

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:

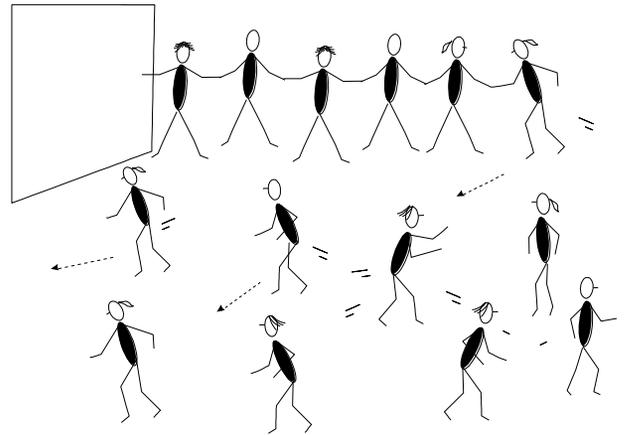
Los jugadores se dividen en dos grupos de diferente número. Uno de 5 ó 6 miembros que se la quedan y persiguen al resto. Se busca un lugar donde recoger a los prisioneros (portería, árbol, pared). Cuando alguno de los que se la queda toca a uno de los perseguidos lo lleva hasta el lugar donde se sitúan 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:

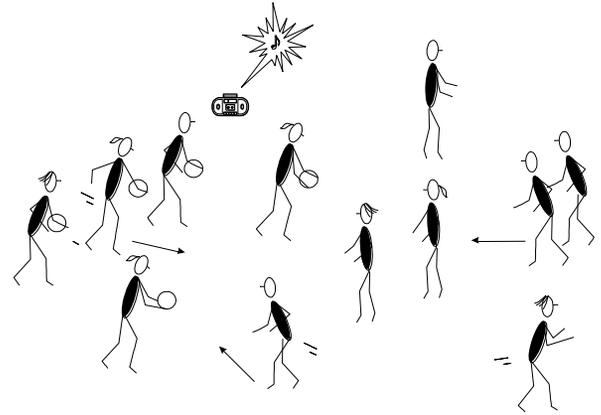
1

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.

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:

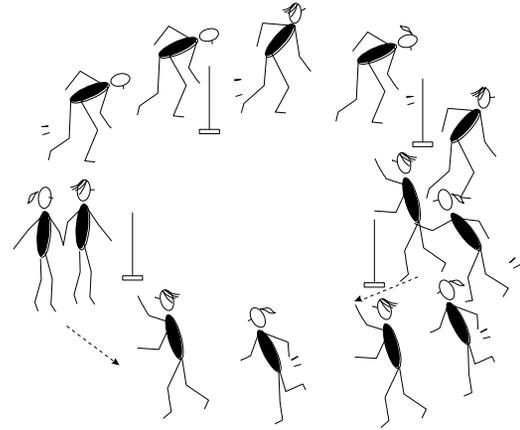
Un jugador es el que se la queda y da vueltas a un gran obstáculo (edificio o pared). El resto de los jugadores giran en sentido contrario evitando ser pillados por el que se la queda. Cuando un jugador es pillado se une al anterior formando una cadena y juntos deben seguir pillando. El juego finaliza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

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.

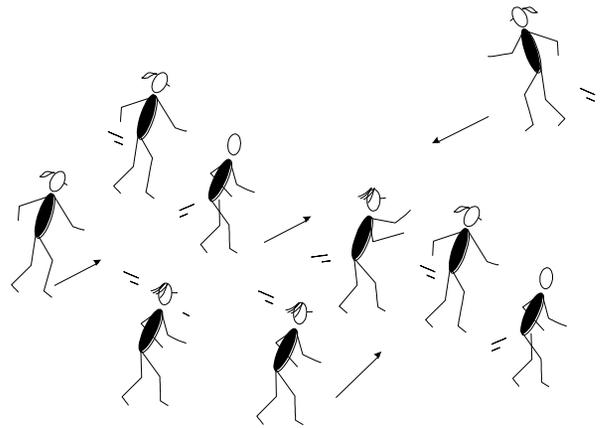
Reglas:

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:

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.

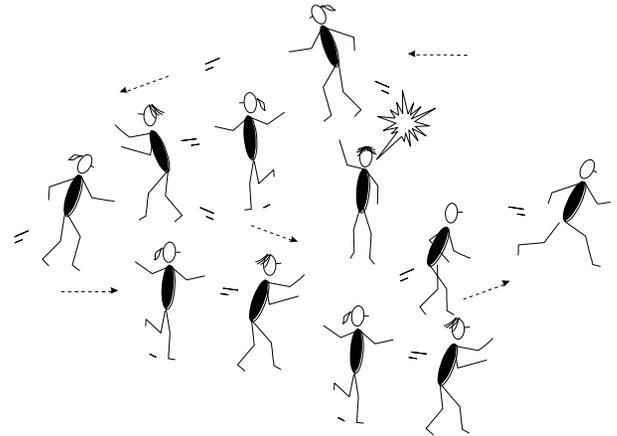
Reglas:

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.

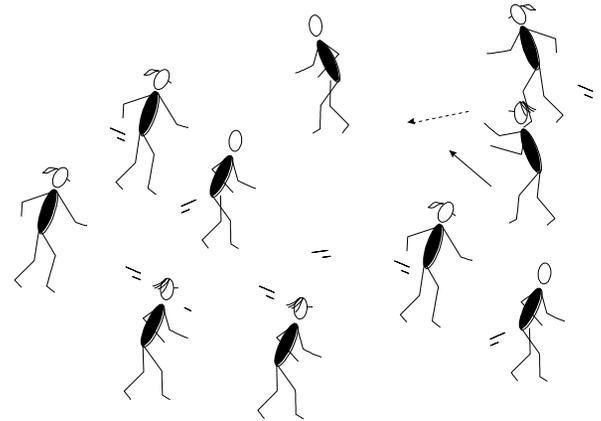
Reglas:

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:

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.

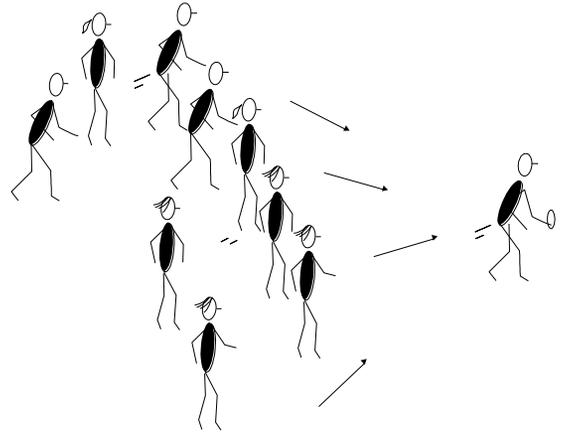
Reglas:

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:

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.

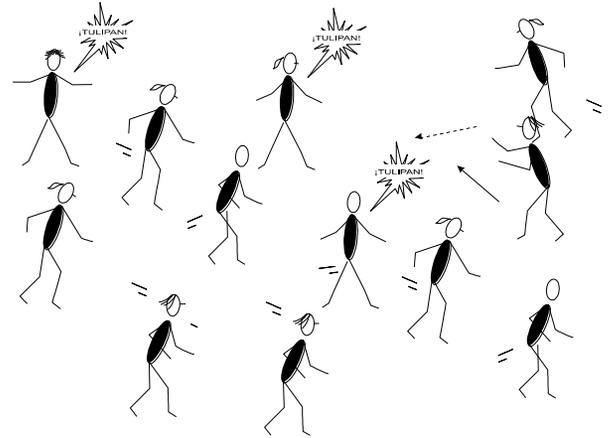
Reglas:

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:

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.

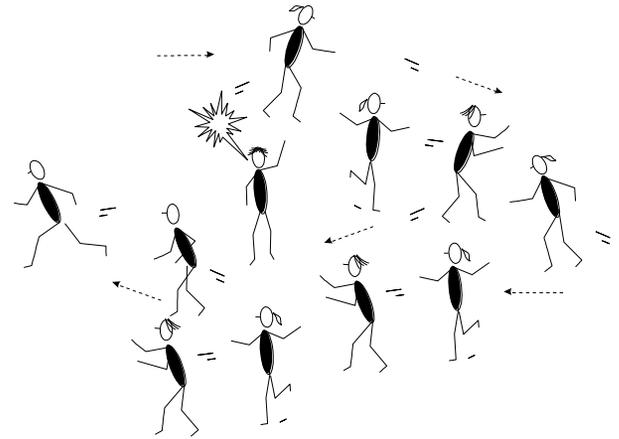
Reglas:

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.

