

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad para dar respuestas motrices de forma rápida ante diferentes estímulos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

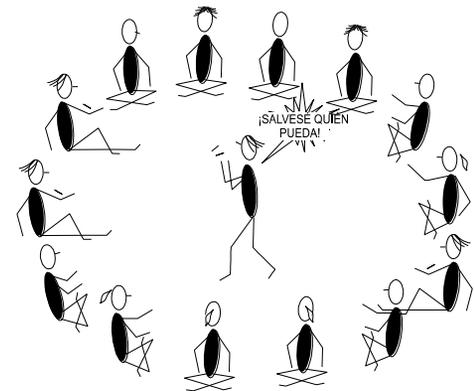
Toda la clase sentada en el suelo en torno a un voluntario que se coloca en el medio. Éste comienza a contar una historia y cuando diga la frase "Salvase quién pueda" todos deberán salir corriendo para no ser cogidos. Para salvarse hay que subirse en un sitio que esté en alto.

Reglas:

No estar muy dispersos para aumentar la emoción.

Variantes:

Cambiar la frase del narrador-voluntario. Realizar el juego desplazándose de diferentes maneras: a pata coja, a gatas, corriendo de espaldas .



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros, tiza o neumáticos.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 10 alumnos situándose en círculo y con los pies dentro de un aro. Uno de ellos se la quedará en el centro y sin aro. Los del círculo se intercambiarán sus posiciones y el del centro intentará robar uno de los aros.

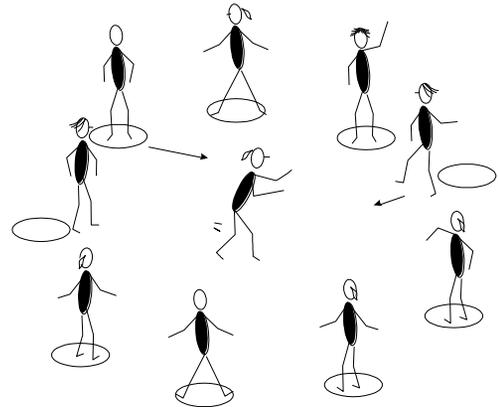
Reglas:

Los intercambios se realizarán entre compañeros que no estén juntos. El que pierde la posición se convierte en ladrón.

Variantes:

Realizar diferentes apoyos durante los desplazamientos: a pata coja, pies juntos.
Distribución libre de los aros por todo el espacio. Aumentar el número de los libres o ladrones.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Neumáticos o aros.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Responder de forma rápida y coordinada a diferentes tipos de estímulos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada uno de la pareja situado en un extremo de la pista y un neumático en medio. A la señal del profesor salir corriendo hacia el neumático e introducir un pie dentro de él antes que el compañero.

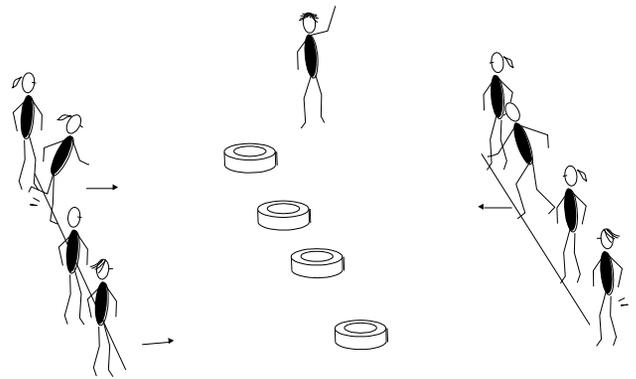
Reglas:

Esperar la señal sin mirar al profesor.

Variantes:

Salir desde diferentes posiciones: tumbados boca arriba, boca abajo, sentados .

