

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

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

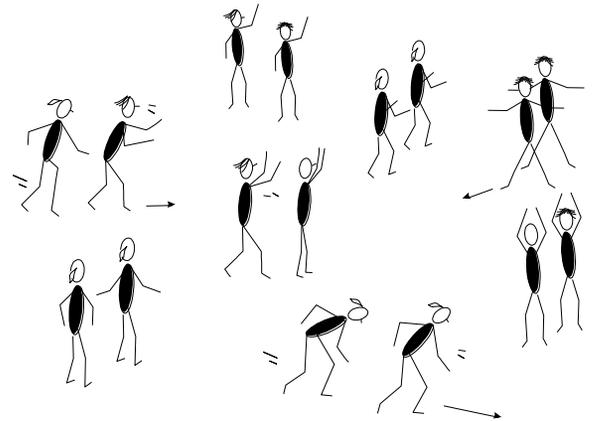
**Reglas:**

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

**Variantes:**

Cambiar el número de los que persiguen al primero.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

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

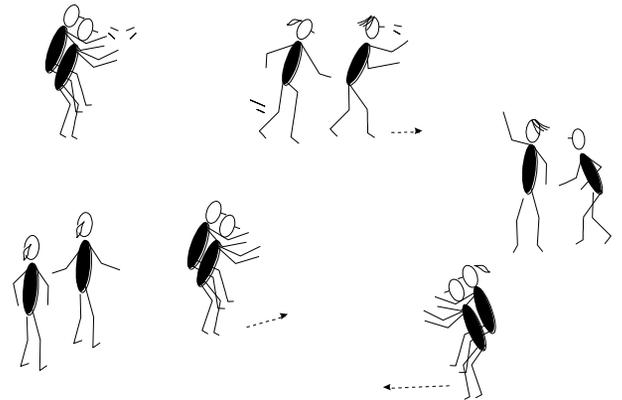
**Reglas:**

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

**Variantes:**

Cambiar la forma de transportar al compañero.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Neumáticos.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la fuerza motriz al nivel apropiado a la edad del alumnado.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

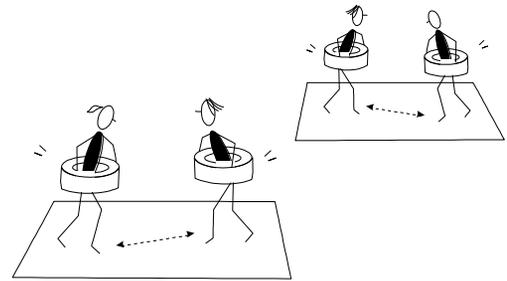
Se dibuja un cuadrado en el suelo y dentro se colocan los miembros de la pareja con un neumático alrededor de la cadera. Se deberá intentar sacar al compañero del espacio señalado mediante golpes con los neumáticos.

**Reglas:**

Sólo se permiten golpes con el neumático.

**Variantes:**

Igual pero golpeando de espaldas. Por tríos.



**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:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Uno de la pareja se coloca tumbado en el suelo boca abajo. El otro lo coge por las piernas e intenta darle la vuelta y que toque con la espalda en el suelo. El que está tumbado hace resistencia para que no le den la vuelta.

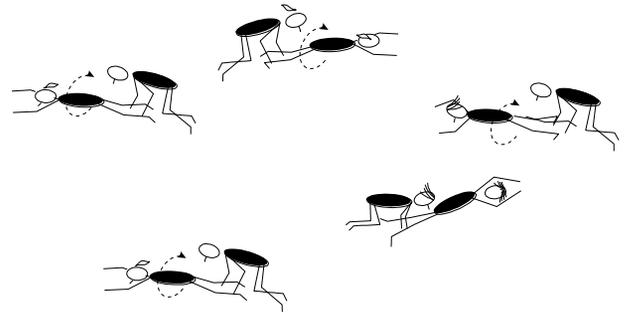
**Reglas:**

Los dos deben intentar hacer fuerza para vencer al compañero.

**Variantes:**

Igual pero agarrando al compañero por los brazos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Una pica.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Por parejas uno en frente de otro y agarrando una pica con las dos manos. A la señal los oponentes intentan quitarse la pica mutuamente con las dos manos.

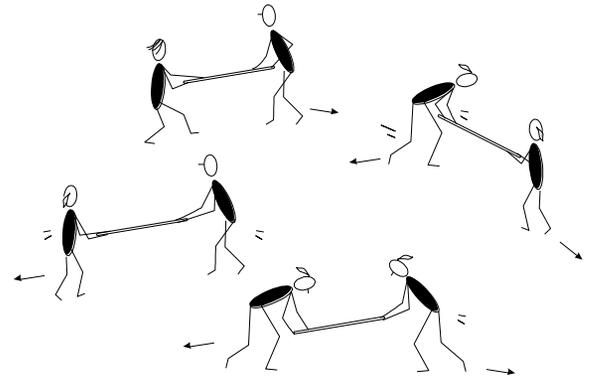
**Reglas:**

Vale cualquier tipo de desplazamiento para quitar la pica.

**Variantes:**

Igual pero de espaldas uno con otro, sentados, tumbados... Sujutando la pica con una sola mano.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Aros.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

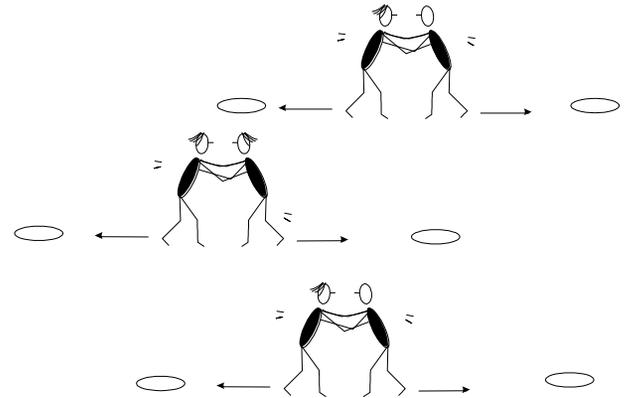
Se colocan dos aros a una distancia de unos 6 metros situándose los miembros de la pareja en la mitad de dichos aros. A la señal se agarran por los hombros y se empujan intentando llevar al adversario hasta el pozo (aro) que tiene detrás.

**Reglas:**

Gana el que consigue llevar al otro al pozo contrario.

**Variantes:**

Igual pero amarrándose de diferentes maneras: por las manos, por los brazos .

**Gráfico:**

**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:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Por parejas sentados en el suelo con las piernas abiertas, enfrentados de espaldas y entrelazados por los brazos. A la voz del profesor cada alumno empuja hacia su derecha, intentando llevar al compañero hacia su lado.

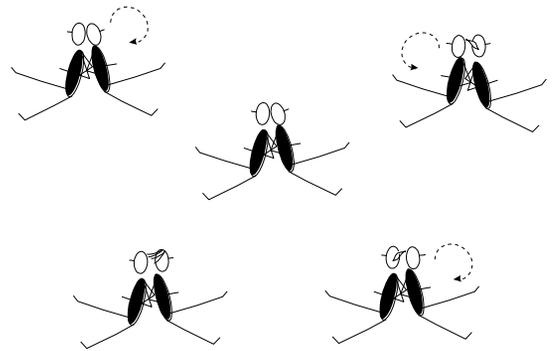
**Reglas:**

El compañero vencido debe tocar el suelo.

**Variantes:**

Cambiar el sentido de empuje.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

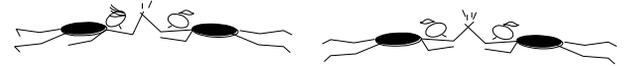
**Ciclo:**

1



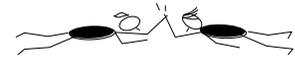
**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.



**Material:**

Sin material.



**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Situadas las parejas tumbadas boca abajo cogiéndose de una mano y con los codos en el suelo, echar un pulso.

**Reglas:**

No levantar los codos del suelo.

**Variantes:**

Realizar el pulso con la otra mano. Con las dos a la vez.

**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:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los jugadores se disponen por parejas, poniéndose de frente y con las piernas flexionadas. A una señal del profesor los participantes tratan de hacer perder el equilibrio al jugador contrario empujando con la palma de las manos.

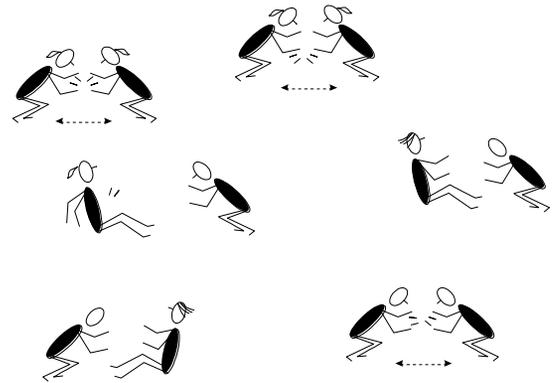
**Reglas:**

Sólo se puede empujar, nunca agarrar con las manos.

**Variantes:**

Variar el número de participantes que luchan en la pelea.

**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:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se colocan los miembros de la pareja de espaldas y dentro de un círculo. A la señal cada uno de la pareja empuja hasta expulsar al otro del círculo.

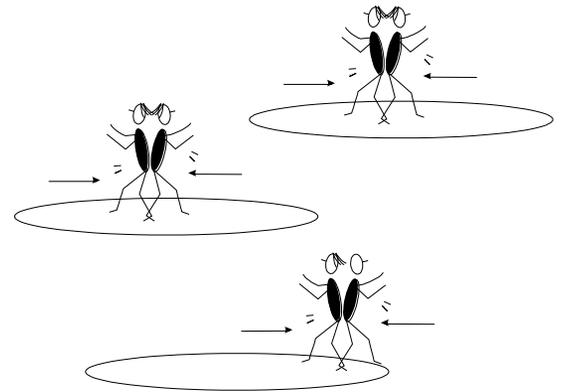
**Reglas:**

No quitarse bruscamente de la espalda del compañero.

**Variantes:**

Variar el número de los que empujan.

**Gráfico:**



**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:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los miembros de la pareja se colocan uno subido a las espaldas del otro haciendo de burro y jinete respectivamente. A la señal, las diferentes parejas se enfrentarán tratando de desmontar a los jinetes de sus burros.

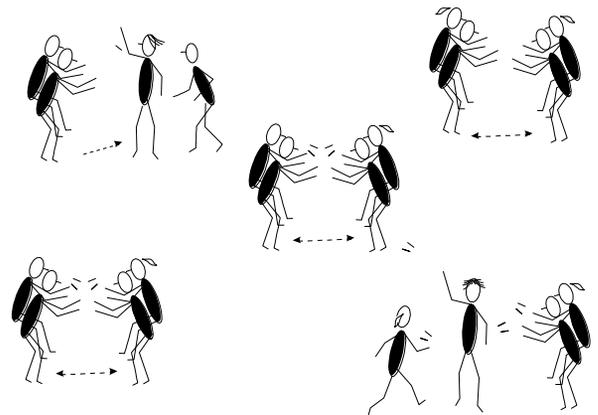
**Reglas:**

Gana el equipo cuyo jinete no caiga al suelo.

**Variantes:**

Los jinetes se colocan por delante.

**Gráfico:**



**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:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se sitúan los miembros de la pareja uno detrás de otro; el de atrás agarra por la cintura al de delante intentando que no pueda avanzar. El de delante debe hacer fuerza e intentar llegar hasta una línea pintada en el suelo a una distancia determinada.

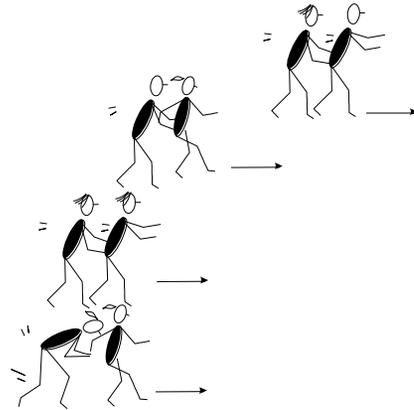
**Reglas:**

No soltar bruscamente al compañero de delante.

**Variantes:**

Agarrar al compañero de delante de otras zonas (hombros, brazos...).

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Neumáticos o aros.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

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

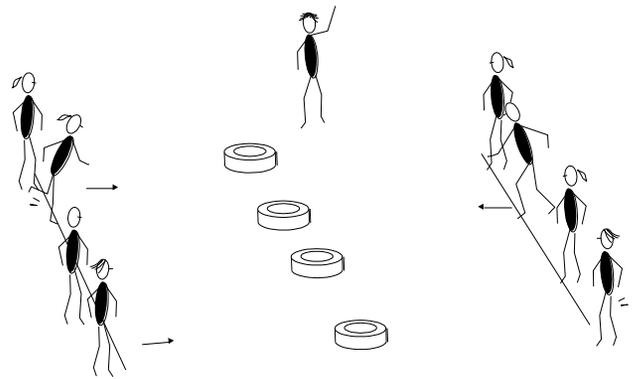
**Reglas:**

Esperar la señal sin mirar al profesor.

**Variantes:**

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

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Picas.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

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

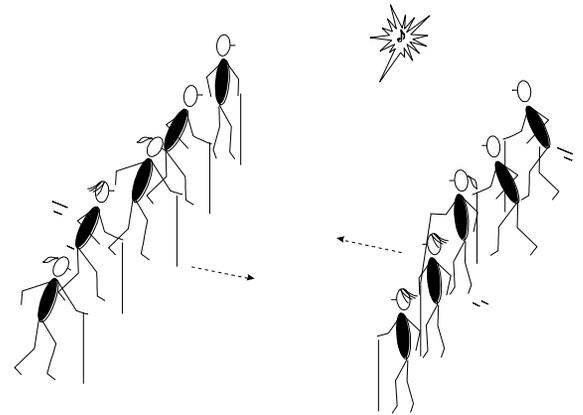
**Reglas:**

Coger la pica antes de que caiga al suelo.

**Variantes:**

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

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

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

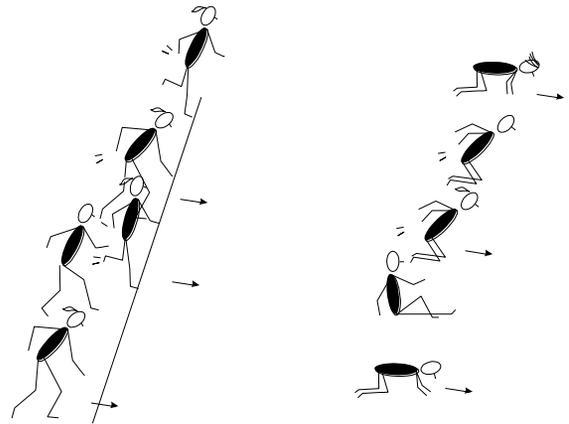
**Reglas:**

No salir antes de que se de la señal.

**Variantes:**

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

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cubiertas de ruedas o aros.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

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

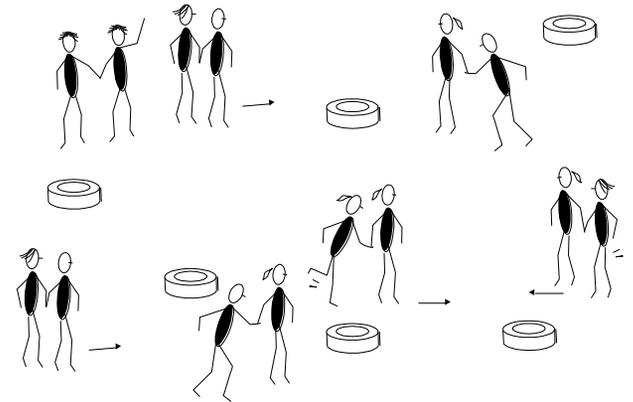
**Reglas:**

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

**Variantes:**

Algunas de las cubiertas tendrán bonificación de vida.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la flexibilidad del tronco y de las extremidades superiores a través de diferentes situaciones lúdicas.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

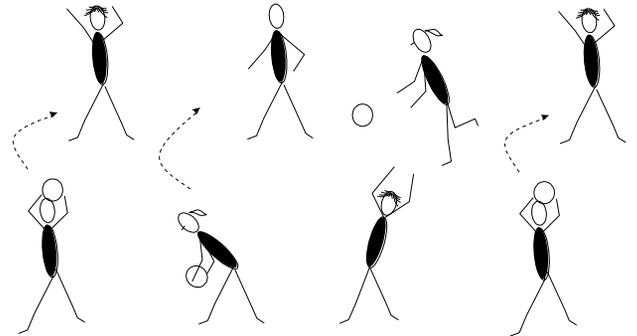
Situados los miembros de la pareja de espaldas, a una distancia de 1 metro aproximadamente. Uno de ellos con la pelota de baloncesto. A la señal deberán estirar el tronco y los brazos hacia atrás sin mover los pies del suelo y pasarse la pelota por encima de sus cabezas. Si lo consiguen se alejarán un paso más cada uno y así sucesivamente.

**Reglas:**

No levantar los pies del suelo al pasarse la pelota.

**Variantes:**

De frente.

**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 del tronco y de las extremidades superiores a través de diferentes situaciones lúdicas.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se sitúan los miembros de la pareja a una distancia de metro y medio. Sin mover los pies del suelo y estirando el tronco y los brazos deberán juntar sus brazos.

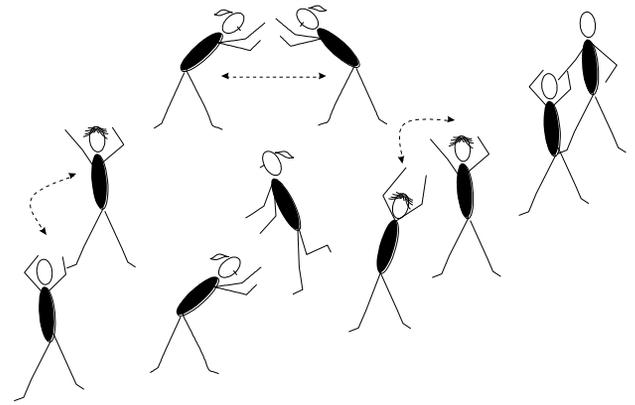
**Reglas:**

No mover los pies del suelo.

**Variantes:**

De espaldas. Por tríos. Aumentar la distancia.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Vasos de yogurt y pelotas de tenis o similares.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Por parejas, uno en frente de otro. Unir las frentes de ambos con dos vasos de yogurt entre los que hay una pelota de tenis. Intentar agacharse y levantarse sin que se caiga ni se aplaste el conjunto.

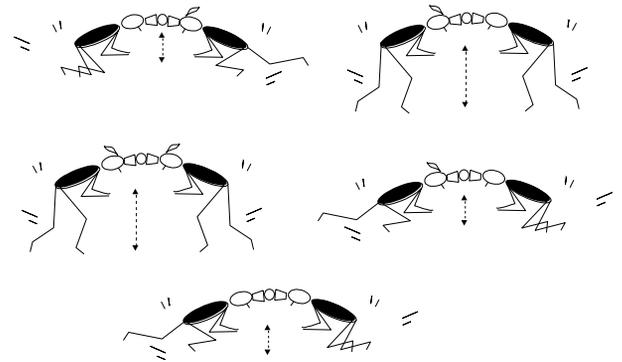
**Reglas:**

Gana la pareja que más veces lo consiga en 1 minuto. Si se cae la pelota se empieza a contar desde el principio.

**Variantes:**

Con las manos atadas a la espalda.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Pelotas pequeñas.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los componentes de la pareja se colocan espalda con espalda, con las piernas abiertas y a 3 metros de distancia. Uno de la pareja lanza una pelota por debajo de sus piernas intentando colarla entre las piernas del compañero, el cual deberá evitarlo con las manos. Cambio de rol.

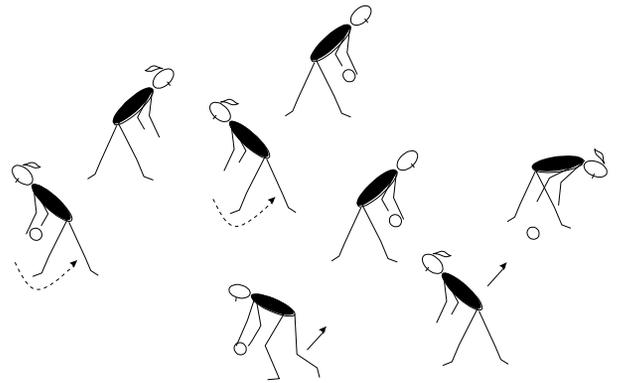
**Reglas:**

Gana el que más goles consiga. No se pueden mover los pies.

**Variantes:**

Aumentar la distancia. Sólo se puede utilizar una mano para parar la pelota.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación del salto.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Las parejas entrecruzan uno de sus brazos, derecho con izquierdo del compañero. Con la otra mano sostendrán una cuerda que deberán lanzar por encima de la cabeza y por debajo de los pies, saltando a la comba.

**Reglas:**

No se pueden soltar los brazos.

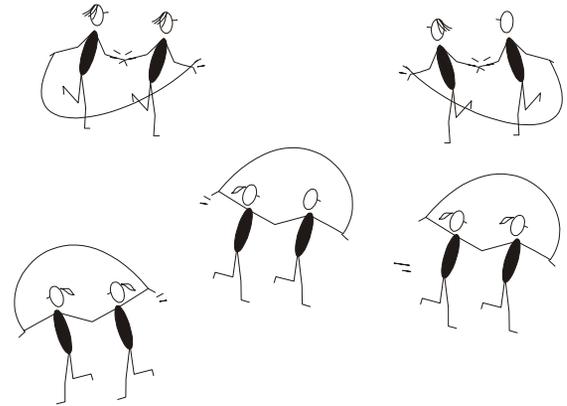
El salto se realizará con los pies juntos.

Ganará la pareja que consiga el mayor número de saltos.

**Variantes:**

Saltar hacia atrás, alternando pies, dándose las espaldas, etc.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y agilidad de salto.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

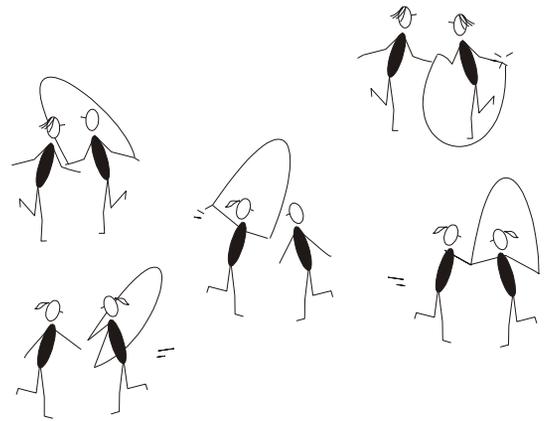
Se coloca ambos jugadores mirándose cara a cara. Uno de ellos es el que da cuerda y el otro salta al ritmo que marca el compañero. Cambio de rol.

**Reglas:**

Es muy importante la compenetración a la hora del salto entre ambos jugadores.

**Variantes:**

Modificar la posición del saltador invitado: de espaldas o de frente, por delante o por detrás. Buscar otras formas de salto: a pata coja, pies juntos...Por tríos.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Colchonetas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de realizar giros.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se coloca delante de cada pareja un camino de tres colchonetas. Los dos niños se abrazarán y entrelazarán sus pies y se situarán tumbados transversalmente en la colchonetas primera. Rodando, uno sobre otro, tendrán que ir avanzando hasta llegar al final del recorrido.

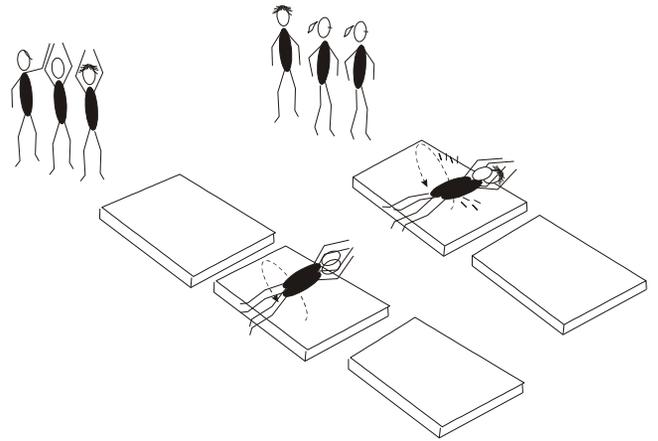
**Reglas:**

No se pueden soltar hasta terminar el recorrido. Ganará la pareja que llegue antes al final.

**Variantes:**

Realizar el ejercicio por tríos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de realizar distintos tipos de giros.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Un compañero sujeta al otro fuertemente entrelazando las manos por debajo de los brazos, a la altura del pecho de éste. Una vez bien agarrado al compañero, el que sujeta, comenzará a girar intentando levantarlo del suelo con el impulso del giro. Cambio de rol.

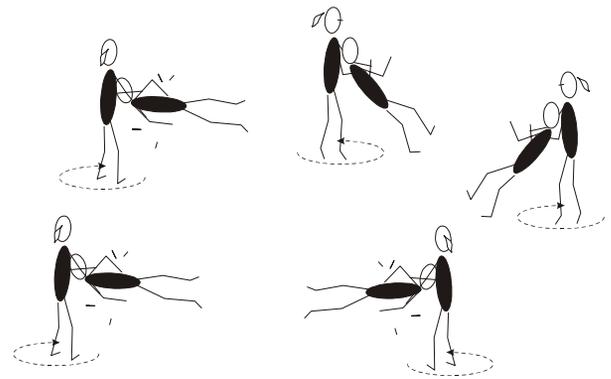
**Reglas:**

El jugador que hace de hélice deberá de facilitar el giro del compañero.

**Variantes:**

Sin variantes.

**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:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los jugadores sujetan la cuerda por los extremos. Uno de ellos mantendrá una posición fija al mismo tiempo que gira. El otro comenzará a dar vueltas alrededor de su compañero manteniendo tensa la cuerda.

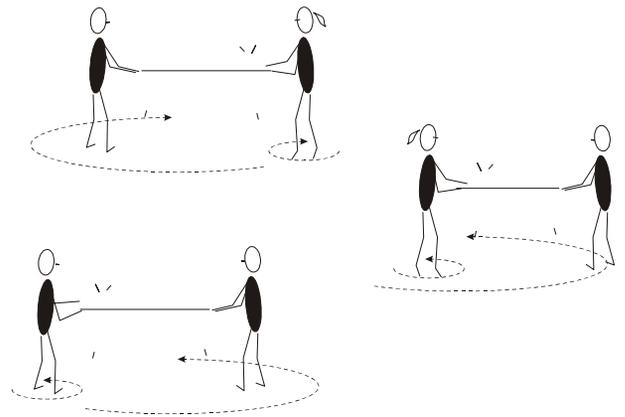
**Reglas:**

Mantener en todo momento la cuerda tensa durante el giro.

**Variantes:**

Mantener la posición fija cada jugador de forma alternativa tras cada vuelta completa enlazando una vuelta con otra. Aumentar progresivamente la distancia de separación y velocidad de giro.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Anillas, cajas de cartón y pelotas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar el equilibrio dinámico subido en objetos.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Uno de la pareja se coloca con los pies metidos en las anillas (colgadas a la altura de las rodillas), las manos en las cuerdas columpiándose. El otro está con una pelota en las manos, detrás de una caja grande de cartón frente a su compañero, lanzándoselas a la cabeza para que éste las enceste en la caja.

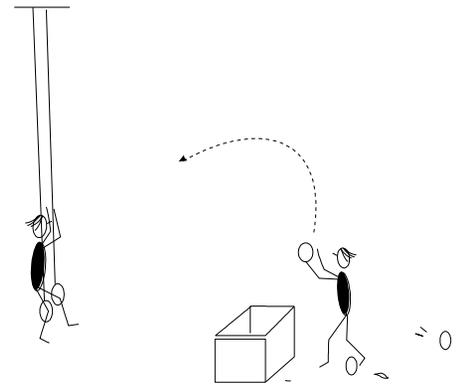
**Reglas:**

Cada pareja tiene diez intentos, cinco cada uno. Ganarán las parejas que consigan más encestes.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Monopatín, cuerdas y espalderas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mantener posiciones de equilibrio sobre objetos rodantes.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se coloca una cuerda de un lado a otro del gimnasio atada a las espalderas, en uno de los extremos está situada la pareja subida en el monopatín. Al oír la señal saldrán en dirección opuesta agarrados a la cuerda que le servirá de guía.

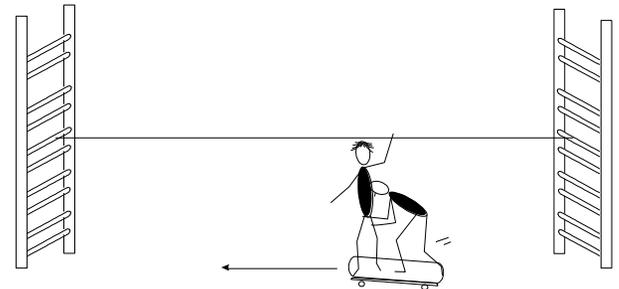
**Reglas:**

Si alguno de los componentes cae al suelo seguirán desde el lugar de la caída.  
Gana la pareja que realice el recorrido en menos tiempo.

**Variantes:**

Uno de la pareja va sujeto a la cuerda y el otro transporta objetos de un lugar a otro.  
Subir o bajar la altura de la cuerda.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

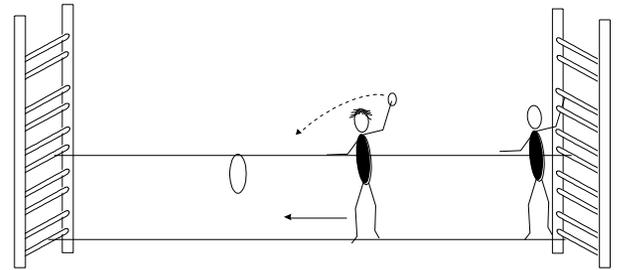
1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Espalderas, pelotas de tenis y un aro.

**Gráfico:****Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio no habituales.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se colocan dos cuerdas paralelas atadas a dos espalderas a distancia corta, las espalderas y las cuerdas una cerca del suelo y la otra a una altura media (de tal forma que el niño apoye los pies en la cuerda de abajo y se sujete con las manos a la de arriba) en esta posición la pareja deberá avanzar hacia el centro e intentar encestar en un aro situado a unos dos metros, las pelotas de tenis.

**Reglas:**

Si un miembro de la pareja cae al suelo el otro puede seguir intentándolo.  
Gana la pareja que en quince segundos introduzca por el aro el mayor número de pelotas.

**Variantes:**

Pasar de un extremo a otro sin lanzamientos.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bancos suecos.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de salvar posiciones conflictivas de equilibrio.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Cada uno de la pareja se sitúa en un extremo del banco en posición longitudinal por la parte estrecha. El objetivo del juego es llegar al otro extremo salvando al compañero pero sin empujarle, inventando, entre los dos, formas de equilibrio que le permitan conseguir sus objetivos.

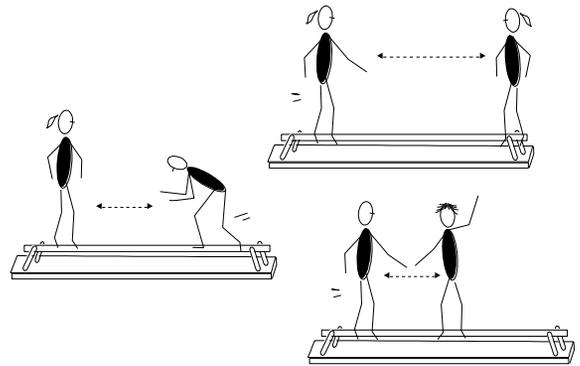
**Reglas:**

Las parejas que inventen las formas más difíciles serán las ganadoras.

**Variantes:**

Realizar el ejercicio varias parejas a la vez en el mismo banco.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bancos suecos, plinto, pelotas y picas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Cooperar en situaciones de equilibrio.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Un banco sueco se apoya en tres cajones del plinto en sentido oblicuo, cada pareja ha de ir subiendo; entre los dos con ayuda de una pica irán haciendo rodar la pelota hacia arriba.

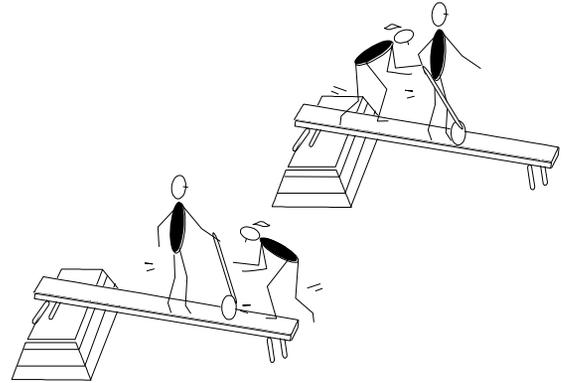
**Reglas:**

No se puede sujetar la pelota con las manos ni bajarse del banco.

**Variantes:**

Realizar el ejercicio de forma individual. Aumentar o disminuir la inclinación del banco (más o menos cajones)

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bancos suecos.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar posiciones de equilibrio sobre objetos.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se coloca un banco sueco con su parte estrecha hacia arriba sobre otro banco, al que también se le ha dado la vuelta, en ángulo recto con el primero. En cada extremo se tumba un niño intentando equilibrar la balanza al menos diez segundos.

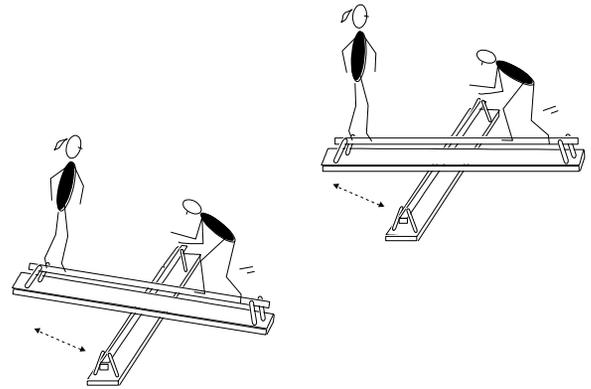
**Reglas:**

Gana la pareja que consiga estar más rato en equilibrio.

**Variantes:**

Se puede realizar sentado y de pie.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Cuerda de trepar, bancos suecos y pelotas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la destreza coordinativa.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se colocan dos bancos suecos a unos cuatro metros de distancia, en medio una cuerda de trepar. Uno se sube en un banco sueco con el balón en las manos, el otro se sube enfrente colgado de la cuerda y comienza a balancearse sin tocar el suelo.

Mientras éste se balancea, el otro le lanza el balón a los pies y lo vuelve a recoger con las manos.

**Reglas:**

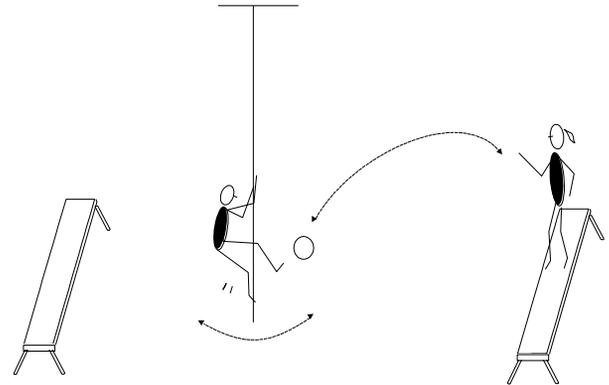
Al cabo de un rato se cambian las posiciones.

Ganará el que coja el balón y lo devuelva más veces sin que se le caiga.

**Variantes:**

Recoger el balón con las manos o las rodillas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones, cuerdas pequeñas y aros.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Favorecer la cooperación con movimientos coordinados.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Situados frente a frente, unidos por una mano con la cuerda y por la otra con el aro. Con la cuerda han de levantar el balón y hacerlo pasar por el aro, elevándolo ligeramente del suelo.

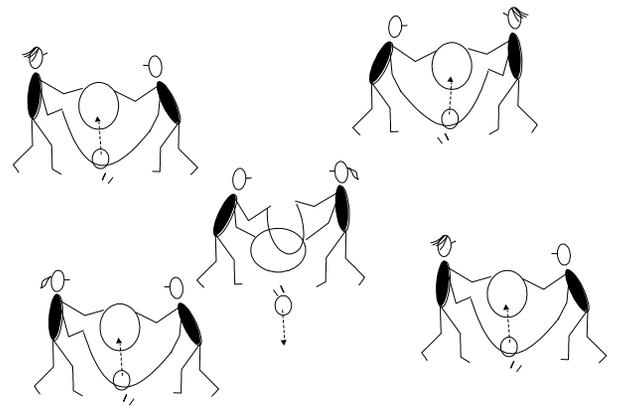
**Reglas:**

Gana la pareja que pase más balones por el aro.  
No se puede acercar el aro al balón.

**Variantes:**

Otro niño sujeta el aro y lo retira más.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Colchonetas y balones.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y control del cuerpo.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se colocan dos colchonetas en sentido longitudinal, a un metro. Cada niño se sitúa en una y con la cabeza tienen que lanzar la pelota al compañero.

**Reglas:**

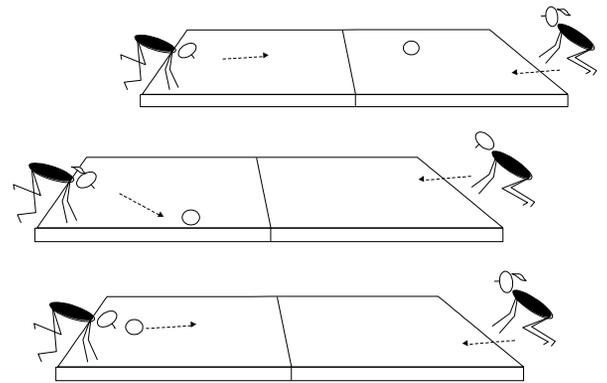
No se pueden salir de la colchoneta.

Gana la pareja que más toques dé sin que el balón toque al suelo.

**Variantes:**

Dar con otras partes del cuerpo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

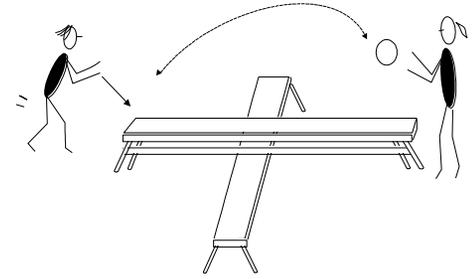
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bancos suecos y pelotas.



**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se colocan dos bancos suecos perpendicularmente uno encima del otro para formar una cruz. Un niño empuja hacia abajo el banco con ambas manos y el otro deja caer sobre su extremo del banco el balón que tiene entre las manos. El que empuja tiene que coger en el aire el balón.

**Reglas:**

Gana la pareja que más balones coja.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Canasta de baloncesto, una toalla y un balón.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Favorecer la cooperación realizando ejercicios de coordinación.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

La pareja se sitúa debajo de la canasta de baloncesto, con los pies en la línea de tiro libre, sujetando con ambas manos una toalla sobre la que hay un balón. Por medio de movimientos, han de introducir el balón en la canasta.

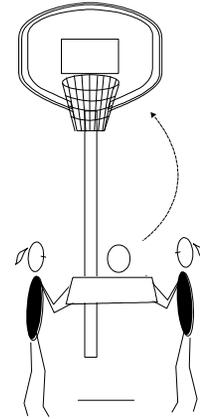
**Reglas:**

La pareja que más enceste ganará.

**Variantes:**

Aumentar el número de jugadores.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas, balones y botellas de plástico.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Cooperar mediante ejercicios de coordinación.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Cada pareja llevará las piernas interiores atadas con una cuerda, en la línea de salida. A la voz de "ya" irán andando hasta encontrarse con una pelota que tendrán que lanzar hacia los botes, con objeto de tirarlos.

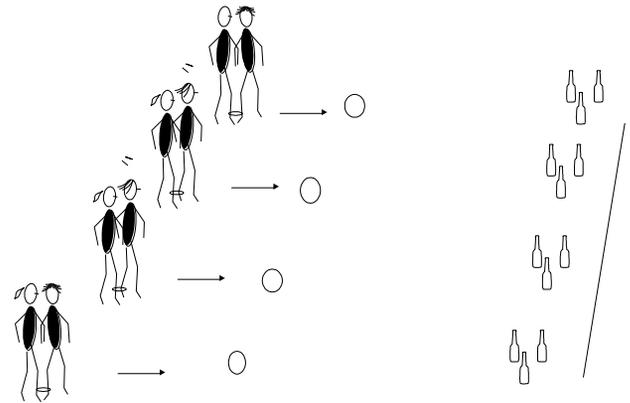
**Reglas:**

Ganará la pareja que derribe más botes.

**Variantes:**

Cambiar el recorrido, introduciendo obstáculos para saltar, aros para meterse dentro, etc.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la destreza coordinativa.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Uno de la pareja va botando dos balones intentando que no se los quiten, el otro protegerá a su compañero e intentará quitárselos a otra pareja.

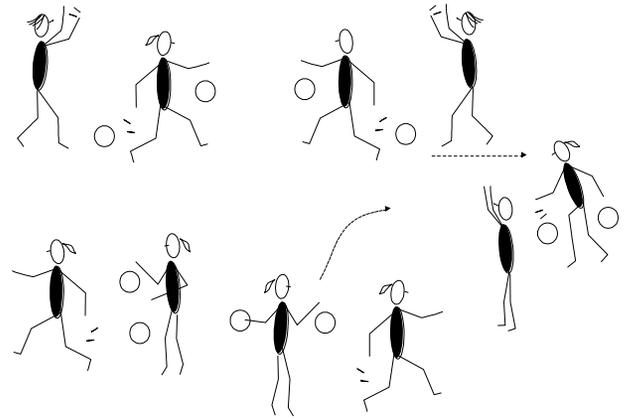
**Reglas:**

Se han de desplazar por todo el espacio.

**Variantes:**

Ambos de la pareja sólo puede utilizar una mano.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Vasos de plástico y pelotas de ping-pong.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar movimientos para mejorar la agilidad.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Por parejas, cada uno con un vaso y cada pareja con una pelota. Pasar la pelota al compañero con una sola mano para introducirla en el vaso del compañero.

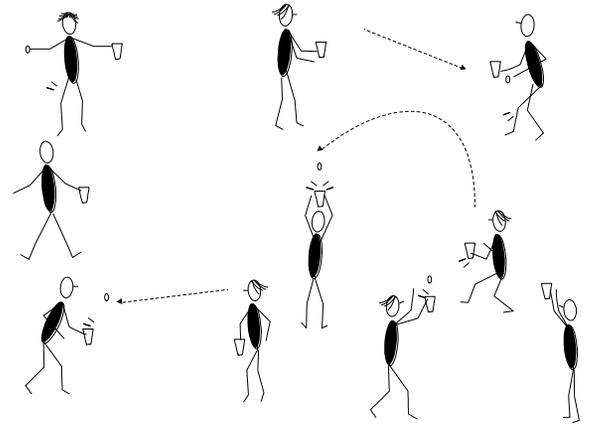
**Reglas:**

Dar un bote antes de introducirla en el vaso.

**Variantes:**

Pasar la pelota directamente de vaso a vaso.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

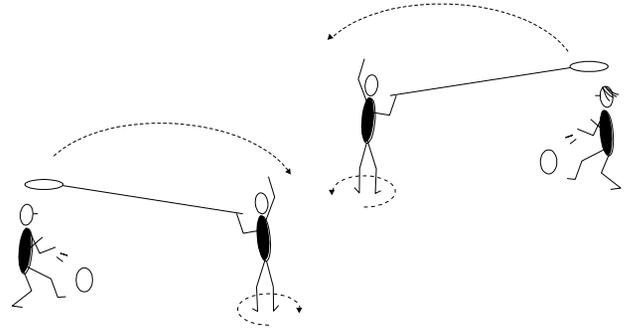
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Aros medianos, cuerdas y balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Fomentar movimientos ágiles y coordinados.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se le ata a un aro una cuerda de salto. Uno de la pareja hace barridos circulares a un metro y medio del suelo. El compañero mientras tanto bota un balón agachándose cuando sea necesario para que el aro no le dé y al mismo tiempo sin perder el control del bote.

**Reglas:**

Gana la pareja que consiga hacer mayor número de barridos.

**Variantes:**

Ídem pero haciendo los barridos a ras del suelo y saltando por encima sin dejar de botar el balón.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Colchonetas y cuerdas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Resolver situaciones especiales con movimientos ágiles.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

La pareja se sitúa en una línea de salida, con los pies y manos atados entre si, deben intentar llegar a la línea de meta situada a unos tres metros.

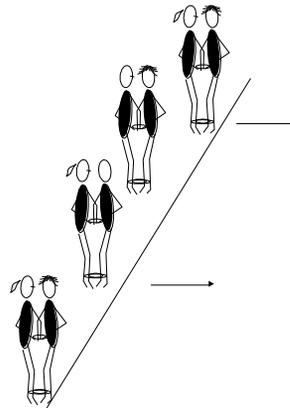
**Reglas:**

Gana la pareja que llegue antes a la línea de meta.

**Variantes:**

Atarse de dos en dos, sólo las piernas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Pelotas pequeñas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar movimientos que mejoren la agilidad.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Un niño de la pareja irá corriendo de un lado a otro, siempre el mismo recorrido, el otro a una distancia de tres metros y en medio del recorrido le lanzará la pelotas intentando darle.

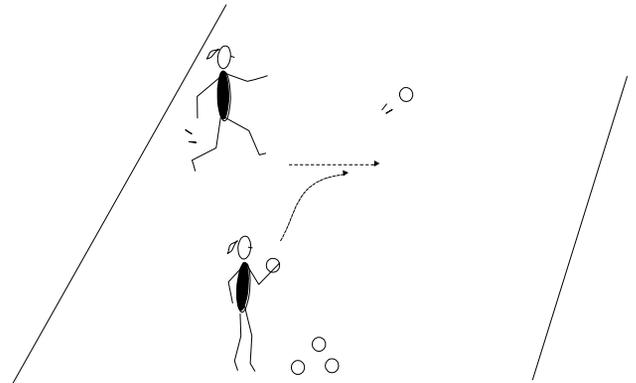
**Reglas:**

Se contabilizarán las pelotas que en treinta segundos den al compañero.  
El lanzamiento de las pelotas en ningún caso pueden dañar al compañero.

**Variantes:**

Aumentar el número de lanzadores y de platos (niños que corran de un lado a otro del recorrido)

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Plintos y cuerdas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar ejercicios que mejoren la agilidad.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

A unos cuatro metros de distancia se colocan tres cajones de plinto a cada lado, en ellos se suben las estatuas (dos niños), éstos han de estar cogidos a una cuerda, a una señal dada los dos empezarán a tirar intentando bajar al compañero de su pedestal.

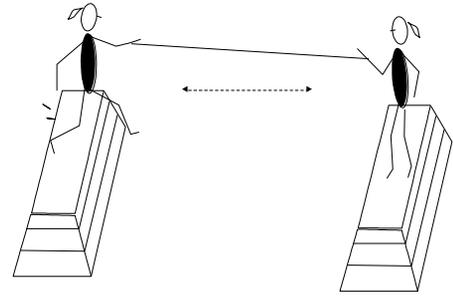
**Reglas:**

Gana el niño que tire al compañero.

**Variantes:**

- Con varias estatuas sobre el pedestal.
- Con tres plintos o bancos suecos en triángulo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Colchonetas de salto.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la agilidad corporal.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

La pareja ha de pasar entre dos colchonetas de salto, colocadas en horizontal una sobre la otra.

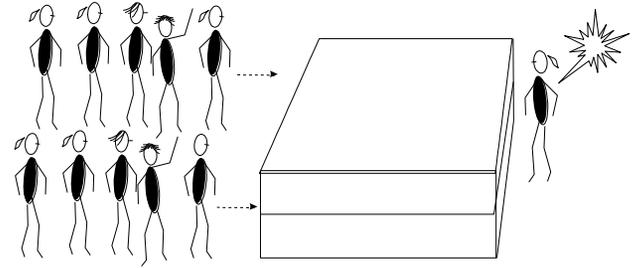
**Reglas:**

El niño más rápido en salir será el vencedor.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bancos suecos y colchonetas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad corporal.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se coloca una colchonetas encima de un banco sueco y los dos niños se sientan en los extremos, ambos han de ir acercándose y con la pierna derecha han de intentar hacer caer al compañero.

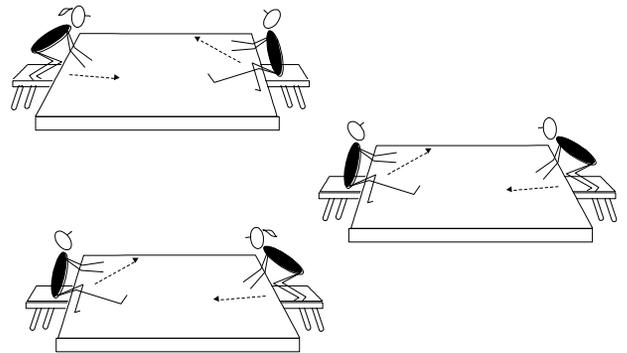
**Reglas:**

Pierde el que primero se caiga del banco.  
No se pueden apoyar las manos en el banco.

**Variantes:**

Con la pierna izquierda, con las manos, con una pica.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Colchoneta de salto y pañuelos.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar movimientos ágiles en posiciones no habituales.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Debajo de una colchoneta de salto se esconden diez pañuelos. En cada esquina de una de las diagonales se colocan los dos jugadores que se introducirán a la vez en la colchoneta buscando los pañuelos.

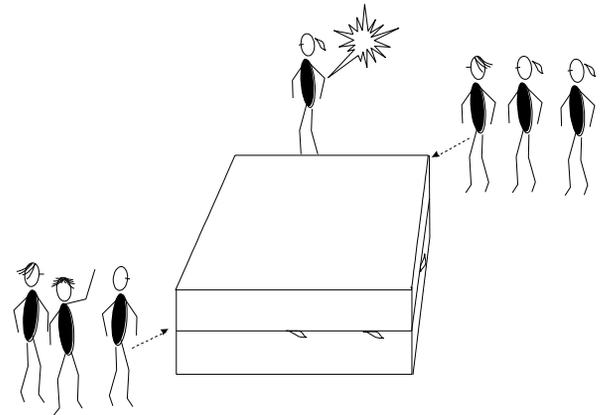
**Reglas:**

Ganará el niño que encuentre más pañuelos.

**Variantes:**

Se introduce un solo niño y se controla el tiempo. Cambiar los pañuelos por monedas o chapas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas y pelotas pequeñas de goma.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad corporal.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Cada pareja se atará la cintura a una cuerda. Uno de ellos llevará cinco pelotas pequeñas y manteniendo la cuerda tensa, ha de lanzarlas al compañero. Cuando lance las cinco le tocará al otro hacer lo mismo.

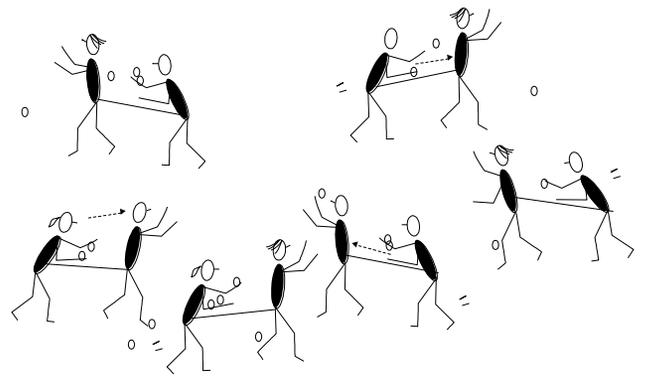
**Reglas:**

Gana el que consiga dar al compañero más veces.

**Variantes:**

Los dos niños lanzan a la vez. Utilizar cuerdas más largas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bancos suecos y balones.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad de los miembros inferiores del cuerpo.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se coloca una fila de bancos suecos, dos o tres, que serán el puente. Un niño a cada lado de un extremo tendrá que ir pasando el balón al compañero con el pie, cruzando el puente hasta llegar al final.

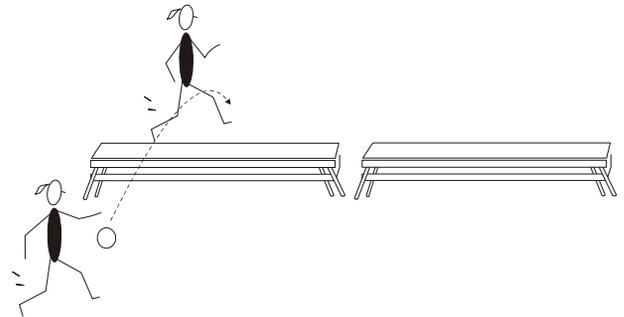
**Reglas:**

El balón no puede tocar el puente. El balón debe ir de pie en pie.  
Gana la pareja que menos toques dé hasta llegar al final.

**Variantes:**

Que el balón de un bote antes de pasarlo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Cuerda fija, plinto y colchonetas.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la velocidad de reacción y trepa.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Un alumno situado en el plinto, que estará a la altura que el profesor vea conveniente, según la altura del alumnado. El otro alumno situado al pie de la cuerda agarrándola. A la señal el alumno sentado en el plinto saldrá rápidamente del mismo e intentará coger a su compañero antes de que trepe.

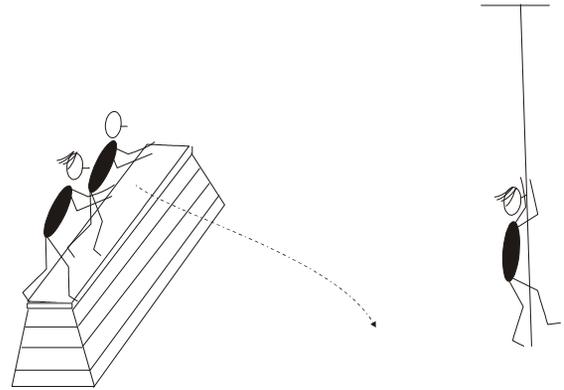
**Reglas:**

El alumno en la cuerda no empieza a trepar hasta oír la señal.

**Variantes:**

Variamos la altura del plinto. El alumno situado al pie de la cuerda estará ya un metro arriba, el otro tendrá que trepar y derribarlo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio

**Material:**

Vallas.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la velocidad de reacción y mejorar el paso de vallas.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

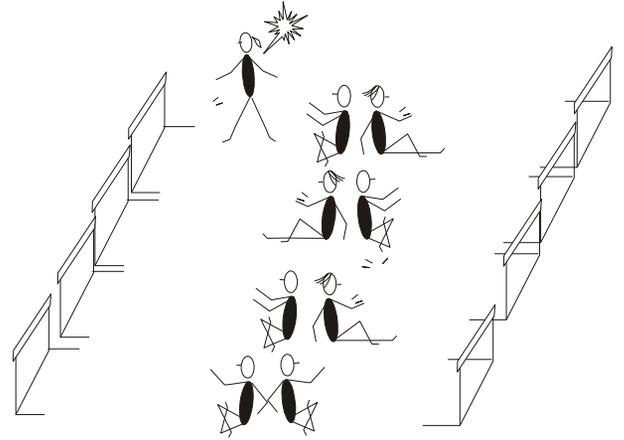
Dos alumnos situados espalda contra espalda y sentados. En frente de ellos dos vallas situadas a la misma distancia. Un alumno será "sí" y otro alumno "no". Cuando el profesor grite "sí", éstos intentarán coger a los "no" antes de que pasen las vallas que tienen enfrente.

**Reglas:**

Solo con tocar al compañero, éste se considera pillado.

**Variantes:**

Aumento de la distancia de las vallas. Subir o bajar la altura de éstas.

**Gráfico:**

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Cuerdas o aros.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la puntería en el lanzamiento de balonmano.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

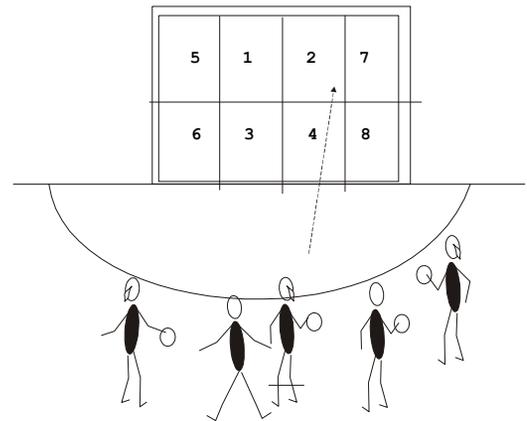
La competición se lleva a cabo entre los dos componentes de la pareja, de tal manera que entre ellos acuerdan desde donde van a lanzar para completar la diana.

**Reglas:**

La diana se completa lanzando a los espacios (en que ha sido dividida la portería con cuerdas o aros); desde el 1 hasta el 9. Cada pareja escoge el lugar del lanzamiento (6 ó 9 m y el puesto específico desde el que lanzan). Gana el jugador que más puntos consiga.

**Variantes:**

Lanzar un número de veces fijado y dotar de distinta puntuación los espacios para ver quién logra más puntos. Variar el lugar del lanzamiento. Imitar el lanzamiento del compañero (en salto, en apoyo...)

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista de baloncesto.

**Material:**

Balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Cada jugador con un balón, distribuidos por parejas intentan quitarse uno al otro el balón sin salirse de un círculo pintado en el suelo (se pueden utilizar los diferentes círculos de la pista de baloncesto).

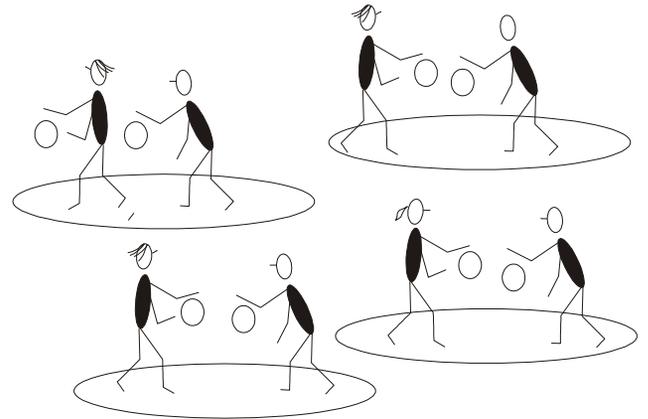
**Reglas:**

No salirse del círculo. No parar de botar el balón.

**Variantes:**

Variar el número de alumnos que se introducen en el círculo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista de baloncesto.

**Material:**

Balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Botar el balón mirando y cantando los números que el compañero pone con sus dedos.  
Cuando un compañero falla cambio de papeles.

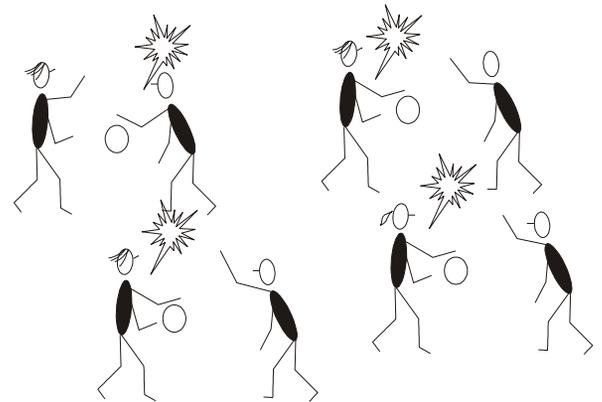
**Reglas:**

Realizar el mayor número de botes seguidos.

**Variantes:**

Realizar el juego con dos balones a la vez.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista de baloncesto.

**Material:**

Balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de lanzar de forma correcta y eficaz a una canasta de baloncesto.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los jugadores formando parejas, uno tira una serie de tiros desde un lugar determinado y el otro rebotea y pasa al otro compañero. Después, cambio de papeles.

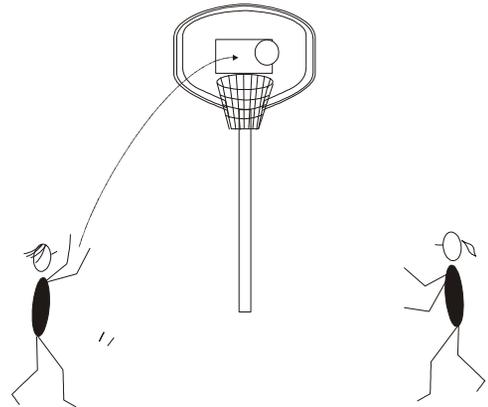
**Reglas:**

Los dos miembros de la pareja deben lanzar desde la misma posición. Gana el jugador que más tiros enceste de cada posición.

**Variantes:**

El juego se puede realizar desde posiciones fijas previamente marcadas, o a elección del jugador. Variar el número de tiros por jugador.

**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 rebotear una pelota tanto en situaciones de defensa como de ataque.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los jugadores dispuestos por parejas alrededor de los círculos marcados en el campo de baloncesto. A la señal del profesor uno de la pareja intenta impedir la entrada del otro al círculo donde hay situado un balón de baloncesto. Después cambio de roles.

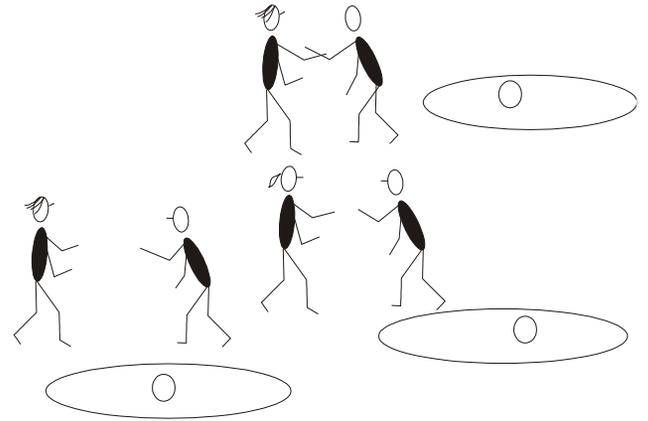
**Reglas:**

No agarrar nunca con las manos al compañero que intenta entrar en el círculo.

**Variantes:**

En vez de realizar el juego en los círculos del campo, se realizará en las zonas y se realizará el bloqueo tras un tiro de un compañero o del profesor.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista de baloncesto.

**Material:**

Balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Aplicar las diversas técnicas relacionadas con el baloncesto en situaciones de juego de uno contra uno.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Distribuidos los jugadores por parejas, se colocan en distintas posiciones de juego en el campo. El jugador defensor con el balón que se lo dará mano a mano al atacante que intentará hacer canasta mientras el otro intenta impedirlo. Después cambio de papeles.

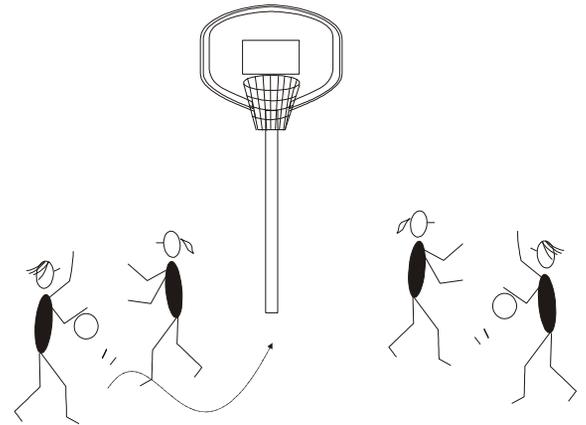
**Reglas:**

Respetar todas las reglas de juego.

**Variantes:**

Dos contra dos, tres contra tres, cuatro contra cuatro y cinco contra cinco.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación de las posiciones fundamentales y los desplazamientos en voleibol.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

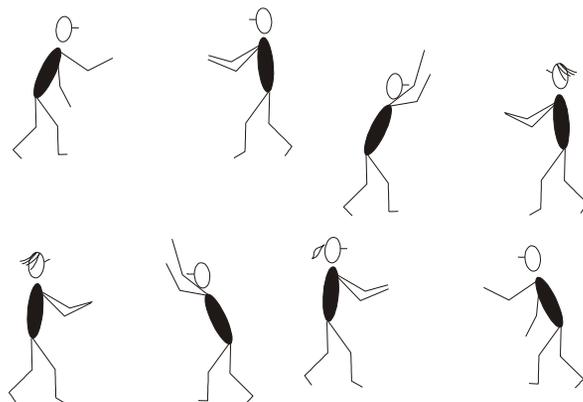
Se colocan las parejas distribuidas por todo el terreno de juego. Uno de ellos irá dando órdenes al compañero que debe realizar correctamente. Estas serán: posición alta, posición media, posición baja, pasos deslizantes, pasos girados, pasos laterales, carrera frontal, carrera de espalda y saltos.

**Reglas:**

Al oír la señal del profesor se cambiarán los roles.

**Variantes:**

El juego se puede realizar imitando lo que hace el compañero e identificando lo que hace.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

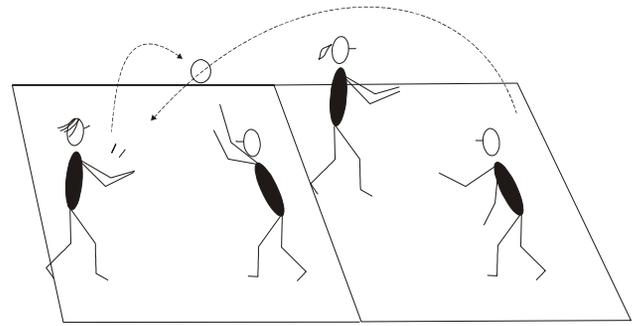
**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Pelotas de voleibol y tizas.

**Gráfico:**



**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar movimientos coordinados mediante toques de dedos y antebrazos.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se pinta en el suelo dos rectángulos de unos diez metros cuadrados, unidos por uno de los lados más grande, en cada uno de ellos se colocan dos niños, los cuales deben pasar la pelota con toques de dedos y antebrazos a sus dos compañeros situados frente a ellos.

**Reglas:**

Cada vez que la pelota caiga en un rectángulo pierde la pareja situada dentro de él. Si la pelota cae fuera, pierde la pareja que lo haya tocado por última vez. Gana la pareja que llegue a diez tantos.

**Variantes:**

Ampliar el terreno de juego y aumentar el número de jugadores.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Pelotas y red de voleibol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar el dominio del saque de voleibol.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se sitúan las parejas, uno a cada lado de la red, a un metro y medio. Uno saca hacia el otro lado, cada vez que lo consiga da un paso atrás.

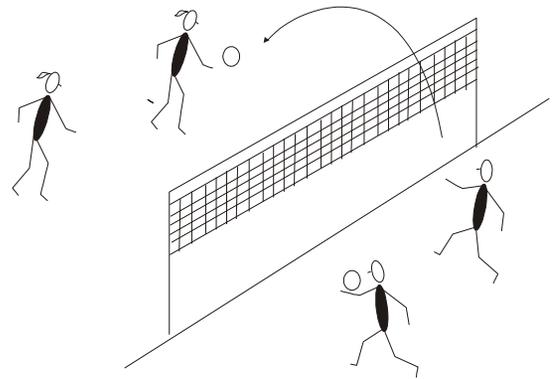
**Reglas:**

Al dar el paso atrás, lanzará el balón el otro compañero.  
Ganará el niño que llegue antes al final de la pista.

**Variantes:**

Uno saca y el otro recepciona y pasa con toques de dedos o de antebrazos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones, red de voleibol y sillas.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Perfeccionar la técnica del bloqueo en voleibol.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se coloca la mitad de la clase a un lado de la red, subidos a una silla con el balón y la otra al otro lado.

Al oír la voz del profesor los niños que están subidos a la silla acercarán la pelota a la vez que sus compañeros saltarán para bloquear la pelota.

**Reglas:**

El saltador debe tocar la pelota en cada intento.

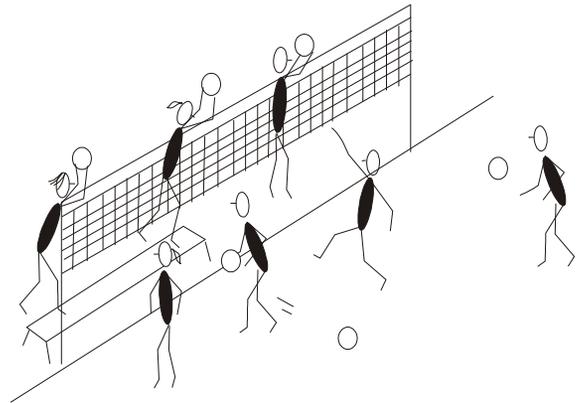
A los cinco intentos se cambiarán los roles.

**Variantes:**

Realizar el juego de tal forma que los saltadores se desplacen lateralmente.

Retirar la sillas y saltar con el balón.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Huevos frescos.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

En parejas enfrentadas y separadas entre sí unos 3 metros aproximadamente se pasarán un huevo sin que éste se rompa a cada señal. Cada pareja dispondrá de 6 huevos.

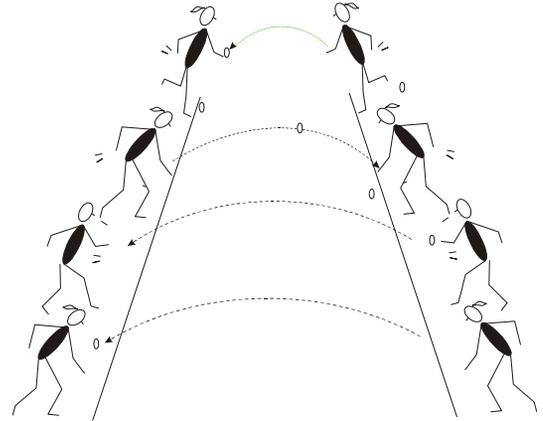
**Reglas:**

Cada pareja continuará en el juego mientras disponga de huevos para pasarse. Gana la última pareja eliminada.

**Variantes:**

Aumentar o disminuir número de huevos. Variar distancia de separación.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

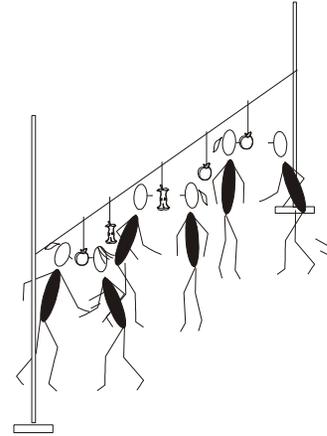
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerda larga, soportes de salto o voleibol, cuerdas pequeñas y manzanas.



**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

De una cuerda atada a los postes de voleibol o similar, se cuelgan manzanas atadas a la misma por pequeñas cuerdas (la longitud de éstas se establecerá en función de la altura de los jugadores). Colocada cada pareja a un lado de la manzana con las manos a la espalda, deberán comerse la manzana antes que sus compañeros.

**Reglas:**

Gana la pareja que antes termine. La manzana no se puede tocar con las manos.

**Variantes:**

Aumentar el número de manzanas que se debe comer cada pareja. Colocar las manzanas por encima de la altura de los jugadores.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Monopatines o carros contruidos.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se establece una distancia a recorrer de ida y vuelta. Un alumno se sienta en el monopatín y el otro le empuja apoyando las manos sobre su espalda. Al llegar a uno de los fondos se intercambian los papeles.

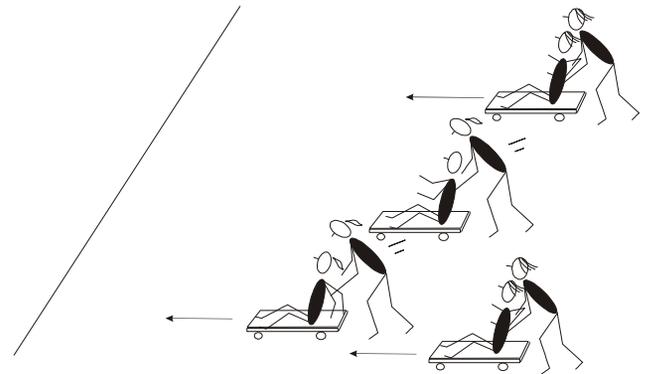
**Reglas:**

Gana la pareja que antes termine el recorrido.

**Variantes:**

Formas de colocarse sobre el monopatín. Recorrido con curvas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Manzanas o similar.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se establece una distancia a recorrer. En parejas sujetando la manzana con las cabezas realizar el recorrido sin que se caiga la manzana al suelo. Las manos irán colocadas a la espalda.

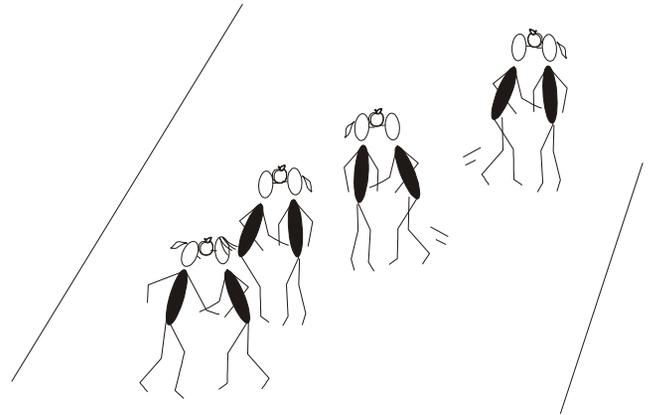
**Reglas:**

Cada vez que se caiga la manzana se vuelve a la salida. No se puede tocar la manzana con las manos. Gana la pareja que antes llegue a la meta.

**Variantes:**

Cambiar objeto a desplazar. En tríos. Colocar obstáculos en el recorrido.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

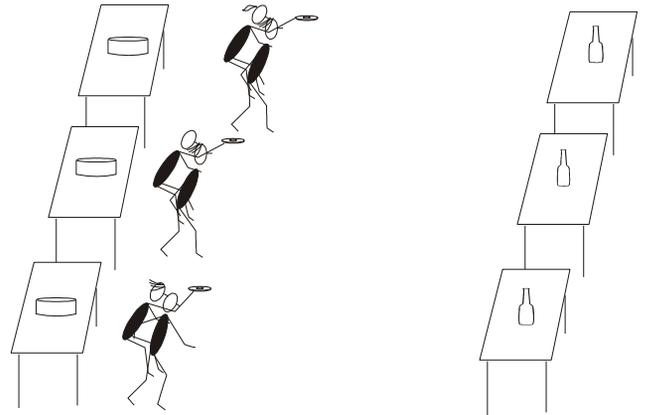
**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Botellas de zumo, platos de plástico, mesas y barreño con agua.

**Gráfico:**



**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se sube un jugador a la espalda del otro, y el que está montado lleva un plato con el fin de coger agua de un recipiente y llevarla hasta el lado opuesto donde se encuentra una botella que habrá de llenar.

**Reglas:**

En ningún momento el que va subido puede bajarse de la espalda del compañero. Gana la pareja que antes llene su botella.

**Variantes:**

Aumentar distancias. Llevar dos platos a la vez.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Mesas, sillas, pañuelos, tazón con chocolate y bizcochos.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Sentada la pareja con los ojos vendados, delante de cada comensal se colocará un tazón de chocolate y 10 bizcochos. Cada jugador deberá darle de comer a su compañero a tientas. Se establecerá un orden alternativo a una señal.

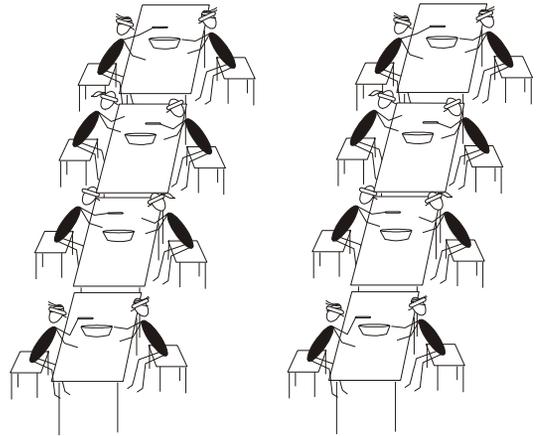
**Reglas:**

Ganará la pareja que menos se ensucie y que al mismo tiempo más chocolate y bizcochos haya consumido.

**Variantes:**

Sólo tendrá los ojos tapados uno, que dará de comer a su compañero. Cambiar el chocolate por tarta de nata.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Indiaka. Tiza.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

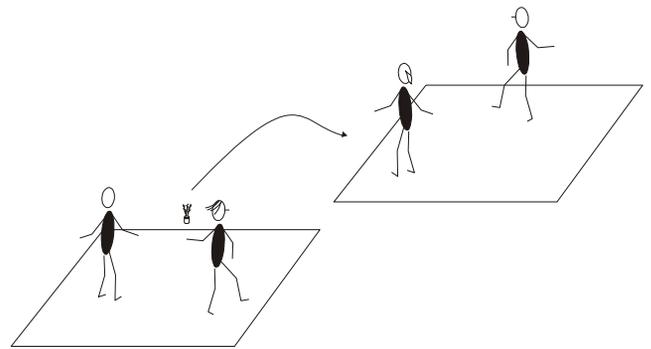
Se dibujan dos campos de 3x3 metros o de 4x4 metros aproximadamente, separados entre sí 3 ó 4 metros no alineados. Se juega sin red. Hay que intentar que la indiaka toque el suelo del campo contrincante. El golpeo será libre con cualquier parte del cuerpo. Se pueden dar hasta 3 golpes seguidos por campo.

**Reglas:**

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:**

Aumentar número de jugadores.  
Cambio de las dimensiones de los campos.  
Jugar con tres campos.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Bate de béisbol, pelota y estafeta.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciarse en el bateo de la pelota con el bate y en el lanzamiento.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

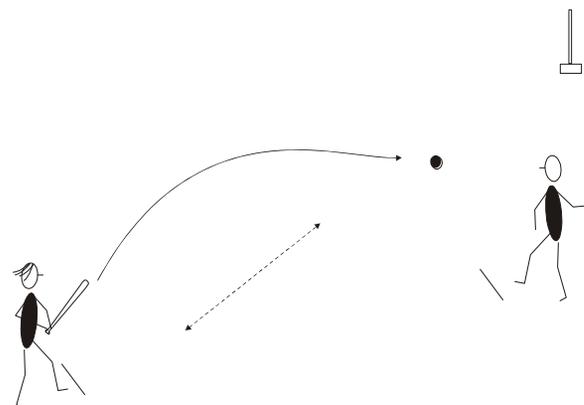
Un lanzador envía la pelota sobre el bateador. Éste tratará de golpearla lo más lejos posible para ir a tocar una estafeta u objeto y regresar a su punto de partida antes de que el lanzador lo haga con la pelota al suyo. Punto para el que lo logre antes.

**Reglas:**

Respetar las reglas de bateo y golpeo de béisbol. Gana el jugador que consiga más puntos. Cada 5 lanzamientos bateados se cambia el rol.

**Variantes:**

Aumentar distancias.

**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 las reglas de juego.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Se juega dos contra dos, pero con una sola raqueta que deberán intercambiarse en cada pase la pareja. Siempre saca la pareja que consiga tanto.

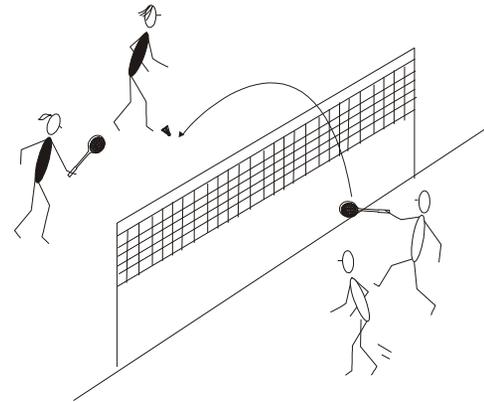
**Reglas:**

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

**Variantes:**

Todas las adaptaciones que se quieran hacer sobre el juego base. Cambiar dimensiones del campo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Ejercitar la capacidad de concentración y atención y desarrollar habilidades mímicas.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

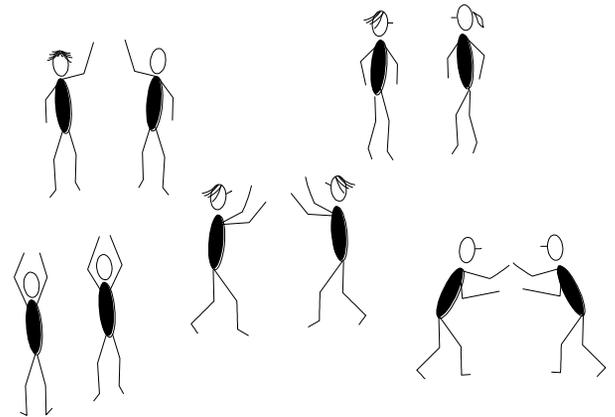
Los alumnos de la clase se agruparán por parejas colocados frente a frente. "A" reproducirá todos los movimientos de su compañero como si se tratase de un espejo. Para comenzar se pueden realizar acciones cotidianas como, por ejemplo, el aseo matinal, la comida. Cambiar los papeles.

**Reglas:**

Los movimientos deberán ser nítidos y precisos por ambas partes.

**Variantes:**

Realizar las acciones a cámara lenta, a velocidad normal, rápidamente.  
 Agregar sonido a las acciones, desplazamiento por el aula.  
 Un participante es imitado por varios.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la creatividad, conciencia corporal y el equilibrio.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

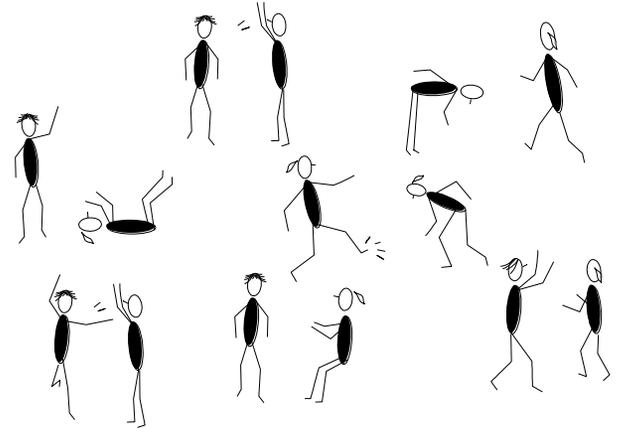
Los alumnos se encontrarán distribuidos por el espacio del aula por parejas. Uno hará de arcilla para esculpir y otro será el escultor. El escultor realiza con la arcilla una escultura. Una vez realizada ésta, todos los escultores pasarán para ver las esculturas que han realizado los demás escultores. Cuando indique el profesor cada escultor imitará a la estatua que tenga más cerca. Se cambiarán los roles. Se valorará especialmente la mirada perdida, la inmovilidad de las estatuas, la creatividad de la escultura.

**Reglas:**

Las esculturas tratarán de no moverse una vez que hayan sido esculpidas.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar habilidades de dominio y control corporal. Tomar conciencia de la autonomía de cada uno de los miembros, segmentos corporales y de cada uno de los diferentes puntos de articulación.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los alumnos se encuentran distribuidos por parejas, donde uno será la marioneta (A) y otro (B) el titiritero que la maneja. En primer lugar, debe haber un trabajo individual para ver qué partes del cuerpo son las móviles, cómo se muevan y en qué sentido. "B" comienza a manejar a "A". Por ejemplo, por el cuello de la camisa y éste se deja caer si de una marioneta se tratase. Cada articulación de "A" tiene un hilo imaginario que "B" maneja. "A" reacciona solamente a los impulsos de éste. "B" le irá diciendo en cada momento los hilos que mueve y la fuerza con que lo hace, a fin de que pueda responder con la mayor exactitud el movimiento sugerido. "B" guiado por la marioneta a través de hilos irá desarrollando las acciones concretas (sentar a la marioneta en una silla, acostarla, ponerla de pie.). Cambiar los papeles.

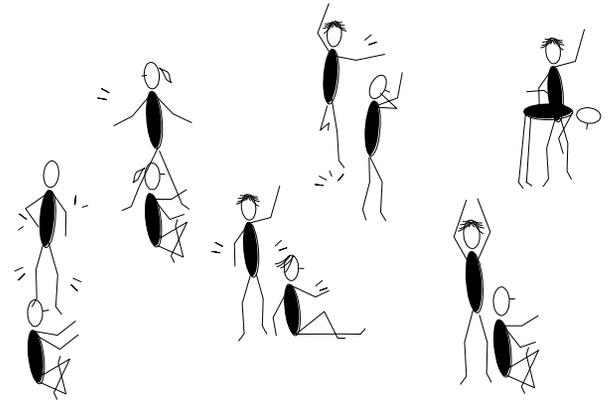
**Reglas:**

Sin reglas.

**Variantes:**

El animador es el titiritero. Dice a los participantes que imaginen que está situado arriba por encima de ellos, en un posición desde la que se puede manejar todos los hilos fijados a determinadas partes de sus cuerpos. En voz alta irá numerando los hilos que mueve. Todos realizarán el movimiento inducido como si de una obediente marioneta se tratase.

De pie, a indicaciones del animador, los participantes van relajando sucesivamente los músculos del cuello, hombros, torso, caderas, rodillas, hasta caer al suelo. Realizar el ejercicio lentamente para que puedan tomar conciencia de cada segmento y punto de articulación.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Algunos objetos que puedan servir como obstáculos.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Aceptar el contacto corporal. Desarrollar la imaginación. Desplazarse de formas no convencionales.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los alumnos, por parejas, se unirán por cualquier parte de su cuerpo (nuca con nuca, hombro con hombro, espalda con espalda, nalga con nalga, etc.) evitando las zonas más convencionales como las manos o los codos.

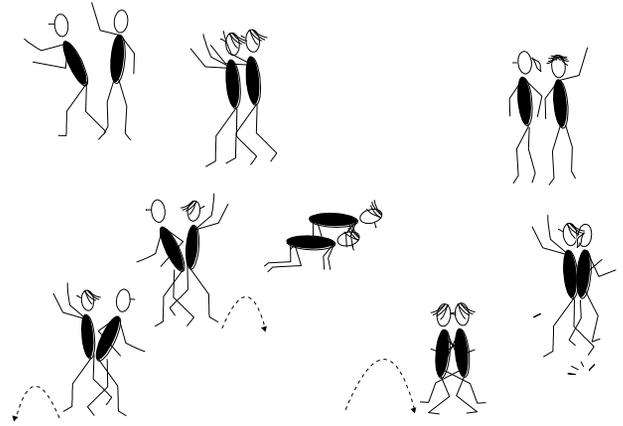
En un primer momento, comenzar a desplazarse. Luego realizar acciones tales como: bajar al suelo sin despegarse, levantarse, sortear obstáculos, bailar, etc..

**Reglas:**

Durante todo el juego se mantendrá el contacto inicial.

**Variantes:**

Formar estructuras de cinco o seis componentes unidos por diferentes zonas del cuerpo y realizar acciones semejantes a las descritas.

**Gráfico:**

**Etapa:**

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.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los alumnos se distribuirán por parejas. Uno se coloca detrás mirando la espalda de su compañero reproduciendo los movimientos de éste como si se tratase de su sombra. El que es imitado, como es lógico, sólo realizará movimientos que su pareja pueda reproducir.

Se recomienda que al principio los movimientos sean lentos y ondulados, en los que tome parte solamente una zona o segmento corporal y, progresivamente, ir añadiendo otros hasta que finalmente intervenga la totalidad del cuerpo.

Posteriormente, se irán introduciendo movimientos más cortados y bruscos. Ir cambiando los papeles.

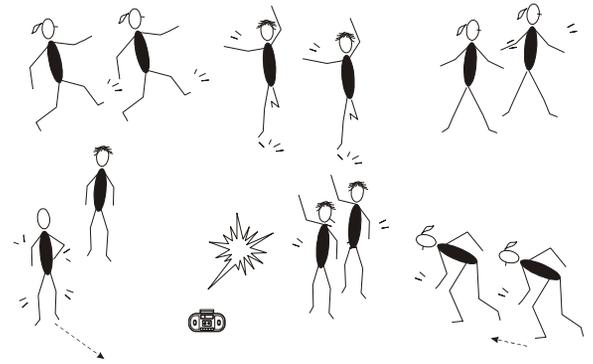
**Reglas:**

Los movimientos no deben hacerse demasiado rápidos para que puedan ser imitados.

**Variantes:**

Siendo uno siempre el que hace de sombra, realizar agrupaciones, progresivamente, de tres, cuatro, ocho... participantes y con todo el grupo.

Utilizar la música como elemento desencadenante del movimiento.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Grabación musical.

**Bloque Específico:**

EXPRESIÓN CORPORAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la percepción y la capacidad de sintonizar con el otro.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

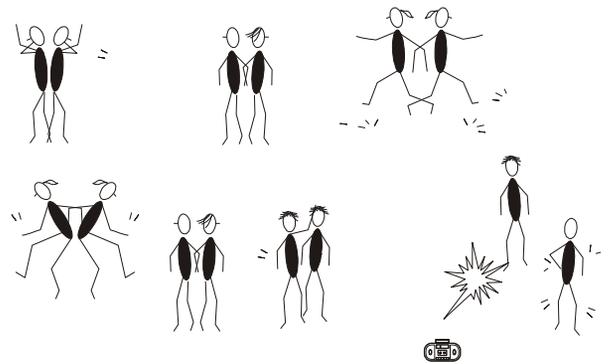
Se dispondrán los alumnos por parejas, espalda contra espalda. Se le dará las siguiente consigna: tratar de conectar con vuestro compañero a través de la espalda, mientras os dejáis llevar por la melodía. Las parejas se mueven e interactúan como si estuvieran manteniendo una conversación silenciosa.

**Reglas:**

La actividad se realizará con los ojos cerrados y en silencio a fin de favorecer el clima de introspección adecuado.

**Variantes:**

Por parejas, "A" se coloca detrás de "B" y transmite a través de sus manos en la espalda del compañero, mediante diferentes matices de presión, lo que en ese momento siente. "B" transformará los estímulos táctiles que recibe de "A" en sonidos. Cambiar los papeles.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Medio natural.

**Material:**

Pañuelos, 100 metros de cuerda.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los dos participantes con los ojos tapados y colocados en los dos extremos del circuito, deberán caminar guiados por la cuerda hasta encontrarse con el otro compañero.

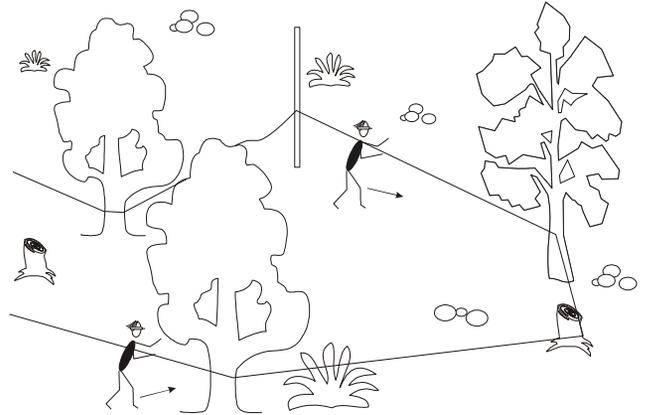
**Reglas:**

No podrán desprenderse del pañuelo en ningún momento.

**Variantes:**

Podemos incluir un "tesoro" en algún lugar del circuito, ganando aquel "murciélago" que lo encuentre antes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva, gimnasio o espacio natural.

**Material:**

Objeto arbitrario, pañuelos.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Interiorizar los puntos cardinales.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Uno detrás de otro. El de delante irá con los ojos cerrados o tapados y el de detrás le guía con ordenes verbales (Norte - hacia el frente, Sur - hacia atrás, Este - a la derecha y Oeste - a la izquierda, NO, SE,...) para localizar un objeto que el profesor ha colocado arbitrariamente en cualquier lugar del patio. Gana la pareja que lo alcance antes.

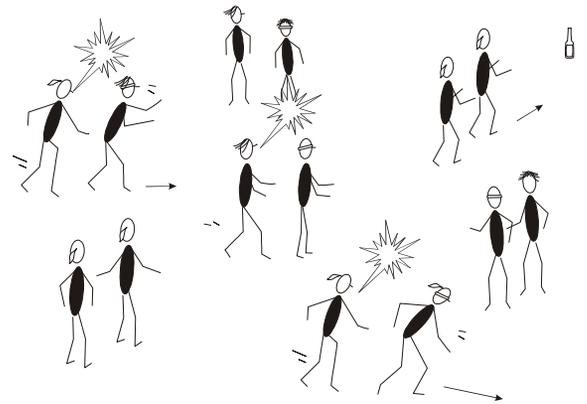
**Reglas:**

Las órdenes se dan de acuerdo a los Puntos Cardinales que se corresponden con la realidad y que han sido delimitados previamente.

**Variantes:**

Trabajar con varios objetos a la vez.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Aula, gimnasio o pista polideportiva.

**Material:**

Planos.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Buscar un objeto, siguiendo un itinerario marcado en un plano.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los miembros A de las parejas esconderán un papel con su nombre siguiendo un itinerario que comience en su mesa y señalará este itinerario en su plano. Los miembros B que no habrán visto esconder el tesoro, con ayuda del mapa que les deja A, intentarán seguir el itinerario y encontrarlo.

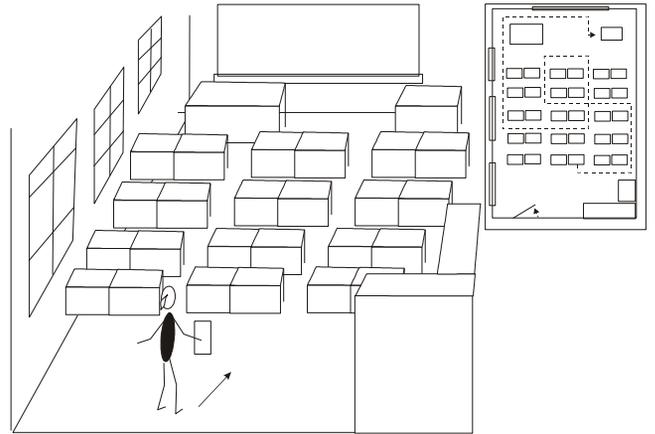
**Reglas:**

Sólo es válido si se sigue todo el itinerario.

**Variantes:**

Cada miembro de la pareja esconderá 3 objetos pequeños que el otro deberá localizar según la información dada sobre el plano.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

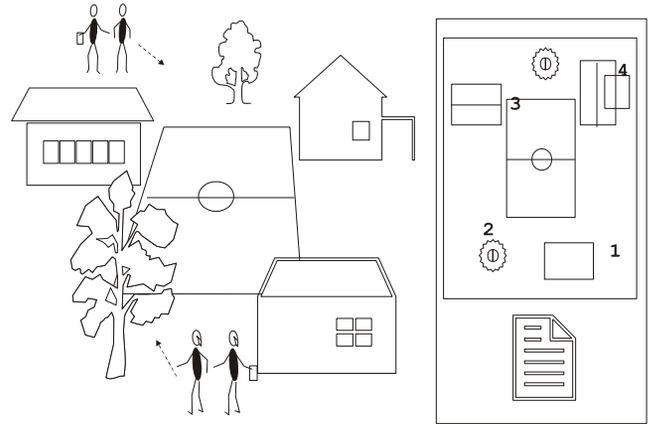
**Lugar:**

Gimnasio, pista o espacio natural.

**Material:**

Una caja con sortijas y objetos de plástico, 2 bandejas, señales, brújula.

**Gráfico:**



**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Encontrar objetos escondidos mediante la utilización de un plano.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Las bandejas se colocan a la entrada y a la salida. Las parejas iniciaran su recorrido por una de las dos entradas dispuestas para el circuito. Cada equipo irá siguiendo el recorrido de una señal a otra midiendo en la última los grados y pasos para llegar a la siguiente y completar el recorrido hasta llegar al tesoro. Se quedará con su parte del botín si puede acreditar que ha encontrado todas las señales del recorrido, anotando el código de cada una.

**Reglas:**

No saltarse ninguna señal, porque si lo hacen, no acreditarán el paso por todas, ni encontrarán las siguientes.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Ciudad o entorno urbano.

**Material:**

Mapas de la zona urbana y brújulas.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

El profesor marca un establecimiento o lugar público situado en la zona urbana donde vamos a realizar el juego. Los alumnos con la ayuda del mapa y la brújula deberán encontrar el lugar fijado.

**Reglas:**

Máxima atención y respeto a todos los ciudadanos.

**Variantes:**

Los alumnos tienen una radio-transmisor por el que escuchan cada cierto período de tiempo instrucciones a seguir.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Mapas, brújulas y señales de orientación.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de orientación.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Las señales previamente colocadas por el profesor. Cada pareja con un mapa y una brújula se dispone para realizar un recorrido por el bosque guiándose por las señales y con la ayuda del mapa y de la brújula.

**Reglas:**

No podemos saltarnos ninguna señal.

**Variantes:**

Cambio de recorrido. Introducir en el recorrido pistas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Mapas de recorrido y un "tesoro". Cartulinas y pegatinas de distintos colores.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Recordar situaciones de objetos en mapas.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Cada pareja tiene 30 segundos para observar el mapa con la situación de las señales antes de iniciar la marcha; deberán fijarse en los lugares y obstáculos por donde transcurre el recorrido para intentar reproducirlo. Los alumnos deberán pegar una pegatina en cada una de las cartulinas situadas en el recorrido y encontrar al final el tesoro.

**Reglas:**

Aquella pareja que se salte más de dos cartulinas deberá comenzar de nuevo el recorrido.

**Variantes:**

Podemos dejar unos minutos para que los alumnos dibujen de memoria el mapa antes visto.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Paraje natural rico en plantas aromáticas.

**Material:**

El aportado por el medio, pañuelos.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar las capacidades sensitivas y perceptivas.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

En parejas, se lleva al compañero con los ojos cerrados hasta una planta aromática (romero, tomillo, espliego, cantueso, jara...), para que la explore sólo con su olfato. Se aleja después convenientemente del lugar para que, ya con los ojos destapados, intente localizar e identificar la especie por su olor.

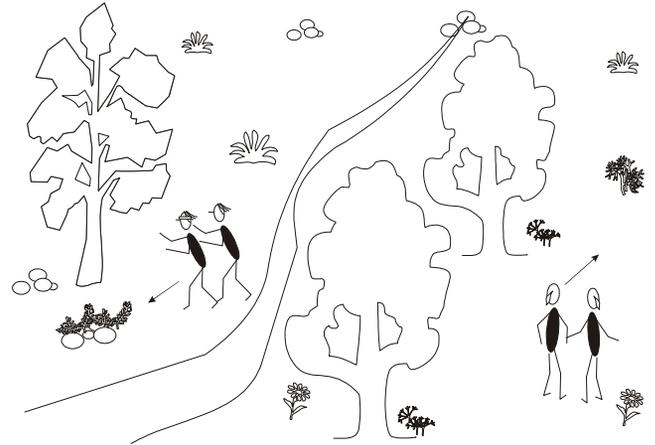
**Reglas:**

No tocar ni mirar la planta aromática.

**Variantes:**

Identificar las plantas sólo por el tacto.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Zona natural o zona de bosque.

**Material:**

Pañuelos

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar habilidades perceptivas y la confianza mutua.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

El gato conduce de la mano al topo (que lleva los ojos vendados) por toda clase de terrenos, pero sin ponerlo en peligro; le hará superar obstáculos, gatear bajo ramas de un arbusto, le pedirá que intente reconocer ciertos objetos por el tacto o por el olor, etc.

**Reglas:**

Sin reglas.

**Variantes:**

Las parejas caminan unidas por un bastón. Guiar al otro con órdenes verbales, sin que haya contacto físico alguno.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Todo tipo de material de juegos fácil de transportar.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Conocer y adaptarnos al medio natural.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Cada pareja con una mochila llena de materiales de juego: pelotas pequeñas, aros, pañuelos, cuerdas... Recorrer un circuito por el bosque parándose en espacios abiertos para que cada una de las parejas aleatoriamente improvise un ejercicio con el material que lleva en la mochila. El ejercicio deberá ser suave para poder seguir corriendo después.

**Reglas:**

Sin reglas.

**Variantes:**

Todas las que nos permita el terreno de juego.

**Gráfico:**

