

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:

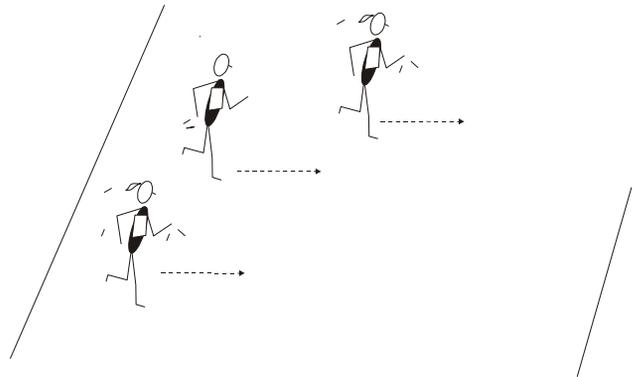
Dos o tres jugadores situados en la línea de salida. La hoja de papel presionada al pecho con la mano. A la señal se suelta la hoja y los jugadores empiezan a correr de tal forma que ésta quede adherida al pecho por la presión del aire.

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:

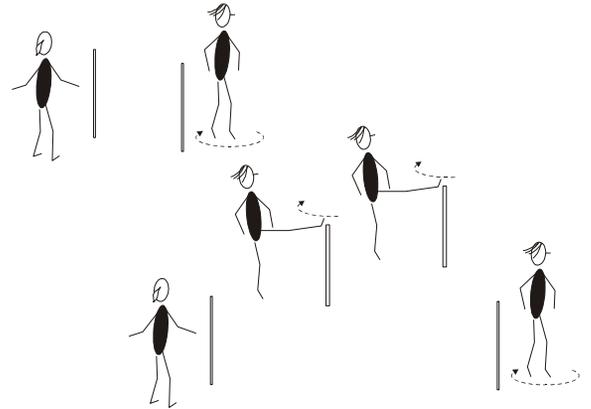
Cada alumno con una pica. Situar la pica en posición perpendicular, apoyada en el suelo. Soltarla e intentar cogerla tras haber girado 180°.

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.

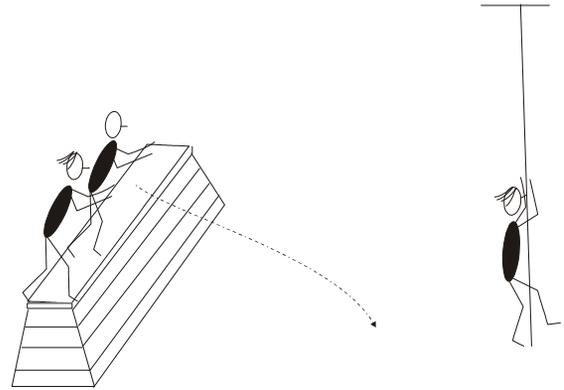
Reglas:

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

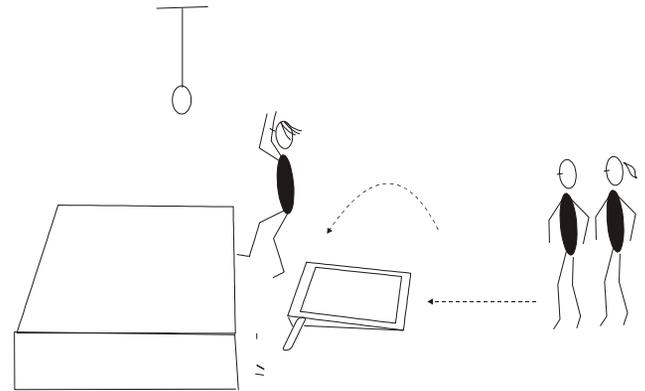
Lugar:

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:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en la marcha atlética.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Un alumno situado cara a la pared, cantando: "un, dos, tres, chocolate inglés". Mientras éste canta los demás marchan hacia él, parando cuando éste termine la frase. Al terminar la frase el alumno cara a la pared se girará rápidamente para comprobar que todos los alumnos están parados.

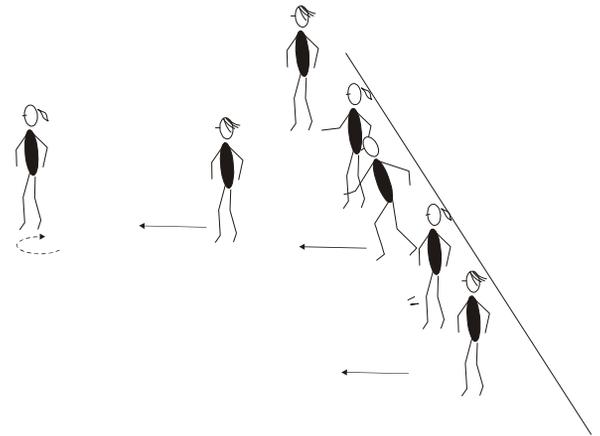
Reglas:

El alumno que no este parado cuando el que se queda gira la cabeza, se la queda.

