

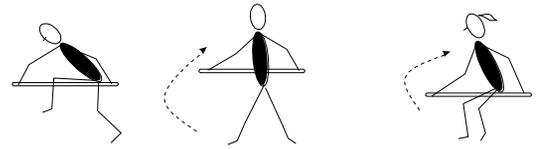
Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

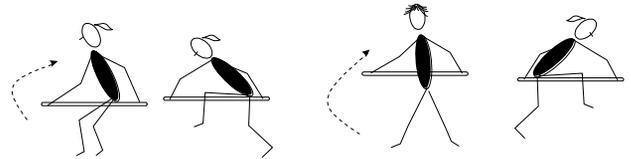


Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas.



Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Individual.

Desarrollo:

De pie, se sujeta la pica con las manos por delante del cuerpo y paralela al suelo. Pasar los pies entre los brazos y la pica en ambos sentidos sin soltar la pica (pasar primero un pie y después el otro).

Reglas:

Gana quien lo realice más veces en 1 minuto.

Variantes:

Sentados en el suelo.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Banco sueco, cuerda colgada del techo, colchoneta y tizas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación y agilidad en el salto.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

A un lado de la cuerda que está colgada del techo se coloca un banco sueco, a unos tres metros se coloca una colchoneta de salto en la que se han pintado con tiza varias marcas horizontales, de unos 25 centímetros cada una, El alumno se subirá al banco sueco agarrado de la cuerda y se balanceará saltando sobre la colchoneta para intentar llegar a la marca más alejada.

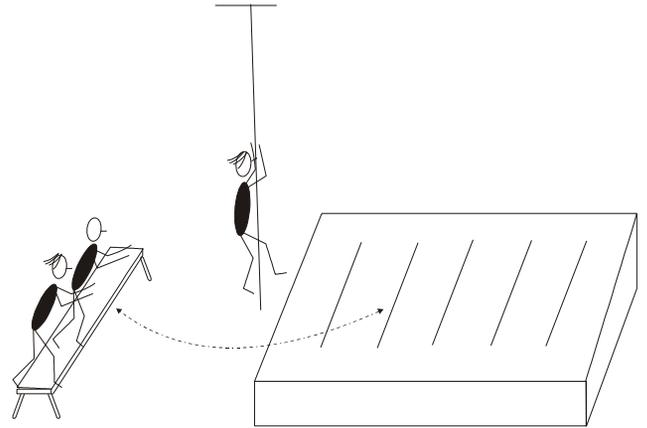
Reglas:

Si cae antes de llegar a la colchonetas será nulo.
Ganará el niño que consiga llegar más lejos.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

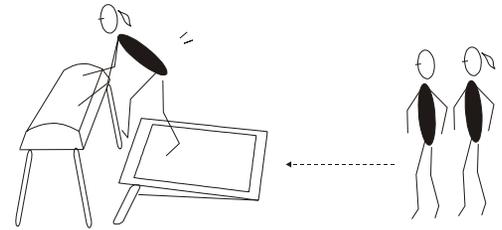
1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Potro, trampolín y colchonetas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Fomentar la seguridad y la pérdida del miedo en el salto de potro.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada jugador tomando impulso en el trampolín y apoyando las manos sobre el potro, durante el salto, practicará el salto exterior o interior de potro. El primer jugador que salta, previo al salto, le habrá dicho al oído al profesor una palabra relacionada sobre un tema elegido "palabra tabú". Cada jugador al saltar deberá decir una palabra relacionada con ese tema. El que repita la palabra tabú acumula un punto de penalización.

Reglas:

Gana el jugador que menos penalizaciones acumule.

Variantes:

Aumentar la distancia entre el trampolín y el potro. Modificar la altura del potro.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Espalderas, bancos suecos y colchonetas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar giros sobre objetos.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se coloca el banco sueco inclinado sobre la espaldera, debajo una colchoneta, el alumno tendrá que subirse al banco y rodearlo enganchado de él sin tocar el suelo.

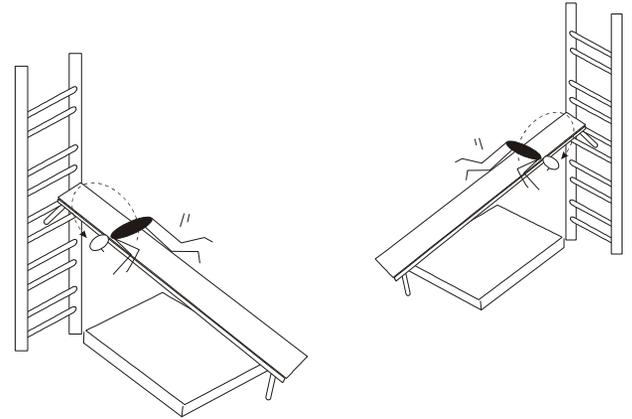
Reglas:

No se puede tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo, cada niño puede intentarlo tres veces.

Variantes:

Girar alrededor de la barra de equilibrio.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas grandes.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar giros sobre objetos.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada alumno pondrá una pica perpendicular al suelo, la soltará y deberá girar rápidamente una vez sobre si mismo y agarrarla de nuevo antes de que caiga al suelo.

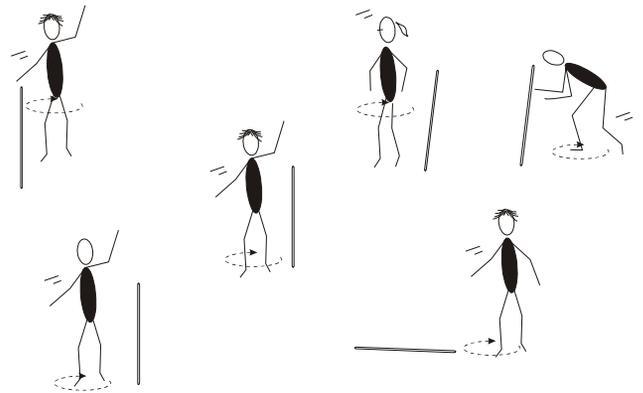
Reglas:

Si cae al suelo tendrá que intentarlo otra vez.

Variantes:

Girar alrededor de la pica.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Aros.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de realizar giros con objetos.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño ira girando en su cintura los aros, empezando por uno, luego dos, tres, etc..

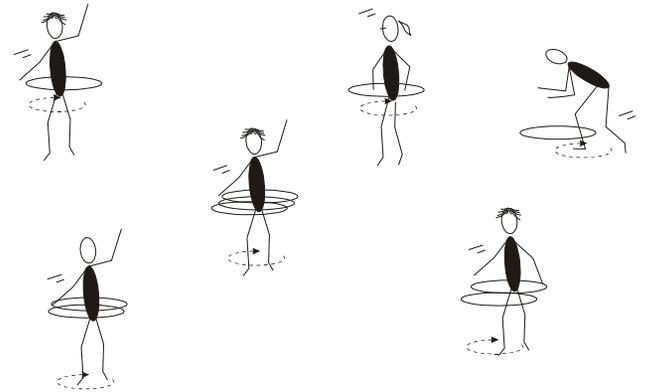
Reglas:

Los aros han de bailarse a la vez.

Ganará el niño que sea capaz de bailar más aros.

Variantes:

Girar aros en las manos, en los pies, etc.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de giro sobre diferentes ejes corporales.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

El jugador se coloca en posición mariposa colocando las manos sujetando los pies. Una vez en esta posición balancearse lateralmente sobre los muslos intentando completar un giro de 360°, siendo la base o vértice de giro el propio glúteo.

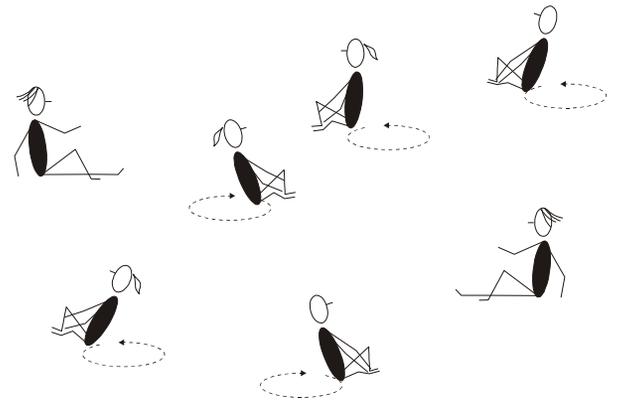
Reglas:

Gana el jugador que consiga realizar más giros completos seguidos sin retención.

Variantes:

Combinar giros a ambos lados.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Colchonetas, tarjetas numeradas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de giro a través de diferentes situaciones lúdicas.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

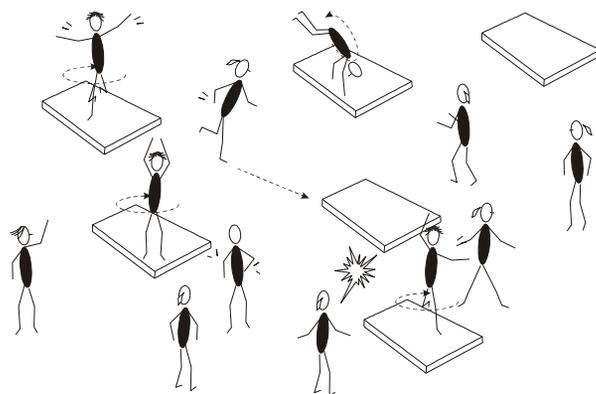
Se colocan libremente por todo el espacio colchonetas. Los alumnos se desplazaran libremente a la señal del profesor irán hacia una colchoneta y efectuarán sobre ella cualquier tipo de giro que dominen. Todas las colchonetas estarán numeradas. El profesor previo a la señal habrá seleccionado una tarjeta. Todos los alumnos que efectúen el giro sobre la colchoneta con ese número suman un punto negativo.

Reglas:

Gana el jugador que tiene menos puntos negativos. Tener cuidado a la hora de efectuar los diferentes tipos de giros.

Variantes:

Seleccionar doble tarjeta de prohibición (número de colchoneta y modelo de giro tabú).

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cilindro de madera y una tabla.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener el equilibrio sobre un objeto.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño colocará la tabla sobre la parte curva del cilindro. A la señal dada intentarán quedarse en pie sobre la tabla, sin que ninguno de sus extremos toque el suelo.

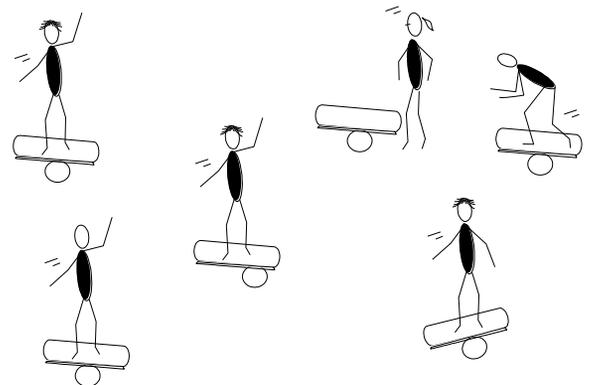
Reglas:

Ganarán los niños que se mantengan más tiempo en equilibrio.

Variantes:

Con objetos pequeños en las manos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Discos voladores, aros y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Favorecer el desplazamiento manteniendo objetos en equilibrio.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño se colocará en la línea de meta, con un disco volador en la cabeza, dos aros en los brazos y una pelota entre las piernas. Al oír la señal de "ya" tendrán que recorrer una distancia de al menos cinco metros sin que se les caigan los objetos.

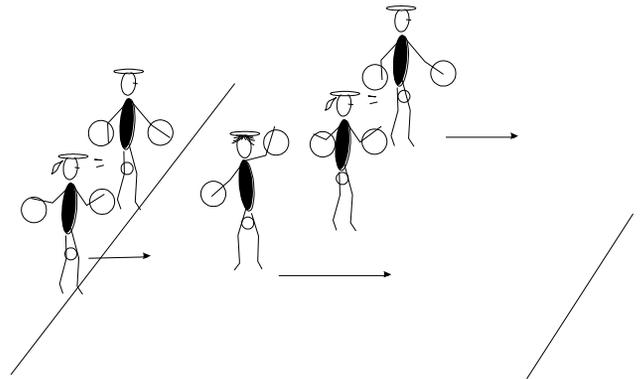
Reglas:

Si algún objeto cae al suelo se volverá a empezar desde la línea de salida.

Variantes:

Cambiar los objetos a transportar y la forma de llevarlos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas y pelotas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mantener objetos en equilibrio.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada alumno llevará dos picas en las manos y colocarán una pelota entre ellas manteniéndola en equilibrio. Al separar las picas dejarán caer la pelota al suelo, ésta botará y deberán volverla a recoger.

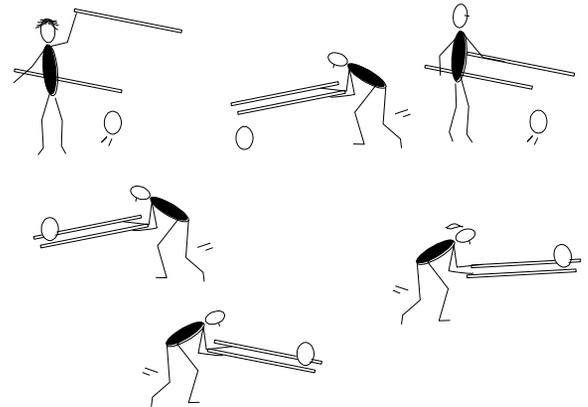
Reglas:

La pelota sólo puede dar un bote antes de recogerla con las picas.

Variantes:

Realizar el ejercicio en parejas, alternando la recogida de la pelota.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerda de trepar, banco sueco, picas y aros.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación en movimiento.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Un banco sueco en frente de una pica grande a unos tres metros de distancia, en medio una cuerda de trepar. El niño agarrado de la cuerda y subido en el banco sueco se balanceará hacia la pica, llevando diez aros en su brazo, los cuales tendrá que ir metiendo en la pica cuando este cerca de ella.

Reglas:

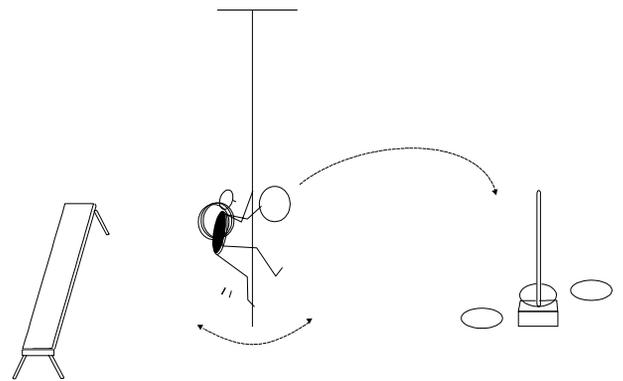
No se puede tocar el suelo.

Ganará el niño que meta los diez aros en el menor tiempo posible.

Variantes:

Llevar los aros en una pierna, o en la cabeza, etc.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones y tizas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación y control del cuerpo.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se pintan en el suelo cuadrados de un metro de lado, cada alumno se coloca en uno y ha de realizar toques de pie como Maradona.

Reglas:

No se puede salir del cuadrado.

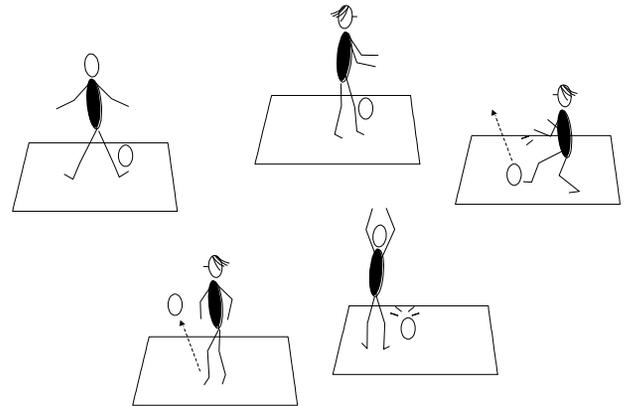
El juego se termina cuando el balón cae al suelo.

Ganará el niño que realice más toques en treinta segundos.

Variantes:

Realizar los toques con la mano, la cabeza, por parejas (ampliando el cuadrado)

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Gimnasio.

Material:

Anillas, pelotas y cajones de plinto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación en situaciones no habituales.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

El alumno está colgado por las rodillas de las anillas, a ambos lados un cajón del plinto, en uno de ellos cuatro balones. Con pequeños balanceos ha de cambiar los balones al otro cajón del plinto.

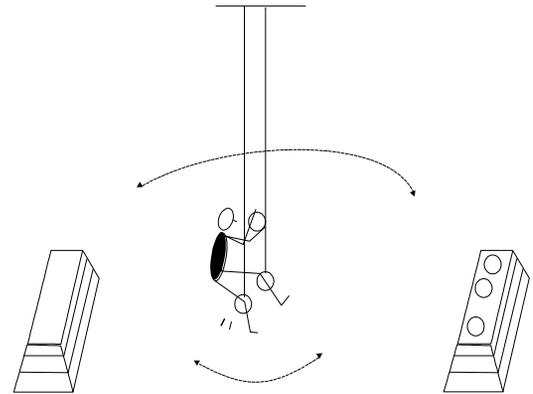
Reglas:

Ganarán los niños que cambien los balones en el menor tiempo.

Variantes:

Variar los objetos de transporte o la forma de llevarlos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Cuerdas de salto, soporte de la barra fija, pelotas y cajas de cartón.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Dos cuerdas se sujetan a la altura del pecho al soporte de la barra fija o a una espaldera, de manera que no se pueda resbalar. El alumno cogerá los extremos de la cuerda con las manos y la tensará. Otro alumno colocará una pelota encima y éste la conducirá hacia delante, de manera que caiga en la caja, que se encuentra debajo de las cuerdas.

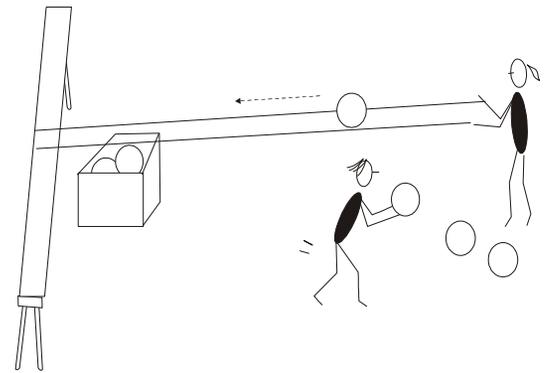
Reglas:

Ganarán los alumnos que introduzcan más balones en treinta segundos.

Variantes:

Realizarlo con los ojos vendados.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Raquetas y pelotas de tenis, bancos suecos y plinto.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la coordinación.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Con el banco sueco y tres cajones de plinto se forma un recorrido por el que el niño tendrá que pasar con una raqueta en cada mano y sobre ella una pelota de tenis.

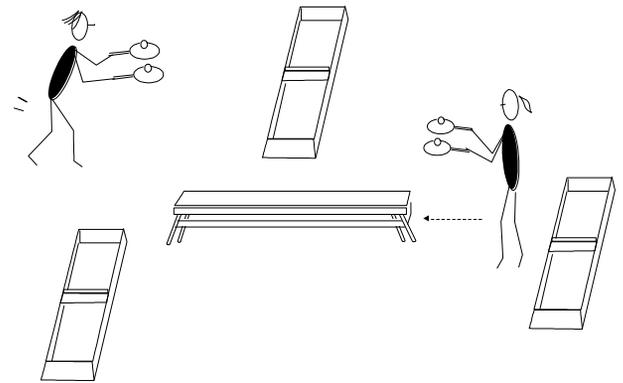
Reglas:

Si se cae alguna pelota de tenis la recogerá y volverá a empezar.
Ganará el niño que realice el recorrido en menor tiempo.

Variantes:

Cambiar los obstáculos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Picas.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la agilidad corporal.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño cogerá una pica: El profesor irá diciendo con que parte del cuerpo hay que sujetarla, por ejemplo, en la cabeza, en la mano, en la rodilla.... Se desplazarán por donde quieran.

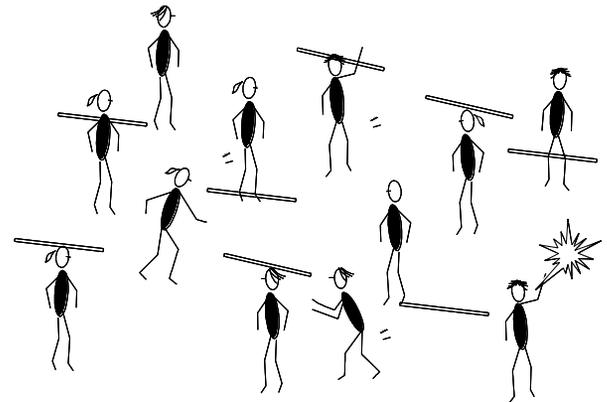
Reglas:

No se puede caer la pica al suelo.

Variantes:

Llevar dos picas. No desplazarse del sitio.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Globos.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar al agilidad y destreza defensiva.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño con un globo entre las piernas intentará saltar tratando de quitar el globo a los demás sin que le quiten el suyo.

Reglas:

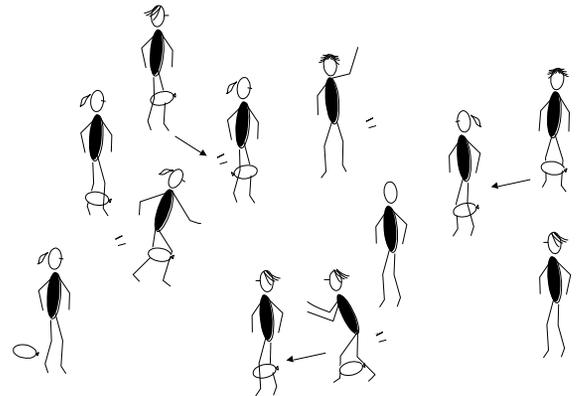
Quien pierda el globo descansa hasta el próximo turno.

Gana el que consiga quitar más globos.

Variantes:

Tratar de quitar el globo utilizando una pica.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones medicinales.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad corporal.

Organización:

Individual

Desarrollo:

Cada niño llevará un balón medicinal en su vientre e irá desplazándose, con apoyo de pies y manos, hacia delante.

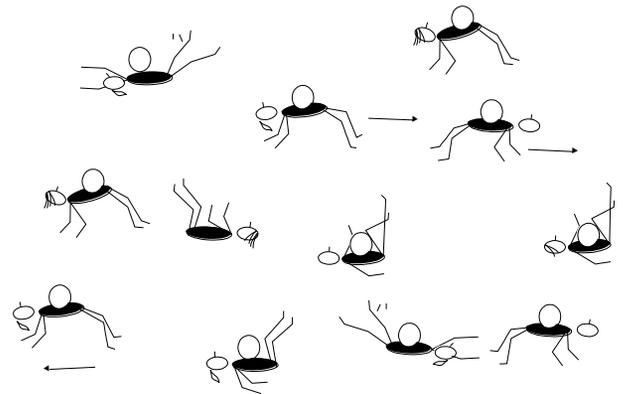
Reglas:

El balón no puede caer al suelo.

Variantes:

Desplazarse hacia atrás.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Una hoja de papel.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar un ritmo de carrera rápido y regular

Organización:

Individual.

Desarrollo:

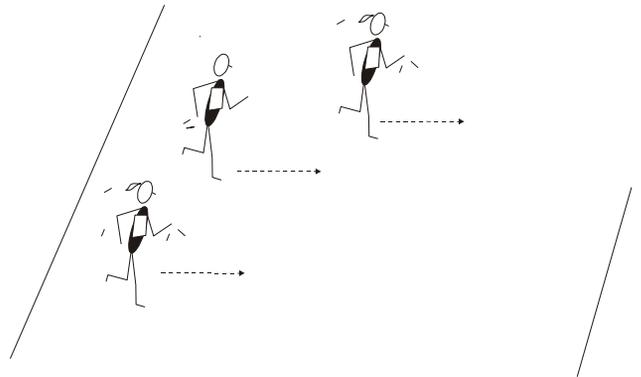
Dos o tres jugadores situados en la línea de salida. La hoja de papel presionada al pecho con la mano. A la señal se suelta la hoja y los jugadores empiezan a correr de tal forma que ésta quede adherida al pecho por la presión del aire.

Reglas:

Quien cruce primero la meta sin que se le caiga la hoja y sin sujetarla con las manos, habrá ganado.

Variantes:

Cambiar la situación de la hoja. Introducir más de una hoja.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Picas

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de reacción

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada alumno con una pica. Situar la pica en posición perpendicular, apoyada en el suelo. Soltarla e intentar cogerla tras haber girado 180°.

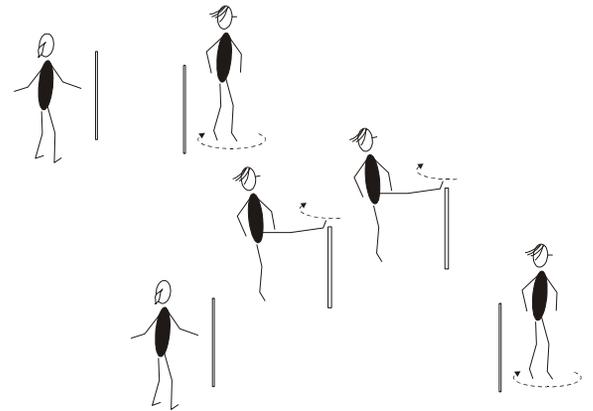
Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Saltar por encima de la pica, pasar una pierna por encima de ella, sentarse y levantarse...

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

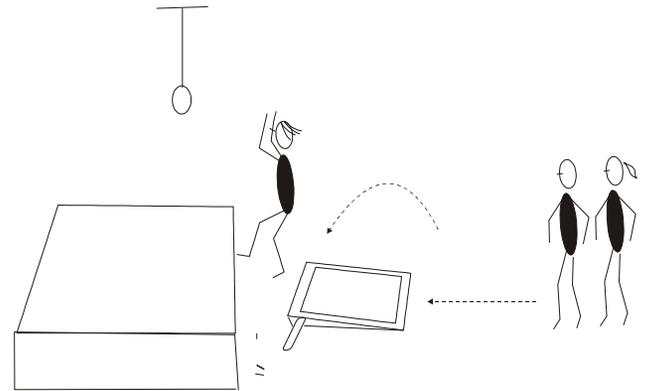
Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Pelota blanda, colchoneta de saltos y "minitramp".

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en la batida del salto de longitud.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

El alumno situado a unos 20 metros del minitramp. Inicia la carrera y efectúa una batida en éste para intentar tocar el balón con la cabeza.

Reglas:

No se puede tocar con las manos.

Variantes:

Podemos hacer gestos en el aire, antes o después de tocar el balón con la cabeza.

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:

Individual.

Desarrollo:

Un alumno situado en la línea de partida. Las vallas situadas según la disposición que el maestro preestablezca y cada una con un número. A la voz de "ya" el alumno deberá pasar todas las vallas respetando el orden numérico. Gana el alumno que realice el recorrido en menos tiempo.

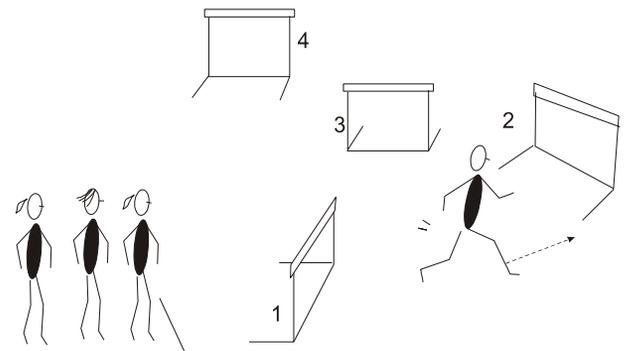
Reglas:

Las vallas solo pueden ser pasadas por el lado correcto, es decir, por la cara de los contrapesos.

Variantes:

Cambio de la disposición de las vallas. Más separadas formando figuras geométricas...

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Vallas y conos o picas para señalar.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad en el paso de vallas.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Los alumnos compiten para intentar superar el circuito en el menor tiempo posible.

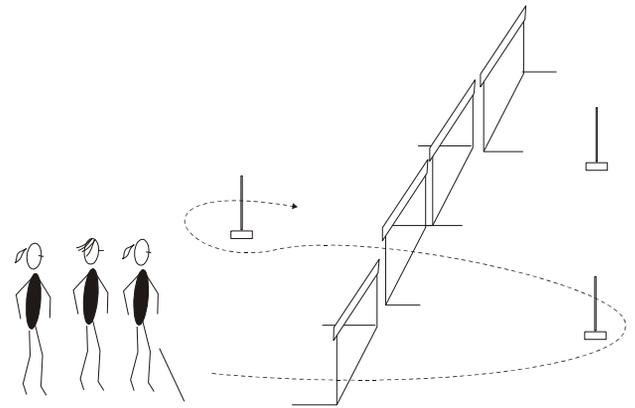
Reglas:

Las vallas deberán ser pasadas correctamente y por el lado bueno.

Variantes:

Aumento del número de vallas, aumento o disminución de la separación de conos y vallas...

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Aros.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en los saltos.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Los aros (el puente peligroso) dispuestos formando un camino por la pista o el gimnasio. Un alumno sale saltando de aro en aro, cuando llega al tercero, sale el siguiente jugador que intentará cazarlo antes de que finalice el "puente" y así todos los jugadores que vayan saliendo.

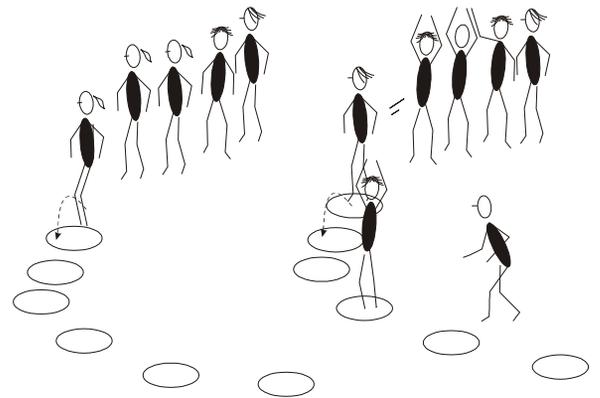
Reglas:

Cada vez que un jugador toca a otro suma un punto. Gana el jugador que consiga más puntos.

Variantes:

Variamos la disposición de los aros. Variamos el número de aros y la separación de estos. Saltamos con una pierna, con las dos o intercambiándolas.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Balones balonmano, redes.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar juegos adaptados para lanzamiento de martillo.

Organización:

Individual

Desarrollo:

Competición individual de lanzamiento de martillo. Gana el jugador que más lejos llegue tras tres intentos.

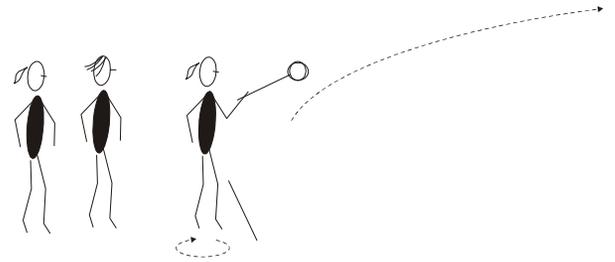
Reglas:

El martillo será un balón de balonmano colocado dentro de una red de transporte de balones. Utilizar las normas básicas de lanzamiento de martillo.

Variantes:

Cambiar el tipo de balón introducido en la red.

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:

Individual.

Desarrollo:

Lanzamientos desde el extremo, de tal manera que el que consiga gol pasa a lanzar desde el puesto colindante siguiente. Gana el primero en completar el recorrido.

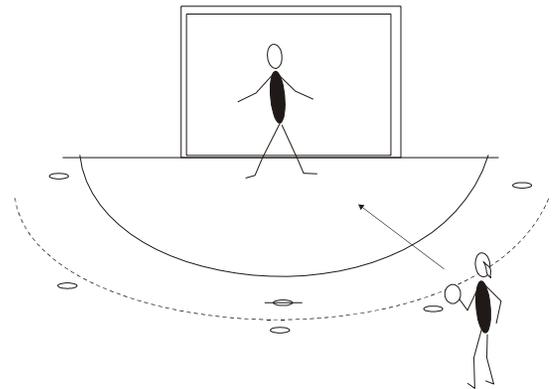
Reglas:

Del extremo izquierdo (lanzamiento desde 6 m) se pasa al lateral izquierdo (desde 9 m), luego al central (desde 9 m), luego al lateral derecho (desde 9 m), luego al extremo derecho (desde 6 m) y por último, desde 7 m. No se puede pisar la línea de 6 m en los lanzamientos exteriores. Hay que guardar el orden de lanzamiento.

Variantes:

Variar la distancia de lanzamiento.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Pelotas de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la precisión del toque de dedos en voleibol.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño con una pelota de voleibol irá dándole toques de dedos hasta que se le caiga al suelo.

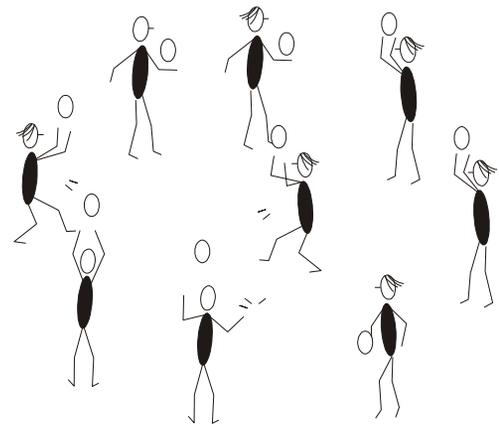
Reglas:

Se irán anotando los toques que realice cada niño, para ir mejorando su marca.

Variantes:

Realizar el juego dejando caer la pelota para dar un bote y luego realizar el toque de dedos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Donde haya una pared.

Material:

Pelotas de voleibol.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la práctica del toque de dedos en voleibol.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño frente a una pared irá lanzando el balón con toques de dedos, sin retenerlo.

Reglas:

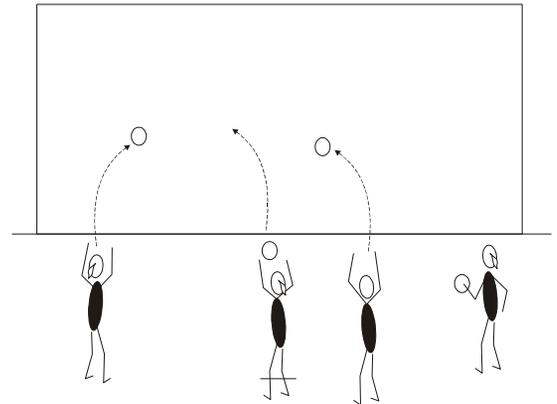
Se irán contabilizando los toques de cada niño sin que el balón caiga al suelo. El niño se puede desplazar de un lado a otro y hacia delante y atrás.

Variantes:

Realizar el juego sentado en el suelo.

Jugar dos niños a la vez dando toques alternativos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Donde haya una pared.

Material:

Pelotas de voleibol y tizas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la técnica del saque en voleibol.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

En la pared se pinta una rayuela. Los jugadores deben de lanzar con un saque bajo e ir dando a todos los números de forma ordenada.

Reglas:

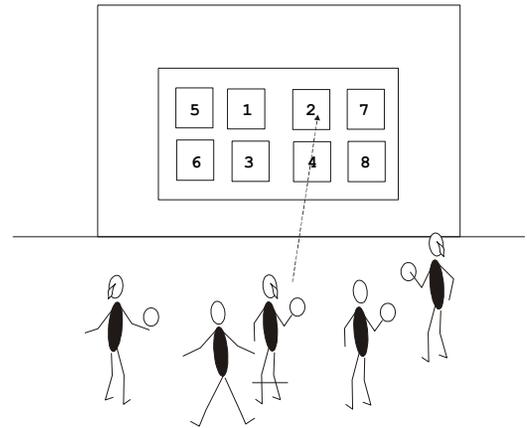
Si no da al número correspondiente pasa el turno, cuando le toque otra vez seguirá por el número en que se quedó.

Gana el niño que llegue antes al número diez.

Variantes:

Realizar el juego cambiando el saque: lateral, de tenis, de gancho, etc.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

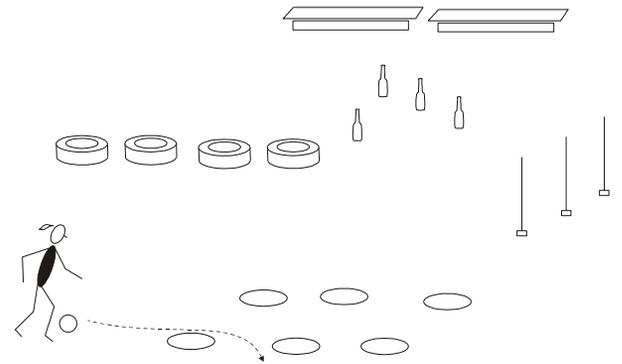
Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol, picas, conos, bancos, aros, estafetas, etc.

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir soltura en el manejo y control del balón.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Realizar el circuito que se propone sin tocar ni derribar ninguno de los obstáculos.

Reglas:

Se penaliza con un punto cada vez que se toque o se derribe un obstáculo. Gana el alumno que menos puntos tenga.

Variantes:

Variar la disposición de los obstáculos que forman el circuito. Establecer penalizaciones por tiempos.

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.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada alumno, de forma individual deberá dar el mayor número de toques con sus piernas o cabeza sin que el balón toque el suelo.

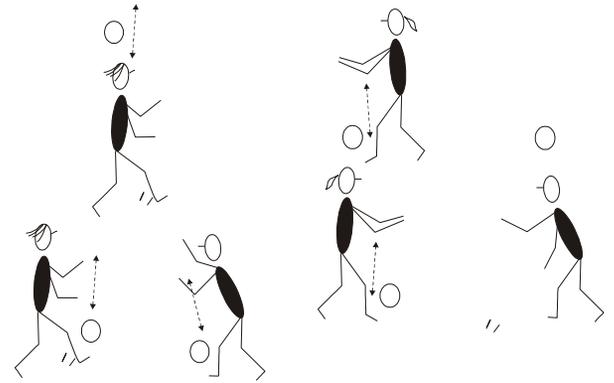
Reglas:

No vale tocar el balón con las manos.

Variantes:

Intentar hacer toques con diferentes partes del cuerpo que no sean ni las piernas ni la cabeza (rodillas, muslos, pecho, etc.).

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Balones de fútbol, bancos suecos.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Usando un banco sueco como red y en un campo de 10 x5 m. Se realiza un partido de fútbol-tenis.

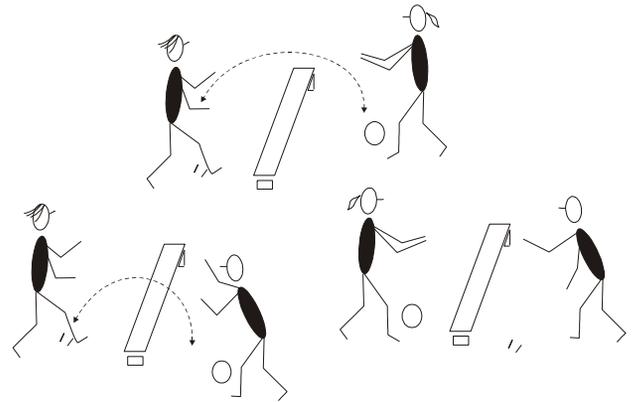
Reglas:

El balón no puede dar más de dos toques dentro del campo ni tocar la red.

Variantes:

Aumentar o disminuir dimensiones del campo, número de jugadores y altura de la red.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

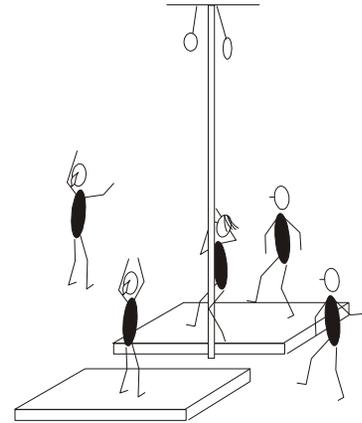
Lugar:

Gimnasio.

Material:

Colchonetas, palo de gimnasio y algún objeto para colgar. Grasa o jabón.

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

En la parte superior del palo se coloca algún objeto el cual deberá ser alcanzado trepando por el palo. Una zona del palo estará engrasada para dificultar la subida.

Reglas:

Cada vez que se toque el suelo se queda eliminado hasta el siguiente turno.

Variantes:

Aumentar el número de objetos a rescatar. Aumentar la zona engrasada. Limitar el tiempo para subir.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

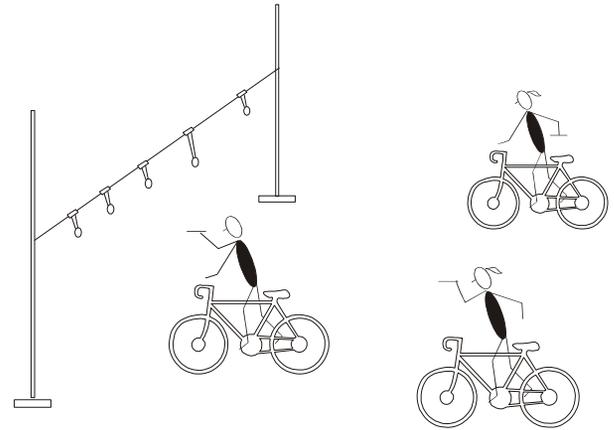
Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Cuerda larga, soportes de salto o voleibol, cintas con anillas, lápices y bicicletas.

Gráfico:



Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Sobre una cuerda atada a los postes de voleibol o similar, se cuelgan carretes de cintas con una pequeña argolla al final de éstas. En el suelo se dibujan dos líneas paralelas a ambos lados de la cuerda a unos 20 metros de distancia. Cada alumno, montado en su bicicleta y provisto de un lápiz o palillo, deberá enganchar con el mismo la argolla y soltar la cinta.

Reglas:

Cada grupo hará 5 pasadas. Gana el que más cintas consiga.

Variantes:

Ídem pero en monopatín. Ídem pero un compañero subido a la espalda de otro (a caballo).

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Unos sacos.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se establece una distancia a recorrer. Cada jugador introduce las piernas dentro del saco y desplazándose mediante saltos, sujetando el saco a la altura de la cintura con las manos, deberá recorrer la distancia establecida.

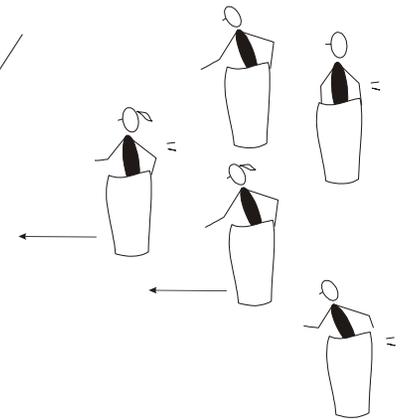
Reglas:

Gana el jugador que antes llegue a la meta.

Variantes:

Aumentar distancia de recorrido. Colocar obstáculos. En parejas por relevos. Dos alumnos introducidos a la vez dentro del saco (sacos grandes).

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelota de frontón o tipo tenis.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el frontón-mano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

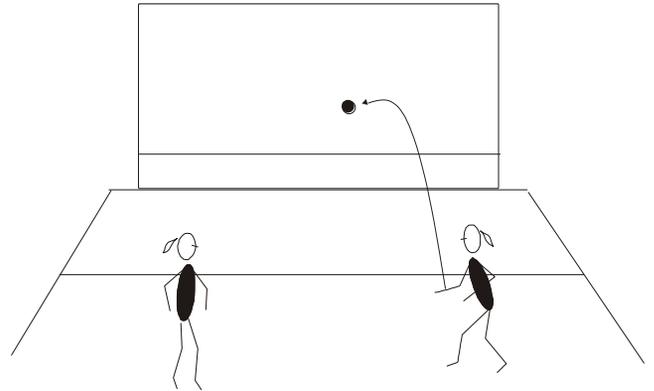
Juego simple consistente en golpear con la palma de la mano una pelota para que choque contra una pared o muro (frontis) y tras lo cual vuelva a botar dentro de los límites de campo para que el jugador oponente haga lo mismo. Siempre saca el jugador que consigue tanto. Dimensiones mínimas de campo: 4 x 9 metros. La zona de chapa (1 metro) por debajo de la cual no puede golpear la pelota sobre la pared. Zona de falta-pasa a 3-6 metros.

Reglas:

El jugador oponente consigue punto siempre que la pelota dé más de un bote, no llegue a chocar contra la pared, se cometa falta de saque, bote fuera del campo... Gana el antes consiga 12 puntos.

Variantes:

Juego con volea. Juego a dos paredes. En parejas. Cambio de dimensiones de campo.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Pelota y juego de palas.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Practicar el frontón-pala mediante la flexibilización de las reglas de juego.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

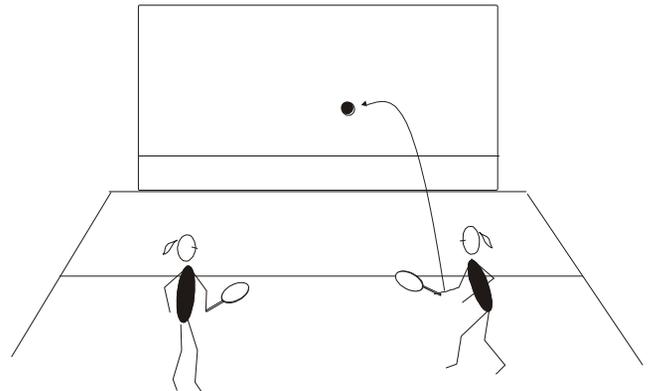
Juego simple consistente en golpear con la pala una pelota para que choque contra una pared o muro (frontis) y tras lo cual vuelva a botar dentro de los límites de campo para que el jugador oponente haga lo mismo. Siempre saca el jugador que consigue tanto. Dimensiones mínimas de campo: 4 x 9 metros. La zona de chapa (1 metro) por debajo de la cual no puede golpear la pelota sobre la pared. Zona de falta-pasa a 3-6 metros.

Reglas:

El jugador oponente consigue punto siempre que la pelota dé más de un bote, no llegue a chocar contra la pared, se cometa falta de saque, bote fuera del campo... Gana el que antes consiga 12 puntos.

Variantes:

Juego con volea. Juego a dos paredes. En parejas. Cambio de dimensiones de campo.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Descubrir la capacidad expresiva de las distintas zonas corporales. Estimular la creatividad latente. Desarrollar habilidades para la dramatización.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Caminar en círculo, al principio a un ritmo normal. A la señal hacerlo lentamente. El profesor dirá el nombre de un animal y los participantes comenzarán a transformarse en él: éste se experimentará primero en las piernas, después en el tronco, luego en las manos y la cara y, finalmente, en la voz.

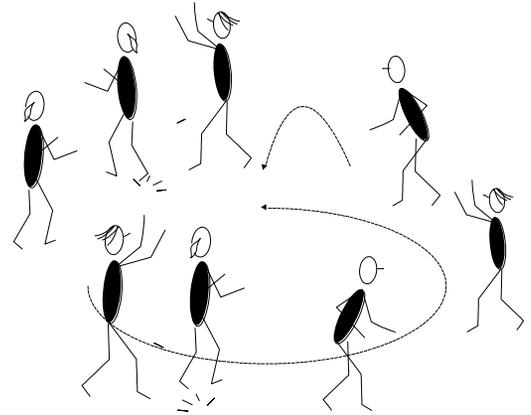
Mientras el círculo va girando, el profesor va proponiendo otros animales: cigüeña, canguro, culebra, jirafa, rana, caballo, etc..

Reglas:

Se le ha de recomendar a los alumnos que guíen su improvisación hacia el ritmo del animal, no hacia la copia estereotipada de sus acciones. Destacaríamos la agilidad del mono, la pesadez del oso, la sinuosidad del gato, la brusquedad del gorila, la arrogancia del gallo, la pesadez del elefante, la gracia de la gacela.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la improvisación, creatividad y representación escénica.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada alumno elige el personaje famoso que le gustaría ser, bien sea real, de ficción, actual o histórico.

Individualmente, deberá concentrarse en ese personaje que ha elegido en aspectos como sus andares, rasgos típicos, maneras y gestos, rasgos de carácter, forma de hablar. A continuación deberá desplazarse por el aula interpretando el personaje.

Los distintos personajes se relaciona entre sí: entablan conversaciones tratando de presentarse, realizan acciones en común, etc.

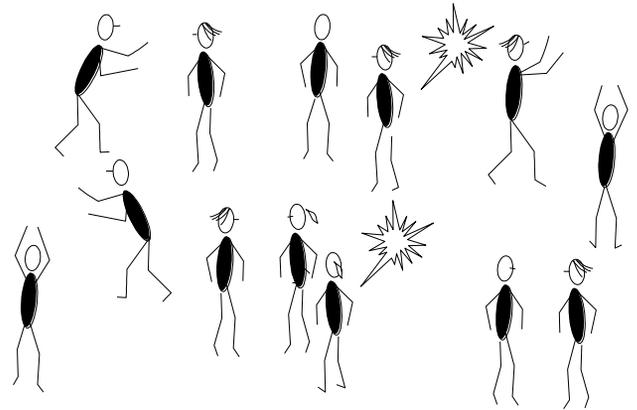
Reglas:

Se ha de procurar mantener durante todos la improvisación los rasgos adoptados.

Variantes:

Sin variantes.

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 improvisación y la capacidad de representación escénica.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

El profesor planteará la siguiente situación: Nos encontramos en el interior de una gran mansión para realizar una misión secreta, por lo tanto somos unos intrusos y nuestra vida puede correr peligro si descubren nuestra presencia. Por lo tanto, debemos pasar desapercibidos como si fuésemos uno de sus moradores.

Tenemos que cruzar la mansión de parte a parte pasando por todas las habitaciones. En cada una de ellas hay distintos tipo de personas. Para poder pasar desapercibidos nos tenemos que transformar en los distintos tipos de personajes que haya en cada lugar.

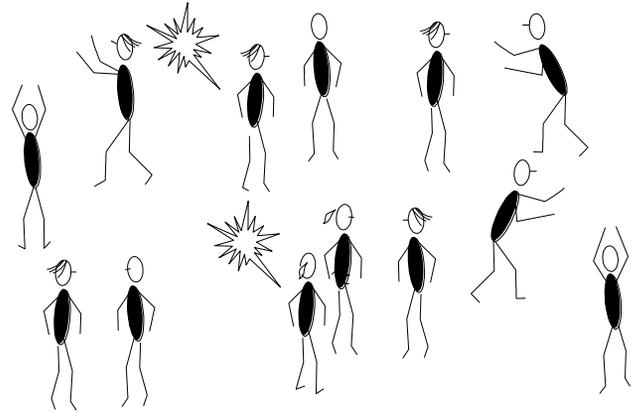
El profesor irá guiando la ruta por la mansión anunciando lo que hay en cada habitación. Dará un breve espacio de tiempo para que los alumnos puedan imitar a los personajes. Se puede proponer: borrachos, atletas, militares, camareros, bailarines, aristócratas, gordos, enanos, etc..

Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Tarjetas con nombres de animales.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Individual.

Desarrollo:

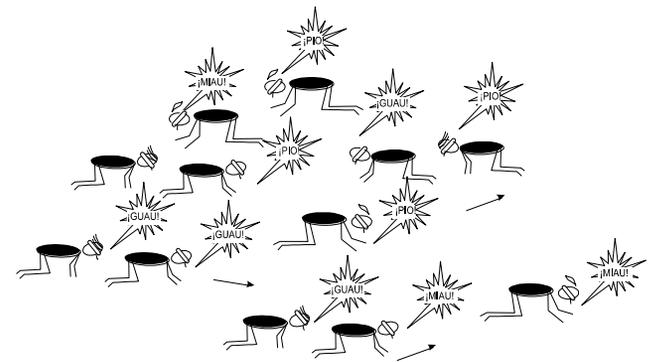
Todos los alumnos cogerán una tarjeta con el nombre de un animal. Cada uno deberá reunirse con los que tiene la tarjeta con el mismo animal. Tratarán de encontrarse pero con los ojos cerrados y emitiendo sólo sonidos del animal al que representan. Cuando se encuentran se dan la mano hasta que todos los animales iguales están juntos.

Reglas:

Todos estarán con los ojos cerrados. Desarrollar el juego de 30 segundos a 1 minuto.

Variantes:

Con los ojos abiertos pero sin emitir sonidos, se deberán encontrar mediante mímica, sólo con la cara.



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 y la expresividad. Fomentar la desinhibición y la estructuración espacial.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Todos los alumnos piensan en un personaje famoso. Corren por la clase y a la señal, cada uno de los alumnos tienen que iniciar una conversación con el de al lado encarnando el personaje famosos que han elegido. De esta forma se plantearán parejas disparatadas.

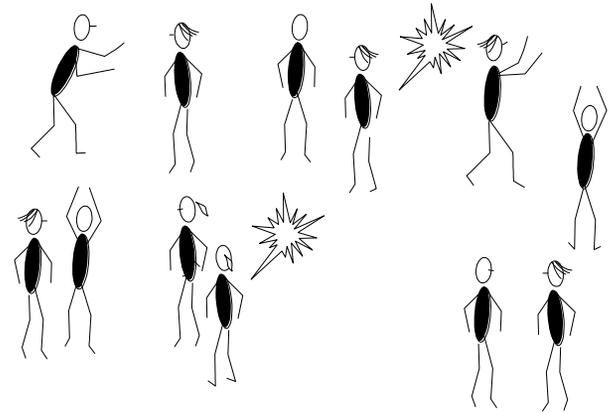
Se repetirá varias veces para que se vayan produciendo diversas situaciones.

Reglas:

En todo momento de la conversación no se puede abandonar el personaje que se ha elegido.

Variantes:

Cada cierto tiempo se cambiará de personajes.



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

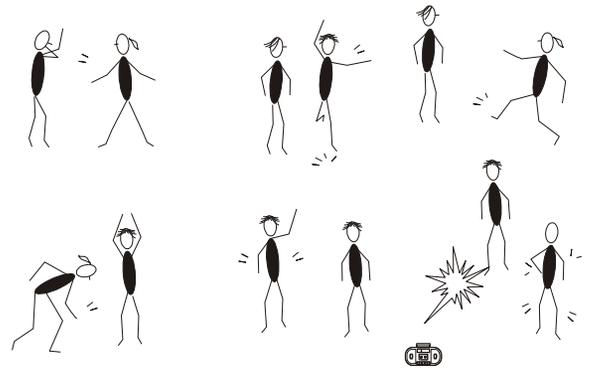
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.



Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitarse en la toma de conciencia de las posibilidades de movimiento de cada una de las articulaciones y segmentos.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se debe comenzar el ejercicio con todos los posibles movimientos de los dedos y continuar con los de: manos, cabeza, caderas, codos, ojos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etc..

Hay que buscar en cada uno de los segmentos las posibilidades de rotación, traslación, inclinación. Y, según la trayectoria: recto, curvo, ondulado, quebrado. Según las direcciones: izquierda-derecha, adelante-atrás, arriba-abajo.

Reglas:

Hay que procurar no imitar ningún movimiento conocido, ningún tipo de baile, sino que brote espontáneo, surgido del diálogo entre cuerpo y música. Para facilitar la introspección realizar el ejercicio con los ojos cerrados.

Variantes:

Se puede utilizar música como fuente de energía que desencadene el movimiento. Proceder por segmentos que se irán acumulando hasta llegar al movimiento de la totalidad del cuerpo. El movimiento es sugerido por la melodía y el ritmo.

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

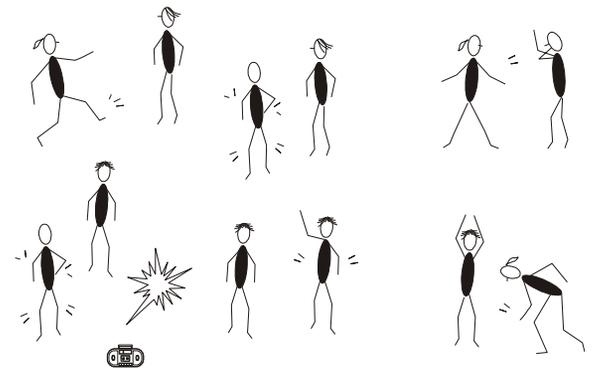
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Cualquier objeto fácilmente manipulable (listón, pica, caja, lata, etc.). Grabación musical.

Gráfico:**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitarse en la toma de conciencia del propio cuerpo para lograr la integración del esquema corporal.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

- 1.- Imagen interna.- Ojos cerrados, adoptar una posición fácilmente sostenible. Centrar la atención en esa postura y formarse la imagen interna de la misma. Registrar las sensaciones que se experimentan. Cambiar la posición y repetir el procedimiento.
- 2.- Contacto entre manos y brazos.- Ojos cerrados, tratar de percibir la diferencia de tocar con las manos los brazos y viceversa.
- 3.- Manipulación.- Ojos abiertos, investigar las posibilidades de movimiento de los brazos y las manos.
- 4.- Contacto y manipulación de objetos.- Ojos cerrados, descubrir las sensaciones que produce el contacto con los objetos y las distintas posibilidades de manipulación.
- 5.- Conocimiento visual.- Ojos abiertos, se puede acompañar con una grabación sonora. Mirándose las manos y los brazos observarlos en todos sus detalles, tanto cuando estén inmóviles como en movimiento.
- 6.- Conocimiento auditivo.- Buscar los diversos timbres e intensidades de los sonidos producidos por las manos, castañeteándolas, golpeándolas, rozándolas, etc... entre sí y contra distintas partes del cuerpo.
- 7.- Conocimiento cinestésico.- Ojos cerrados y acompañamiento sonoro (puede ser música grabada o sonidos producidos por la voz o los pies de los participantes). Se trata de buscar la sensibilización motriz, es decir, de agudizar la percepción cinestésica.

Reglas:

Realizar todo el juego en silencio.

Variantes:

Sin variantes.

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Tomar conciencia de la intensidad de la propia voz. Facilitar la concentración.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Todos los alumnos estarán colocados a unos 25 cm. de la pared, mirando fijamente un punto a la altura de la propia boca. Con las yemas de los dedos acariciarán suavemente ese punto. Con el aliento intentarán reblandecer la zona donde está situado el punto. Los golpes de aliento se hacen cada vez más sonoros y cortados.

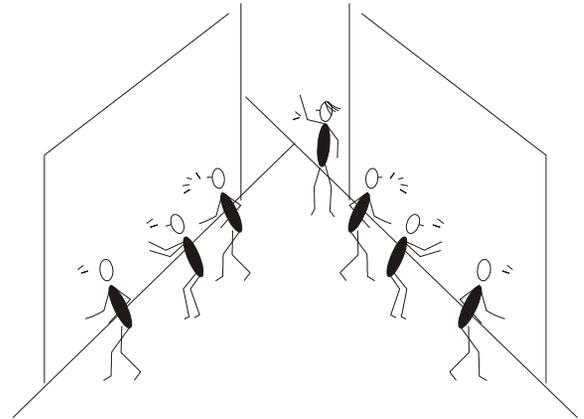
Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Empezar a pronunciar la vocal "a" de forma imperceptible. El volumen aumentará paulatinamente hasta conseguir un grito muy potente con el que se intentará taladrar la pared. Ante la imposibilidad de conseguir romperla se inicia el proceso contrario hasta acabar acariciando el punto con las yemas de los dedos.

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitar la capacidad de concentración y atención. Desarrollar habilidades para la improvisación

Organización:

Individual.

Desarrollo:

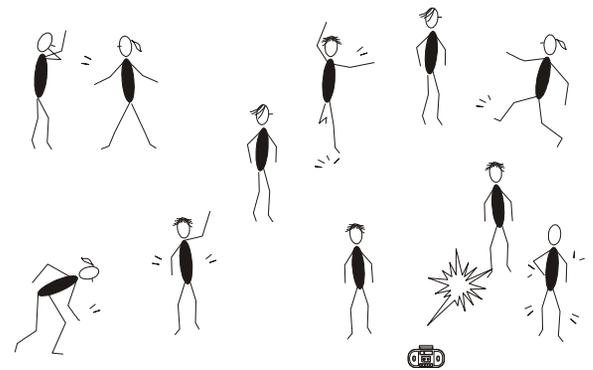
Individualmente cada uno se va transformando en una figura mecánica y realiza una secuencia completa de movimientos. Secuencia que se repetirá en lo sucesivo. Se puede indicar o sugerir la longitud de la secuencia mediante una música adecuada. Luego se añaden sonidos a cada uno de los movimientos, pues cada uno de ellos tendrá el suyo específico. De esta forma, se crea también una secuencia de sonidos que subraya el movimiento.

Reglas:

Poner el énfasis necesario tanto en el punto de arranque como en la finalización de la secuencia para que ésta aparezca con nitidez.

Variantes:

Variar el ritmo y la intensidad tanto de los sonidos como del movimiento. Ir desde la "cámara lenta" hasta la máxima aceleración.
 Observar los movimientos de los demás y poner en relación el movimiento propio con el de algún compañero, de tal forma que ambos se complementen.
 Danzar de acuerdo con la secuencia de movimientos.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitarse en la toma de conciencia de la autonomía de cada uno de los segmentos corporales y de los diferentes puntos de articulaciones.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Los alumnos están distribuidos por el gimnasio ocupando todo el espacio libre para poder moverse con libertad con los ojos cerrados. Comienza a sonar la grabación, dejándose cada uno guiar por la melodía, inicia el movimiento que ésta le sugiera centrándolo en un único punto: el dedo índice de la mano derecha buscando todos los movimientos posibles.

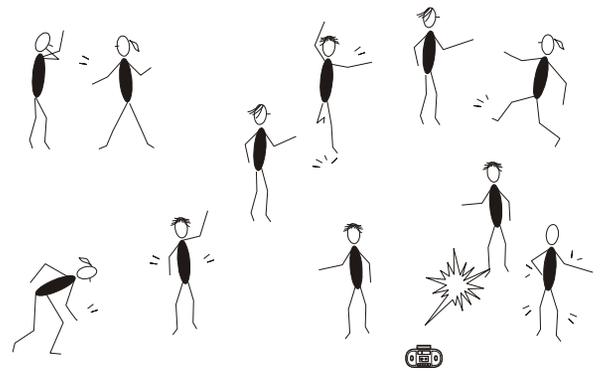
Cuando el profesor lo indique se van añadiendo al movimiento: todos los dedos de la mano derecha, los de la mano izquierda, ambas manos hasta la muñeca, el antebrazo hasta el codo, los brazos hasta los hombros, los hombros, la cara, la cabeza, el tronco hasta la cintura, las caderas, hasta las rodillas, las piernas hasta los tobillos, los pies. Ya está todo el cuerpo en movimiento. En una primera fase realizar la experiencia sin desplazarse. Posteriormente se introducirá el desplazamiento por toda la sala para ir explorando las posibilidades de doblar, girar, balancear, contorsionar, sacudir, ondular, mecer.

Reglas:

Realizar los movimientos según le sugiera a cada participante la música.

Variantes:

Reunirse por parejas. Mantener un diálogo corporal con movimientos. Cada uno trata de darse cuenta de cómo se mueve el compañero y deja que su movimiento surja como respuesta al de su compañero. Para facilitar la experiencia los movimientos han de ser a cámara lenta.



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitar habilidades de dominio y control corporal y las habilidades de percibir al otro e interactuar con él.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se parte de una postura en el suelo para ir variándola a cámara lenta adoptando diferentes posturas de equilibrio. Se utilizará como puntos de apoyo partes del cuerpo que normalmente no son empleados para este fin: frente, rodilla, codos, final de la columna vertebral, ... El apoyo deberá hacerse con el menor número posible de apoyos y con la menor superficie de los mismos.

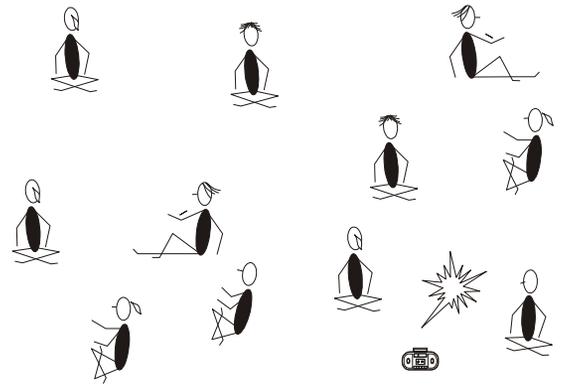
Reglas:

Lentamente se irá pasando de una posición a otra enlazando posturas. La música elegida debe ser apropiada para esta actividad, una música lenta y suave.

Variantes:

Por parejas, se conectará la mirada con la del compañero y se mantendrá durante todo el ejercicio intentando coordinar los movimientos. Se puede utilizar al compañero como punto de apoyo.

Realizarlo en grupos de cuatro, de ocho... Pudiéndose llegar a implicar a todo el grupo, pero cada vez el ejercicio es más complicado y requiere mayor atención.



Etapas:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitar la toma de conciencia de las diferentes formas de desplazarse.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se trata de utilizar las distintas posibilidades que presentan el acto de desplazarse en el espacio. Como sugerencias se proponen:

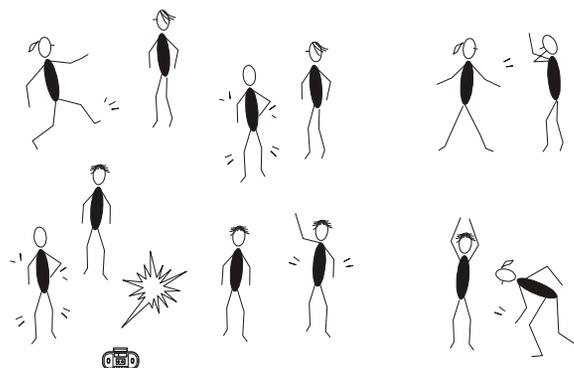
- 1.- Movimiento libre a partir de un tema sonoro. Los participantes realizarán espontáneamente los movimientos que la música les sugiere. Se pueden dar las siguientes consignas: andar dejándose llevar por la música, también se puede saltar, bailar...
- 2.- Caminar utilizando diferentes puntos de apoyo: talones, puntillas, la cara interna o externa del pie, ... realizar combinaciones de estas acciones. Se le pediría a los alumnos que asocien esa forma de caminar con determinados tipos: ¿quién caminaría así?.
- 3.- Caminar siguiendo diferentes trayectorias: zigzag, de lado, hacia atrás, describiendo pequeñas curvas... Asociar a tipos de situaciones.
- 4.- Reproduciendo el ritmo de animales al caminar: ratón que tiene miedo al gato, pesado y con torpeza como un elefante, con la brusquedad de un orangután, con la arrogancia de un gallo, ...
- 5.- Representando estados de ánimo: tristeza, dejadez, timidez, idea fija, ...
- 6.- Caminando sobre elementos imaginarios: entre aguas, sobre arena, sobre barro, sobre nieve, con lluvia, con viento, ...

Reglas:

Adecuar los movimientos a la música que en ese momento se esté escuchando.

Variantes:

Se pueden buscar nuevas posibilidades de caminar: representando a distintos personajes, simulando acciones, carreras extrañas,



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

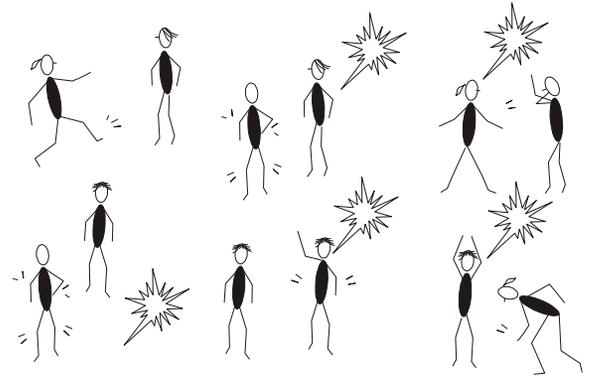
1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.



Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Adaptar los movimientos a sonidos inventados.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

El profesor les pide a los alumnos que digan un tipo de calzado distinto y que asocien el calzado a una determinada entonación: zapato con tacón-voz cursi, zapatillas de noche-voz de anciano, ... Se admitirá todo tipo de calzado según la forma, material de fabricación, suelas, ...

Cada participante creará una onomatopeya ficticia que corresponderá al sonido que produce una persona al andar con el tipo de calzado que ha enumerado anteriormente. Posteriormente se andará por la sala al mismo tiempo que se emite el sonido característico del calzado elegido.

Reglas:

Sólo se utilizarán los sonidos que se hayan inventado.

Variantes:

Se puede crear diálogos con otros calzados.

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Grabación musical.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Ejercitar habilidades de expansión corporal.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Los alumnos estarán dispersos por todo el espacio de tal forma que puedan moverse sin obstaculizar a los demás. Adoptarán una postura cerrada.

Comienza a sonar la música y el profesor les irá relatando una anécdota: "sois una semilla, es primavera, ha comenzado a llover, notáis como el agua va penetrando por vuestros poros y os va llenando, comenzáis a crecer, a germinar, enviáis una pequeña raíz hacia la tierra y un brote hacia el sol, ... Cada uno va creciendo, según le va sugiriendo la música, hasta convertirse en un árbol o en un arbusto".

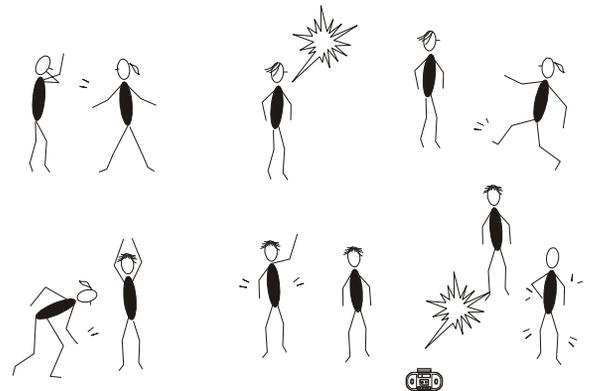
Cuando los alumnos hayan llegado a posturas de máxima expansión se incluirán otros elementos: el árbol es mecido por el viento, una hoja se separa y el sol la reseca, tras un periodo de sequedad es rociado por la lluvia, ..., finalmente el árbol se seca y muere.

Reglas:

Se debe estar muy concentrado en realizar los movimientos que se indiquen al ritmo que marca la música.

Variantes:

Imaginar que son un fuego, que comienza por una llamita apenas insinuada, crece, adquiere movimiento, puede desplazarse e interactuar con las otras llamas, el fuego de la llama va decayendo hasta terminar por extinguirse.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Aula o gimnasio.

Material:

Una hoja de papel tamaño DIN - A4 y lápices.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Dibujar el plano del aula.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

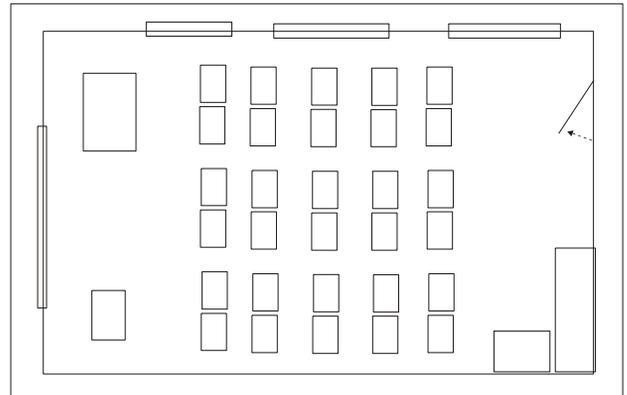
Cada alumno realiza en la hoja de papel el plano de la clase, utilizando una escala (pasos - cm.). Primero dibujará el croquis de la clase teniendo en cuenta que las paredes son normalmente rectas y las esquinas forman ángulos rectos. En segundo lugar dibujará las puertas, ventanas y pizarras en su correcta posición en la pared. En tercer lugar los demás detalles, mesas y sillas del profesor y los demás alumnos. Por último marcará con una X su mesa.

Reglas:

El alumno debe situar su plano de manera que todos los objetos que figuren en él coincidan con los de la clase tal y como él los ve. Situará la brújula encima del plano haciendo coincidir la aguja magnética con la flecha de dirección. Trazar la paralela y señalar el norte.

Variantes:

Dibujar el plano del gimnasio o de las pistas polideportivas.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

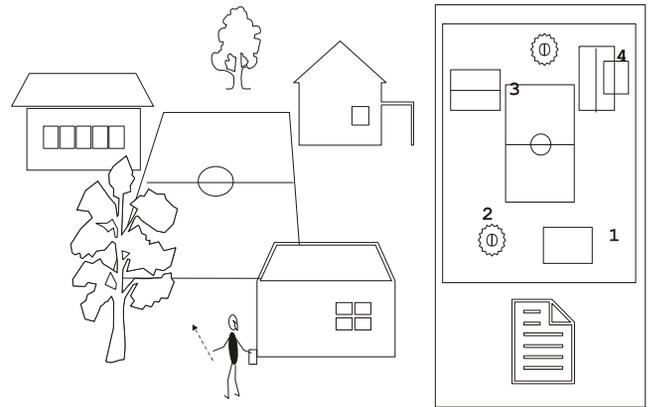
Lugar:

Gimnasio, pista o espacio natural

Material:

Objetos propios del lugar, un plano y una hoja de anotaciones, 20 letras y un plano de control.

Gráfico:



Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Encontrar objetos escondidos mediante la utilización de un plano.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Cada niño recibe un plano y un hoja de anotaciones. En un tiempo límite debe buscar cada una de las letras escondidas. Cuando encuentra una, actuando con discreción, escribe la letra sobre el plano en el lugar correspondiente, así como en la hoja de anotaciones en la columna "LETRA". A continuación, en la columna "PALABRA" escribe una palabra que comience por esa letra, y en la columna "PUNTOS" el número de sílabas que tenga dicha palabra.

Reglas:

Existen tres circunstancias que anulan la puntuación: 1. No situar correctamente la letra sobre el plano, 2. No escribir correctamente la palabra, 3. No contar bien las sílabas.

Variantes:

Puntuación por letras.
En parejas o pequeños grupos.

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Aula o gimnasio.

Material:

Materiales del gimnasio (bancos suecos, picas, plintos...).

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación y lectura de mapas.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Se coloca el material distribuido por todo gimnasio y un objetivo (tesoro) situado entre éste. Antes de entrar en el gimnasio el profesor muestra durante unos minutos el mapa del tesoro al alumno que entrará al gimnasio con los ojos vendados. Éste deberá encontrar el tesoro orientándose con el tacto.

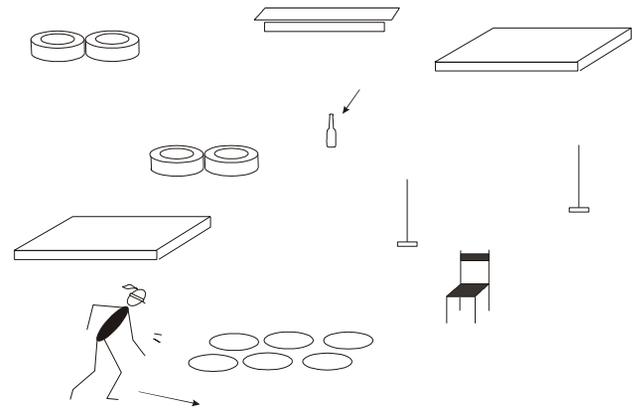
Reglas:

Ganará el alumno que tarde menos tiempo en encontrar el tesoro. Si lo sobrepasa, no vale y entra el alumno siguiente.

Variantes:

Según veamos, podemos ir introduciendo más o menos materiales para aumentar la dificultad de la búsqueda.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio natural o zona de bosque.

Material:

Pañuelos

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Conocer y adaptarnos al nuevo medio.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

Los pañuelos escondidos en una zona previamente marcada por el profesor. En un tiempo determinado todos los alumnos accederán al área recogiendo todos los pañuelos posibles.

Reglas:

Gana el alumno que recoja más pañuelos en el tiempo establecido.

Variantes:

Cambiamos los pañuelos por cuerdas u otros objetos.

Gráfico:

