

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

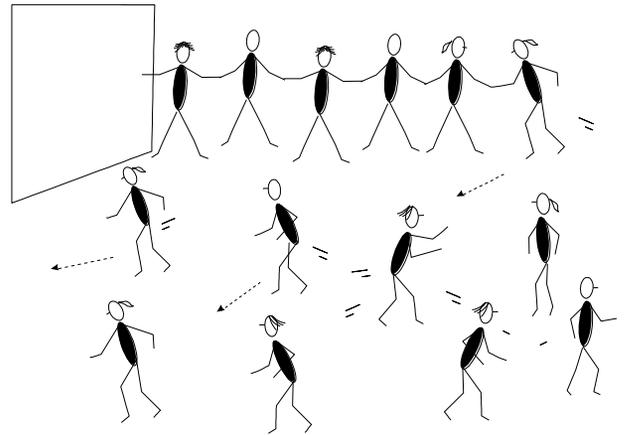
Los jugadores se dividen en dos grupos de diferente número. Uno de 5 ó 6 miembros que se la quedan y persiguen al resto. Se busca un lugar donde recoger a los prisioneros (portería, árbol, pared). Cuando alguno de los que se la queda toca a uno de los perseguidos lo lleva hasta el lugar donde se sitúan los prisioneros. El primero de los pillados deberá tocar el lugar señalado con una mano y con la otra agarrar la mano de otro compañero pillado; y así sucesivamente. Los prisioneros se salvan cuando uno de sus compañeros no capturados toca la cadena que forman los pillados. El juego finaliza cuando todos los alumnos son capturados.

**Reglas:**

No escaparse de la cadena sin ser tocado por un compañero.

**Variantes:**

Los capturados forman un corro en vez de una cadena.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

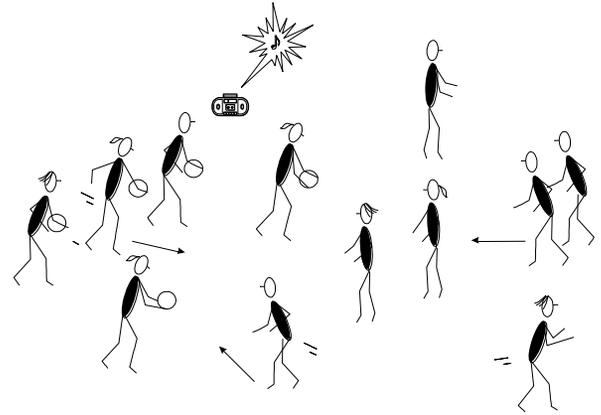
1

**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.

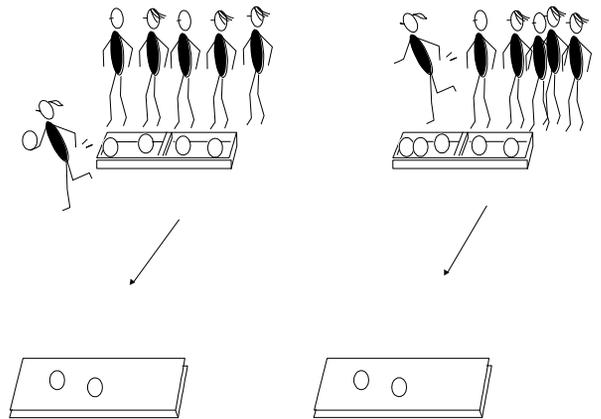
**Reglas:**

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:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Todos los jugadores se sitúan en fila agarrados por la cintura. A la señal el primero intentará pillar al último. Si el último es pillado pasará a ser el que pille.

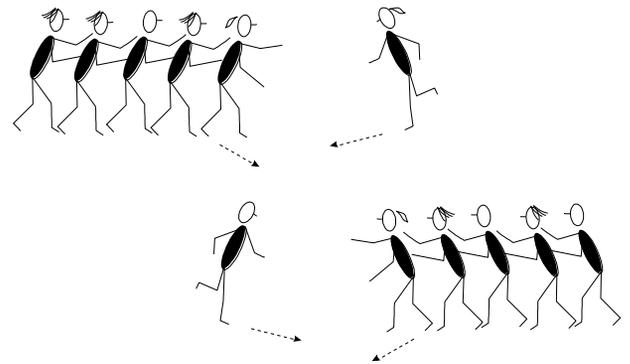
**Reglas:**

La fila no puede soltarse.

**Variantes:**

Variar la forma de desplazamiento.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O..

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio abierto con un gran obstáculo central.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

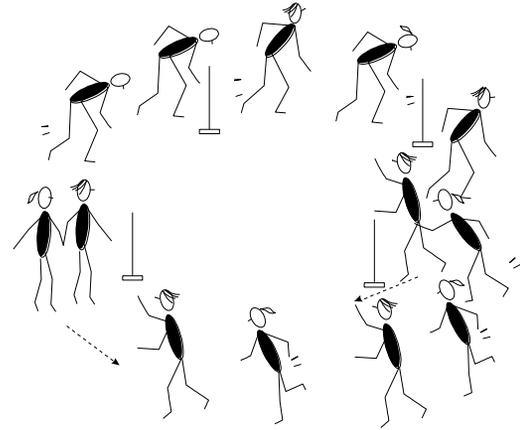
Un jugador es el que se la queda y da vueltas a un gran obstáculo (edificio o pared). El resto de los jugadores giran en sentido contrario evitando ser pillados por el que se la queda. Cuando un jugador es pillado se une al anterior formando una cadena y juntos deben seguir pillando. El juego finaliza cuando todos los jugadores se unen a la cadena.

**Reglas:**

Sólo pueden pillar los jugadores que se encuentran en los extremos.

**Variantes:**

Desplazarse en diferentes posiciones (a pata coja, de espaldas...).

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O..

**Gráfico:****Ciclo:**

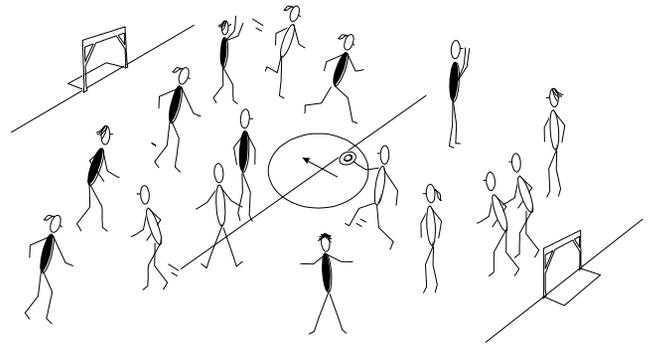
1

**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 ..).

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se divide la clase en grupos de 10 alumnos aproximadamente. Los miembros de cada grupo estarán agarrados de la mano y tratarán de ir a pisar a otro miembro del grupo que no sea el que tiene al lado.

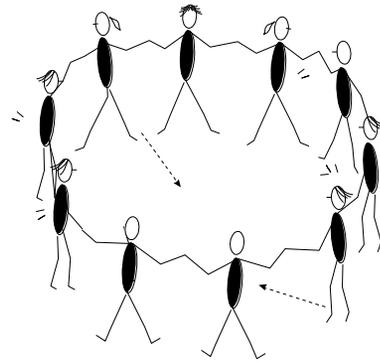
**Reglas:**

No soltarse de la mano del compañero. No pisar al compañero que se tiene al lado.

**Variantes:**

Jugar contra otro equipo intentando pisar a los miembros del otro equipo.

**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 resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

En un fondo de la pista se sitúa el tigre. En el otro sus víctimas. A la señal el tigre y sus víctimas deben cambiar de lado siendo este el momento en que el tigre ira cazando a sus víctimas. A medida que las víctimas son capturadas se convierten en tigres cazadores.

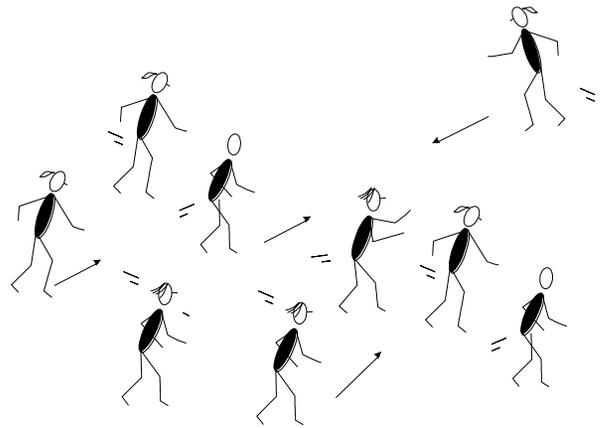
**Reglas:**

Los tigres sólo pueden cazar en el momento en que se cruzan con las víctimas.

**Variantes:**

Variar la forma de desplazamiento. Variar el número inicial de tigres cazadores.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**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 cuatro. Uno de ellos libre y los otros unidos por la mano formando un círculo. Los jugadores del círculo se numerarán del 1 al 3. A la voz de uno de los tres números, el jugador que está libre perseguirá al que tiene el número nombrado, mientras que los otros tratarán de impedirlo.

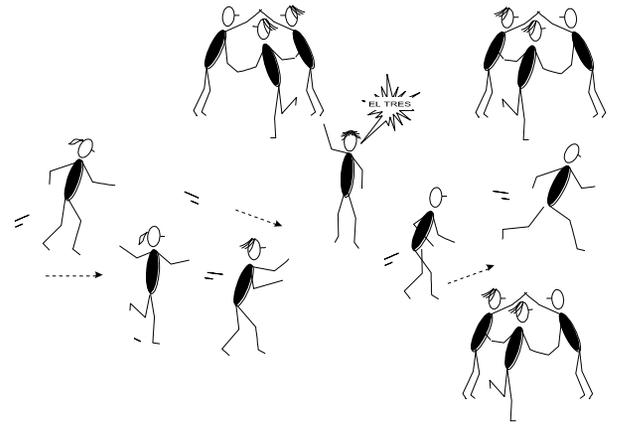
**Reglas:**

No se pueden soltar las manos los miembros que forman el círculo. No se puede agarrar al libre, sólo obstruir el camino.

**Variantes:**

Variar el número de participantes que forman el círculo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Los alumnos distribuidos y corriendo a un ritmo suave por todo el terreno de juego. El profesor dará un motivo de persecución al que tendrán que perseguir los demás alumnos. Por ejemplo: perseguir a todos los que lleven camiseta blanca.

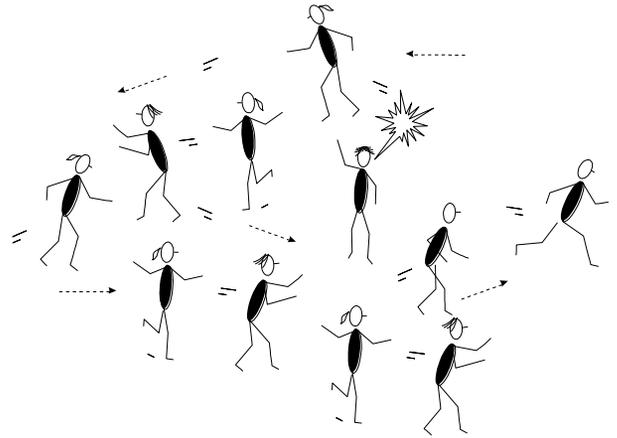
**Reglas:**

Estar atento a las ordenes del profesor.

**Variantes:**

Cambiar los motivos de persecución.

**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 resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Un compañero se la queda y los demás corren para que no los pillen. Cuando el perseguidor sigue a un alumno éste último es salvado si otro pasa entre los dos anteriores, teniendo que ir el perseguidor a pillar al que ha cortado el hilo.

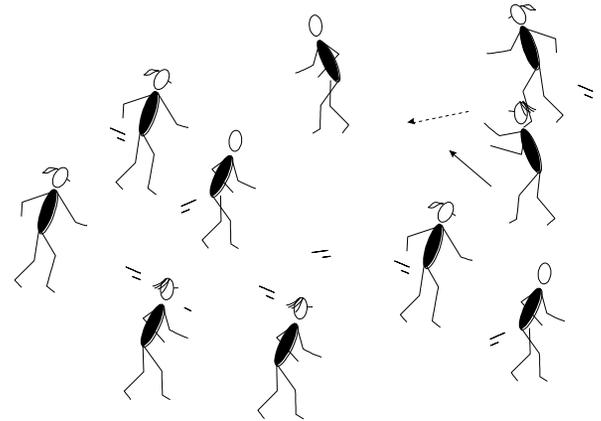
**Reglas:**

Si el perseguidor pilla a un alumno sin que sea cortado por otro se la queda.

**Variantes:**

Variar el número de perseguidores.

**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 resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se colocan en hilera, cogidos por los hombros y detrás de la línea de salida. A la señal parten en carrera hacia la meta.

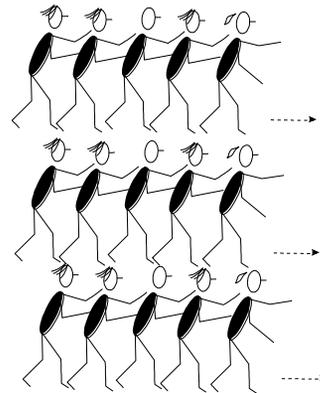
**Reglas:**

Gana el equipo que antes llegue sin romper la formación. Si se separan deben volver a la salida y comenzar de nuevo.

**Variantes:**

Realizar diferentes recorridos introduciendo diversos obstáculos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Todos los alumnos distribuidos por parejas. Uno de ellos correrá delante de ellos haciendo diferentes movimientos y el otro lo persigue imitando los mismos movimientos. Después cambio de rol.

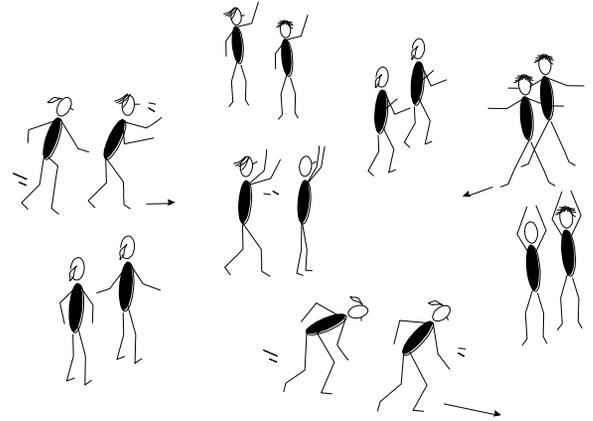
**Reglas:**

Mantener una distancia prudencial con el compañero para no chocar con él.

**Variantes:**

Cambiar el número de los que persiguen al primero.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Uno de la pareja persigue al otro. Si le toca se convierte en caballo y tiene que montar al compañero hasta un lugar determinado que será la cuadra. En este lugar se hará cambio de papel.

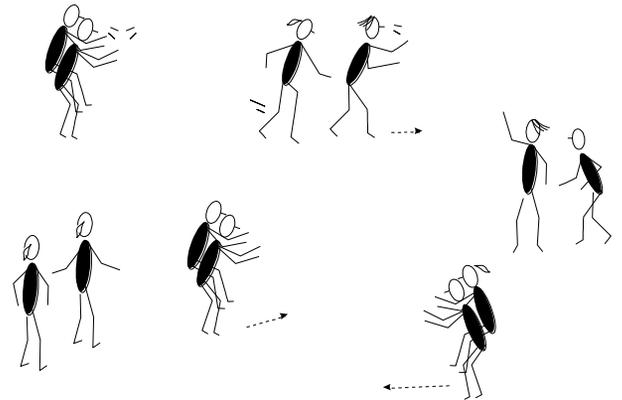
**Reglas:**

No correr cuando se lleva montado a un jinete para evitar caídas.

**Variantes:**

Cambiar la forma de transportar al compañero.

**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:**

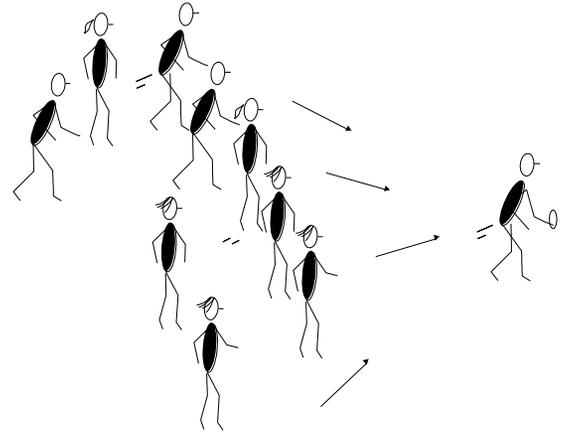
Un alumno hace de ladrón y roba una cartera (un objeto) a otro compañero. El resto de la clase lo persigue. El primero que lo coja y le quite la cartera hará de ladrón y todos lo perseguirán.

**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:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Los alumnos corren libremente por la pista. Varios alumnos hacen de toros. A la señal éstos salen tras sus compañeros, si cogen a uno de ellos ocupará su lugar. Para evitar ser pillados deberán subirse a un lugar elevado.

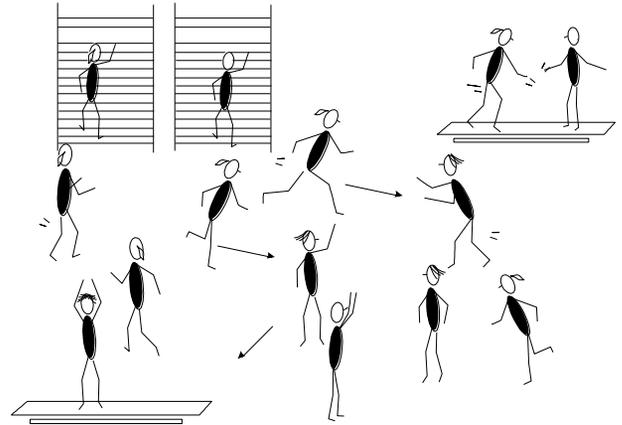
**Reglas:**

No se puede permanecer en alto más de tres segundos.

**Variantes:**

Variar la forma de desplazamiento de los alumnos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Todos los alumnos distribuidos por la pista. Varios alumnos se la quedan teniendo que tocar a cualquiera de sus compañeros antes de que ellos digan la palabra "tulipán" y se paren con las piernas abiertas. Una vez dicha esta palabra se debe permanecer en esa posición hasta que otro compañero los salve tocándolos en la mano.

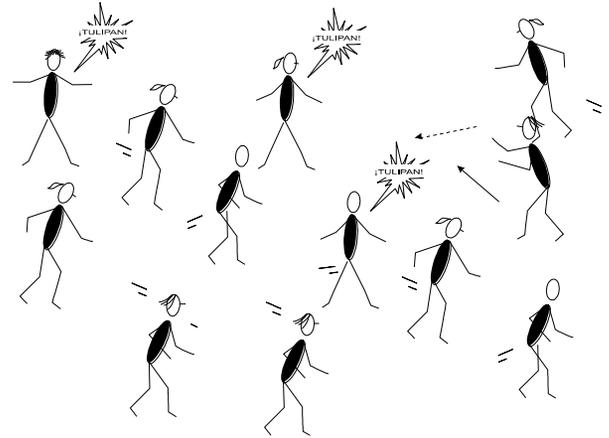
**Reglas:**

Los alumnos pillados quedan inmóviles hasta que les toca un compañero..

**Variantes:**

Cambiar la posición cuando se dice la palabra "tulipán". Cambiar la forma de salvar por los compañeros.

**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.

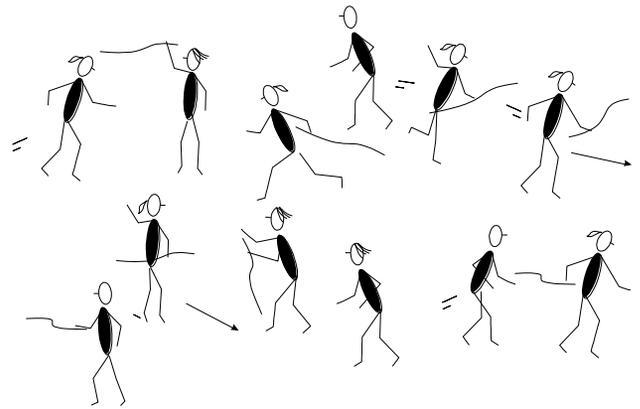
**Reglas:**

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.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Los alumnos corren libremente por la pista. Cuando el profesor dice un color, todos deben ir a tocar un objeto con dicho color.

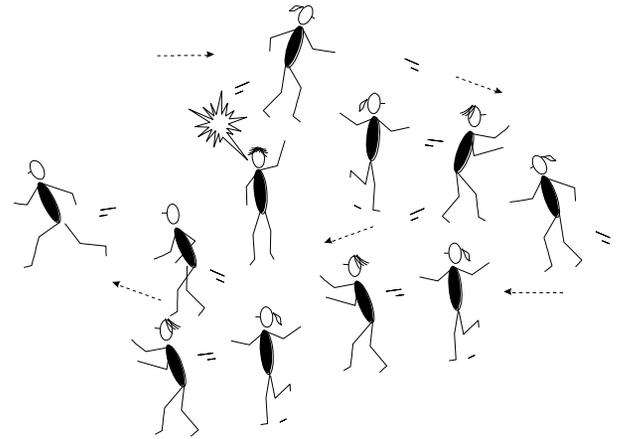
**Reglas:**

El último que llegue queda eliminado.

**Variantes:**

Realizar el juego por parejas, tríos.

**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 resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Se forman dos grandes grupos, uno situado en el centro de la pista y el otro en uno de los extremos. Los del centro preguntan: ¿Quién teme al lobo?. Los otros contestan: ¡Nadie!, y salen corriendo al otro lado. Los del centro tratan de pillarlos.

**Reglas:**

Los que son tocados pasan a formar parte de los lobos. El juego termina cuando no queda nadie por pillar.

**Variantes:**

Realizar el juego por parejas. Desplazarse de diferentes formas.

**Gráfico:**