Variantes:

Con dos jugadores cara a la pared. Corriendo en vez de marchando. Avanzando a la pata coja.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en la marcha atlética.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

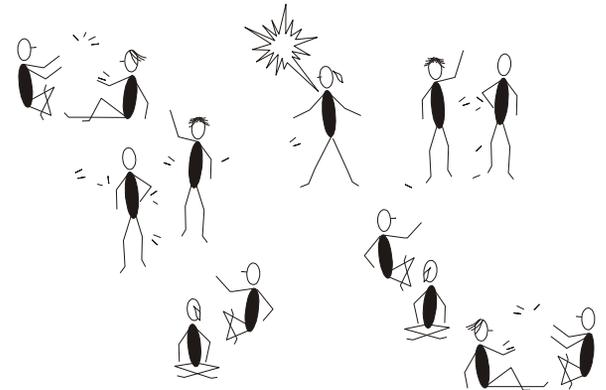
Todos los jugadores sentados rodeando al profesor. Este gritará un color. Los alumnos deberán marchar rápidamente para tocar el color que ha gritado el maestro.

Reglas:

Sólo podremos avanzar marchando.

Variantes:

Establecemos sistemas de puntuación. Gana el jugador que tenga menos puntos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en el ritmo en la marcha.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Cuatro jugadores en fila y cogidos por la cintura. Dos grupos situados a la par en una línea de salida marcada previamente. Los dos grupos deberán llegar a un punto predeterminado marchando a la vez.

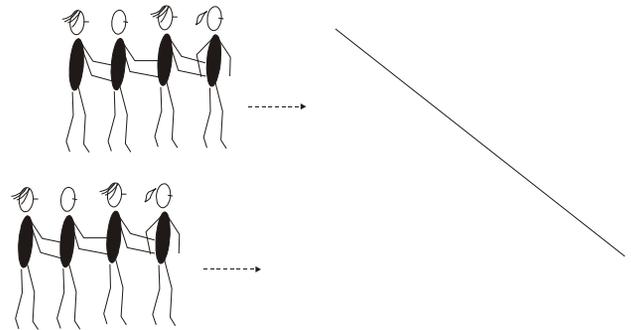
Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Aumentamos la distancia de marcha. Situamos tres grupos o más a la vez.

Gráfico:



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:

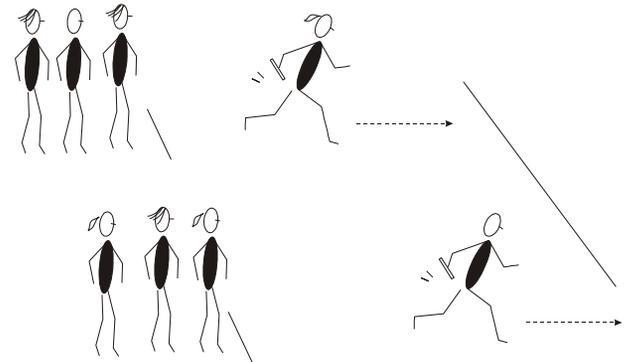
Los grupos de cuatro o cinco alumnos situados delante de una línea a la par. El primero de cada fila con un testigo. A la señal del profesor correrán a tocar una línea situada a unos 40 metros y volverán para entregar el testigo al siguiente de la fila. Gana el equipo que antes termine el relevo.

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.

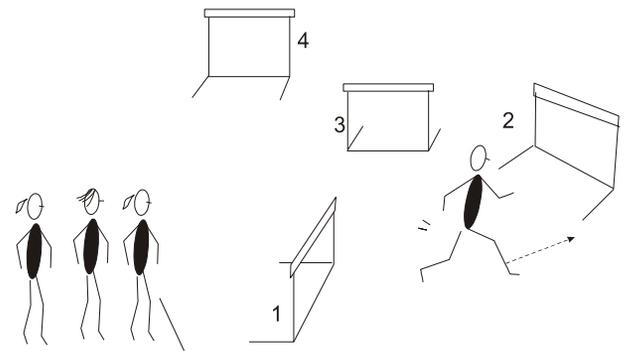
Reglas:

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.

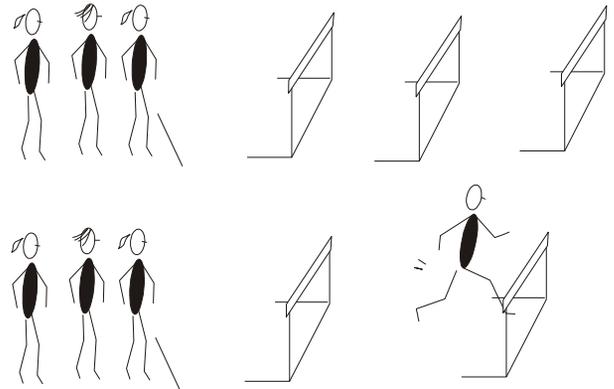
Reglas:

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.

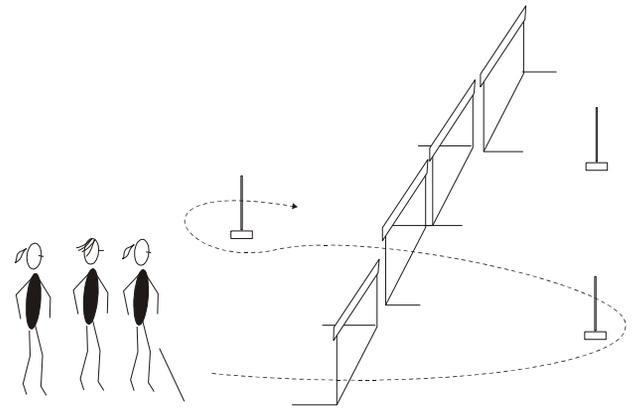
Reglas:

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.

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:

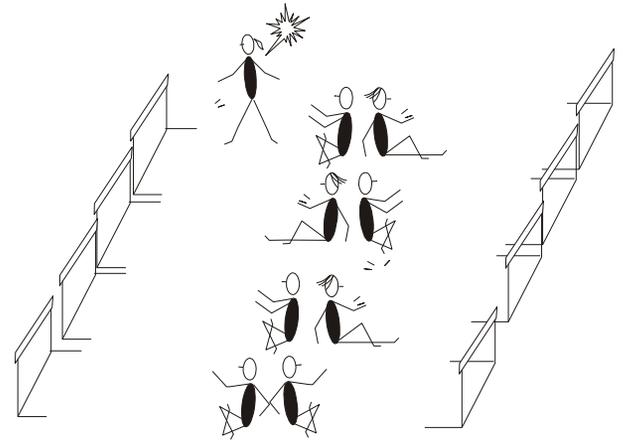
Dos alumnos situados espalda contra espalda y sentados. En frente de ellos dos vallas situadas a la misma distancia. Un alumno será "sí" y otro alumno "no". Cuando el profesor grite "sí", éstos intentarán coger a los "no" antes de que pasen las vallas que tienen enfrente.

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.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Foso de saltos o playa

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en el triple salto.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

La clase divide en tres grupos: uno situado en la arena blanda, otro situado en la orilla con la arena mojada y otro situado con el agua hasta los tobillos. Realizamos carreras de relevos saltando. Los tres grupos pasan por los tres tipos de suelo.

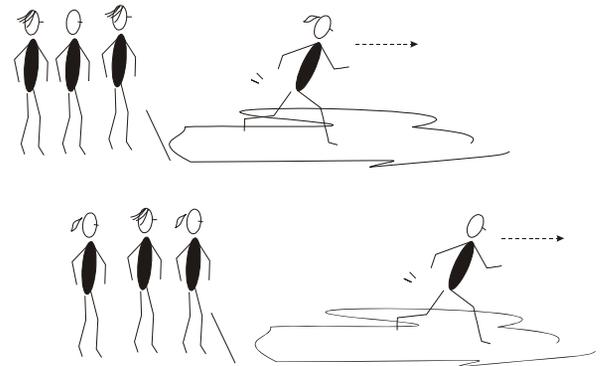
Reglas:

Gana el equipo que más puntos suma.

Variantes:

Podemos empezar andando, después corriendo, saltando con una u otra pierna...

Gráfico:



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.

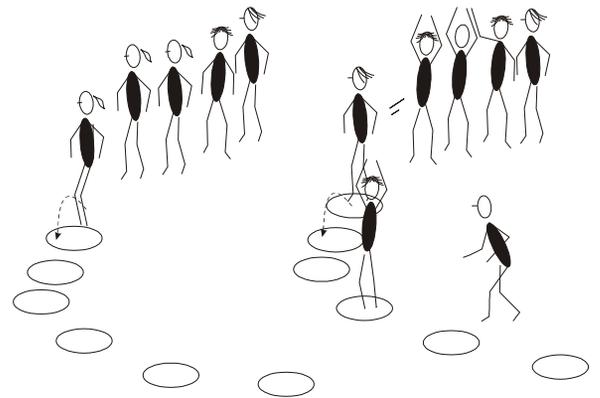
Reglas:

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:

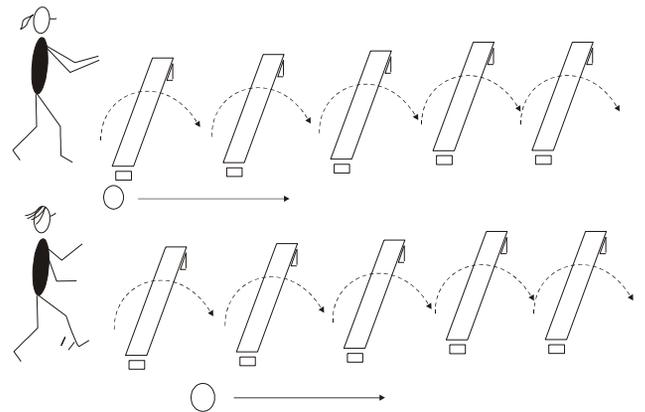
Se colocan cinco o seis bancos suecos de forma paralela y situados a unos 2 metros por cada grupo. Cada grupo con un balón medicinal. El alumno lanzará rodando el balón medicinal por la parte exterior de los bancos. Una vez lanzado el balón, el alumno correrá saltando los bancos para recoger el balón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

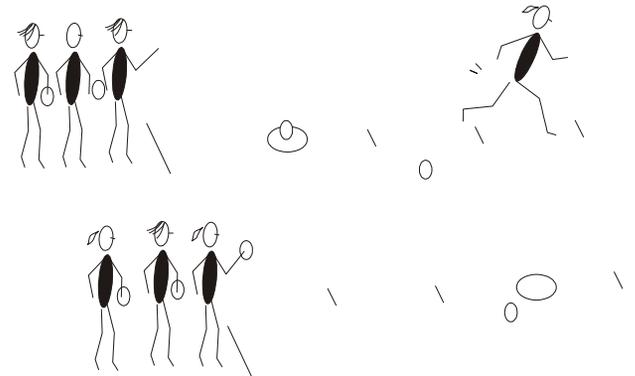
Reglas:

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 recoger 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.

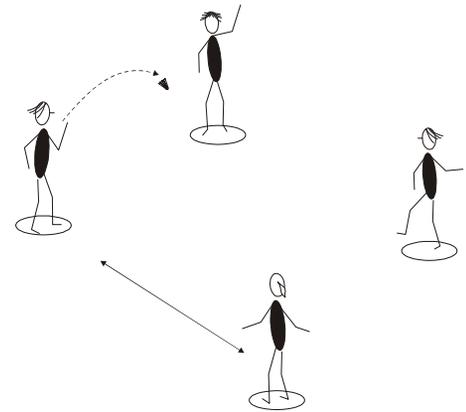
Reglas:

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.

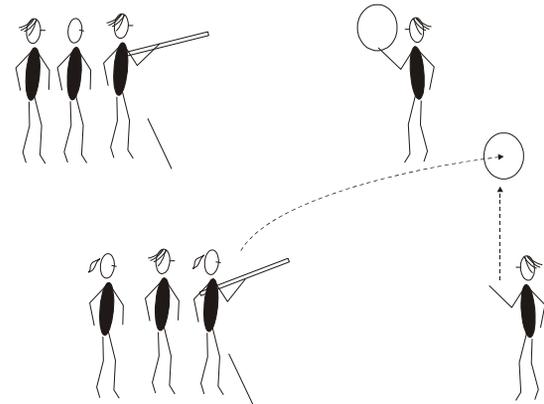
Reglas:

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:

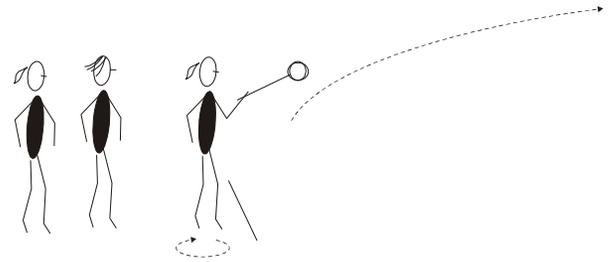
1

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:

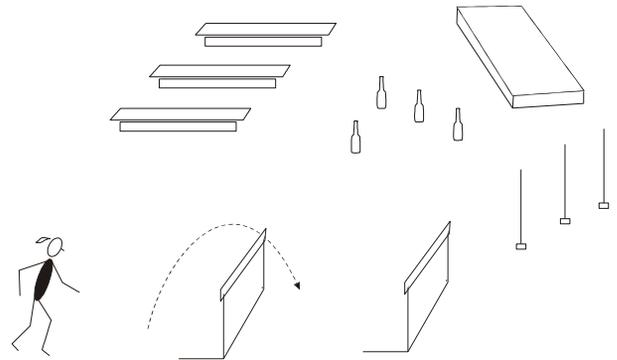
1

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.