antes de ser devuelto. Si da dos o más botes dentro del campo será punto para el otro equipo. Gana el equipo que más puntos consiga.

Variantes:

El balón no puede botar en el suelo.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el nivel de conducción con ambas piernas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se forman 4 grupos que se sitúan en las esquinas del campo. En el centro del campo se sitúan balones de fútbol. A la señal del profesor el primero de cada fila saldrá corriendo hacia el centro del campo, cogerá un balón y lo conducirá con el pie hasta su zona. Cuando llega sale el siguiente compañero.

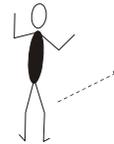
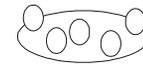
Reglas:

Gana el equipo que más balones tenga al finalizar el juego. En todo momento el balón deberá ir controlado a no más de medio metro del jugador.

Variantes:

Cambiar el tamaño de los balones (baloncesto, balonmano, etc.).

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el nivel de conducción con ambas piernas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

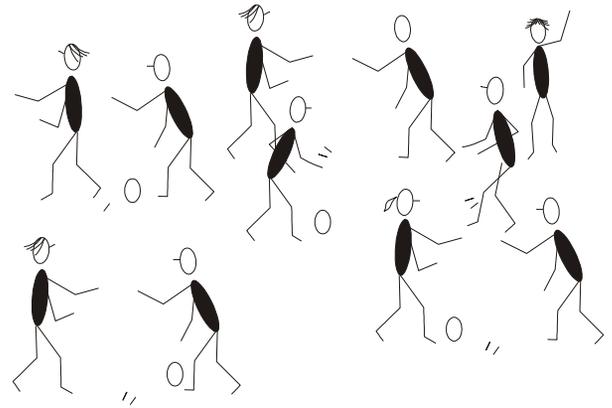
4 ó 5 alumnos con un balón en sus pies deberán desplazarse con él y golpear a alguno de sus compañeros. Cuando un alumno es golpeado pasa a ser el perseguidor.

Reglas:

No vale golpear por encima de la cintura, ni salirse del campo establecido.

Variantes:

Aumentar el número de perseguidores. Disminuir las dimensiones del campo de juego.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Conocer y practicar los diferentes tipos de pases.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Grupos de 5 ó 6 alumnos colocados en círculo intentan realizar diferentes pases superando al alumno que está en el centro del círculo.

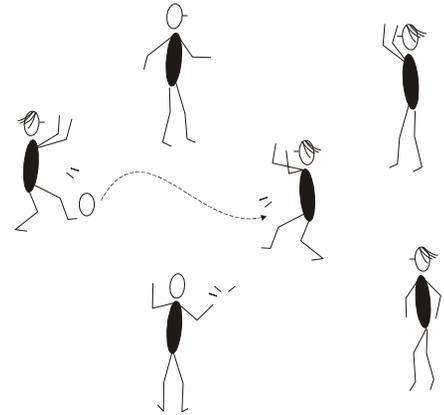
Reglas:

Si el alumno del centro intercepta el balón sale del círculo intercambiándose por el que ha fallado.

Variantes:

Aumentar el número de balones. Aumentar el número de defensores. Modificar las dimensiones del círculo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Conocer y practicar los diferentes tipos de pases.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 4 contra 4. Los alumnos del equipo que ataca deberán sobrepasar la línea de defensa del equipo contrario. El otro equipo intentará interceptar el balón y si lo consigue éste será el que ataque la línea de defensa enemiga.

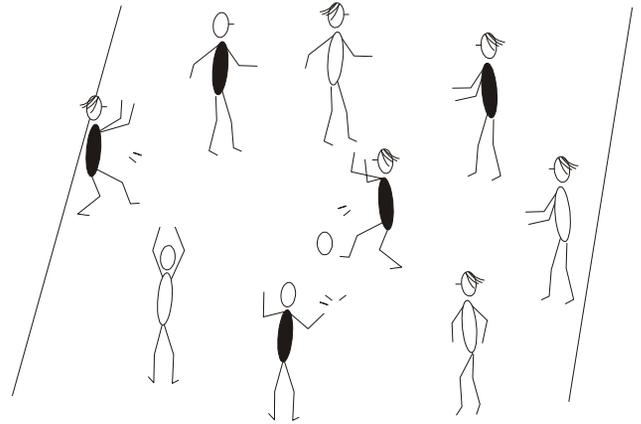
Reglas:

La línea de defensa se situará a una distancia de 15 a 20 metros. Se puede golpear el balón con todas las partes del cuerpo a excepción de los brazos.

Variantes:

Variar las dimensiones del campo. Variar el número de participantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el pase y control del balón.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

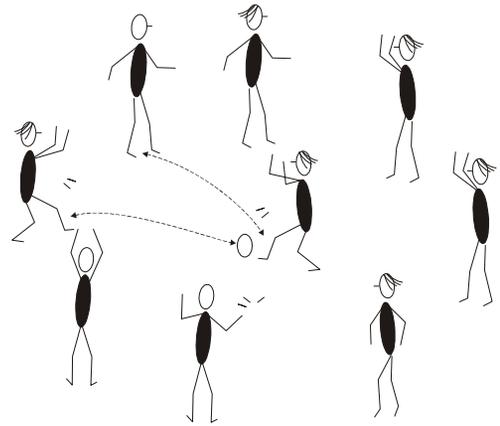
Grupos de 7 ó 8 alumnos forman un círculo. Un jugador se coloca en el centro del círculo con un balón. A la voz del profesor deberá ir pasando el balón a un compañero para que éste a su vez lo controle y se lo devuelva. Hacer el mayor número de toques en un minuto.

Reglas:

Gana el equipo que más toques realice. El del centro no puede devolver la pelota al mismo compañero.

Variantes:

Aumentar el número de balones. Variar el tiempo de juego.

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

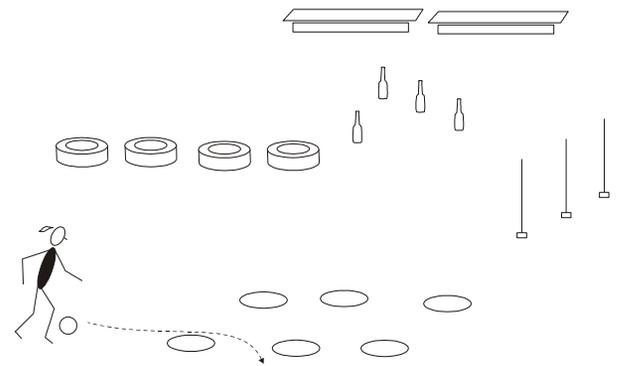
Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol, picas, conos, bancos, aros, estafetas, etc.

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el manejo y control del balón.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Realizar el circuito que se propone sin tocar ni derribar ninguno de los obstáculos.

Reglas:

Se penaliza con un punto cada vez que se toque o se derribe un obstáculo. Gana el alumno que menos puntos tenga.

Variantes:

Variar la disposición de los obstáculos que forman el circuito. Establecer penalizaciones por tiempos.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Utilizar el regate para superar al contrario.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Realizamos el juego del pañuelo pero con balón. El profesor dirá un número y los alumnos que tengan ese número saldrán a por un balón que estará situado en el centro del campo. El que coja la pelota deberá superar al contrario e intentar marcar gol. El otro compañero intentará defender para evitar el gol.

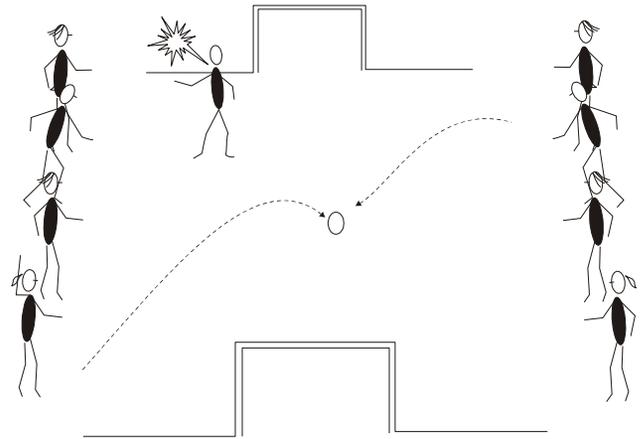
Reglas:

Ganará el equipo que más goles consiga al final del juego. El balón se deberá llevar controlado en todo momento.

Variantes:

El que no lo consiga en cada tanda quedará eliminado.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol y balones medicinales.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la precisión en el golpeo y disparo.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que chutarán hacia los balones medicinales colocados a 8 metros de distancia.

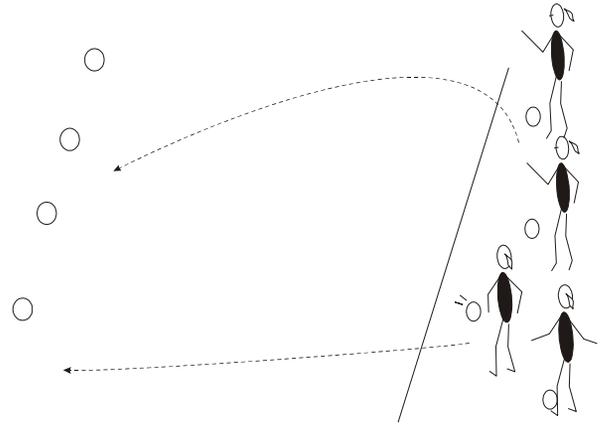
Reglas:

Gana el equipo que dé un mayor número de veces en los balones medicinales. Mientras unos grupos disparan los otros se colocan detrás para recoger los balones y devolverlos.

Variantes:

Aumentar la distancia de lanzamiento. Disparar a otro tipo de objetos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la precisión en el golpeo y disparo.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

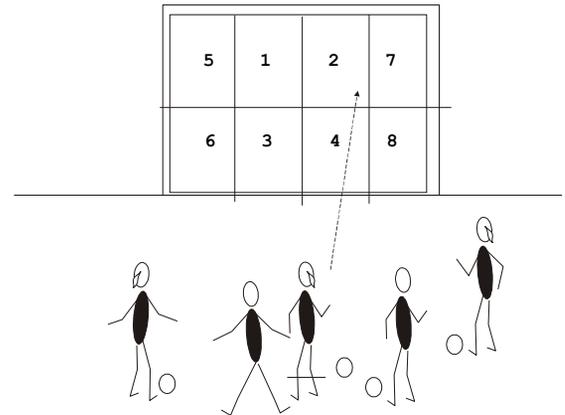
Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se sitúan a una distancia de 9 metros. La portería se dividirá con cuerdas en 8 espacios, cada espacio tendrá una puntuación del 1 al 8. A la señal del profesor los alumnos de cada equipo comienzan a disparar por turnos intentando conseguir el mayor número de puntos para su equipo.

Reglas:

Gana el equipo que más puntos consiga en un minuto. Cada alumno recoge su propio balón para pasárselo al siguiente compañero.

Variantes:

Llegar a conseguir una puntuación determinada. Variar distancia y el lugar de lanzamiento.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la precisión en el golpeo y disparo.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

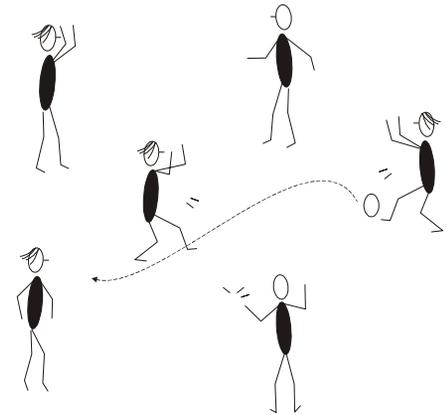
Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se colocan en círculo, uno de ellos se sitúa en el centro. Los de fuera deben pasarse la pelota e intentar golpear al del centro y éste deberá evitarlo.

Reglas:

Sí un alumno golpea al del centro pasará a esta posición.

Variantes:

Variar el número de balones y de alumnos que se colocan en el centro. Aumentar o disminuir el diámetro del círculo.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad para adelantarse a la acción del jugador contrario y quitarle el balón.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Tres jugadores atacan y dos defienden. Los jugadores que atacan deberán pasarse el balón y lanzar a portería para colar un gol intentando que los defensores no se lo quiten.

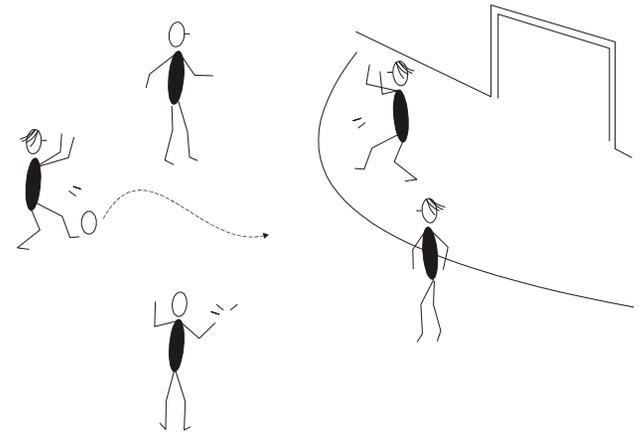
Reglas:

Todos los alumnos que forman el grupo tienen que quedarse a defender.

Variantes:

Aumentar el número de jugadores atacantes y defensores.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Aplicar las diferentes técnicas básicas del fútbol a situaciones de juego colectivo.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se realizan equipos de cinco alumnos que serán mixtos. Se realizará un pequeño torneo donde todos jugarán contra todos.

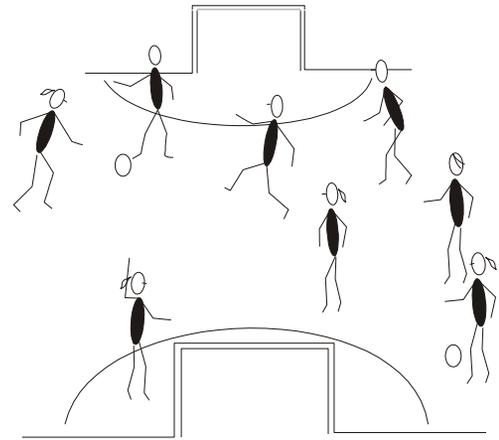
Reglas:

Gana el equipo que más puntos obtenga. Se jugará con dos balones a la vez.

Variantes:

Variar los equipos y realizar un nuevo torneo. Aumentar el número de balones en juego.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir una progresiva adaptación básica al balón.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada alumno, de forma individual deberá dar el mayor número de toques con sus piernas o cabeza sin que el balón toque el suelo.

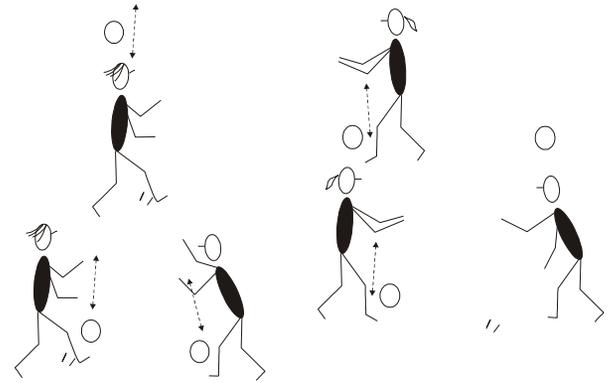
Reglas:

No vale tocar el balón con las manos.

Variantes:

Intentar hacer toques con diferentes partes del cuerpo que no sean ni las piernas ni la cabeza (rodillas, muslos, pecho, etc.).

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol y balones medicinales.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la precisión en el golpeo y disparo.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos. Uno de ellos hace rodar un balón medicinal mientras que sus compañeros, a una distancia aproximada de 8 metros intentarán darle.

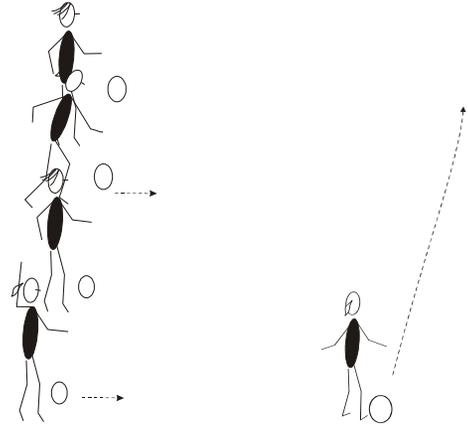
Reglas:

Quien dé al balón será el encargado de hacerlo rodar en la siguiente partida.

Variantes:

Rodar varios balones al mismo tiempo.
Aumentar o disminuir distancias.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de Fútbol, estafetas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar en el control y pase de balón.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

A la señal, el primer trío sale en carrera realizando pases, según la posición. Al girar en la estafeta el del centro realizará un pase largo al siguiente trío.

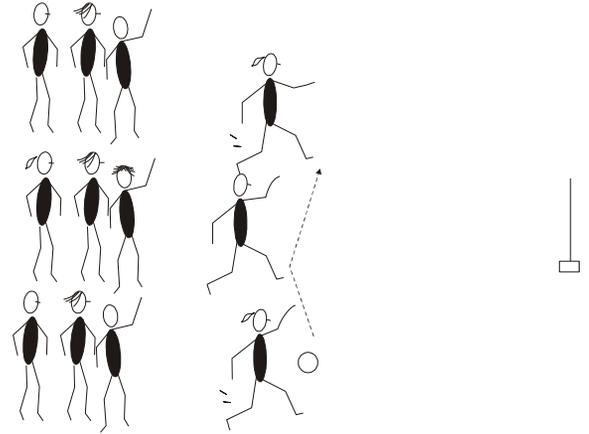
Reglas:

El jugador del centro golpeará con el interior y el exterior. Se valorará el trío que efectúe un mejor control del balón.

Variantes:

Ir rotando la posición de los jugadores. Aumentar o disminuir la distancia entre los jugadores.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de fútbol, estafetas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Aplicar las diferentes técnicas básicas del fútbol a situaciones de juego colectivo.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se colocan 4 porterías en cada una de las bandas del campo de juego con las estafetas. Se forman 4 grupos de 3 ó 4 jugadores que competirán entre sí.

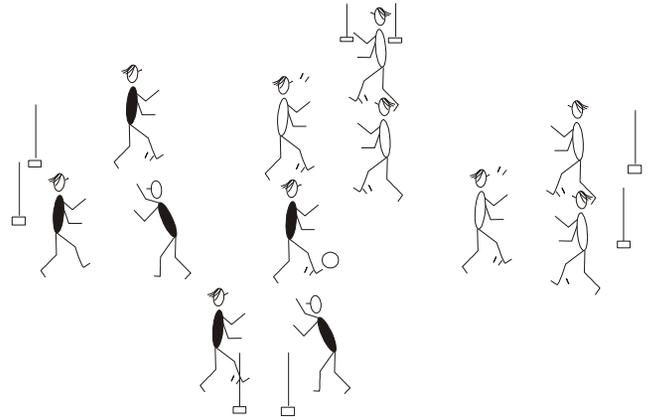
Reglas:

Cada equipo deberá defender su portería. Gana el equipo menos goleado.

Variantes:

Aumentar el número de equipos y de porterías. Modificar el número de jugadores. Jugar con o sin portero.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol, bancos suecos.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Aplicar las diferentes técnicas básicas del fútbol a situaciones de juego colectivo.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Usando un banco sueco como red y en un campo de 10 x5 m. Se realiza un partido de fútbol-tenis.

