

**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.

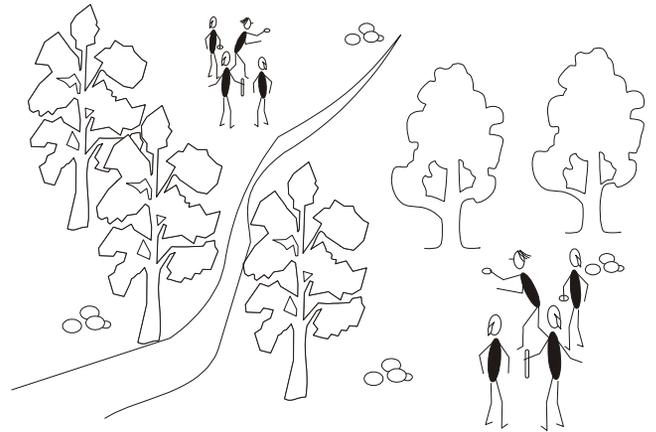
**Reglas:**

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:**

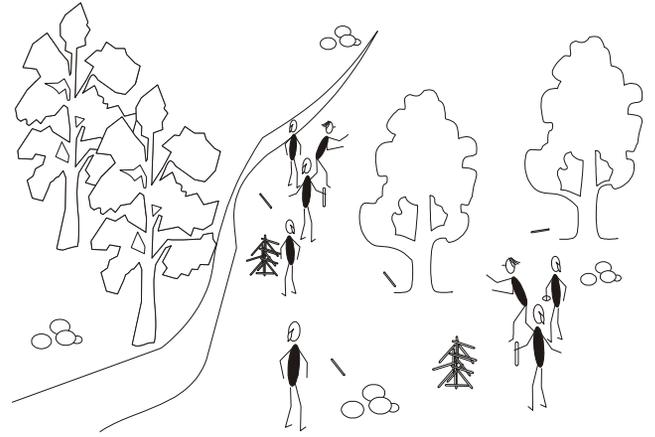
Los grupos al trote por la zona de juego. A la señal corren a buscar leña seca (caída o muerta) y la depositan en un montón con el fin de levantar la torre más alta. Tienen seis minutos y lo repetimos tres veces con el fin de conseguir una provisión de leña para el fuego de acampada. Gana el equipo que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

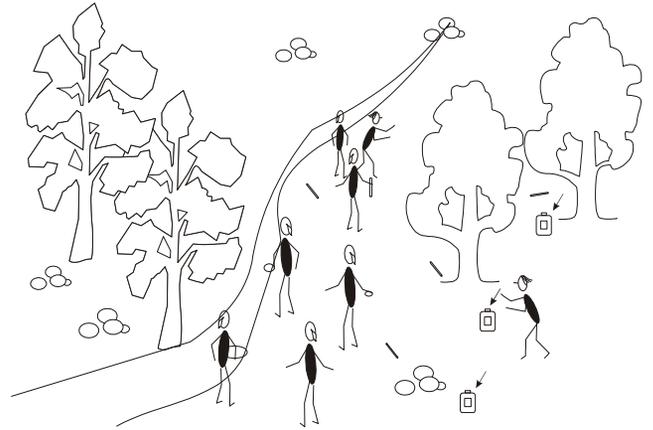
Se trata de llenar todas las cantimploras del grupo lo antes posible, pero transportando el agua hasta ellas por medios improvisados, como la capa de lluvia, un vaso fabricado de papel, etc.

**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.

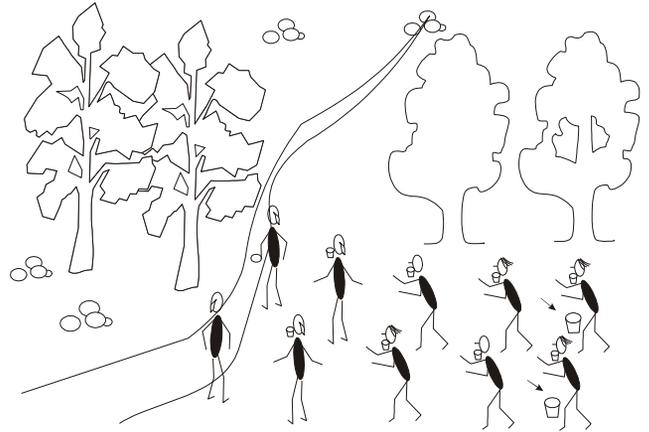
**Reglas:**

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.

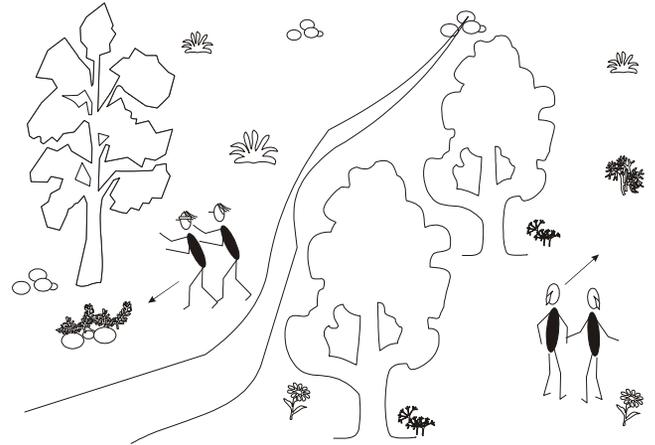
**Reglas:**

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 de bosque o un parque.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la velocidad de desplazamiento y de reacción.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Se determina un campo de juego que contenga tantos árboles como jugadores menos dos. A la señal cada cual procura adueñarse de un árbol quedando pegado a su tronco. Los dos jugadores que no consigan ninguno deberán permanecer muy atentos pues cada vez que se oiga la señal convenida, todo el mundo tendrá obligatoriamente, que cambiar de árbol, momento que aprovecharán para hacerse con uno.

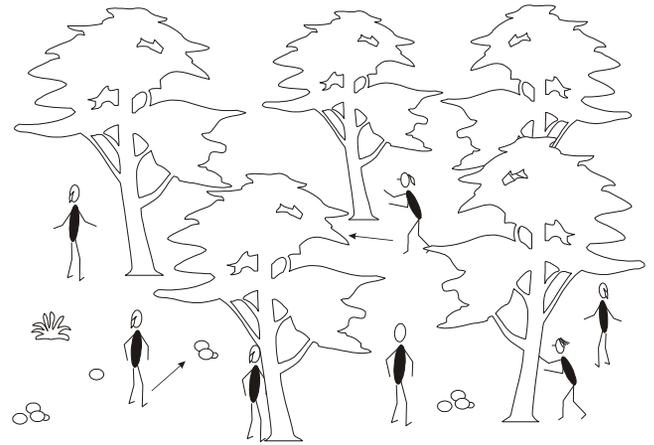
**Reglas:**

Podemos dar vidas que se irán perdiendo cada vez que no consigan un árbol.

**Variantes:**

Se quedan tres o cuatro sin árbol.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Prado o zona de hierba con un suave desnivel y sin peligro.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Girar sobre el eje longitudinal y percibir correctamente la trayectoria.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Los jugadores se tumban a lo largo de la línea imaginaria de salida que se forma entre dos señales visibles previamente colocadas y se inicia una carrera rodando cuesta abajo hasta la meta. Con frecuencia se desvían exageradamente de su trayectoria debiendo corregir sobre la marcha la dirección a seguir. En la línea de salida distanciaremos convenientemente a los participantes para evitar que al girar golpeen la cabeza del compañero con los pies.

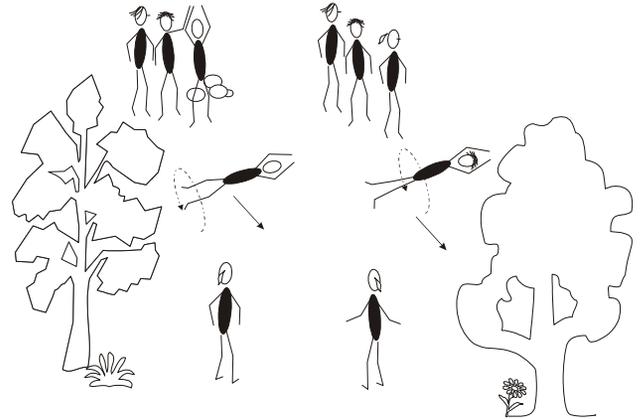
**Reglas:**

Todo el recorrido debe hacerse girando sobre el eje longitudinal.

**Variantes:**

Puede plantearse con fines meramente lúdicos, sin competición, o bien, organizar carreras por tandas o con relevos.

**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:**

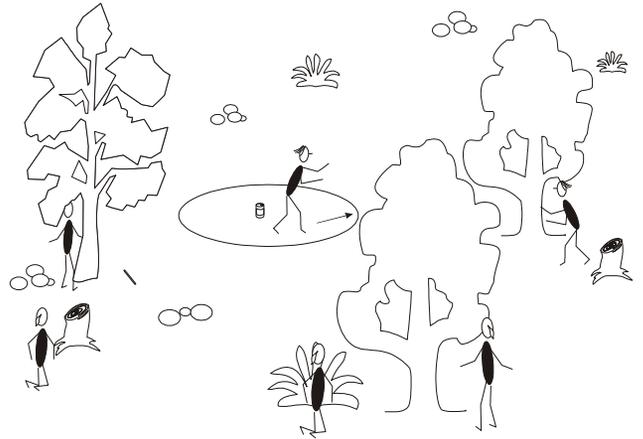
Un jugador dentro de un círculo de unos dos metros de diámetro; los demás alrededor. Alguien lanza la lata muy lejos para que el del centro corra a buscarla y vuelva al círculo con ella sin mirar hacia atrás. Los demás aprovechan para esconderse bien. El del centro puede salir del círculo para buscarlos; 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:**

**Etapas:**

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:**

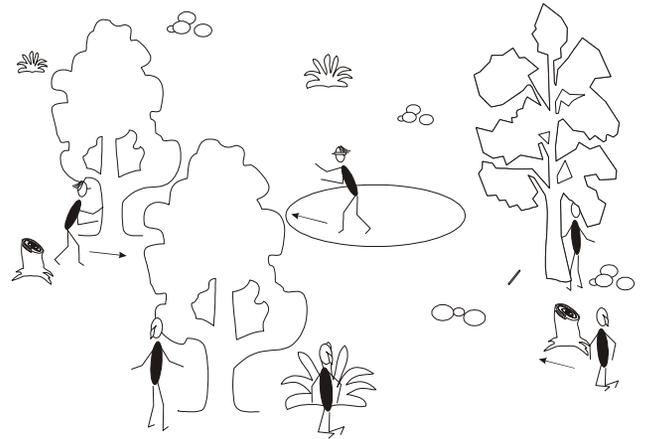
Un participante (el lince) en el centro del terreno de juego, en un lugar visible por todos, cuenta hasta setenta con los ojos cerrados. Mientras los demás se esconden, fuera de los límites de la zona de juego establecida. A la señal, pueden avanzar hacia el centro procurando no ser vistos. Cada vez 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.