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones blandos.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad para dar respuestas motrices de forma rápida ante diferentes estímulos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Todos los miembros del grupo situados de espaldas a la pared y frente a ellos otro alumno con un balón blando. El del balón trata de lanzárselo a sus compañeros mientras éstos tratan de esquivar dicho balón. Después el que lanza se cambiará por otro compañero.

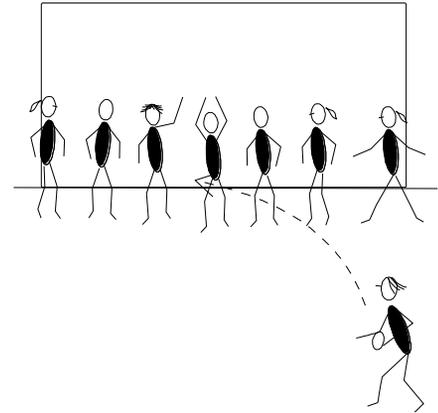
Reglas:

Reaccionar rápidamente para evitar ser dado.

Variantes:

Eliminar al que es tocado. Lanzar con diferentes partes del cuerpo: con la mano, con el pie .

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Cada uno de la pareja situado uno en frente de otro, a unos 2 metros y sujetando una pica en posición vertical. A la voz del profesor cada uno deja su pica y corre a coger la de su compañero antes de caiga al suelo.

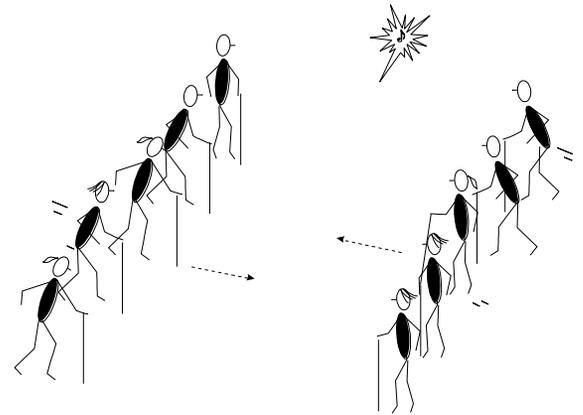
Reglas:

Coger la pica antes de que caiga al suelo.

Variantes:

Aumentar progresivamente la distancia. Con una pica en cada mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

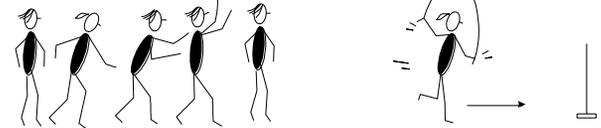


Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Combas.



Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos cada uno de ellos con una comba. Realizar un recorrido y volver para dar el relevo al compañero.

Reglas:

Gana el equipo que antes termine. No se puede desplazar uno sin saltar con la comba.

Variantes:

Corriendo hacia delante y dando con la comba hacia atrás.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Dos pañuelos grandes.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

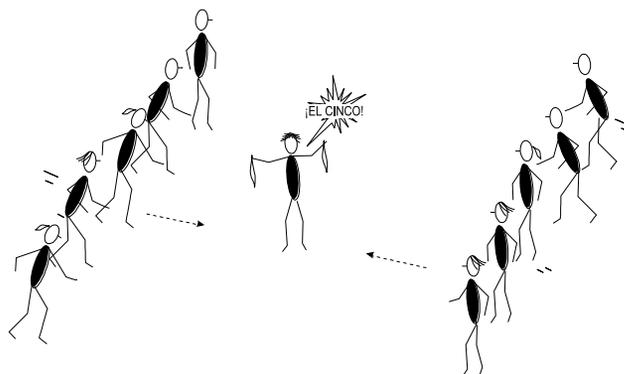
Clase dividida en dos grupos situados en los fondos de una pista polideportiva. El profesor se situará en el centro sosteniendo con los brazos extendidos los dos pañuelos. Los componentes de cada equipo se numerarán según los participantes que jueguen. El profesor dirá un número y saldrán de cada equipo los miembros que tengan dicho número. Cada uno coge un pañuelo y va a atárselo en un brazo a un miembro del equipo contrario, que a su vez deberá ir a desatar el pañuelo del compañero de su equipo y volver a ponérselo al profesor.