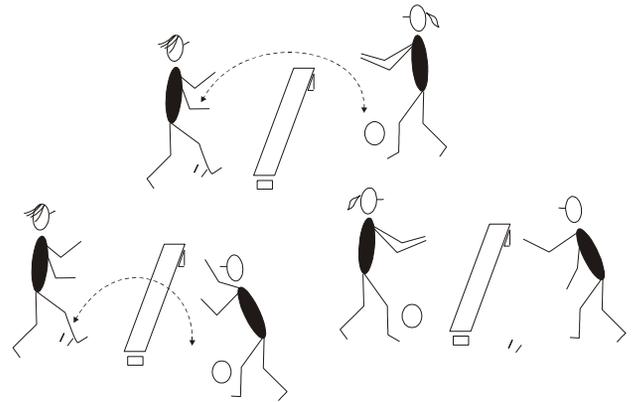
Reglas:

El balón no puede dar más de dos toques dentro del campo ni tocar la red.

Variantes:

Aumentar o disminuir dimensiones del campo, número de jugadores y altura de la red.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de fútbol, estafetas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Aplicar las diferentes técnicas básicas del fútbol a situaciones de juego colectivo.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

Se divide la pista en minipistas de 20 x 10 m. Las estafetas se utilizarán como porterías.
Se realizará una miniliga por tríos.

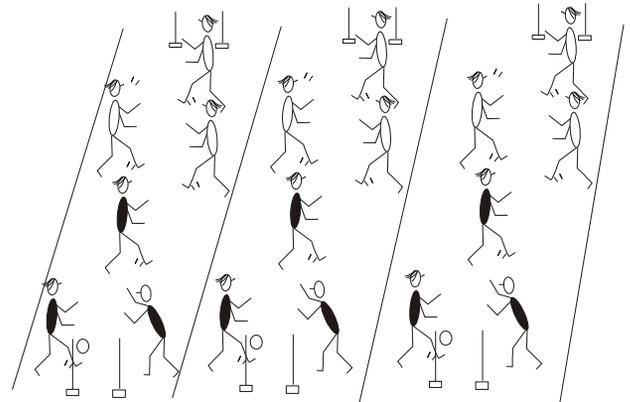
Reglas:

Adaptar las reglas normales de juego a las dimensiones de campo.

Variantes:

Reducir el tamaño del campo (10x10) y el número de jugadores (2x2,1x1).

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

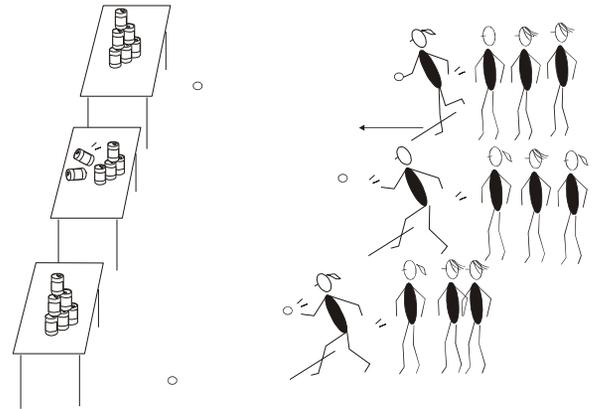
Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas de goma-espuma y 10 latas de refrescos con algo de arena.

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Sobre una mesa se coloca una castillo de latas de refrescos. Por turno cada alumno dispondrá de tres tiradas para intentar derribar todas las latas. La distancia de lanzamiento será de 3 metros.

Reglas:

Por cada lata tirada se consigue un punto. Si se tiran todas se consigue un pleno de 12 puntos. Gana el que más puntos consiga en 5 tandas.

Variantes:

Aumentar el número de latas, la distancia de lanzamiento o el número de tiradas.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Huevos frescos.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

En parejas enfrentadas y separadas entre sí unos 3 metros aproximadamente se pasarán un huevo sin que éste se rompa a cada señal. Cada pareja dispondrá de 6 huevos.

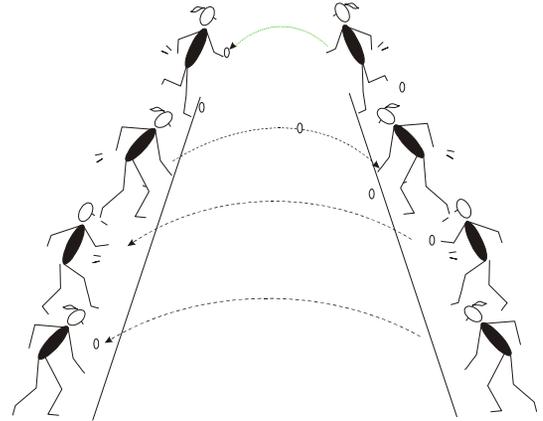
Reglas:

Cada pareja continuará en el juego mientras disponga de huevos para pasarse. Gana la última pareja eliminada.

Variantes:

Aumentar o disminuir número de huevos. Variar distancia de separación.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

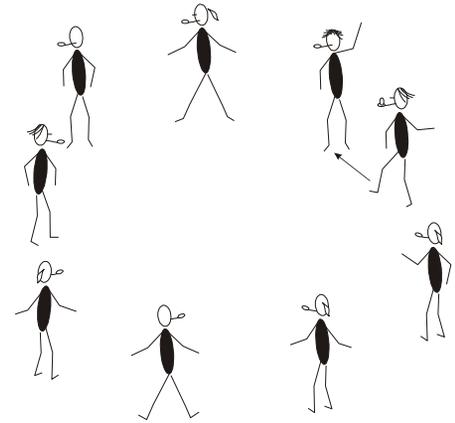
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cucharas soperas, servilletas y huevos frescos.



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

El grupo de alumnos se coloca formando un círculo. Cada alumno sujetará con ayuda de una servilleta una cuchara sopera en la boca. Uno de los jugadores colocará un huevo fresco sobre su cuchara, el cual deberá ir pasando de cuchara en cuchara sin que se caiga al suelo. El jugador que tire el huevo descansa hasta el próximo turno.

Reglas:

No se puede sujetar la cuchara con la mano.

Variantes:

Aumentar o disminuir la distancia entre los jugadores. No se eliminan jugadores (punto de penalización).

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

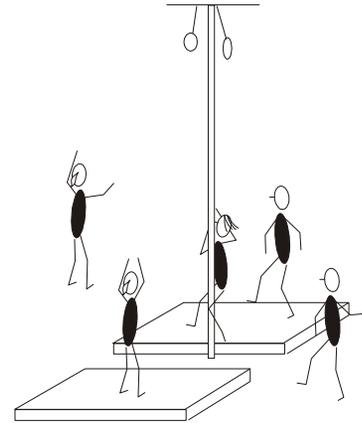
Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchonetas, palo de gimnasio y algún objeto para colgar. Grasa o jabón.

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

En la parte superior del palo se coloca algún objeto el cual deberá ser alcanzado trepando por el palo. Una zona del palo estará engrasada para dificultar la subida.

Reglas:

Cada vez que se toque el suelo se queda eliminado hasta el siguiente turno.

Variantes:

Aumentar el número de objetos a rescatar. Aumentar la zona engrasada. Limitar el tiempo para subir.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Música y sillas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

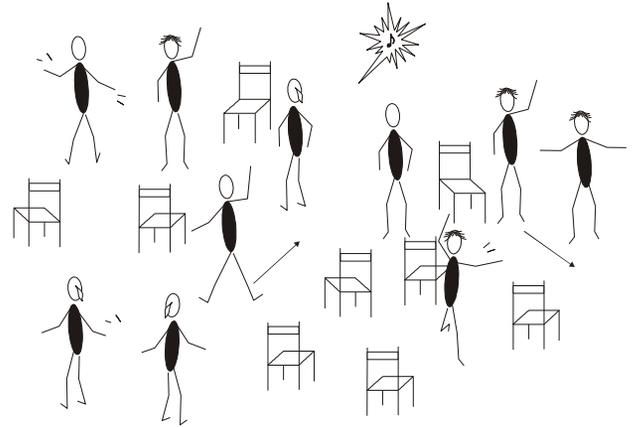
En un espacio delimitado se colocan tantas sillas como jugadores menos una. Al ritmo de la música los jugadores se deberán desplazar por todo el espacio. Cuando se detenga la música cada jugador deberá sentarse en una silla. El jugador sin silla queda eliminado.

Reglas:

En cada turno se elimina una silla. Hay que desplazarse por todo el espacio. Gana el último jugador que se siente.

Variantes:

Formas de colocar las sillas en el espacio.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Globos de agua. Impermeable (opcional).

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

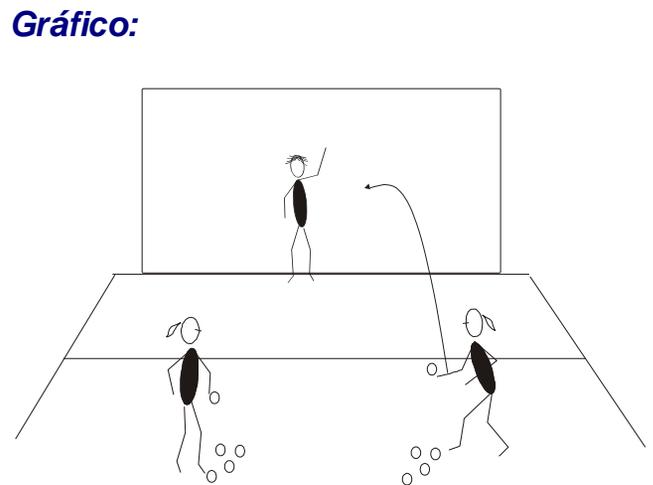
Uno de los alumnos se coloca pegado a una pared pudiendo desplazarse pegado a la misma. Los otros dos desde una distancia determinada deberán lanzarle globos de agua intentando explotarlos sobre su cuerpo. Punto por acierto.

Reglas:

Cada lanzador dispondrá de 10 ó 15 tiradas. Gana el que consiga más aciertos.

Variantes:

Aumentar la distancia de tiro o el número de payasos o lanzadores. Utilizar agua tintada o coloreada.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

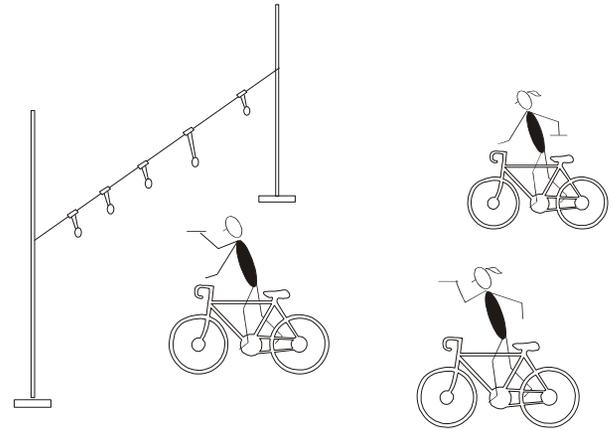
Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Cuerda larga, soportes de salto o voleibol, cintas con anillas, lápices y bicicletas.

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Sobre una cuerda atada a los postes de voleibol o similar, se cuelgan carretes de cintas con una pequeña argolla al final de éstas. En el suelo se dibujan dos líneas paralelas a ambos lados de la cuerda a unos 20 metros de distancia. Cada alumno, montado en su bicicleta y provisto de un lápiz o palillo, deberá enganchar con el mismo la argolla y soltar la cinta.

Reglas:

Cada grupo hará 5 pasadas. Gana el que más cintas consiga.

Variantes:

Ídem pero en monopatín. Ídem pero un compañero subido a la espalda de otro (a caballo).

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

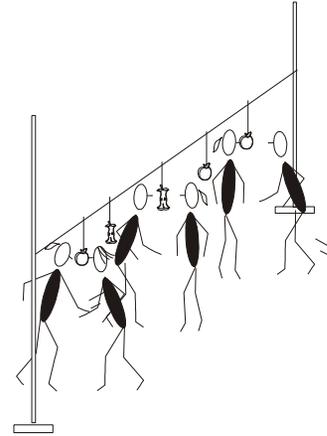
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerda larga, soportes de salto o voleibol, cuerdas pequeñas y manzanas.



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

De una cuerda atada a los postes de voleibol o similar, se cuelgan manzanas atadas a la misma por pequeñas cuerdas (la longitud de éstas se establecerá en función de la altura de los jugadores). Colocada cada pareja a un lado de la manzana con las manos a la espalda, deberán comerse la manzana antes que sus compañeros.

Reglas:

Gana la pareja que antes termine. La manzana no se puede tocar con las manos.

Variantes:

Aumentar el número de manzanas que se debe comer cada pareja. Colocar las manzanas por encima de la altura de los jugadores.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Monopatines o carros contruidos.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se establece una distancia a recorrer de ida y vuelta. Un alumno se sienta en el monopatín y el otro le empuja apoyando las manos sobre su espalda. Al llegar a uno de los fondos se intercambian los papeles.

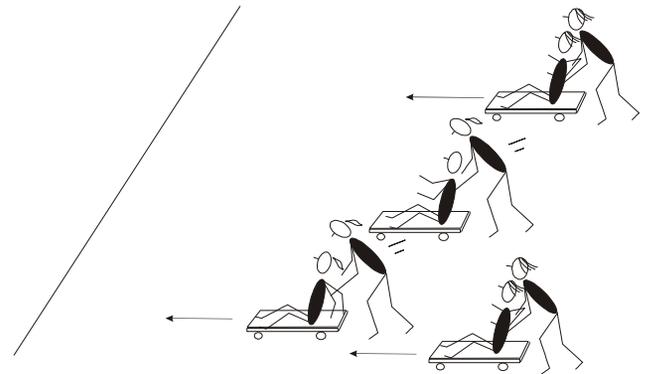
Reglas:

Gana la pareja que antes termine el recorrido.

Variantes:

Formas de colocarse sobre el monopatín. Recorrido con curvas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Unos sacos.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se establece una distancia a recorrer. Cada jugador introduce las piernas dentro del saco y desplazándose mediante saltos, sujetando el saco a la altura de la cintura con las manos, deberá recorrer la distancia establecida.

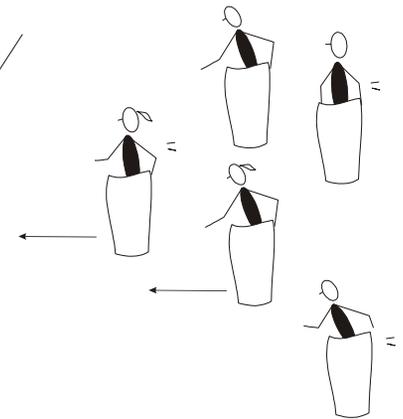
Reglas:

Gana el jugador que antes llegue a la meta.

Variantes:

Aumentar distancia de recorrido. Colocar obstáculos. En parejas por relevos. Dos alumnos introducidos a la vez dentro del saco (sacos grandes).

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Manzanas o similar.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se establece una distancia a recorrer. En parejas sujetando la manzana con las cabezas realizar el recorrido sin que se caiga la manzana al suelo. Las manos irán colocadas a la espalda.

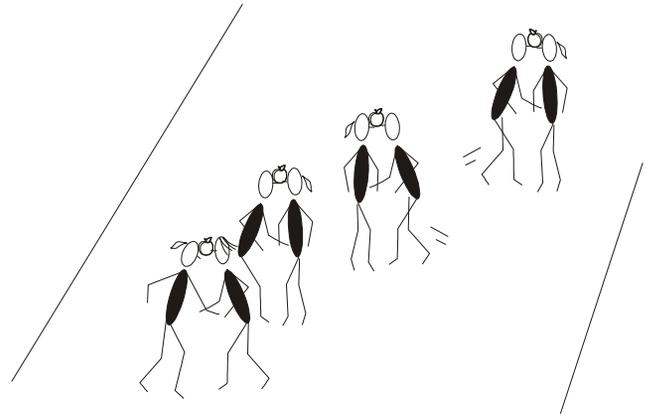
Reglas:

Cada vez que se caiga la manzana se vuelve a la salida. No se puede tocar la manzana con las manos. Gana la pareja que antes llegue a la meta.

Variantes:

Cambiar objeto a desplazar. En tríos. Colocar obstáculos en el recorrido.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

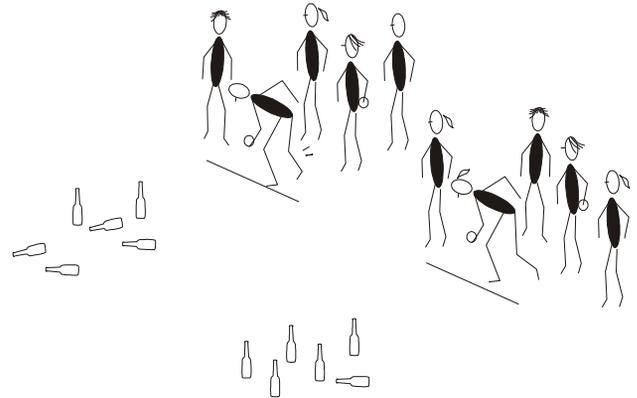
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Botellas de refrescos (2 litros) con algo de arena y balones de balonmano o similar.

Gráfico:**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo dispondrá de 6 bolos y 2 balones. Colocados los bolos en forma de triángulo y colocados los jugadores a 7 metros de distancia, el juego consistirá en tirar el mayor número de bolos en cada uno de los dos intentos disponibles.

Reglas:

Cada bolo tirado suma un punto. Si se tiran todos los bolos en las dos tiradas se consigue pleno de 7 puntos. Los puntos se irán anotando en un estadillo de puntuaciones. Los bolos tirados no serán retirados para el segundo lanzamiento. Gana el que más puntos consiga.

Variantes:

Aumentar distancias o número de bolos. Juego por parejas.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva (zona de tierra).

Material:

Juegos de petanca y boliche.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

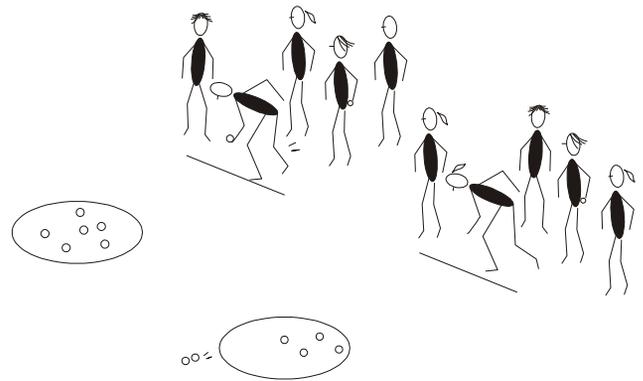
Cada jugador dispondrá de tres bolas. Se establece un turno de tirada. Para iniciar el juego un jugador lanzará el boliche al campo de juego. El resto de jugadores irá lanzando de forma alternativa sus bolas intentando dejarlas lo más cerca posible del boliche.

Reglas:

Gana el juego el que más cerca deje su bola del boliche. Se pueden desplazar las bolas de los oponentes o el boliche.

Variantes:

Juego por parejas. El boliche no se podrá desplazar. Cada jugador realiza todos los lanzamientos seguidos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

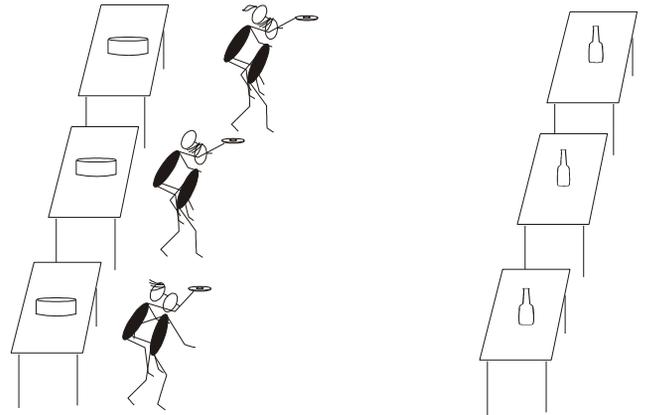
Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Botellas de zumo, platos de plástico, mesas y barreño con agua.

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se sube un jugador a la espalda del otro, y el que está montado lleva un plato con el fin de coger agua de un recipiente y llevarla hasta el lado opuesto donde se encuentra una botella que habrá de llenar.

Reglas:

En ningún momento el que va subido puede bajarse de la espalda del compañero. Gana la pareja que antes llene su botella.

Variantes:

Aumentar distancias. Llevar dos platos a la vez.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Mesas, sillas, pañuelos, tazón con chocolate y bizcochos.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Sentada la pareja con los ojos vendados, delante de cada comensal se colocará un tazón de chocolate y 10 bizcochos. Cada jugador deberá darle de comer a su compañero a tientas. Se establecerá un orden alternativo a una señal.

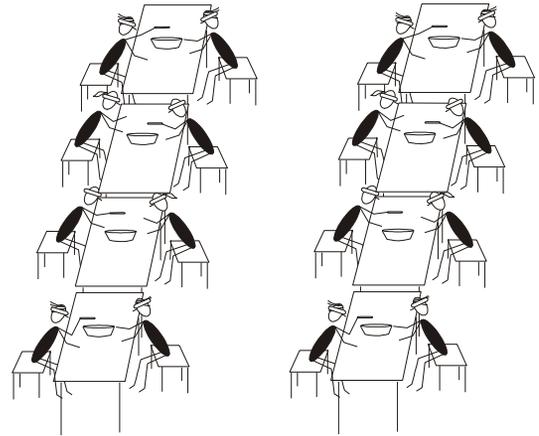
Reglas:

Ganará la pareja que menos se ensucie y que al mismo tiempo más chocolate y bizcochos haya consumido.

Variantes:

Sólo tendrá los ojos tapados uno, que dará de comer a su compañero. Cambiar el chocolate por tarta de nata.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Mesas, pañuelos, material diverso (adaptable a cada sentido).

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman equipos de 5 jugadores, de forma que cada jugador será el encargado de trabajar uno de sus sentidos. Se colocan cinco mesas y en cada una habrá 8 objetos, alimentos,... para detectar con los ojos tapados a través del uso de un sentido (vista, olfato, gusto, tacto, oído). Se anota el número de aciertos por mesa.

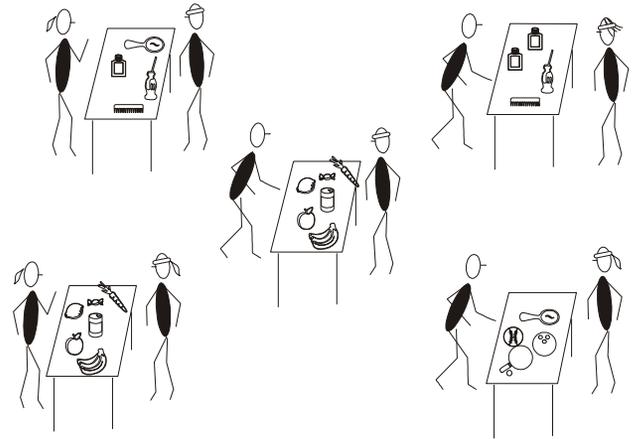
Reglas:

Gana el equipo que consiga más aciertos en total.

Variantes:

Trabajan todos los componentes del grupo en cada mesa.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

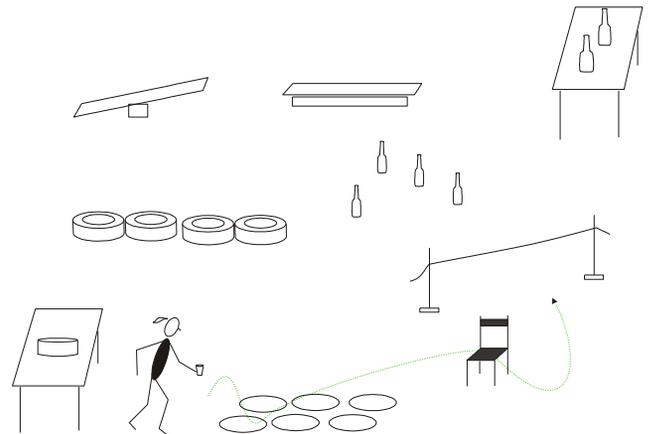
Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Botellas de zumo, vasos de plástico, barreños con agua tintada, material para circuito.

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Dos equipos de 5 ó 6 jugadores compiten entre sí. Se establece un recorrido de obstáculos sobre una distancia de 30 metros aproximadamente. A un lado de la pista se coloca una mesa con dos recipientes de agua coloreada, al otro lado 4 botellas. Un alumno por equipo saldrá superando todo el recorrido intentando no derramar el agua para llenar una botella, tras lo cual le pasará el relevo a otro componente de su equipo.

Reglas:

Gana el equipo que llene más botellas en un tiempo determinado. Ejemplo de recorrido: pasar en equilibrio dos bancos suecos, saltar dos vallas medianas, pasar arrastrándose dos colchonetas, superar una rampa, pasar por una zona de ruedas...

Variantes:

Cambio de recorrido. Formas de relevo. Con dos vasos a la vez.

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

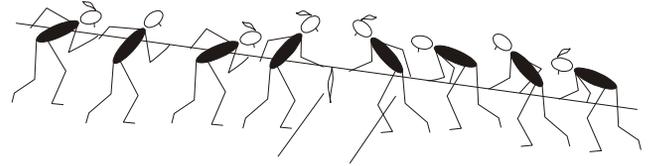
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerda larga (de grosor medio), pañuelo y tiza.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cinco jugadores por equipo se colocan en los extremos de una cuerda. Sobre el suelo se señalan dos líneas paralelas separadas unos 3 metros de distancia. En el centro de la cuerda se coloca un pañuelo centrado a mitad de dicha distancia. A la señal, cada grupo tirará de la cuerda intentando que el pañuelo sobrepase su línea de campo. Cuando se consigue punto para el equipo.

Reglas:

Gana el mejor de 5 intentos. El agarre de la cuerda será libre.

Variantes:

Con dos cuerdas a la vez. Aumentar el número de jugadores por equipo o distancia de arrastre.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

En grupos de 5 ó 6 componentes tratar de formar torres humanas colocándose cada componente sobre las rodillas, espaldas o hombros de sus compañeros.

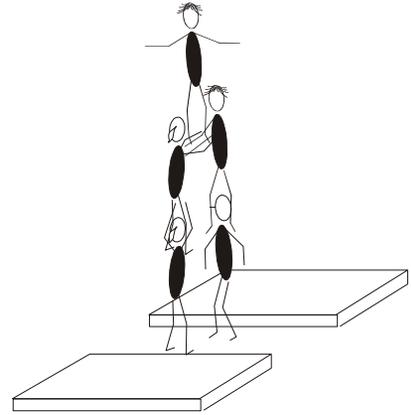
Reglas:

Comenzar con torres simples e ir aumentando progresivamente la altura y dificultad conforme se consiga confianza y equilibrio.

Variantes:

Aumentar número de jugadores y dificultad de la torre.

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:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

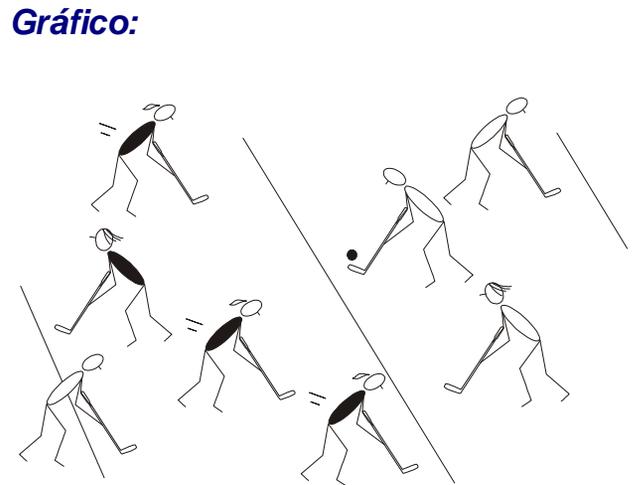
Se forman dos equipos, uno a cada lado de la pista de voleibol. Golpeando la bola con el stick hay que intentar darle en las piernas a algún oponente. A quien se le dé pasa al cementerio.

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.



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:

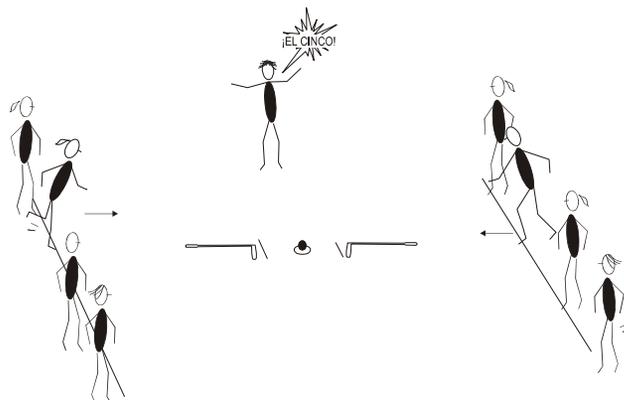
Se divide la clase en dos grupos numerados y colocados en los fondos de la pista. En el centro de la pista se colocará una bola dentro de un aro y a tres metros de esta un stick tumbado en el suelo por cada equipo. Un jugador libre dirá un número. Los jugadores con ese número, deberán coger su stick 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.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciarse en el control y lanzamiento de puntería en hockey.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

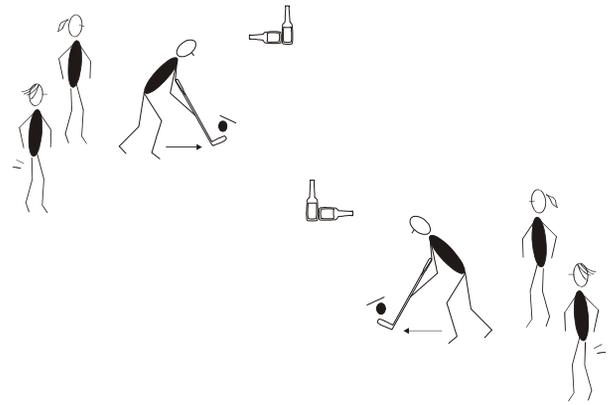
Se forman varios equipos. Cada equipo dibuja su línea de tiro y a 4 metros colocará dos botellas separadas unos 8 centímetros entre sí. Por turno se deberá intentar tirar las botellas golpeando la bola con el stick. Gana el jugador que consiga más aciertos a nivel individual.

Reglas:

Gana el trío que consiga más puntos.

Variantes:

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

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:

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.

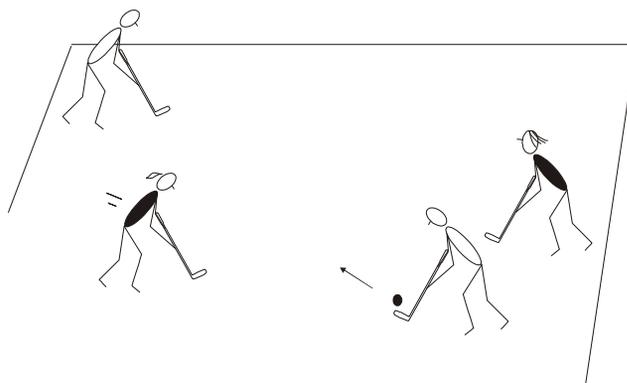
Reglas:

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.

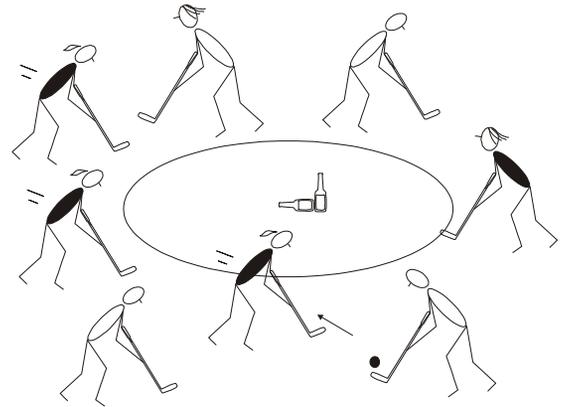
Reglas:

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.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

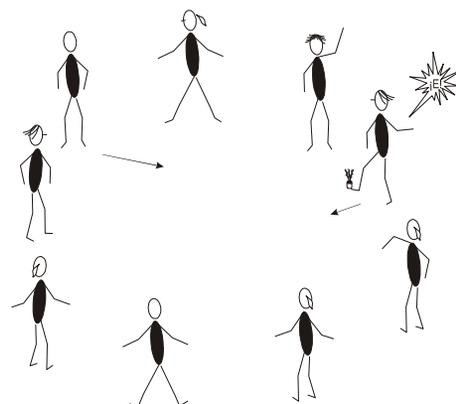
Cada grupo en círculo deberá pasarse la indiaka con golpes libres. Quien golpea deberá decir la vocal correspondiente siguiendo un orden. Al llegar a la "u", al que le toque deberá golpear la indiaka intentando que toque a un compañero y al mismo tiempo éste no pueda continuar el golpeo.

Reglas:

Si no se logra continuar el golpeo punto de penalización para dicho jugador. Si el jugador de la "u" falla, punto de penalización para él. Gana el juego el que acumule menos puntos.

Variantes:

Establecer formas de golpeo.

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:

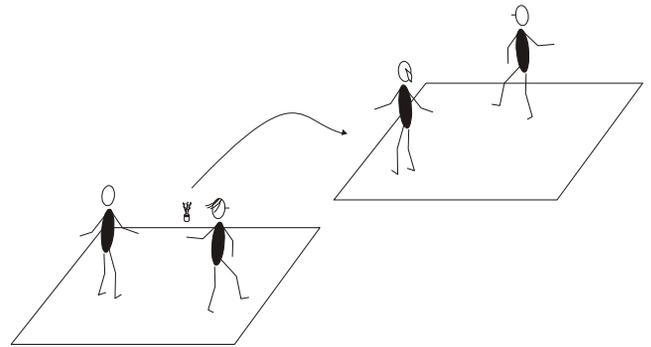
Se dibujan dos campos de 3x3 metros o de 4x4 metros aproximadamente, separados entre sí 3 ó 4 metros no alineados. Se juega sin red. Hay que intentar que la indiaka toque el suelo del campo contrincante. El golpeo será libre con cualquier parte del cuerpo. Se pueden dar hasta 3 golpes seguidos por campo.

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:

Etapas:

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:

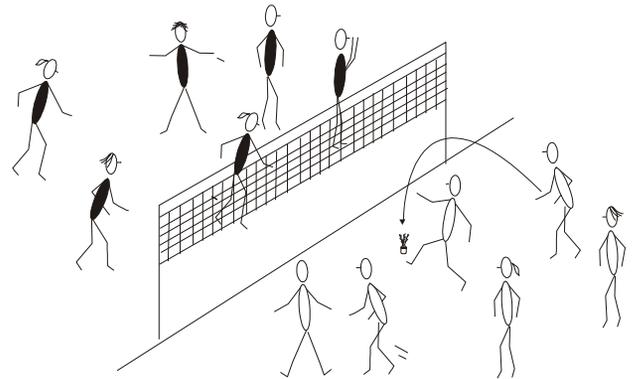
Se forman equipos de 4 ó 5 jugadores que competirán entre sí. La altura de la red y dimensiones de campo serán libres (se puede adaptar al campo de bádminton). Se pueden dar hasta 3 golpes por campo. Hay que intentar que la indiaka caiga dentro del campo del equipo contrario. Se juega a 5 tantos.

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:

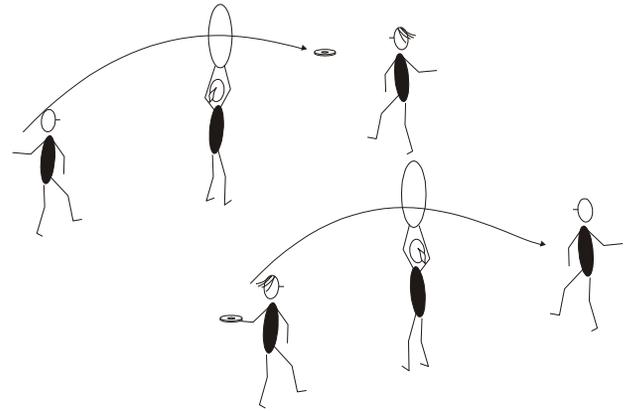
Un jugador en medio sujeta el aro (por encima de la cabeza, lateralmente a izquierda y derecha, entre las piernas). Los otros dos jugadores deberán pasarse el disco introduciéndolo por el aro. Punto para el que lo logre.

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:

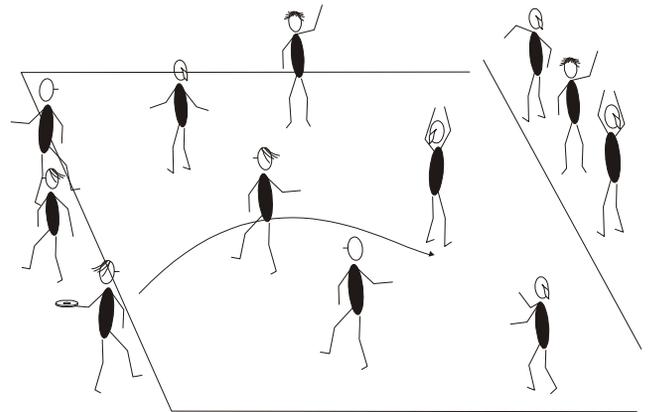
El jugador que consigue vida podrá cambiar ésta por algún jugador eliminado.

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:

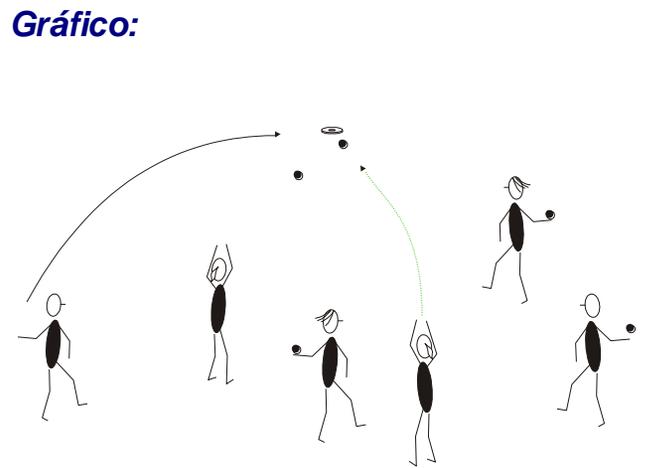
Un jugador del grupo hará de lanzador del disco. El resto de jugadores colocados todos a la misma distancia a ambos lados de la pista y con pelotas de goma-espuma, deberán interceptar el disco durante el vuelo. Punto para el que le dé al plato o disco.

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.

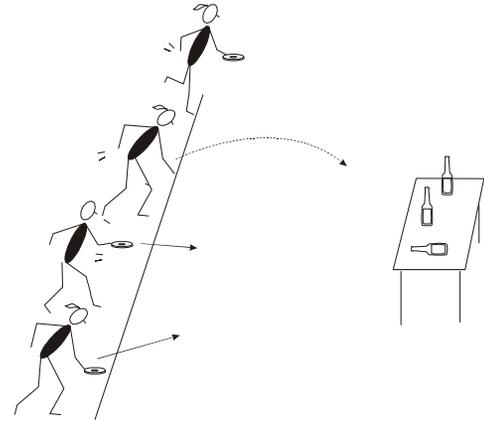
Reglas:

Gana quien consigue más puntos. Establecer turno de tiro.

Variantes:

Aumentar progresivamente la distancia de tiro.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

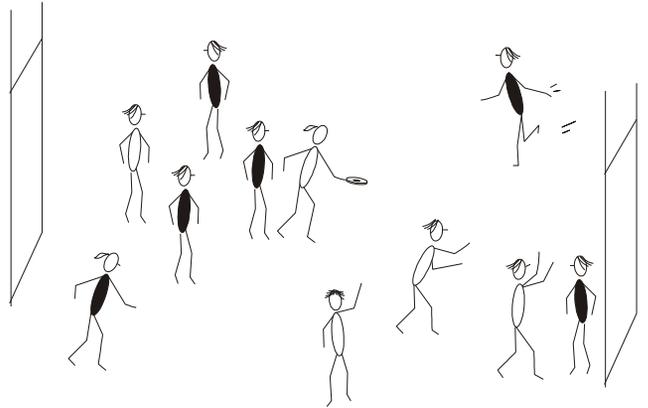
1

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.

Gráfico:**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:

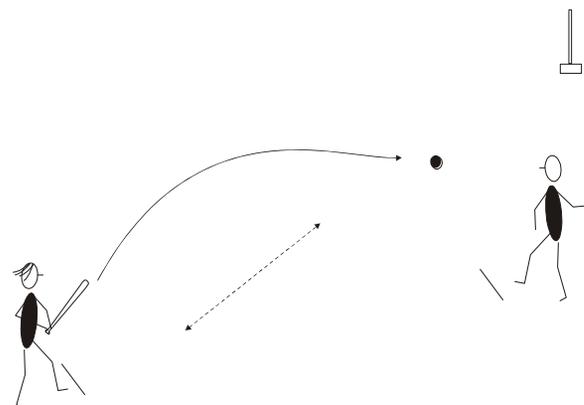
Un lanzador envía la pelota sobre el bateador. Éste tratará de golpearla lo más lejos posible para ir a tocar una estafeta u objeto y regresar a su punto de partida antes de que el lanzador lo haga con la pelota al suyo. Punto para el que lo logre antes.

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.



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.

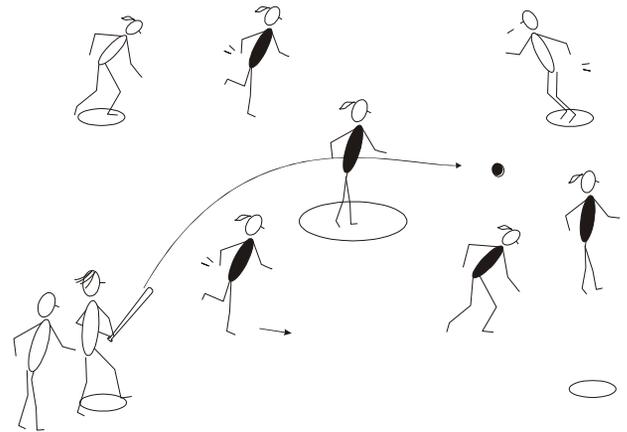
Reglas:

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.

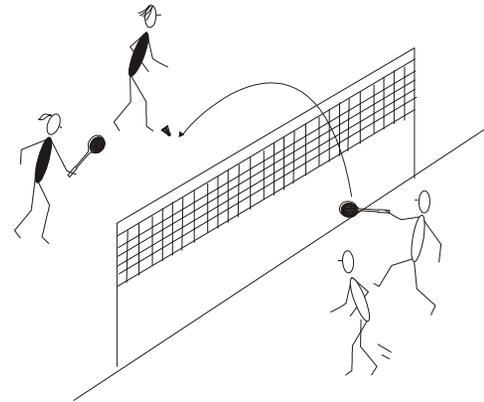
Reglas:

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...).

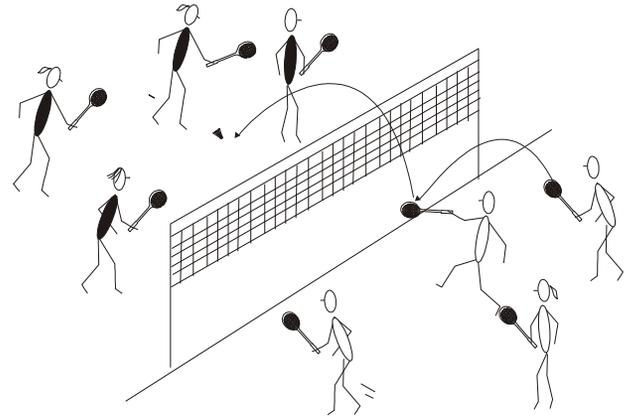
Reglas:

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.

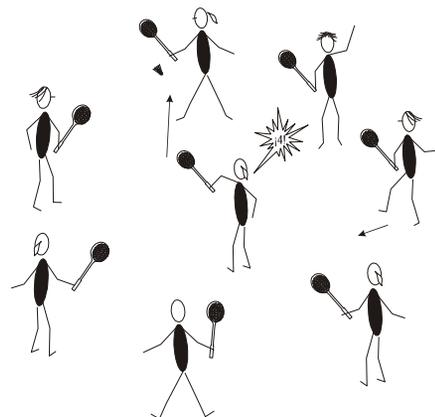
Reglas:

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:

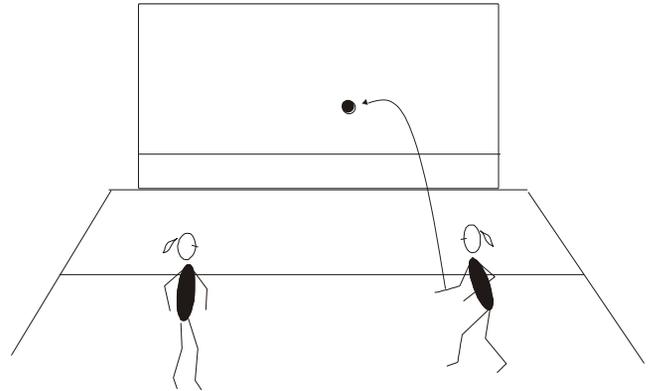
Juego simple consistente en golpear con la palma de la mano una pelota para que choque contra una pared o muro (frontis) y tras lo cual vuelva a botar dentro de los límites de campo para que el jugador oponente haga lo mismo. Siempre saca el jugador que consigue tanto. Dimensiones mínimas de campo: 4 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:

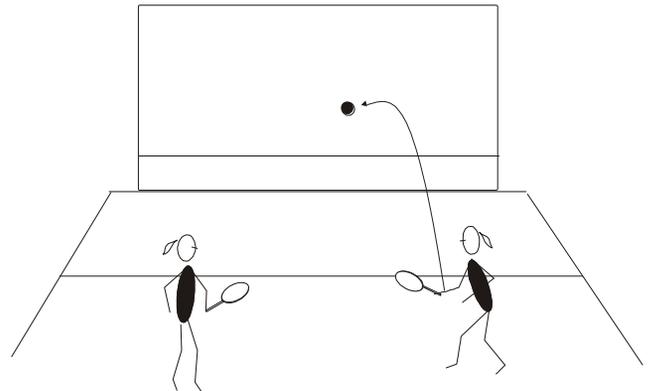
Juego simple consistente en golpear con la pala una pelota para que choque contra una pared o muro (frontis) y tras lo cual vuelva a botar dentro de los límites de campo para que el jugador oponente haga lo mismo. Siempre saca el jugador que consigue tanto. Dimensiones mínimas de campo: 4 x 9 metros. 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:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Láminas con diferentes máscaras.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Tomar conciencia de la movilidad y expresiones del rostro. Expresar corporalmente estados de ánimo o rasgos de carácter. Desarrollar habilidades mímicas.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

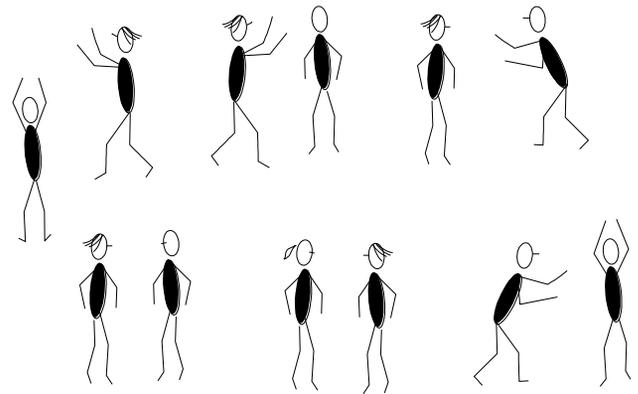
Los alumnos, de forma individual, irán reproduciendo las siguientes máscaras que expresan estados de ánimo o acciones: calma, llanto, sueño, timidez, reflexión, sonrisa, enojo, indiferencia, bostezo, repugnancia, risa, ira, maldad, canto, desagrado, tristeza, terror, susto, rabia, enfermedad. Estas máscaras irán siendo enseñadas por el profesor, en un primer momento, para posteriormente, indicar sólo el nombre del estado de ánimo que se le pide que realicen los alumnos.

Reglas:

Hay que confeccionar unas láminas con todas las expresiones o estados anímicos que se indican.

Variantes:

Recopilar fotografía, reproducciones de obras de arte, cómics, etc... en los que predomine el rostro. Identificar qué expresan y a continuación imitarlas.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

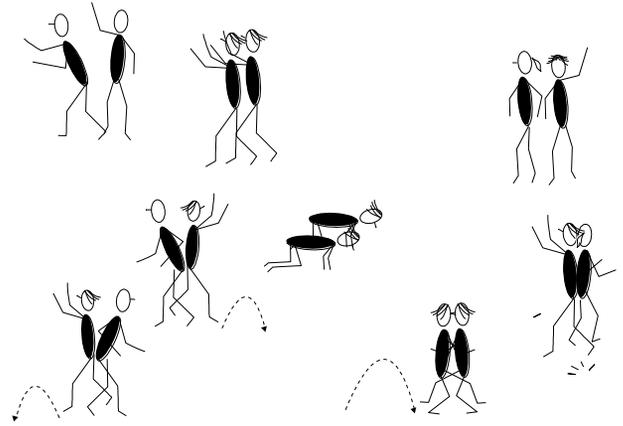
Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Algunos objetos que puedan servir como obstáculos.

Gráfico:



Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Aceptar el contacto corporal. Desarrollar la imaginación. Desplazarse de formas no convencionales.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Los alumnos, por parejas, se unirán por cualquier parte de su cuerpo (nuca con nuca, hombro con hombro, espalda con espalda, nalga con nalga, etc.) evitando las zonas más convencionales como las manos o los codos.

En un primer momento, comenzar a desplazarse. Luego realizar acciones tales como: bajar al suelo sin despegarse, levantarse, sortear obstáculos, bailar, etc..

Reglas:

Durante todo el juego se mantendrá el contacto inicial.

Variantes:

Formar estructuras de cinco o seis componentes unidos por diferentes zonas del cuerpo y realizar acciones semejantes a las descritas.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

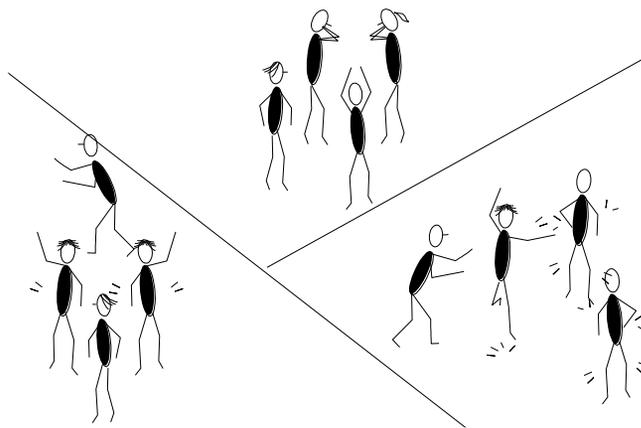
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Material para dividir la clase en varios espacios.

Gráfico:**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de improvisación y creatividad.

Organización:

Pequeños grupos.

Desarrollo:

La clase se encontrará dividida en varios espacios, por medio de cuerdas, sillas, bancos, tiza. En cada una de las zonas en que ha quedado dividida la sala hay una instrucción que nos indica cómo debe decirse el texto que se va a trabajar.

1.- El profesor lee en voz alta una estrofa:

Yo tenía un globo de color azul; lo hinchaba, lo hinchaba, se llenó de luz.

2.- Se efectúa un recorrido por los distintos espacios en que está dividida la clase recitando esta estrofa de acuerdo con cada una de las instrucciones.

3.- Situado el grupo en el espacio 1 (SILENCIO) se le explica que el ejercicio consiste en sustituir los versos 2 y 4 de la estrofa anterior dejando como están los versos 1 y 3.

4.- Cuando uno del grupo ha inventado ya los dos versos, pasa al espacio 2 y lo recita de acuerdo con la instrucción pertinente. Después pasa todo el grupo a ese espacio y repiten. Todos vuelven al espacio 1 hasta que salga otro con nuevos versos.

Cada estrofa nueva se recita en un nuevo espacio. El espacio dedicado al gesto se utiliza para repetir cualquier estrofa que se acaba de recitar, sin emplear la palabra, pues se trata de un ejercicio de mímica.

Si la dinámica de creación es muy rápida no haría falta volver al espacio número 1, y se podría pasar directamente de un espacio a otro.

Reglas:

El espacio 1 va señalado con la palabra SILENCIO y es el espacio destinado para el profesor. También sirve para que los componentes del grupo que realiza el ejercicio dispongan de espacio y tiempo para poder pensar e inventar los versos o las frases, que, en resumidas cuentas, es de lo que se trata el circuito.

La división del espacio es muy sencilla y también lo son las instrucciones (variantes de la voz: SUSURRO, VOZ Y GESTOS, VOZ NORMAL, LLORANDO, TARTAMUDEANDO, RIENDO, SOLO GESTOS, A GRITOS...) porque lo importante es este circuito es la creación poética, en concreto, los nuevos versos que deberán inventarse a partir de

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Tarjetas con nombres de animales.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Interacción grupal. Desinhibición a través del desarrollo de la conciencia corporal y del trabajo de las senso-percepciones.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Todos los alumnos cogerán una tarjeta con el nombre de un animal. Cada uno deberá reunirse con los que tiene la tarjeta con el mismo animal. Tratarán de encontrarse pero con los ojos cerrados y emitiendo sólo sonidos del animal al que representan. Cuando se encuentran se dan la mano hasta que todos los animales iguales están juntos.

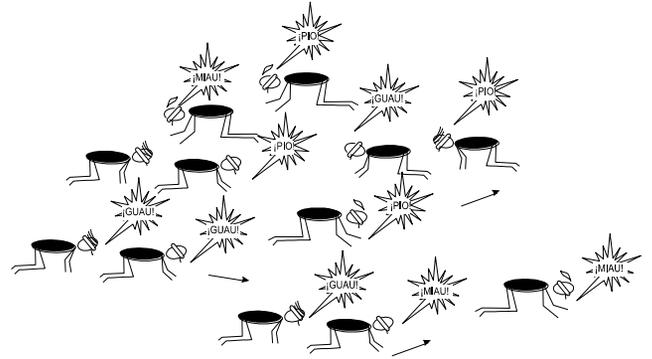
Reglas:

Todos estarán con los ojos cerrados. Desarrollar el juego de 30 segundos a 1 minuto.

Variantes:

Con los ojos abiertos pero sin emitir sonidos, se deberán encontrar mediante mímica, sólo con la cara.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

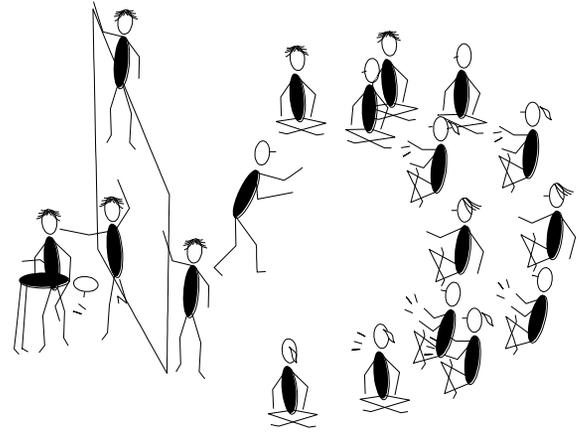
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Un foco, una sábana, dos picas y demás objetos que puedan ayudar a la representación.

Gráfico:**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de representación. Desarrollar la expresividad.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

La clase se dividirá en grupos de 6 a 8 alumnos que se encuentran dispersos por todo el espacio. Se trata de representar un cuento mediante sombras de la siguiente manera: La historia del cuento se distribuye entre los grupos y cada grupo tendrá que representar la parte del cuento que le corresponda. Primero se lee el cuento para todo el grupo, a continuación se asignarán los roles de cada uno (todos tendrán que tener uno). Habrá tres personas que no tendrán un rol activo: el narrador y dos que aguantarán la sábana. Se aconseja que cada grupo realice un ensayo previo con y sin sábana. El escenario será de la siguiente forma: un foco lanzará su luz sobre la sábana. Al pasar los personajes entre la sábana y el foco se verán las sombras de estos al otro lado que será donde estará el público, que en este caso serán los grupos que no estén representando.

Reglas:

La representación se hará de forma continua, es decir, comienza un grupo y seguidamente le sigue el siguiente pasando a otro acto.

Variantes:

Sin variantes.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitar la capacidad de concentración y atención.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Los alumnos se distribuirán por parejas. Uno se coloca detrás mirando la espalda de su compañero reproduciendo los movimientos de éste como si se tratase de su sombra. El que es imitado, como es lógico, sólo realizará movimientos que su pareja pueda reproducir.

Se recomienda que al principio los movimientos sean lentos y ondulados, en los que tome parte solamente una zona o segmento corporal y, progresivamente, ir añadiendo otros hasta que finalmente intervenga la totalidad del cuerpo.

Posteriormente, se irán introduciendo movimientos más cortados y bruscos. Ir cambiando los papeles.

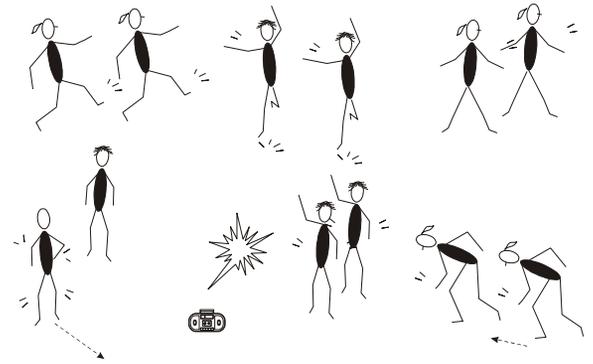
Reglas:

Los movimientos no deben hacerse demasiado rápidos para que puedan ser imitados.

Variantes:

Siendo uno siempre el que hace de sombra, realizar agrupaciones, progresivamente, de tres, cuatro, ocho... participantes y con todo el grupo.

Utilizar la música como elemento desencadenante del movimiento.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitarse en la toma de conciencia de las posibilidades de movimiento de cada una de las articulaciones y segmentos.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se debe comenzar el ejercicio con todos los posibles movimientos de los dedos y continuar con los de: manos, cabeza, caderas, codos, ojos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etc..

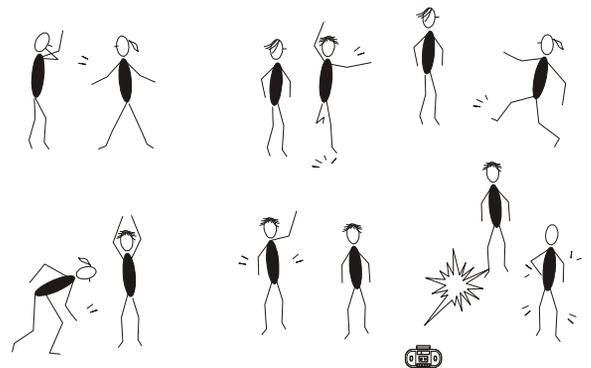
Hay que buscar en cada uno de los segmentos las posibilidades de rotación, traslación, inclinación. Y, según la trayectoria: recto, curvo, ondulado, quebrado. Según las direcciones: izquierda-derecha, adelante-atrás, arriba-abajo.

Reglas:

Hay que procurar no imitar ningún movimiento conocido, ningún tipo de baile, sino que brote espontáneo, surgido del diálogo entre cuerpo y música. Para facilitar la introspección realizar el ejercicio con los ojos cerrados.

Variantes:

Se puede utilizar música como fuente de energía que desencadene el movimiento. Proceder por segmentos que se irán acumulando hasta llegar al movimiento de la totalidad del cuerpo. El movimiento es sugerido por la melodía y el ritmo.



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

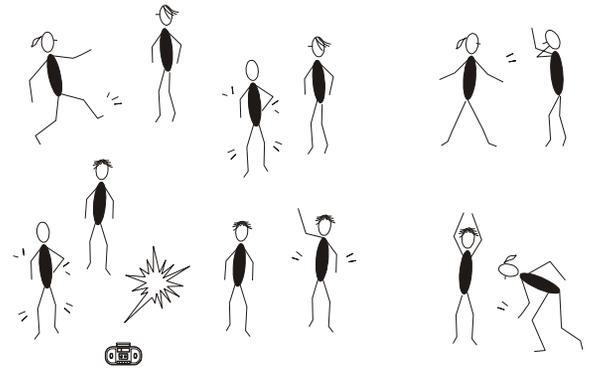
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Cualquier objeto fácilmente manipulable (listón, pica, caja, lata, etc.). Grabación musical.

Gráfico:**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitarse en la toma de conciencia del propio cuerpo para lograr la integración del esquema corporal.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

- 1.- Imagen interna.- Ojos cerrados, adoptar una posición fácilmente sostenible. Centrar la atención en esa postura y formarse la imagen interna de la misma. Registrar las sensaciones que se experimentan. Cambiar la posición y repetir el procedimiento.
- 2.- Contacto entre manos y brazos.- Ojos cerrados, tratar de percibir la diferencia de tocar con las manos los brazos y viceversa.
- 3.- Manipulación.- Ojos abiertos, investigar las posibilidades de movimiento de los brazos y las manos.
- 4.- Contacto y manipulación de objetos.- Ojos cerrados, descubrir las sensaciones que produce el contacto con los objetos y las distintas posibilidades de manipulación.
- 5.- Conocimiento visual.- Ojos abiertos, se puede acompañar con una grabación sonora. Mirándose las manos y los brazos observarlos en todos sus detalles, tanto cuando estén inmóviles como en movimiento.
- 6.- Conocimiento auditivo.- Buscar los diversos timbres e intensidades de los sonidos producidos por las manos, castañeteándolas, golpeándolas, rozándolas, etc... entre sí y contra distintas partes del cuerpo.
- 7.- Conocimiento cinestésico.- Ojos cerrados y acompañamiento sonoro (puede ser música grabada o sonidos producidos por la voz o los pies de los participantes). Se trata de buscar la sensibilización motriz, es decir, de agudizar la percepción cinestésica.

Reglas:

Realizar todo el juego en silencio.

Variantes:

Sin variantes.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Inventarse una coreografía de aeróbic sobre la marcha adaptándose a un ritmo musical.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Comienza un alumno marcando algunos pasos de aeróbic. Cada 3 ó 4 variantes será sustituido por otro alumno del grupo que continuará con el mismo proceso. Así sucesivamente pasando todos los alumnos por monitores.

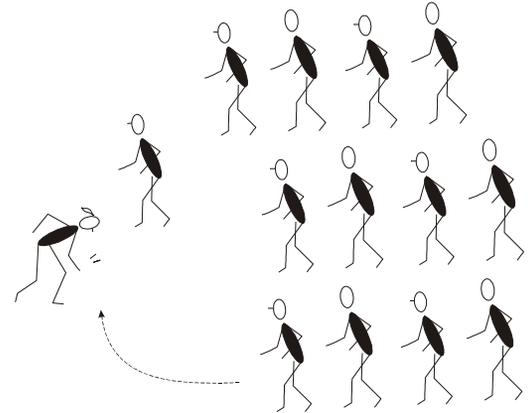
Reglas:

Todos seguirán los pasos marcados por el que hace de monitor hasta que le toque el turno de monitor.

Variantes:

Varios monitores actúan a la vez.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Explorar los componentes del movimiento.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Los participante se distribuyen por el gimnasio ocupando todo el espacio. Cuando comienza la música empiezan a moverse libremente. El profesor irá dando consignas, introduciendo progresivamente los siguientes elementos del movimiento: ligero-pesado, rápido-lento, directo-indirecto, libre-controlado, ...

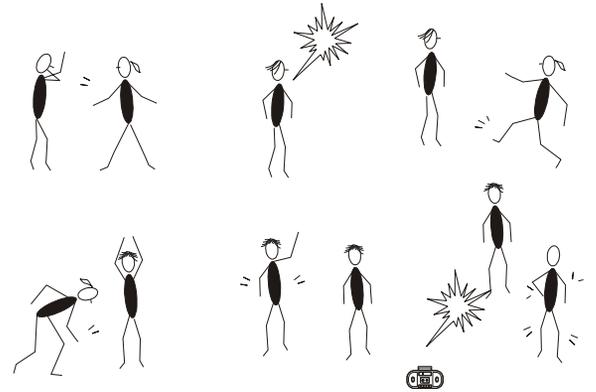
En un primer momento los alumnos irán experimentando cada una de estas categorías por separado, para tomar conciencia de los contrastes.

Reglas:

Es muy importante que el profesor insista en que se tome conciencia de cómo se sienten al moverse en cada una de las formas indicadas.

Variantes:

Las consignas contendrán dos categorías. Por ejemplo: hay que moverse de forma directa y ligera, ... ligera y pesada, ... Indirecta y rápida, ...
Luego se pueden plantear de tres en tres. Finalmente los alumnos van eligiendo las categorías.



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitar la capacidad de concentración y atención. Desarrollar habilidades para la improvisación

Organización:

Individual.

Desarrollo:

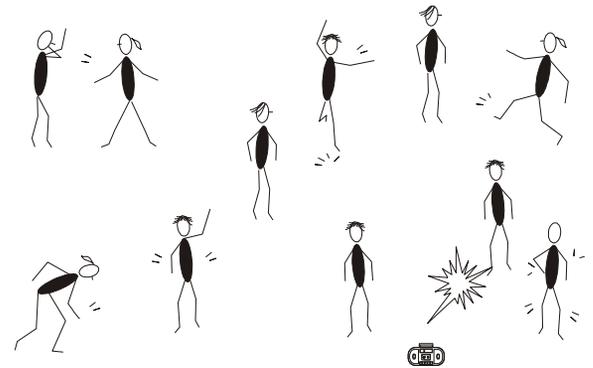
Individualmente cada uno se va transformando en una figura mecánica y realiza una secuencia completa de movimientos. Secuencia que se repetirá en lo sucesivo. Se puede indicar o sugerir la longitud de la secuencia mediante una música adecuada. Luego se añaden sonidos a cada uno de los movimientos, pues cada uno de ellos tendrá el suyo específico. De esta forma, se crea también una secuencia de sonidos que subraya el movimiento.

Reglas:

Poner el énfasis necesario tanto en el punto de arranque como en la finalización de la secuencia para que ésta aparezca con nitidez.

Variantes:

Variar el ritmo y la intensidad tanto de los sonidos como del movimiento. Ir desde la "cámara lenta" hasta la máxima aceleración.
Observar los movimientos de los demás y poner en relación el movimiento propio con el de algún compañero, de tal forma que ambos se complementen.
Danzar de acuerdo con la secuencia de movimientos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitarse en la toma de conciencia de la autonomía de cada uno de los segmentos corporales y de los diferentes puntos de articulaciones.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Los alumnos están distribuidos por el gimnasio ocupando todo el espacio libre para poder moverse con libertad con los ojos cerrados. Comienza a sonar la grabación, dejándose cada uno guiar por la melodía, inicia el movimiento que ésta le sugiera centrándolo en un único punto: el dedo índice de la mano derecha buscando todos los movimientos posibles.

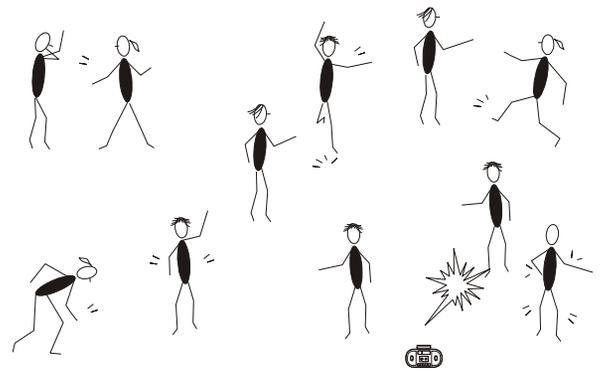
Cuando el profesor lo indique se van añadiendo al movimiento: todos los dedos de la mano derecha, los de la mano izquierda, ambas manos hasta la muñeca, el antebrazo hasta el codo, los brazos hasta los hombros, los hombros, la cara, la cabeza, el tronco hasta la cintura, las caderas, hasta las rodillas, las piernas hasta los tobillos, los pies. Ya está todo el cuerpo en movimiento. En una primera fase realizar la experiencia sin desplazarse. Posteriormente se introducirá el desplazamiento por toda la sala para ir explorando las posibilidades de doblar, girar, balancear, contorsionar, sacudir, ondular, mecer.

Reglas:

Realizar los movimientos según le sugiera a cada participante la música.

Variantes:

Reunirse por parejas. Mantener un diálogo corporal con movimientos. Cada uno trata de darse cuenta de cómo se mueve el compañero y deja que su movimiento surja como respuesta al de su compañero. Para facilitar la experiencia los movimientos han de ser a cámara lenta.



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitar habilidades de dominio y control corporal y las habilidades de percibir al otro e interactuar con él.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se parte de una postura en el suelo para ir variándola a cámara lenta adoptando diferentes posturas de equilibrio. Se utilizará como puntos de apoyo partes del cuerpo que normalmente no son empleados para este fin: frente, rodilla, codos, final de la columna vertebral, ... El apoyo deberá hacerse con el menor número posible de apoyos y con la menor superficie de los mismos.

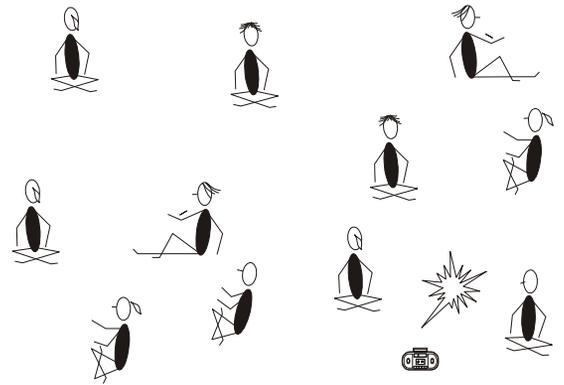
Reglas:

Lentamente se irá pasando de una posición a otra enlazando posturas. La música elegida debe ser apropiada para esta actividad, una música lenta y suave.

Variantes:

Por parejas, se conectará la mirada con la del compañero y se mantendrá durante todo el ejercicio intentando coordinar los movimientos. Se puede utilizar al compañero como punto de apoyo.

Realizarlo en grupos de cuatro, de ocho... Pudiéndose llegar a implicar a todo el grupo, pero cada vez el ejercicio es más complicado y requiere mayor atención.



Etapas:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitar la toma de conciencia de las diferentes formas de desplazarse.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se trata de utilizar las distintas posibilidades que presentan el acto de desplazarse en el espacio. Como sugerencias se proponen:

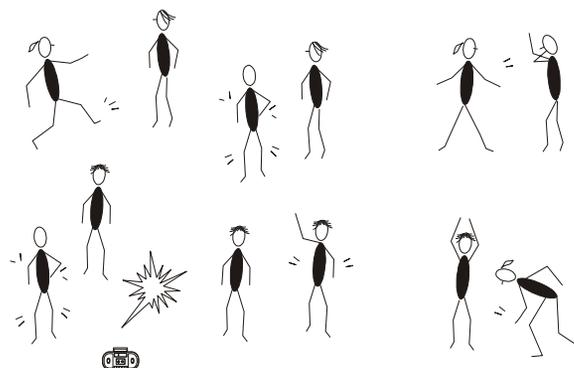
- 1.- Movimiento libre a partir de un tema sonoro. Los participantes realizarán espontáneamente los movimientos que la música les sugiere. Se pueden dar las siguientes consignas: andar dejándose llevar por la música, también se puede saltar, bailar...
- 2.- Caminar utilizando diferentes puntos de apoyo: talones, puntillas, la cara interna o externa del pie, ... realizar combinaciones de estas acciones. Se le pediría a los alumnos que asocien esa forma de caminar con determinados tipos: ¿quién caminaría así?.
- 3.- Caminar siguiendo diferentes trayectorias: zigzag, de lado, hacia atrás, describiendo pequeñas curvas... Asociar a tipos de situaciones.
- 4.- Reproduciendo el ritmo de animales al caminar: ratón que tiene miedo al gato, pesado y con torpeza como un elefante, con la brusquedad de un orangután, con la arrogancia de un gallo, ...
- 5.- Representando estados de ánimo: tristeza, dejadez, timidez, idea fija, ...
- 6.- Caminando sobre elementos imaginarios: entre aguas, sobre arena, sobre barro, sobre nieve, con lluvia, con viento, ...

Reglas:

Adecuar los movimientos a la música que en ese momento se esté escuchando.

Variantes:

Se pueden buscar nuevas posibilidades de caminar: representando a distintos personajes, simulando acciones, carreras extrañas,



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la percepción y la capacidad de sintonizar con el otro.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

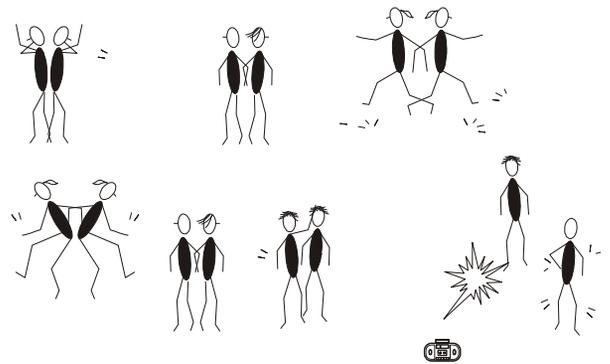
Se dispondrán los alumnos por parejas, espalda contra espalda. Se le dará las siguiente consigna: tratar de conectar con vuestro compañero a través de la espalda, mientras os dejáis llevar por la melodía. Las parejas se mueven e interactúan como si estuvieran manteniendo una conversación silenciosa.

Reglas:

La actividad se realizará con los ojos cerrados y en silencio a fin de favorecer el clima de introspección adecuado.

Variantes:

Por parejas, "A" se coloca detrás de "B" y transmite a través de sus manos en la espalda del compañero, mediante diferentes matices de presión, lo que en ese momento siente. "B" transformará los estímulos táctiles que recibe de "A" en sonidos. Cambiar los papeles.



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitar habilidades de expansión corporal.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Los alumnos estarán dispersos por todo el espacio de tal forma que puedan moverse sin obstaculizar a los demás. Adoptarán una postura cerrada.

Comienza a sonar la música y el profesor les irá relatando una anécdota: "sois una semilla, es primavera, ha comenzado a llover, notáis como el agua va penetrando por vuestros poros y os va llenando, comenzáis a crecer, a germinar, enviáis una pequeña raíz hacia la tierra y un brote hacia el sol, ... Cada uno va creciendo, según le va sugiriendo la música, hasta convertirse en un árbol o en un arbusto".

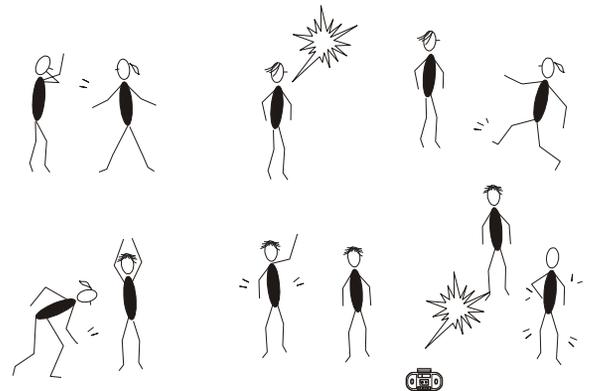
Cuando los alumnos hayan llegado a posturas de máxima expansión se incluirán otros elementos: el árbol es mecido por el viento, una hoja se separa y el sol la reseca, tras un periodo de sequedad es rociado por la lluvia, ..., finalmente el árbol se seca y muere.

Reglas:

Se debe estar muy concentrado en realizar los movimientos que se indiquen al ritmo que marca la música.

Variantes:

Imaginar que son un fuego, que comienza por una llamita apenas insinuada, crece, adquiere movimiento, puede desplazarse e interactuar con las otras llamas, el fuego de la llama va decayendo hasta terminar por extinguirse.