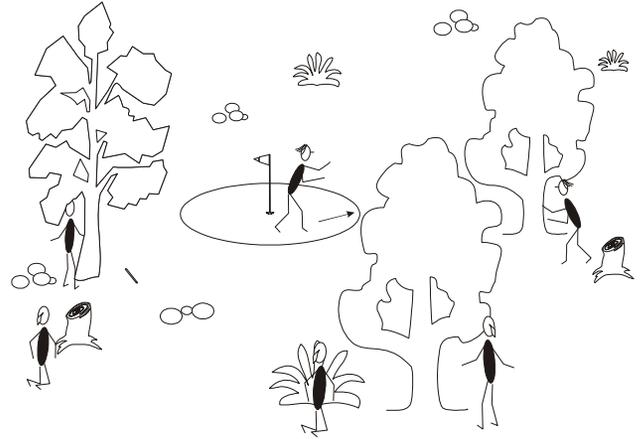
**Reglas:**

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:**

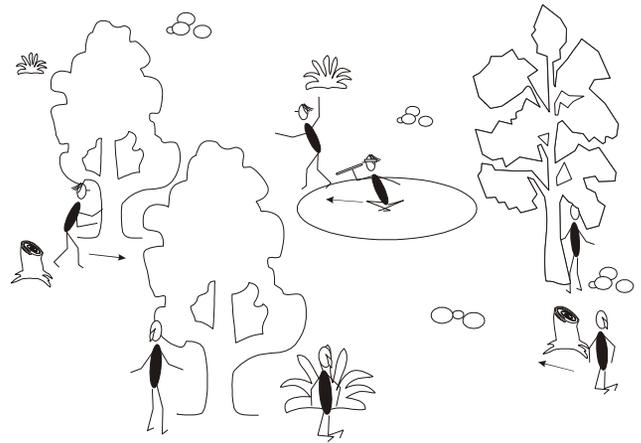
Una persona, el hechicero, se sienta con los ojos vendados junto a su varita mágica. Los demás alrededor de él, a unos cinco metros de distancia. Empieza el juego; el maestro, o algún alumno, va señalando en silencio a quienes se van a acercar para intentar coger la varita, sin ser oídos por el hechicero (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.

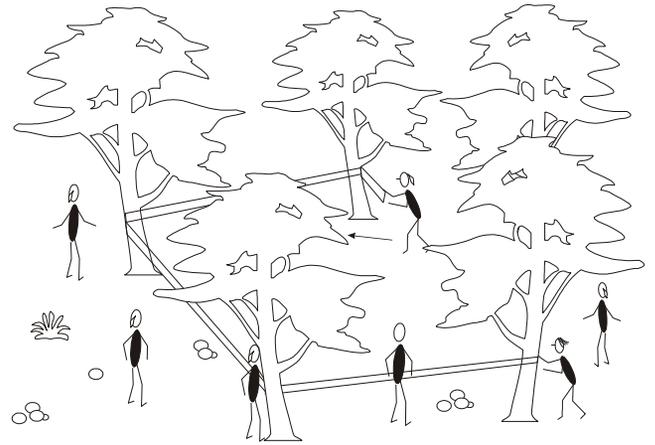
**Reglas:**

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:**

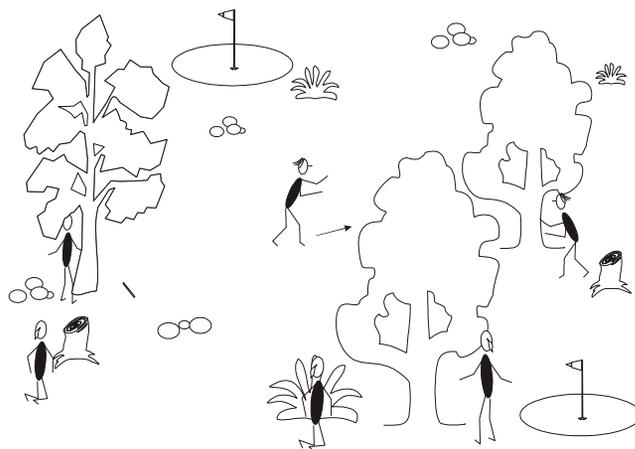
Las dos banderas escondidas en cada mitad de una gran extensión previamente marcada por el profesor. Los dos grupos colocados en su campo (NORTE O SUR); los jugadores son inmunes en su propio campo. A la señal los dos equipos intentarán arrebatarse la bandera contraria traspasando el campo enemigo. Una 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:**

