

**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 al nivel apropiado a la edad del alumnado.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Se forman tríos colocándose uno de pie con un compañero sentado en los hombros y otro haciendo la carretilla. Realizar una carrera de relevos pasando los tres alumnos por las tres posiciones.

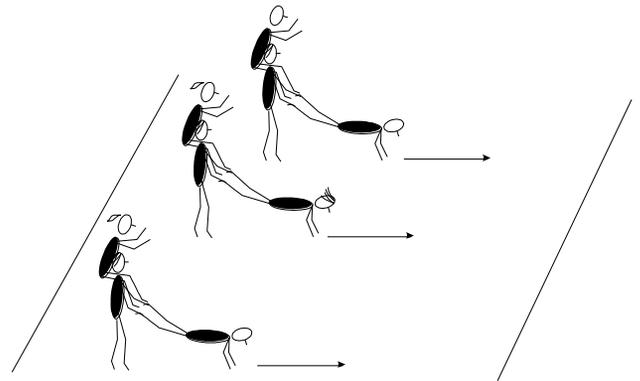
**Reglas:**

Todos deben pasar por las tres posiciones.

**Variantes:**

Inventar otras combinaciones. En grupos de 4, 5 ó 6 jugadores.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

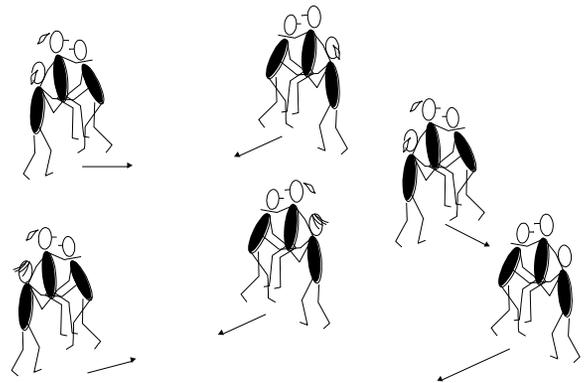
Dos entrelazan sus manos y el otro se sienta en ellas. Realizar un recorrido establecido y al terminarlo cambio del que va sentado.

**Reglas:**

Gana el equipo que antes realice el recorrido establecido.

**Variantes:**

Cambiar el recorrido a realizar por los miembros del grupo.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Sin material.

**Bloque Específico:**

CONDICIÓN FÍSICA.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

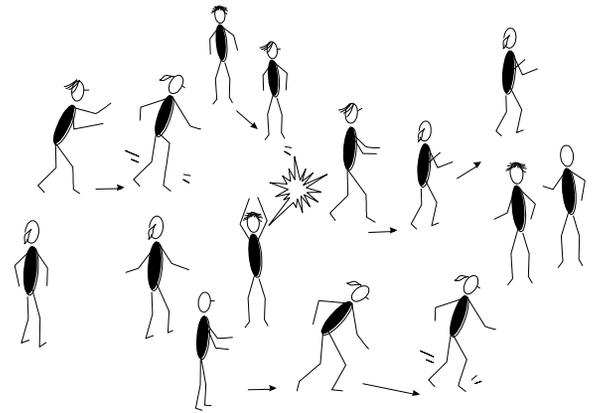
Cada uno de los alumnos que forman el trío se numerarán del 1 al 3 y correrán por la pista separados unos de otros. A la voz del profesor los "1" deberán pillar a los "2", los "2" a los "3" y los "3" a los "1".

**Reglas:**

Tener cuidado para no producir choques entre los compañeros.

**Variantes:**

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

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Picas largas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la coordinación y la agilidad de salto.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Dos jugadores de rodillas sujetan las picas con las manos. Otro jugador saltará según junten o separen las picas los compañeros. Cambio de rol.

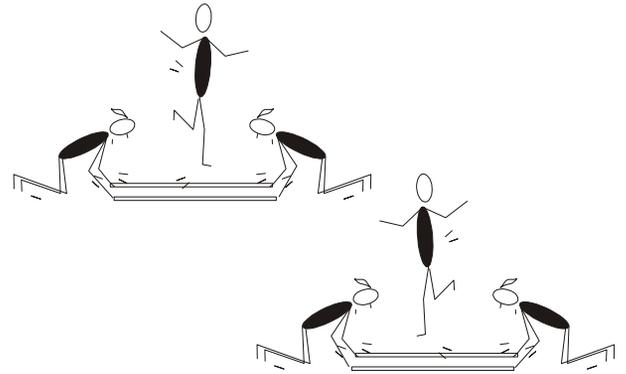
**Reglas:**

Cada trío establece sus propias variantes rítmicas de salto.

**Variantes:**

Aumentar el número de picas y de jugadores.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Cuerdas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad y coordinación de salto.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Dos jugadores darán cuerda. Un jugador situado en el interior saltará la cuerda de sus compañeros al mismo tiempo que salta con su propia cuerda.

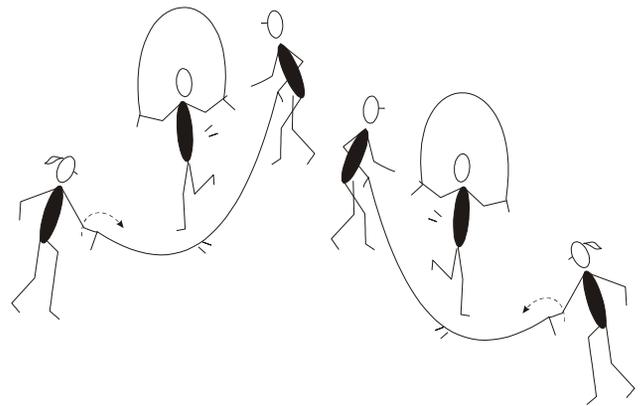
**Reglas:**

Es importante la coordinación entre los jugadores. Gana el jugador que consiga realizar más saltos seguidos.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Banco sueco, cuerda y un trapo para deslizarse por el suelo.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la capacidad para girar sobre objetos.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Uno será el "piloto", de cuclillas sobre un trapo que se deslice, se agarrará por el centro a una cuerda, cuyos extremos sujetarán sus dos compañeros. Estos tiran del "coche" y lo arrastrarán alrededor del banco sueco. Cada giro completo será un punto.

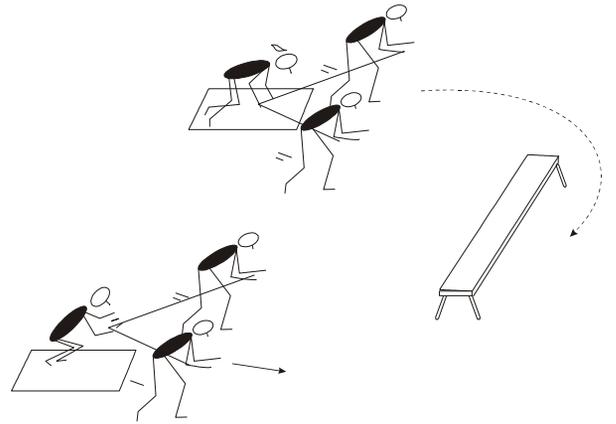
**Reglas:**

Se irán cambiando para que todos sean pilotos.  
Ganará el trío que más puntos consiga en un minuto.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Colchonetas grandes de salto, pica de madera larga o palo grueso.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Ser capaz de realizar giros con objetos.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

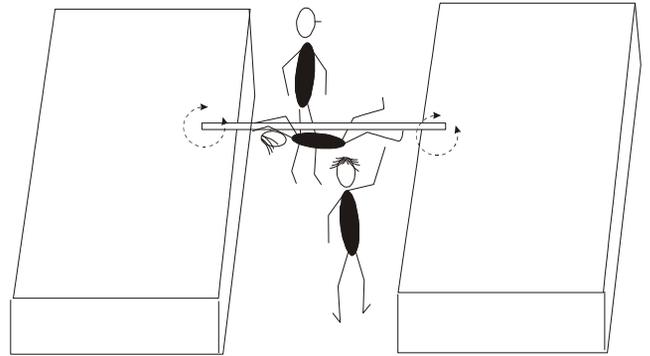
Se coloca una pica apoyando sus extremos sobre dos colchonetas de salto o dos plintos. Un alumno se engancha al palo. Los dos compañeros hacen rodar la pica sobre las colchonetas intentando que el compañero caiga al suelo tras hacer girar ésta.

**Reglas:**

No se puede empujar al compañero para que caiga. Gana el que consiga dar más giros sin caerse.

**Variantes:**

Dar cierta inclinación a las colchonetas y dejar rodar la pica agarrado a ella.

**Gráfico:**

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

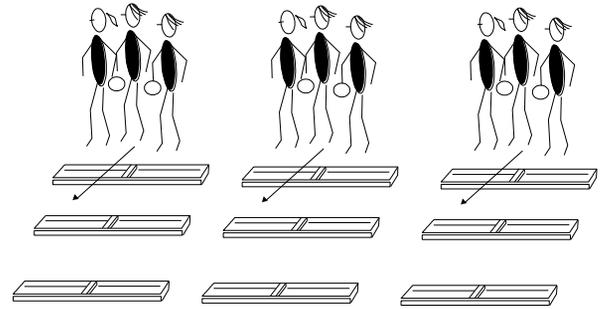
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones y plinto.

**Gráfico:****Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mantener posiciones de equilibrio dinámico transportando objetos.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Se distribuye la clase en tríos, colocando delante de cada uno tres cajones de plinto, a unos dos metros de distancia uno de otro. Entre los tres alumnos se colocarán dos pelotas a la altura de la cintura, en esta posición tendrán que avanzar pasando por encima de los plintos, al oír la señal de inicio de juego.

Gana el trío que llegue antes al final del tercer plinto con los balones en sus cinturas.

**Reglas:**

Si alguno de los balones cae al suelo se iniciará el recorrido desde el principio.

**Variantes:**

Cambiar el lugar de transporte del balón: entre las espaldas, las palmas de las manos, el pecho.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

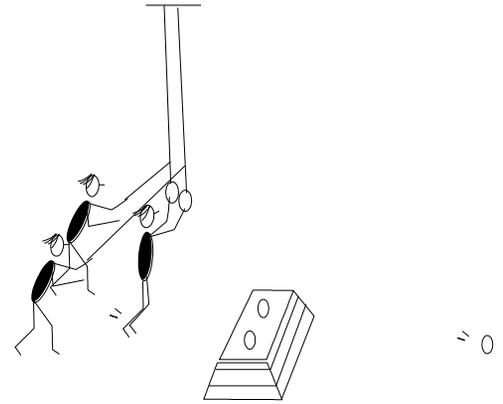
1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Colchonetas, cajones de plinto, dos anillas y balones.

**Gráfico:****Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar posiciones de equilibrio en el aire.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Un niño de cada trío se cuelga de las anillas, sus compañeros sujetan con las manos dos cuerdas atadas a cada anilla y lo balancean, éste con los pies intentará dar a los balones situados enfrente, sobre tres cajones de plinto.

Cada trío tiene tres balones. Gana el que los lance más lejos.

**Reglas:**

Cada niño del trío tiene tres intentos, si no logra dar a los balones en los tres balanceos pasa otro niño del grupo.

**Variantes:**

Encestarlos en una mini-portería.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Colchonetas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Controlar posiciones de equilibrio no comunes.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

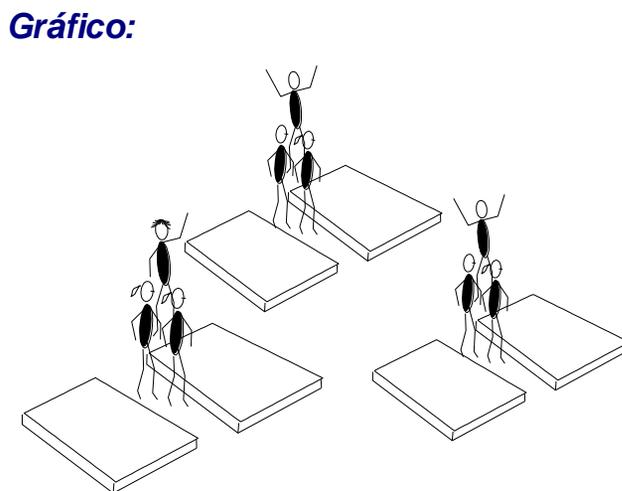
Se divide la clase en tríos a la voz de "ya" uno de ellos se ha de subir en los hombros de sus dos compañeros, situados en una colchoneta..

**Reglas:**

Se ha de mantener la posición al menos tres segundos.

**Variantes:**

En esa posición el que está arriba mantendrá una pica en equilibrio en una de sus manos.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Colchonetas y plinto.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mantener posiciones de equilibrio dinámico.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Cada trío tiene delante un recorrido (colchoneta, tres cajones de plinto y colchoneta), a una señal comenzarán el recorrido, dos arrodillados como si fueran caballos (cuadrupedia) y un jinete valiente, subido en sus espaldas.

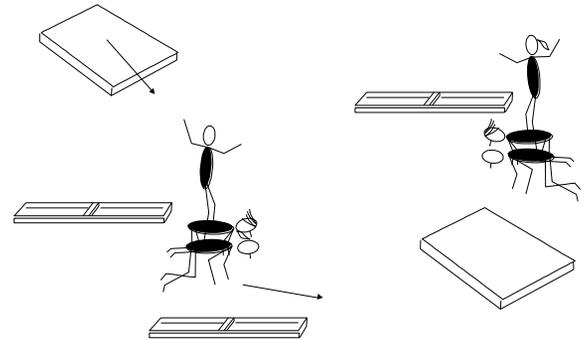
**Reglas:**

El trío que finalice el recorrido sin que el jinete valiente se caiga, ganará la carrera.  
El jinete que caiga al suelo deberá comenzar el recorrido.

**Variantes:**

El jinete valiente puede apoyar sus manos en los caballos, o llevar en sus manos un regalo a su princesa como un balón medicinal.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Balones, plinto, banco sueco y colchonetas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar posiciones de equilibrio no habituales.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Se coloca el plinto rodeado de colchonetas con las sandías (pelotas) encima de ésta cerca de una esquina del gimnasio delimitada por un banco sueco, que será el invernadero.

Los tres niños encima del plinto tendrán que recoger las sandías entre dos (uno colgado y otro sujetándolo), y un tercero la lanzará al invernadero.

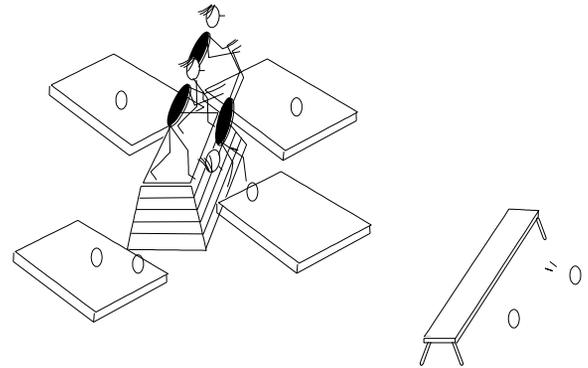
**Reglas:**

Ganará el trío que más sandías introduzca en el invernadero en un tiempo determinado.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Gimnasio.

**Material:**

Barra fija y colchonetas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Fomentar la cooperación con equilibrios.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

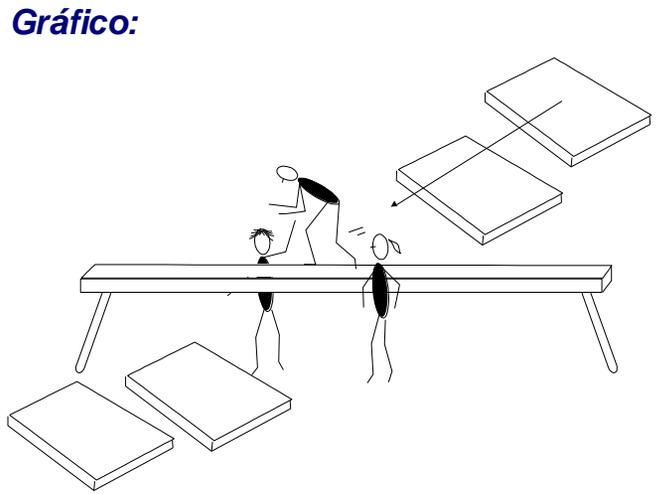
Dos niños llevarán a un tercero por una fila de colchonetas hasta llegar a la barra fija, situada en medio de las colchonetas, ayudarán a subir a la montaña (barra fija) y lo recogerán por el otro lado.

**Reglas:**

El niño transportado no puede tocar el suelo.

**Variantes:**

Sin variantes.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Pelotas de tenis y sacos.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la coordinación del cuerpo con la colaboración de compañeros.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Dos de los componentes se sitúan con las manos sujetando un saco, el tercero irá lanzando pelotas de tenis a una distancia media; los primeros deberán coordinar los movimientos para lograr que las pelotas caigan al saco.

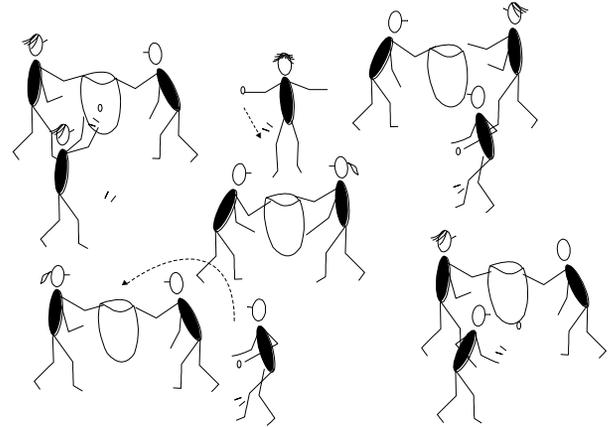
**Reglas:**

Gana el trío que en un minuto logre tener más pelotas en su saco.  
Se pueden desplazar del sitio.

**Variantes:**

Permanecer con los pies quietos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Barra fija, plintos y pelotas.

**Bloque Específico:**

CUALIDADES MOTRICES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la agilidad del cuerpo.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

A cada lado de la barra fija se coloca un plinto con tres pelotas encima. Los niños se colgarán de la barra fija con las manos e intentarán pasar las pelotas con los pies, dejándolas en el otro plinto.

**Reglas:**

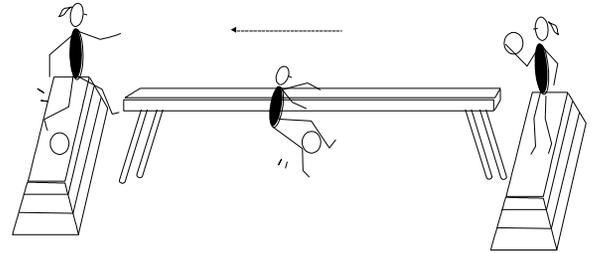
La pelota no puede caer al suelo.

Gana el trío que consiga trasladar las tres pelotas en el menor tiempo posible.

**Variantes:**

Colgarse con los pies y pasar las pelotas con la mano.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

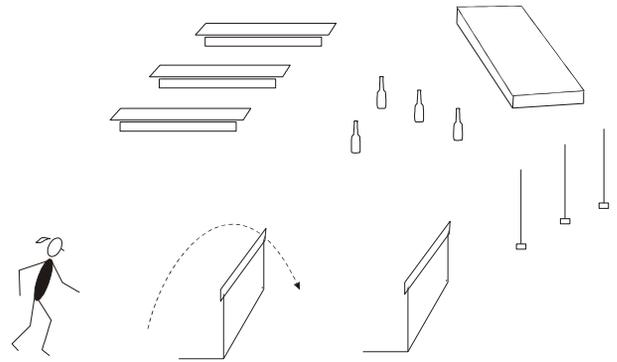
1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Colchonetas, bancos suecos, picas con soporte o conos, vallas.



**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la velocidad y coordinación de los saltos en carrera.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Se establece un circuito sobre la pista dándose dos vueltas completas al mismo. Se realizarán series eliminatorias.

**Reglas:**

Gana el jugador que antes termine el recorrido. No se permite tocar ningún obstáculo (se tendrán que saltar).

**Variantes:**

Cambiar el circuito. Correr en parejas cogidos de la mano.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el pase al pívot como técnica de ataque.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

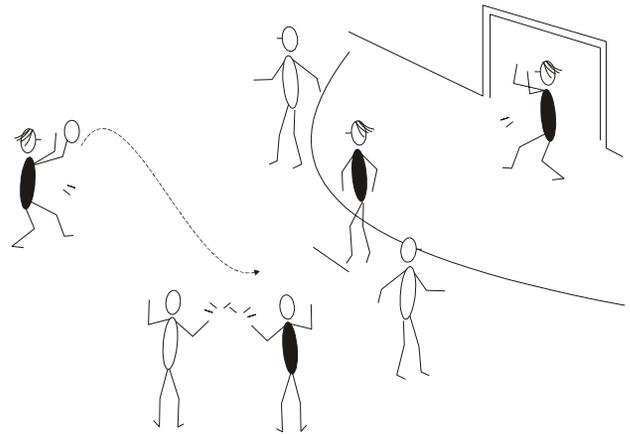
Las parejas tienen que subir el balón de un campo a otro para lanzar a portería superando a los defensores de las dos zonas del campo y contando con el apoyo obligado del pivote central.

**Reglas:**

Los atacantes tienen que pasar obligatoriamente al pivote que devuelve el pase. Los defensores no pueden salir de su zona.

**Variantes:**

Que el pase al pivote no sea obligado, sino como posible apoyo. Colocar un segundo pivote móvil en la 2ª zona del campo. Colocar a los pivotes fijos, en vez de en el centro, en los laterales. Colocar a un defensor con los pivotes móviles. Permitir que los defensores no tuvieran limitaciones de espacio y aumentar el número de jugadores.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:**

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista de baloncesto.

**Material:**

Balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

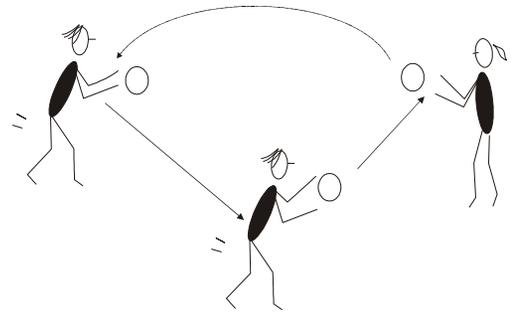
Formando tríos, los alumnos realizan pases entre si con 2, 3 y hasta 4 balones.

**Reglas:**

Seguir el orden establecido.

**Variantes:**

Cambiar las formas de pase. Cambiar el número de balones.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista de baloncesto.

**Material:**

Balones de baloncesto.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Tríos

**Desarrollo:**

Los jugadores formando tríos, con dos balones, uno pasa al tirador, otro tira a canasta y el otro rebotea y pasa al pasador. Después, cambio de papeles, teniendo que pasar los tres jugadores por todas las posiciones. Cada jugador debe realizar 10 tiros.

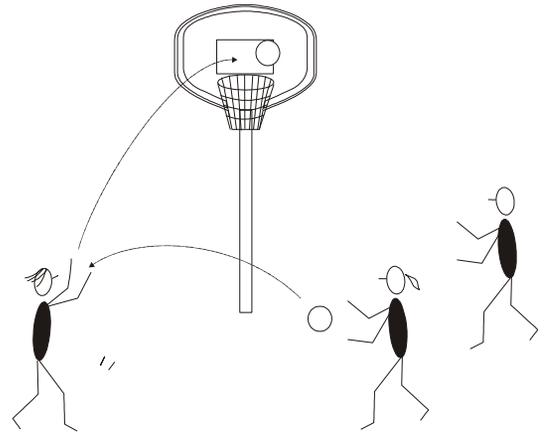
**Reglas:**

Gana el que más canastas enceste.

**Variantes:**

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

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

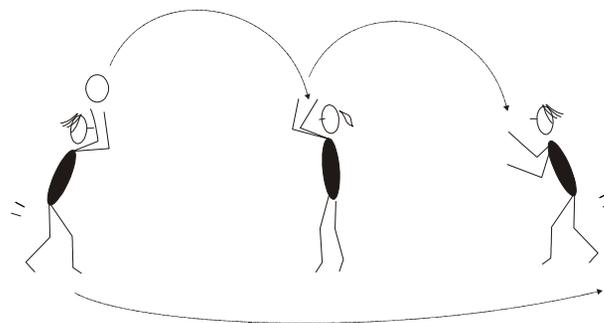
1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Pelotas de voleibol.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar el dominio del pase adelante y de espalda con toque de dedos en voleibol.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

El tren está formado por tres vagones (niños) que se irán cambiando de posición según se avance.

Se sitúan; el primero y el segundo de frente, el tercero detrás del segundo, a unos dos metros de distancia cada uno.

El primero lanza la pelota hacia arriba y con un toque de dedos la pasa al segundo, rápidamente se coloca detrás del tercero. El segundo pasa la pelota con toque de dedos hacia atrás y se da vuelta quedándose frente al que recoge la pelota, el tercero, éste la pasa de nuevo al que se ha girado y comienza otra vez el juego.

**Reglas:**

Tendrán que recorrer una distancia fijada.

El grupo que antes llegue a la meta será el vencedor.

**Variantes:**

Con grupos más numerosos realizar sólo pases hacia atrás.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Balones de Fútbol, estafetas.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar en el control y pase de balón.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

A la señal, el primer trío sale en carrera realizando pases, según la posición. Al girar en la estafeta el del centro realizará un pase largo al siguiente trío.

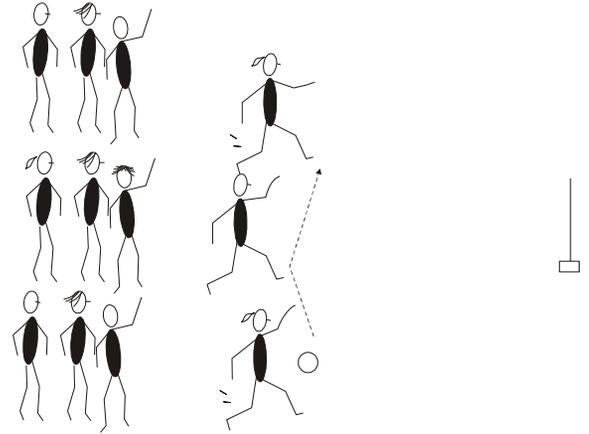
**Reglas:**

El jugador del centro golpeará con el interior y el exterior. Se valorará el trío que efectúe un mejor control del balón.

**Variantes:**

Ir rotando la posición de los jugadores. Aumentar o disminuir la distancia entre los jugadores.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones de fútbol, estafetas.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Se divide la pista en minipistas de 20 x 10 m. Las estafetas se utilizarán como porterías. Se realizará una miniliga por tríos.

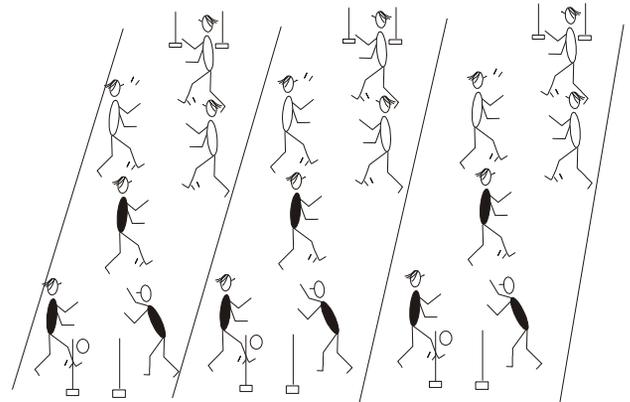
**Reglas:**

Adaptar las reglas normales de juego a las dimensiones de campo.

**Variantes:**

Reducir el tamaño del campo (10x10) y el número de jugadores (2x2,1x1).

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Globos de agua. Impermeable (opcional).

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

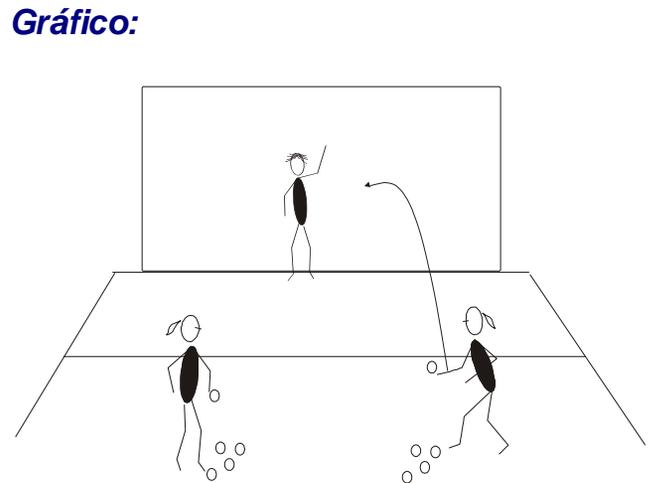
Uno de los alumnos se coloca pegado a una pared pudiendo desplazarse pegado a la misma. Los otros dos desde una distancia determinada deberán lanzarle globos de agua intentando explotarlos sobre su cuerpo. Punto por acierto.

**Reglas:**

Cada lanzador dispondrá de 10 ó 15 tiradas. Gana el que consiga más aciertos.

**Variantes:**

Aumentar la distancia de tiro o el número de payasos o lanzadores. Utilizar agua tintada o coloreada.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Dos botellas de plástico de refrescos o bolos, sticks y bolas de hockey.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciarse en el control y lanzamiento de puntería en hockey.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

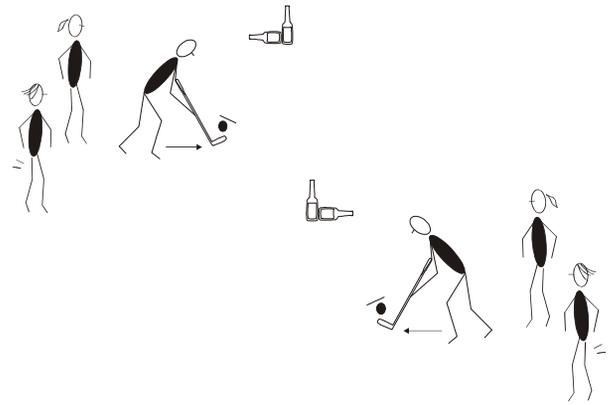
Se forman varios equipos. Cada equipo dibuja su línea de tiro y a 4 metros colocará dos botellas separadas unos 8 centímetros entre sí. Por turno se deberá intentar tirar las botellas golpeando la bola con el stick. Gana el jugador que consiga más aciertos a nivel individual.

**Reglas:**

Gana el trío que consiga más puntos.

**Variantes:**

Aumentar o disminuir la distancia de lanzamiento o el número de bolos.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Bolas y Sticks de hockey.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Se limita una zona de juego y en ella por tríos se combina la bola de hockey sin que el otro trío oponente la arrebate, en cuyo caso harán lo mismo.

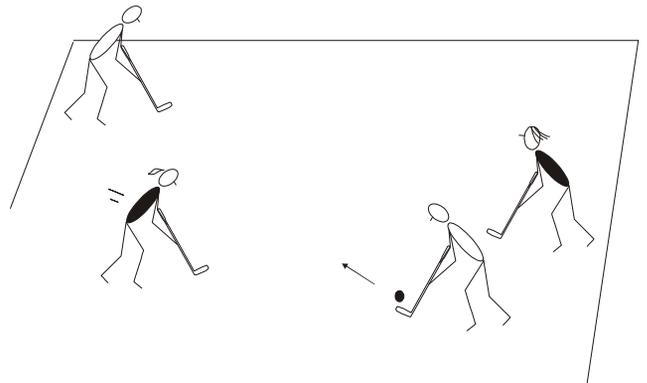
**Reglas:**

Cumplir el reglamento básico de hockey.

**Variantes:**

Aumentar o disminuir el número de jugadores o los límites del campo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva o gimnasio.

**Material:**

Frisbee o disco volador y un aro grande.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

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

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

Un jugador en medio sujeta el aro (por encima de la cabeza, lateralmente a izquierda y derecha, entre las piernas). Los otros dos jugadores deberán pasarse el disco introduciéndolo por el aro. Punto para el que lo logre.

**Reglas:**

Gana el juego el que llegue antes a 7 puntos, pasando al centro el jugador que pierde.

**Variantes:**

Los lanzadores están en la misma banda y el que sujeta el aro se irá colocando cada vez a mayor distancia de éstos.

**Gráfico:**