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Disfrutar del movimiento libre como un primer paso para el movimiento grupal.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Les planteamos que vamos a jugar con la voz y a entonar nuestro cuerpo, cantando el siguiente esquema básico: "abro, cruzo, abro, patada (1-2), abro, patada (1-2)". A partir de este esquema realizaremos cuatro variantes acompañándolas con distintas percusiones corporales que más adelante conformarán nuestra danza.

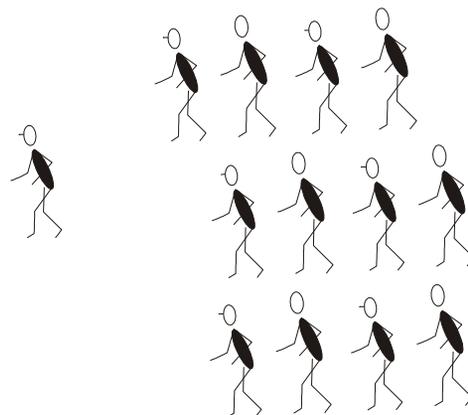
- 1.- Andando con palmadas.
- 2.- Saltando con pitos.
- 3.- Cruzando por detrás.
- 4.- Ídem con énfasis en la caída.

Reglas:

El objetivo es formar un círculo cerrado donde todos bailen al mismo ritmo. Es importante insistir en un ritmo común.

Variantes:

Se le confía a cuatro alumnos una variante distinta del esquema básico anterior. Se desplazan por el espacio y repiten insistentemente el movimiento que les haya tocado intentando contagiar a quien se encuentren en su camino. Quien sea tocado se unirá a él hasta formar varias cadenas que se mezclan y bailan la danza de forma circular.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollo del ritmo corporal en contacto con otras personas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Partimos de dos círculos concéntricos, chicos fuera y chicas dentro. Cada uno elige a su pareja. Realizar pasos de marcha, los de fuera en sentido de las agujas del reloj y los de dentro en contra (se marcarán ocho tonos y habrá cambio de sentido).

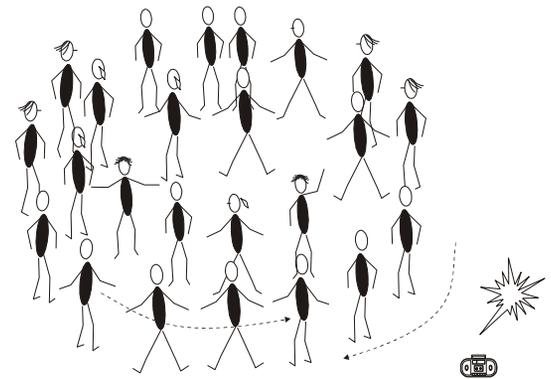
Se hace sonar la música de vals y, por parejas, se encuentran para bailar libremente por todo el espacio. Se realizan ocho pasos de vals (dieciséis tiempos). La chica se despide girando y cambiando de compañero. Se repite nuevamente esta acción, volviendo al círculo en ocho tiempos para seguir desfilando.

Reglas:

Cada participante representa su rol: los chicos son valientes cazadores y las chicas coquetas señoritas.

Variantes:

Invertir los papeles, las niñas fuera y los chicos dentro, con cambio de rol.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollo del ritmo corporal mediante la ejecución de diversas combinaciones de pasos básicos, desplazamientos y ritmos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Los alumnos van andando por todo el espacio sin mirar los ojos de nadie. A la señal agarran al primer compañero que se encuentren, cruzan las manos delante del cuerpo y .. ¡saludín!. Marcando 1-2-3 se miran cara a cara y 1-2-3 le dan la espalda (te miro, no te miro). ¡Adiós!, se despide la chica dando una vuelta alegremente y el chico protesta zapateando.

Reglas:

Hay que efectuar los cambios de las acciones cuando deje de sonar la música. Es importante todos marquen el mismo ritmo.

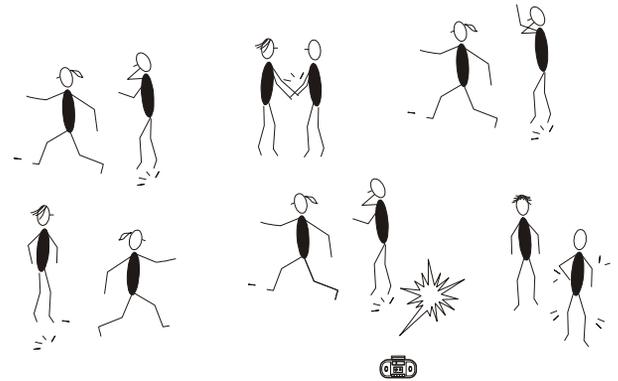
Variantes:

Se puede jugar al "MENSAJE PARTICULAR": ¿cuál será el mensaje que quieres compartir?, ¡Piensa, piensa!, vamos al círculo con nuestra pareja y nuestro mensaje secreto para compartir. Es la hora de aprender las variantes de la danza colectiva definiendo nuestro mensaje.

Te miro, no te miro 1-2-3 derecha 1-2-3- izquierda. ¡Repetimos! Te miro, no te miro 1-2-3- derecha 1-2-3 izquierda. La chica da dos vueltas mientras el chico zapatea gritando el mensaje en ocho tiempos.

A continuación, dos pasos laterales a la derecha en cuatro tiempos, más dos pasos laterales a la izquierda en cuatro tiempos, abro y unión para cerrar.

La chica busca con quién compartir su mensaje corriendo por dentro del círculo y cambiando de compañero para volver a empezar todas las variantes con la nueva pareja.



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollo del ritmo corporal mediante la ejecución de diversas combinaciones de pasos básicos, desplazamientos y ritmos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se organiza la clase en círculos concéntricos, uno de niños y otro de niñas que pasan sucesivamente de la rueda interior a la exterior y viceversa.

Se elige pareja mientras suena la música, inventando cada uno un saludo cuerpo a cuerpo (cabeza-cabeza, hombro-hombro...) en dos tiempos. Cuando deja de sonar la música se cambia de pareja. Se repite varias veces.

Se sitúan en doble círculo y comienzan a compartir su movimiento-saludo. Se repiten los saludos añadiendo los movimientos de los compañeros hasta formar un "saludo común" (suma de todos los saludos de las parejas).

Reglas:

Hay que efectuar los cambios de las acciones cuando deje de sonar la música. Es importante llevar bien el ritmo.

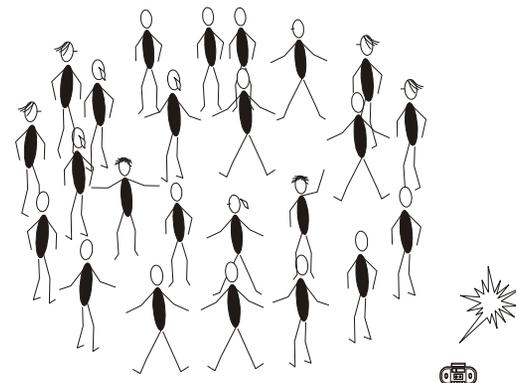
Variantes:

Se buscan nuevas parejas, "brindando corporalmente con ella", cantando "chin-chin" (contacto corporal). De entre todos los brindis, cada pareja elige el que mejor le haya "sonado" y lo hace suyo.

Se sitúan en doble círculo mirándose las caras, se cogen de las manos y realizan doble paso lateral a derecha, dos tiempos para el brindis corporal e igual al otro lado. Se realiza esta acción dos veces.

Se dejan ocho tiempos para bailar libremente improvisando con la pareja, en el último tiempo quien se encuentra en el círculo interno cambia de sitio y se va con la persona de la izquierda (cambio de pareja).

Con el nuevo compañero se realizan ocho tiempos para enseñarle su "brindis corporal" (junto con doble paso lateral) y en ocho tiempos el me enseña el suyo. Bailan agarrados libremente y cambio.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollo del ritmo corporal mediante la ejecución de diversas combinaciones de pasos básicos, desplazamientos y ritmos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Todos estarán formados entre dos líneas enfrentadas (niño-niña). Se hace sonar la música. Les pedimos que combinen el paso básico de scottisch, (izquierda-derecha-izquierda y al cuarto se salta sobre la izquierda en el sitio) hacia delante y atrás. Mientras las chicas recitan, los chicos acompañan con percusión y viceversa.

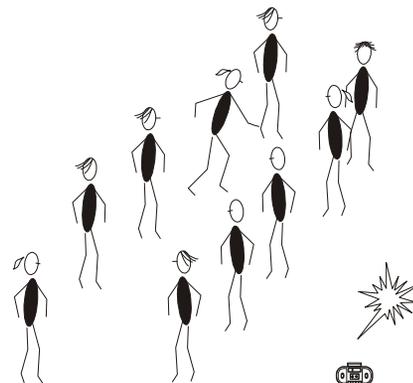
Reglas:

Cada fila se inventará un pequeño texto para recitar al grupo contrario, cada uno elegirá su propio tema, debiendo tener en cuenta que haya que responder.

Variantes:

Cuando comienza la música, sin que medien palabras, sólo con mímica, realizar los movimientos del scottisch delante-atrás, mientras unos avanzan, los de la fila contraria retroceden.

Al interrumpir la música todos marcan el "punto y final" saltando sobre los pies, lanzando un pie lateral y saltando sobre el otro y volviendo a saltar sobre los dos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Medio natural.

Material:

Pañuelos, 100 metros de cuerda.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Los dos participantes con los ojos tapados y colocados en los dos extremos del circuito, deberán caminar guiados por la cuerda hasta encontrarse con el otro compañero.

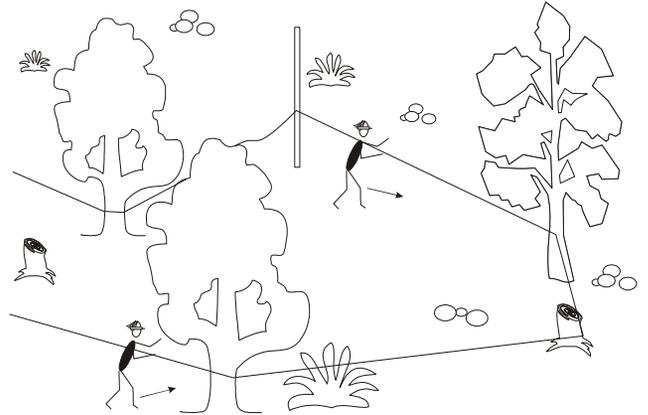
Reglas:

No podrán desprenderse del pañuelo en ningún momento.

Variantes:

Podemos incluir un "tesoro" en algún lugar del circuito, ganando aquel "murciélago" que lo encuentre antes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva, gimnasio o espacio natural.

Material:

Objeto arbitrario, pañuelos.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Interiorizar los puntos cardinales.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Uno detrás de otro. El de delante irá con los ojos cerrados o tapados y el de detrás le guía con ordenes verbales (Norte - hacia el frente, Sur - hacia atrás, Este - a la derecha y Oeste - a la izquierda, NO, SE,...) para localizar un objeto que el profesor ha colocado arbitrariamente en cualquier lugar del patio. Gana la pareja que lo alcance antes.

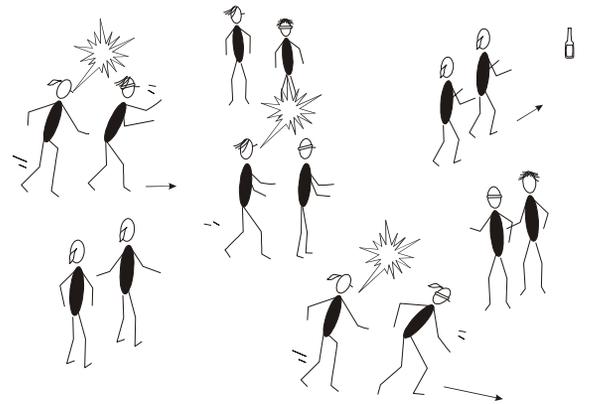
Reglas:

Las órdenes se dan de acuerdo a los Puntos Cardinales que se corresponden con la realidad y que han sido delimitados previamente.

Variantes:

Trabajar con varios objetos a la vez.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Aula o gimnasio.

Material:

Una hoja de papel tamaño DIN - A4 y lápices.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Dibujar el plano del aula.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

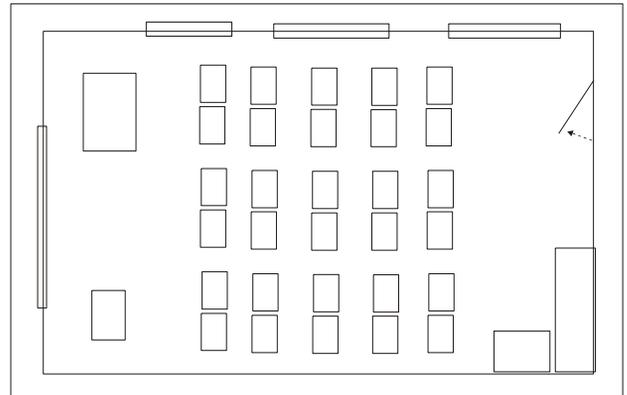
Cada alumno realiza en la hoja de papel el plano de la clase, utilizando una escala (pasos - cm.). Primero dibujará el croquis de la clase teniendo en cuenta que las paredes son normalmente rectas y las esquinas forman ángulos rectos. En segundo lugar dibujará las puertas, ventanas y pizarras en su correcta posición en la pared. En tercer lugar los demás detalles, mesas y sillas del profesor y los demás alumnos. Por último marcará con una X su mesa.

Reglas:

El alumno debe situar su plano de manera que todos los objetos que figuren en él coincidan con los de la clase tal y como él los ve. Situará la brújula encima del plano haciendo coincidir la aguja magnética con la flecha de dirección. Trazar la paralela y señalar el norte.

Variantes:

Dibujar el plano del gimnasio o de las pistas polideportivas.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Medio natural o pista polideportiva.

Material:

Garbanzos.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar capacidades de orientación.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Uno de los miembros de grupo "se ha perdido", pero ha ido dejando un rastro con garbanzos situados a unos cinco metros aproximadamente. Los demás miembros del grupo tendrán que encontrarlo y rescatarlo.

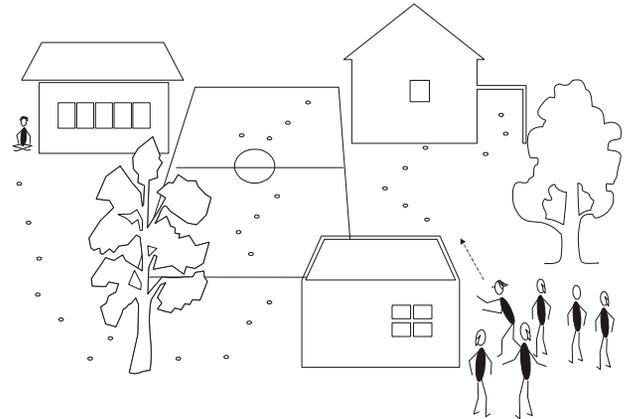
Reglas:

Los alumnos podrán "perderse" por una zona previamente delimitada por su profesor.

Variantes:

Se pierden dos o más alumnos, con lo que existe la dificultad de que se pueden cruzar sus rastros.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Aula, gimnasio o pista polideportiva.

Material:

Planos.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Buscar un objeto, siguiendo un itinerario marcado en un plano.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Los miembros A de las parejas esconderán un papel con su nombre siguiendo un itinerario que comience en su mesa y señalará este itinerario en su plano. Los miembros B que no habrán visto esconder el tesoro, con ayuda del mapa que les deja A, intentarán seguir el itinerario y encontrarlo.

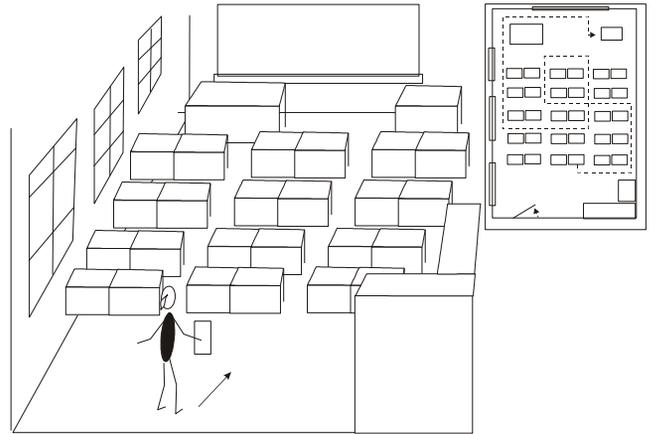
Reglas:

Sólo es válido si se sigue todo el itinerario.

Variantes:

Cada miembro de la pareja esconderá 3 objetos pequeños que el otro deberá localizar según la información dada sobre el plano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva, gimnasio o espacio natural.

Material:

Brújula.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Buscar un lugar utilizando la brújula.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Con una brújula cada grupo y saliendo cada dos minutos, intentará llegar a un lugar que se encuentra: 25 pasos al Sur del punto de partida, 30 pasos al NO, 48 pasos al NE, 34 pasos al SE, 29 pasos al N.

Reglas:

Si todos los grupos se juntan al final, el recorrido habrá estado bien hecho.

Variantes:

Diferentes puntos de partida con las mismas ordenes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

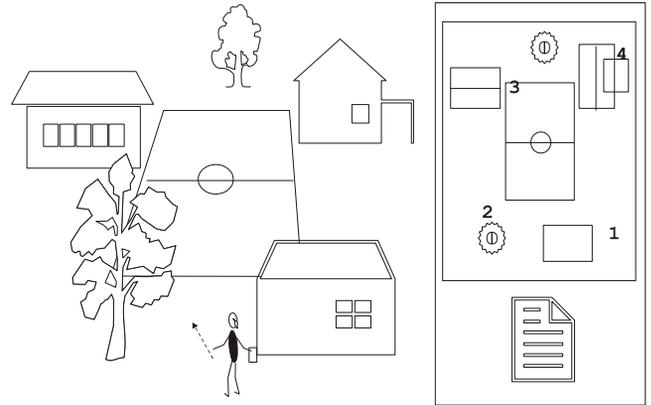
Lugar:

Gimnasio, pista o espacio natural

Material:

Objetos propios del lugar, un plano y una hoja de anotaciones, 20 letras y un plano de control.

Gráfico:



Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Encontrar objetos escondidos mediante la utilización de un plano.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño recibe un plano y un hoja de anotaciones. En un tiempo límite debe buscar cada una de las letras escondidas. Cuando encuentra una, actuando con discreción, escribe la letra sobre el plano en el lugar correspondiente, así como en la hoja de anotaciones en la columna "LETRA". A continuación, en la columna "PALABRA" escribe una palabra que comience por esa letra, y en la columna "PUNTOS" el número de sílabas que tenga dicha palabra.

Reglas:

Existen tres circunstancias que anulan la puntuación: 1. No situar correctamente la letra sobre el plano, 2. No escribir correctamente la palabra, 3. No contar bien las sílabas.

Variantes:

Puntuación por letras.
En parejas o pequeños grupos.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Aula o gimnasio.

Material:

Material necesario para una acampada.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

El profesor esconderá en la clase o gimnasio los materiales necesarios para una acampada. Dibujará en la pizarra un croquis de la clase o gimnasio. Cuando entren los alumnos, el profesor irá marcando en el croquis de la pizarra donde están situados cada uno de los materiales.

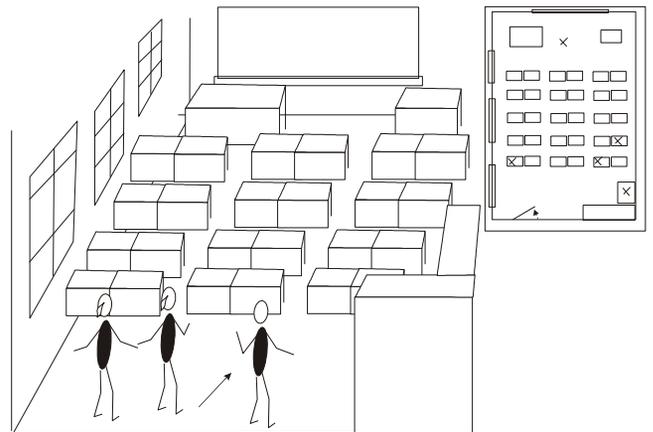
Reglas:

Ganará el alumno que más materiales encuentre.

Variantes:

Podemos organizar la búsqueda de materiales individualmente.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

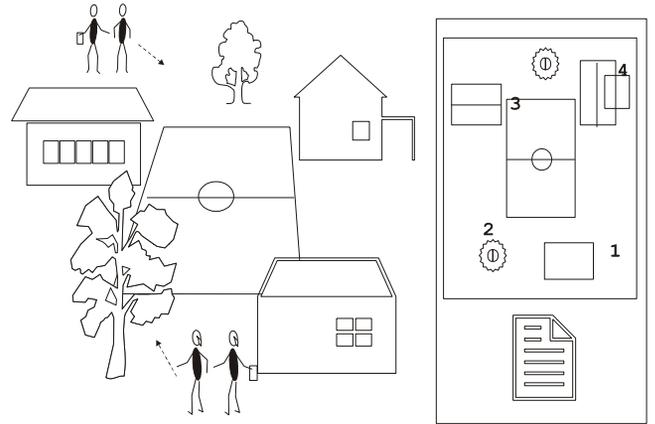
Lugar:

Gimnasio, pista o espacio natural.

Material:

Una caja con sortijas y objetos de plástico, 2 bandejas, señales, brújula.

Gráfico:



Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Encontrar objetos escondidos mediante la utilización de un plano.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Las bandejas se colocan a la entrada y a la salida.

Las parejas iniciaran su recorrido por una de las dos entradas dispuestas para el circuito. Cada equipo irá siguiendo el recorrido de una señal a otra midiendo en la última los grados y pasos para llegar a la siguiente y completar el recorrido hasta llegar al tesoro. Se quedará con su parte del botín si puede acreditar que ha encontrado todas las señales del recorrido, anotando el código de cada una.

Reglas:

No saltarse ninguna señal, porque si lo hacen, no acreditarán el paso por todas, ni encontrarán las siguientes.

Variantes:

Sin variantes.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

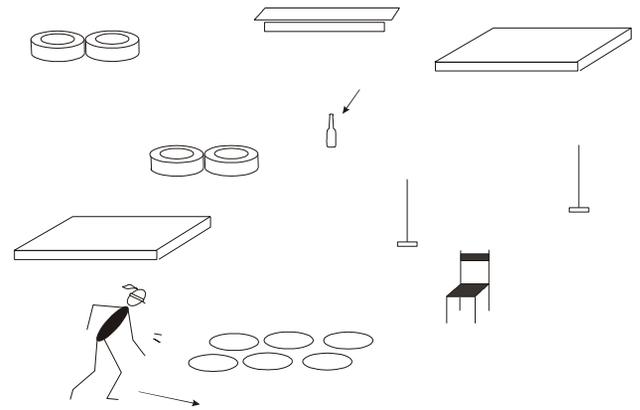
Lugar:

Aula o gimnasio.

Material:

Materiales del gimnasio (bancos suecos, picas, plintos...).

Gráfico:



Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación y lectura de mapas.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se coloca el material distribuido por todo gimnasio y un objetivo (tesoro) situado entre éste. Antes de entrar en el gimnasio el profesor muestra durante unos minutos el mapa del tesoro al alumno que entrará al gimnasio con los ojos vendados. Éste deberá encontrar el tesoro orientándose con el tacto.

Reglas:

Ganará el alumno que tarde menos tiempo en encontrar el tesoro. Si lo sobrepasa, no vale y entra el alumno siguiente.

Variantes:

Según veamos, podemos ir introduciendo más o menos materiales para aumentar la dificultad de la búsqueda.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Ciudad o entorno urbano.

Material:

Mapas de la zona urbana y brújulas.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

El profesor marca un establecimiento o lugar público situado en la zona urbana donde vamos a realizar el juego. Los alumnos con la ayuda del mapa y la brújula deberán encontrar el lugar fijado.

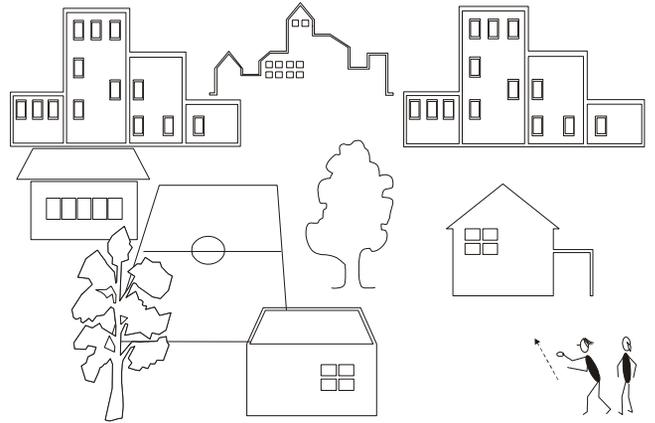
Reglas:

Máxima atención y respeto a todos los ciudadanos.

Variantes:

Los alumnos tienen una radio-transmisor por el que escuchan cada cierto período de tiempo instrucciones a seguir.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural

Material:

Dos pañuelos.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de orientación espacial.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

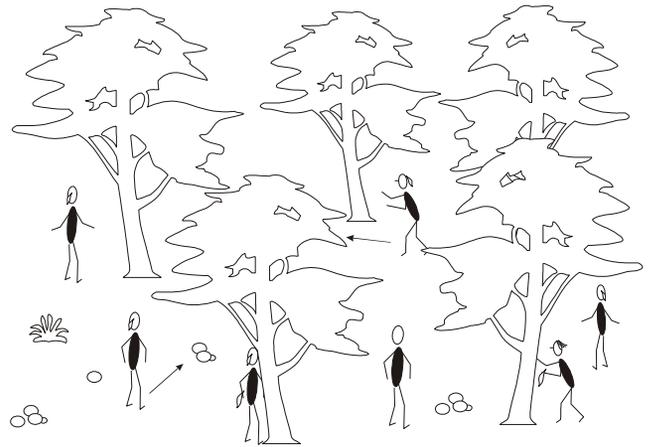
Dos alumnos (lobos) se dispersan en un área previamente marcada por el profesor aprovechando la oscuridad de la noche. Cada uno con un pañuelo. Los lobos aullarán cada 30 segundos. Los demás jugadores los buscarán guiados por los aullidos. En el momento que es descubierto un lobo, éste tiene que entregar el pañuelo y gritar a los demás para evitar que el capturador llegue al campamento con el pañuelo.

Reglas:

Gana el primero que consiga traer un pañuelo de los dos lobos.

Variantes:

Podemos introducir silbatos u otros objetos sonoros en vez del aullido.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural o zona de bosque.

Material:

Mapas, brújulas y señales de orientación.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de orientación.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Las señales previamente colocadas por el profesor. Cada pareja con un mapa y una brújula se dispone para realizar un recorrido por el bosque guiándose por las señales y con la ayuda del mapa y de la brújula.

Reglas:

No podemos saltarnos ninguna señal.

Variantes:

Cambio de recorrido. Introducir en el recorrido pistas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural o zona de bosque.

Material:

Mapas de recorrido y un "tesoro". Cartulinas y pegatinas de distintos colores.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Recordar situaciones de objetos en mapas.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

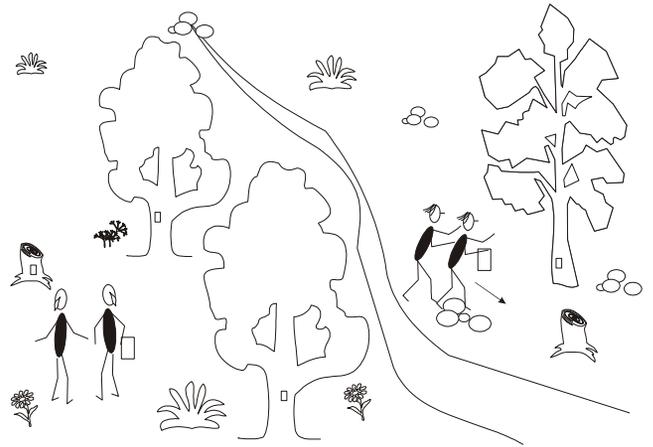
Cada pareja tiene 30 segundos para observar el mapa con la situación de las señales antes de iniciar la marcha; deberán fijarse en los lugares y obstáculos por donde transcurre el recorrido para intentar reproducirlo. Los alumnos deberán pegar una pegatina en cada una de las cartulinas situadas en el recorrido y encontrar al final el tesoro.

Reglas:

Aquella pareja que se salte más de dos cartulinas deberá comenzar de nuevo el recorrido.

Variantes:

Podemos dejar unos minutos para que los alumnos dibujen de memoria el mapa antes visto.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural o zona de bosque.

Material:

Mapas de recorrido.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Recordar situaciones de objetos y reflejarlos en mapas.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

El profesor corre de forma muy suave delante del grupo que deberá ir fijándose en el terreno y en posibles señales previamente colocadas para luego reflejarlas en un mapa.

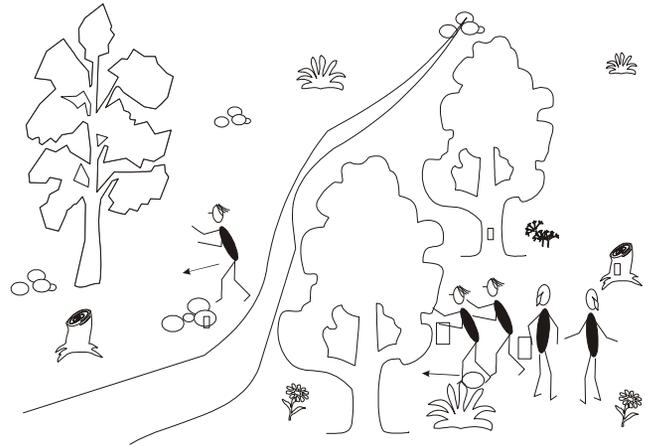
Reglas:

Los alumnos se reúnen por parejas e intentan construir un mapa del recorrido marcando las señales y accidentes de terreno recorrido. Gana aquel grupo que detalle de forma más completa su mapa.

Variantes:

Una libreta en la mano mientras corren para tomar notas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural o zona de bosque.

Material:

Picas, conos o piedras grandes.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Marcamos una línea en el suelo para situar el punto de partida. Todos los grupos situados sin sobrepasar esta línea. A la señal un representante de cada equipo correrá en busca de algún cono, pica o piedra grande. Cuando lo encuentre coge el mensaje que hay debajo y que le corresponde a su equipo y mientras vuelve corriendo lo va leyendo para tomar más indicaciones de la ubicación de otros conos. Le comunica la información a otro miembro del equipo que saldrá corriendo a hacer lo mismo y así sucesivamente.

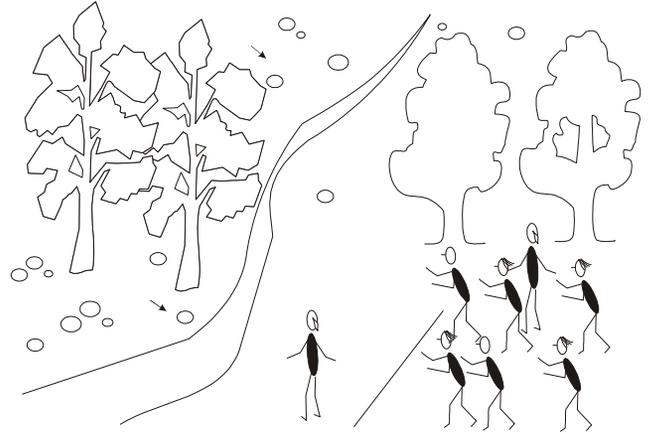
Reglas:

Sólo deberemos recoger el mensaje preparado para nuestro grupo.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural o zona de bosque.

Material:

Linternas, señales fosforescentes.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en orientación nocturna.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Los grupos preparados cada uno con una linterna. Intentamos completar un circuito con la ayuda de los instrumentos de orientación pero sobre todo con las señales fosforescentes colocadas en el camino.

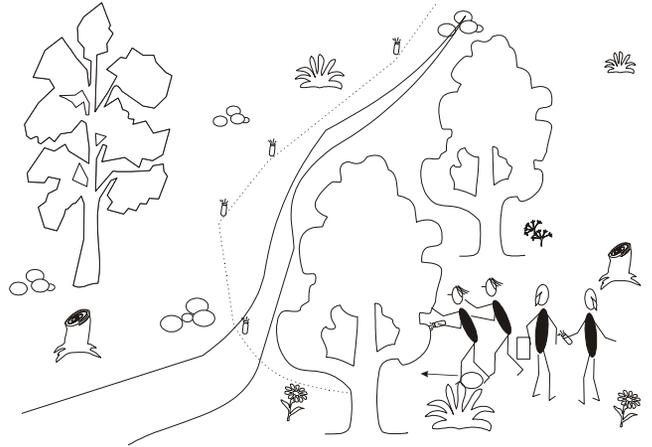
Reglas:

Todos los miembros del grupo deberán permanecer siempre unidos.

Variantes:

En noches muy claras podemos prescindir de las linternas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva, gimnasio o parque.

Material:

Planos, pegatinas.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de observación en el medio.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

A cada subgrupo se le asigna un plano con un punto de referencia (pegatina) a localizar en el terreno. Una vez localizado deberán descubrir tres errores que en dicha zona hay en el mapa. Por ejemplo, un árbol, papelera o puerta no señalados o, lo contrario, algún punto marcado en el plano que no existe. Corregir y regresar al punto de salida.

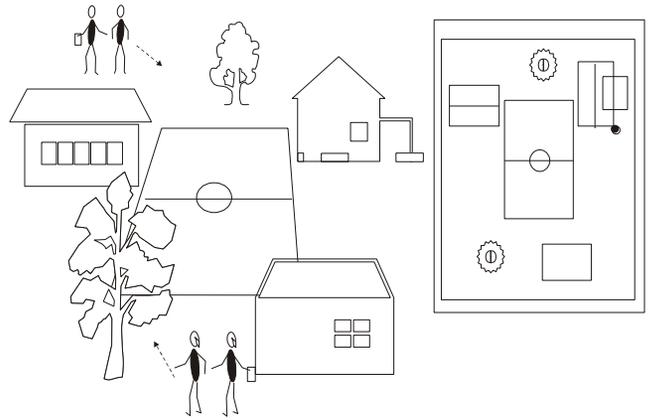
Reglas:

Se valorará la correcta corrección sobre el plano.

Variantes:

Aumentar el número de errores. Dar varios puntos de referencia a la vez.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva, gimnasio o parque.

Material:

Planos, pegatinas.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada subgrupo compite contra otro. Estos sobre el terreno habrán escondido 5 pegatinas. Las cuales estarán señaladas sobre su plano. El plano estará dividido en cuadrantes (juego de barquitos). Se inicia el juego intentando descubrir los cuadrantes en los cuales se encuentran las pegatinas. Cada vez que se descubra un cuadrante el grupo irá a buscar la pegatina escondida.

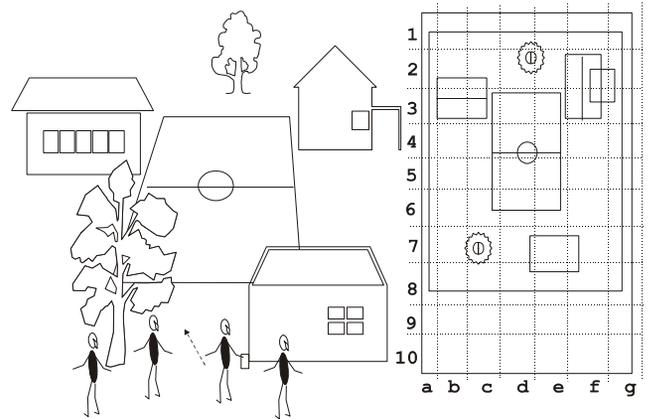
Reglas:

Cada equipo realizará tiradas alternativas. Si se acierta se continua tirando. Gana el equipo que antes descubra los cuadrantes y las pegatinas escondidas.

Variantes:

Aumentar el número de pegatinas. En un mismo cuadrante se pueden esconder más pegatinas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Zona natural.

Material:

Bolsas de plástico.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de observación y búsqueda.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se marca una zona de juego y se da un tiempo para que traigan, por grupos, el mayor número de elementos naturales distintos (piedras, palos, hojas, semillas...). Se darán normas para evitar arrancar plantas indiscriminadamente. Podríamos conducir la recogida dando una lista en la que aparecen las cosas que deben buscar.

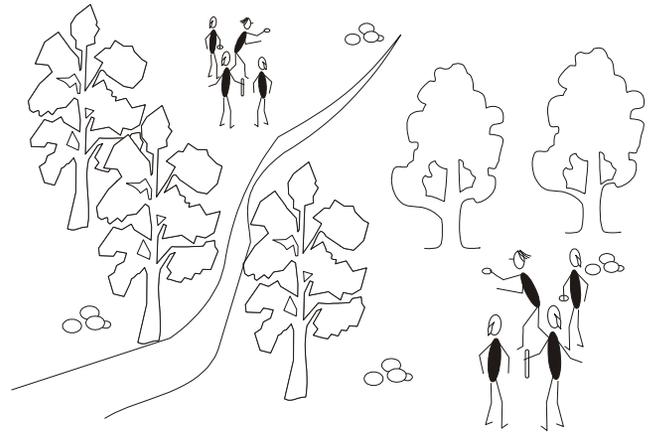
Reglas:

Respetar el medio y no dañar las plantas.

Variantes:

Buscar una sola clase de elementos; buscar materiales de origen humano para reducir el nivel de contaminación, sólo hojas, etc.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Zona de bosque.

Material:

Leña.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la condición física general.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

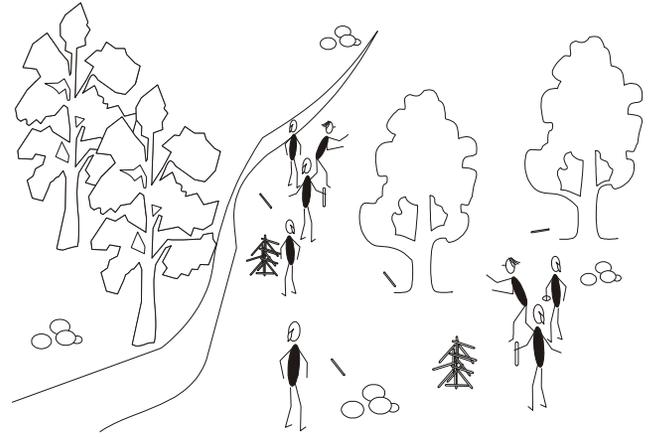
Los grupos al trote por la zona de juego. A la señal corren a buscar leña seca (caída o muerta) y la depositan en un montón con el fin de levantar la torre más alta. Tienen seis minutos y lo repetimos tres veces con el fin de conseguir una provisión de leña para el fuego de acampada. Gana el equipo que consiga la torre de mayor altura.

Reglas:

Respetar la zona limitada por el profesor.

Variantes:

Con la leña y ramas recogidas pueden intentar construir una pirámide, una cabaña rudimentaria o una tienda india.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Lugar natural con un riachuelo de aguas limpias o

Material:

Cantimploras y material improvisado.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad y el transporte en equilibrio.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

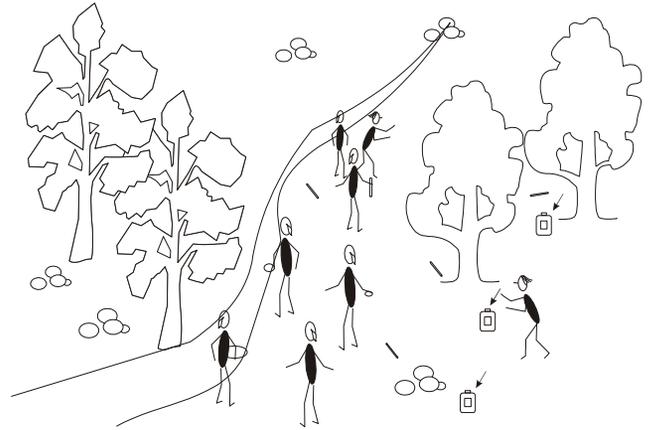
Se trata de llenar todas las cantimploras del grupo lo antes posible, pero transportando el agua hasta ellas por medios improvisados, como la capa de lluvia, un vaso fabricado de papel, etc.

Reglas:

El profesor puede establecer el sistema o dejarlo a la imaginación de cada equipo.

Variantes:

Llenar la cantimplora empapando las veces que haga falta un pañuelo limpio y escurriéndolo después dentro. Preparar una competición con relevos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

En las cercanías de un arroyo de aguas limpias o u

Material:

Vasitos de plástico y cubitos.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y el transporte en equilibrio.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Tras haber formado los equipos y colocarse en fila india, salen los primeros hacia el agua y la recogen del río o de la fuente sujetando un vasito de plástico entre los dientes; de esta forma tendrán que llevarlo hasta el cubito que sujetarán sus compañeros y vaciarlo en su interior.

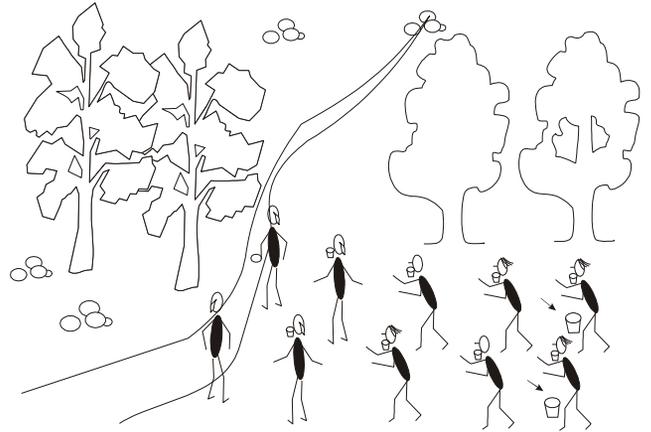
Reglas:

No se pueden utilizar las manos.

Variantes:

Llenar sus cantimploras. Situar obstáculos en el recorrido para hacerlo más divertido.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Zona natural en la que esté lloviendo.

Material:

Paraguas, chubasqueros, botas de agua.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la agilidad, velocidad y saltos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada grupo a cubierto dentro de su tienda o refugio. Un miembro de cada grupo con el paraguas corre desde allí hasta donde esté su equipo y vuelve con un compañero. El rescatado coge ahora el paraguas y regresa a rescatar a otro; así sucesivamente hasta que todos han sido rescatados.

Reglas:

Los charcos deben intentar esquivarse o ser saltados.

Variantes:

Emplear los chubasqueros en lugar del paraguas para los rescates.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Paraje natural rico en plantas aromáticas.

Material:

El aportado por el medio, pañuelos.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar las capacidades sensitivas y perceptivas.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

En parejas, se lleva al compañero con los ojos cerrados hasta una planta aromática (romero, tomillo, espliego, cantueso, jara...), para que la explore sólo con su olfato. Se aleja después convenientemente del lugar para que, ya con los ojos destapados, intente localizar e identificar la especie por su olor.

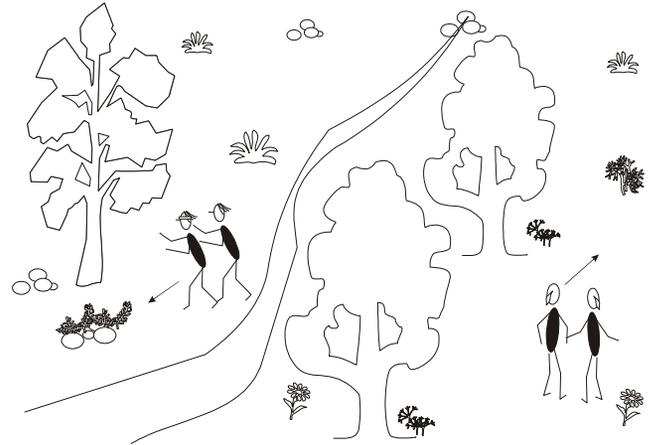
Reglas:

No tocar ni mirar la planta aromática.

Variantes:

Identificar las plantas sólo por el tacto.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Zona arbolada con ejemplares accesibles para ser t

Material:

El que permitamos (cuerdas, ramas...).

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la fuerza de brazos y tronco así como la habilidad de trepar.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cada equipo frente a su árbol. Sus miembros treparán hasta un punto o rama previamente fijado de uno en uno. Al ser diferente cada árbol, podemos establecer niveles de destreza según los componentes del grupo.

Reglas:

Se puede subir con o sin la ayuda de los compañeros.

Variantes:

Cada grupo busca todas las formas posibles de subir al árbol. Emplear materiales de ayuda (palos, cuerdas, piedras).

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Zona natural o zona de bosque.

Material:

Pañuelos

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar habilidades perceptivas y la confianza mutua.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

El gato conduce de la mano al topo (que lleva los ojos vendados) por toda clase de terrenos, pero sin ponerlo en peligro; le hará superar obstáculos, gatear bajo ramas de un arbusto, le pedirá que intente reconocer ciertos objetos por el tacto o por el olor, etc.

Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Las parejas caminan unidas por un bastón. Guiar al otro con órdenes verbales, sin que haya contacto físico alguno.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Zona boscosa o con abundante vegetación arbustiva.

Material:

Una lata vacía.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar elementos perceptivos, ocultación y acecho.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

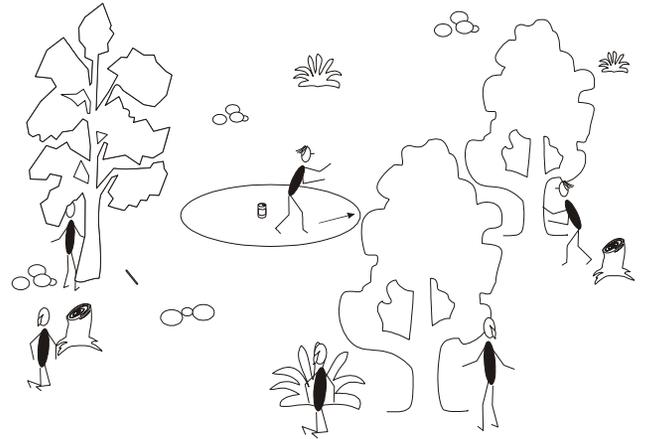
Un jugador dentro de un círculo de unos dos metros de diámetro; los demás alrededor. Alguien lanza la lata muy lejos para que el del centro corra a buscarla y vuelva al círculo con ella sin mirar hacia atrás. Los demás aprovechan para esconderse bien. El del centro puede salir del círculo para buscarlos; cuando ve a alguien vuelve rápidamente hasta el bote y tocándolo dice el nombre y el lugar del escondido, pasando este a la zona de prisioneros. Si un niño consigue llegar hasta la lata sin ser visto ni cogido prisionero, y darle una patada sacándola del círculo, libera a los de la prisión y se reanuda el juego.

Reglas:

El primero en ser visto será el jugador que se quede en el centro en la próxima partida.

Variantes:

El que consigue tocar el bote sin ser nombrado ya no puede ser cogido.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Terreno accidentado o con abundante vegetación.

Material:

Pañuelo.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar elementos perceptivos, control postural.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

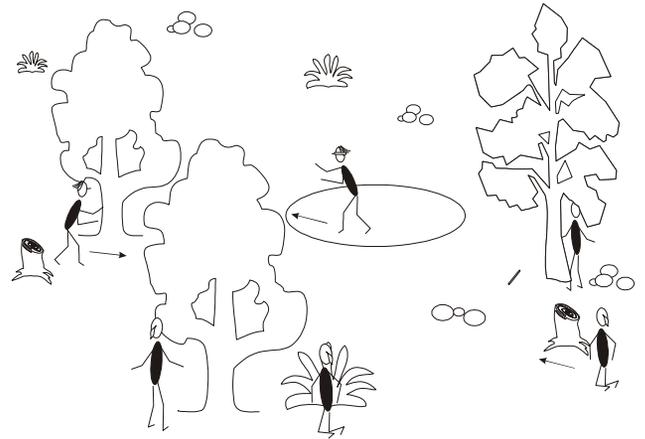
Un participante (el lince) en el centro del terreno de juego, en un lugar visible por todos, cuenta hasta setenta con los ojos cerrados. Mientras los demás se esconden, fuera de los límites de la zona de juego establecida. A la señal, pueden avanzar hacia el centro procurando no ser vistos. Cada vez que el del centro ve a alguien dice su nombre y donde está, para que se levante y permanezca en el sitio. Al acabar el tiempo de juego los jugadores no vistos se levantan y el que está más cerca del centro gana.

Reglas:

Sólo se puede avanzar al oír la señal.

Variantes:

Dos lince en el centro.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Camino amplio o pasillo despejado con vegetación abundante.

Material:

Objetos variados, naturales o no.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar elementos perceptivos, ocultación y acecho.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Los jugadores se esconden a ambos lados de un pasillo (un camino, por ejemplo) de unos cincuenta metros de largo, por el que el maestro hará recorridos de ida y vuelta; cada vez que va o viene lleva sobre la cabeza un objeto distinto que los niños deben ver y anotar en su cuaderno de campo, sin ser vistos por el maestro.

Reglas:

Si el maestro ve a un alumno, nombra al niño para que se levante y cambie rápidamente de escondite.

Variantes:

El alumno descubierto pasa con el maestro para ayudarle a descubrir a los camuflados.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Bosque frondoso y variado.

Material:

Un palo y un banderín.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar elementos perceptivos, velocidad.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

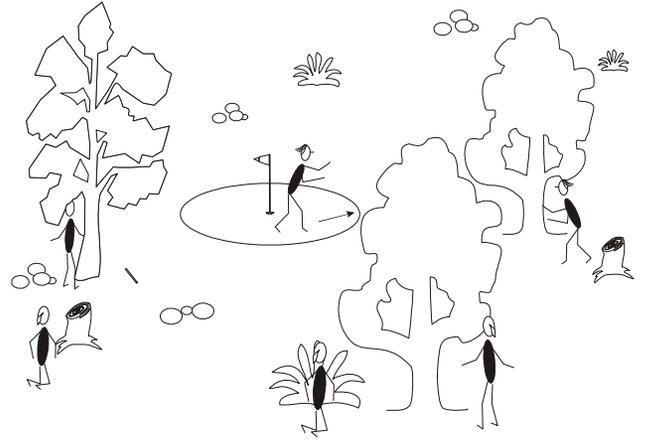
Un jugador es el defensor del banderín que cuelga visiblemente de una rama o roca. Los demás, que están escondidos, van aproximándose con sumo sigilo para no ser vistos y eliminados por el defensor con sólo nombrarlos. El que consiga llegar y capturar la bandera pasa a ser el nuevo defensor.

Reglas:

El defensor no podrá salir de su zona (unos cinco metros de diámetro).

Variantes:

Ampliar el terreno de juego para que un equipo defienda y el otro ataque, incluyendo además el tener que tocar a los vistos, para eliminarlos o cogerlos como prisioneros.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural.

Material:

Una ramita o un silbato, pañuelo.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar elementos perceptivos, control tónico y postural.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

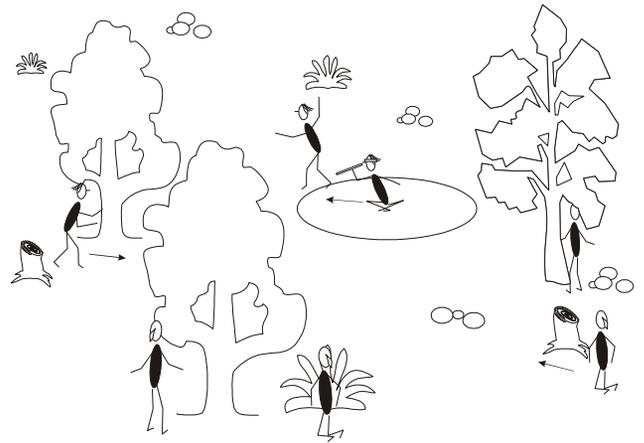
Una persona, el hechicero, se sienta con los ojos vendados junto a su varita mágica. Los demás alrededor de él, a unos cinco metros de distancia. Empieza el juego; el maestro, o algún alumno, va señalando en silencio a quienes se van a acercar para intentar coger la varita, sin ser oídos por el hechicero (se acercan de dos en dos y por direcciones distintas). Si el hechicero oye algo, señala en la dirección del sonido, eliminando, si acierta, al que ha hecho el ruido. Quien consigue arrebatarse la varita mágica se convierte en el nuevo hechicero.

Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

El hechicero se ata un silbato al pie con una cuerdecita; quien consiga acercarse y hacerlo sonar sin que antes lo descubra el hechicero, ocupará su lugar.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Medio natural.

Material:

Rollos de papel higiénico.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Conocer el medio y manejar en él materiales delicados.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Acordonar con el papel higiénico la zona más amplia posible utilizando árboles y arbustos de la zona.

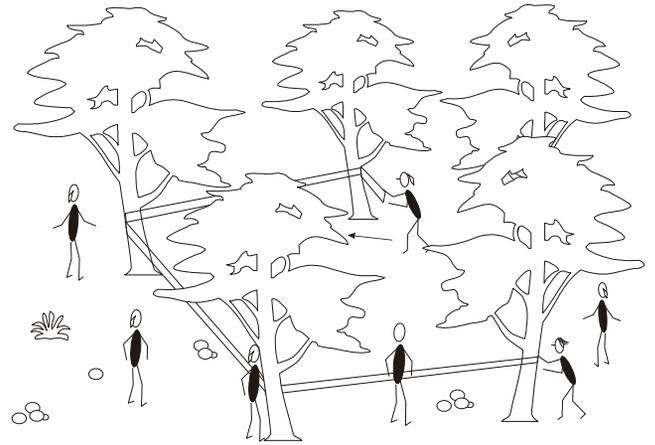
Reglas:

No podrá romperse el papel, si esto sucede, empezamos de nuevo.

Variantes:

Intentar acordonar zonas realizando figuras geométricas (rectángulos, cuadrados, triángulos...)

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural con vegetación y árboles.

Material:

Una cartulina con una señal para cada alumno.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la percepción y estructuración espacial

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Marcamos una zona de unos 25 X 15 metros en la que existan árboles, arbustos y vegetación. Los alumnos divididos en dos grupos, uno situado en cada extremo. Cada alumno con una cartulina (con señal) pegada en la frente. Los alumnos deberán atravesar el campo marcado y llegar al extremo opuesto sin que los del otro equipo vean la señal situada en su frente.

Reglas:

Si un compañero ve la señal de otro, la dice en voz alta y éste es eliminado del juego durante un minuto. Pasado este tiempo entrará en el campo con otra señal. Gana el equipo que antes lleve sus miembros al otro extremo.

Variantes:

Sustituimos las señales por números. Colocamos un "tesoro" en algún lugar del campo y lo convertimos en el objetivo principal.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural o zona de bosque.

Material:

Pañuelos

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Conocer y adaptarnos al nuevo medio.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Los pañuelos escondidos en una zona previamente marcada por el profesor. En un tiempo determinado todos los alumnos accederán al área recogiendo todos los pañuelos posibles.

Reglas:

Gana el alumno que recoja más pañuelos en el tiempo establecido.

Variantes:

Cambiamos los pañuelos por cuerdas u otros objetos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural o zona de bosque.

Material:

Dos banderas.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Conocer y adaptarnos al medio natural.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

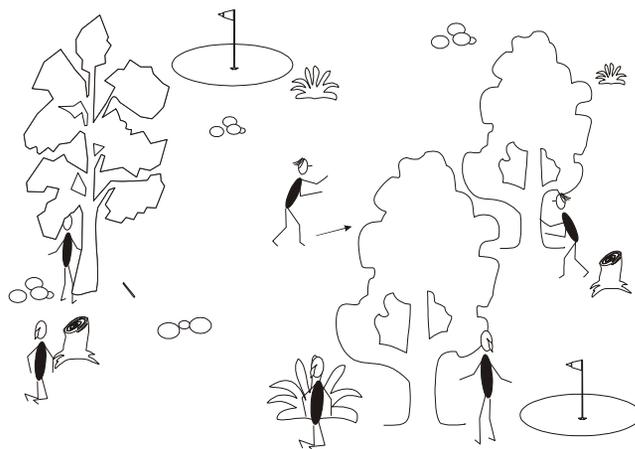
Las dos banderas escondidas en cada mitad de una gran extensión previamente marcada por el profesor. Los dos grupos colocados en su campo (NORTE O SUR); los jugadores son inmunes en su propio campo. A la señal los dos equipos intentarán arrebatarse la bandera contraria traspasando el campo enemigo. Una vez cogida la bandera contraria deberán volver a su campo sin ser tocados, en cuyo caso la bandera volverá a su equipo y el "tocado" a su campo.

Reglas:

Dibujaremos un círculo alrededor de la bandera en el que no podrá estar ningún jugador vigilando, solo podrá traspasarlo un jugador del equipo contrario para recogerla.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural o zona de bosque.

Material:

Todo tipo de material de juegos fácil de transportar.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Conocer y adaptarnos al medio natural.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada pareja con una mochila llena de materiales de juego: pelotas pequeñas, aros, pañuelos, cuerdas... Recorrer un circuito por el bosque parándose en espacios abiertos para que cada una de las parejas aleatoriamente improvise un ejercicio con el material que lleva en la mochila. El ejercicio deberá ser suave para poder seguir corriendo después.

Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Todas las que nos permita el terreno de juego.

Gráfico:

