

**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:**

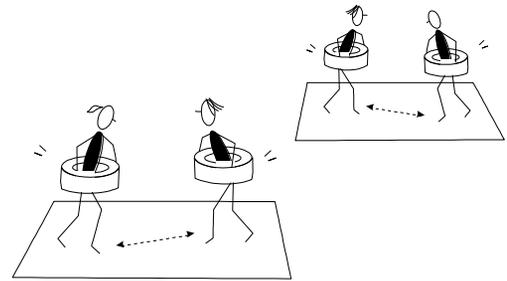
Se dibuja un cuadrado en el suelo y dentro se colocan los miembros de la pareja con un neumático alrededor de la cadera. Se deberá intentar sacar al compañero del espacio señalado mediante golpes con los neumáticos.

**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:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

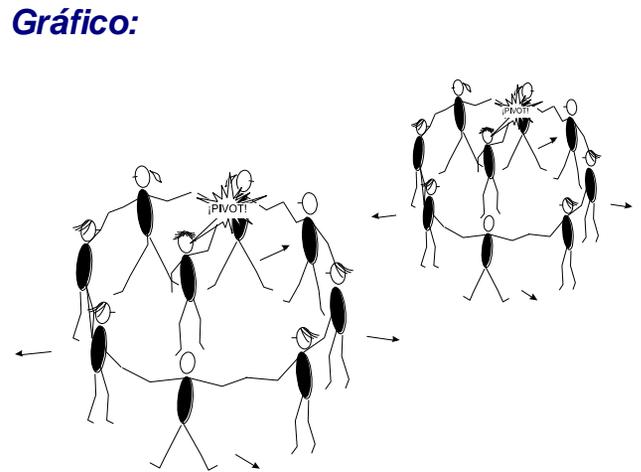
Se forman grupos de 8 unidos por las manos en círculo y uno se sitúa en el centro. Cuando el del centro dice "pívor" los que forman el círculo tiran hacia atrás hasta que uno toque al del centro o se suelte, pasando a quedarse en el centro.

**Reglas:**

El del centro debe permanecer inmóvil.

**Variantes:**

Además de tirar hacia atrás hay que girar en un sentido determinado.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**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 grupos de 5 alumnos. A la orden de salida cuatro de ellos trasladan al quinto por encima de la cabeza realizando un circuito establecido.

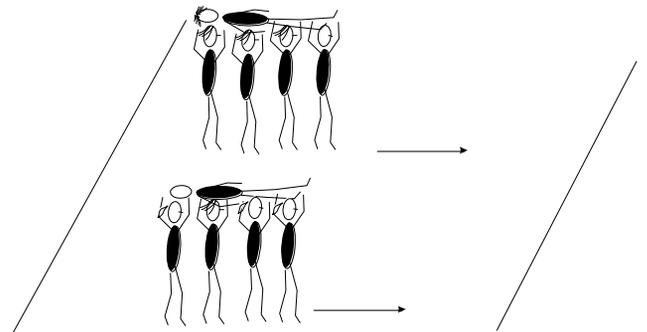
**Reglas:**

Gana el equipo que antes transporte a sus cinco miembros.

**Variantes:**

Transportar al herido de diversas maneras. Cambiando los recorridos a realizar.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Se forman tríos colocándose uno de pie con un compañero sentado en los hombros y otro haciendo la carretilla. Realizar una carrera de relevos pasando los tres alumnos por las tres posiciones.

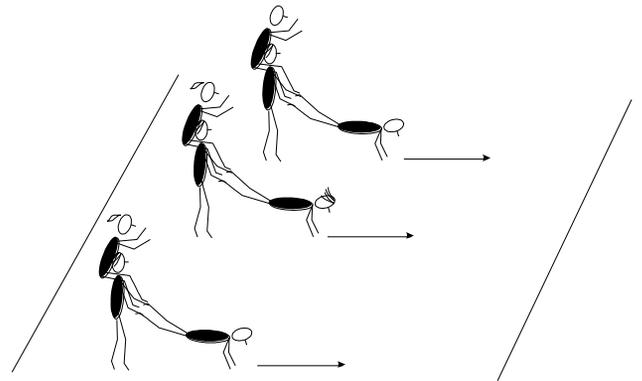
**Reglas:**

Todos deben pasar por las tres posiciones.

**Variantes:**

Inventar otras combinaciones. En grupos de 4, 5 ó 6 jugadores.

**Gráfico:**



**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:**

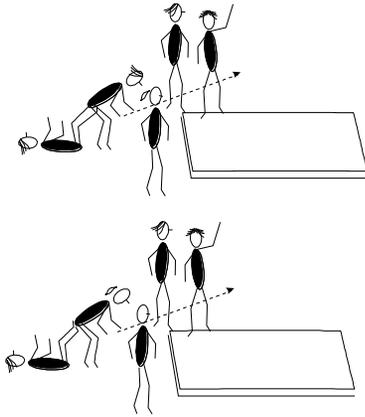
Se forman grupos de 5 alumnos. Uno de ellos se coloca tumbado en el suelo boca arriba con las piernas flexionadas hacia arriba. Otro de pie sobre los pies del anterior haciendo de proyectil. Tres compañeros más ayudando al alumno que hace de proyectil para colocarse. El que está tumbado extiende las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

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Uno de la pareja se coloca tumbado en el suelo boca abajo. El otro lo coge por las piernas e intenta darle la vuelta y que toque con la espalda en el suelo. El que está tumbado hace resistencia para que no le den la vuelta.

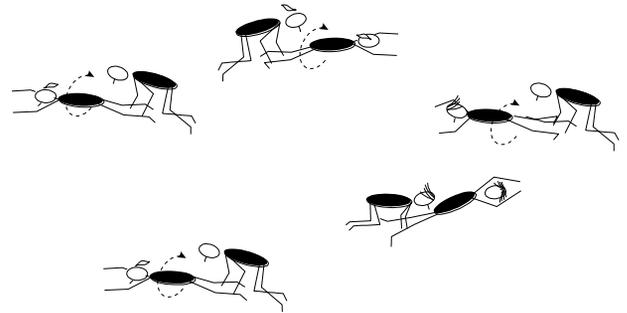
**Reglas:**

Los dos deben intentar hacer fuerza para vencer al compañero.

**Variantes:**

Igual pero agarrando al compañero por los brazos.

**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.

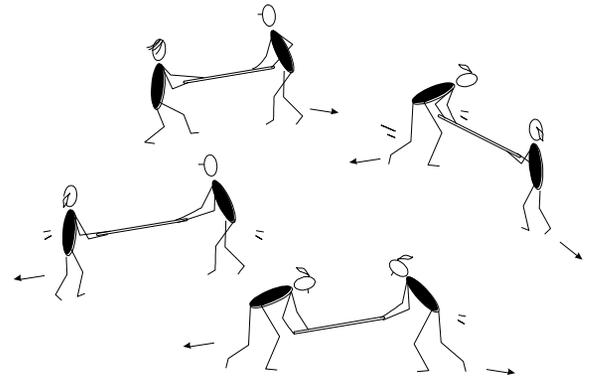
**Reglas:**

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:**

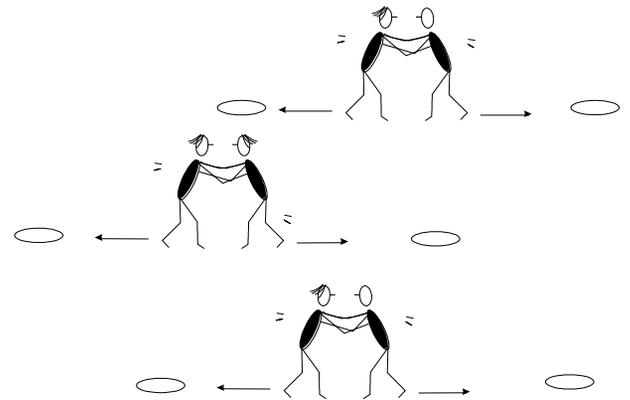
Se colocan dos aros a una distancia de unos 6 metros situándose los miembros de la pareja en la mitad de dichos aros. A la señal se agarran por los hombros y se empujan intentando llevar al adversario hasta el pozo (aro) que tiene detrás.

**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:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Por parejas sentados en el suelo con las piernas abiertas, enfrentados de espaldas y entrelazados por los brazos. A la voz del profesor cada alumno empuja hacia su derecha, intentando llevar al compañero hacia su lado.

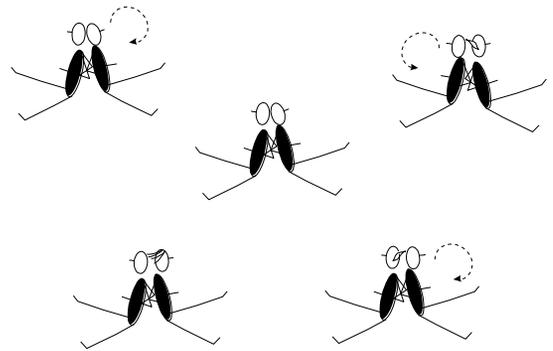
**Reglas:**

El compañero vencido debe tocar el suelo.

**Variantes:**

Cambiar el sentido de empuje.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

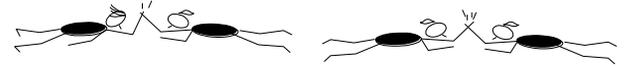
**Ciclo:**

1



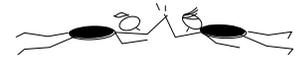
**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.



**Material:**

Sin material.



**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Situadas las parejas tumbadas boca abajo cogiéndose de una mano y con los codos en el suelo, echar un pulso.

**Reglas:**

No levantar los codos del suelo.

**Variantes:**

Realizar el pulso con la otra mano. Con las dos a la vez.

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

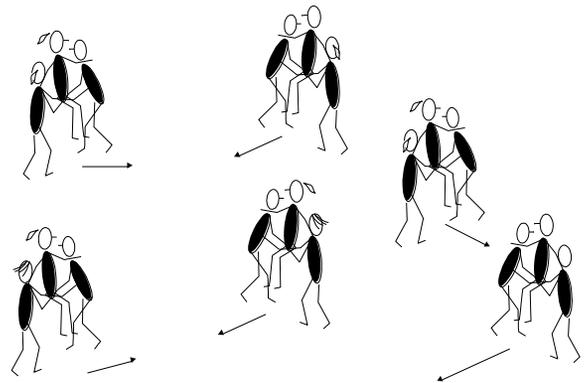
Dos entrelazan sus manos y el otro se sienta en ellas. Realizar un recorrido establecido y al terminarlo cambio del que va sentado.

**Reglas:**

Gana el equipo que antes realice el recorrido establecido.

**Variantes:**

Cambiar el recorrido a realizar por los miembros del grupo.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerda o sogá 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:**

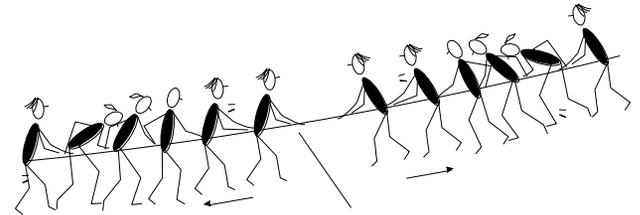
Se forman equipos de 6 alumnos. Cada equipo se enfrentará a otro. Los miembros de cada equipo se cogerán al extremo de una sogá, tratando de tirar y traer al equipo rival hasta una línea determinada en el suelo.

**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:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Los alumnos del grupo se sitúan en fila, sentados con las piernas abiertas y muy juntos. Se cogen por la cintura con fuerza. Uno del grupo se sitúa de pie en frente de la fila, coge al primero de las manos e intenta arrancarlo de sus compañeros. Cuando lo consigue el niño arrancado se pone detrás del que está de pie cogiéndolo por la cintura y ayudándolo a arrancar a los demás.

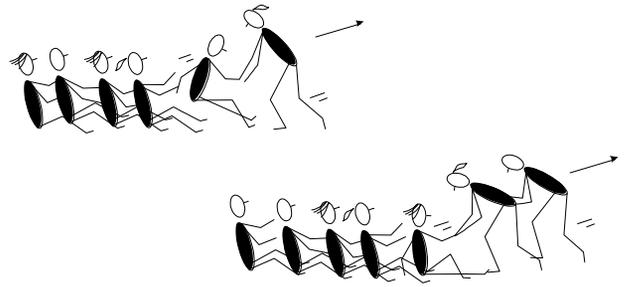
**Reglas:**

El juego finaliza cuando todos los compañeros han sido levantados del suelo.

**Variantes:**

Cambiar la posición inicial de los que forman la fila.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

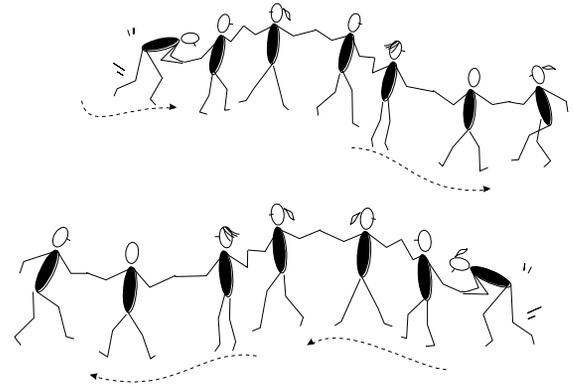
Todos los alumnos se distribuyen por el área de juego. Se elige a dos alumnos para que sean los perseguidores, que se cogen de la mano. La pareja deberá ir a pillar a los demás. Los atrapados se unen a los dos primeros perseguidores, aumentando progresivamente la longitud del látigo. El juego finaliza cuando todos los alumnos estén pillados.

**Reglas:**

Sólo los jugadores de los extremos pueden agarrar a otros jugadores. Los perseguidores pueden pasar por debajo del látigo para evitar ser pillados. No se puede romper la cadena.

**Variantes:**

Variar el número de parejas iniciales para que estén pillando varios látigos a la vez.

**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 fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

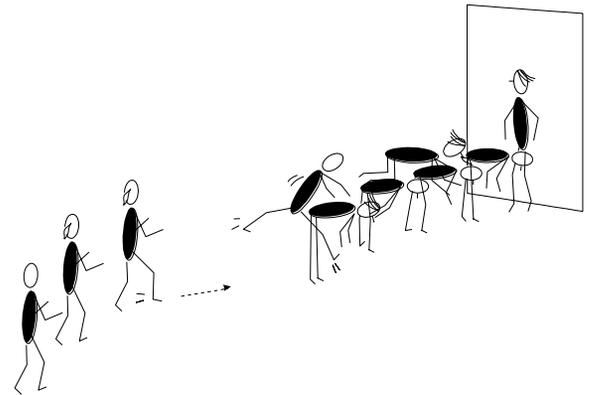
Uno del grupo hace de madre. Este se coloca de pie con las piernas abiertas y de espaldas a una pared. Otro compañero de su grupo flexiona el tronco y coloca su cabeza entre las piernas del compañero, abriendo también sus piernas para que otro compañero haga lo mismo entre las suya, formándose una especie de plinto humano. Los del otro grupo, de uno en uno irán saltando sobre sus compañeros. Cuando todos han saltado, uno del grupo coloca una mano elevada abierta (vaina) o cerrada (puño), preguntando en voz alta: ¿Puño o vaina?. El último de los que hace de plinto responderá. Si acierta habrá cambio de rol.

**Reglas:**

Si alguno de los que saltan toca el suelo con alguna parte del cuerpo habrá cambio de rol. Si se hunde el plinto se vuelve a saltar.

**Variantes:**

Sin variantes.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los jugadores se disponen por parejas, poniéndose de frente y con las piernas flexionadas. A una señal del profesor los participantes tratan de hacer perder el equilibrio al jugador contrario empujando con la palma de las manos.

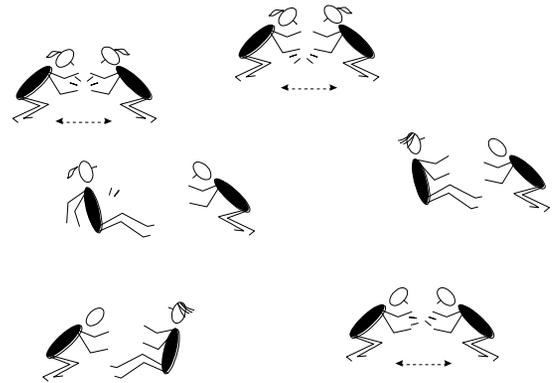
**Reglas:**

Sólo se puede empujar, nunca agarrar con las manos.

**Variantes:**

Variar el número de participantes que luchan en la pelea.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se colocan los miembros de la pareja de espaldas y dentro de un círculo. A la señal cada uno de la pareja empuja hasta expulsar al otro del círculo.

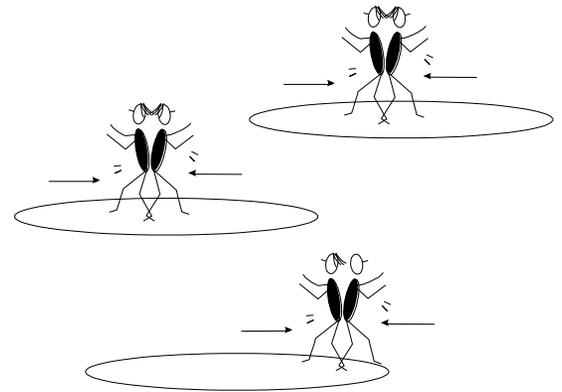
**Reglas:**

No quitarse bruscamente de la espalda del compañero.

**Variantes:**

Variar el número de los que empujan.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los miembros de la pareja se colocan uno subido a las espaldas del otro haciendo de burro y jinete respectivamente. A la señal, las diferentes parejas se enfrentarán tratando de desmontar a los jinetes de sus burros.

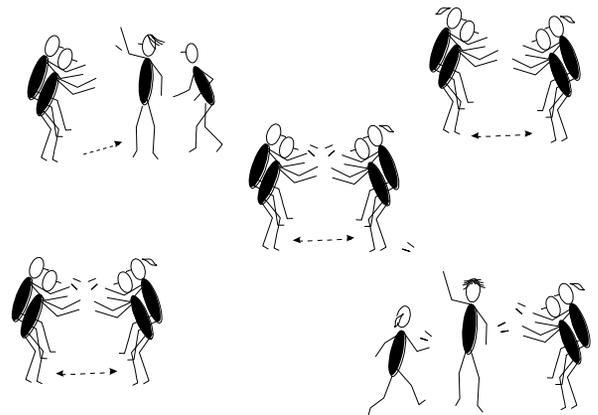
**Reglas:**

Gana el equipo cuyo jinete no caiga al suelo.

**Variantes:**

Los jinetes se colocan por delante.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se sitúan los miembros de la pareja uno detrás de otro; el de atrás agarra por la cintura al de delante intentando que no pueda avanzar. El de delante debe hacer fuerza e intentar llegar hasta una línea pintada en el suelo a una distancia determinada.

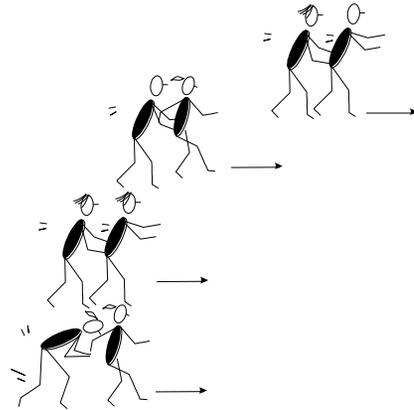
**Reglas:**

No soltar bruscamente al compañero de delante.

**Variantes:**

Agarrar al compañero de delante de otras zonas (hombros, brazos...).

**Gráfico:**



**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:**