Reglas:

Los nudos no deben de ser demasiado complicados. Ganará el equipo que más puntos haga después de sumarse los resultados individuales.

Variantes:

El profesor sujetará dos pañuelos en cada mano.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se forman dos grupos de igual número aproximadamente. El círculo central servirá de cárcel y en las 4 esquinas del campo se dibujarán unas zonas que servirán de casa. Uno de los grupos perseguirá al otro para intentar pillarlos y meterlos en la cárcel. Los compañeros que aún no estén pillados pueden salvar a los que están en la cárcel dándoles una palmada en la mano.

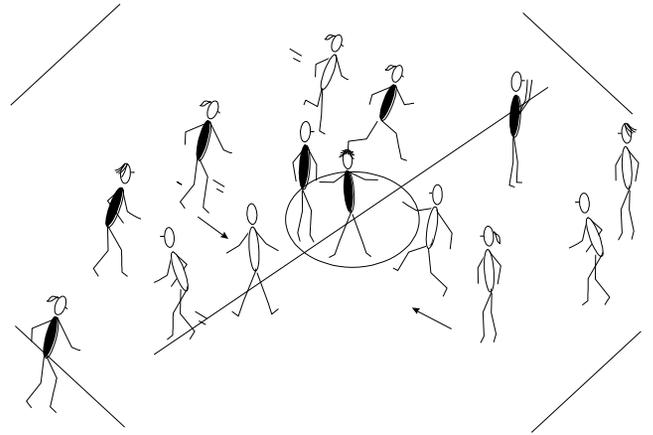
Reglas:

No se puede permanecer más de 10 segundos en casa.

Variantes:

Hacer el juego desplazándose de diferentes maneras: a pata coja, de espaldas, en cuadrupedia .

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

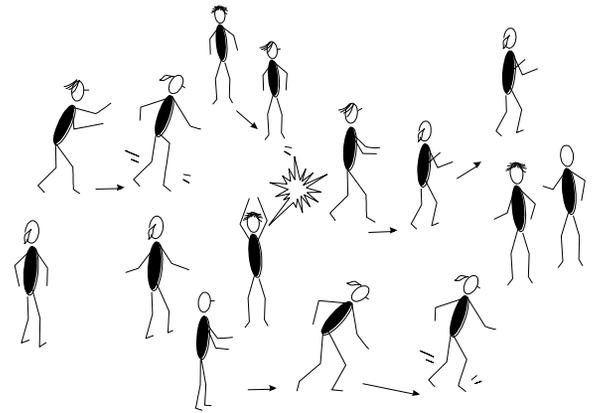
Cada uno de los alumnos que forman el trío se numerarán del 1 al 3 y correrán por la pista separados unos de otros. A la voz del profesor los "1" deberán pillar a los "2", los "2" a los "3" y los "3" a los "1".

Reglas:

Tener cuidado para no producir choques entre los compañeros.

Variantes:

Realizar el juego desplazándose de diferentes maneras: a pata coja, en cuadrupedia. Igual en parejas cogidas de una mano agrupados de 3 en 3.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se la quedan 5 ó 6 alumnos que intentarán pillar al resto de los compañeros. Los demás deberán escaparse y podrán salvarse momentáneamente subiéndose en la espalda de un compañero. Los que son pillados pasarán a ser los que pillen.

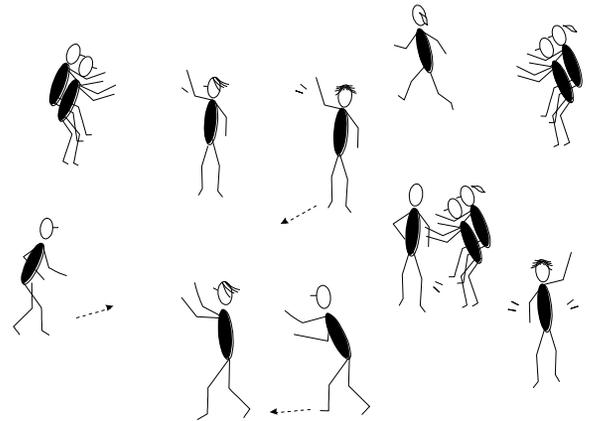
Reglas:

No se puede estar subido a un compañero más de 10 segundos.

Variantes:

Para no ser pillados se puede tocar un color determinado o una zona establecida.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos numerados y colocados en línea en el fondo de la pista. Cuando se dice uno de los números, el que lo tiene de cada grupo sale a toda velocidad hasta llegar a la línea opuesta.

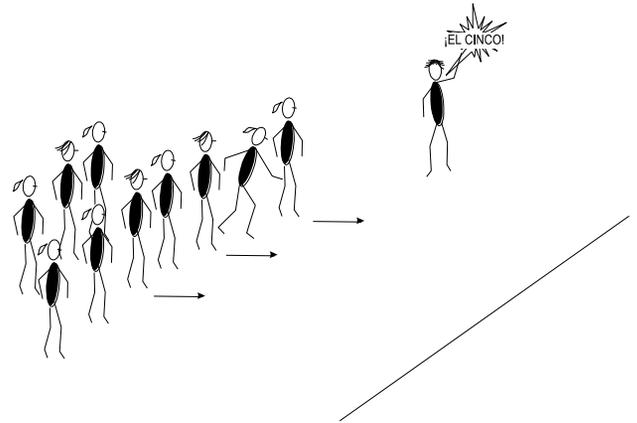
Reglas:

Obtiene punto el equipo cuyo miembro llegue el primero. Gana el equipo que al finalizar el juego tenga más puntos.

Variantes:

Variar el número de participantes por equipo. Variar la forma de desplazamiento. Variar la posición de partida: tumbados, de rodillas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Por parejas, situados a unos 8 ó 10 metros, el de delante parte de rodillas y el de atrás de pie. A la señal salen los dos a la máxima velocidad, tratando el de atrás de pillar al primero antes de 15 metros. Después cambio de rol.

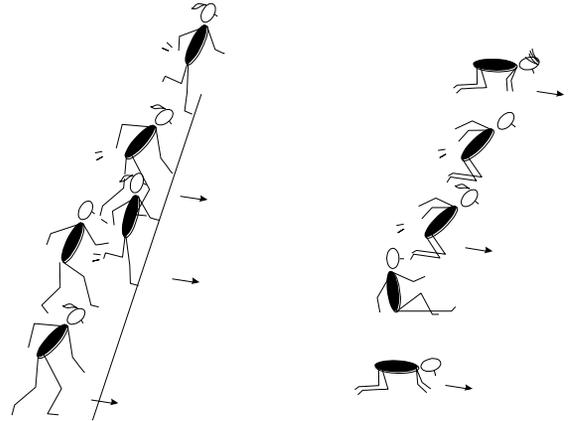
Reglas:

No salir antes de que se de la señal.

Variantes:

Cambiar las formas de desplazamiento tanto del que va rápido (el de atrás) como del que va lento (el de delante). Modificar las distancias de separación o la posición de partida. Cambio de parejas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Tiza.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman equipos de 4 jugadores cada uno. Cada equipo traza una línea de 50 metros a lo largo de la pista. Cada 10 metros y comenzando desde el principio se dibujará un círculo de 1 metro de diámetro aproximadamente. Cada círculo es una estación. Se sitúan cada alumno del grupo en una de las estaciones. Cuando el profesor da la salida el alumno que está situado en la estación 1 corre a la 2; cuando la pisa sale el de la 2 hacia la 3 y así hasta llegar al final.

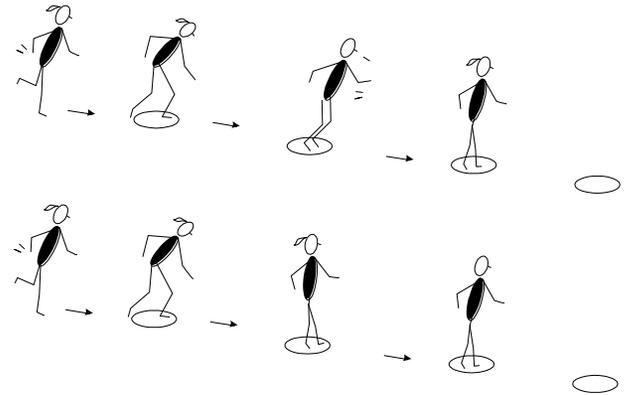
Reglas:

Gana el equipo cuyo último jugador pise la 5ª estación.

Variantes:

Hacer el recorrido de ida y de vuelta. Cambiar el número de estaciones . Realizar alguna acción en cada estación.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman diferentes equipos de 6 a 8 alumnos. Cada equipo formará un círculo menos uno de los alumnos que se quedará libre. Éste deberá ir a tocar a uno del círculo que previamente fue designado. Los del círculo girarán y se desplazarán evitando que se toque al alumno designado. Si el alumno perseguido es tocado cambiará su papel con el del perseguidor.

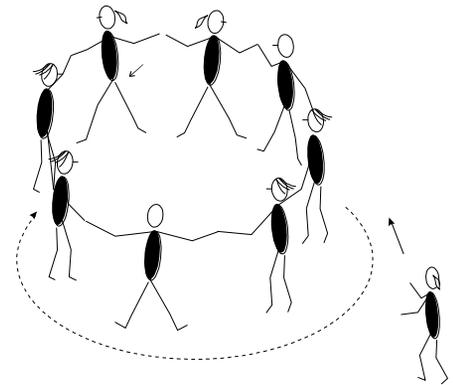
Reglas:

Los alumnos del círculo no se pueden soltar en ningún momento.

Variantes:

Variar el número de los miembros del grupo y de los perseguidores.

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 velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

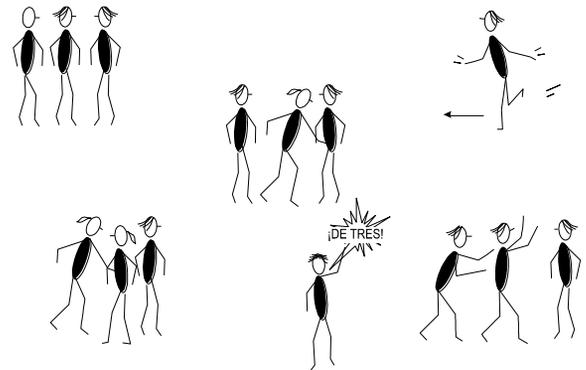
A la voz del profesor los participantes se juntan en grupos de 2, 3, 4... según diga el profesor.

Reglas:

Los que se queden libres o los que sean los últimos realizarán una pequeña prueba de velocidad.

Variantes:

Variar la posición en que se deben juntar los grupos.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

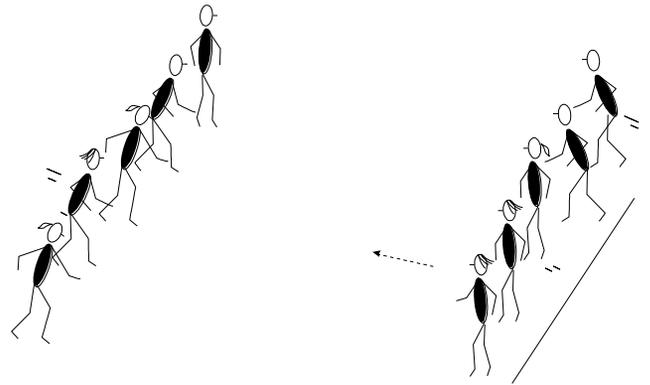
Se forman dos grupos. Los del primer grupo corren hacia los del segundo grupo y les dan una palmada. Éstos salen corriendo en ese momento a coger a los primeros antes de que lleguen a su casa,

Reglas:

Gana el equipo que más oponentes cace.

Variantes:

Variar la forma de desplazamiento. Variar la distancia a la casa. Los pillados pasan a pillar, aumentando así el número de los 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 velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 6 miembros y se sitúan sentados en fila. Cada alumno tiene un número. Cuando el profesor nombra un número todos los que lo tengan darán una vuelta alrededor de su grupo hasta colocarse en su lugar.

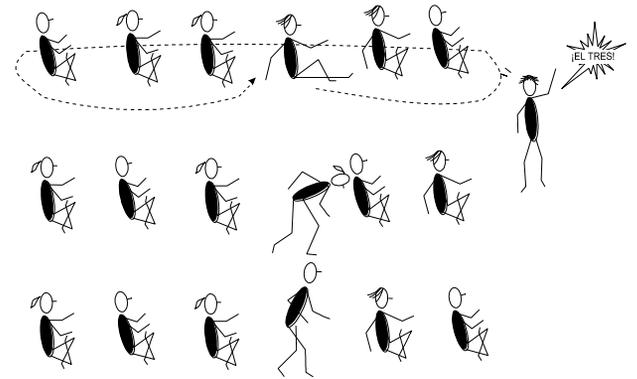
Reglas:

El que primero llega gana un punto para su equipo.

Variantes:

Variar la posición inicial de salida. Variar el recorrido a realizar por los participantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cubiertas de ruedas o aros.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

Se sitúan las cubiertas por toda la pista. Los alumnos cogidos de la mano de su pareja. Las parejas tendrán que correr entre las cubiertas y a la voz del profesor tendrán que situarse dentro de alguna de ellas.

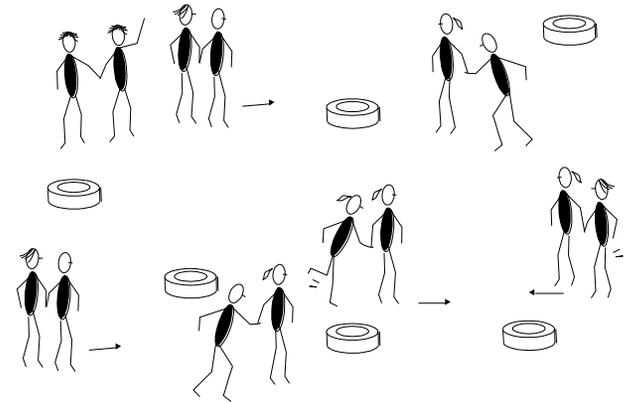
Reglas:

Los que se queden fuera se van eliminando. Siempre habrá una cubierta menos.

Variantes:

Algunas de las cubiertas tendrán bonificación de vida.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelotas blandas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Dos grupos dándose la espalda por parejas en una línea central. Entre cada pareja colocaremos una pelota que deberá estar en el suelo. Un grupo se llamará "par" y otro "impar". El profesor dirá un número. Según sea el número par o impar, el alumno del grupo nombrado cogerá la pelota y sin moverse de la línea central tratará de golpear a su pareja que huye en busca de un refugio previamente señalado. El refugio se señalará en función de la fuerza de lanzamiento de los lanzadores y de las variantes que se acuerden.

Reglas:

Gana el equipo que más veces acierte en sus lanzamientos.

Variantes:

Modificar la posición de partida (de rodillas, tumbado,...).

Gráfico: