

**Etapa:**

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.

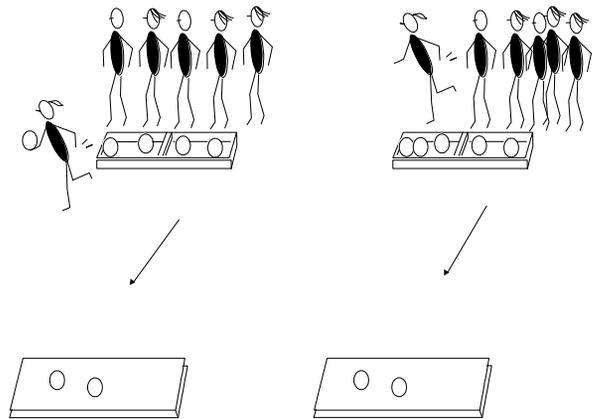
**Reglas:**

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.

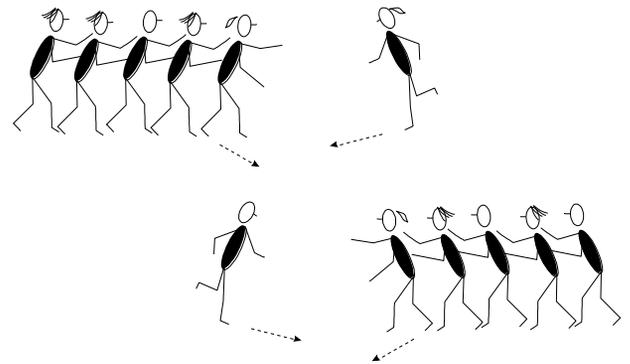
**Reglas:**

La fila no puede soltarse.

**Variantes:**

Variar la forma de desplazamiento.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O..

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

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:**

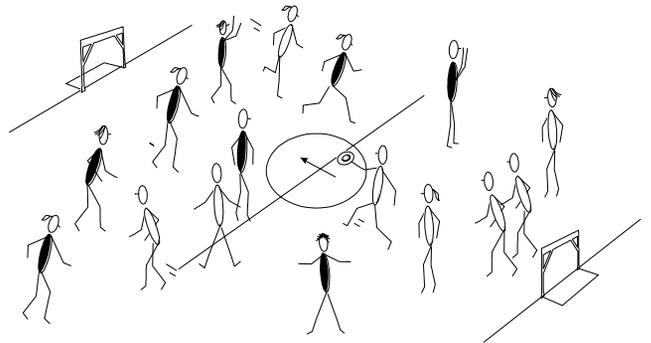
Se forman grupos entre 6 u 8 miembros. Cada equipo, mediante desmarques y pases precisos debe introducir el disco volador el mayor número de veces en la zona de gol del equipo contrario (una valla que sirve de portería).

**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 ..).

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**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:**

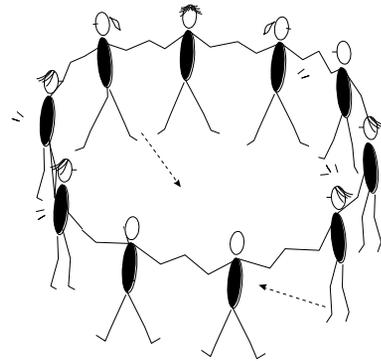
Se divide la clase en grupos de 10 alumnos aproximadamente. Los miembros de cada grupo estarán agarrados de la mano y tratarán de ir a pisar a otro miembro del grupo que no sea el que tiene al lado.

**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.



**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 impedirse.

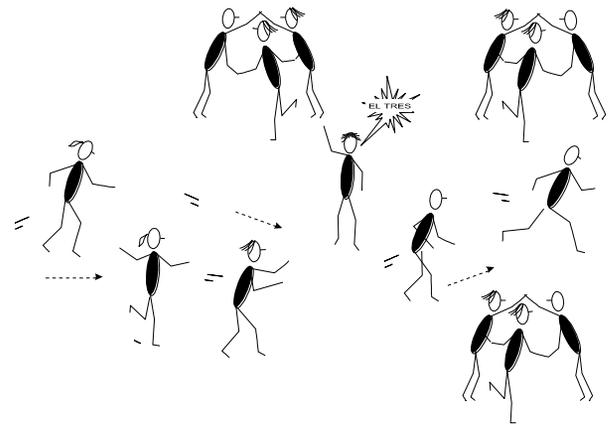
**Reglas:**

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:**

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.

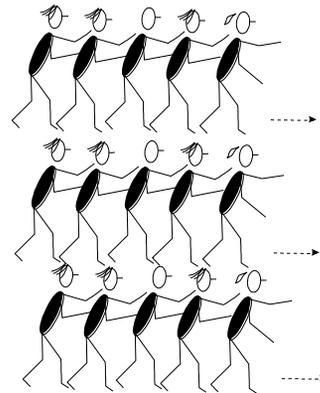
**Reglas:**

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:**

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.

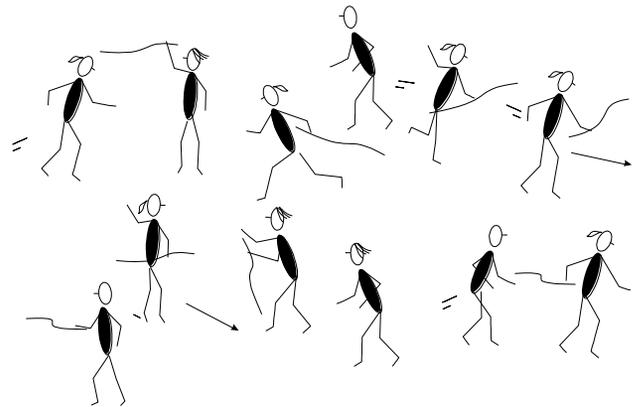
**Reglas:**

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 vencer una resistencia producida por otros compañeros.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

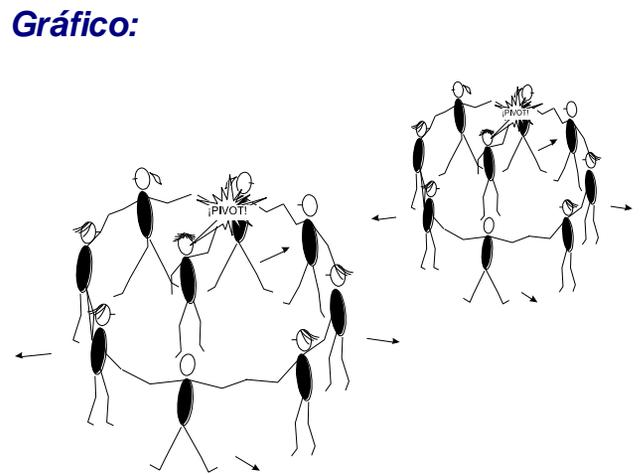
Se forman grupos de 8 unidos por las manos en círculo y uno se sitúa en el centro. Cuando el del centro dice "pívoT" los que forman el círculo tiran hacia atrás hasta que uno toque al del centro o se suelte, pasando a quedarse en el centro.

**Reglas:**

El del centro debe permanecer inmóvil.

**Variantes:**

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



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

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

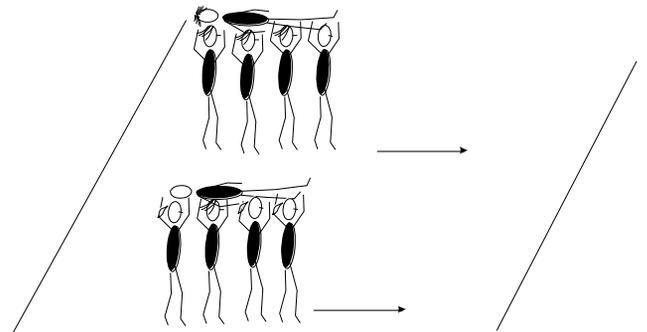
**Reglas:**

Gana el equipo que antes transporte a sus cinco miembros.

**Variantes:**

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

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Colchonetas.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

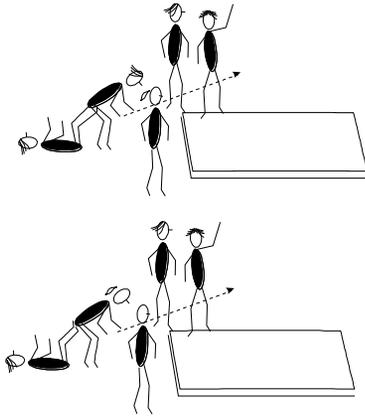
Se forman grupos de 5 alumnos. Uno de ellos se coloca tumbado en el suelo boca arriba con las piernas flexionadas hacia arriba. Otro de pie sobre los pies del anterior haciendo de proyectil. Tres compañeros más ayudando al alumno que hace de proyectil para colocarse. El que está tumbado extiende las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

**Reglas:**

En cada lanzamiento se cambian los papeles.

**Variantes:**

Uno se pone delante para que le pase el proyectil por encima.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerda o soga larga.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

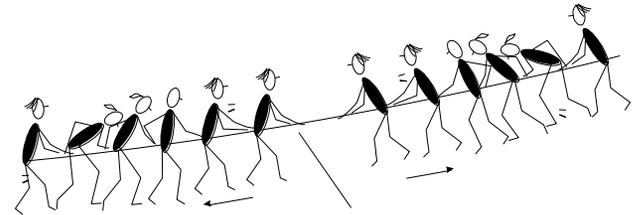
Se forman equipos de 6 alumnos. Cada equipo se enfrentará a otro. Los miembros de cada equipo se cogerán al extremo de una soga, tratando de tirar y traer al equipo rival hasta una línea determinada en el suelo.

**Reglas:**

Gana el equipo que consiga desplazar al otro hasta la línea establecida. No liar las manos a la cuerda. No soltar bruscamente la cuerda.

**Variantes:**

Cambiar el número de participantes. Variar la superficie en que se realiza el juego. Con dos cuerdas a la vez. Con una cuerda en cada mano.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

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

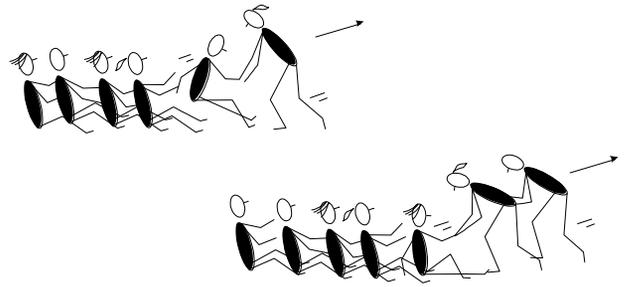
**Reglas:**

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

**Variantes:**

Cambiar la posición inicial de los que forman la fila.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

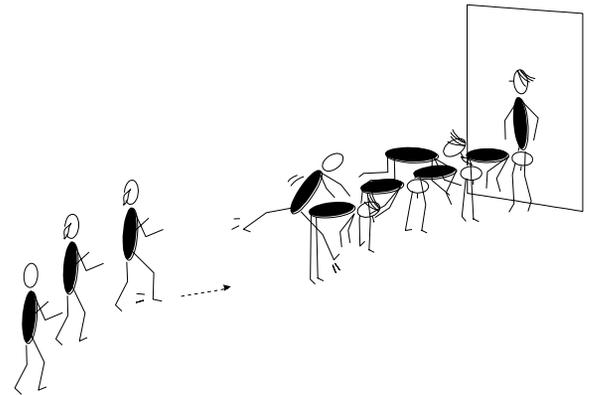
Uno del grupo hace de madre. Este se coloca de pie con las piernas abiertas y de espaldas a una pared. Otro compañero de su grupo flexiona el tronco y coloca su cabeza entre las piernas del compañero, abriendo también sus piernas para que otro compañero haga lo mismo entre las suya, formándose una especie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

**Reglas:**

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

**Variantes:**

Sin variantes.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Colchonetas.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se hacen grupos de 6 a 8 alumnos. Los miembros del grupo se sitúan sobre unas colchonetas e intentarán hacer una torre humana intentando llegar lo más alto posible.

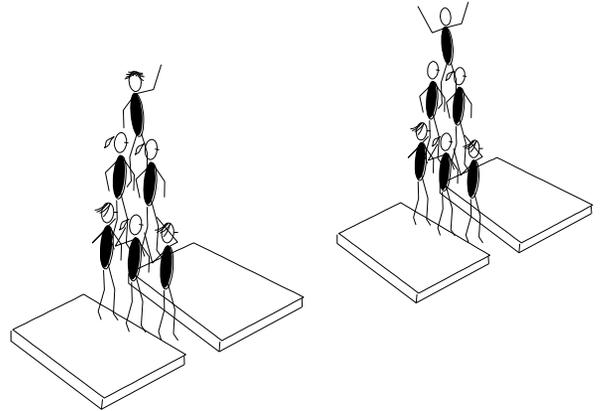
**Reglas:**

No intentar hacer la torre fuera de las colchonetas.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**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.

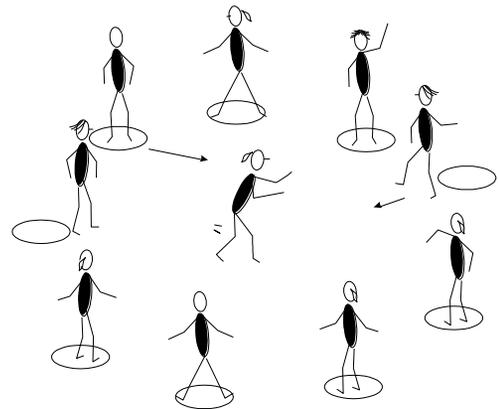
**Reglas:**

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:**

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.

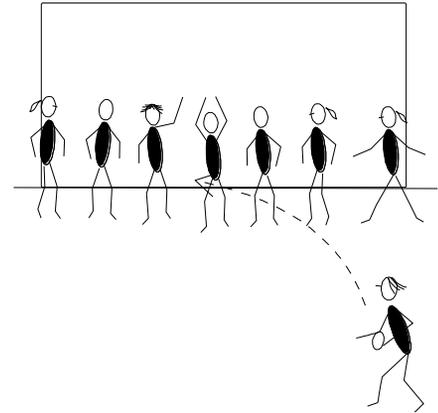
**Reglas:**

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.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

1

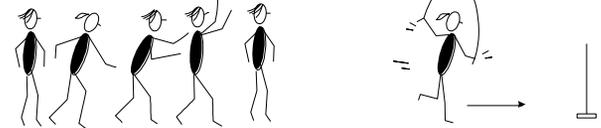


**Lugar:**

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:**

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.

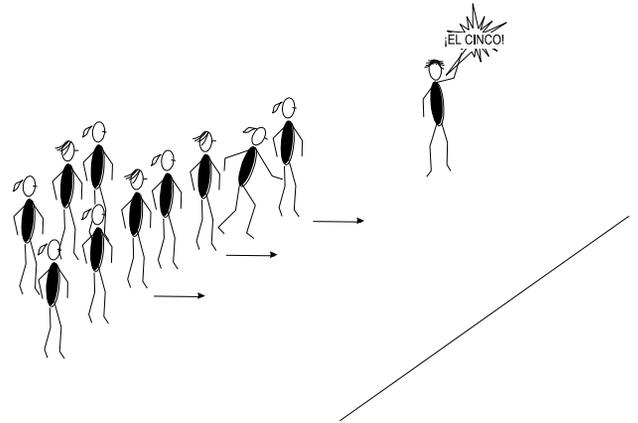
**Reglas:**

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:**

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.

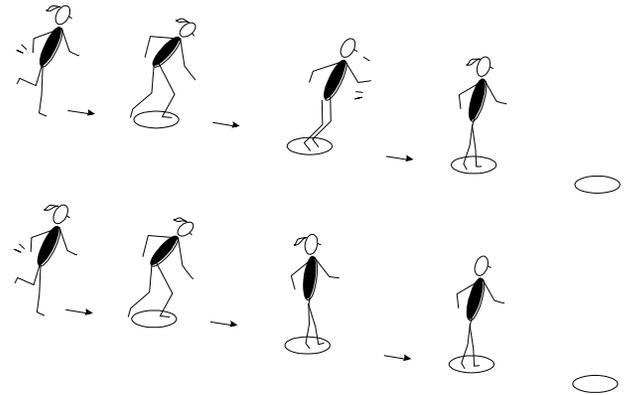
**Reglas:**

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.

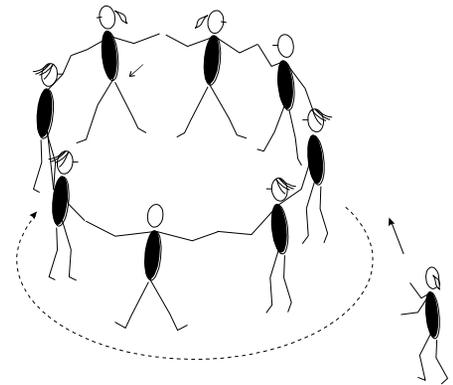
**Reglas:**

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

**Variantes:**

Variar el número de los miembro 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:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

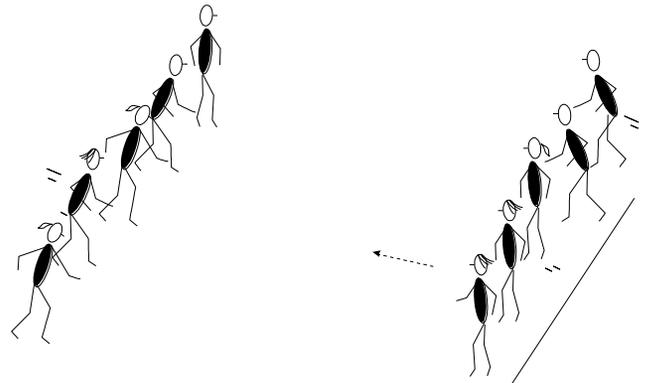
Se forman dos grupos. Los del primer grupo corren hacia los del segundo grupo y les dan una palmada. Éstos salen corriendo en ese momento a coger a los primeros antes de que lleguen a su casa,

**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.



**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.

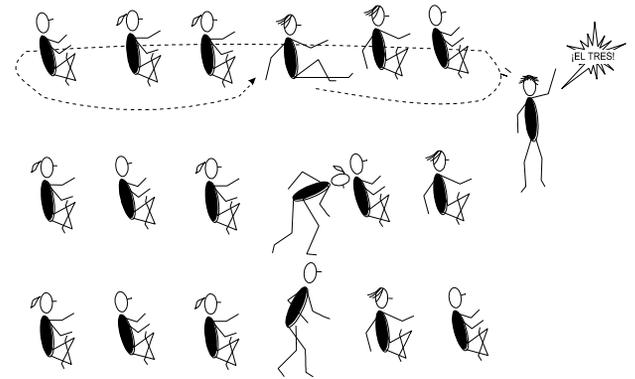
**Reglas:**

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:**

Picas y una cuerda.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la movilidad del tronco, de las extremidades inferiores y el equilibrio corporal.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

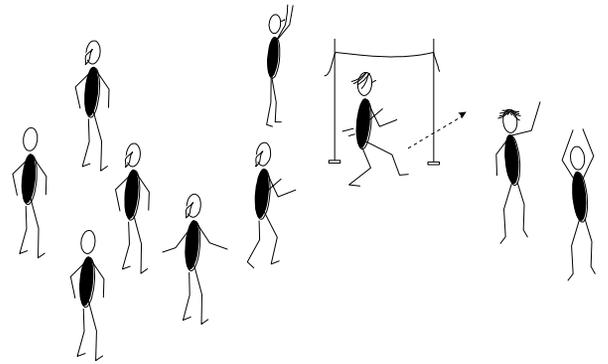
Cada grupo sitúa dos picas atadas a una cuerda a una altura determinada. De uno en uno cada alumno debe ir pasando por debajo de la cuerda inclinando su tronco hacia atrás y flexionando las piernas. Cada vez que se irá bajando la cuerda y será más difícil pasar.

**Reglas:**

No vale apoyarse en el suelo con las manos. Los alumnos que no pasan una altura determinada tienen varias oportunidades para pasar, de lo contrario son eliminados.

**Variantes:**

Pasar llevando algún objeto en las manos.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

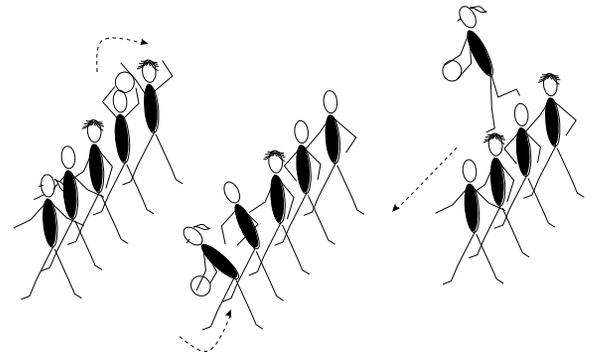
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones blandos.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se colocan en fila con las piernas abiertas y a 1 metro de separación. El primero de cada fila con un balón. A la voz del profesor el primero de cada fila se agacha, pasa la pelota entre sus piernas al siguiente de la fila. Cuando la pelota llega al último, éste se desplaza poniéndose el primero. Así sucesivamente hasta llegar a la zona de llegada.

**Reglas:**

Gana el equipo que antes llegue a la meta. No vale desplazarse sin antes haber pasado el balón.

**Variantes:**

Pasar el balón girando el tronco lateralmente. Pasar el balón por encima de la cabeza flexionando el tronco hacia atrás. De forma alternativa por arriba y por abajo.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones blandos.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

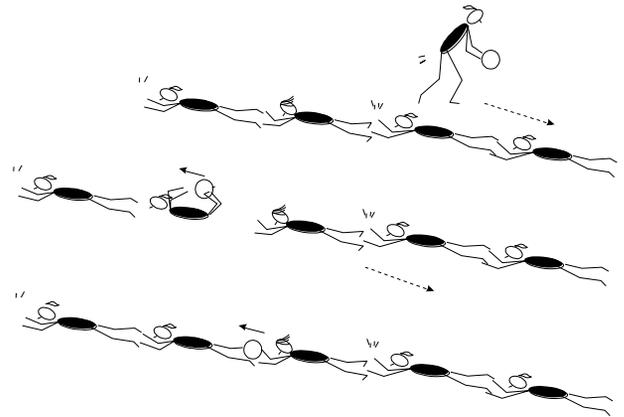
Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se situarán en fila tumbados boca abajo en el suelo con piernas y brazos estirados y unidos entre si. El último de cada fila con balón. El que está el último debe pasarse el balón de los pies a los brazos y a continuación situarlo en los pies del que esta delante. Así sucesivamente hasta que llegue al primero que deberá levantarse y desplazarse situándose el último, volviendo a comenzar el proceso. Así sucesivamente hasta llegar al lugar señalado.

**Reglas:**

Gana el equipo que antes llegue a la meta.

**Variantes:**

Igual pero boca arriba.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

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

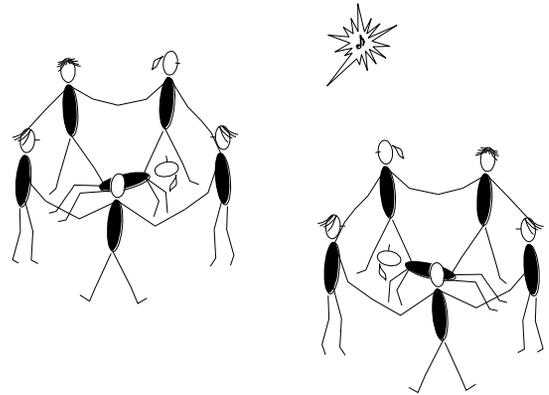
**Reglas:**

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

**Variantes:**

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

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

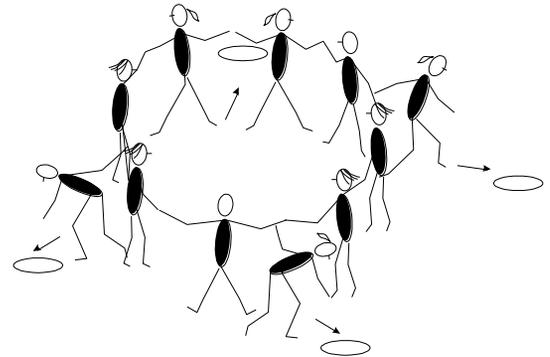
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Aros.



**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman grupos de 8 a 10 participantes que se cogen de los manos y forman un círculo. Varios alumnos se sitúan fuera del círculo pero unidos a éste por un brazo. Los alumnos situados fuera del círculo deben estirar su cuerpo para intentar coger diferentes aros que se sitúan a una distancia determinada del círculo.

**Reglas:**

Los alumnos que forman el círculo no se pueden mover. Siempre hay que coger los aros agarrados a un compañero del círculo.

**Variantes:**

Cambiar la parte del cuerpo que está en contacto con los miembros del grupo.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

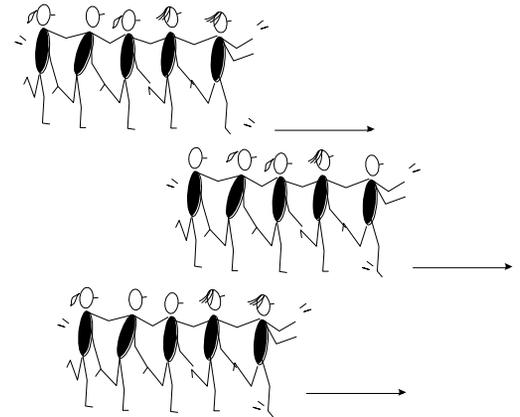
Se forman filas de 5 ó 6 jugadores, agarrando cada jugador con su mano derecha el hombro del que tiene delante y con la izquierda el pie izquierdo del de delante. Las filas deben desplazarse de esta forma realizando un circuito establecido por el profesor.

**Reglas:**

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

**Variantes:**

Cambiar los diferentes circuitos a realizar por los niños.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

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

**Reglas:**

No soltarse en ningún momento del compañero que tenemos delante.

**Variantes:**

Pasar diferentes obstáculos en la posición de gusano.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O..

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Aros de colores pequeños.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

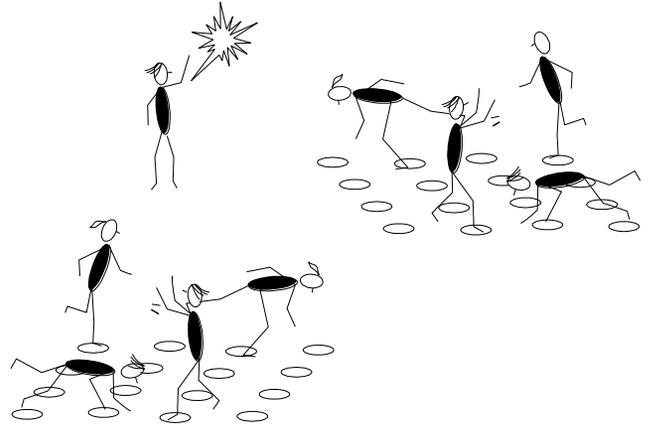
Se colocan en el suelo 16 aros de 4 colores diferentes ocupando un espacio de unos metros cuadrados. Los jugadores irán ejecutando lo que diga el profesor: mano izquierda en rojo, pie derecho en azul, etc.

**Reglas:**

El grupo se anota un punto si todos sus miembros son capaces de realizar la orden dada.

**Variantes:**

Cada jugador realiza por orden una prueba determinada. Si todos consiguen superarla, el grupo consigue un punto.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

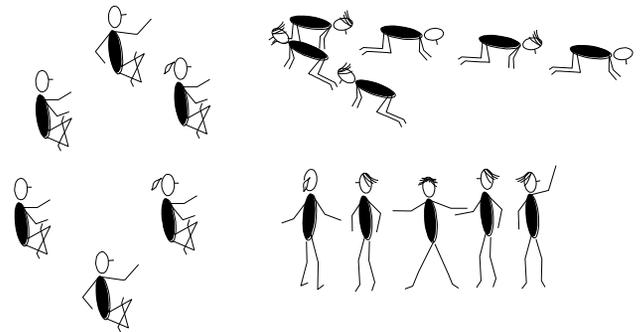
Los alumnos deben inventar y adoptar diversas posiciones que representen números, letras o formas.

**Reglas:**

Mantener la posición adoptada durante unos segundos.

**Variantes:**

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



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

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

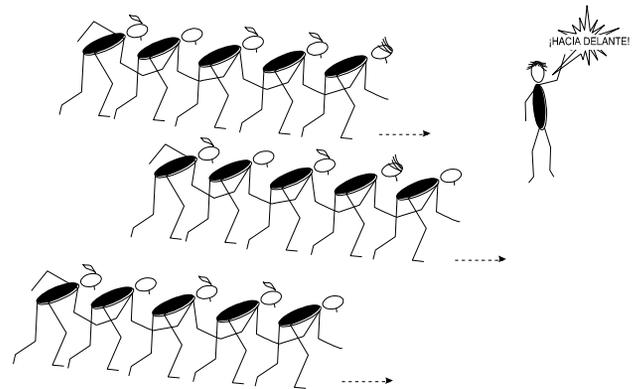
**Reglas:**

No soltarse durante los desplazamientos.

**Variantes:**

Poner obstáculos en el recorrido de los gansos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O..

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

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

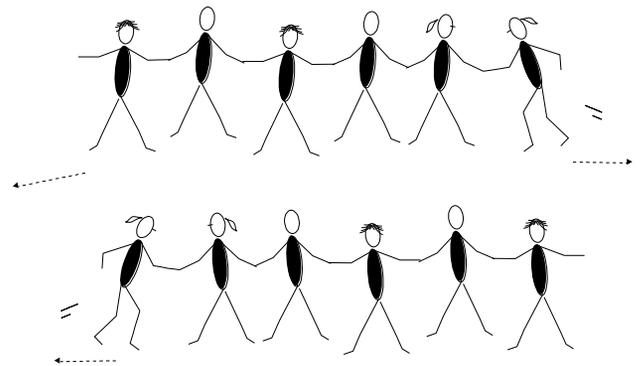
**Reglas:**

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

**Variantes:**

Realizar una agrupación lo más pequeña posible.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

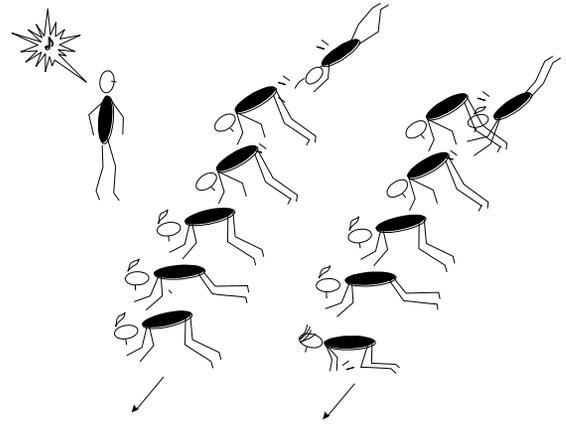
Se forman grupos de 6 alumnos colocados en hilera a una distancia de 1 metro y tumbados boca abajo. El primero de pie al principio de la hilera. A la voz del profesor los que están tumbados se levantan de pies y manos formando un túnel y el otro debe pasar por debajo. Cuando sale del túnel se coloca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

**Reglas:**

Gana el equipo que antes llegue a un lugar determinado.

**Variantes:**

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

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bancos suecos.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se colocan 2 bancos suecos paralelos a una distancia de unos 50 cm. de aproximación. Uno de los componentes del grupo apoyando las manos y los pies en cada uno de los bancos lo ha de pasar de lado a lado sin tocar el suelo. El resto de compañeros sujetan ambos bancos para evitar que se desplacen. Aumentar progresivamente la separación de los bancos.

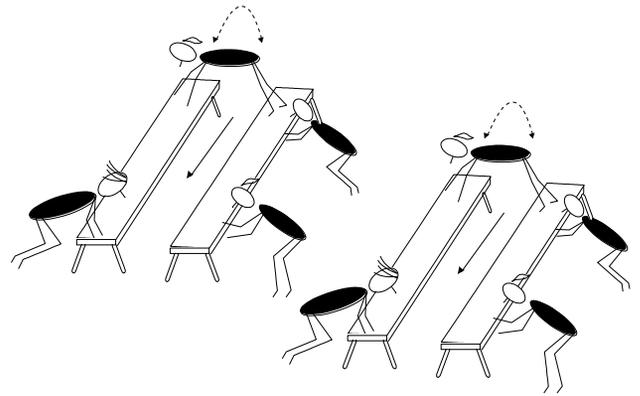
**Reglas:**

Gana el grupo que más componentes y veces consiga pasar.

**Variantes:**

Pasar los bancos boca arriba.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Neumáticos .

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad del salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Cada grupo tiene delante ocho neumáticos en fila, A la voz de "ya" y con carrerilla el primero de cada fila realizará un salto, intentando llegar al neumático más lejos, luego saltará el segundo, el tercero, etc.

**Reglas:**

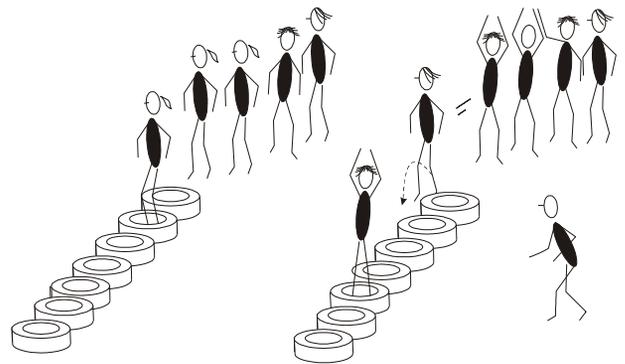
Los puntos que consiga el grupo será el número de neumáticos saltados por todos los participantes.

Ganará el grupo que más neumáticos consiga saltar.

**Variantes:**

Saltar con los pies juntos sin carrerilla.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Toalla.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la agilidad en el salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Los grupos se sitúan a unos tres metros de la línea de salida, donde se encuentra una toalla en el suelo. El primero de cada fila irá corriendo en cuadrupedia y saltará a toda velocidad sobre la toalla con manos y pies, intentando deslizarse llegando lo más lejos que pueda.

A continuación el segundo hará lo mismo y así todos los componentes del grupo.

**Reglas:**

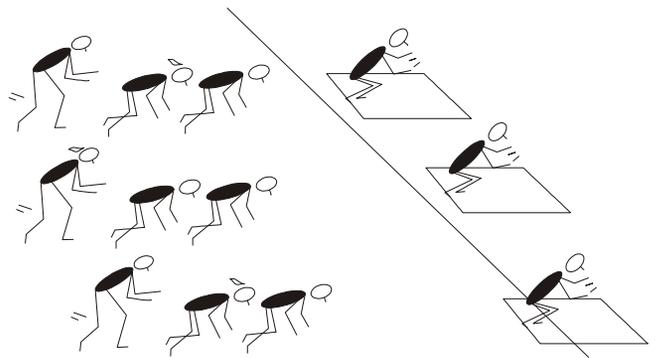
Al realizar el salto pies y manos deben estar en la toalla, de lo contrario el salto será nulo y se perderá el turno.

Ganará el grupo que desplace más lejos la toalla.

**Variantes:**

Saltando sólo con los pies en la toalla.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Canasta de baloncesto, colchonetas, minitrampolín y balones.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la capacidad del salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Ante una canasta de baloncesto se encuentra una colchoneta, delante un minitrampolín y a unos dos metros uno de los grupos. De uno en uno, los componentes del grupo tendrán que correr hacia el minitrampolín, saltar, lanzar la pelota a la canasta y caer en la colchoneta, intentando encestar la pelota.

**Reglas:**

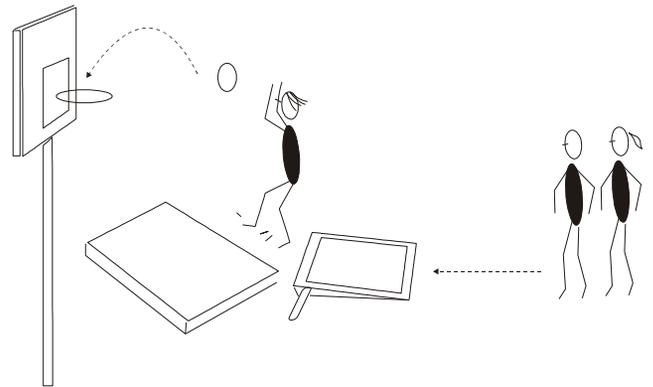
El salto se hará con los pies juntos.

Gana el grupo cuyos componentes encesten más pelotas.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Colchonetas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la capacidad del salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Cada grupo tiene delante una colchoneta, a la voz de "ya", de uno en uno la irán saltando, a continuación colocarán otra colchoneta y realizarán lo mismo, seguirán poniendo colchonetas hasta que algún miembro del equipo no las pueda saltar.

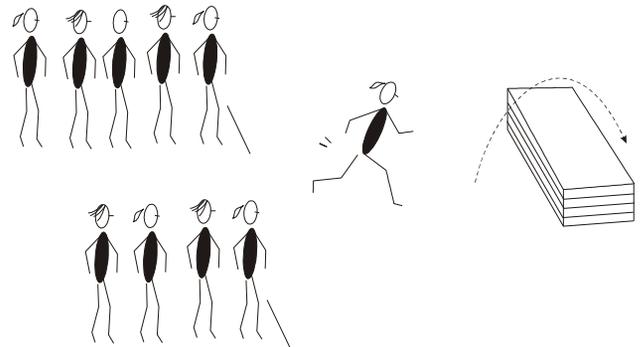
**Reglas:**

Cada equipo contará las colchonetas que todos son capaces de saltar, ganando el equipo que consiga el número más alto.

**Variantes:**

Colchonetas en horizontal (Salto de longitud).

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

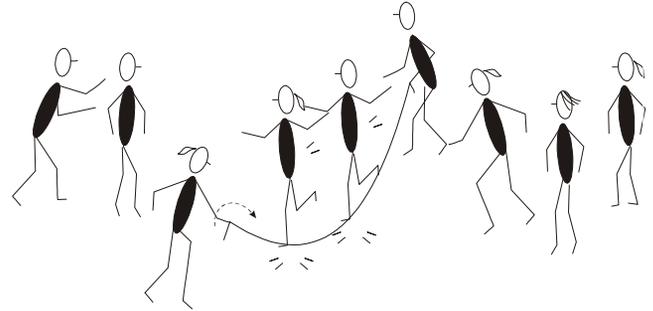
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas grandes.



**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y agilidad en el salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Cada grupo tendrá una cuerda, sus componentes tendrán que ir saltando e introduciéndose en la cuerda hasta conseguir que todos los miembros estén dentro de la misma y realicen juntos seis saltos o más.

**Reglas:**

Si alguno falla deberán comenzar otra vez. Gana el grupo que antes realice los seis saltos o aumente el número de saltos todos a la vez.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Potro, colchonetas y minitrampolín.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la capacidad del salto.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Cada grupo se colocará delante de un minitrampolín a unos dos metros un potro y rodeándolo varias colchonetas. De uno en uno irán saltando en el trampolín y subiéndose en el potro hasta conseguir mantenerse todos al menos unos segundos.

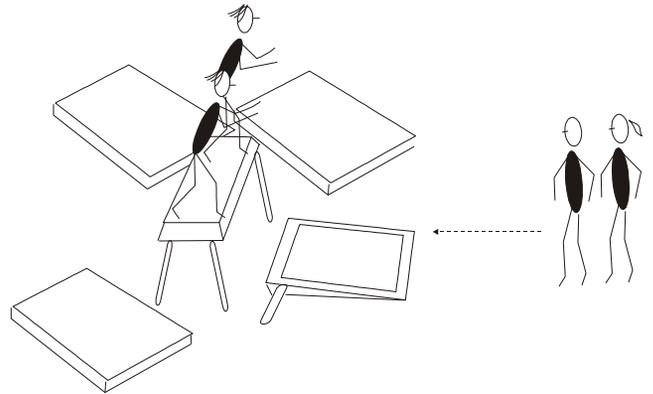
**Reglas:**

Si algún componente del grupo toca el suelo deberán comenzar otra vez.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas grandes.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y agilidad de salto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

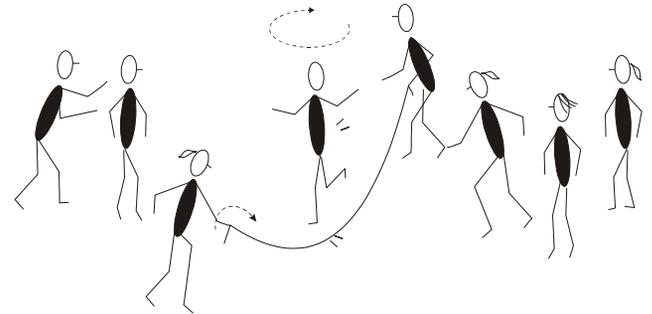
Dos jugadores darán cuerda. El jugador que salta deberá de girar 180º grados salto tras salto. Cambio de rol.

**Reglas:**

Gana el jugador que consiga llegar al número de saltos estipulado.

**Variantes:**

Modificar el tipo de giro. Varios jugadores saltando al mismo tiempo.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas grandes.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y agilidad de salto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

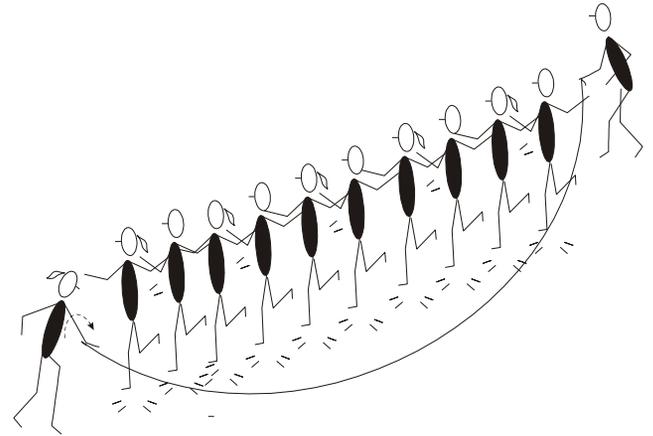
Dos jugadores darán cuerda. El resto tratarán de saltar todos a la vez.

**Reglas:**

El jugador que falle pasa a dar la comba. Aumentar progresivamente la velocidad dando cuerda.

**Variantes:**

Jugadores enfrentados dos a dos. Con los ojos tapados.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Pelotas de tenis.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad de salto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

En el círculo central de la pista se colocan 20 pelotas de tenis. Cuatro jugadores colocados en los extremos de la pista deberán ir corriendo hasta el centro y sujetando la pelota entre los pies deberán llevarla hasta su esquina saltando a pies juntos.

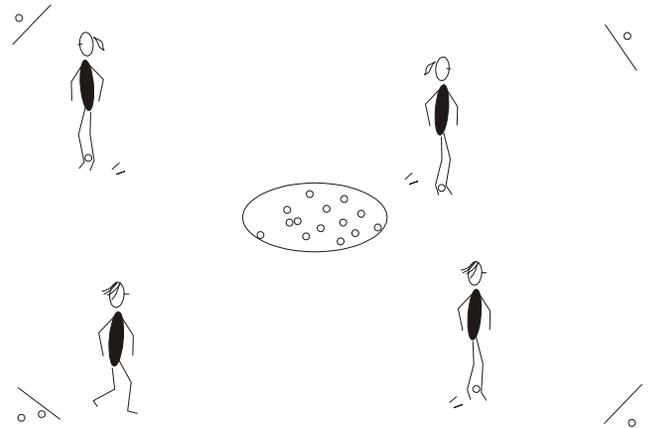
**Reglas:**

Gana el jugador que consiga llevar más pelotas hasta su zona. Si la pelota se escapa de los pies se debe volver a la salida y esa pelota pasa al centro.

**Variantes:**

En relevos. Trasladando dos pelotas a la vez.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Aros.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de realizar distintos tipos de giros.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Los equipos estarán situados en hileras, los primeros sostendrán un aro en cada mano, a la voz de "ya" saldrán corriendo haciendo girar los aros en los brazos, al llegar a una distancia establecida (unos diez metros), soltará uno de los aros y el otro lo lanzará hacia arriba, mientras éste está en alto debe dar un giro sobre si mismo y recoger el aro cuando baje, a continuación, recogerá el otro aro del suelo, correrá al grupo y dará los aros al siguiente compañero que realizará lo mismo.

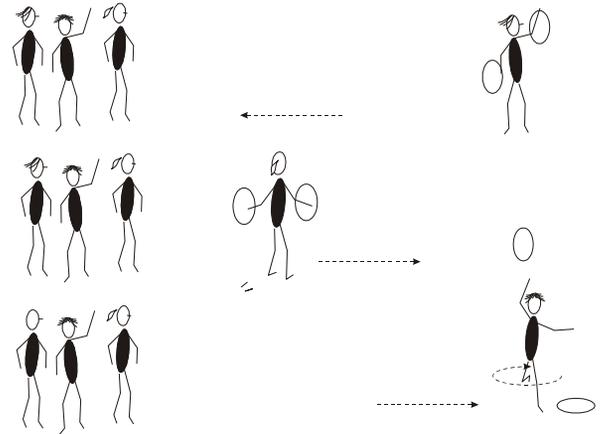
**Reglas:**

Si mientras hace el recorrido, los aros caen al suelo tendrá que volver a empezar.  
Gana el equipo que termine antes.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



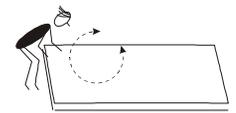
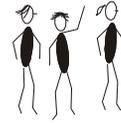
**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

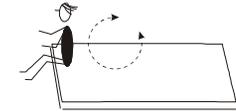
**Ciclo:**

1



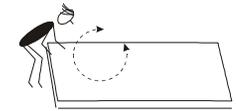
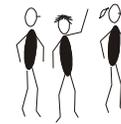
**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.



**Material:**

Colchonetas.



**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de giro a través de diferentes situaciones.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Cada grupo tiene delante una colchoneta, el primero irá hacia ella dará una voltereta hacia delante y hacia atrás volviendo a su posición para dar una palmada al compañero y éste realizará lo mismo, así hasta que lo hagan todos los componentes del grupo.

**Reglas:**

No se puede apoyar la cabeza.

**Variantes:**

Realizar la voltereta en el plinto.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Colchonetas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de realizar diferentes giros.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Se colocan todos los equipos en una línea de salida. Para llegar a la línea de meta hay tres colchonetas en sentido longitudinal, en ellas el primero de grupo saldrá y realizará una voltereta lateral con apoyo de manos, al llegar dará una palmada y saldrá el segundo, así hasta que todos lleguen a la línea de meta.

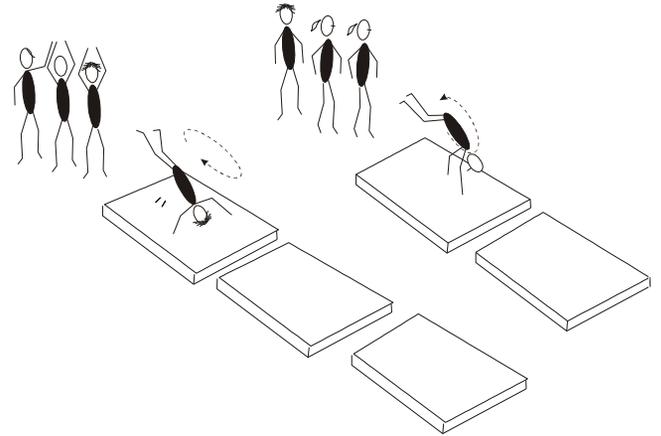
**Reglas:**

La voltereta se realizará en las colchonetas.

**Variantes:**

Realizar la voltereta sobre un banco sueco.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Patines.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de giro a través de diferentes situaciones.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Los alumnos se enlazan por las manos formando un círculo. Estos con la ayuda de los patines girarán sobre un centro imaginario. Contabilizar el número de vueltas seguidas que son capaces de dar.

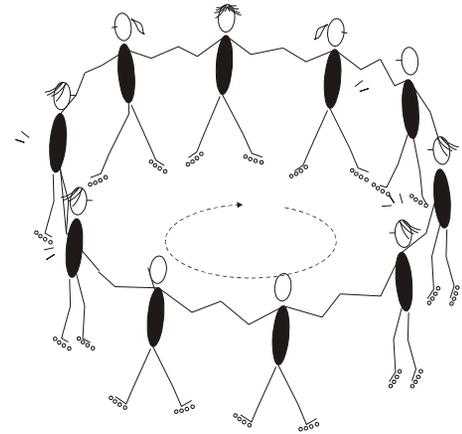
**Reglas:**

Fomentar la cooperación para que el círculo no se rompa o deforme.

**Variantes:**

Modificar el tipo de agarre. Número de jugadores.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cubiertas grandes tipo camión.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar diferentes clases de giros con ayuda de objetos.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Un jugador se acopla en el interior de la cubierta. Los otros compañeros desplazarán rodando la cubierta obligando al compañero a girar con ayuda de la misma.

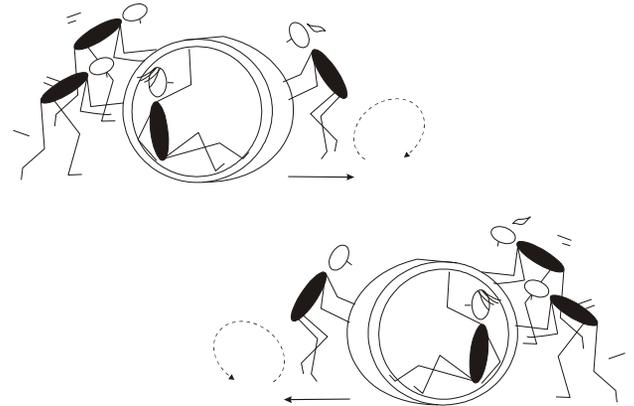
**Reglas:**

El jugador deberá ir bien sujeto a la cubierta. No correr.

**Variantes:**

Establecer un circuito a recorrer.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar diferentes clases de giros con ayuda de objetos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Todas las cuerdas hacen un nudo en el centro y se enganchan unas a otras por el medio. Cada jugador coge las dos puntas de su cuerda y entre todos se forma un círculo. Cada jugador comienza a girar sobre el centro aumentando o disminuyendo la velocidad.

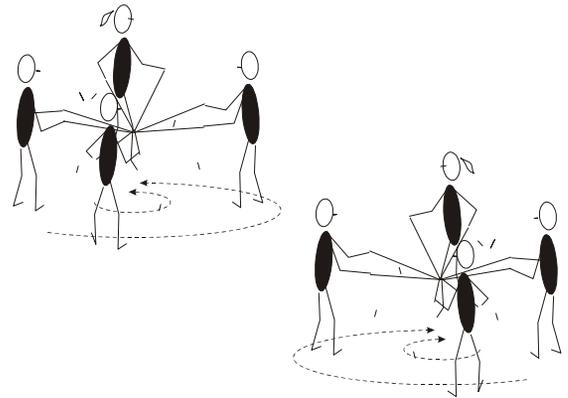
**Reglas:**

Mantener en todo momento la cuerda tensa durante el giro y la distancia entre los participantes.

**Variantes:**

Cambiando el sentido de giro, subiendo o bajando, etc.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Pelotas pequeñas de goma-espuma.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la capacidad de giro.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se divide la clase en grupos de seis alumnos. Uno de los grupos se colocará en el fondo de la pista y el resto a lo largo de las bandas. Los jugadores del fondo deberán desplazarse hasta el otro fondo girando sobre el eje vertical y con los brazos extendidos evitando ser tocados por las pelotas que lanzarán el resto de grupos. Cambio de rol.

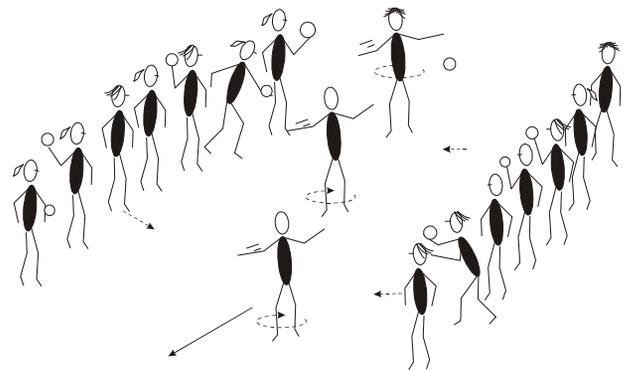
**Reglas:**

Gana el equipo que menos pelotazos reciba.

**Variantes:**

Establecer otras formas de giro.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones de baloncesto o medicinales.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio dinámico sobre objetos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

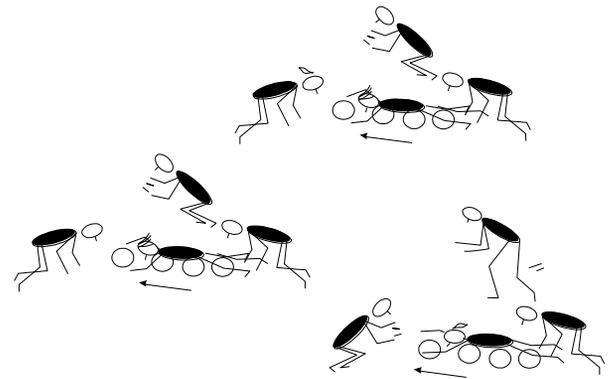
Un alumno de cada grupo se tumbará sobre cuatro balones, manteniéndose sin caerse con la ayuda de sus compañeros que lo sujetarán e irán moviendo los balones hacia delante.

**Reglas:**

Un componente del grupo tendrá que ir recogiendo los balones y poniéndolos delante.

**Variantes:**

Cambiar el sentido de la marcha, rodando hacia atrás.

**Gráfico:**

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Picas, pelotas y cajones de plinto.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la autonomía con posiciones de equilibrio no habituales.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Dos componentes de cada grupo se sitúan en una línea, sujetando una pica a la altura de su cintura, debajo un balón y a una distancia de 3 metros un cajón de plinto en posición vertical.

El primer componente del grupo se apoyará en la pica con las manos, de tal modo que no toque el suelo con los pies, en esta posición golpeará el balón intentando colarlo en el cajón.

Esto mismo lo realizarán todos los niños de cada grupo.

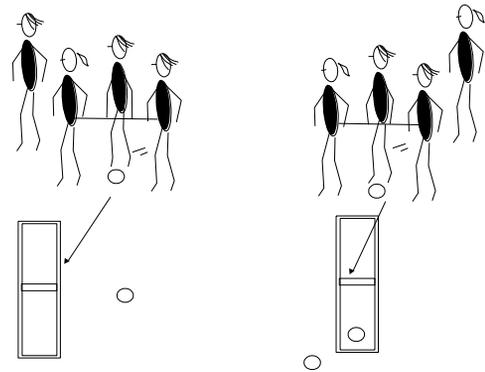
**Reglas:**

Ganará el equipo que marque más goles.

Si el jugador toca el suelo será anulado su tiro.

**Variantes:**

Cambiar la posición de equilibrio, sujetando la pica en los hombros o en la cintura.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Barra fija alta y colchoneta de salto.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Fomentar posiciones de equilibrio con compañeros.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada grupo se coloca sobre la barra fija situada encima de la colchoneta de salto. El profesor irá diciendo la parte del cuerpo con la que tienen que tocar la barra, pero a la vez han de estar en contacto con al menos uno de sus compañeros.

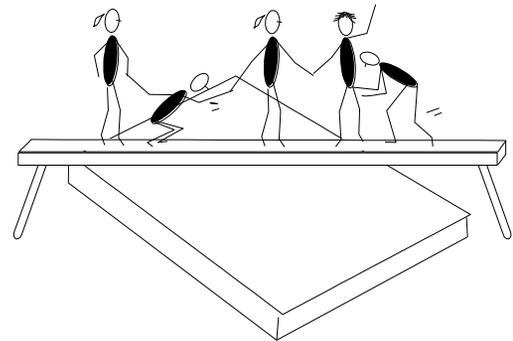
**Reglas:**

Cada postura adoptada ha de ser mantenida por lo menos tres segundos .

**Variantes:**

No tocarse entre ellos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Bancos suecos, cuerda de trepa y pañuelos.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Fomentar situaciones de equilibrio dinámico no habituales.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Debajo de cada cuerda de trepa equidistantes a unos tres metros, se colocan dos bancos suecos; en uno de ellos hay diez pañuelos, en el otro un grupo de alumnos en fila. El primero se balanceará hacia el banco de enfrente cogiendo un pañuelo con la mano y lo traerá, pasándole la cuerda a su compañero, así sucesivamente hasta que todos los pañuelos estén cambiados de sitio.

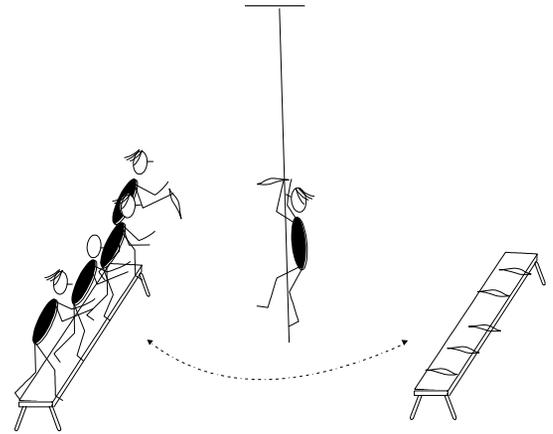
**Reglas:**

Gana el equipo que tarde menos tiempo en cambiar los pañuelos de banco sueco. Para recoger el pañuelo se puede parar en el banco.

**Variantes:**

Cambiar la forma de transportar el pañuelo, en la boca, anudado en una pierna, en el tobillo, etc.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bancos suecos y picas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mantener posiciones de equilibrio dinámico.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada grupo tiene delante un banco sueco invertido apoyado sobre cuatro picas. A la voz de "YA" han de ir pasando en equilibrio sin caerse.

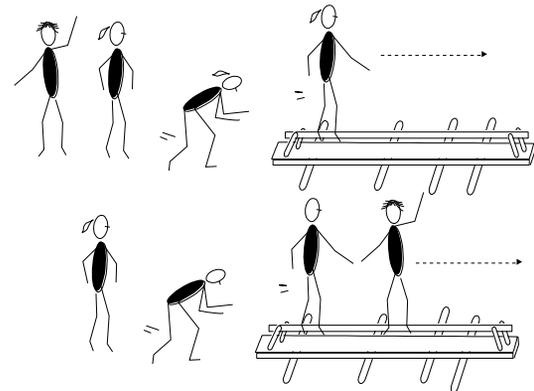
**Reglas:**

Gana el equipo que termine antes.

**Variantes:**

Pasar por parejas, transportar balones de dos en dos, pasar todos a la vez.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Aros y pelotas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación mediante lanzamiento de objetos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Dos de los componentes del grupo se sitúan uno frente a otro, a dos metros de distancia, sosteniendo cada uno un aro en la mano. Hacen rodar los aros al mismo tiempo, de modo que pasen muy cerca y se crucen. Los demás componentes del grupo, por orden, irán lanzando una pelota intentando introducirla por los dos aros.

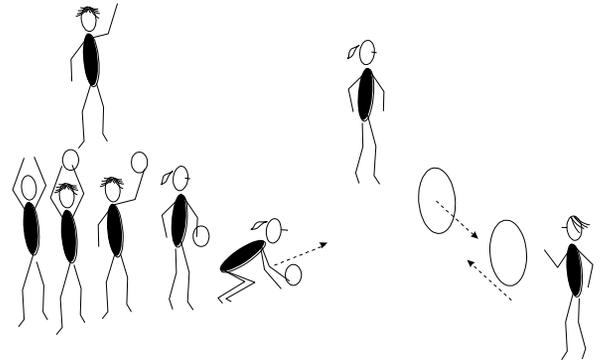
**Reglas:**

Gana el equipo que más pelotas introduzca en los aros.

**Variantes:**

Lanzar varias pelotas a la vez.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Aros y pelotas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación con desplazamientos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Delante de cada grupo se colocarán doce aros en contacto, haciendo zigzag. Al oír la señal el primero de cada fila saldrá con el balón en la mano y mediante botes, uno en cada aro, realizara el recorrido hasta volver a su sitio, al llegar éste entregará el balón al segundo. Finalizando el juego cuando termine el último.

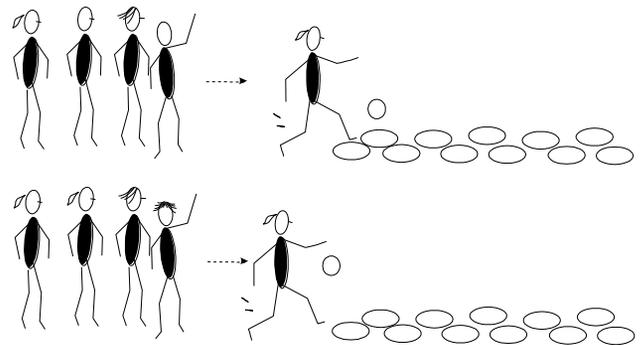
**Reglas:**

Si el balón sale del recorrido tendrá que empezar desde el principio.  
Ganará el equipo que termine antes.

**Variantes:**

Cambiar el recorrido, separando los aros o cambiando el material.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Pelotas y tizas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación mediante lanzamientos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

En una pared se pinta un rectángulo grande dividido en 8 cuadros pequeños de unos 50 cm., numerados en la línea de arriba 5-1-2-7 y en la línea de abajo 6-3-4-8.

Todos los componentes del grupo tendrán que ir tirando, comenzando por el 1, 2, 3 .. Hasta llegar al 8.

La distancia de tiro será de un punto situado a unos 7 metros.

**Reglas:**

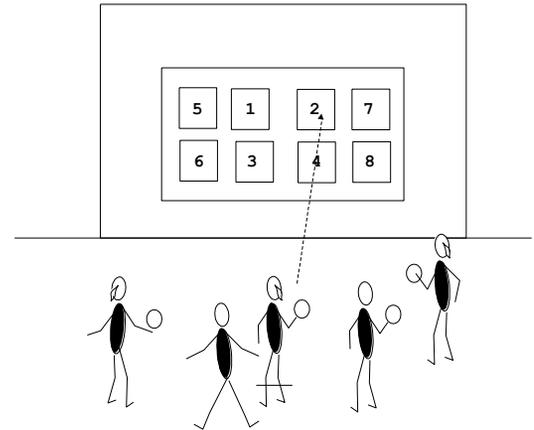
Se deja de tirar cuando se falle el orden numérico o la pelota salga del recuadro.

Gana el grupo cuyos jugadores finalicen todos.

**Variantes:**

Cambiar la distancia de tiro.

Golpear la pelota con una raqueta.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Neumáticos.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

El primero de cada grupo coloca un neumático y se sube en él. El segundo le pasa al primero su neumático. El primero lo pone en el suelo y se coloca encima. El segundo coge la posición del primero y a éste el tercero le pasa su neumático que a su vez se lo pasa al primero y de esta forma van avanzando.

**Reglas:**

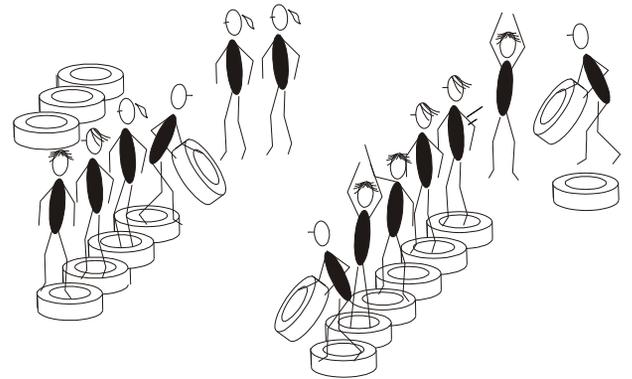
No se puede pisar el suelo.

El neumático no se pasa hasta que el anterior esté en el suelo.

Gana el grupo que haga antes el recorrido.

**Variantes:**

Se colocan en cuadrupedia.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Neumáticos.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la coordinación en movimiento.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

La clase se divide en tres grupos, dos de ellos en los laterales, el otro grupo en medio de ellos, delante de los primeros de las filas laterales. Los de los lados lanzan rodando los neumáticos y los que están en medio tienen que pasar al otro lado sin que les den.

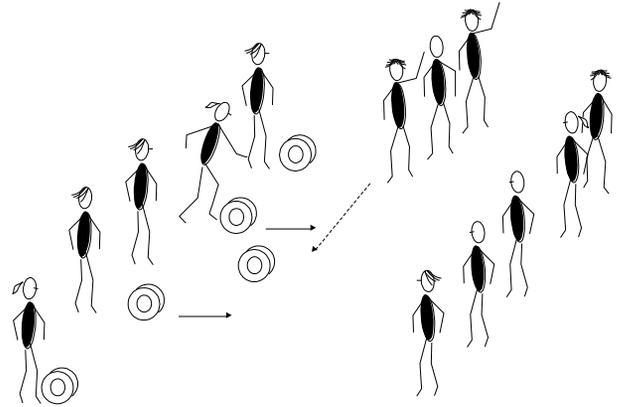
**Reglas:**

Hay que salir de uno en uno.

**Variantes:**

Van saliendo de la mano, de dos en dos, de tres en tres, etc.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Aros y pelotas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la destreza coordinativa.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

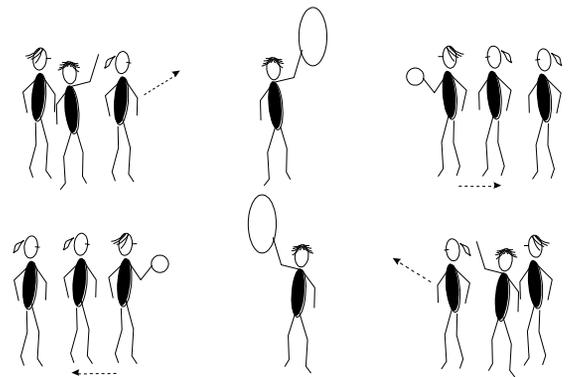
De cada grupo, uno se pone en medio y los demás la mitad a la derecha y la otra a la izquierda, con una distancia de cinco metros aproximadamente. El del centro eleva un aro por encima de la cabeza, los de la derecha han de pasar la pelota a los de la izquierda pasando por el aro.

**Reglas:**

Si el balón toca el aro, el niño pasará al centro.

**Variantes:**

Colocar más jugadores en el centro y aros a pasar.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Pelotas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la coordinación.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

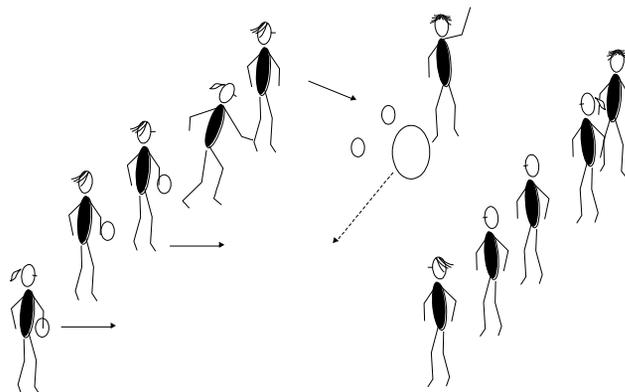
Se forma un pasillo con dos grupos a los lados de cuatro a seis metros de ancho. El profesor situado en medio al principio del pasillo, hace rodar un balón grande (plato), los de la derecha intentan golpear al plato con su balón, cuando pasa por delante suya. Los de la izquierda recogen los balones y repiten lo mismo, cuando el profesor vuelve a lanzar el balón.

**Reglas:**

Gana el equipo que de más veces al plato en cinco jugadas.

**Variantes:**

Lanzar con la mano izquierda, con la dos manos, sentados, etc.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Colchonetas y aros grandes.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad corporal.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se colocan dos colchonetas dejando un camino entre ambas para que ruede el aro. A ambos lados del camino dos niños harán rodar el aro de un lado a otro. El resto del grupo en fila de uno irán pasando por el aro cuando éste ruede por el centro.

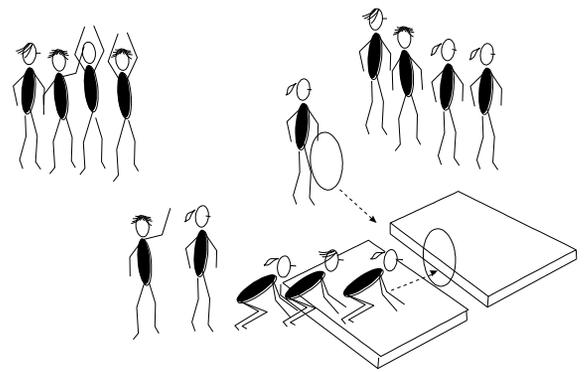
**Reglas:**

No se puede tocar el aro.

**Variantes:**

Cambiar el tamaño de los aros.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad mediante movimientos rápidos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada grupo forma un círculo y uno se coloca en medio con seis balones. Éste pasa a uno rápidamente los balones y dan la vuelta para volver al centro.

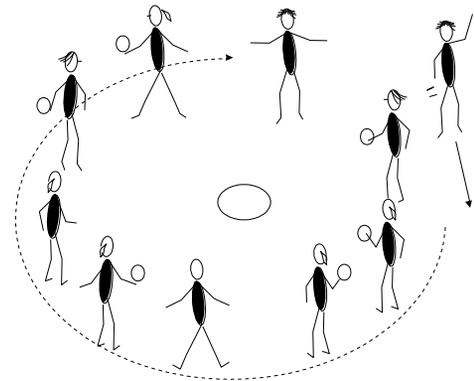
**Reglas:**

Gana el grupo que consiga realizar el recorrido en menos tiempo.  
Los balones no pueden caer al suelo.

**Variantes:**

Antes de pasar el balón realizar una rotación alrededor del cuerpo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Pelotas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad con desplazamientos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

El torpedo está formado por un círculo de niños que tienen que proteger su misil (un niño situado en el centro del círculo), alrededor de ellos otro equipo lanzará pelotas intentando darle al misil.

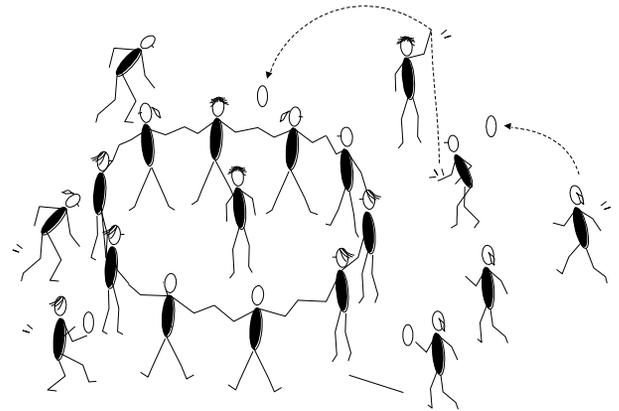
**Reglas:**

Si golpean al misil con la pelota, se cambian los roles de los grupos. Los protectores deben estar siempre cogidos de las manos y no muy pegados.

**Variantes:**

Aumentar en número de misiles.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Aros, mazas o bolos y pelotas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Favorecer movimientos que mejoren la agilidad.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada grupo con un aro en el centro introducirá sus tres mazas equidistantes, los alumnos se dividen en dos, uno llevará una pelota y mediante pases y lanzamientos tratarán de derribar las mazas, mientras el otro grupo debe interceptar el balón para impedir que las derriben.

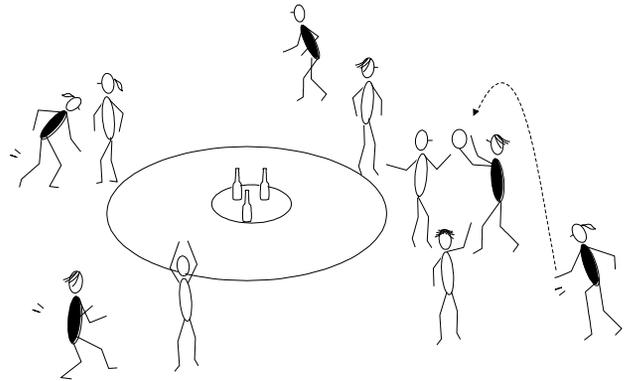
**Reglas:**

Al derribar las tres mazas se intercambian las funciones.  
Gana quien en menos tiempo derribe las mazas.

**Variantes:**

Igual pero ambos equipos juegan en cuclillas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Plinto y pelotas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Fomentar movimientos más ágiles mediante lanzamientos.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Un grupo se coloca detrás del plinto (todos los cajones menos el último que lo cierra), con pelotas. Otro equipo se sitúa a unos cinco metros, también con pelotas. Éstos deben intentar lanzarlas para introducirlas en el plinto, cosa que debe evitar el otro equipo interceptando las pelotas, también con lanzamientos.

**Reglas:**

No se puede dar con el balón a ningún jugador.

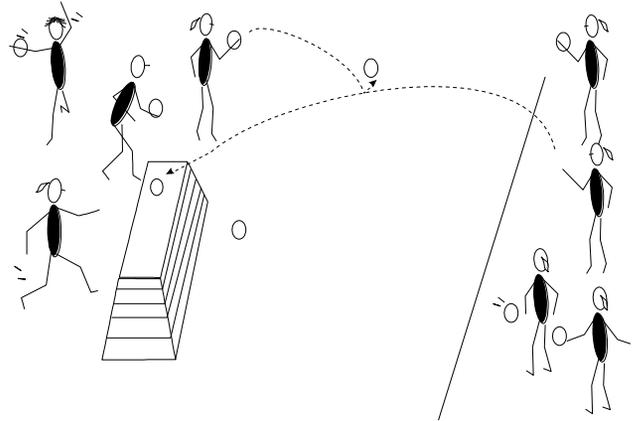
Se cambian los papeles y gana el equipo que introduzca más pelotas en el plinto.

**Variantes:**

Aumentar o disminuir distancias.

Modificar el tipo de balón que lanza cada equipo.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejora la agilidad en los desplazamientos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada grupo tendrá un balón y una distancia a recorrer de unos 15 metros. Con toques tendrán que llegar a la línea de meta.

**Reglas:**

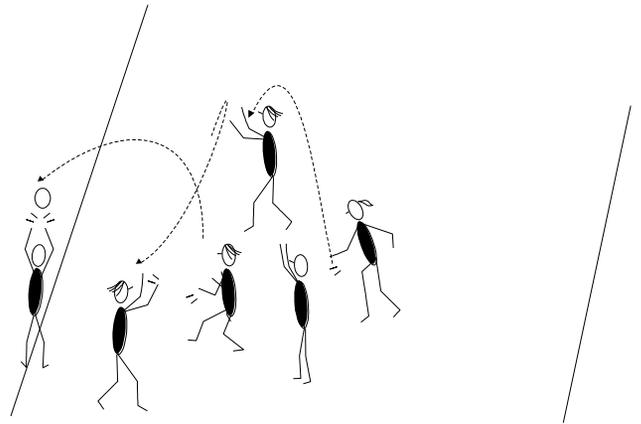
Pueden dar con las manos, cabeza, hombros, y codos.

Gana el equipo que menos toques de hasta llegar a la línea de meta.

**Variantes:**

El grupo dividido en parejas cogidos de una mano.

**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 el ritmo en la marcha.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cuatro jugadores en fila y cogidos por la cintura. Dos grupos situados a la par en una línea de salida marcada previamente. Los dos grupos deberán llegar a un punto predeterminado marchando a la vez.

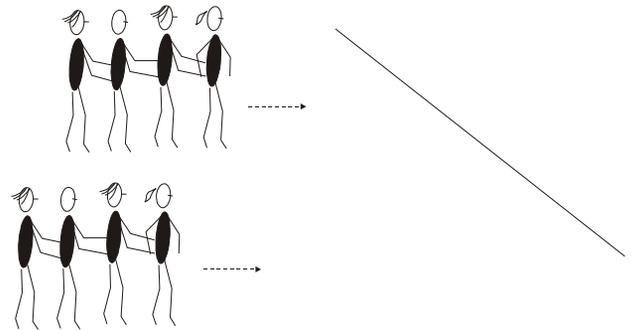
**Reglas:**

Sin reglas.

**Variantes:**

Aumentamos la distancia de marcha. Situamos tres grupos o más a la vez.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio

**Material:**

Testigos.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la velocidad de desplazamiento y fomentar el espíritu de equipo.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

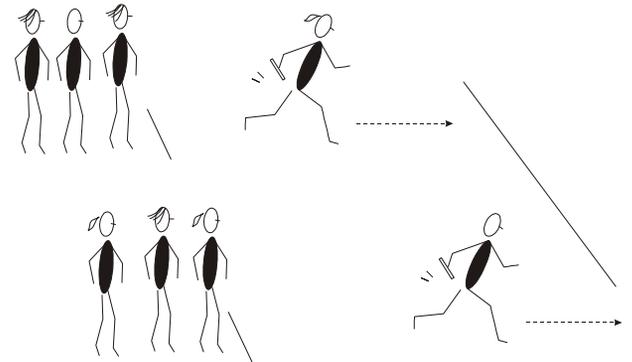
Los grupos de cuatro o cinco alumnos situados delante de una línea a la par. El primero de cada fila con un testigo. A la señal del profesor correrán a tocar una línea situada a unos 40 metros y volverán para entregar el testigo al siguiente de la fila. Gana el equipo que antes termine el relevo.

**Reglas:**

El alumno debe pisar la línea antes de volverse.

**Variantes:**

Cambiamos el testigo por cualquier otro objeto. Aumentamos o disminuimos la distancia de carrera.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio

**Material:**

Vallas.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en el paso de vallas.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

La clase divide en grupos de cuatro o cinco alumnos. Cada grupo con cuatro o cinco vallas que deberán colocar en la disposición o marcas preestablecidas por el profesor. Una vez colocadas deberán ser pasadas por todos los componentes del grupo y recogidas y puestas en el lugar de partida. Gana el equipo que efectúe todo el recorrido en menos tiempo.

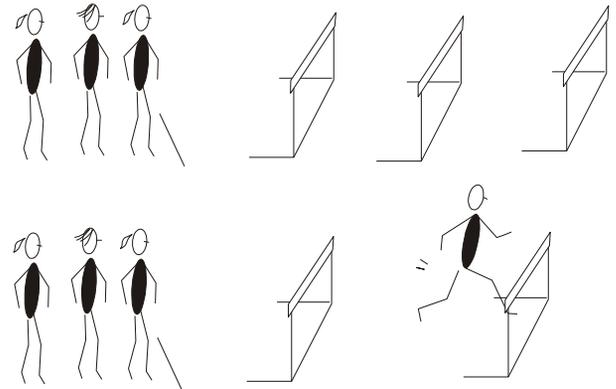
**Reglas:**

Los alumnos habrán de pasar las vallas uno a uno y correctamente.

**Variantes:**

Cambio en la disposición de las vallas. Aumento del número de veces que éstos deben pasarlas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Foso de saltos o playa

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en el triple salto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

La clase divide en tres grupos: uno situado en la arena blanda, otro situado en la orilla con la arena mojada y otro situado con el agua hasta los tobillos. Realizamos carreras de relevos saltando. Los tres grupos pasan por los tres tipos de suelo.

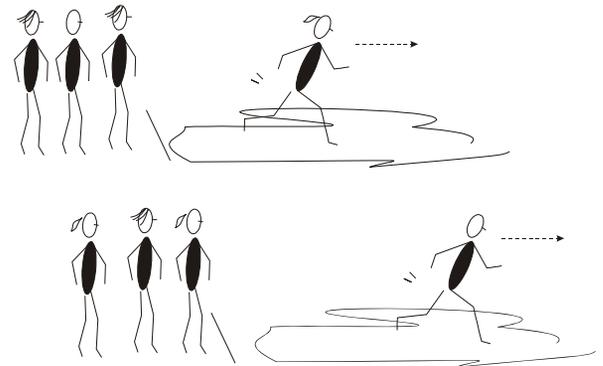
**Reglas:**

Gana el equipo que más puntos suma.

**Variantes:**

Podemos empezar andando, después corriendo, saltando con una u otra pierna...

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio

**Material:**

Bancos suecos y balones medicinales.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación en los saltos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

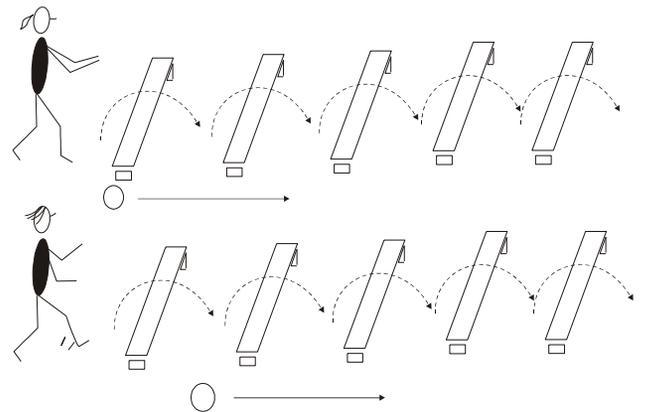
Se colocan cinco o seis bancos suecos de forma paralela y situados a unos 2 metros por cada grupo. Cada grupo con un balón medicinal. El alumno lanzará rodando el balón medicinal por la parte exterior de los bancos. Una vez lanzado el balón, el alumno correrá saltando los bancos para recoger el balón al final de éstos para devolverlo andando al siguiente compañero.

**Reglas:**

Gana el equipo que consiga hacerlo en el menor tiempo posible.

**Variantes:**

Podemos cambiar el balón medicinal por aros, podemos variar la separación de los bancos suecos.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones pequeños tipo balonmano, aros.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman equipos de 5 jugadores. Sobre el terreno de juego se colocan diferentes marcas en distancias progresivas. Todos los equipos comienzan con un aro sobre la marca más cercana a la salida. Los jugadores irán lanzando la pelota para tratar que ésta dé dentro del aro, en cuyo caso el aro se colocará en la siguiente marca. Ganará el equipo que llegue antes a la meta con su aro.

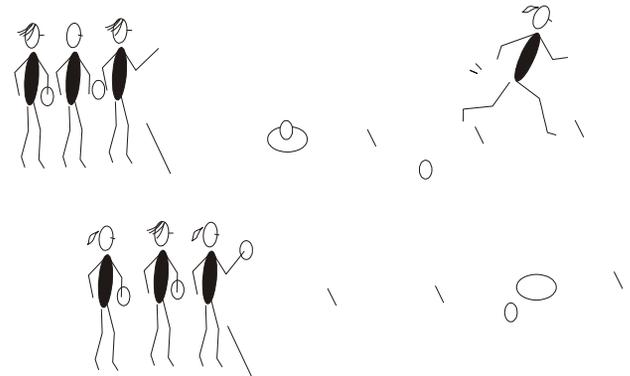
**Reglas:**

El balón debe dar dentro del aro. Habrá dos jugadores libres por equipo: uno se encargará de vigilar a los otros grupos y otro hará de recoger pelotas, que se irán cambiando entre los componentes del equipo tras cada progreso del aro.

**Variantes:**

Modificar distancias. Lanzamiento de picas o jabalinas adaptadas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Volantes, aros.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Sobre el suelo se forma un cuadrado colocando los aros en las esquinas separados éstos dos metros entre sí. Un jugador se coloca dentro de cada aro. Estos lanzarán completando el cuadrado un volante, contándose el nº de pases (cuadrados) completos. Cuando se consiguen 10 pases completos se separarán los aros 1 metro entre sí. Así sucesivamente.

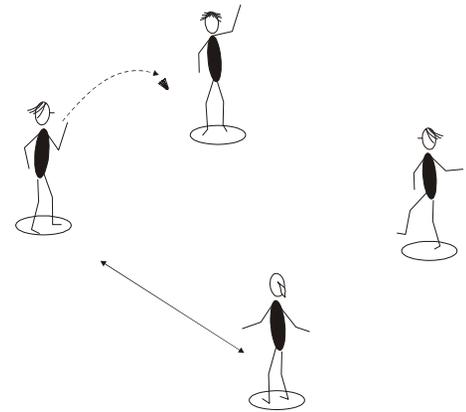
**Reglas:**

Gana el equipo que logre mayor distancia entre los aros. El volante se lanzará como si fuera un dardo. No se puede salir del aro para recepcionar el volante.

**Variantes:**

Aumentar número de jugadores y figura. Cambiar el objeto a lanzar.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Aros, jabalinas adaptadas o picas.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

En grupos de 4 jugadores, tres con jabalinas y uno libre sujetando un aro, separado de los lanzadores aproximadamente 5 metros. El jugador que porta el aro lanzará éste verticalmente al mismo tiempo que el primer lanzador intentará introducir la jabalina por el aro. Se consigue punto por acierto.

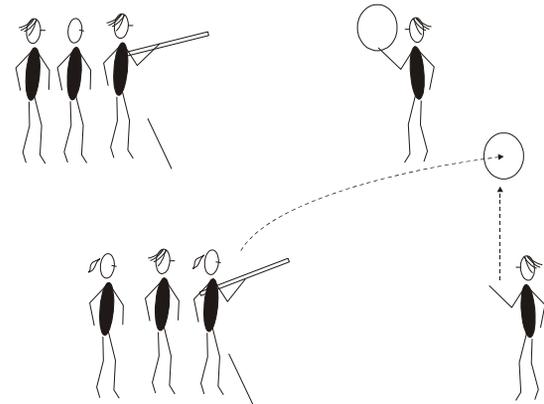
**Reglas:**

Gana el jugador que más aciertos consigue. Cada cierto tiempo se cambia el lanzador del aro.

**Variantes:**

Aumentar distancias. Cambiar el objeto a lanzar. Aumentar o disminuir el tamaño del aro.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones de diferentes deportes (tenis, baloncesto, voleibol, fútbol, rugby...y balonmano)

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se divide la clase en equipos que jugarán minipartidos pero introduciendo como balones de juego los de otros deportes (tenis, baloncesto, voleibol, fútbol, rugby...y balonmano)

**Reglas:**

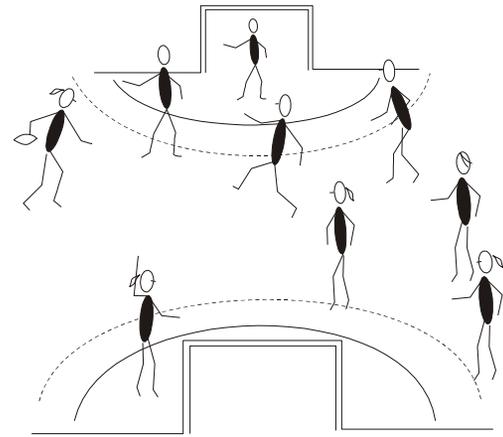
Partido normal con todas las reglas del balonmano asumiendo los problemas que se presentan en el juego a la hora de botar, pasar o lanzar el balón.

También podemos utilizar los balones de balonmano de las distintas categorías.

**Variantes:**

Modificación de las dimensiones del campo, número de jugadores o variación de las metas (vallas, estafetas, conos).

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano, 4 porterías.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Juego real en el que ambos equipos disponen de dos porterías, enfrentadas, a defender y atacar. En cada portería se coloca un portero perteneciente al equipo que la defiende.

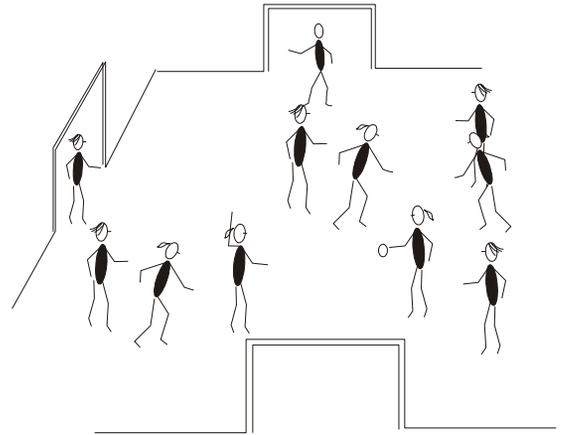
**Reglas:**

Adaptar las reglas del balonmano a esta situación de juego.

**Variantes:**

Variar las porterías a atacar y defender, que no estén enfrentadas. Los equipos pueden lanzar a cualquiera de las cuatro porterías. Los equipos disponen de dos porterías comunes a defender y a atacar, y otra sólo a defender

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el pase al pívot como técnica de ataque.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

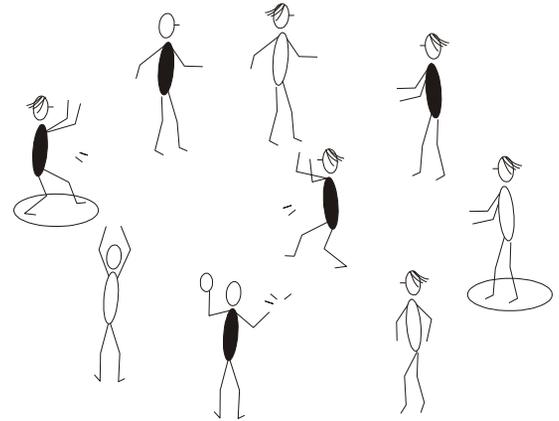
Juego real en el que los goles se consiguen al pasar el balón a un compañero que se encuentra dentro de un espacio prohibido circular del que no puede salir.

**Reglas:**

Los círculos pueden pintarse con tiza para aumentar o disminuir su diámetro o utilizar los círculos de las zonas del campo de baloncesto si las hay. El espacio que queda entre el área de meta y la línea de fondo también puede ser utilizado.

**Variantes:**

Realizar el pase en bote a la torre que está dentro del círculo. Dibujar un segundo círculo, de mayor diámetro, para que los pases se tengan que efectuar dentro del mismo.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Evitar pases o lanzamientos en situaciones simples.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman dos hileras de jugadores enfrentadas. Un jugador se coloca en el centro. Los jugadores de ambas hileras se irán pasando el balón de forma sucesiva evitando que el compañero situado en el centro la atrape. En cuyo caso el último que efectuó el pase pasará al centro.

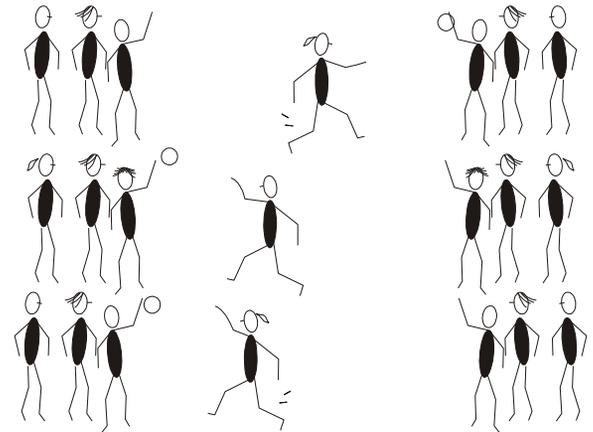
**Reglas:**

Tras cada pase se pasa al último de la fila.

**Variantes:**

Dos jugadores en el centro. Con más de un balón en juego. Modificando distancia entre las filas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Evitar pases o lanzamientos en situaciones simples.

**Organización:**

Pequeño grupo

**Desarrollo:**

Pasarse todos el balón dentro de un espacio delimitado, en movimiento, sin que se les caiga y sin que sea interceptado por dos defensores.

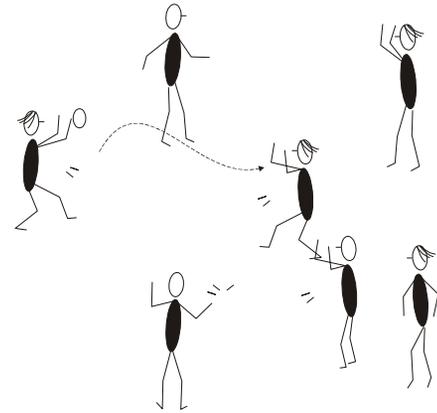
**Reglas:**

Los defensores se libran si tocan el balón o si éste toca el suelo por un mal pase o una mala recepción.

**Variantes:**

Aumentar progresivamente el número de defensores.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el pase-recepción del balón desde distintas posiciones y ángulos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

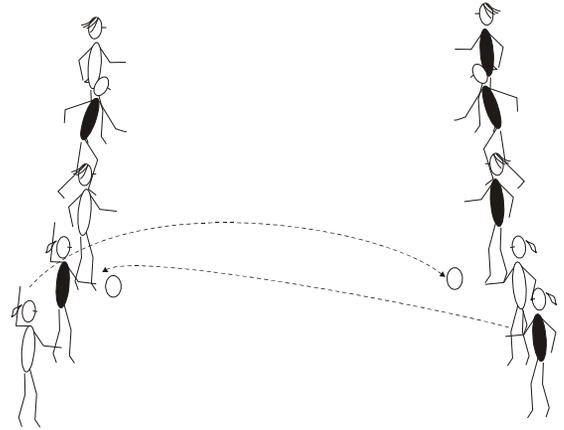
Se forman dos filas de jugadores enfrentados entre sí. Los dos jugadores de uno de los extremos tendrán un balón que pasarán al compañero opuesto pero de su diagonal y éste a su vez al siguiente de su diagonal, al llegar al otro extremo se efectuara el camino inverso hasta llegar al jugador de salida. Gana un punto el equipo que lo haga en el menor tiempo.

**Reglas:**

Gana el equipo que más puntos acumule. No se puede mover uno del sitio, salvo que el balón se caiga en el pase.

**Variantes:**

Aumentar o disminuir la distancia de las filas. Modificar el tipo de pase.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el pase-recepción del balón desde distintas posiciones y ángulos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

El equipo que tiene la posesión del balón consigue un gol cuando logra dar 10 pases seguidos sin que los defensores lo intercepten.

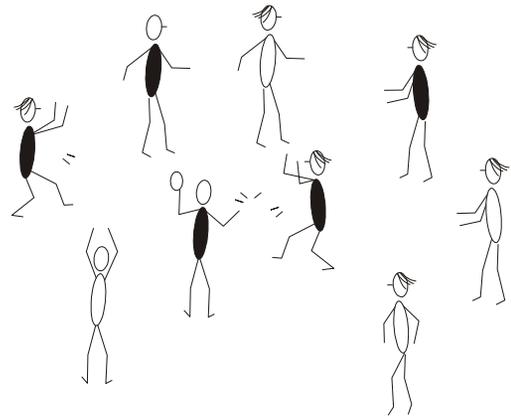
**Reglas:**

Los defensores no pueden tocar a los atacantes. Sólo pueden recuperar el balón interceptándolo para cambiar roles.

**Variantes:**

Encadenar con lanzamiento a portería tras dar los pases que establezcamos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

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:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

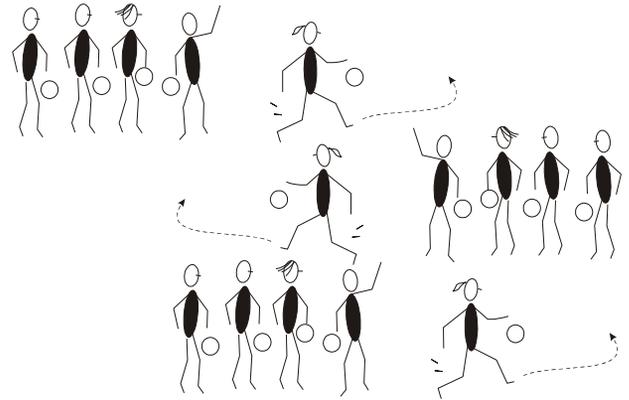
Todo el mundo botando el balón. El primero de la fila se lleva a su grupo sin dejar de botar el balón por donde quiera, dentro y fuera de la pista donde estemos.

**Reglas:**

Nunca hay que dejar de botar. El director del grupo trata de poner en dificultades a sus compañeros llevándolos por sitios difíciles para botar. Cada cierto tiempo se cambia al director del grupo.

**Variantes:**

Realizar diferentes desplazamientos (hacia delante, hacia atrás...), trayectorias (rectilíneas, curvilíneas...), sentarse, tumbarse... Poner diferentes obstáculos por el espacio. Seguir las líneas del terreno.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Recuperar balón, evitar pase, recepción y progresión.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se colocan dos pequeñas porterías con conos en lo ancho del campo y sobre la línea lateral del campo. Juego real en el que hay que depositar el balón entre los conos para conseguir el gol.

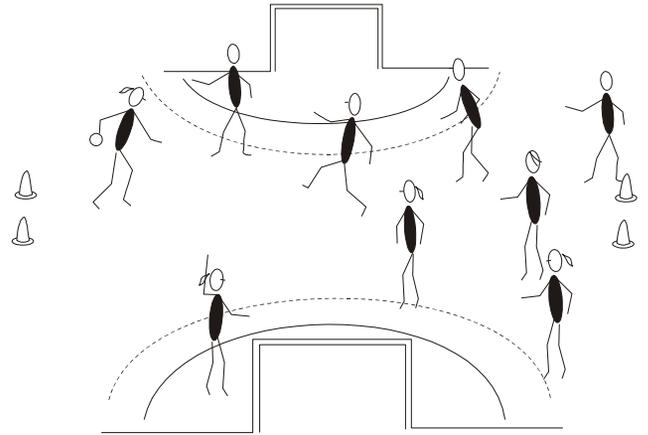
**Reglas:**

El balón no se puede lanzar, hay que depositarlo en el suelo. La defensa es individual y se prohíbe todo contacto con los atacantes.

**Variantes:**

Sólo se permite un bote (bote unitario). No se permite ningún bote. Para marcar todos los miembros del equipo tienen que sobrepasar el centro del campo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman tres equipos y se establecen dos porteros fijos. Dos equipos se colocan de defensas y uno ataca en un campo. Una vez que tira, se colocan de defensa y los que defendían se van al otro campo a atacar a los otros. Repitiéndose el proceso hacia el otro campo.

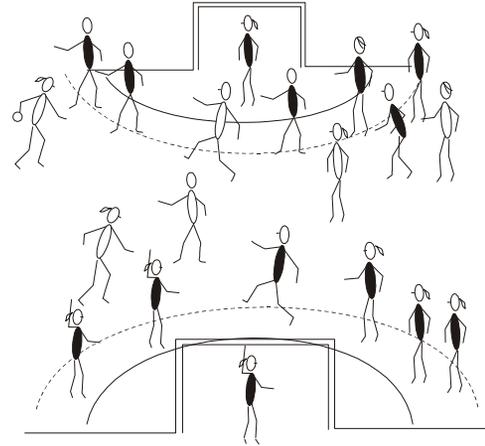
**Reglas:**

Gana el equipo que más goles consiga.

**Variantes:**

Aumentar o disminuir el número de jugadores de campo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Conos.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el bloqueo y marcaje de forma libre.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

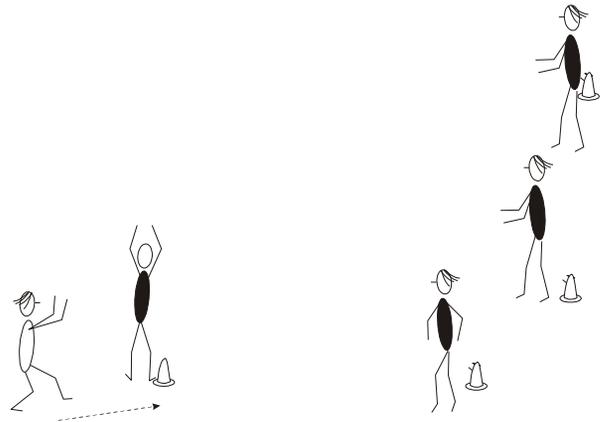
A la señal sale el primer atacante y una vez llegado al primer cono, donde está la primera pareja de defensores, sale el siguiente y así sucesivamente hasta que salen todos. Hay que darle la vuelta al campo, desde el primer cono hasta el último y llegar nuevamente a la situación de partida. Los defensores, con su cuerpo tratan de obstaculizar el paso a los atacantes para que tarden el máximo tiempo posible en completar el recorrido.

**Reglas:**

El tiempo se cuenta desde que sale el primer atacante hasta que llega el último al mismo sitio. Los defensores no pueden agarrar, sólo obstaculizar con el cuerpo, así que el otro brazo se lo ponen en la espalda.

**Variantes:**

Igual pero botando un balón.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Recuperar balón, evitar pase, recepción y progresión.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Juego 4 x 4 en el que tienen que dar 5 pases seguidos sin que los defensores lo corten para poder atacar hacia la portería del otro campo. Los cinco pases tienen que darse dentro del área, sin salirse de sus límites y sin botar el balón.

Los defensores cuando haya lanzado el otro equipo vuelven a defender al otro cuarteto que entra nuevo si no hay gol.

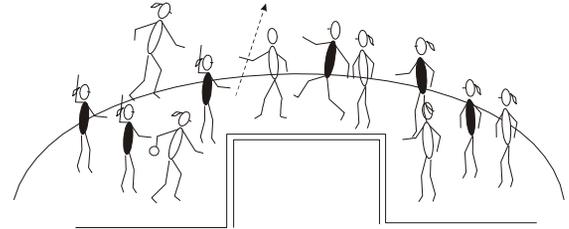
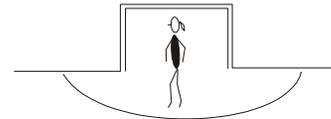
**Reglas:**

La defensa es individual, no pueden tocar a los atacantes y si roban el balón hacen la misma operación. Tras dar los cinco pases ya pueden salir de la zona y utilizar el bote para subir el balón y lanzar a la portería contraria. Los defensores siguen intentando cortar el balón en esta 2ª fase.

**Variantes:**

Ampliar o reducir el número de jugadores, el espacio de juego. Suprimir el bote hasta el final, etc...

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Juego real con lanzamiento en el que se varían los pasos establecidos que hay que dar antes de pasar, botar o lanzar.

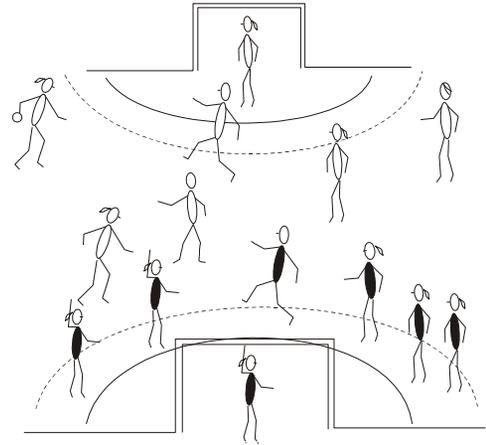
**Reglas:**

Empezamos a jugar sin ninguna limitación. Luego continuamos dando obligatoriamente 3 pasos cuando recibimos. Y luego dos pasos.

**Variantes:**

Variar los pasos establecidos (consignas). Variar las áreas, las metas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la puntería en el lanzamiento de balonmano.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

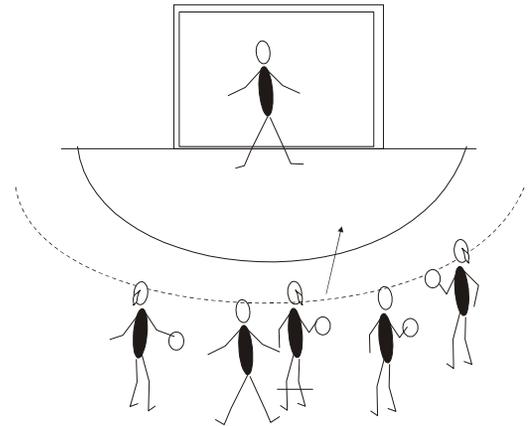
Competición entre el portero y los lanzadores en el que éstos deben, en menos de un minuto, conseguir 4 goles consecutivos desde la línea de 9 metros.

**Reglas:**

Si se pisa la línea de 9 metros se anulará el posible gol. Los goles deben ser consecutivos, de tal manera que si se mete el primero y se falla el segundo se empieza desde cero. Igual que si se llevan tres goles. Los lanzamientos deben efectuarse de uno en uno.

**Variantes:**

Variar el número de goles a conseguir y la distancia de lanzamiento.

**Gráfico:**

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano, aros.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Utilizar la técnica del balonmano en juegos adaptados.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

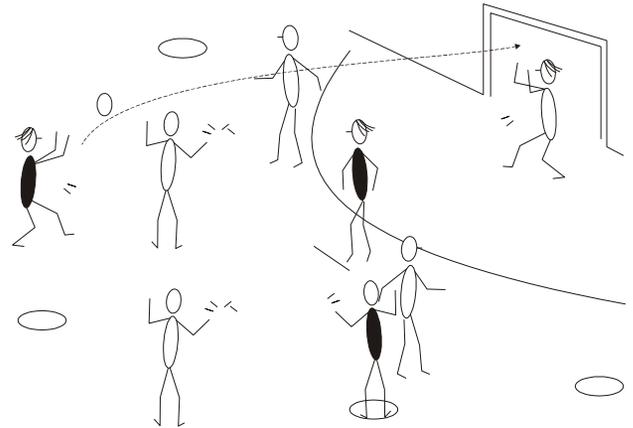
Dos equipos de igual número de jugadores, uno atacante y otro defensor, en el campo de balonmano. Se colocan 5 bases en el campo. Juego en el se trata de ver qué equipo consigue completar mayor número de carreras cuando ataca. Lanza un penalti (7 m.) un jugador del equipo A. Sea gol o no, el portero del equipo B coge el balón y lo tiene que lanzar fuera del área de 6 m. (más o menos lejos, dentro del campo de juego, según quiera) para que salga el primer corredor del equipo B teniendo que pasar por las bases con el objetivo de llegar hasta la meta. Éste puede pararse en cualquier base antes de que el equipo A devuelva el balón a su lanzador de penaltis. Se repite la operación para que salga el 2º corredor del equipo B y el 1º complete el recorrido si es posible o no lo ha hecho anteriormente. Así sucesivamente hasta que salgan todos los corredores y completen el recorrido y/o sean eliminados por el equipo A.

**Reglas:**

Si el balón antes de que bote es atrapado por un jugador del equipo A quedará eliminado cualquier corredor que no esté en su base. También se eliminará a los corredores que, cuando sea devuelto el balón al lanzador de penaltis del equipo A, estén fuera de una base. Sólo sale un corredor por cada lanzamiento del portero. No puede haber dos corredores en una base. El jugador que salga de una base hacia la siguiente no puede retroceder. Si el portero lanza tres veces seguidas tras los penaltis y no se ha movido ningún jugador de la base en la que estaba y/o no haya iniciado la carrera el corredor que le tocaba quedarán eliminados.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista de baloncesto.

**Material:**

Aros y balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Conocer y mejorar las diferentes formas de pasar en baloncesto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

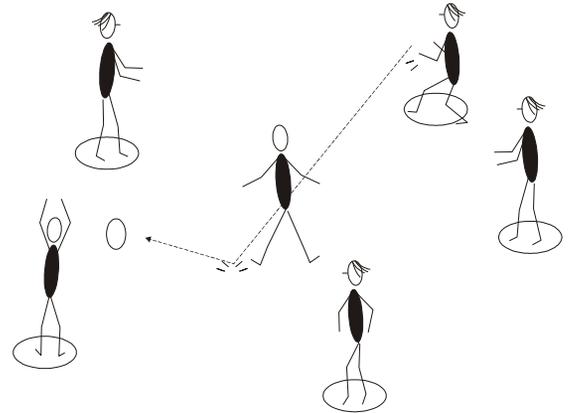
Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos, cada uno de ellos dentro de un aro y formando un círculo, menos uno que se situará en el centro sin aro. Los alumnos que están en los aros deberán pasarse un balón sin que el que está en el centro se lo quite.

**Reglas:**

Al que le quitan el balón, hace un mal pase o se sale del aro en la recepción de la pelota pasará al centro.

**Variantes:**

Utilizar varios balones. Que se la queden varios alumnos en el centro. Variar las diferentes formas de pase.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista de baloncesto.

**Material:**

Conos de plástico y balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de pase en diferentes situaciones de juego aplicadas al baloncesto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

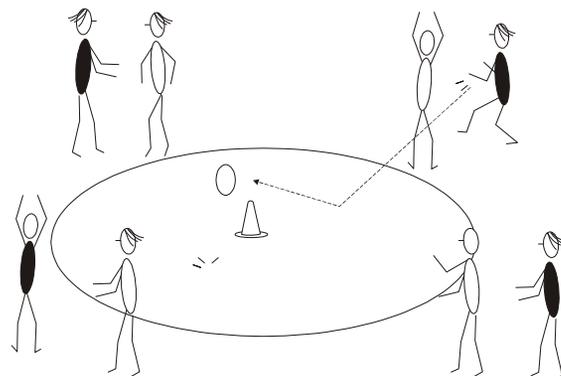
Se forman grupos de 8 alumnos divididos en 2 equipos de 4. Se pinta en la pista un círculo grande y en el centro se sitúa el cono. Uno de los equipos atacará pasándose una pelota e intentando derribar el cono. El otro equipo intentará quitar la pelota al equipo atacante.

**Reglas:**

No vale botar la pelota ni desplazarse con ella. No está permitido empujar ni agarrar. Gana el equipo que más derribos consiga al final del juego.

**Variantes:**

Utilizar diferentes formas de pases. Permitir que los alumnos boten el balón según las reglas del baloncesto.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista de baloncesto.

**Material:**

Balones de baloncesto y tiza.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de tiro en diferentes situaciones de juego aplicadas al baloncesto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

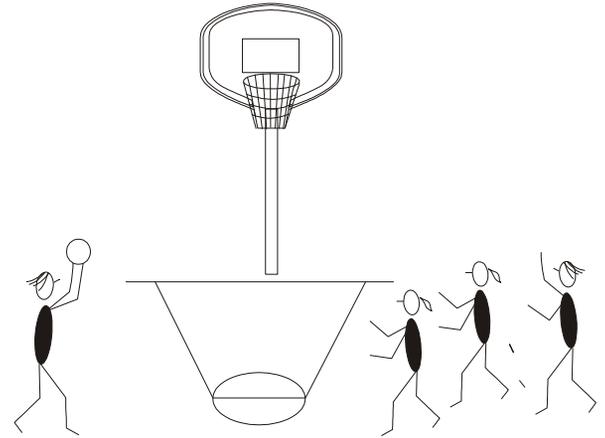
Se establecen 5 zonas de tiro alrededor de la canasta de baloncesto (según la distancia o dificultad de tiro se darán diferentes puntuaciones). Un jugador comienza tirando desde la posición más cercana, si acierta pasa a las siguientes hasta llegar a las 21. En el caso de fallar comienza el siguiente jugador y espera de nuevo su turno para continuar por la última posición desde la que falló.

**Reglas:**

La forma de tiro es libre. Gana el jugador que antes llegue a 21 puntos.

**Variantes:**

Cada alumno decide libremente la posición desde la que decide tirar. Cambiar las posiciones de tiro.

**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 capacidad de pase y tiro en diferentes situaciones de juego aplicadas al baloncesto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman equipos de 5 alumnos. Cada equipo se enfrentará con otro en una de las canastas de baloncesto.

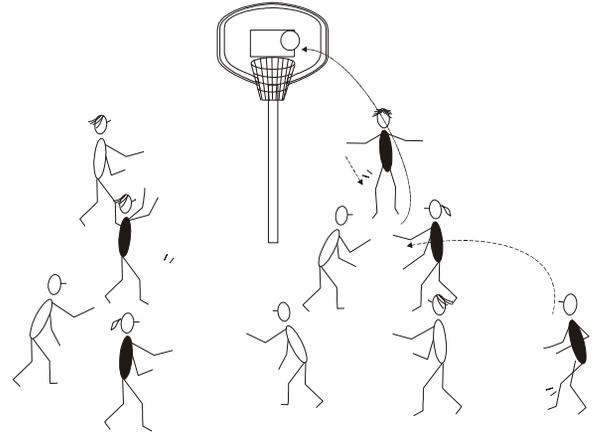
**Reglas:**

Gana el equipo que más canastas consiga. No vale botar la pelota.

**Variantes:**

Utilizar diferentes formas de pase.

**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 capacidad de pase en diferentes situaciones de juego aplicadas al baloncesto.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se colocan los alumnos formando un círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente. El juego se realiza con dos balones y en forma de competición.

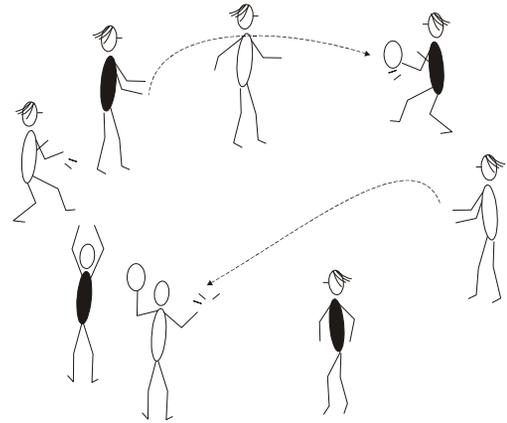
**Reglas:**

Seguir el orden establecido.

**Variantes:**

Cambiar las diferentes formas de pase. Introducir más balones.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista de baloncesto.

**Material:**

Balones de baloncesto y un cono.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman 4 equipos situados en los extremos de la pista de baloncesto y formando una fila. A la señal del profesor los primeros de cada fila deberán salir botando hacia el cono, darle la vuelta y volver botando para darle un pase al compañero que deberá realizar el mismo recorrido.

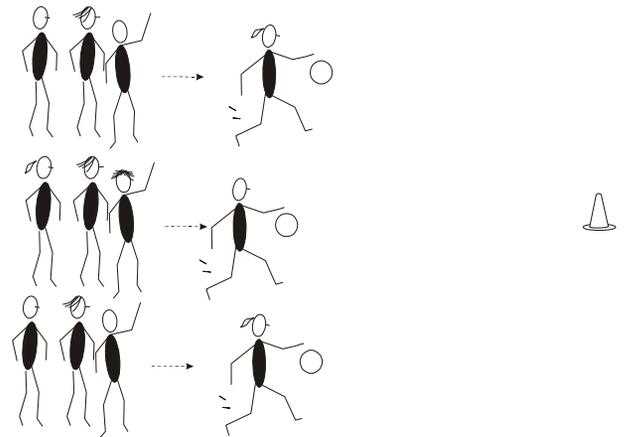
**Reglas:**

Gana el equipo que antes termine de realizar el circuito. Siempre se debe ir botando el balón.

**Variantes:**

Poner diversos obstáculos a superar por los alumnos. Utilizar diferentes formas de bote.

**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:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman grupos de cinco jugadores que se colocarán en hilera cerca de la canasta (en cada canasta dos o tres hileras). A la señal del profesor el primero de cada hilera lanza a canasta, coge su rebote (enceste o no) y le pasa el balón al siguiente de la hilera para que éste también intente encestar. Así sucesivamente.

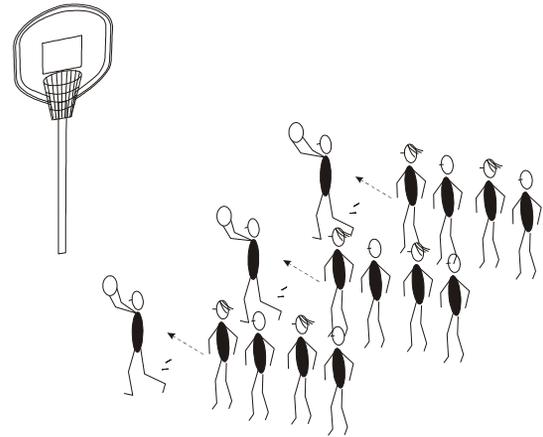
**Reglas:**

Gana el equipo que antes consiga 10 canastas.

**Variantes:**

Variar el número de canastas. Variar las posiciones de tiro.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad de desplazamiento sobre la pista de voleibol.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada grupo se coloca al fondo de la pista de voleibol. A la señal el profesor el primer componente de cada grupo saldrá intentando realizar el siguiente recorrido lo antes posible y pasar el relevo a su compañero.

Recorrido: Avanzar hasta la primera línea de campo, tocarla con la mano y retroceder a la salida. Avanzar de nuevo hasta la siguiente línea de campo para retroceder a la anterior, y así hasta completar todas las líneas de campo y volver a la salida.

**Reglas:**

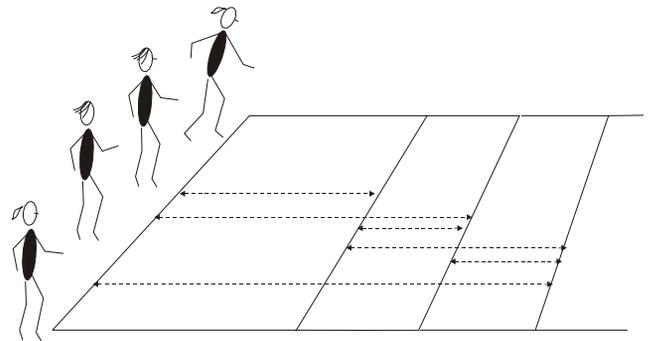
No está permitido avanzar o retroceder sin tocar previamente con la mano la línea correspondiente. Gana el equipo que antes termine.

**Variantes:**

Modificar el orden de las líneas.

Tocar las líneas con otra parte del cuerpo (pie, codo...).

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Pelotas de voleibol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Fomentar el dominio del toque de dedos en voleibol.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada grupo se coloca en círculo mirando a un compañero que estará en el centro, éste con toques de dedos irá pasando a sus compañeros de forma ordenada, como dibujando las "agujas del reloj", es decir que cada vez que pase a un niño, éste se la pasará de nuevo a él.

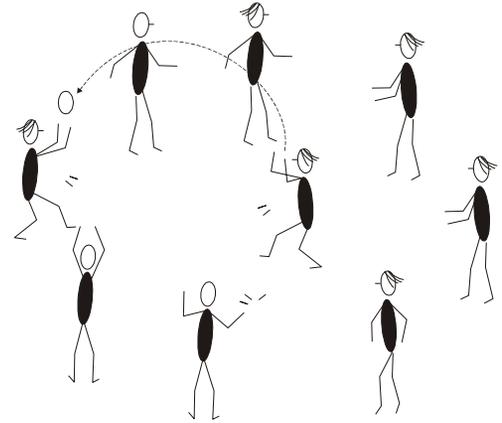
**Reglas:**

El niño del centro se irá cambiando cada vez que "las agujas del reloj" den una vuelta.

**Variantes:**

Realizar el juego sentados en el suelo.  
Cambiar el toque de dedos por el de antebrazos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Pelotas de voleibol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar el dominio del toque de antebrazos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

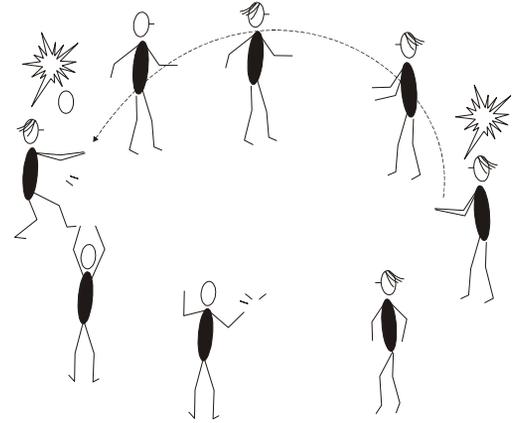
Se distribuyen los grupos por el terreno de juego, con una pelota cada uno. Comienza un miembro del equipo con toque de antebrazos, gritando la letra "A", se irán pasando nombrando todas las letras del alfabeto, hasta que lleguen a la última o hasta que el profesor lo diga, si esto ocurre ganará el equipo que consiga llegar a las últimas letras.

**Reglas:**

Si la pelota cae al suelo o no se le da con toque de antebrazos deben empezar de nuevo por la letra "A".

**Variantes:**

Ir alternando el toque de antebrazos con el toque de dedos.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones de voleibol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación óculo manual perfeccionando el toque de dedos y antebrazos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Los grupos se sitúan en un lado de la pista, formando parejas. A la voz de "ya" los dos primeros de cada grupo se desplazarán hacia delante pasándose la pelota mediante toques de dedos y antebrazos. Llegarán al otro extremo y regresarán igual, mediante pases. Al llegar pasarán la pelota a los dos siguientes que realizarán lo mismo.

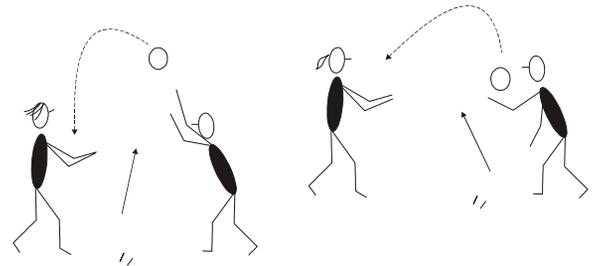
**Reglas:**

Si se cae la pelota volverán a comenzar desde el principio hasta tres veces, a la cuarta seguirán por donde se les ha caído la pelota.

Gana el primer grupo que terminen todos sus componentes la realización del recorrido.

**Variantes:**

Realizar el recorrido dejando botar la pelota entre los pases.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones de voleibol y cajones de plinto.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar la técnica del saque de voleibol.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada grupo se sitúa a unos quince metros de cinco cajones de plinto, sin la parte acolchada. Con saques deben introducir los balones dentro, si cae fuera lo recogerá y lanzará otra vez.

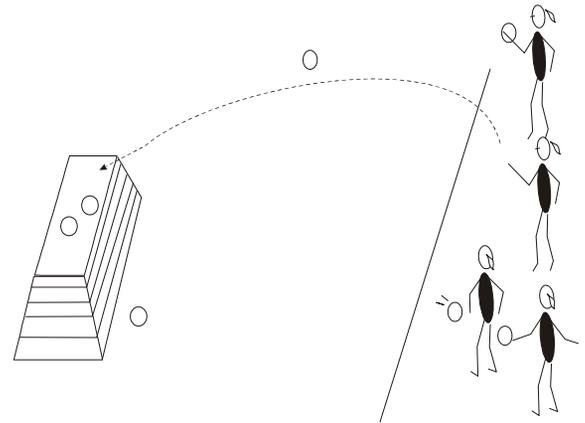
**Reglas:**

Ganará el equipo que introduzca antes los balones.

**Variantes:**

Cambiar la distancia y la forma de los saques.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones de voleibol y medicinales.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la ejecución del remate en voleibol.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

En una línea de salida se encuentran los equipos con un balón medicinal y dos de voleibol. A la voz de "ya", los jugadores deberán ir dando golpes con remates al balón medicinal para que éste avance y llegue a una línea de meta fijada.

**Reglas:**

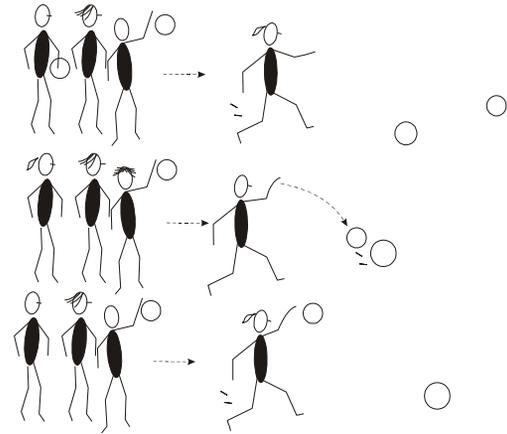
Todos los jugadores de cada equipo irán rotando para hacer los remates, éstos se harán a unos dos metros del balón medicinal.

Gana el equipo que consiga hacer llegar el balón medicinal antes a la meta.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones y red de voleibol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Perfeccionar los diferentes elementos técnicos de voleibol.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

En la zona de saque se coloca un niño que sacará. En el campo contrario, otro ha de recepcionar con toques de antebrazos y pasarlo al compañero que con toques de dedos colocará el balón para que el cuarto lo lance.

**Reglas:**

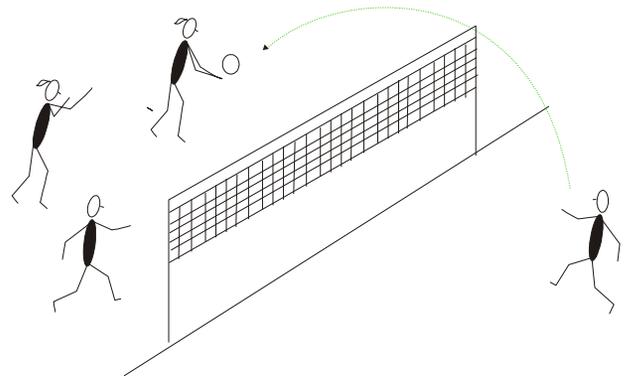
Cada equipo tiene cinco intentos.

Ganará el equipo que consiga hacerlo cinco veces o aquel que consiga completar los cuatro pasos correctamente el mayor número de veces.

**Variantes:**

Colocar otro equipo enfrente para jugar contra ellos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones y red de voleibol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el voleibol adaptando el número de jugadores.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

Jugarán cuatro contra cuatro, utilizando los elementos técnicos del saque, toques de dedos, de antebrazos, bloqueo y remate, coordinados con las posiciones fundamentales y los desplazamientos.

**Reglas:**

Si el balón cae al suelo, pierde el equipo situado en ese campo.

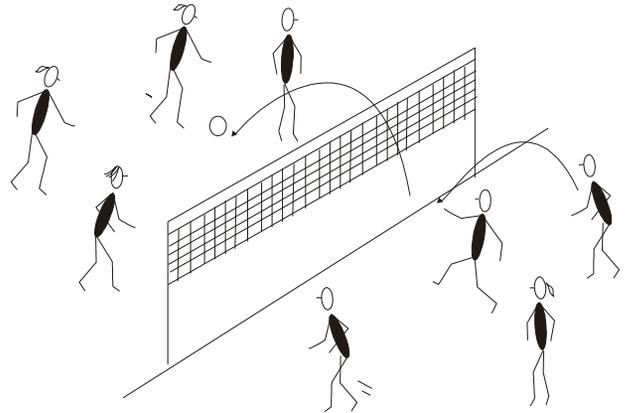
Si el balón cae fuera de un campo pierde el equipo que lo haya lanzado.

Se realizará una rotación en sentido de las agujas del reloj el equipo que recupera el saque, al perder el equipo contrario.

El minipartido se ganará con diez puntos.

**Variantes:**

Aumentar el número de jugadores.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones de fútbol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir una progresiva adaptación básica al balón con las extremidades inferiores.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

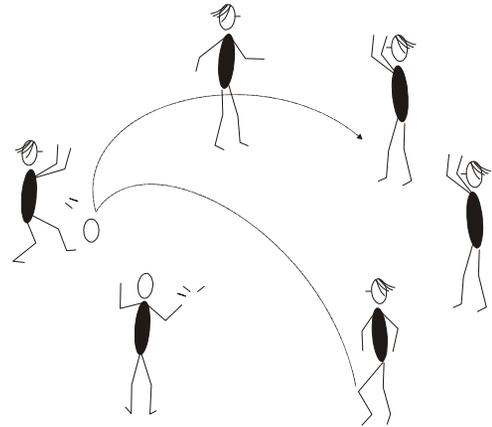
Por grupos de 5-6 alumnos, realizar toques alternativos intentando que el balón no toque el suelo.

**Reglas:**

Sólo se puede golpear el balón con los pies o las rodillas. El que cometa tres fallos queda eliminado. Gana el último jugador en ser eliminado.

**Variantes:**

Introducir varios balones. Aumentar progresivamente el número de toques que realiza cada jugador antes de pasar.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones de fútbol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir una progresiva adaptación básica al balón con las extremidades inferiores.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

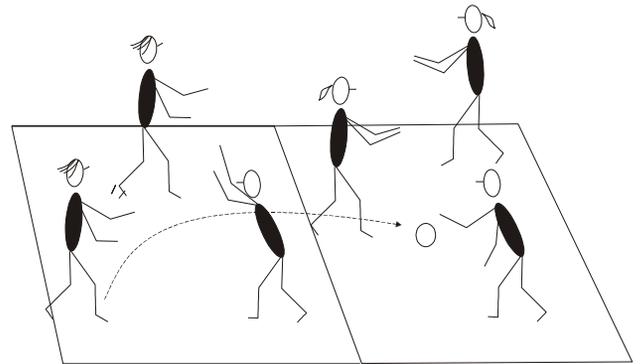
En grupos de 5-6 alumnos se jugará un vola-pie. En un campo rectangular de dimensiones reducidas y dividido en dos partes, los miembros de un equipo deberán golpear el balón con sus pies, pasándolo al otro campo a una altura mínima de 1 metro.

**Reglas:**

El balón puede dar un bote en el campo contrario antes de ser devuelto. Si da dos o más botes dentro del campo será punto para el otro equipo. Gana el equipo que más puntos consiga.

**Variantes:**

El balón no puede botar en el suelo.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones de fútbol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Conocer y practicar los diferentes tipos de pases.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Grupos de 5 ó 6 alumnos colocados en círculo intentan realizar diferentes pases superando al alumno que está en el centro del círculo.

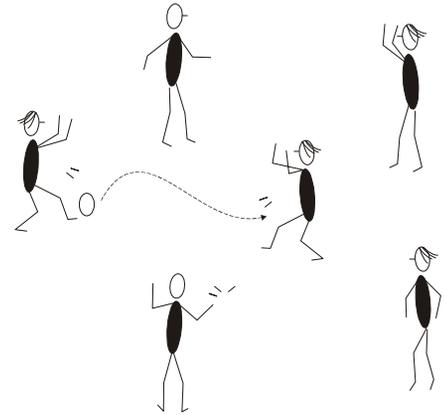
**Reglas:**

Si el alumno del centro intercepta el balón sale del círculo intercambiándose por el que ha fallado.

**Variantes:**

Aumentar el número de balones. Aumentar el número de defensores. Modificar las dimensiones del círculo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones de fútbol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Conocer y practicar los diferentes tipos de pases.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman grupos de 4 contra 4. Los alumnos del equipo que ataca deberán sobrepasar la línea de defensa del equipo contrario. El otro equipo intentará interceptar el balón y si lo consigue éste será el que ataque la línea de defensa enemiga.

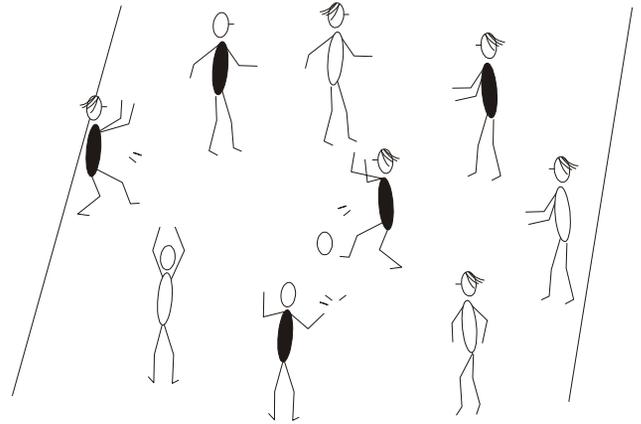
**Reglas:**

La línea de defensa se situará a una distancia de 15 a 20 metros. Se puede golpear el balón con todas las partes del cuerpo a excepción de los brazos.

**Variantes:**

Variar las dimensiones del campo. Variar el número de participantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones de fútbol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el pase y control del balón.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

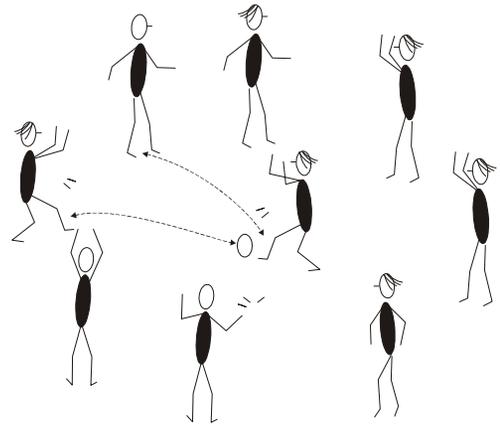
Grupos de 7 ó 8 alumnos forman un círculo. Un jugador se coloca en el centro del círculo con un balón. A la voz del profesor deberá ir pasando el balón a un compañero para que éste a su vez lo controle y se lo devuelva. Hacer el mayor número de toques en un minuto.

**Reglas:**

Gana el equipo que más toques realice. El del centro no puede devolver la pelota al mismo compañero.

**Variantes:**

Aumentar el número de balones. Variar el tiempo de juego.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones de fútbol y balones medicinales.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la precisión en el golpeo y disparo.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que chutarán hacia los balones medicinales colocados a 8 metros de distancia.

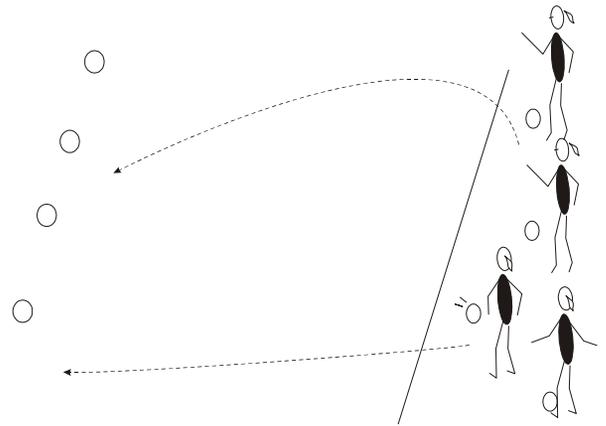
**Reglas:**

Gana el equipo que dé un mayor número de veces en los balones medicinales. Mientras unos grupos disparan los otros se colocan detrás para recoger los balones y devolverlos.

**Variantes:**

Aumentar la distancia de lanzamiento. Disparar a otro tipo de objetos.

**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 la precisión en el golpeo y disparo.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

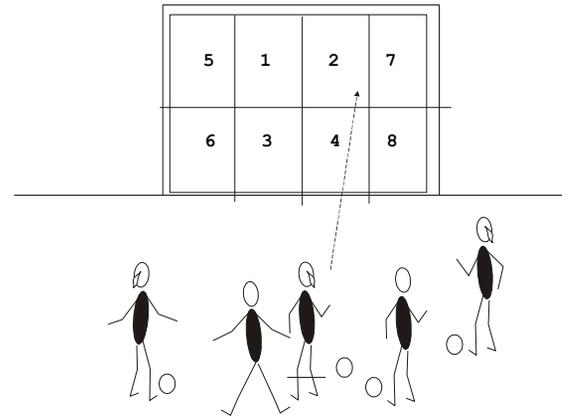
Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se sitúan a una distancia de 9 metros. La portería se dividirá con cuerdas en 8 espacios, cada espacio tendrá una puntuación del 1 al 8. A la señal del profesor los alumnos de cada equipo comienzan a disparar por turnos intentando conseguir el mayor número de puntos para su equipo.

**Reglas:**

Gana el equipo que más puntos consiga en un minuto. Cada alumno recoge su propio balón para pasárselo al siguiente compañero.

**Variantes:**

Llegar a conseguir una puntuación determinada. Variar distancia y el lugar de lanzamiento.

**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 la precisión en el golpeo y disparo.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

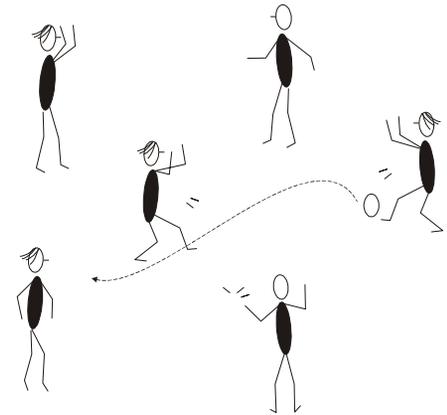
Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se colocan en círculo, uno de ellos se sitúa en el centro. Los de fuera deben pasarse la pelota e intentar golpear al del centro y éste deberá evitarlo.

**Reglas:**

Sí un alumno golpea al del centro pasará a esta posición.

**Variantes:**

Variar el número de balones y de alumnos que se colocan en el centro. Aumentar o disminuir el diámetro del círculo.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones de fútbol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad para adelantarse a la acción del jugador contrario y quitarle el balón.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Tres jugadores atacan y dos defienden. Los jugadores que atacan deberán pasarse el balón y lanzar a portería para colar un gol intentando que los defensores no se lo quiten.

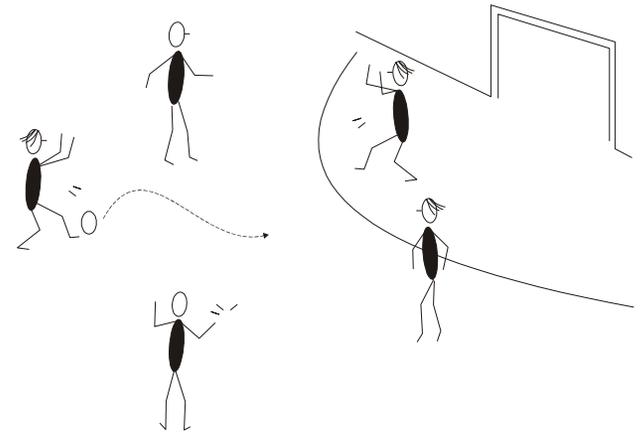
**Reglas:**

Todos los alumnos que forman el grupo tienen que quedarse a defender.

**Variantes:**

Aumentar el número de jugadores atacantes y defensores.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones de fútbol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Aplicar las diferentes técnicas básicas del fútbol a situaciones de juego colectivo.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se realizan equipos de cinco alumnos que serán mixtos. Se realizará un pequeño torneo donde todos jugarán contra todos.

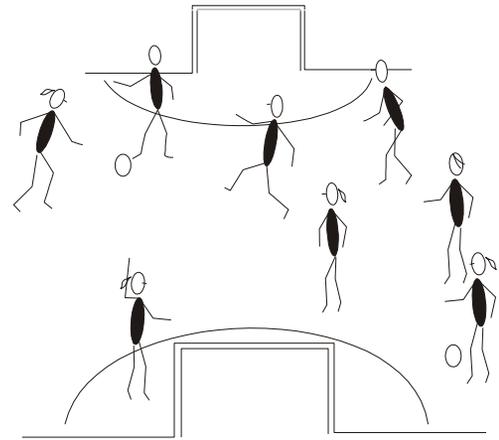
**Reglas:**

Gana el equipo que más puntos obtenga. Se jugará con dos balones a la vez.

**Variantes:**

Variar los equipos y realizar un nuevo torneo. Aumentar el número de balones en juego.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones de fútbol y balones medicinales.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la precisión en el golpeo y disparo.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos. Uno de ellos hace rodar un balón medicinal mientras que sus compañeros, a una distancia aproximada de 8 metros intentarán darle.

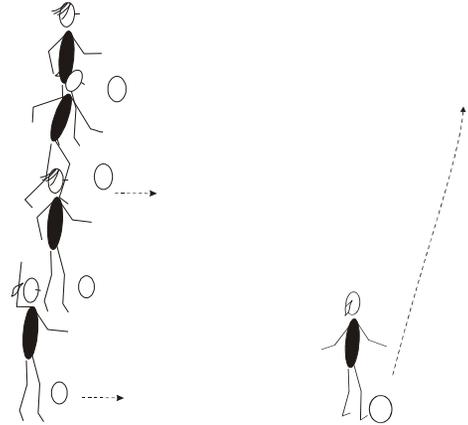
**Reglas:**

Quien dé al balón será el encargado de hacerlo rodar en la siguiente partida.

**Variantes:**

Rodar varios balones al mismo tiempo.  
Aumentar o disminuir distancias.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones de fútbol, estafetas.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Aplicar las diferentes técnicas básicas del fútbol a situaciones de juego colectivo.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se colocan 4 porterías en cada una de las bandas del campo de juego con las estafetas. Se forman 4 grupos de 3 ó 4 jugadores que competirán entre sí.

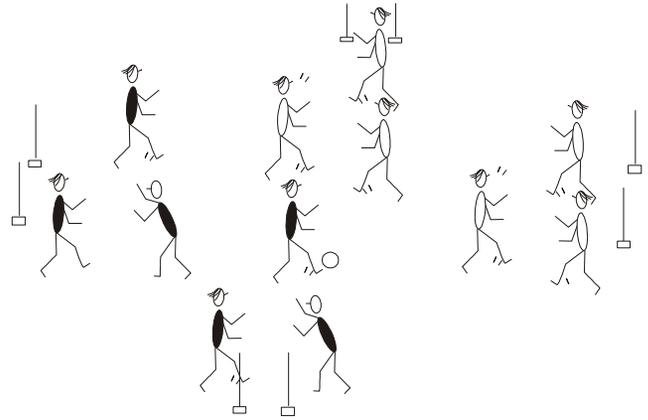
**Reglas:**

Cada equipo deberá defender su portería. Gana el equipo menos goleado.

**Variantes:**

Aumentar el número de equipos y de porterías. Modificar el número de jugadores. Jugar con o sin portero.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

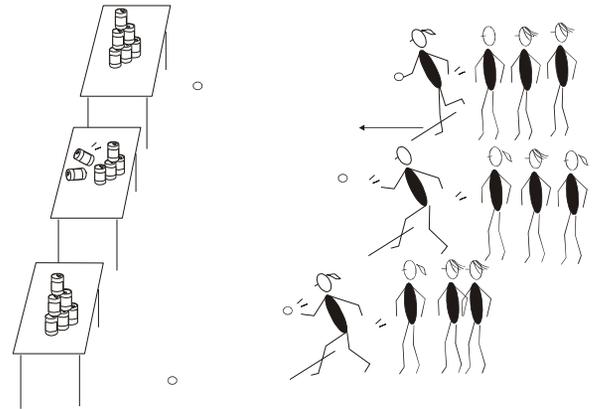
**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Pelotas de goma-espuma y 10 latas de refrescos con algo de arena.

**Gráfico:**



**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Sobre una mesa se coloca una castillo de latas de refrescos. Por turno cada alumno dispondrá de tres tiradas para intentar derribar todas las latas. La distancia de lanzamiento será de 3 metros.

**Reglas:**

Por cada lata tirada se consigue un punto. Si se tiran todas se consigue un pleno de 12 puntos. Gana el que más puntos consiga en 5 tandas.

**Variantes:**

Aumentar el número de latas, la distancia de lanzamiento o el número de tiradas.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cucharas soperas, servilletas y huevos frescos.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

El grupo de alumnos se coloca formando un círculo. Cada alumno sujetará con ayuda de una servilleta una cuchara sopera en la boca. Uno de los jugadores colocará un huevo fresco sobre su cuchara, el cual deberá ir pasando de cuchara en cuchara sin que se caiga al suelo. El jugador que tire el huevo descansa hasta el próximo turno.

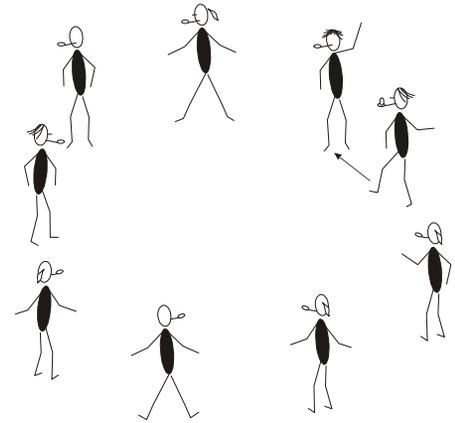
**Reglas:**

No se puede sujetar la cuchara con la mano.

**Variantes:**

Aumentar o disminuir la distancia entre los jugadores. No se eliminan jugadores (punto de penalización).

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

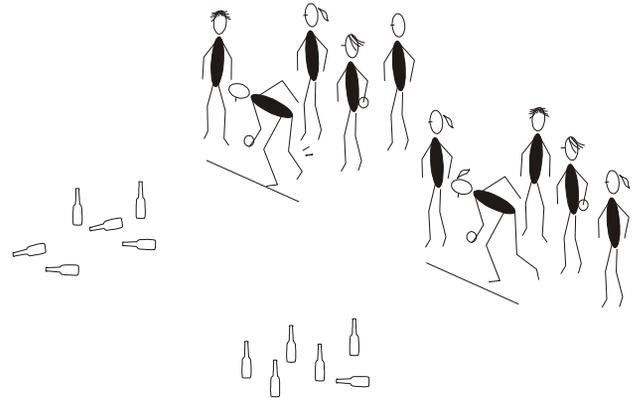
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Botellas de refrescos (2 litros) con algo de arena y balones de balonmano o similar.

**Gráfico:****Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada grupo dispondrá de 6 bolos y 2 balones. Colocados los bolos en forma de triángulo y colocados los jugadores a 7 metros de distancia, el juego consistirá en tirar el mayor número de bolos en cada uno de los dos intentos disponibles.

**Reglas:**

Cada bolo tirado suma un punto. Si se tiran todos los bolos en las dos tiradas se consigue pleno de 7 puntos. Los puntos se irán anotando en un estadillo de puntuaciones. Los bolos tirados no serán retirados para el segundo lanzamiento. Gana el que más puntos consiga.

**Variantes:**

Aumentar distancias o número de bolos. Juego por parejas.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva (zona de tierra).

**Material:**

Juegos de petanca y boliche.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

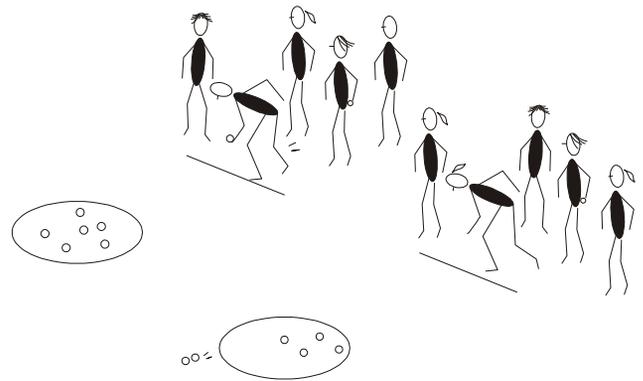
Cada jugador dispondrá de tres bolas. Se establece un turno de tirada. Para iniciar el juego un jugador lanzará el boliche al campo de juego. El resto de jugadores irá lanzando de forma alternativa sus bolas intentando dejarlas lo más cerca posible del boliche.

**Reglas:**

Gana el juego el que más cerca deje su bola del boliche. Se pueden desplazar las bolas de los oponentes o el boliche.

**Variantes:**

Juego por parejas. El boliche no se podrá desplazar. Cada jugador realiza todos los lanzamientos seguidos.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Mesas, pañuelos, material diverso (adaptable a cada sentido).

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman equipos de 5 jugadores, de forma que cada jugador será el encargado de trabajar uno de sus sentidos. Se colocan cinco mesas y en cada una habrá 8 objetos, alimentos,... para detectar con los ojos tapados a través del uso de un sentido (vista, olfato, gusto, tacto, oído). Se anota el número de aciertos por mesa.

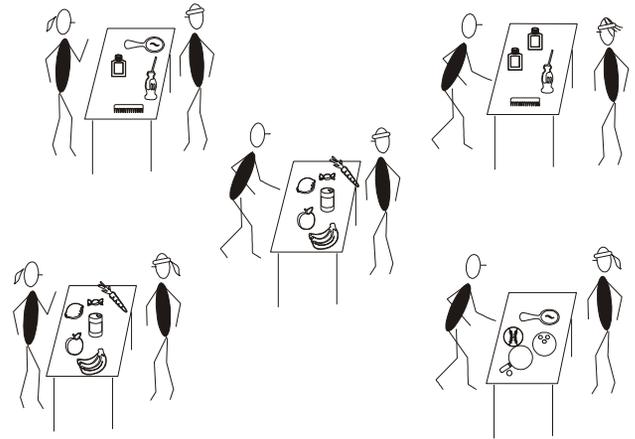
**Reglas:**

Gana el equipo que consiga más aciertos en total.

**Variantes:**

Trabajan todos los componentes del grupo en cada mesa.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

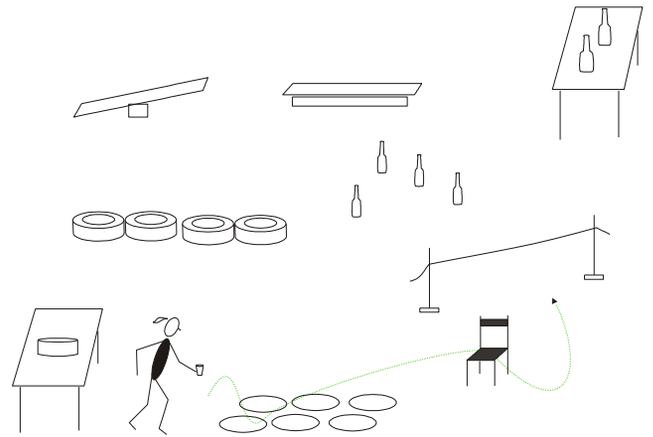
**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Botellas de zumo, vasos de plástico, barreños con agua tintada, material para circuito.

**Gráfico:**



**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Dos equipos de 5 ó 6 jugadores compiten entre sí. Se establece un recorrido de obstáculos sobre una distancia de 30 metros aproximadamente. A un lado de la pista se coloca una mesa con dos recipientes de agua coloreada, al otro lado 4 botellas. Un alumno por equipo saldrá superando todo el recorrido intentando no derramar el agua para llenar una botella, tras lo cual le pasará el relevo a otro componente de su equipo.

**Reglas:**

Gana el equipo que llene más botellas en un tiempo determinado. Ejemplo de recorrido: pasar en equilibrio dos bancos suecos, saltar dos vallas medianas, pasar arrastrándose dos colchonetas, superar una rampa, pasar por una zona de ruedas...

**Variantes:**

Cambio de recorrido. Formas de relevo. Con dos vasos a la vez.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

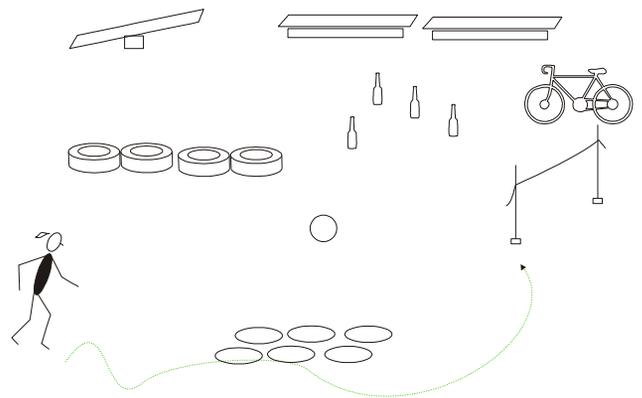
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Material para circuito (colchonetas, aros, bancos suecos, patines...).

**Gráfico:****Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Dos equipos de 5 ó 6 jugadores compiten entre sí. Se establece un recorrido circular de obstáculos sobre una distancia de 30 metros aproximadamente. Un alumno por equipo saldrá superando todo el recorrido tratando de superar las pruebas y evitar penalizaciones, tras lo cual le pasará el relevo a otro componente de su equipo.

**Reglas:**

Gana el equipo que consiga menos penalizaciones. Ejemplo de recorrido: pasar en equilibrio dos bancos suecos al mismo tiempo que te lanzan balones, saltar varias vallas, lanzar 5 tiros a una miniportería, explotar varios globos lanzando dardos, superar una zona sin caerse con patines de línea...

**Variantes:**

Circuito en bicicleta o monopatín. Con zancos. Realizar el circuito por parejas.

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

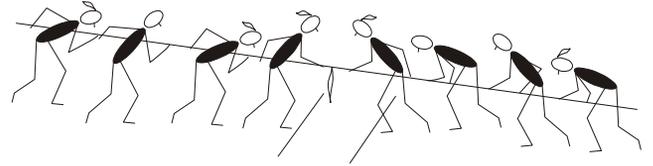
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerda larga (de grosor medio), pañuelo y tiza.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cinco jugadores por equipo se colocan en los extremos de una cuerda. Sobre el suelo se señalan dos líneas paralelas separadas unos 3 metros de distancia. En el centro de la cuerda se coloca un pañuelo centrado a mitad de dicha distancia. A la señal, cada grupo tirará de la cuerda intentando que el pañuelo sobrepase su línea de campo. Cuando se consigue punto para el equipo.

**Reglas:**

Gana el mejor de 5 intentos. El agarre de la cuerda será libre.

**Variantes:**

Con dos cuerdas a la vez. Aumentar el número de jugadores por equipo o distancia de arrastre.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Colchonetas.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

En grupos de 5 ó 6 componentes tratar de formar torres humanas colocándose cada componente sobre las rodillas, espaldas o hombros de sus compañeros.

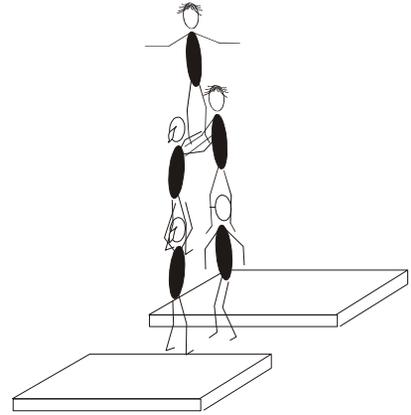
**Reglas:**

Comenzar con torres simples e ir aumentando progresivamente la altura y dificultad conforme se consiga confianza y equilibrio.

**Variantes:**

Aumentar número de jugadores y dificultad de la torre.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bolas y Sticks de hockey.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el pase recepción de la bola con el stick.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

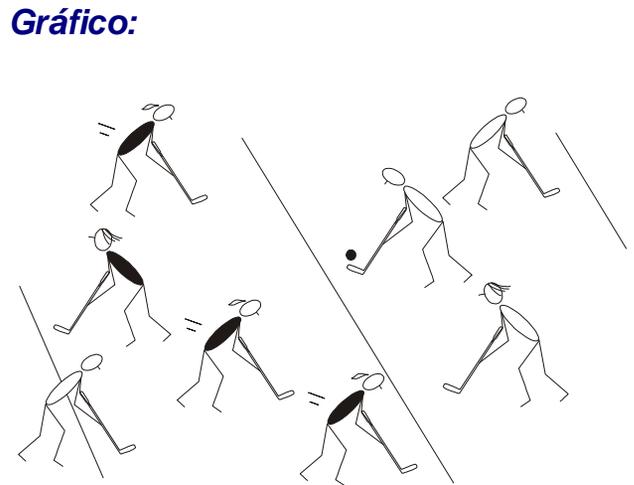
Se forman dos equipos, uno a cada lado de la pista de voleibol. Golpeando la bola con el stick hay que intentar darle en las piernas a algún oponente. A quien se le dé pasa al cementerio.

**Reglas:**

Se puede parar o interceptar la bola con el stick. El reglamento será el mismo que el del balón prisionero o el "matao". Gana el equipo con menos jugadores eliminados.

**Variantes:**

Todas las adaptaciones que se quieran hacer del juego del balón prisionero.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Dos sticks, bola de hockey y aro pequeño.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciarse en el control y manejo de la bola con el stick ante un oponente.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

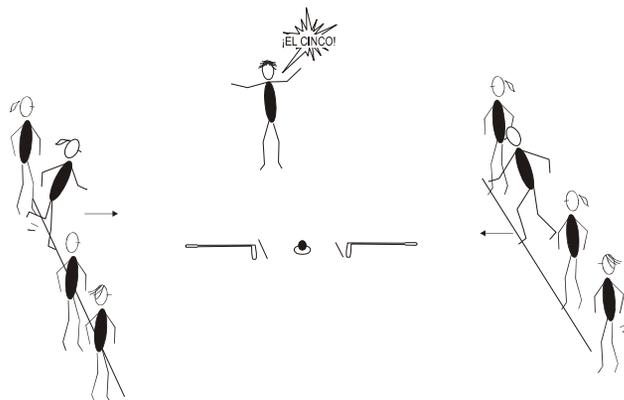
Se divide la clase en dos grupos numerados y colocados en los fondos de la pista. En el centro de la pista se colocará una bola dentro de un aro y a tres metros de esta un stick tumbado en el suelo por cada equipo. Un jugador libre dirá un número. Los jugadores con ese número, deberán coger su stick y conducir la bola hasta su campo (controlada a no más de un metro del stick). Punto para el equipo que lo consiga.

**Reglas:**

El jugador que no robe en primer lugar la bola podrá arrebatársela en todo momento a su oponente e intentar llevársela a su campo. En todo momento se debe cumplir el reglamento básico de hockey. Ganará el equipo con más puntos.

**Variantes:**

Todas las adaptaciones que se quieran hacer del juego del pañuelo. Cambio de números.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bolas y Sticks de hockey.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciarse en el ataque-defensa de zona en hockey.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se dibuja un círculo en el suelo (3m. de radio aprox.). Un grupo se encargará de defender el círculo (fuera del mismo) y otro tratará de penetrar con la bola controlada dentro del mismo. Los defensores intentarán interceptar la bola para que ésta no entre en el área.

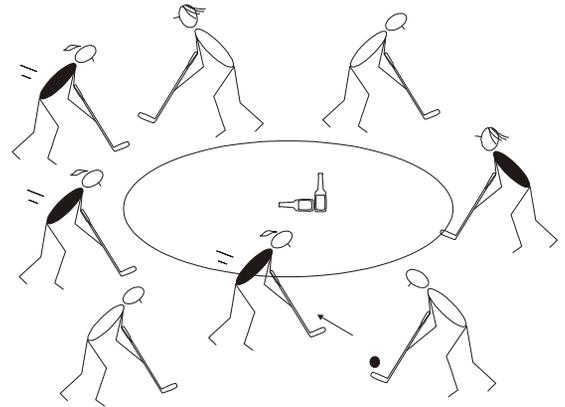
**Reglas:**

Respetar el reglamento básico de hockey.

**Variantes:**

Aumentar el número de defensores. Colocar algún objeto en el interior (bolo), que habrá que derribar.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Indiaka.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el golpeo de la indiaka con diferentes partes del cuerpo.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

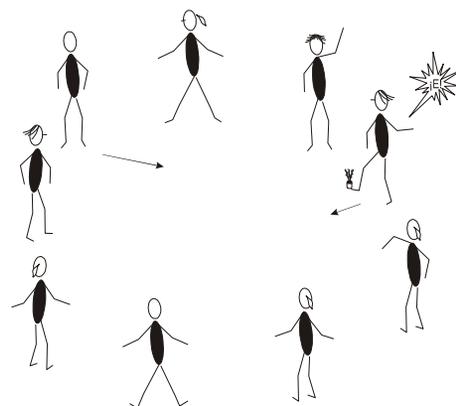
Cada grupo en círculo deberá pasarse la indiaka con golpes libres. Quien golpea deberá decir la vocal correspondiente siguiendo un orden. Al llegar a la "u", al que le toque deberá golpear la indiaka intentando que toque a un compañero y al mismo tiempo éste no pueda continuar el golpeo.

**Reglas:**

Si no se logra continuar el golpeo punto de penalización para dicho jugador. Si el jugador de la "u" falla, punto de penalización para él. Gana el juego el que acumule menos puntos.

**Variantes:**

Establecer formas de golpeo.

**Gráfico:**

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Indiaka y red con soportes.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el juego de la indiaka como partidos de competición, con normas de juego flexibilizadas.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

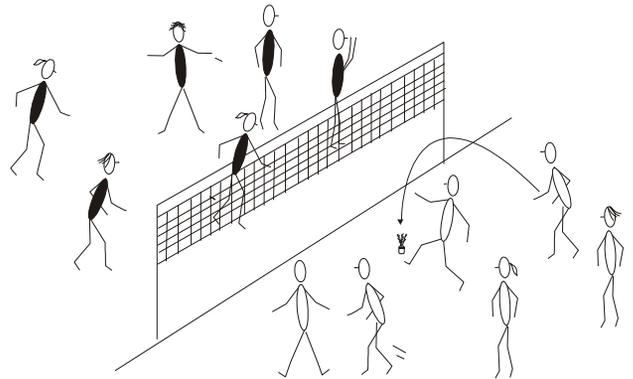
Se forman equipos de 4 ó 5 jugadores que competirán entre sí. La altura de la red y dimensiones de campo serán libres (se puede adaptar al campo de bádminton). Se pueden dar hasta 3 golpes por campo. Hay que intentar que la indiaka caiga dentro del campo del equipo contrario. Se juega a 5 tantos.

**Reglas:**

Respetar el reglamento básico de "la indiaka". Se consigue punto si la indiaka bota dentro del campo contrario o comete falta el equipo oponente: la indiaka cae fuera de campo, error de saque... Quien consigue tanto es el que saca.

**Variantes:**

Modificar el número de jugadores por equipo. Partidos masculinos, femeninos o mixtos.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Frisbee o disco volador.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el pase-recepción del frisbee desde distintas posiciones y ángulos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se limita una zona de juego. En el interior de la misma se coloca un grupo y el resto repartidos en dos de las bandas. Los de los extremos deberán intentar, lanzando el disco, golpear en el cuerpo a los jugadores del centro, los cuales quedarán eliminados. Si algún jugador del interior atrapa el frisbee consigue "vida". Se termina el juego cuando se consigue eliminar a todos los jugadores del interior.

**Reglas:**

El jugador que consigue vida podrá cambiar ésta por algún jugador eliminado.

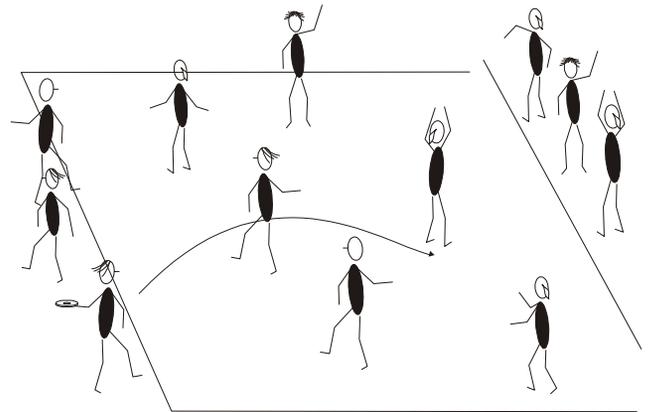
**Variantes:**

Modificar las dimensiones del campo.

Número de jugadores.

Con dos discos a la vez.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Frisbee y pelotas de goma-espuma.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el pase-recepción del frisbee desde distintas posiciones y ángulos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

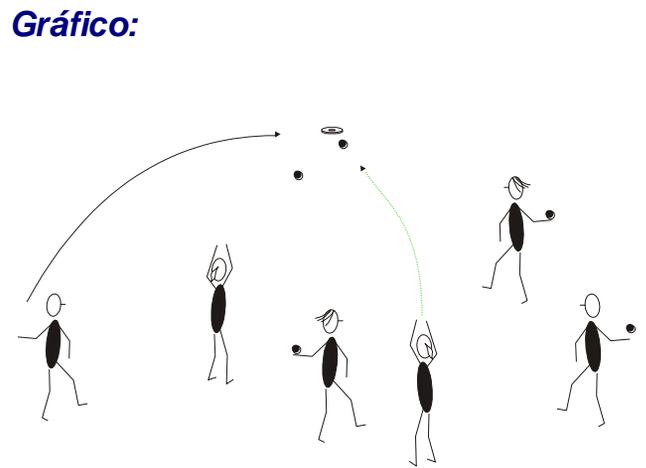
Un jugador del grupo hará de lanzador del disco. El resto de jugadores colocados todos a la misma distancia a ambos lados de la pista y con pelotas de goma-espuma, deberán interceptar el disco durante el vuelo. Punto para el que le dé al plato o disco.

**Reglas:**

Gana el juego el que llegue antes a 5 puntos, pasando a lanzador del disco.

**Variantes:**

Sustituir las pelotas de goma-espuma por discos voladores.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Discos voladores, botellas de plástico y mesas.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el pase-recepción del frisbee desde distintas posiciones y ángulos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Sobre una mesa pequeña o similar, se colocan 2 ó 3 botellas de plástico. Desde una distancia de 6 metros se deberá intentar tirarlas lanzando el disco. Punto por acierto.

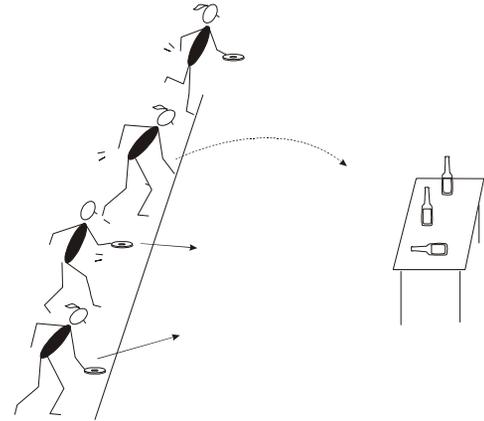
**Reglas:**

Gana quien consigue más puntos. Establecer turno de tiro.

**Variantes:**

Aumentar progresivamente la distancia de tiro.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

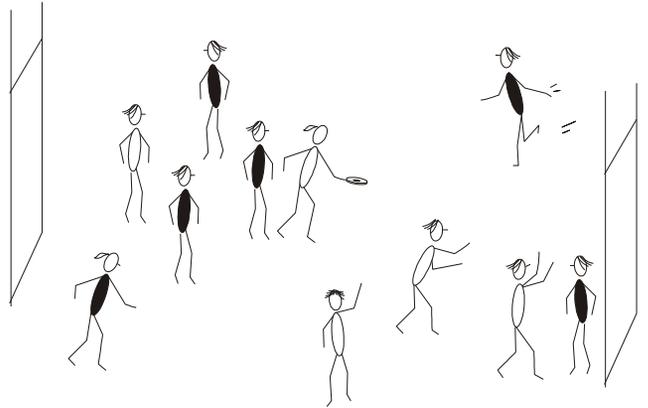
1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Frisbee y canastas de baloncesto, postes de salto o similar.

**Gráfico:****Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar juegos adaptados en base al juego del frisbee.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Juego consistente en pasarse sucesivamente el disco o frisbee para introducirlo por la zona de gol (entre los postes de la canasta de baloncesto) del equipo contrario. El equipo oponente tratará de interceptarlo y hacer lo mismo hacia el campo contrario.

**Reglas:**

No se pueden dar más de dos pasos con el disco en las manos. El disco no podrá ser retenido en la mano más de 6 segundos. Después de cada gol se sale siempre de la zona de gol. No se pueden agarrar entre sí los jugadores... Gana el equipo que más puntos acumule.

**Variantes:**

Número de jugadores por equipo. Ampliar zona de gol. Número de pasos con el disco en las manos.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Bate de béisbol, pelota y aros para bases.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el juego del béisbol en partidos de competición con reglas de juego flexibilizadas.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman equipos de 6 jugadores cada uno (lanzador, bateador, receptor, 3 bases y un medio-exterior). Se realizará una mini-liga jugando tres entradas cada grupo. Posteriormente se enfrentarán los que ganen entre sí y los que pierdan. Después de una entrada ( por parte de cada equipo), se cambiarán los grupos y así sucesivamente, hasta que todos realicen sus respectivas entradas.

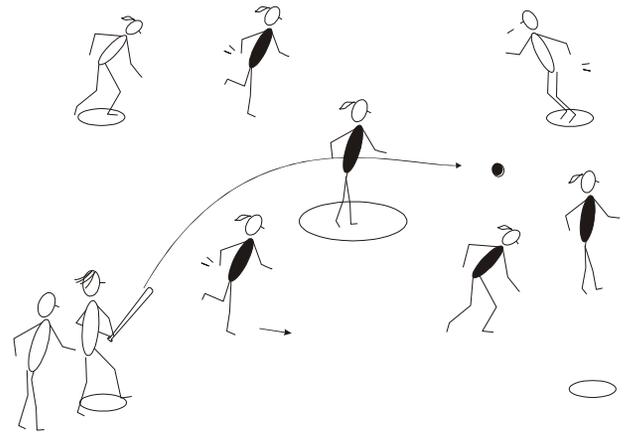
**Reglas:**

Respetar el reglamento básico de béisbol.

**Variantes:**

Todas las adaptaciones que se quieran hacer del juego base.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Raquetas de bádminton, volante y red con soportes.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el deporte del bádminton mediante la flexibilización de reglas de juego.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada equipo deberá dar tres toques seguidos en su campo antes de pasar el volante al campo contrario. El saque será directo. Se consigue punto cada vez que el volante toque el campo del equipo contrario o el equipo oponente cometa falta (falta de saque, doble golpeo, menos de tres golpes...).

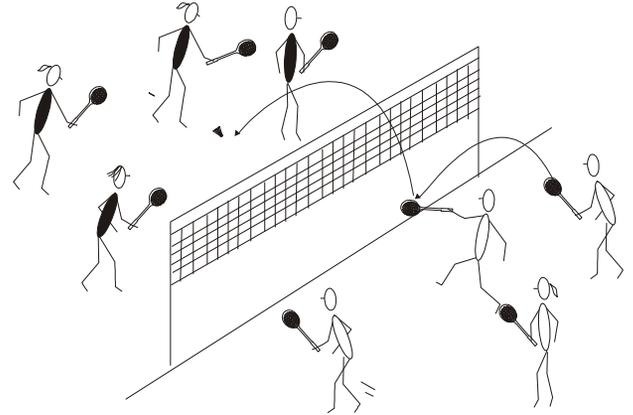
**Reglas:**

Respetar el reglamento básico de bádminton. Un mismo jugador no puede golpear dos veces seguidas. Gana el equipo que antes consiga 5 puntos.

**Variantes:**

Todas las adaptaciones que se quieran hacer sobre el juego base. Aumentar número de jugadores. Cambiar dimensiones del campo. Variar el número de toques de campo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Raquetas de bádminton y volante.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el pase-recepción de bádminton desde distintas posturas y ángulos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se numeran los jugadores colocados en círculo . El juego consiste en golpear el volante verticalmente y hacia arriba lo más alto posible, evitando que caiga al suelo, pero antes de golpear se dirá el número del siguiente jugador que deberá golpear desde el centro. Se cuentan los fallos.

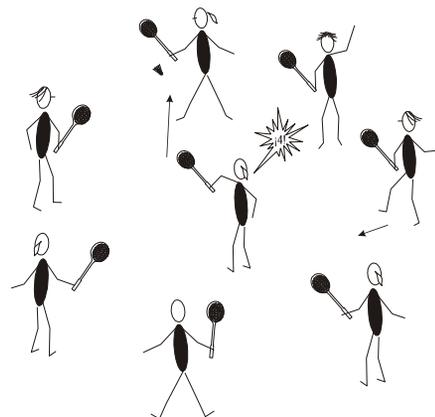
**Reglas:**

Gana el que menos fallos acumule.

**Variantes:**

Golpeo libre sin numeración golpeando el que esté más cerca del volante.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de percepción y mejorar la desinhibición.

**Organización:**

Pequeño grupo

**Desarrollo:**

Los alumnos, en grupo de 8 a 10, estarán formando un círculo. Uno del grupo sale de él y se da la vuelta mientras el resto del grupo elegirá a uno que hará gestos que todos deberán imitar. El que salió volverá al círculo y tratará de averiguar quien es el director de orquesta. Cuando sea descubierto se saldrá del círculo.

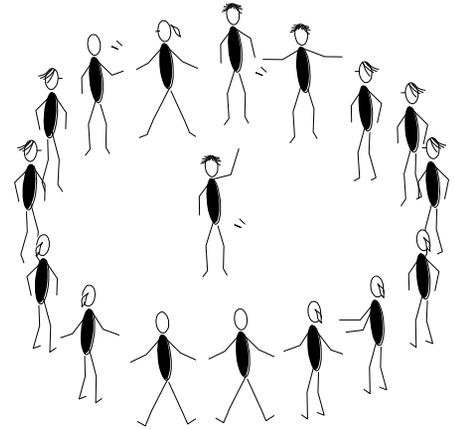
**Reglas:**

Sin reglas

**Variantes:**

El director de orquesta realizará movimientos con sonidos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

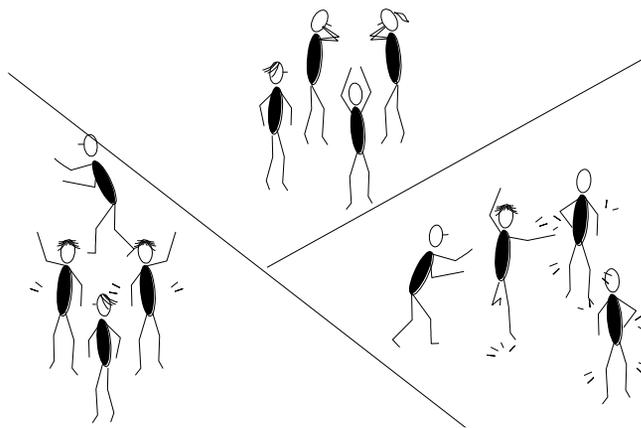
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Material para dividir la clase en varios espacios.

**Gráfico:****Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de improvisación y creatividad.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

La clase se encontrará dividida en varios espacios, por medio de cuerdas, sillas, bancos, tiza. En cada una de las zonas en que ha quedado dividida la sala hay una instrucción que nos indica cómo debe decirse el texto que se va a trabajar.

1.- El profesor lee en voz alta una estrofa:

Yo tenía un globo de color azul; lo hinchaba, lo hinchaba, se llenó de luz.

2.- Se efectúa un recorrido por los distintos espacios en que está dividida la clase recitando esta estrofa de acuerdo con cada una de las instrucciones.

3.- Situado el grupo en el espacio 1 (SILENCIO) se le explica que el ejercicio consiste en sustituir los versos 2 y 4 de la estrofa anterior dejando como están los versos 1 y 3.

4.- Cuando uno del grupo ha inventado ya los dos versos, pasa al espacio 2 y lo recita de acuerdo con la instrucción pertinente. Después pasa todo el grupo a ese espacio y repiten. Todos vuelven al espacio 1 hasta que salga otro con nuevos versos.

Cada estrofa nueva se recita en un nuevo espacio. El espacio dedicado al gesto se utiliza para repetir cualquier estrofa que se acaba de recitar, sin emplear la palabra, pues se trata de un ejercicio de mímica.

Si la dinámica de creación es muy rápida no haría falta volver al espacio número 1, y se podría pasar directamente de un espacio a otro.

**Reglas:**

El espacio 1 va señalado con la palabra SILENCIO y es el espacio destinado para el profesor. También sirve para que los componentes del grupo que realiza el ejercicio dispongan de espacio y tiempo para poder pensar e inventar los versos o las frases, que, en resumidas cuentas, es de lo que se trata el circuito.

La división del espacio es muy sencilla y también lo son las instrucciones (variantes de la voz: SUSURRO, VOZ Y GESTOS, VOZ NORMAL, LLORANDO, TARTAMUDEANDO, RIENDO, SOLO GESTOS, A GRITOS...) porque lo importante es este circuito es la creación poética, en concreto, los nuevos versos que deberán inventarse a partir de

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de representación. Desarrollo de la conciencia corporal.  
Desarrollar la capacidad de deducción.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

La clase se encuentra dividida en pequeños grupos de seis a ocho alumnos. Cada grupo piensa en una película para que un integrante de otro grupo la represente ante los miembros de su grupo durante un tiempo máximo de un minuto.

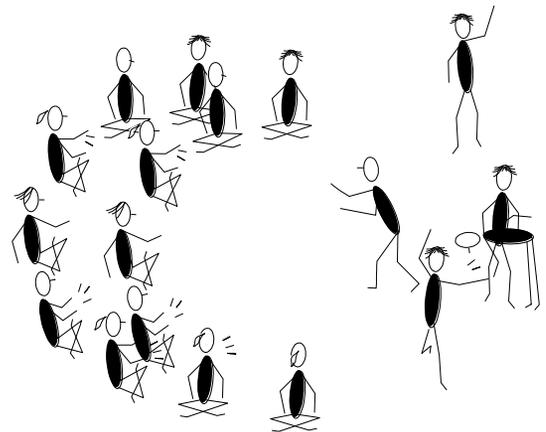
Se irá anotando si en el tiempo indicado se consigue o no el objetivo de descubrir el título de la película. Ganará aquel grupo que consiga descifrar mayor número de películas.

**Reglas:**

No se puede hablar. Sólo representa un miembro de cada grupo. No se pueden hablar, ni emitir sonidos, ni indicar colores. Quedan prohibidos los títulos en idiomas o con nombres propios.

**Variantes:**

Se pueden representar objetos, animales, regiones de España, dibujos animados, cuentos, etc..

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de representación. Desarrollo de la conciencia corporal.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

El juego consiste en plantear situaciones de la vida diaria que serán representadas por todo el grupo. Estas acciones pueden ser:

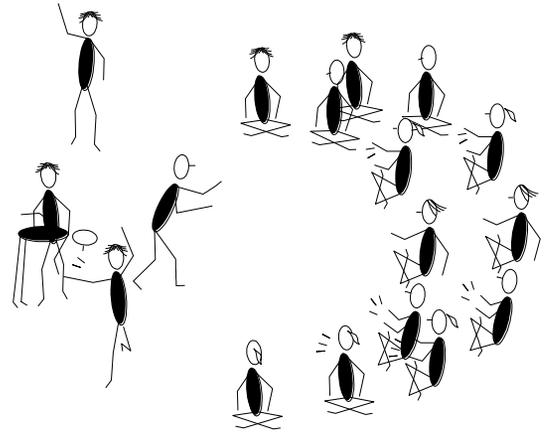
- Llamar por teléfono pero está la cabina ocupada.
- Se para el ascensor con todos dentro.
- Por la noche en un pub sin conocernos.
- Vas al cine y te atracan. Vas a la policía y no te cree, entonces te vas de copas y te encuentras con el atracador.

**Reglas:**

No se puede hablar en ninguna situación.

**Variantes:**

Se pueden incluir otras acciones de la vida cotidiana. Todos los grupos deberán representar al menos una acción.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de representación. Desarrollar la capacidad de deducción.  
Desarrollar la expresividad.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

La clase se encuentra dividida en pequeños grupos de seis a ocho alumnos que a su vez se encuentran divididos en dos subgrupos. Cada grupo estará ubicado al margen de los demás.

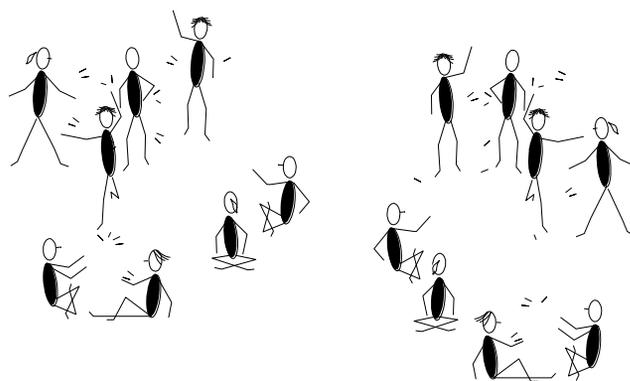
Cada uno de los subgrupos piensa en un cantante o grupo musical y en una canción de estos. Uno del otro subgrupo lo interpretará y el resto de su subgrupo deberá adivinar de qué cantante se trata y qué canción es.

**Reglas:**

Se le dará un tiempo de preparación de 30 segundos. El tiempo máximo de representación es de un minuto. El que representa puede ser ayudado por otro componente de su subgrupo en caso de necesidad. Todos tienen que realizar al menos una representación. No se pueden señalar objetos o colores, ni se pueden emitir sonidos, ni hablar. Se adivina primero el cantante y después la canción. Se pueden decir nombres hasta que se acierte la canción.

**Variantes:**

Se pueden representar deportes y deportistas, anuncios de televisión, etc..

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de representación, de deducción y la expresividad. Fomentar la desinhibición y la estructuración espacial.

**Organización:**

Pequeños grupos.

**Desarrollo:**

La clase estará dividida en grupos de diez a doce alumnos. Cada grupo caracterizará la representación de una cadena de televisión, haciéndose subgrupos para cada cadena que se quiera representar.

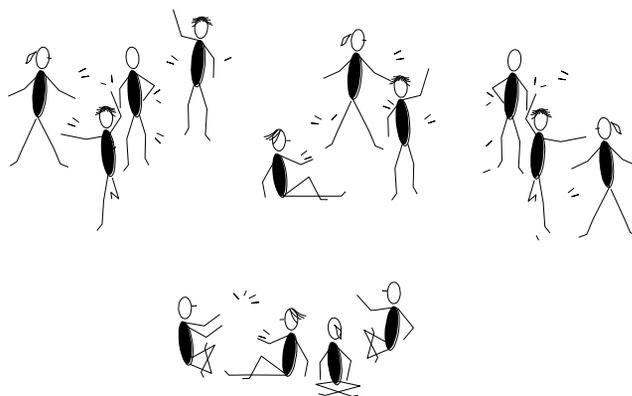
Uno del grupo no representará sino que tendrá el rol del que tiene el mando a distancia de la televisión. El grupo saldrá a representar y los demás harán de público, que tendrán que adivinar de que cadena se trata. Los subgrupos estarán separados para representar. El alumno que queda fuera tendrá la función de cambiar de cadena apuntando al subgrupo que quiera él que represente.

**Reglas:**

No se puede hablar. Se asignará un punto a su grupo cuando uno del público levanta la mano y acierta de que cadena se trata. Responde el primero que levanta la mano. Se hace un sumatorio de los puntos de cada grupo y se pasa a otro grupo para que haga su representación.

**Variantes:**

Hacer que el que lleva el mando cambie de cadena de forma rápida, de modo que provoque en el público una obligada retención de las diferentes representaciones que se van sucediendo de manera aleatoria, con lo que el público tenga que decir de que cadena se trata una vez terminada la representación completa.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

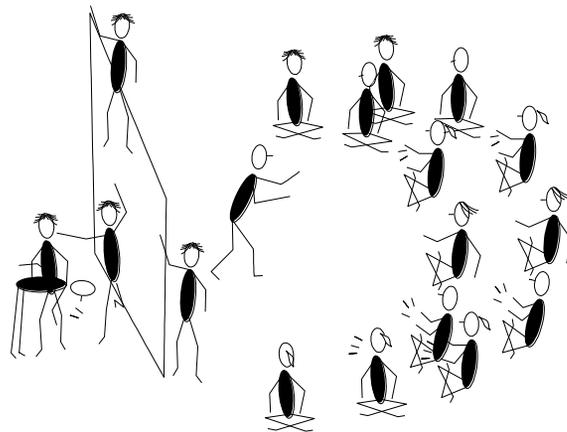
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Un foco, una sábana, dos picas y demás objetos que puedan ayudar a la representación.

**Gráfico:****Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de representación. Desarrollar la expresividad.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

La clase se dividirá en grupos de 6 a 8 alumnos que se encuentran dispersos por todo el espacio. Se trata de representar un cuento mediante sombras de la siguiente manera: La historia del cuento se distribuye entre los grupos y cada grupo tendrá que representar la parte del cuento que le corresponda. Primero se lee el cuento para todo el grupo, a continuación se asignarán los roles de cada uno (todos tendrán que tener uno). Habrá tres personas que no tendrán un rol activo: el narrador y dos que aguantarán la sábana. Se aconseja que cada grupo realice un ensayo previo con y sin sábana. El escenario será de la siguiente forma: un foco lanzará su luz sobre la sábana. Al pasar los personajes entre la sábana y el foco se verán las sombras de estos al otro lado que será donde estará el público, que en este caso serán los grupos que no estén representando.

**Reglas:**

La representación se hará de forma continua, es decir, comienza un grupo y seguidamente le sigue el siguiente pasando a otro acto.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de representación. Desarrollar la expresividad. Fomentar la desinhibición y la estructuración espacial.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

La clase se encuentra dividida en pequeños grupos de 5 ó 6 alumnos. Realizarán una pequeña dramatización con los siguientes temas:

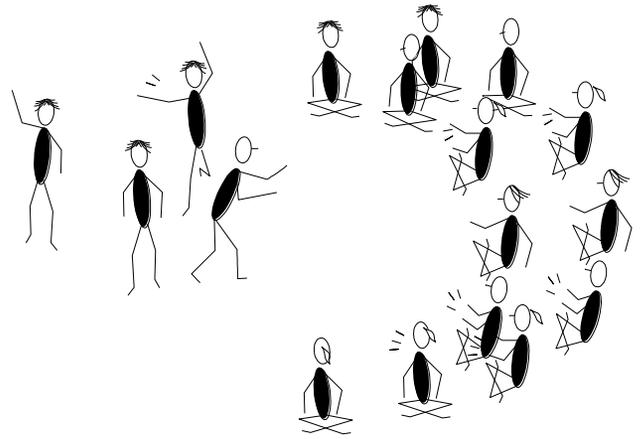
- Dar aspirina a una jirafa y acostarla a dormir.
- Bañar a un elefante.
- Bañar a un gato y tenderlo a secar.
- Hipnotizar a un león
- Castigar a un coche por saltarse un semáforo.

**Reglas:**

Se podrán emitir sonidos pero no se podrá hablar.

**Variantes:**

Todas aquellas situaciones que puedan ocurrírsele a los alumnos que sean absurdas en la vida cotidiana.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Medio natural o pista polideportiva.

**Material:**

Garbanzos.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar capacidades de orientación.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Uno de los miembros de grupo "se ha perdido", pero ha ido dejando un rastro con garbanzos situados a unos cinco metros aproximadamente. Los demás miembros del grupo tendrán que encontrarlo y rescatarlo.

**Reglas:**

Los alumnos podrán "perderser" por una zona previamente delimitada por su profesor.

**Variantes:**

Se pierden dos o más alumnos, con lo que existe la dificultad de que se pueden cruzar sus rastros.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva, gimnasio o espacio natural.

**Material:**

Brújula.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Buscar un lugar utilizando la brújula.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Con una brújula cada grupo y saliendo cada dos minutos, intentará llegar a un lugar que se encuentra: 25 pasos al Sur del punto de partida, 30 pasos al NO, 48 pasos al NE, 34 pasos al SE, 29 pasos al N.

**Reglas:**

Si todos los grupos se juntan al final, el recorrido habrá estado bien hecho.

**Variantes:**

Diferentes puntos de partida con las mismas ordenes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Aula o gimnasio.

**Material:**

Material necesario para una acampada.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

El profesor esconderá en la clase o gimnasio los materiales necesarios para una acampada. Dibujará en la pizarra un croquis de la clase o gimnasio. Cuando entren los alumnos, el profesor irá marcando en el croquis de la pizarra donde están situados cada uno de los materiales.

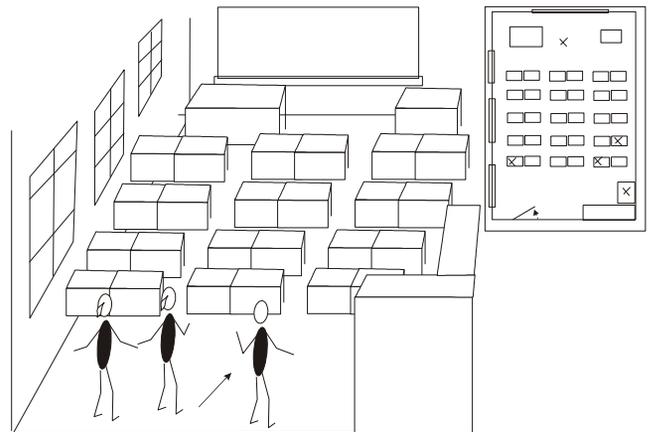
**Reglas:**

Ganará el alumno que más materiales encuentre.

**Variantes:**

Podemos organizar la búsqueda de materiales individualmente.

**Gráfico:**





**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Mapas de recorrido.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Recordar situaciones de objetos y reflejarlos en mapas.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

El profesor corre de forma muy suave delante del grupo que deberá ir fijándose en el terreno y en posibles señales previamente colocadas para luego reflejarlas en un mapa.

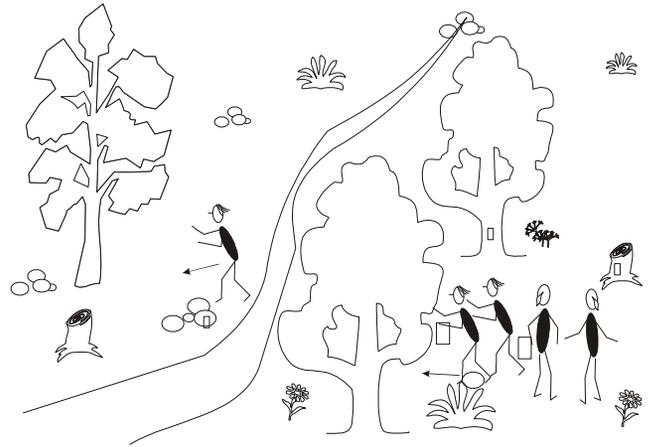
**Reglas:**

Los alumnos se reúnen por parejas e intentan construir un mapa del recorrido marcando las señales y accidentes de terreno recorrido. Gana aquel grupo que detalle de forma más completa su mapa.

**Variantes:**

Una libreta en la mano mientras corren para tomar notas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Picas, conos o piedras grandes.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Marcamos una línea en el suelo para situar el punto de partida. Todos los grupos situados sin sobrepasar esta línea. A la señal un representante de cada equipo correrá en busca de algún cono, pica o piedra grande. Cuando lo encuentre coge el mensaje que hay debajo y que le corresponde a su equipo y mientras vuelve corriendo lo va leyendo para tomar más indicaciones de la ubicación de otros conos. Le comunica la información a otro miembro del equipo que saldrá corriendo a hacer lo mismo y así sucesivamente.

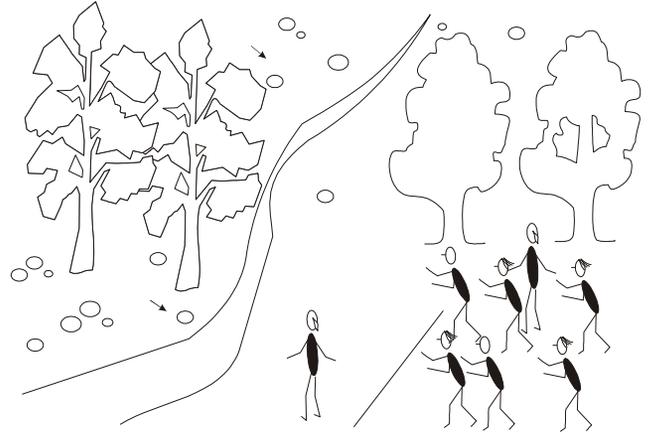
**Reglas:**

Sólo deberemos recoger el mensaje preparado para nuestro grupo.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Linternas, señales fosforescentes.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en orientación nocturna.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Los grupos preparados cada uno con una linterna. Intentamos completar un circuito con la ayuda de los instrumentos de orientación pero sobre todo con las señales fosforescentes colocadas en el camino.

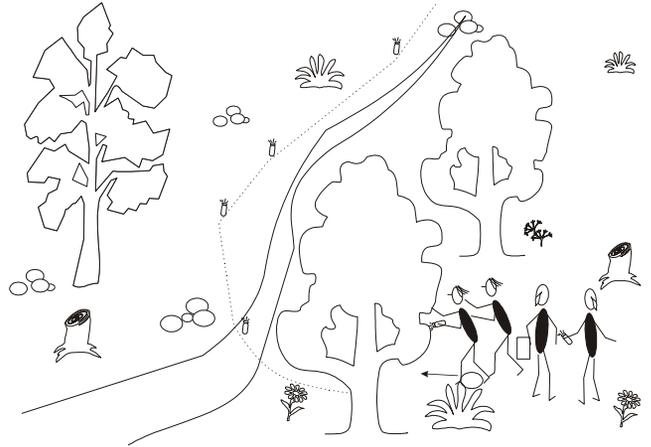
**Reglas:**

Todos los miembros del grupo deberán permanecer siempre unidos.

**Variantes:**

En noches muy claras podemos prescindir de las linternas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva, gimnasio o parque.

**Material:**

Planos, pegatinas.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de observación en el medio.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

A cada subgrupo se le asigna un plano con un punto de referencia (pegatina) a localizar en el terreno. Una vez localizado deberán descubrir tres errores que en dicha zona hay en el mapa. Por ejemplo, un árbol, papelera o puerta no señalados o, lo contrario, algún punto marcado en el plano que no existe. Corregir y regresar al punto de salida.

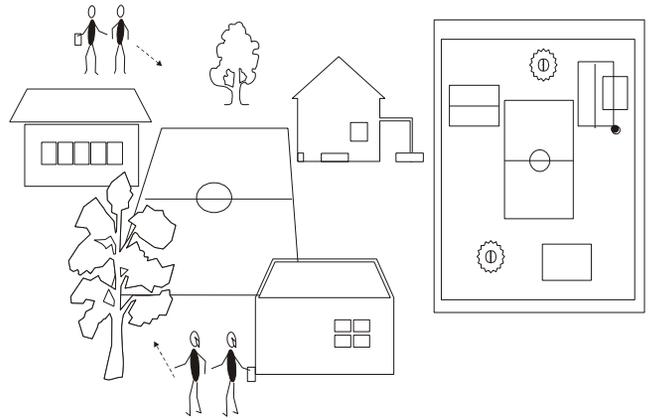
**Reglas:**

Se valorará la correcta corrección sobre el plano.

**Variantes:**

Aumentar el número de errores. Dar varios puntos de referencia a la vez.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva, gimnasio o parque.

**Material:**

Planos, pegatinas.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada subgrupo compite contra otro. Estos sobre el terreno habrán escondido 5 pegatinas. Las cuales estarán señaladas sobre su plano. El plano estará dividido en cuadrantes (juego de barquitos). Se inicia el juego intentando descubrir los cuadrantes en los cuales se encuentran las pegatinas. Cada vez que se descubra un cuadrante el grupo irá a buscar la pegatina escondida.

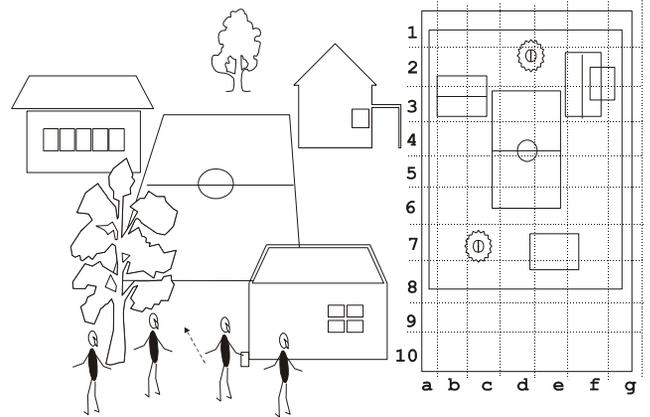
**Reglas:**

Cada equipo realizará tiradas alternativas. Si se acierta se continua tirando. Gana el equipo que antes descubra los cuadrantes y las pegatinas escondidas.

**Variantes:**

Aumentar el número de pegatinas. En un mismo cuadrante se pueden esconder más pegatinas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Zona natural.

**Material:**

Bolsas de plástico.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de observación y búsqueda.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se marca una zona de juego y se da un tiempo para que traigan, por grupos, el mayor número de elementos naturales distintos (piedras, palos, hojas, semillas...). Se darán normas para evitar arrancar plantas indiscriminadamente. Podríamos conducir la recogida dando una lista en la que aparecen las cosas que deben buscar.

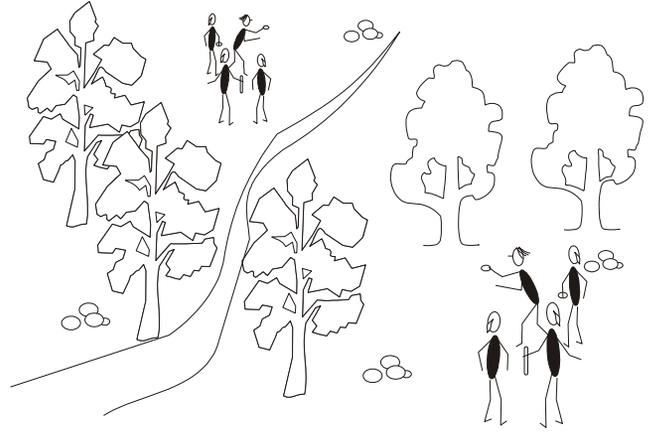
**Reglas:**

Respetar el medio y no dañar las plantas.

**Variantes:**

Buscar una sola clase de elementos; buscar materiales de origen humano para reducir el nivel de contaminación, sólo hojas, etc.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Zona de bosque.

**Material:**

Leña.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la condición física general.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

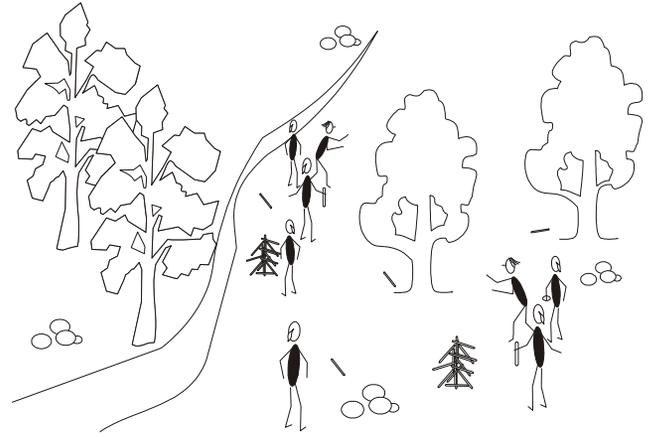
Los grupos al trote por la zona de juego. A la señal corren a buscar leña seca (caída o muerta) y la depositan en un montón con el fin de levantar la torre más alta. Tienen seis minutos y lo repetimos tres veces con el fin de conseguir una provisión de leña para el fuego de acampada. Gana el equipo que consiga la torre de mayor altura.

**Reglas:**

Respetar la zona limitada por el profesor.

**Variantes:**

Con la leña y ramas recogidas pueden intentar construir una pirámide, una cabaña rudimentaria o una tienda india.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Lugar natural con un riachuelo de aguas limpias o

**Material:**

Cantimploras y material improvisado.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la velocidad y el transporte en equilibrio.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

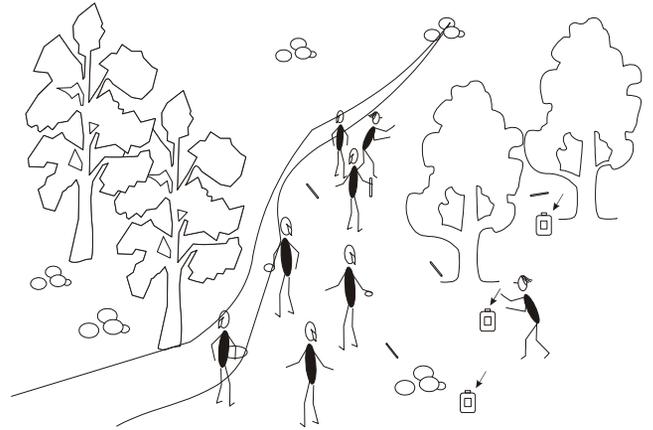
Se trata de llenar todas las cantimploras del grupo lo antes posible, pero transportando el agua hasta ellas por medios improvisados, como la capa de lluvia, un vaso fabricado de papel, etc.

**Reglas:**

El profesor puede establecer el sistema o dejarlo a la imaginación de cada equipo.

**Variantes:**

Llenar la cantimplora empapando las veces que haga falta un pañuelo limpio y escurriéndolo después dentro. Preparar una competición con relevos.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

En las cercanías de un arroyo de aguas limpias o u

**Material:**

Vasitos de plástico y cubitos.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y el transporte en equilibrio.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Tras haber formado los equipos y colocarse en fila india, salen los primeros hacia el agua y la recogen del río o de la fuente sujetando un vasito de plástico entre los dientes; de esta forma tendrán que llevarlo hasta el cubito que sujetarán sus compañeros y vaciarlo en su interior.

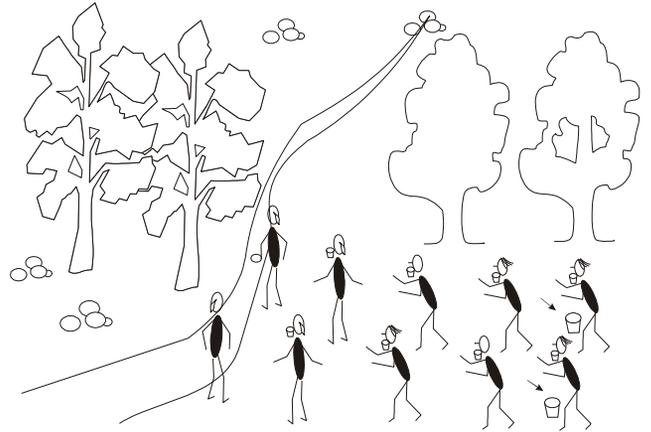
**Reglas:**

No se pueden utilizar las manos.

**Variantes:**

Llenar sus cantimploras. Situar obstáculos en el recorrido para hacerlo más divertido.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Zona natural en la que esté lloviendo.

**Material:**

Paraguas, chubasqueros, botas de agua.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la agilidad, velocidad y saltos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada grupo a cubierto dentro de su tienda o refugio. Un miembro de cada grupo con el paraguas corre desde allí hasta donde esté su equipo y vuelve con un compañero. El rescatado coge ahora el paraguas y regresa a rescatar a otro; así sucesivamente hasta que todos han sido rescatados.

**Reglas:**

Los charcos deben intentar esquivarse o ser saltados.

**Variantes:**

Emplear los chubasqueros en lugar del paraguas para los rescates.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Zona arbolada con ejemplares accesibles para ser t

**Material:**

El que permitamos (cuerdas, ramas...).

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la fuerza de brazos y tronco así como la habilidad de trepar.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada equipo frente a su árbol. Sus miembros treparán hasta un punto o rama previamente fijado de uno en uno. Al ser diferente cada árbol, podemos establecer niveles de destreza según los componentes del grupo.

**Reglas:**

Se puede subir con o sin la ayuda de los compañeros.

**Variantes:**

Cada grupo busca todas las formas posibles de subir al árbol. Emplear materiales de ayuda (palos, cuerdas, piedras).

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Prado o zona de hierba con un suave desnivel y sin peligro.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Girar sobre el eje longitudinal y percibir correctamente la trayectoria.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Los jugadores se tumban a lo largo de la línea imaginaria de salida que se forma entre dos señales visibles previamente colocadas y se inicia una carrera rodando cuesta abajo hasta la meta. Con frecuencia se desvían exageradamente de su trayectoria debiendo corregir sobre la marcha la dirección a seguir. En la línea de salida distanciaremos convenientemente a los participantes para evitar que al girar golpeen la cabeza del compañero con los pies.

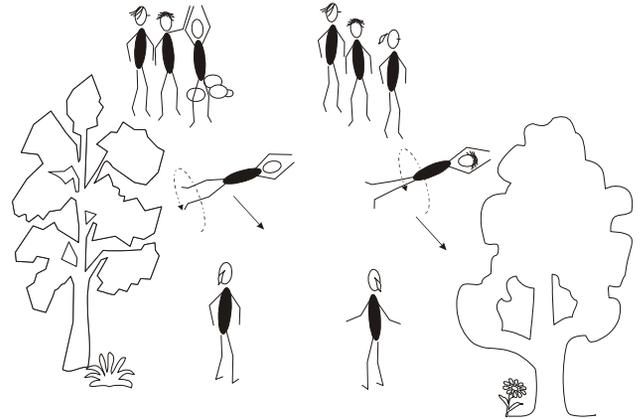
**Reglas:**

Todo el recorrido debe hacerse girando sobre el eje longitudinal.

**Variantes:**

Puede plantearse con fines meramente lúdicos, sin competición, o bien, organizar carreras por tandas o con relevos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Bosque frondoso y variado.

**Material:**

Un palo y un banderín.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar elementos perceptivos, velocidad.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Un jugador es el defensor del banderín que cuelga visiblemente de una rama o roca. Los demás, que están escondidos, van aproximándose con sumo sigilo para no ser vistos y eliminados por el defensor con sólo nombrarles. El que consiga llegar y capturar la bandera pasa a ser el nuevo defensor.

**Reglas:**

El defensor no podrá salir de su zona (unos cinco metros de diámetro).

**Variantes:**

Ampliar el terreno de juego para que un equipo defienda y el otro ataque, incluyendo además el tener que tocar a los vistos, para eliminarlos o cogerlos como prisioneros.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural.

**Material:**

Una ramita o un silbato, pañuelo.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar elementos perceptivos, control tónico y postural.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

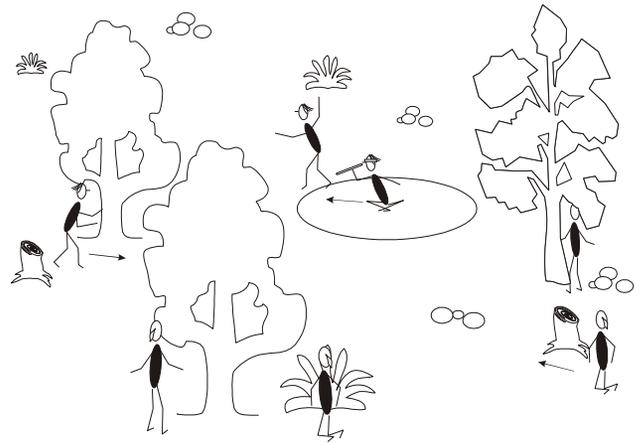
Una persona, el hechicero, se sienta con los ojos vendados junto a su varita mágica. Los demás alrededor de él, a unos cinco metros de distancia. Empieza el juego; el maestro, o algún alumno, va señalando en silencio a quienes se van a acercar para intentar coger la varita, sin ser oídos por el hechicero (se acercan de dos en dos y por direcciones distintas). Si el hechicero oye algo, señala en la dirección del sonido, eliminando, si acierta, al que ha hecho el ruido. Quien consigue arrebatarse la varita mágica se convierte en el nuevo hechicero.

**Reglas:**

Sin reglas.

**Variantes:**

El hechicero se ata un silbato al pie con una cuerdecita; quien consiga acercarse y hacerlo sonar sin que antes lo descubra el hechicero, ocupará su lugar.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Medio natural.

**Material:**

Rollos de papel higiénico.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Conocer el medio y manejar en él materiales delicados.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Acordonar con el papel higiénico la zona más amplia posible utilizando árboles y arbustos de la zona.

**Reglas:**

No podrá romperse el papel, si esto sucede, empezamos de nuevo.

**Variantes:**

Intentar acordonar zonas realizando figuras geométricas (rectángulos, cuadrados, triángulos...)

**Gráfico:**

