

**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:**

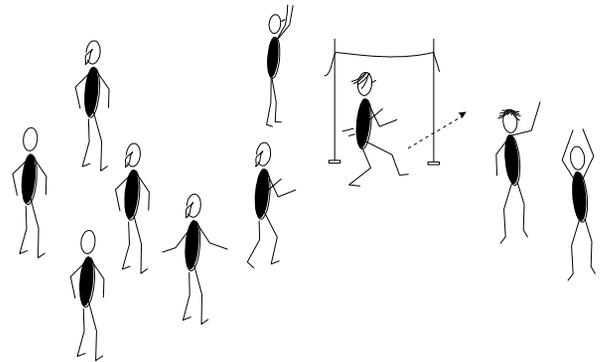
Cada grupo sitúa dos picas atadas a una cuerda a una altura determinada. De uno en uno cada alumno debe ir pasando por debajo de la cuerda inclinando su tronco hacia atrás y flexionando las piernas. Cada vez que se irá bajando la cuerda y será más difícil pasar.

**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.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la flexibilidad de forma global.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

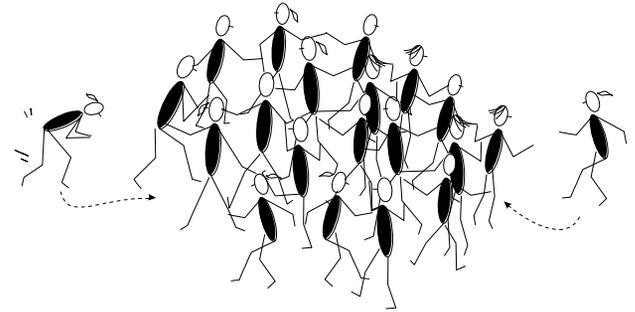
Los alumnos del grupo se unirán de las manos y con las piernas abiertas simulando una tela de araña. Varios alumnos se situarán fuera del grupo y a la voz del profesor deberán desplazarse en cuadrupedia y entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al centro de la tela de araña.

**Reglas:**

Gana el que antes llegue al centro de la tela de araña.

**Variantes:**

Jugar al pilla-pilla entre varios jugadores entre la tela de araña.



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

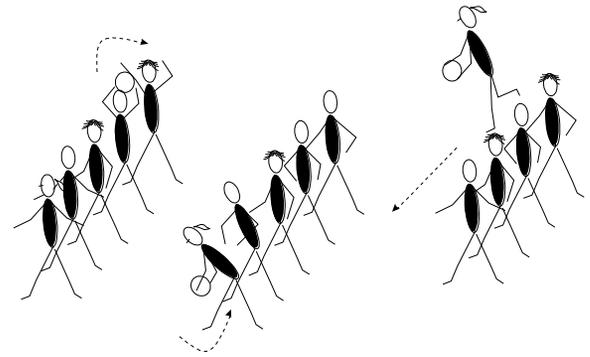
1

**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:**

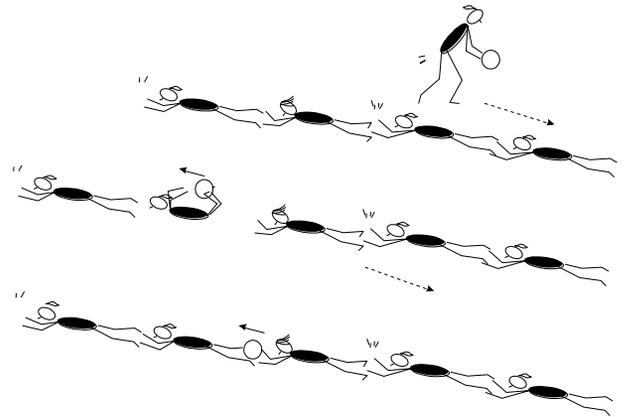
Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se situarán en fila tumbados boca abajo en el suelo con piernas y brazos estirados y unidos entre si. El último de cada fila con balón. El que está el último debe pasarse el balón de los pies a los brazos y a continuación situarlo en los pies del que esta delante. 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:**

Sin material.

**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 6 alumnos. Los alumnos se cogerán de las manos formando un círculo menos uno que se sitúa en el centro en posición de cuadrupedia invertida. El del centro tratará de desplazarse y tocar a uno de los que forman el círculo mientras que éstos deben coordinar sus movimientos para evitar ser tocados por el del centro.

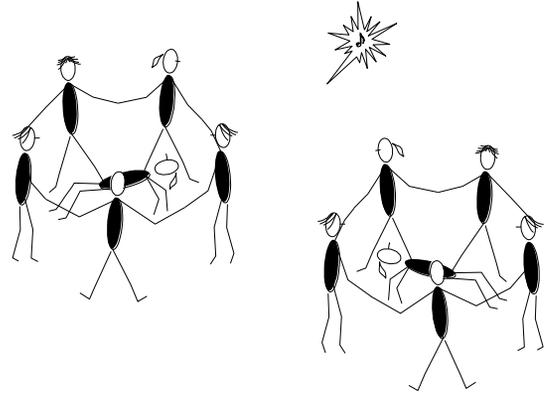
**Reglas:**

Cuando el del centro pilla a uno del círculo invierten sus papeles.

**Variantes:**

Variar el número de participantes que forman el círculo. Variar la forma de desplazamiento de los que forman el círculo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

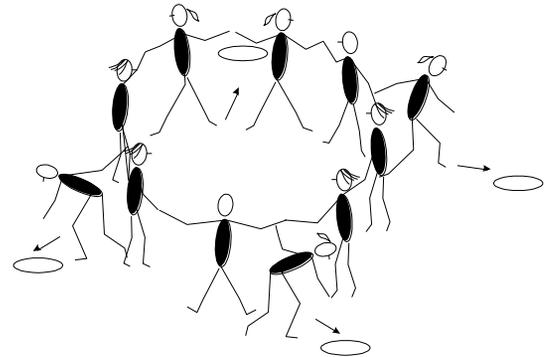
1

**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.

**Etapa:**

E.S.O..

**Gráfico:****Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

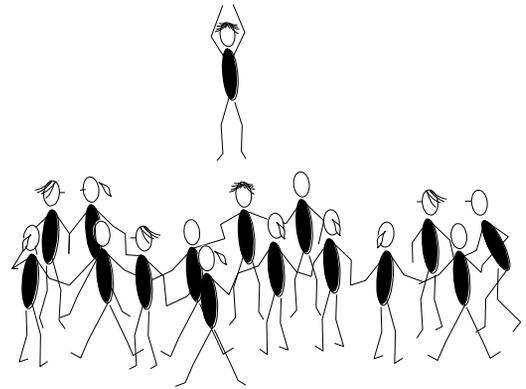
Los miembros del grupo se cogen de la mano formando una cadena. Uno se sitúa fuera y de espaldas al grupo. Los que están en los extremos de la cadena comienzan a liarse pasando entre los miembros del grupo. Cuando terminan de liarse el que está de espaldas se vuelve y debe desatar el lío hecho por sus compañeros.

**Reglas:**

No soltarse de la cadena en ningún momento. No provocar posiciones forzadas.

**Variantes:**

Liar varias cadenas a la vez.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**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 filas de 5 ó 6 jugadores, agarrando cada jugador con su mano derecha el hombro del que tiene delante y con la izquierda el pie izquierdo del de delante. Las filas deben desplazarse de esta forma realizando un circuito establecido por el profesor.

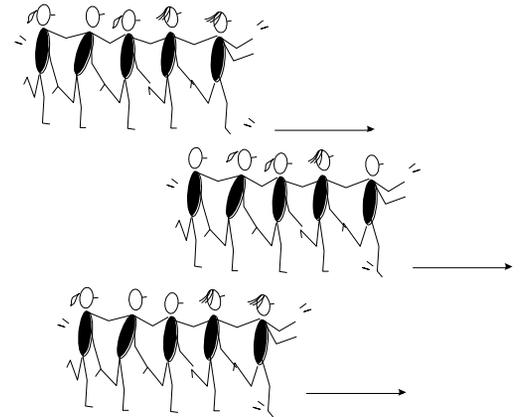
**Reglas:**

Si la fila se rompe deben comenzar el recorrido desde el principio. Gana el equipo que antes realice el recorrido establecido.

**Variantes:**

Cambiar los diferentes circuitos a realizar por los niños.

**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:**

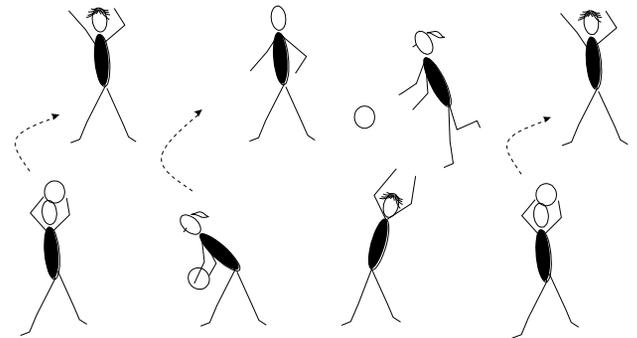
Situados los miembros de la pareja de espaldas, a una distancia de 1 metro aproximadamente. Uno de ellos con la pelota de baloncesto. A la señal deberán estirar el tronco y los brazos hacia atrás sin mover los pies del suelo y pasarse la pelota por encima de sus cabezas. Si lo consiguen se alejarán un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

Sin material.

**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:**

Se sitúan los miembros de la pareja a una distancia de metro y medio. Sin mover los pies del suelo y estirando el tronco y los brazos deberán juntar sus brazos.

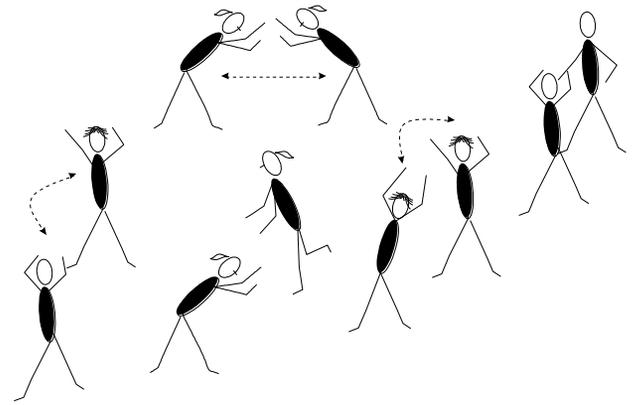
**Reglas:**

No mover los pies del suelo.

**Variantes:**

De espaldas. Por tríos. Aumentar la distancia.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**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 6 alumnos que deberán ir agarrados de los tobillos del compañero que tienen delante. Desplazarse por el terreno sin romper la forma de gusano.

**Reglas:**

No soltarse en ningún momento del compañero que tenemos delante.

**Variantes:**

Pasar diferentes obstáculos en la posición de gusano.

**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:**

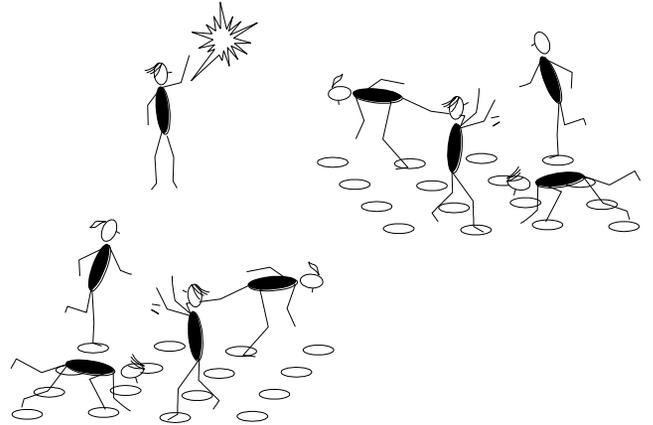
Se colocan en el suelo 16 aros de 4 colores diferentes ocupando un espacio de unos metros cuadrados. Los jugadores irán ejecutando lo que diga el profesor: mano izquierda en rojo, pie derecho en azul, etc.

**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.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

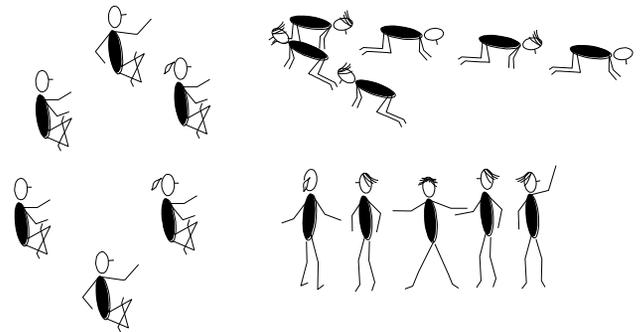
Los alumnos deben inventar y adoptar diversas posiciones que representen números, letras o formas.

**Reglas:**

Mantener la posición adoptada durante unos segundos.

**Variantes:**

El profesor dice el número, letra o forma a adoptar por el alumno.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**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:**

En fila india, se cogen los miembros del grupo de la mano por debajo de las piernas. Desplazarse en diferentes direcciones.

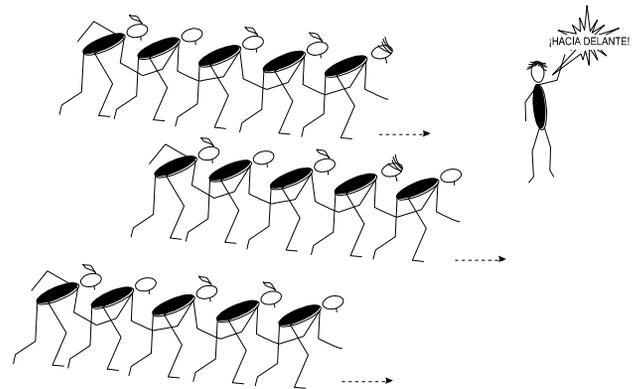
**Reglas:**

No soltarse durante los desplazamientos.

**Variantes:**

Poner obstáculos en el recorrido de los gansos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O..

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

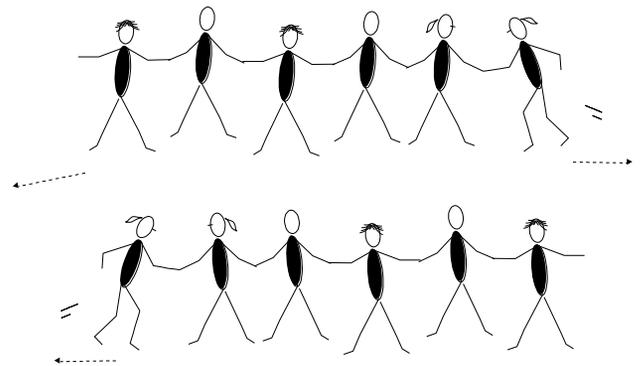
Se forman grupos de 6 alumnos. Partiendo de un lugar determinado se les da la consigna de que deben realizar una agrupación lo más larga posible.

**Reglas:**

Gana el equipo cuya agrupación sea más larga. Los miembros de un mismo grupo siempre tienen que estar en contacto con alguna parte del cuerpo.

**Variantes:**

Realizar una agrupación lo más pequeña posible.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**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:**

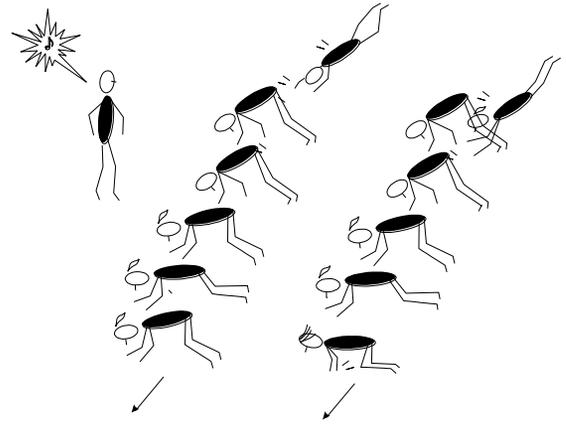
Se forman grupos de 6 alumnos colocados en hilera a una distancia de 1 metro y tumbados boca abajo. El primero de pie al principio de la hilera. A la voz del profesor los que están tumbados se levantan de pies y manos formando un túnel y el otro debe pasar por debajo. Cuando sale del túnel se coloca a 1 metro en la misma posición que sus compañeros, momento en que sale el siguiente realizando el mismo recorrido.

**Reglas:**

Gana el equipo que antes llegue a un lugar determinado.

**Variantes:**

Los que forman el túnel se colocan boca arriba. Realizar diferentes recorridos.

**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.

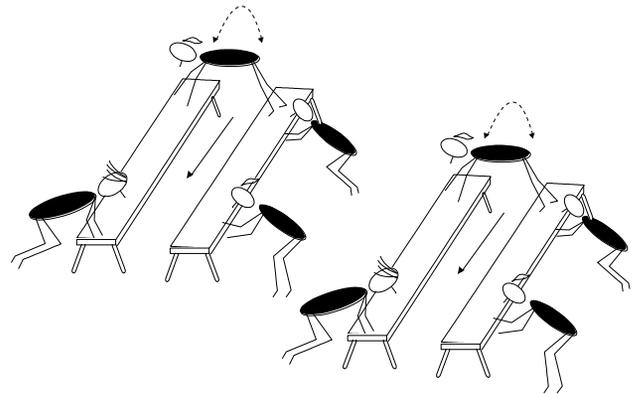
**Reglas:**

Gana el grupo que más componentes y veces consiga pasar.

**Variantes:**

Pasar los bancos boca arriba.

**Gráfico:**



**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.

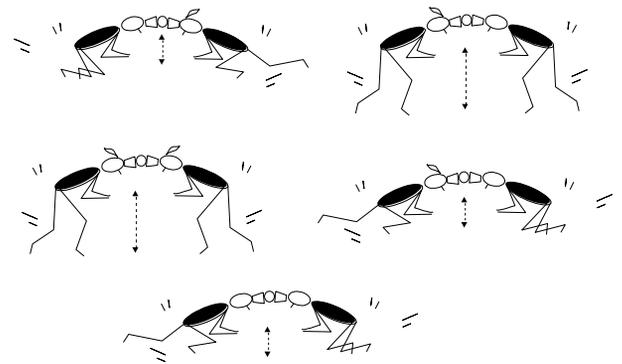
**Reglas:**

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:**



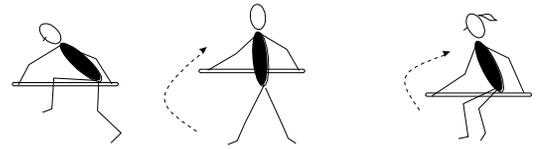
**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

1

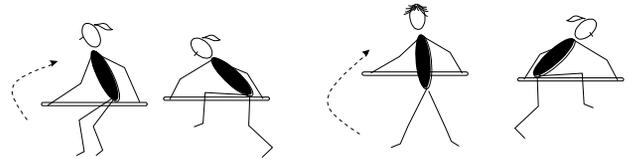


**Lugar:**

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:**