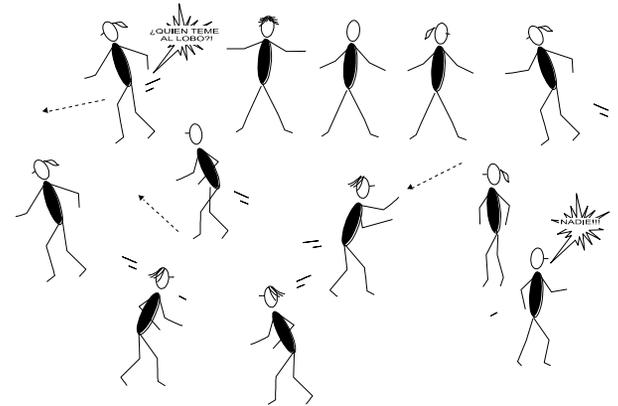
Reglas:

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:



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:

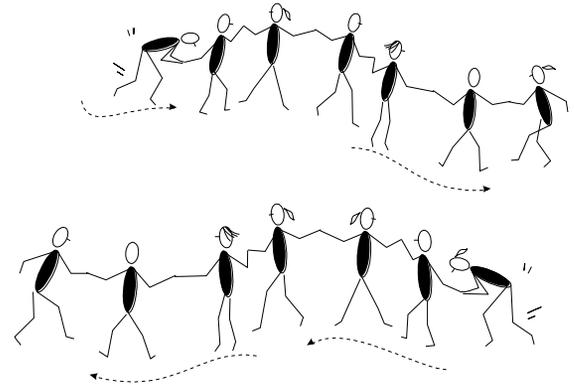
Todos los alumnos se distribuyen por el área de juego. Se elige a dos alumnos para que sean los perseguidores, que se cogen de la mano. La pareja deberá ir a pillar a los demás. Los atrapados se unen a los dos primeros perseguidores, aumentando progresivamente la longitud del látigo. El juego finaliza 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 capacidad para dar respuestas motrices de forma rápida ante diferentes estímulos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

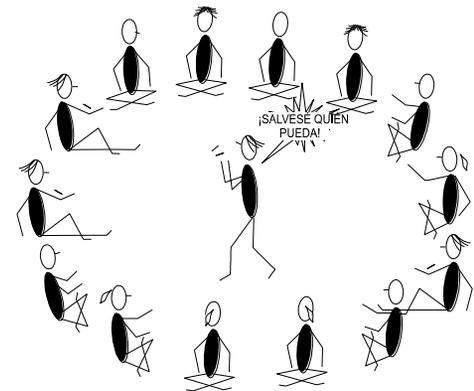
Toda la clase sentada en el suelo en torno a un voluntario que se coloca en el medio. Éste comienza a contar una historia y cuando diga la frase "Salvase quién pueda" todos deberán salir corriendo para no ser cogidos. Para salvarse hay que subirse en un sitio que esté en alto.

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:

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:

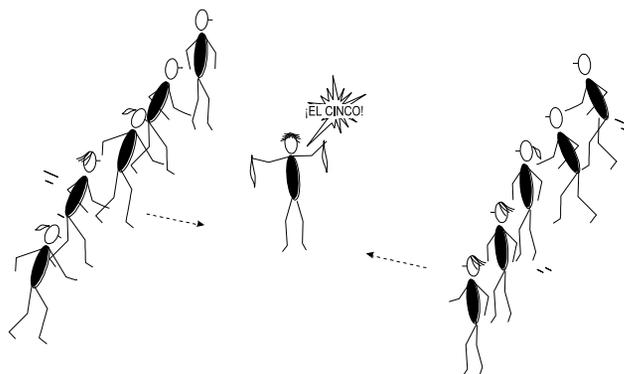
Clase dividida en dos grupos situados en los fondos de una pista polideportiva. El profesor se situará en el centro sosteniendo con los brazos extendidos los dos pañuelos. Los componentes de cada equipo se numerarán según los participantes que jueguen. El profesor dirá un número y saldrán de cada equipo 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:

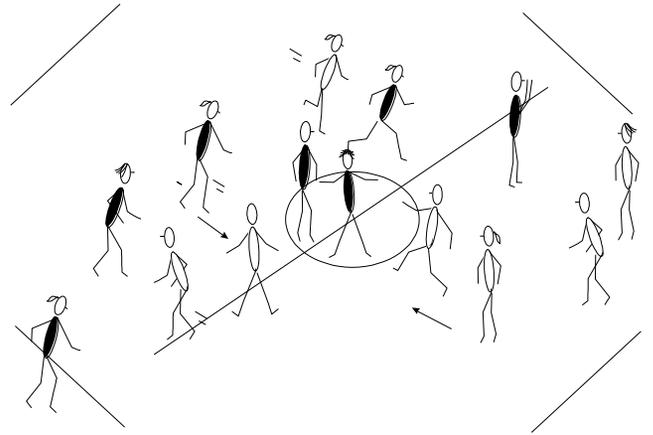
Se forman dos grupos de igual número aproximadamente. El círculo central servirá de cárcel y en las 4 esquinas del campo se dibujarán unas zonas que servirán de casa. Uno de los grupos perseguirá al otro para intentar pillarlos y meterlos en la cárcel. Los compañeros que aún no estén pillados pueden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

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.

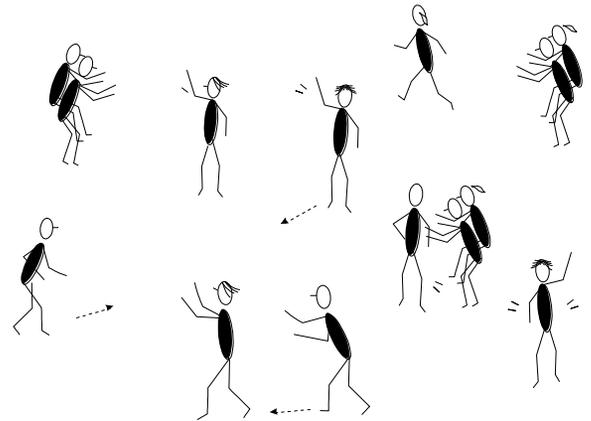
Reglas:

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.

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:

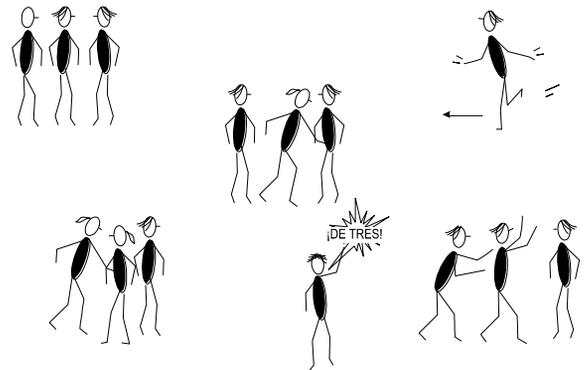
A la voz del profesor los participantes se juntan en grupos de 2, 3, 4... según diga el profesor.

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:

Pelotas blandas.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción en los diferentes desplazamientos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

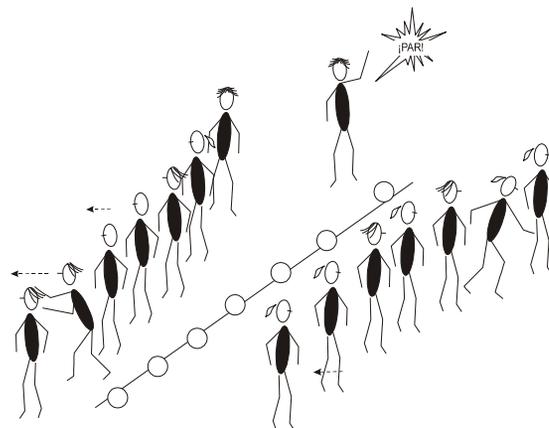
Dos grupos dándose la espalda por parejas en una línea central. Entre cada pareja colocaremos una pelota que deberá estar en el suelo. Un grupo se llamará "par" y otro "impar". El profesor dirá un número. Según sea el número par o impar, el alumno del grupo nombrado cogerá la pelota y sin moverse de 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:

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:

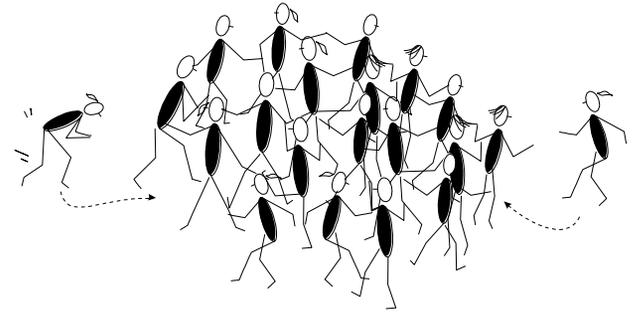
Los alumnos del grupo se unirán de las manos y con las piernas abiertas simulando una tela de araña. Varios alumnos se situarán fuera del grupo y a la voz del profesor deberán desplazarse en cuadrupedia y entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al centro de la tela de araña.

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:

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:

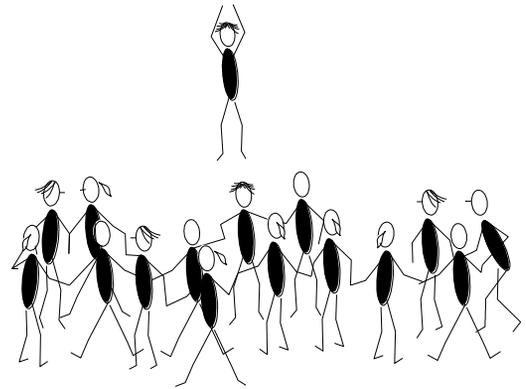
Los miembros del grupo se cogen de la mano formando una cadena. Uno se sitúa fuera y de espaldas al grupo. Los que están en los extremos de la cadena comienzan a liarse pasando entre los miembros del grupo. Cuando terminan de liarse el que está de espaldas se vuelve y debe desatar el lío hecho por sus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

Cuerdas. Aros medianos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación y agilidad del salto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se coloca el gran grupo formando un círculo grande, en el centro se sitúan dos niños, cada uno con una cuerda con un aro en el extremo a modo de contrapeso. Las manecillas del reloj, deben ir girando en el sentido del reloj. Los niños del grupo tienen que saltar ambas cuerdas.

Reglas:

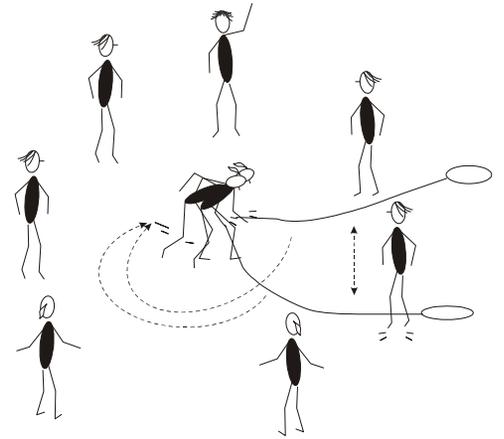
Ganarán los dos últimos niños.

Los dos que se eliminen los primeros pasarán a mover las manecillas del reloj.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Barras laterales del saltómetro y un elástico.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la agilidad del salto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se coloca el elástico en las barras laterales del saltómetro, los niños en un lado y tomando carrerilla deberán saltarlo al estilo "Tijereta", subiendo una pierna estirada y luego la otra.

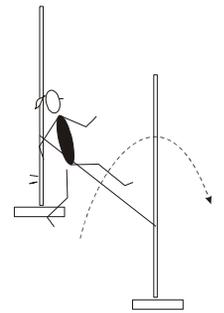
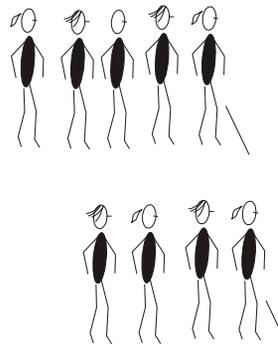
Reglas:

Puede tocarse el elástico sin pisarlo. Gana los niños que más salten.

Variantes:

Saltar con los pies juntos, sin carrerilla, etc.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación y agilidad de salto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Cinco jugadores se quedan para pillar al resto. El alumno que es pillado se coloca en posición de burro (tronco inclinado y manos apoyadas en las rodillas). El resto de compañeros podrán salvar a los pillados saltando por encima.

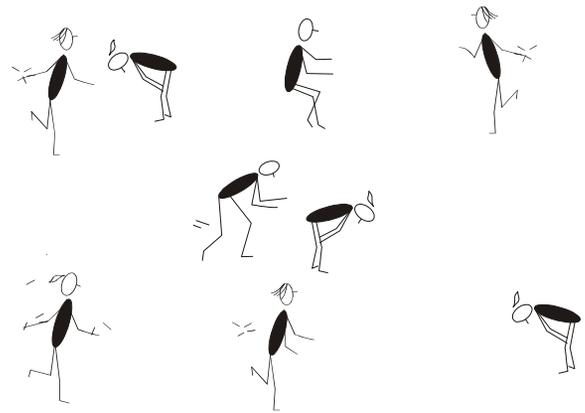
Reglas:

El juego termina cuando todos los alumnos son pillados. El salto del burro deberá ser con apoyo de manos.

Variantes:

Número de jugadores que se la quedan.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Dos cuerdas largas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir un progresivo dominio del salto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Con las dos cuerdas se delimita un río de un metro de ancho aproximadamente. Seis alumnos se colocan dentro del río (peces). El resto de alumnos deben saltar el río sin ser tocados por los peces.

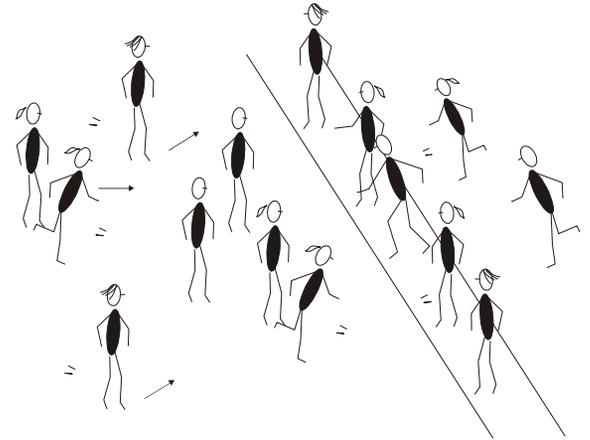
Reglas:

Los tocados pasarán al centro del río e intentarán tocar a los de fuera.

Variantes:

Aumentar la distancia del salto.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir un progresivo dominio del salto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Todos los alumnos situados en el campo de voleibol. Uno se la queda e intentará pillar a los demás dando pequeños saltitos con las piernas juntas. Los demás deberán huir saltando de la misma manera.

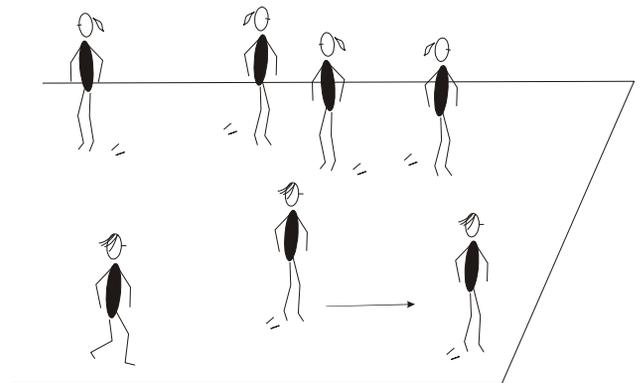
Reglas:

Sólo se puede saltar con las piernas juntas. No se puede salir del campo de voleibol.

Variantes:

Aumentar el número de pulgas que se la quedan. Cambiar la forma de salto.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar distintos giros sobre el propio cuerpo.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

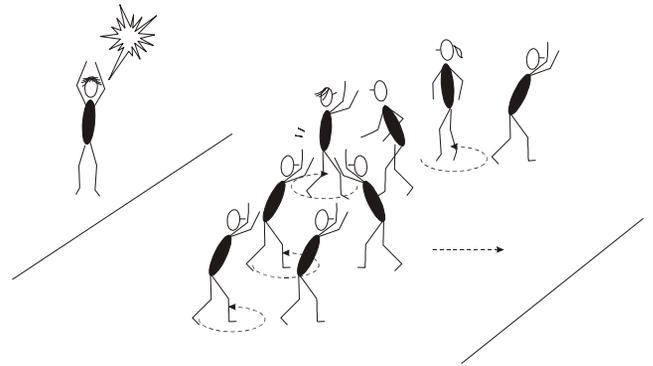
Se colocan los dos grupos de espaldas a una distancia de unos dos metros. A la voz de "uno" el grupo "uno" girará e intentará pillar a un niño del grupo "dos", antes de que llegue a una línea de meta fijada. Al decir "dos" será el grupo "dos" el que pille al grupo "uno"

Reglas:

Para ser pillados basta con ser tocados.
El niño que es pillado cambia de equipo.
Ganará el grupo que se lleve a todos los del equipo contrario.

Variantes:

Pillar a más de uno en cada intento.

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas, aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de girar a través de diferentes ejes corporales.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

En el terreno de juego hay distribuidos, aros, pelotas y colchonetas. Todos los niños correrán alrededor de ellos, un niño se la queda y tendrá que pillar a sus compañeros, éstos para no ser capturados tendrán que; con las pelotas, lanzarlas y dar un giro, con el aro, girarlo en su cintura y en la colchoneta, dar una voltereta.

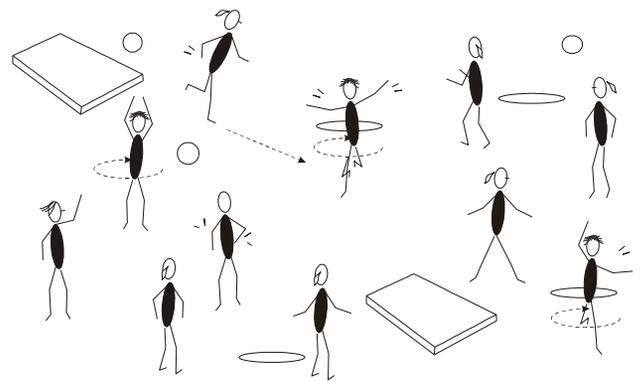
Reglas:

No se puede pillar mientras se realizan los giros ni realizar más de un giro en el mismo sitio.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Trozos de papel de seda.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de giro.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

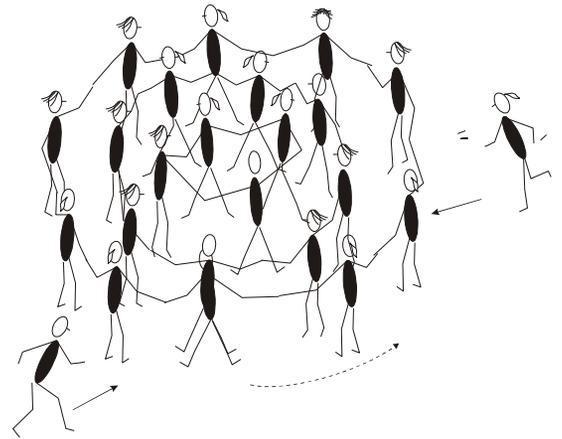
Se forman tres corros concéntricos que girarán en diferentes sentidos cada uno. En cada uno de ellos habrá marcadas dos entradas (con dos colores diferentes semiescondidos entre las manos de los jugadores). Dos jugadores libres saldrán desde los fondos de la pista intentando llegar lo antes posible al centro de los círculos entrando por sus puertas correspondientes. Gana el primero que lo consiga.

Reglas:

Los jugadores libres estarán vueltos de espaldas hasta recibir la señal.

Variantes:

Aumentar o disminuir el número de corros, entradas o jugadores.

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:

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.

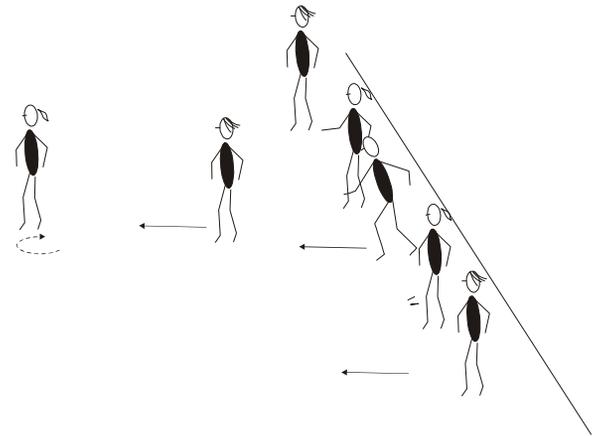
Reglas:

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:

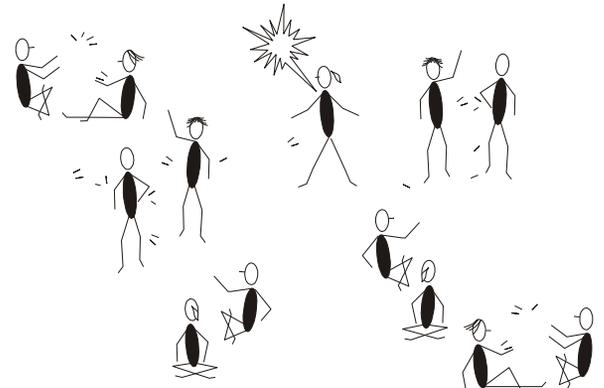
Todos los jugadores sentados rodeando al profesor. Este gritará un color. Los alumnos deberán marchar rápidamente para tocar el color que ha gritado el maestro.

Reglas:

Sólo podremos avanzar marchando.

Variantes:

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

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el bote del balón.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se la queda uno que tiene que pillar a otro para poder salvarse. No se puede dejar de botar, si alguien lo hace se la queda. Tampoco pueden salirse del espacio de juego. El jugador que se la queda se salva con sólo tocar al perseguido.

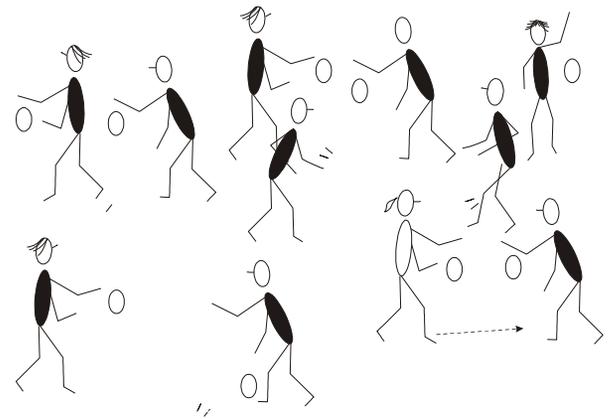
Reglas:

El espacio de juego dependerá del número de jugadores, reduciéndolo si fuese necesario para que no haya demasiada dispersión de los jugadores.

Variantes:

Reducir el espacio o que se la queden 2 ó 3 jugadores. Cualquier tipo de pilla-pilla en bote sirve.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano, baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el bote del balón.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Pillapilla en bote en el que los desplazamientos deben hacerse por las líneas que hay dibujadas en la pista. Uno se la queda. Este irá botando un balón de baloncesto al mismo tiempo que intenta pillar al resto, que irán botando un balón de balonmano.

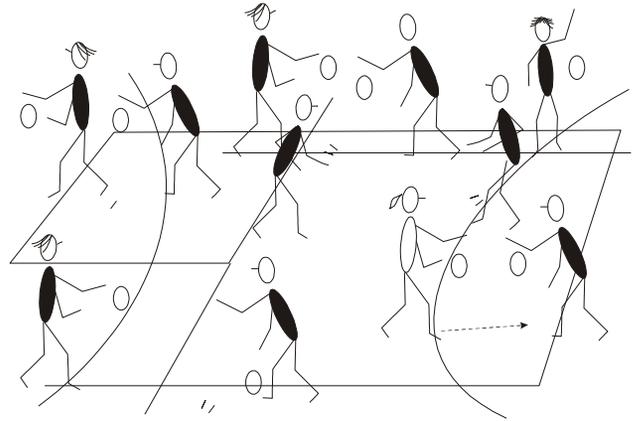
Reglas:

Quien deje de botar o se salga de las líneas o sea tocado queda eliminado.

Variantes:

Aumentar el número de perseguidores (2 ó 3 jugadores). Los que pillan van sin el balón en la mano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar el bote de protección a través de diferentes situaciones lúdicas aplicadas al baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Todos los alumnos distribuidos, la mitad con balón y la otra mitad sin balón. A la señal del profesor cada alumno que tiene balón comienza a botarlo intentando que no se lo quite un compañero que no tiene balón. Si se lo quitan éste pasará a perseguidor y por tanto a intentar quitar la pelota a otro compañero que la esté botando.

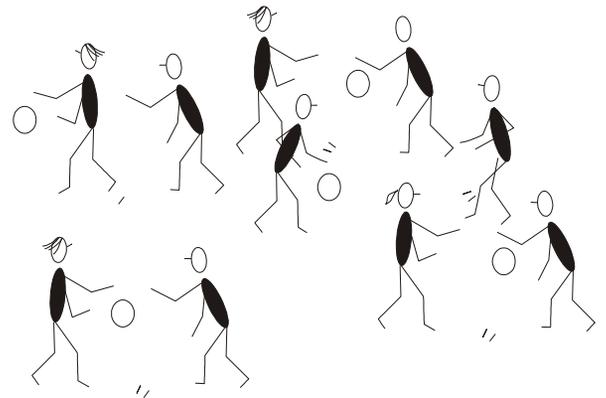
Reglas:

No empujar para quitar la pelota. Utilizar el bote de protección.

Variantes:

Variar el número de alumnos que botan el balón. Variar el número de perseguidores que quitan el balón.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de bote en diferentes acciones relacionadas con el baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

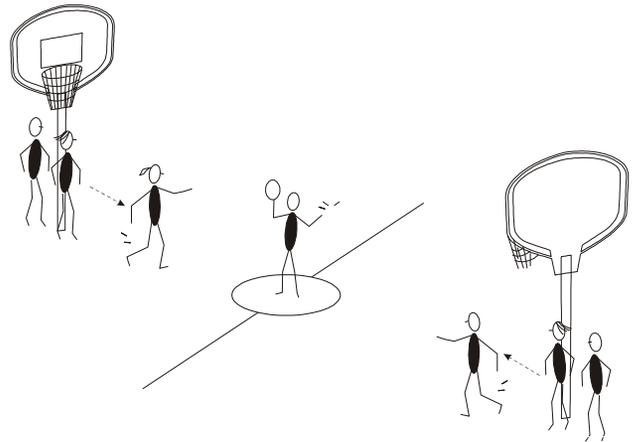
Todos los alumnos situados en dos filas colocadas en los dos fondos del campo, debajo de cada canasta. El profesor se sitúa en el centro del campo con una balón en sus manos. Cuando el profesor suelte el balón, el primero de cada fila saldrá a cogerlo. El que lo coja primero deberá ir botando hacia la canasta opuesta de donde ha salido e intentar encestar en ella el balón mediante un tiro. El que no tiene la pelota deberá defender e impedir que lo consiga.

Reglas:

No se puede salir antes de que el profesor suelte el balón de sus manos. Cuando se realiza un tiro por alguno de los jugadores se devuelve el balón al profesor para que lo vuelva a tirar y salgan los dos siguientes.

Variantes:

Variar el número de filas que salen a por el balón.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de bote en diferentes acciones relacionadas con el baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

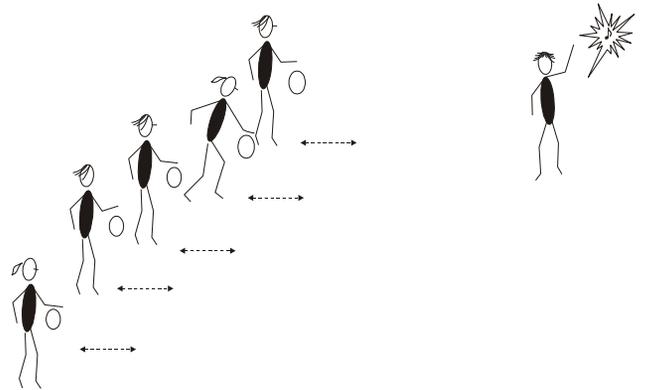
Todos los alumnos situados en el fondo del campo. Salir botando de frente y a la señal del profesor girar y seguir botando de espaldas. Siempre que se gira se cambia de mano.

Reglas:

Siempre se debe ir botando el balón.

Variantes:

Realizar el mismo ejercicio pero realizándolo con dos balones a la vez.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de bote en diferentes acciones relacionadas con el baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Sin desplazarse del sitio botar siguiendo las ordenes del profesor: alto, bajo, rápido, lento, sentados en el suelo, tumbados, de rodillas, con dos balones alternándolos, etc.

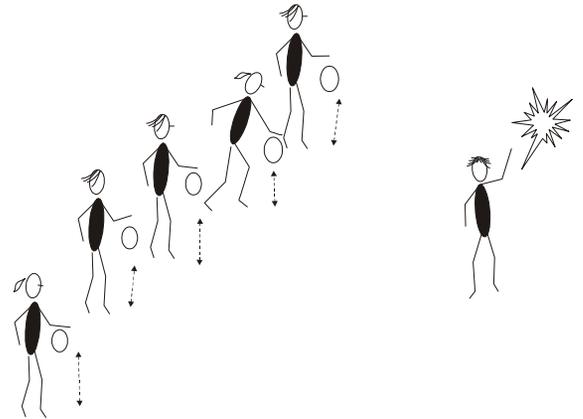
Reglas:

Intentar botar el mayor número de veces sin que se nos descontrole el balón.

Variantes:

Todas las formas de bote que se le ocurran a los alumnos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Balones de baloncesto.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la técnica de tiro a través de diferentes situaciones lúdicas y recreativas adaptadas al baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Colocados los jugadores en una fila en una esquina del campo. Los 4 primeros con un balón. El primero de la fila sale botando hacia la canasta opuesta y realiza una entrada a canasta, coge su propio rebote y va botando hacia la otra canasta donde volverá a realizar otra canasta. Cuando coge el balón tras el rebote, se la pasa al primer jugador de la fila que no tenga balón.

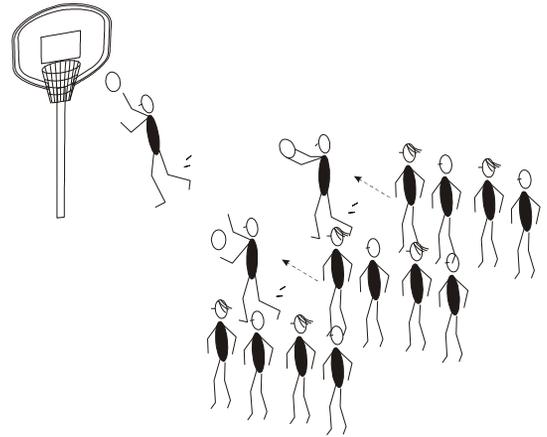
Reglas:

No sale el siguiente jugador de la fila hasta que el que tiene delante no realice la primera canasta.

Variantes:

En vez de entradas, también se pueden hacer tiros a canasta.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la posición básica de defensa en diferentes situaciones lúdicas aplicadas al baloncesto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Colocados todos los alumnos frente al profesor y separados unos de otros, a la señal del profesor los alumnos se colocarán en posición de defensa. Se deberán ir desplazando en posición básica defensiva en la dirección que indique el profesor.

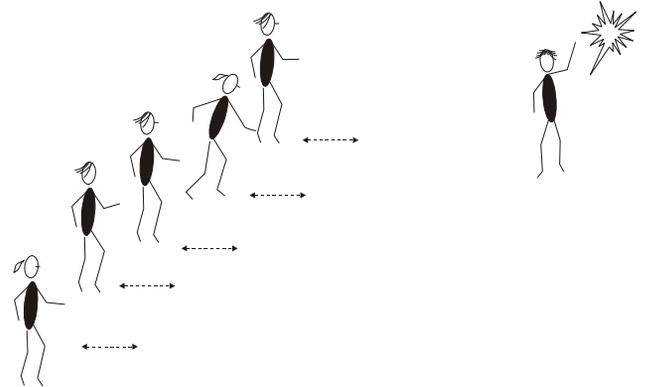
Reglas:

Tener cuidado para no chocar con los compañeros cercanos.

Variantes:

En parejas, uno con balón.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar posiciones fundamentales de voleibol (bajas, medias y altas).

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

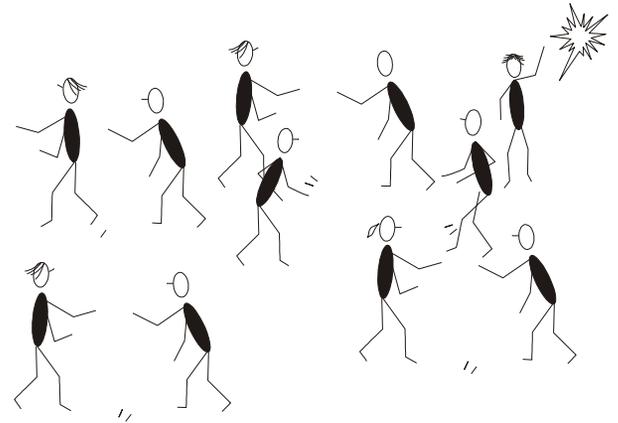
Todo el grupo correrá de un lado a otro por el terreno de juego, sin chocar con los compañeros, al oír la señal del profesor (su voz ordenando una posición, alta, media o baja) tendrán que parar y adoptar la posición elegida. Al oír la orden de "carrera" comenzarán todos a correr.

Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Introducir los desplazamientos; pasos deslizantes, girados, laterales, carreras y saltos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Lápiz y papel.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el control de las posiciones fundamentales en voleibol.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se colocan los niños al fondo del terreno de juego, uno se queda en el otro extremo mirando a la pared escribiendo en un papel una posición fundamental, cuando termine gritará "un, dos, tres, posición otra vez". Los demás adoptarán una posición fundamental. Al volverse leerá lo que ha escrito y los niños que coincidan con esta posición la repetirán varias veces..

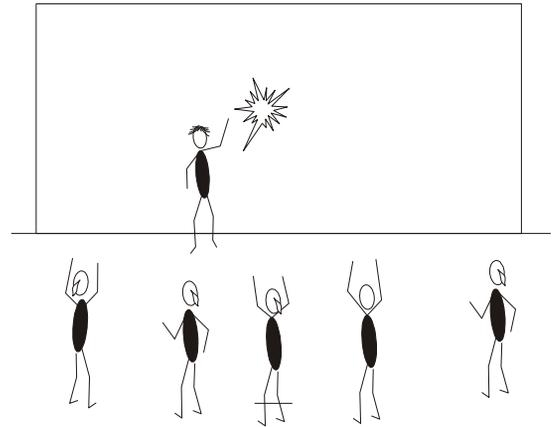
Reglas:

Ganará el último o los últimos que sus posiciones no coincidan con el que escribe. El niño que escribe se irá cambiando.

Variantes:

Se puede realizar el juego con desplazamiento de los niños mientras el que se da la vuelta escribe.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones y red de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la precisión del saque de voleibol.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se divide la clase en dos grandes grupos, cada niño con un balón. A la señal dada por el profesor irán sacando hacia el campo contrario, pasando la red, recogiendo balones del suelo y volviendo a sacar.

A la señal dada, parará el juego, contabilizándose los balones que hay en cada campo.

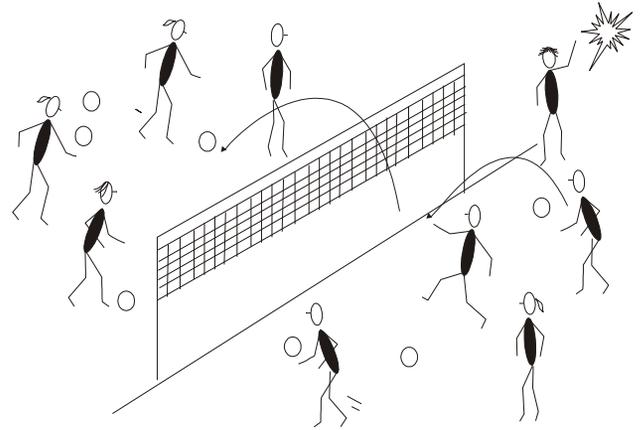
Reglas:

El equipo que menos balones tenga en su campo ganará.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de voleibol y un balón medicinal.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar la ejecución del remate en voleibol.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se divide en dos grupos la clase y se sitúan uno a cada lado de la pista. En medio se coloca un balón medicinal.

Irán lanzando ordenadamente con remates, alternándose los equipos, intentando "dar al blanco" (el balón medicinal) para desplazarlo al campo contrario.

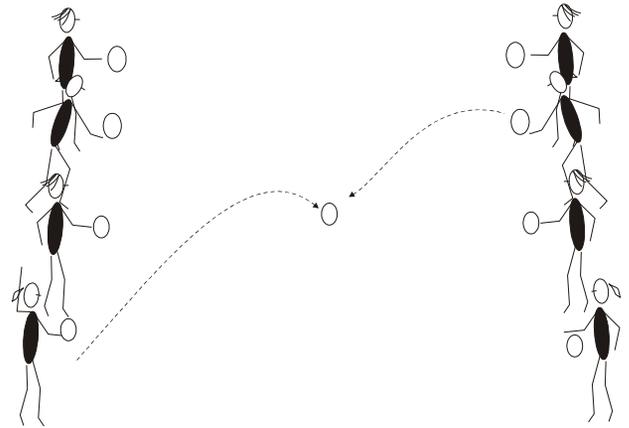
Reglas:

Cuando terminen todos de hacer los remates, ganará el equipo en el que no esté el balón medicinal en su campo.

Variantes:

Introducir más balones medicinales.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el nivel de conducción con ambas piernas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se forman 4 grupos que se sitúan en las esquinas del campo. En el centro del campo se sitúan balones de fútbol. A la señal del profesor el primero de cada fila saldrá corriendo hacia el centro del campo, cogerá un balón y lo conducirá con el pie hasta su zona. Cuando llega sale el siguiente compañero.

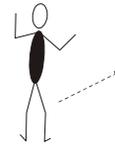
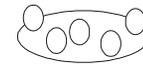
Reglas:

Gana el equipo que más balones tenga al finalizar el juego. En todo momento el balón deberá ir controlado a no más de medio metro del jugador.

Variantes:

Cambiar el tamaño de los balones (baloncesto, balonmano, etc.).

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar el nivel de conducción con ambas piernas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

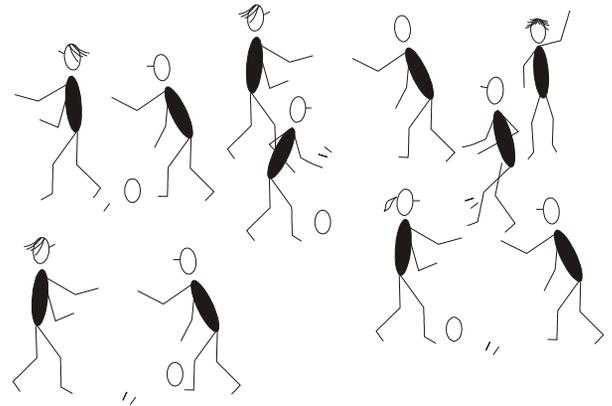
4 ó 5 alumnos con un balón en sus pies deberán desplazarse con él y golpear a alguno de sus compañeros. Cuando un alumno es golpeado pasa a ser el perseguidor.

Reglas:

No vale golpear por encima de la cintura, ni salirse del campo establecido.

Variantes:

Aumentar el número de perseguidores. Disminuir las dimensiones del campo de juego.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones de fútbol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Utilizar el regate para superar al contrario.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Realizamos el juego del pañuelo pero con balón. El profesor dirá un número y los alumnos que tengan ese número saldrán a por un balón que estará situado en el centro del campo. El que coja la pelota deberá superar al contrario e intentar marcar gol. El otro compañero intentará defender para evitar el gol.

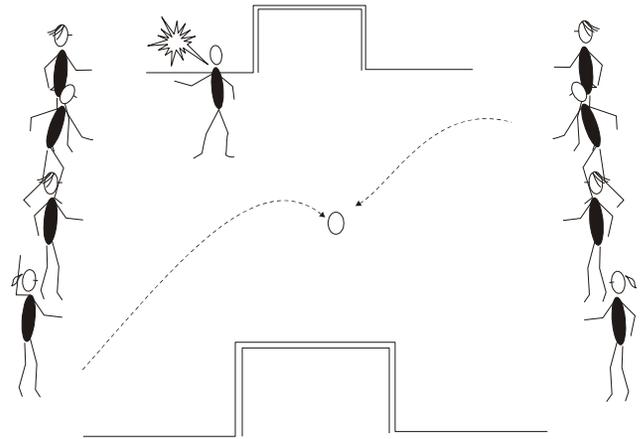
Reglas:

Ganará el equipo que más goles consiga al final del juego. El balón se deberá llevar controlado en todo momento.

Variantes:

El que no lo consiga en cada tanda quedará eliminado.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Música y sillas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

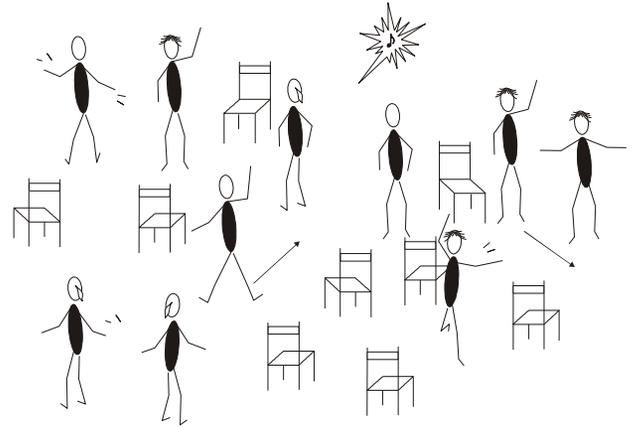
En un espacio delimitado se colocan tantas sillas como jugadores menos una. Al ritmo de la música los jugadores se deberán desplazar por todo el espacio. Cuando se detenga la música cada jugador deberá sentarse en una silla. El jugador sin silla queda eliminado.

Reglas:

En cada turno se elimina una silla. Hay que desplazarse por todo el espacio. Gana el último jugador que se siente.

Variantes:

Formas de colocar las sillas en el espacio.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitar la capacidad de concentración y desarrollar habilidades para la dramatización.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Sentado en círculo, cada cual adopta la postura que le resulte más cómoda. Cada uno elige a otra persona (pero sin comunicárselo a ella ni a los demás) que se encuentra entre los componentes del cuarto de círculo de la derecha de cada uno. No importa a quien se elija, lo importante es que nadie debe conocer nuestra elección.

A la señal, comienza el juego que consiste en copiar la postura, la expresión facial, los movimientos, sonidos, etc. del compañero que hemos elegido. Se le debe imitar en todo y continuar haciéndolo hasta que se haga la señal de finalizar el juego.

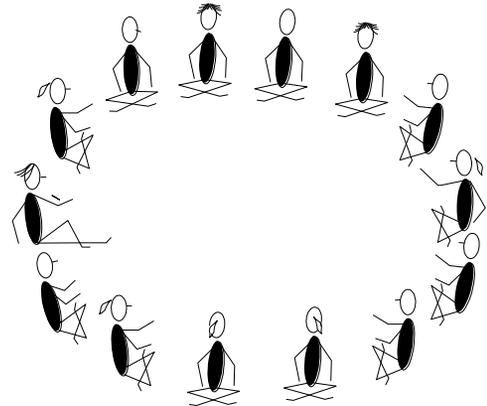
Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Se puede dar a cada sujeto una cuerda para realizar el mismo juego.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Interacción grupal, desinhibición.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

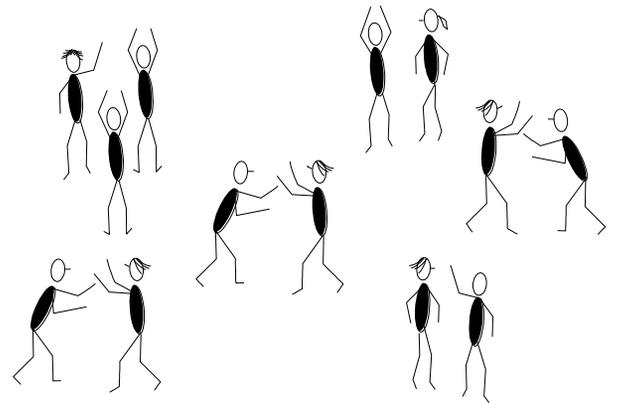
La clase se dividirá en dos grupos con igual número de componentes estando todos de pie. Por medio de distintos gestos, un grupo intentará hacer reír a los demás que deberán mantenerse sin reír o sonreír. El que se ría o sonría se deberá sentar. El tiempo de duración del juego será de 30 segundos, transcurridos estos se cambiarán los papeles. Ganará el equipo que pasado este tiempo tenga más componentes de pie, es decir, el grupo que menos sujetos se hayan reído.

Reglas:

No se puede tocar a nadie.

Variantes:

Repetir varias veces el juego, dándole un punto al equipo que gane cada vez. Ganará el equipo que antes llegue a tres.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Interacción grupal. Desinhibición a través del desarrollo de la conciencia corporal y del trabajo de las senso-percepciones.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Toda la clase sentados en círculo. Se trata de decir nuestro nombre adaptándolo a dos pulsos, que los haremos con dos palmadas en los muslos, repitiendo toda la clase el nombre que cada uno dice. Cada uno dirá su nombre cuando le corresponda hasta hacerlo todo el grupo. "JO...SE".

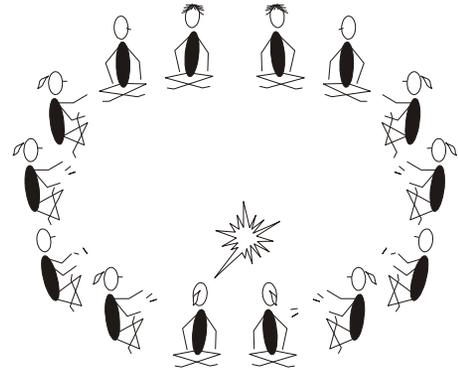
Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Se adaptará dos veces nuestro nombre en cada pulso: "JOSÉ-JOSÉ" continuando igual. Dos pulsos con las palmadas y dos con las palmadas en los muslos en silencio. Dos pulsos con dos chasquidos de dedos y digo a la vez mi nombre, diciendo a continuación el nombre de otros compañeros repitiendo éste la operación. Podemos incrementar el ritmo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Inventarse una coreografía de aeróbic sobre la marcha adaptándose a un ritmo musical.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Comienza un alumno marcando algunos pasos de aeróbic. Cada 3 ó 4 variantes será sustituido por otro alumno del grupo que continuará con el mismo proceso. Así sucesivamente pasando todos los alumnos por monitores.

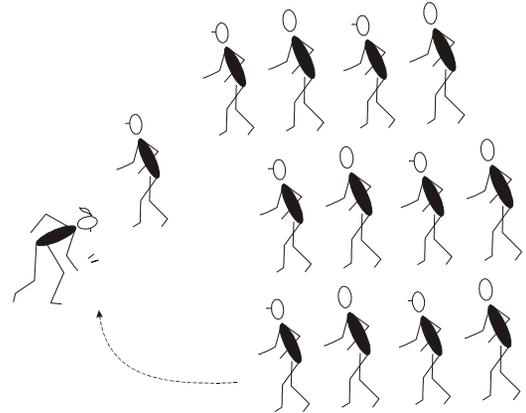
Reglas:

Todos seguirán los pasos marcados por el que hace de monitor hasta que le toque el turno de monitor.

Variantes:

Varios monitores actúan a la vez.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Descubrir habilidades sonoras facilitando la expresividad sonora.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

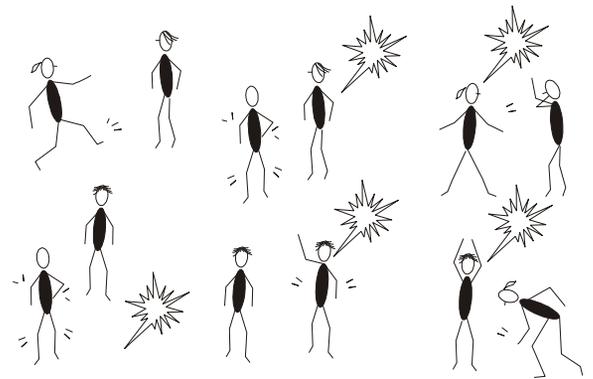
Se le pide a los alumnos que realicen distintas acciones que realiza el ser humano acompañándolas de sus sonidos característicos: bostezar, toser, masticar, carraspear, eructar, sonarse, sorber, roncar, hipar, hacer gárgaras, etc..

Reglas:

Cada participante recitará una palabra cuya realización será imitada por los demás.

Variantes:

La dicción de cada una de las siguientes palabras: ronquera, chillido, aclamación, al oído, a grito, vozarrón, ... debe corresponder y ajustarse lo más posible a su significado, de tal manera que la dicción haga redundante el significado.



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Explorar los componentes del movimiento.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Los participante se distribuyen por el gimnasio ocupando todo el espacio. Cuando comienza la música empiezan a moverse libremente. El profesor irá dando consignas, introduciendo progresivamente los siguientes elementos del movimiento: ligero-pesado, rápido-lento, directo-indirecto, libre-controlado, ...

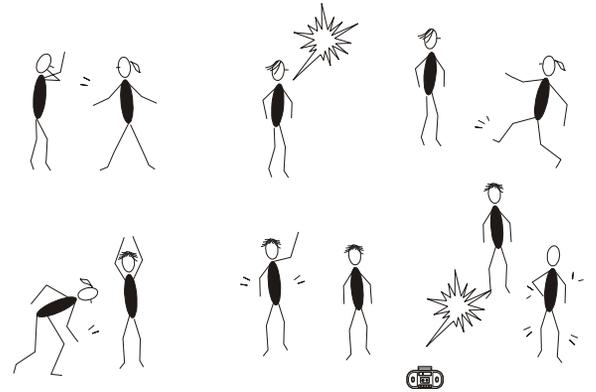
En un primer momento los alumnos irán experimentando cada una de estas categorías por separado, para tomar conciencia de los contrastes.

Reglas:

Es muy importante que el profesor insista en que se tome conciencia de cómo se sienten al moverse en cada una de las formas indicadas.

Variantes:

Las consignas contendrán dos categorías. Por ejemplo: hay que moverse de forma directa y ligera, ... ligera y pesada, ... Indirecta y rápida, ...
Luego se pueden plantear de tres en tres. Finalmente los alumnos van eligiendo las categorías.



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Disfrutar del movimiento libre como un primer paso para el movimiento grupal.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Les planteamos que vamos a jugar con la voz y a entonar nuestro cuerpo, cantando el siguiente esquema básico: "abro, cruzo, abro, patada (1-2), abro, patada (1-2)". A partir de este esquema realizaremos cuatro variantes acompañándolas con distintas percusiones corporales que más adelante conformarán nuestra danza.

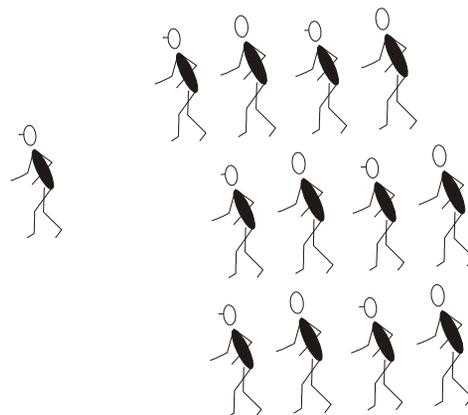
- 1.- Andando con palmadas.
- 2.- Saltando con pitos.
- 3.- Cruzando por detrás.
- 4.- Ídem con énfasis en la caída.

Reglas:

El objetivo es formar un círculo cerrado donde todos bailen al mismo ritmo. Es importante insistir en un ritmo común.

Variantes:

Se le confía a cuatro alumnos una variante distinta del esquema básico anterior. Se desplazan por el espacio y repiten insistentemente el movimiento que les haya tocado intentando contagiar a quien se encuentren en su camino. Quien sea tocado se unirá a él hasta formar varias cadenas que se mezclan y bailan la danza de forma circular.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollo del ritmo corporal en contacto con otras personas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Partimos de dos círculos concéntricos, chicos fuera y chicas dentro. Cada uno elige a su pareja. Realizar pasos de marcha, los de fuera en sentido de las agujas del reloj y los de dentro en contra (se marcarán ocho tonos y habrá cambio de sentido).

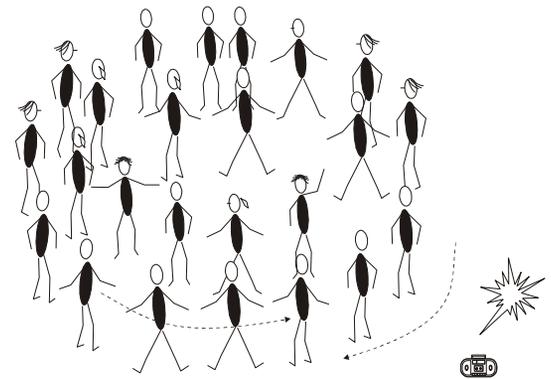
Se hace sonar la música de vals y, por parejas, se encuentran para bailar libremente por todo el espacio. Se realizan ocho pasos de vals (dieciséis tiempos). La chica se despide girando y cambiando de compañero. Se repite nuevamente esta acción, volviendo al círculo en ocho tiempos para seguir desfilando.

Reglas:

Cada participante representa su rol: los chicos son valientes cazadores y las chicas coquetas señoritas.

Variantes:

Invertir los papeles, las niñas fuera y los chicos dentro, con cambio de rol.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

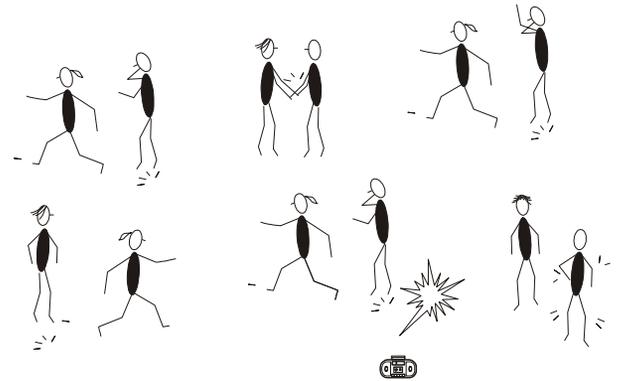
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollo del ritmo corporal mediante la ejecución de diversas combinaciones de pasos básicos, desplazamientos y ritmos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Los alumnos van andando por todo el espacio sin mirar los ojos de nadie. A la señal agarran al primer compañero que se encuentren, cruzan las manos delante del cuerpo y .. ¡saludín!. Marcando 1-2-3 se miran cara a cara y 1-2-3 le dan la espalda (te miro, no te miro). ¡Adiós!, se despide la chica dando una vuelta alegremente y el chico protesta zapateando.

Reglas:

Hay que efectuar los cambios de las acciones cuando deje de sonar la música. Es importante todos marquen el mismo ritmo.

Variantes:

Se puede jugar al "MENSAJE PARTICULAR": ¿cuál será el mensaje que quieres compartir?, ¡Piensa, piensa!, vamos al círculo con nuestra pareja y nuestro mensaje secreto para compartir. Es la hora de aprender las variantes de la danza colectiva definiendo nuestro mensaje.

Te miro, no te miro 1-2-3 derecha 1-2-3- izquierda. ¡Repetimos! Te miro, no te miro 1-2-3- derecha 1-2-3 izquierda. La chica da dos vueltas mientras el chico zapatea gritando el mensaje en ocho tiempos.

A continuación, dos pasos laterales a la derecha en cuatro tiempos, más dos pasos laterales a la izquierda en cuatro tiempos, abro y unión para cerrar.

La chica busca con quién compartir su mensaje corriendo por dentro del círculo y cambiando de compañero para volver a empezar todas las variantes con la nueva pareja.

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollo del ritmo corporal mediante la ejecución de diversas combinaciones de pasos básicos, desplazamientos y ritmos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se organiza la clase en círculos concéntricos, uno de niños y otro de niñas que pasan sucesivamente de la rueda interior a la exterior y viceversa.

Se elige pareja mientras suena la música, inventando cada uno un saludo cuerpo a cuerpo (cabeza-cabeza, hombro-hombro...) en dos tiempos. Cuando deja de sonar la música se cambia de pareja. Se repite varias veces.

Se sitúan en doble círculo y comienzan a compartir su movimiento-saludo. Se repiten los saludos añadiendo los movimientos de los compañeros hasta formar un "saludo común" (suma de todos los saludos de las parejas).

Reglas:

Hay que efectuar los cambios de las acciones cuando deje de sonar la música. Es importante llevar bien el ritmo.

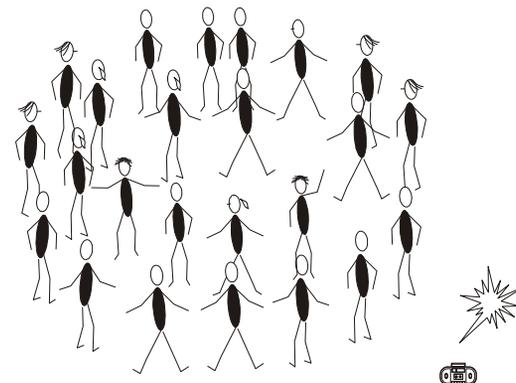
Variantes:

Se buscan nuevas parejas, "brindando corporalmente con ella", cantando "chin-chin" (contacto corporal). De entre todos los brindis, cada pareja elige el que mejor le haya "sonado" y lo hace suyo.

Se sitúan en doble círculo mirándose las caras, se cogen de las manos y realizan doble paso lateral a derecha, dos tiempos para el brindis corporal e igual al otro lado. Se realiza esta acción dos veces.

Se dejan ocho tiempos para bailar libremente improvisando con la pareja, en el último tiempo quien se encuentra en el círculo interno cambia de sitio y se va con la persona de la izquierda (cambio de pareja).

Con el nuevo compañero se realizan ocho tiempos para enseñarle su "brindis corporal" (junto con doble paso lateral) y en ocho tiempos el me enseña el suyo. Bailan agarrados libremente y cambio.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollo del ritmo corporal mediante la ejecución de diversas combinaciones de pasos básicos, desplazamientos y ritmos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Todos estarán formados entre dos líneas enfrentadas (niño-niña). Se hace sonar la música. Les pedimos que combinen el paso básico de scottisch, (izquierda-derecha-izquierda y al cuarto se salta sobre la izquierda en el sitio) hacia delante y atrás. Mientras las chicas recitan, los chicos acompañan con percusión y viceversa.

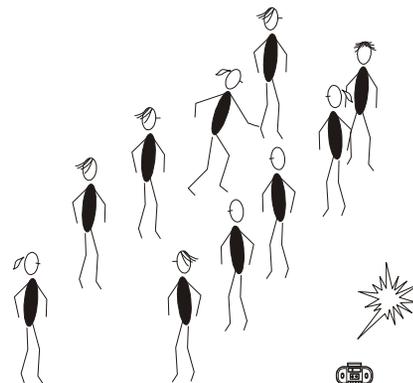
Reglas:

Cada fila se inventará un pequeño texto para recitar al grupo contrario, cada uno elegirá su propio tema, debiendo tener en cuenta que haya que responder.

Variantes:

Cuando comienza la música, sin que medien palabras, sólo con mímica, realizar los movimientos del scottisch delante-atrás, mientras unos avanzan, los de la fila contraria retroceden.

Al interrumpir la música todos marcan el "punto y final" saltando sobre los pies, lanzando un pie lateral y saltando sobre el otro y volviendo a saltar sobre los dos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural

Material:

Dos pañuelos.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de orientación espacial.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Dos alumnos (lobos) se dispersan en un área previamente marcada por el profesor aprovechando la oscuridad de la noche. Cada uno con un pañuelo. Los lobos aullarán cada 30 segundos. Los demás jugadores los buscarán guiados por los aullidos. En el momento que es descubierto un lobo, éste tiene que entregar el pañuelo y gritar a los demás para evitar que el capturador llegue al campamento con el pañuelo.

Reglas:

Gana el primero que consiga traer un pañuelo de los dos lobos.

Variantes:

Podemos introducir silbatos u otros objetos sonoros en vez del aullido.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Zona de bosque o un parque.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de desplazamiento y de reacción.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se determina un campo de juego que contenga tantos árboles como jugadores menos dos. A la señal cada cual procura adueñarse de un árbol quedando pegado a su tronco. Los dos jugadores que no consigan ninguno deberán permanecer muy atentos pues cada vez que se oiga la señal convenida, todo el mundo tendrá obligatoriamente, que cambiar de árbol, momento que aprovecharán para hacerse con uno.

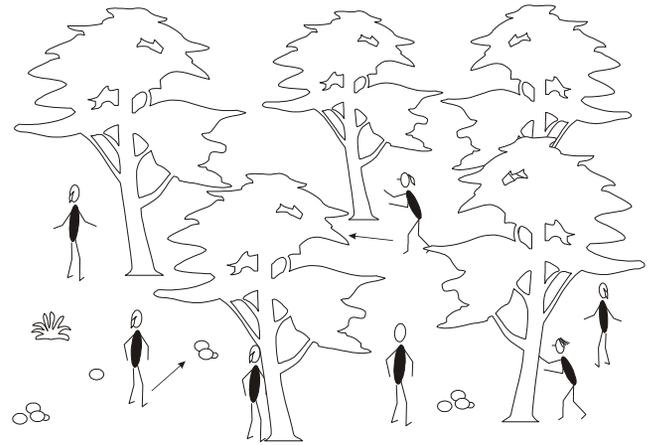
Reglas:

Podemos dar vidas que se irán perdiendo cada vez que no consigan un árbol.

Variantes:

Se quedan tres o cuatro sin árbol.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Zona boscosa o con abundante vegetación arbustiva.

Material:

Una lata vacía.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar elementos perceptivos, ocultación y acecho.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

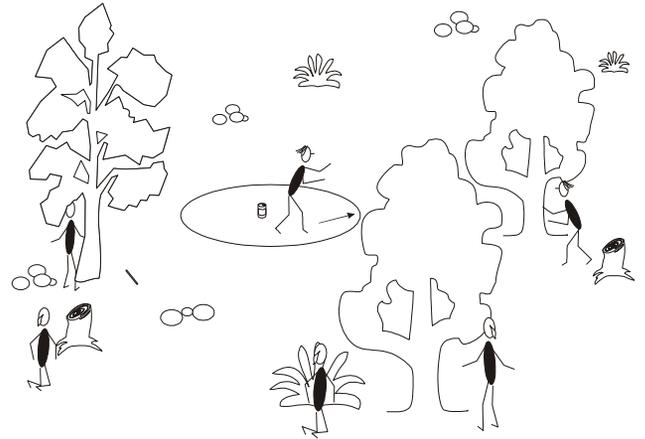
Un jugador dentro de un círculo de unos dos metros de diámetro; los demás alrededor. Alguien lanza la lata muy lejos para que el del centro corra a buscarla y vuelva al círculo con ella sin mirar hacia atrás. Los demás aprovechan para esconderse bien. El del centro puede salir del círculo para buscarlos; cuando ve a alguien vuelve rápidamente hasta el bote y tocándolo dice el nombre y el lugar del escondido, pasando este a la zona de prisioneros. Si un niño consigue llegar hasta la lata sin ser visto ni cogido prisionero, y darle una patada sacándola del círculo, libera a los de la prisión y se reanuda el juego.

Reglas:

El primero en ser visto será el jugador que se quede en el centro en la próxima partida.

Variantes:

El que consigue tocar el bote sin ser nombrado ya no puede ser cogido.

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Terreno accidentado o con abundante vegetación.

Material:

Pañuelo.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar elementos perceptivos, control postural.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

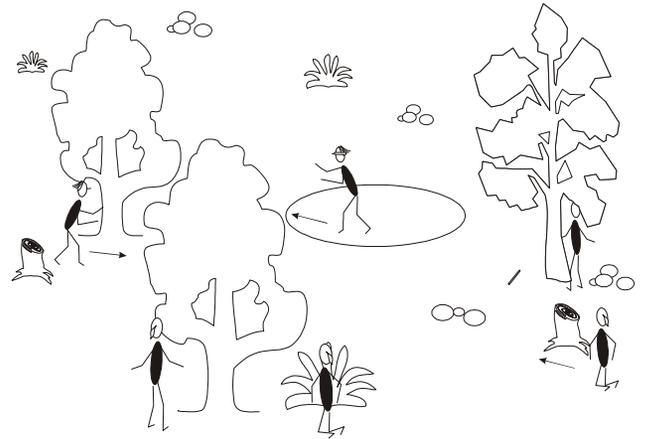
Un participante (el lince) en el centro del terreno de juego, en un lugar visible por todos, cuenta hasta setenta con los ojos cerrados. Mientras los demás se esconden, fuera de los límites de la zona de juego establecida. A la señal, pueden avanzar hacia el centro procurando no ser vistos. Cada vez que el del centro ve a alguien dice su nombre y donde está, para que se levante y permanezca en el sitio. Al acabar el tiempo de juego los jugadores no vistos se levantan y el que está más cerca del centro gana.

Reglas:

Sólo se puede avanzar al oír la señal.

Variantes:

Dos lince en el centro.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Camino amplio o pasillo despejado con vegetación abundante.

Material:

Objetos variados, naturales o no.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar elementos perceptivos, ocultación y acecho.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Los jugadores se esconden a ambos lados de un pasillo (un camino, por ejemplo) de unos cincuenta metros de largo, por el que el maestro hará recorridos de ida y vuelta; cada vez que va o viene lleva sobre la cabeza un objeto distinto que los niños deben ver y anotar en su cuaderno de campo, sin ser vistos por el maestro.

Reglas:

Si el maestro ve a un alumno, nombra al niño para que se levante y cambie rápidamente de escondite.

Variantes:

El alumno descubierto pasa con el maestro para ayudarle a descubrir a los camuflados.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural con vegetación y árboles.

Material:

Una cartulina con una señal para cada alumno.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la percepción y estructuración espacial

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Marcamos una zona de unos 25 X 15 metros en la que existan árboles, arbustos y vegetación. Los alumnos divididos en dos grupos, uno situado en cada extremo. Cada alumno con una cartulina (con señal) pegada en la frente. Los alumnos deberán atravesar el campo marcado y llegar al extremo opuesto sin que los del otro equipo vean la señal situada en su frente.

Reglas:

Si un compañero ve la señal de otro, la dice en voz alta y éste es eliminado del juego durante un minuto. Pasado este tiempo entrará en el campo con otra señal. Gana el equipo que antes lleve sus miembros al otro extremo.

Variantes:

Sustituimos las señales por números. Colocamos un "tesoro" en algún lugar del campo y lo convertimos en el objetivo principal.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural o zona de bosque.

Material:

Dos banderas.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Conocer y adaptarnos al medio natural.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Las dos banderas escondidas en cada mitad de una gran extensión previamente marcada por el profesor. Los dos grupos colocados en su campo (NORTE O SUR); los jugadores son inmunes en su propio campo. A la señal los dos equipos intentarán arrebatarse la bandera contraria traspasando el campo enemigo. Una vez cogida la bandera contraria deberán volver a su campo sin ser tocados, en cuyo caso la bandera volverá a su equipo y el "tocado" a su campo.

Reglas:

Dibujaremos un círculo alrededor de la bandera en el que no podrá estar ningún jugador vigilando, solo podrá traspasarlo un jugador del equipo contrario para recogerla.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico: