

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

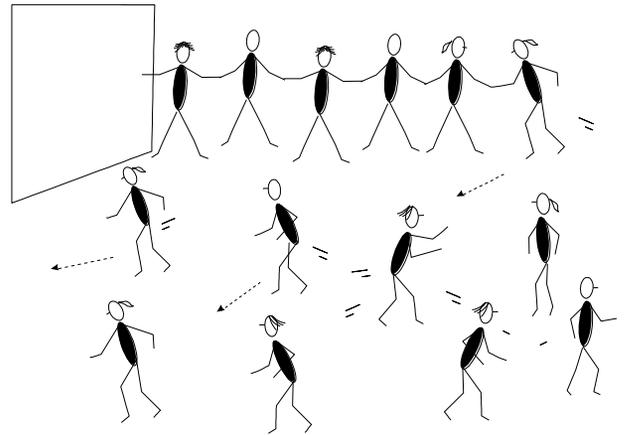
Los jugadores se dividen en dos grupos de diferente número. Uno de 5 ó 6 miembros que se la quedan y persiguen al resto. Se busca un lugar donde recoger a los prisioneros (portería, árbol, pared). Cuando alguno de los que se la queda toca a uno de los perseguidos lo lleva hasta el lugar donde se sitúan los prisioneros. El primero de los pillados deberá tocar el lugar señalado con una mano y con la otra agarrar la mano de otro compañero pillado; y así sucesivamente. Los prisioneros se salvan cuando uno de sus compañeros no capturados toca la cadena que forman los pillados. El juego finaliza cuando todos los alumnos son capturados.

Reglas:

No escaparse de la cadena sin ser tocado por un compañero.

Variantes:

Los capturados forman un corro en vez de una cadena.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Todos los jugadores se sitúan en fila agarrados por la cintura. A la señal el primero intentará pillar al último. Si el último es pillado pasará a ser el que pille.

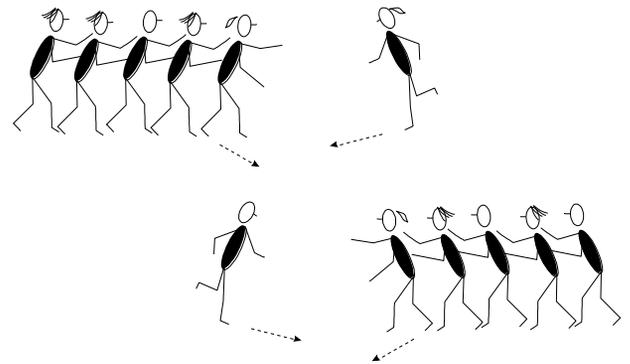
Reglas:

La fila no puede soltarse.

Variantes:

Variar la forma de desplazamiento.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O..

Ciclo:

1

Lugar:

Espacio abierto con un gran obstáculo central.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

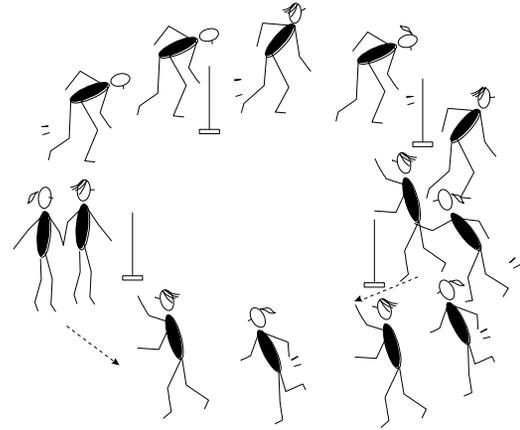
Un jugador es el que se la queda y da vueltas a un gran obstáculo (edificio o pared). El resto de los jugadores giran en sentido contrario evitando ser pillados por el que se la queda. Cuando un jugador es pillado se une al anterior formando una cadena y juntos deben seguir pillando. El juego finaliza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

Reglas:

Sólo pueden pillar los jugadores que se encuentran en los extremos.

Variantes:

Desplazarse en diferentes posiciones (a pata coja, de espaldas...).

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

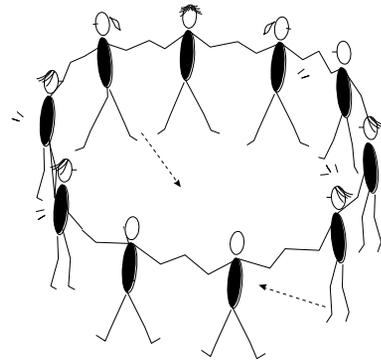
Reglas:

No soltarse de la mano del compañero. No pisar al compañero que se tiene al lado.

Variantes:

Jugar contra otro equipo intentando pisar a los miembros del otro equipo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

En un fondo de la pista se sitúa el tigre. En el otro sus víctimas. A la señal el tigre y sus víctimas deben cambiar de lado siendo este el momento en que el tigre ira cazando a sus víctimas. A medida que las víctimas son capturadas se convierten en tigres cazadores.

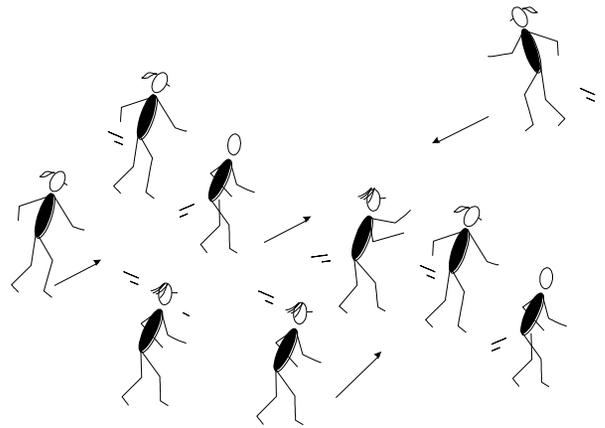
Reglas:

Los tigres sólo pueden cazar en el momento en que se cruzan con las víctimas.

Variantes:

Variar la forma de desplazamiento. Variar el número inicial de tigres cazadores.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de cuatro. Uno de ellos libre y los otros unidos por la mano formando un círculo. Los jugadores del círculo se numerarán del 1 al 3. A la voz de uno de los tres números, el jugador que está libre perseguirá al que tiene el número nombrado, mientras que los otros tratarán de impedirse.

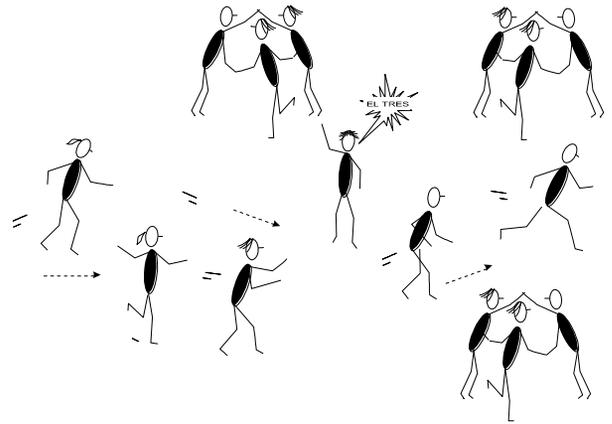
Reglas:

No se pueden soltar las manos los miembros que forman el círculo. No se puede agarrar al libre, sólo obstruir el camino.

Variantes:

Variar el número de participantes que forman el círculo.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Los alumnos distribuidos y corriendo a un ritmo suave por todo el terreno de juego. El profesor dará un motivo de persecución al que tendrán que perseguir los demás alumnos. Por ejemplo: perseguir a todos los que lleven camiseta blanca.

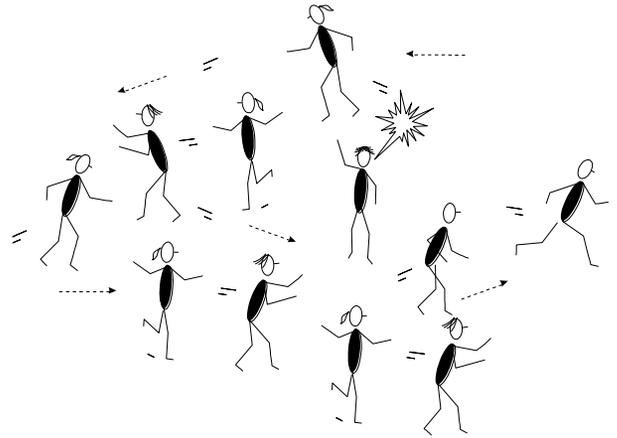
Reglas:

Estar atento a las ordenes del profesor.

Variantes:

Cambiar los motivos de persecución.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Un compañero se la queda y los demás corren para que no los pillen. Cuando el perseguidor sigue a un alumno éste último es salvado si otro pasa entre los dos anteriores, teniendo que ir el perseguidor a pillar al que ha cortado el hilo.

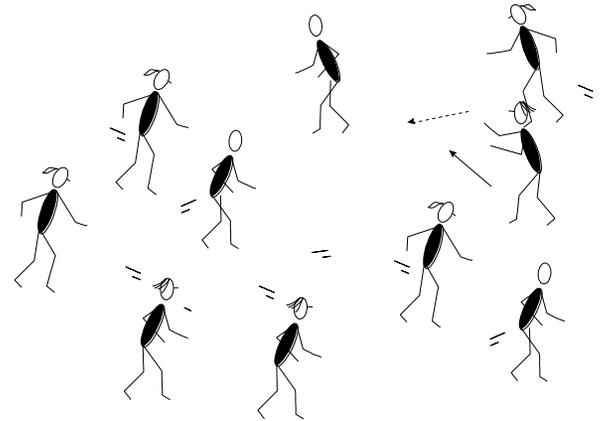
Reglas:

Si el perseguidor pilla a un alumno sin que sea cortado por otro se la queda.

Variantes:

Variar el número de perseguidores.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se colocan en hilera, cogidos por los hombros y detrás de la línea de salida. A la señal parten en carrera hacia la meta.

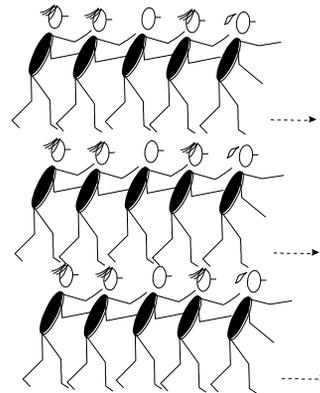
Reglas:

Gana el equipo que antes llegue sin romper la formación. Si se separan deben volver a la salida y comenzar de nuevo.

Variantes:

Realizar diferentes recorridos introduciendo diversos obstáculos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

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.

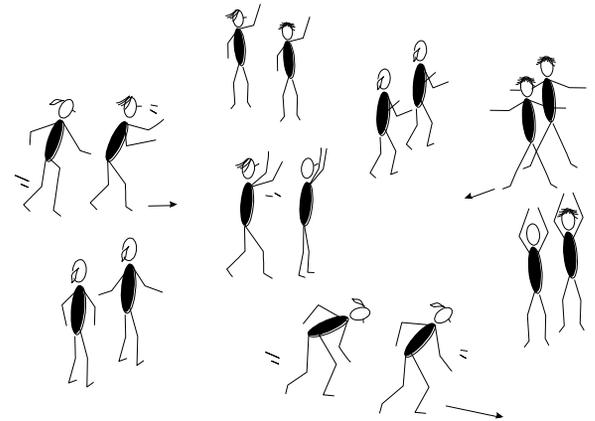
Reglas:

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.

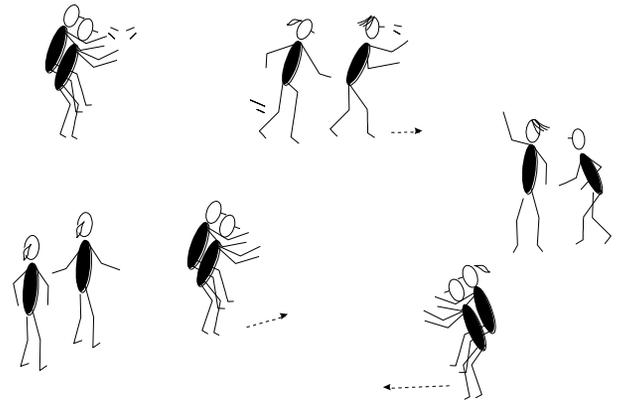
Reglas:

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.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Todos los alumnos distribuidos por la pista. Varios alumnos se la quedan teniendo que tocar a cualquiera de sus compañeros antes de que ellos digan la palabra "tulipán" y se paren con las piernas abiertas. Una vez dicha esta palabra se debe permanecer en esa posición hasta que otro compañero los salve tocándolos en la mano.

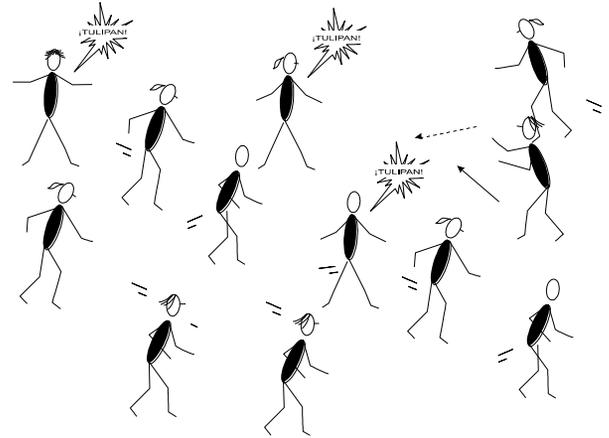
Reglas:

Los alumnos pillados quedan inmóviles hasta que les toca un compañero..

Variantes:

Cambiar la posición cuando se dice la palabra "tulipán". Cambiar la forma de salvar por los compañeros.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Los alumnos corren libremente por la pista. Cuando el profesor dice un color, todos deben ir a tocar un objeto con dicho color.

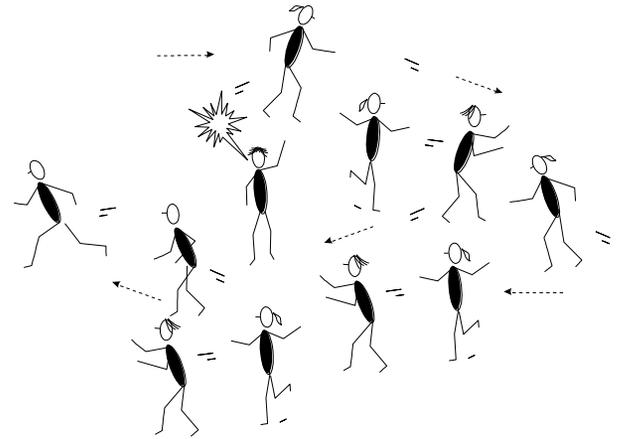
Reglas:

El último que llegue queda eliminado.

Variantes:

Realizar el juego por parejas, tríos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se forman dos grandes grupos, uno situado en el centro de la pista y el otro en uno de los extremos. Los del centro preguntan: ¿Quién teme al lobo?. Los otros contestan: ¡Nadie!, y salen corriendo al otro lado. Los del centro tratan de pillarlos.

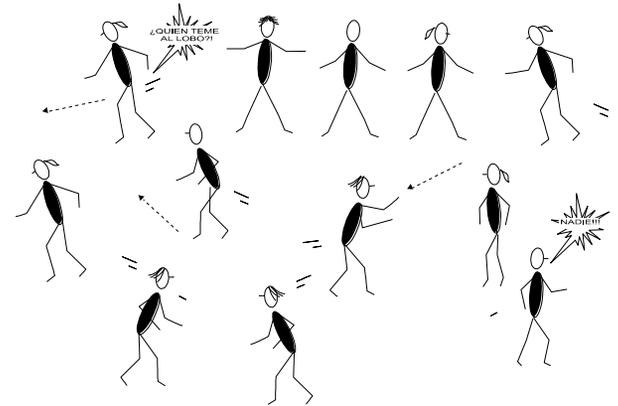
Reglas:

Los que son tocados pasan a formar parte de los lobos. El juego termina cuando no queda nadie por pillar.

Variantes:

Realizar el juego por parejas. Desplazarse de diferentes formas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

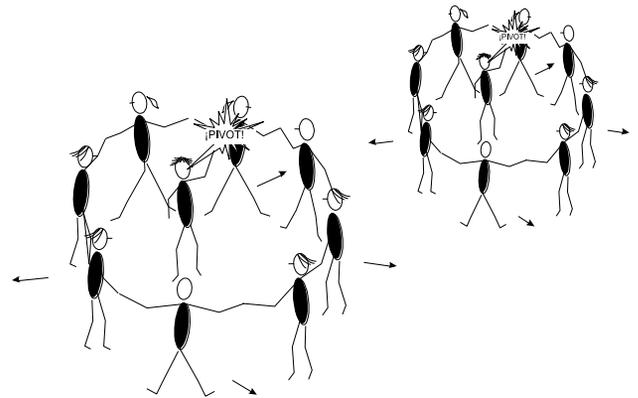
Reglas:

El del centro debe permanecer inmóvil.

Variantes:

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

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:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

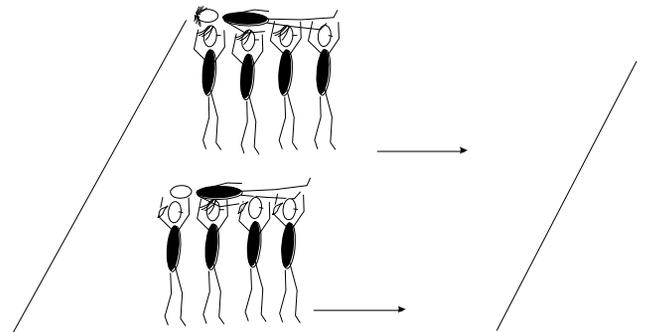
Reglas:

Gana el equipo que antes transporte a sus cinco miembros.

Variantes:

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

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

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.

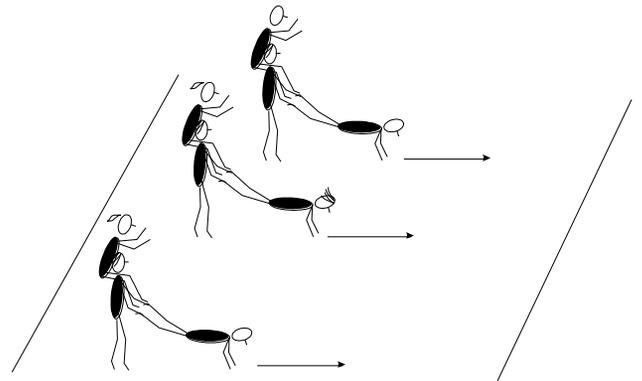
Reglas:

Todos deben pasar por las tres posiciones.

Variantes:

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

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

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.

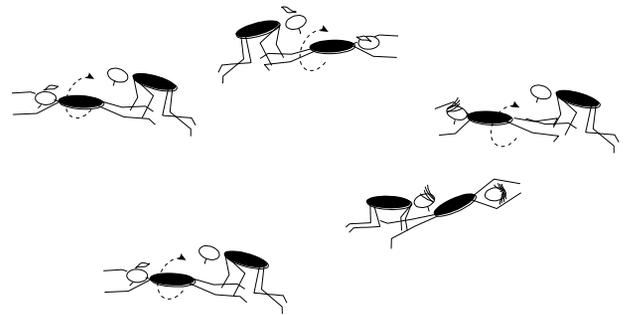
Reglas:

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:

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.

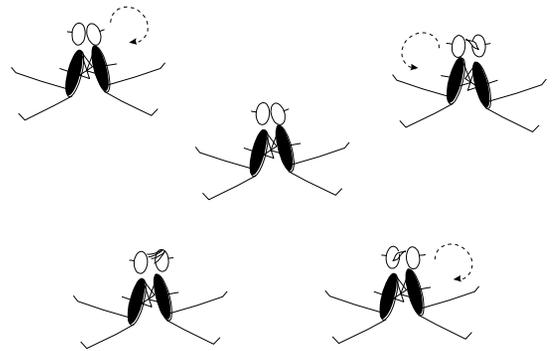
Reglas:

El compañero vencido debe tocar el suelo.

Variantes:

Cambiar el sentido de empuje.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

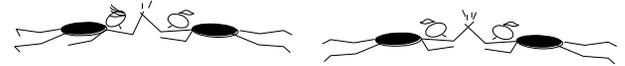
Ciclo:

1



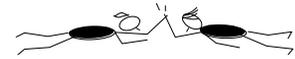
Lugar:

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.

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:

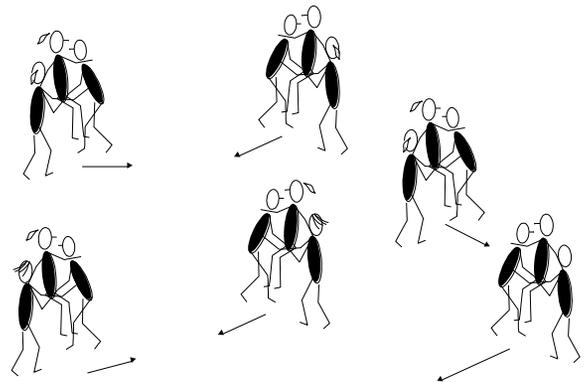
Dos entrelazan sus manos y el otro se sienta en ellas. Realizar un recorrido establecido y al terminarlo cambio del que va sentado.

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:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

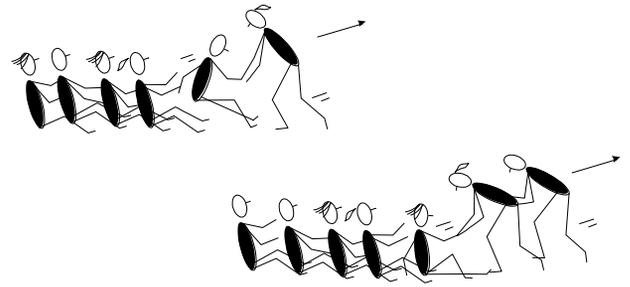
Reglas:

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

Variantes:

Cambiar la posición inicial de los que forman la fila.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

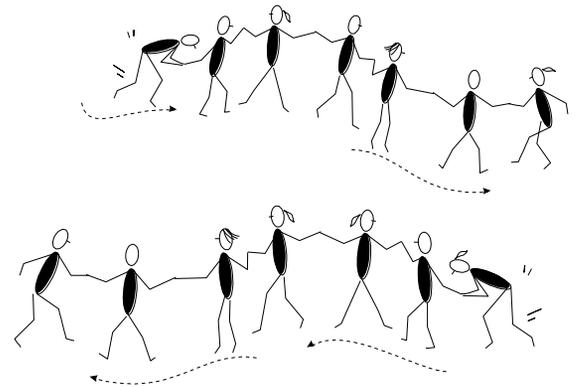
Todos los alumnos se distribuyen por el área de juego. Se elige a dos alumnos para que sean los perseguidores, que se cogen de la mano. La pareja deberá ir a pillar a los demás. Los atrapados se unen a los dos primeros perseguidores, aumentando progresivamente la longitud del látigo. El juego finaliza cuando todos los alumnos estén pillados.

Reglas:

Sólo los jugadores de los extremos pueden agarrar a otros jugadores. Los perseguidores pueden pasar por debajo del látigo para evitar ser pillados. No se puede romper la cadena.

Variantes:

Variar el número de parejas iniciales para que estén pillando varios látigos a la vez.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

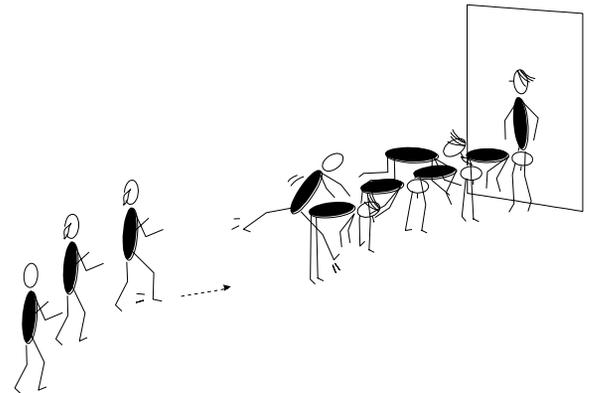
Uno del grupo hace de madre. Este se coloca de pie con las piernas abiertas y de espaldas a una pared. Otro compañero de su grupo flexiona el tronco y coloca su cabeza entre las piernas del compañero, abriendo también sus piernas para que otro compañero haga lo mismo entre las suya, formándose una especie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

Reglas:

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

Variantes:

Sin variantes.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

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.

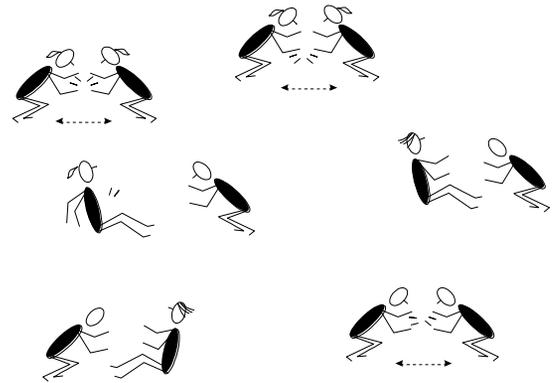
Reglas:

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.

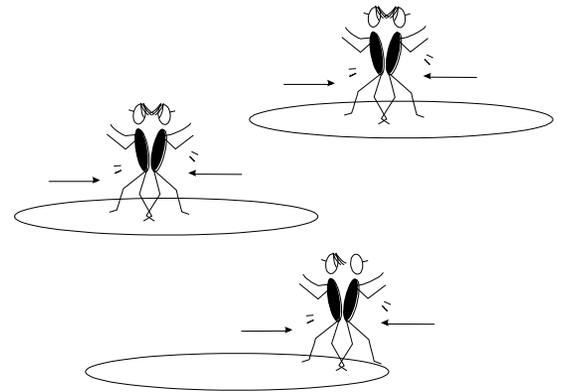
Reglas:

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.

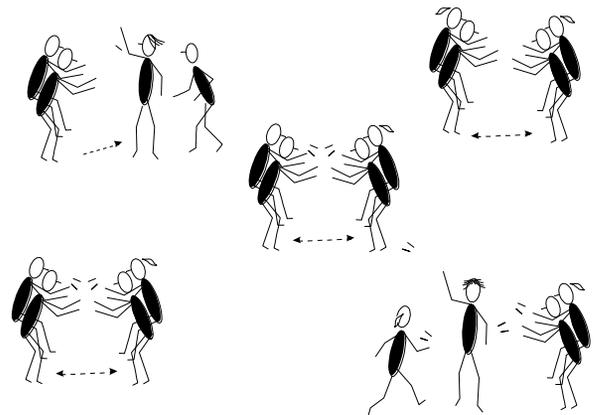
Reglas:

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.

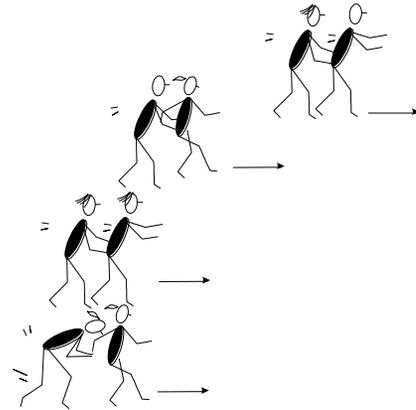
Reglas:

No soltar bruscamente al compañero de delante.

Variantes:

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

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad para dar respuestas motrices de forma rápida ante diferentes estímulos.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

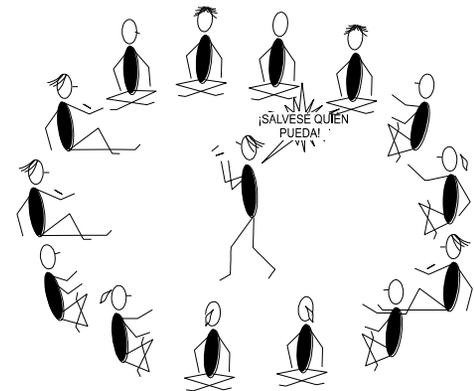
Toda la clase sentada en el suelo en torno a un voluntario que se coloca en el medio. Éste comienza a contar una historia y cuando diga la frase "Salvase quién pueda" todos deberán salir corriendo para no ser cogidos. Para salvarse hay que subirse en un sitio que esté en alto.

Reglas:

No estar muy dispersos para aumentar la emoción.

Variantes:

Cambiar la frase del narrador-voluntario. Realizar el juego desplazándose de diferentes maneras: a pata coja, a gatas, corriendo de espaldas .



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

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

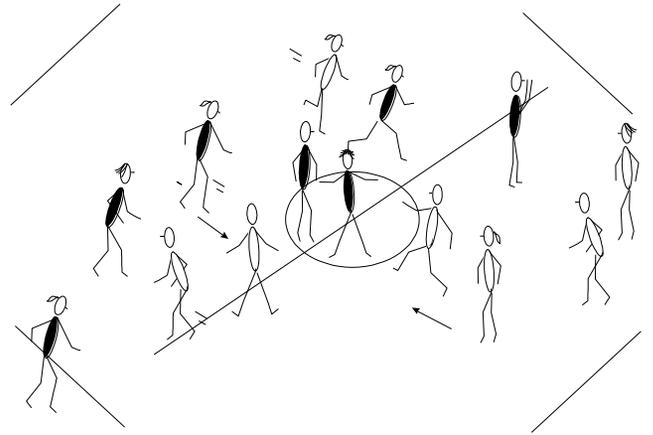
Reglas:

No se puede permanecer más de 10 segundos en casa.

Variantes:

Hacer el juego desplazándose de diferentes maneras: a pata coja, de espaldas, en cuadrupedia .

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Tríos.

Desarrollo:

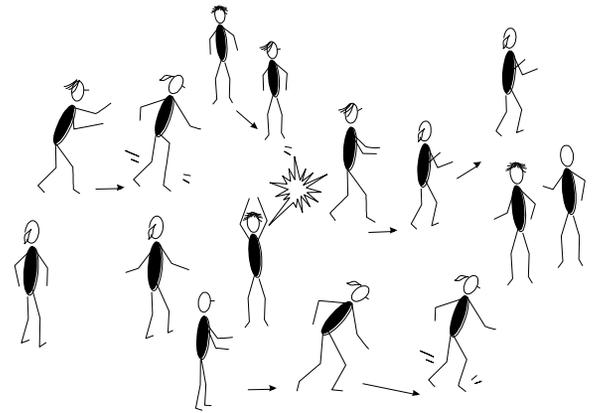
Cada uno de los alumnos que forman el trío se numerarán del 1 al 3 y correrán por la pista separados unos de otros. A la voz del profesor los "1" deberán pillar a los "2", los "2" a los "3" y los "3" a los "1".

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:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Se la quedan 5 ó 6 alumnos que intentarán pillar al resto de los compañeros. Los demás deberán escaparse y podrán salvarse momentáneamente subiéndose en la espalda de un compañero. Los que son pillados pasarán a ser los que pillen.

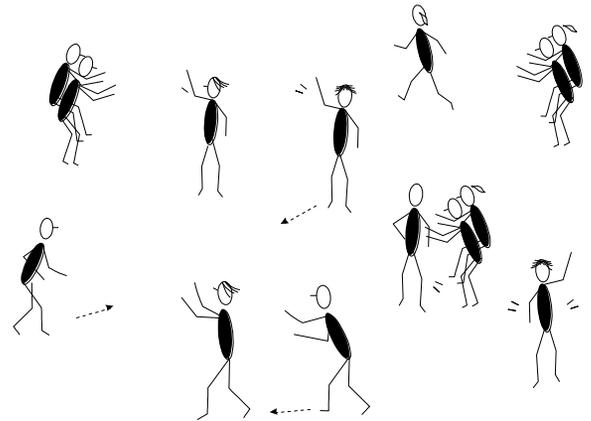
Reglas:

No se puede estar subido a un compañero más de 10 segundos.

Variantes:

Para no ser pillados se puede tocar un color determinado o una zona establecida.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos numerados y colocados en línea en el fondo de la pista. Cuando se dice uno de los números, el que lo tiene de cada grupo sale a toda velocidad hasta llegar a la línea opuesta.

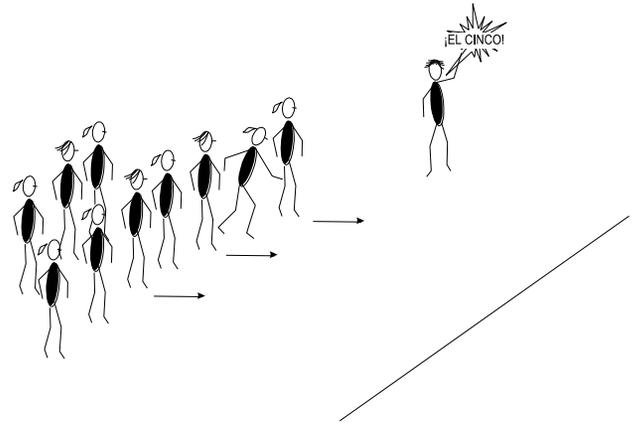
Reglas:

Obtiene punto el equipo cuyo miembro llegue el primero. Gana el equipo que al finalizar el juego tenga más puntos.

Variantes:

Variar el número de participantes por equipo. Variar la forma de desplazamiento. Variar la posición de partida: tumbados, de rodillas.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

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.

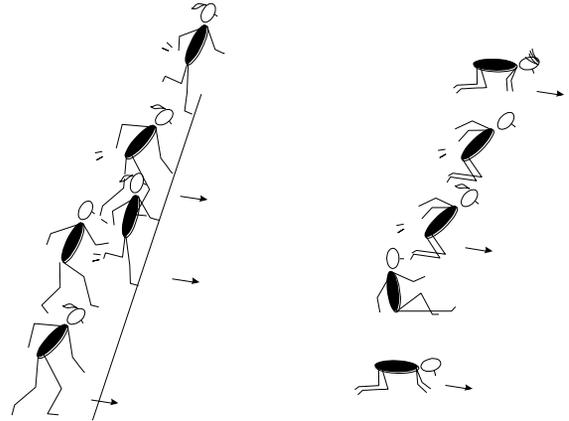
Reglas:

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:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman diferentes equipos de 6 a 8 alumnos. Cada equipo formará un círculo menos uno de los alumnos que se quedará libre. Éste deberá ir a tocar a uno del círculo que previamente fue designado. Los del círculo girarán y se desplazarán evitando que se toque al alumno designado. Si el alumno perseguido es tocado cambiará su papel con el del perseguidor.

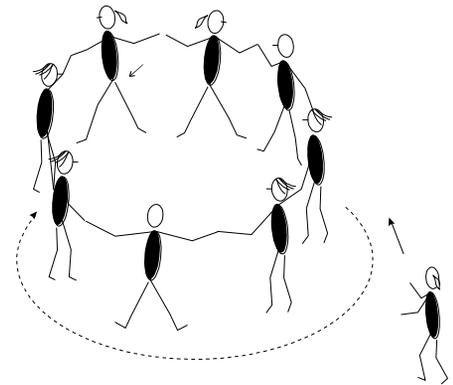
Reglas:

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

Variantes:

Variar el número de los miembro del grupo y de los perseguidores.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

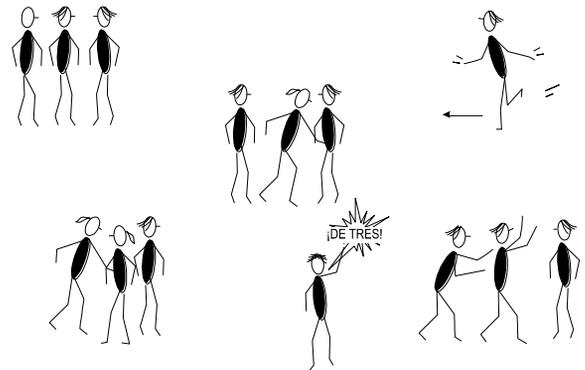
A la voz del profesor los participantes se juntan en grupos de 2, 3, 4... según diga el profesor.

Reglas:

Los que se queden libres o los que sean los últimos realizarán una pequeña prueba de velocidad.

Variantes:

Variar la posición en que se deben juntar los grupos.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

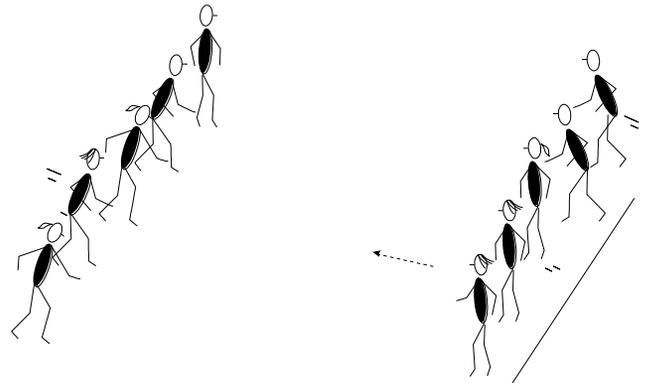
Se forman dos grupos. Los del primer grupo corren hacia los del segundo grupo y les dan una palmada. Éstos salen corriendo en ese momento a coger a los primeros antes de que lleguen a su casa,

Reglas:

Gana el equipo que más oponentes cace.

Variantes:

Variar la forma de desplazamiento. Variar la distancia a la casa. Los pillados pasan a pillar, aumentando así el número de los cazadores.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

Se forman grupos de 6 miembros y se sitúan sentados en fila. Cada alumno tiene un número. Cuando el profesor nombra un número todos los que lo tengan darán una vuelta alrededor de su grupo hasta colocarse en su lugar.

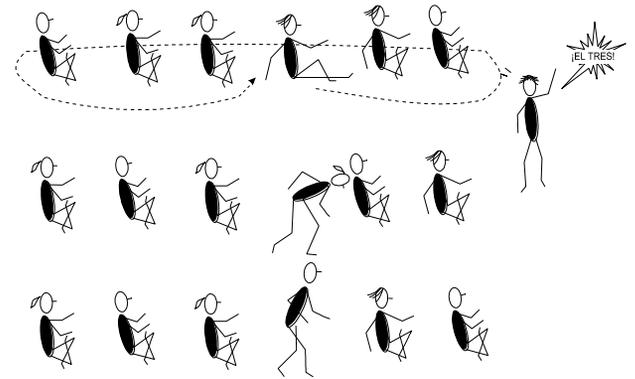
Reglas:

El que primero llega gana un punto para su equipo.

Variantes:

Variar la posición inicial de salida. Variar el recorrido a realizar por los participantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la flexibilidad de forma global.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

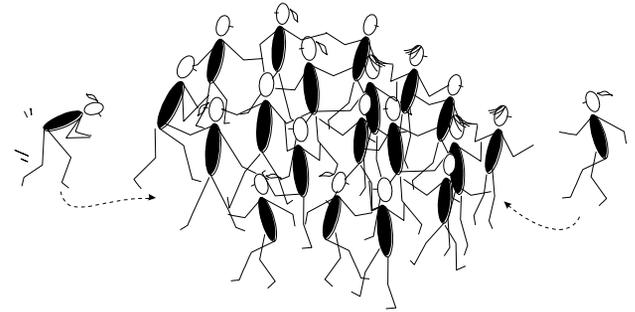
Los alumnos del grupo se unirán de las manos y con las piernas abiertas simulando una tela de araña. Varios alumnos se situarán fuera del grupo y a la voz del profesor deberán desplazarse en cuadrupedia y entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al centro de la tela de araña.

Reglas:

Gana el que antes llegue al centro de la tela de araña.

Variantes:

Jugar al pilla-pilla entre varios jugadores entre la tela de araña.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

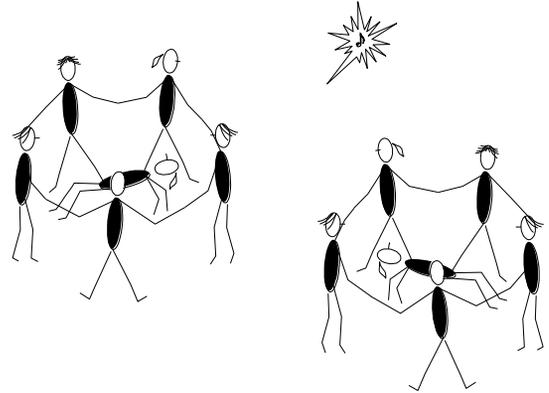
Reglas:

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

Variantes:

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

Gráfico:



Etapa:

E.S.O..

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

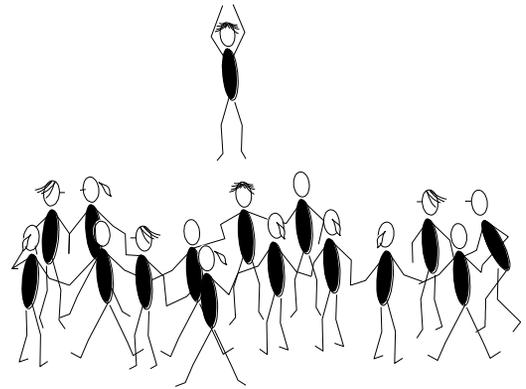
Los miembros del grupo se cogen de la mano formando una cadena. Uno se sitúa fuera y de espaldas al grupo. Los que están en los extremos de la cadena comienzan a liarse pasando entre los miembros del grupo. Cuando terminan de liarse el que está de espaldas se vuelve y debe desatar el lío hecho por sus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

Reglas:

No soltarse de la cadena en ningún momento. No provocar posiciones forzadas.

Variantes:

Liar varias cadenas a la vez.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

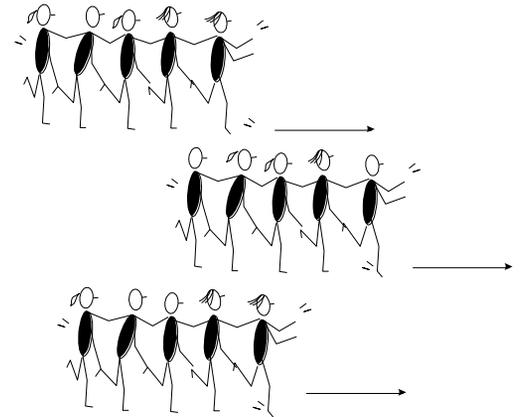
Se forman filas de 5 ó 6 jugadores, agarrando cada jugador con su mano derecha el hombro del que tiene delante y con la izquierda el pie izquierdo del de delante. Las filas deben desplazarse de esta forma realizando un circuito establecido por el profesor.

Reglas:

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

Variantes:

Cambiar los diferentes circuitos a realizar por los niños.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O..

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la 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.

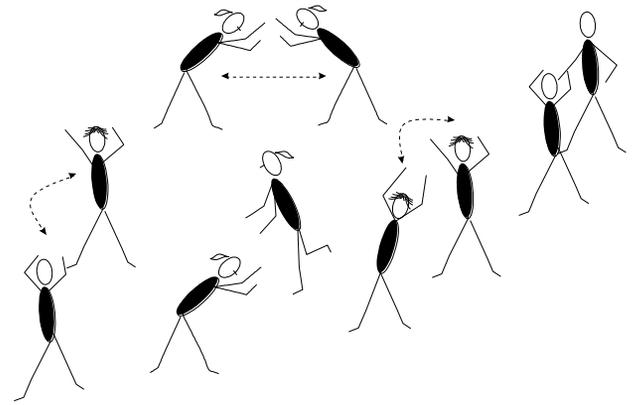
Reglas:

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:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

Reglas:

No soltarse en ningún momento del compañero que tenemos delante.

Variantes:

Pasar diferentes obstáculos en la posición de gusano.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

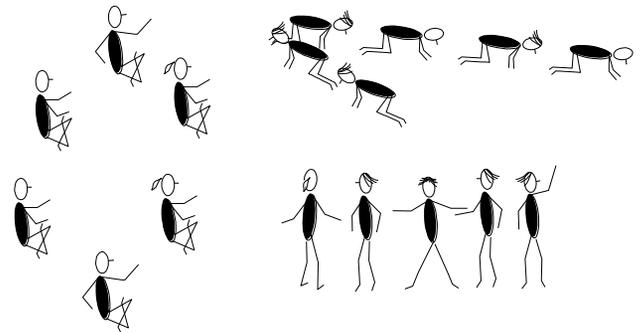
Los alumnos deben inventar y adoptar diversas posiciones que representen números, letras o formas.

Reglas:

Mantener la posición adoptada durante unos segundos.

Variantes:

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



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

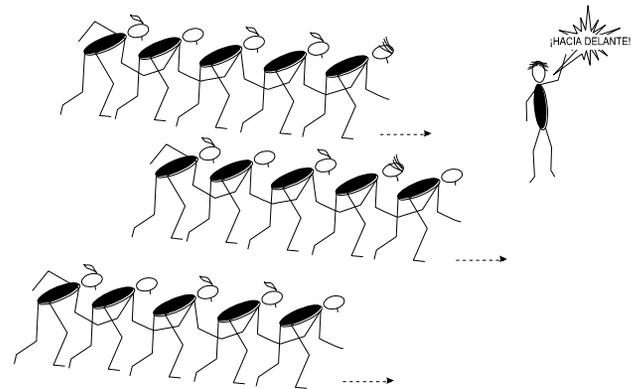
Reglas:

No soltarse durante los desplazamientos.

Variantes:

Poner obstáculos en el recorrido de los gansos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O..

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

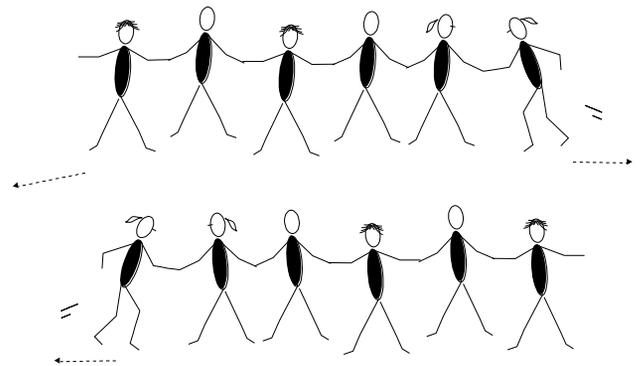
Reglas:

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

Variantes:

Realizar una agrupación lo más pequeña posible.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CONDICIÓN FÍSICA.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

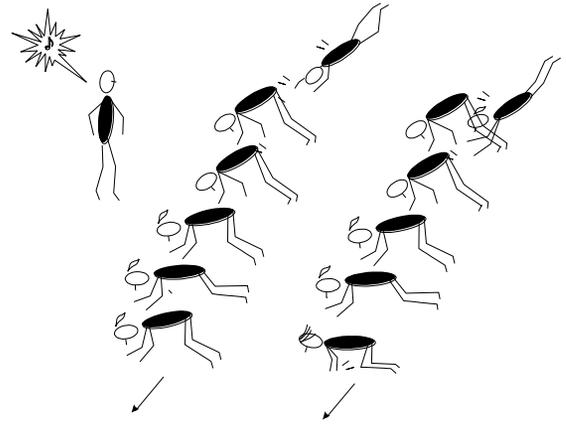
Se forman grupos de 6 alumnos colocados en hilera a una distancia de 1 metro y tumbados boca abajo. El primero de pie al principio de la hilera. A la voz del profesor los que están tumbados se levantan de pies y manos formando un túnel y el otro debe pasar por debajo. Cuando sale del túnel se coloca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

Reglas:

Gana el equipo que antes llegue a un lugar determinado.

Variantes:

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

Gráfico:

Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la coordinación y agilidad de salto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

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

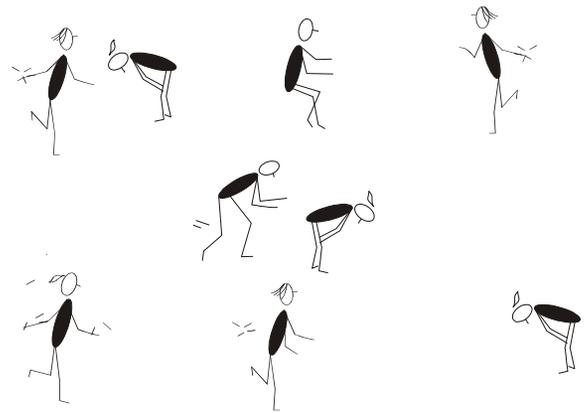
Reglas:

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

Variantes:

Número de jugadores que se la quedan.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Adquirir un progresivo dominio del salto.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

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

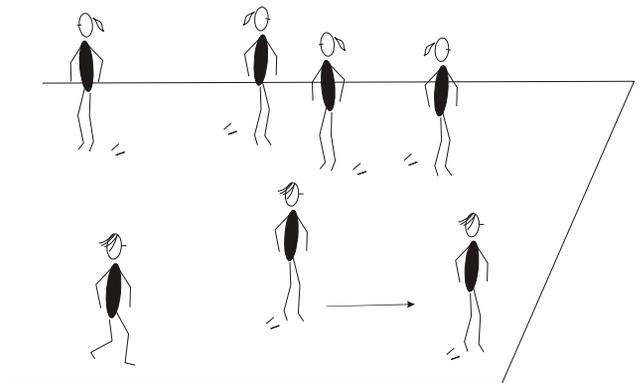
Reglas:

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

Variantes:

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

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Ser capaz de realizar distintos giros sobre el propio cuerpo.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

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

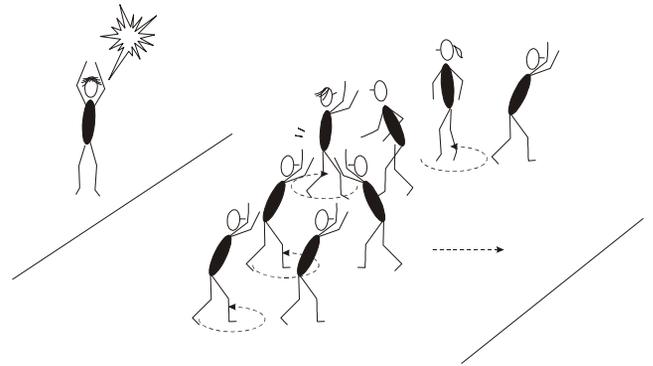
Reglas:

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

Variantes:

Pillar a más de uno en cada intento.

Gráfico:



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.

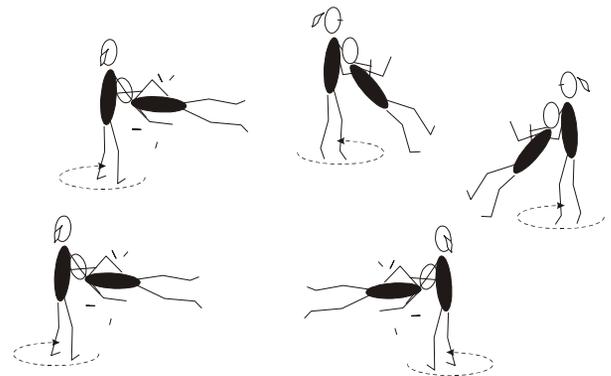
Reglas:

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:

Sin material.

Bloque Específico:

CUALIDADES MOTRICES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la capacidad de giro sobre diferentes ejes corporales.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

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

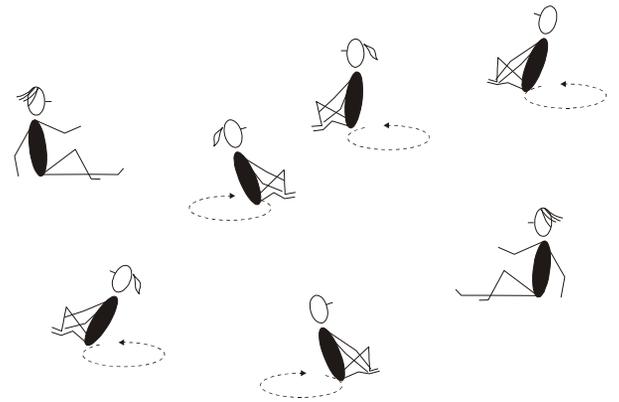
Reglas:

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

Variantes:

Combinar giros a ambos lados.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en la marcha atlética.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

Un alumno situado cara a la pared, cantando: "un, dos, tres, chocolate inglés". Mientras éste canta los demás marchan hacia él, parando cuando éste termine la frase. Al terminar la frase el alumno cara a la pared se girará rápidamente para comprobar que todos los alumnos están parados.

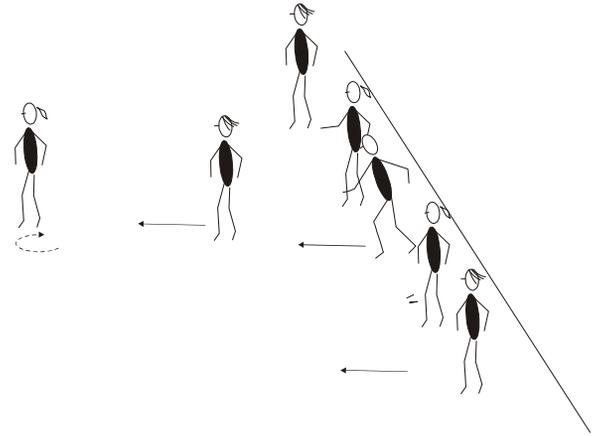
Reglas:

El alumno que no este parado cuando el que se queda gira la cabeza, se la queda.

Variantes:

Con dos jugadores cara a la pared. Corriendo en vez de marchando. Avanzando a la pata coja.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en la marcha atlética.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

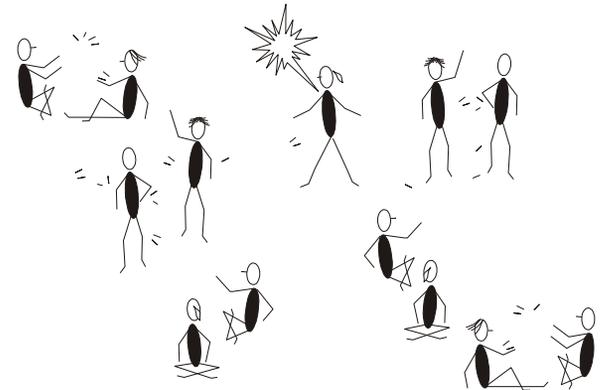
Todos los jugadores sentados rodeando al profesor. Este gritará un color. Los alumnos deberán marchar rápidamente para tocar el color que ha gritado el maestro.

Reglas:

Sólo podremos avanzar marchando.

Variantes:

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

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en el ritmo en la marcha.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

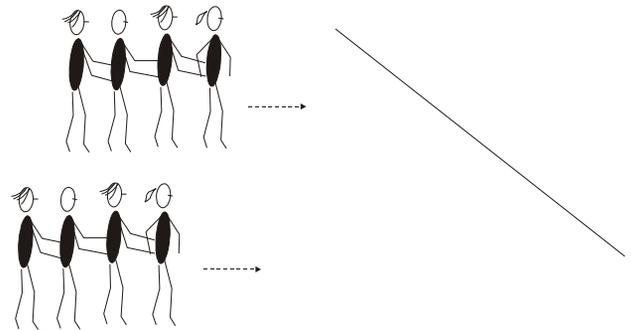
Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

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

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Foso de saltos o playa

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Iniciar a los alumnos en el triple salto.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

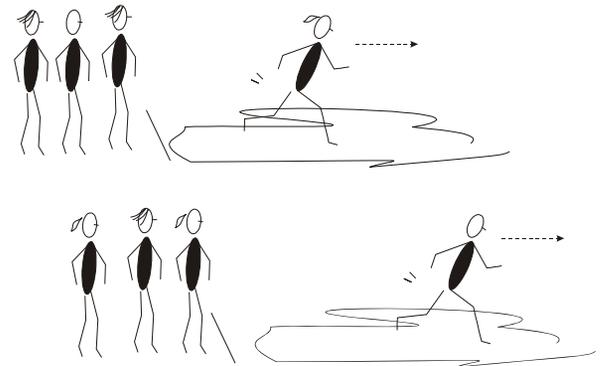
Reglas:

Gana el equipo que más puntos sume.

Variantes:

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

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista de baloncesto.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

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

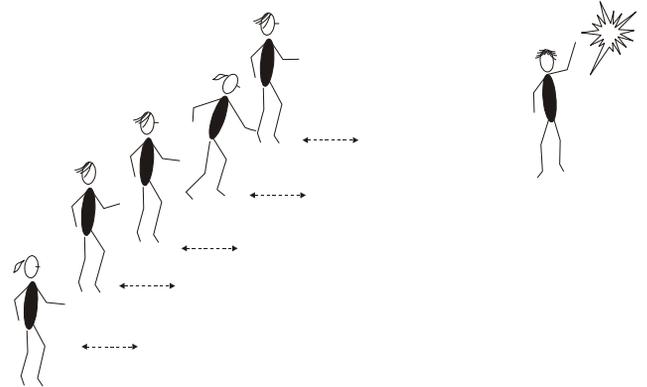
Reglas:

Tener cuidado para no chocar con los compañeros cercanos.

Variantes:

En parejas, uno con balón.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

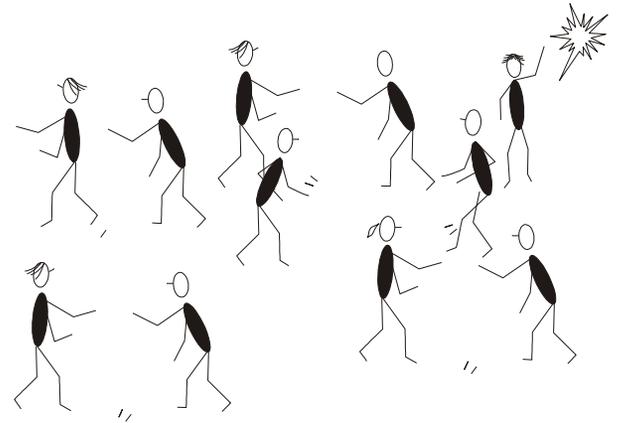
Todo el grupo correrá de un lado a otro por el terreno de juego, sin chocar con los compañeros, al oír la señal del profesor (su voz ordenando una posición, alta, media o baja) tendrán que parar y adoptar la posición elegida. Al oír la orden de "carrera" comenzarán todos a correr.

Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

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

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

JUEGOS Y DEPORTES.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la agilidad de desplazamiento sobre la pista de voleibol.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

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

Reglas:

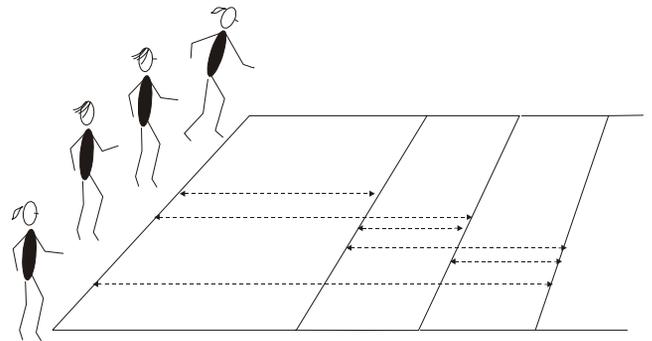
No está permitido avanzar o retroceder sin tocar previamente con la mano la línea correspondiente. Gana el equipo que antes termine.

Variantes:

Modificar el orden de las líneas.

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

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**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:

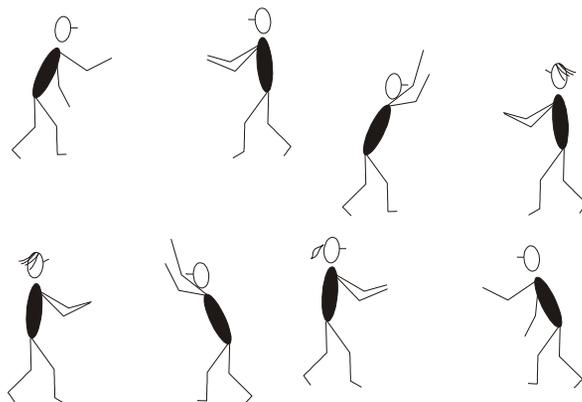
Se colocan las parejas distribuidas por todo el terreno de juego. Uno de ellos irá dando órdenes al compañero que debe realizar correctamente. Estas serán: posición alta, posición media, posición baja, pasos deslizantes, pasos girados, pasos laterales, carrera frontal, carrera de espalda y saltos.

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.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Individual.

Desarrollo:

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

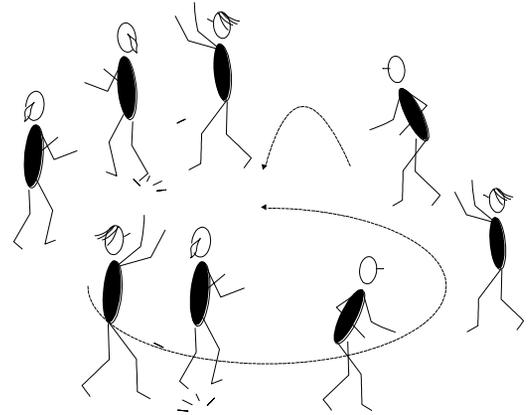
Mientras el círculo va girando, el profesor va proponiendo otros animales: cigüeña, canguro, culebra, jirafa, rana, caballo, etc..

Reglas:

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

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

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

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

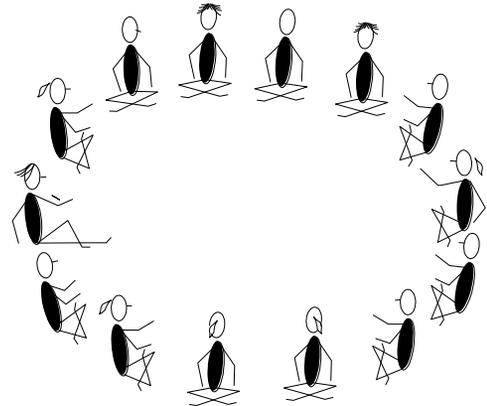
Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

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

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Interacción grupal, desinhibición.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

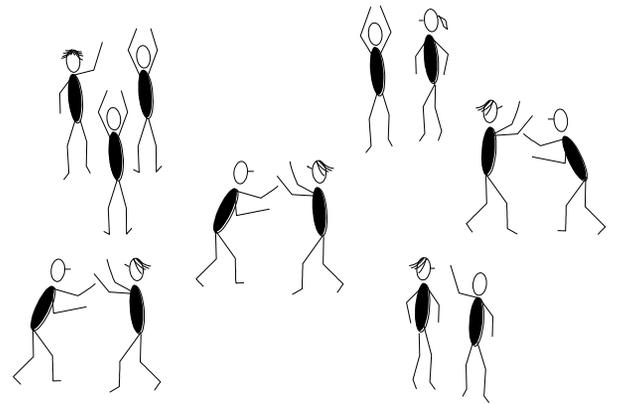
La clase se dividirá en dos grupos con igual número de componentes estando todos de pie. Por medio de distintos gestos, un grupo intentará hacer reír a los demás que deberán mantenerse sin reír o sonreír. El que se ría o sonría se deberá sentar. El tiempo de duración del juego será de 30 segundos, transcurridos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

Reglas:

No se puede tocar a nadie.

Variantes:

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

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:

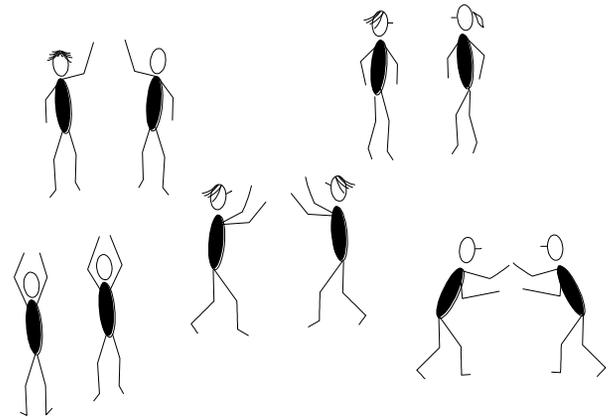
Los alumnos de la clase se agruparán por parejas colocados frente a frente. "A" reproducirá todos los movimientos de su compañero como si se tratase de un espejo. Para comenzar se pueden realizar acciones cotidianas como, por ejemplo, el aseo matinal, la comida. Cambiar los papeles.

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 capacidad de percepción y mejorar la desinhibición.

Organización:

Pequeño grupo

Desarrollo:

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

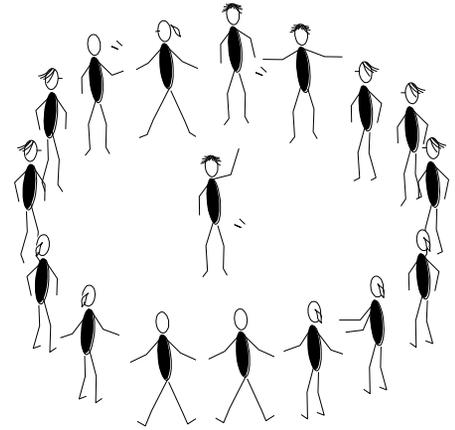
Reglas:

Sin reglas

Variantes:

El director de orquesta realizará movimientos con sonidos.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la creatividad, conciencia corporal y el equilibrio.

Organización:

Por parejas.

Desarrollo:

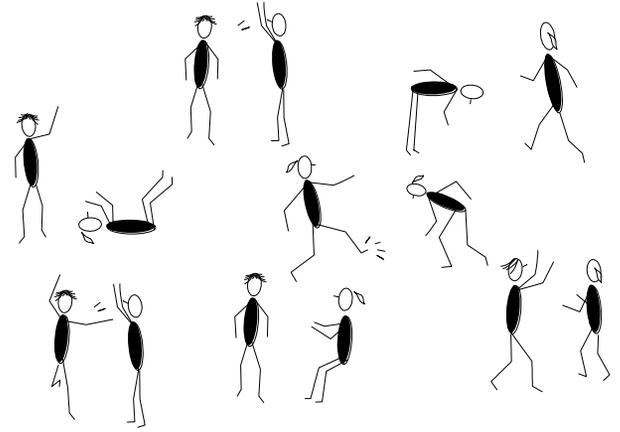
Los alumnos se encontrarán distribuidos por el espacio del aula por parejas. Uno hará de arcilla para esculpir y otro será el escultor. El escultor realiza con la arcilla una escultura. Una vez realizada ésta, todos los escultores pasarán para ver las esculturas que han realizado los demás escultores. 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.

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.

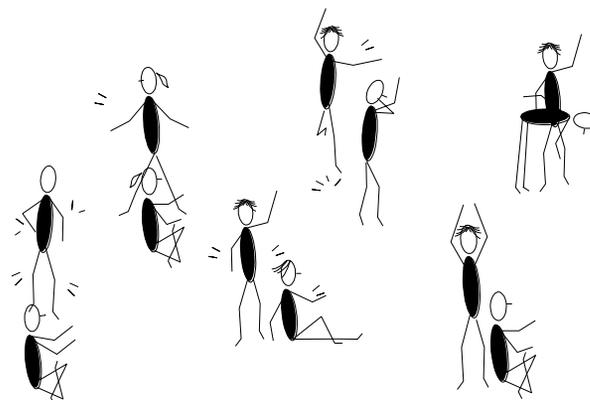
Reglas:

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.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la improvisación, creatividad y representación escénica.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

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

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

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

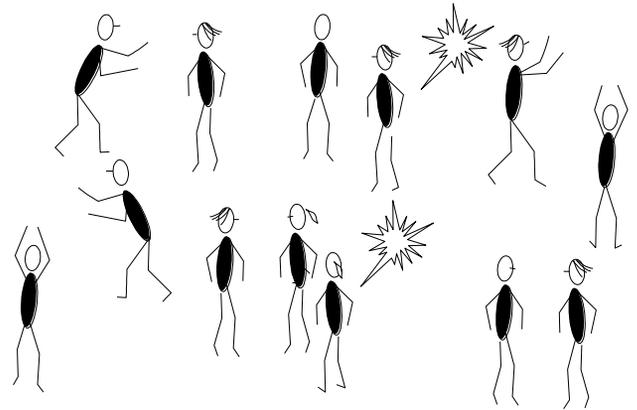
Reglas:

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

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Desarrollar la capacidad de improvisación y la capacidad de representación escénica.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

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

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

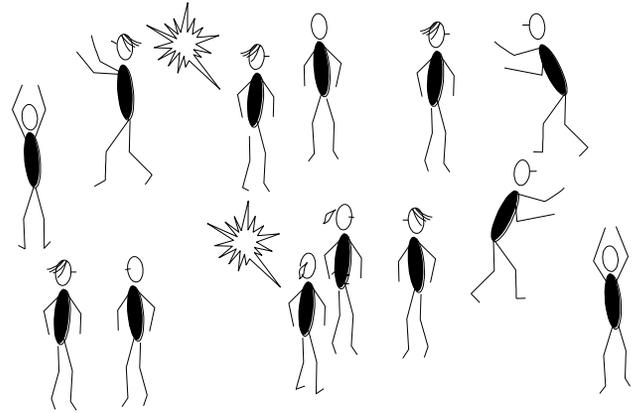
El profesor irá guiando la ruta por la mansión anunciando lo que hay en cada habitación. Dará un breve espacio de tiempo para que los alumnos puedan imitar a los personajes. Se puede proponer: borrachos, atletas, militares, camareros, bailarines, aristócratas, gordos, enanos, etc..

Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

Sin variantes.

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

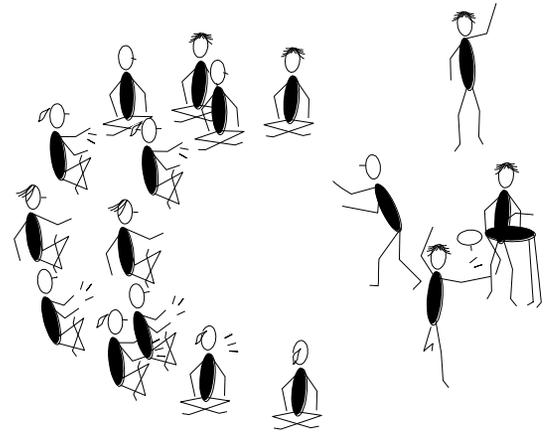
Se irá anotando si en el tiempo indicado se consigue o no el objetivo de descubrir el título de la película. Ganará aquel grupo que consiga descifrar mayor número de películas.

Reglas:

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

Variantes:

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

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

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

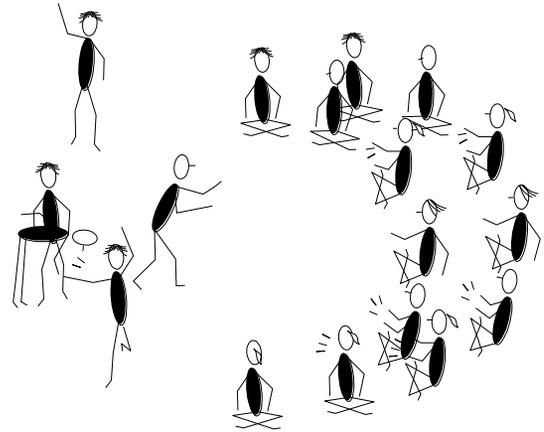
Reglas:

No se puede hablar en ninguna situación.

Variantes:

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

Gráfico:



Etapas:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

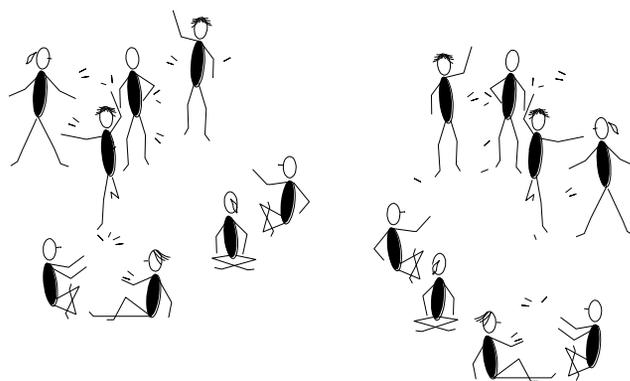
Cada uno de los subgrupos piensa en un cantante o grupo musical y en una canción de estos. Uno del otro subgrupo lo interpretará y el resto de su subgrupo deberá adivinar de qué cantante se trata y qué canción es.

Reglas:

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

Variantes:

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

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:**Ciclo:**

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeños grupos.

Desarrollo:

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

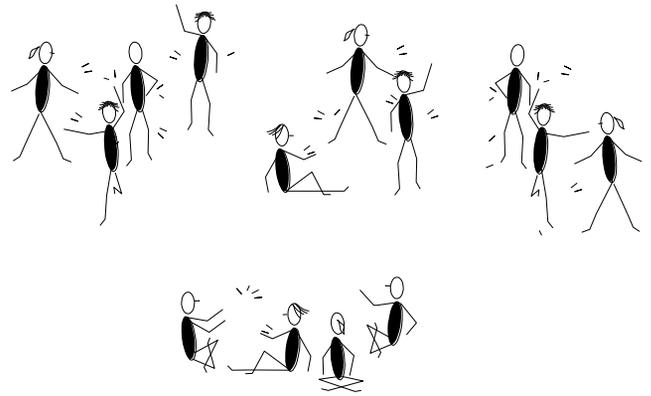
Uno del grupo no representará sino que tendrá el rol del que tiene el mando a distancia de la televisión. El grupo saldrá a representar y los demás harán de público, que tendrán que adivinar de que cadena se trata. Los subgrupos estarán separados para representar. El alumno que queda fuera tendrá la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

Reglas:

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

Variantes:

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



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

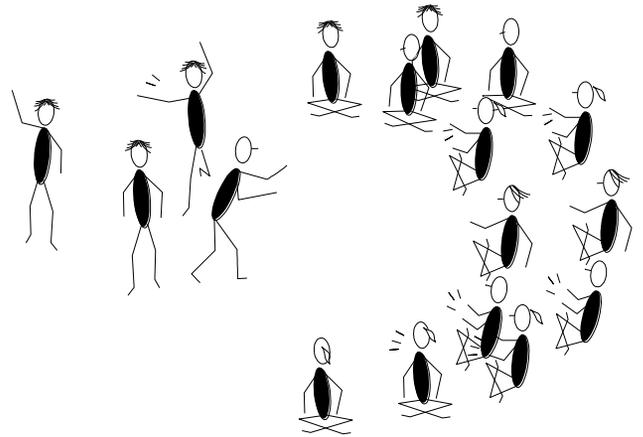
- Dar aspirina a una jirafa y acostarla a dormir.
- Bañar a un elefante.
- Bañar a un gato y tenderlo a secar.
- Hipnotizar a un león
- Castigar a un coche por saltarse un semáforo.

Reglas:

Se podrán emitir sonidos pero no se podrá hablar.

Variantes:

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

Gráfico:

Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Individual.

Desarrollo:

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

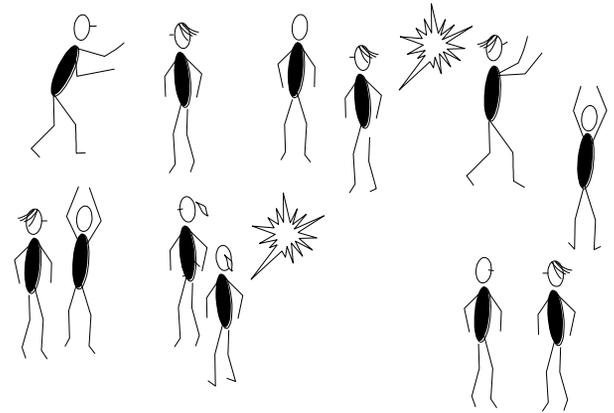
Se repetirá varias veces para que se vayan produciendo diversas situaciones.

Reglas:

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

Variantes:

Cada cierto tiempo se cambiará de personajes.



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

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

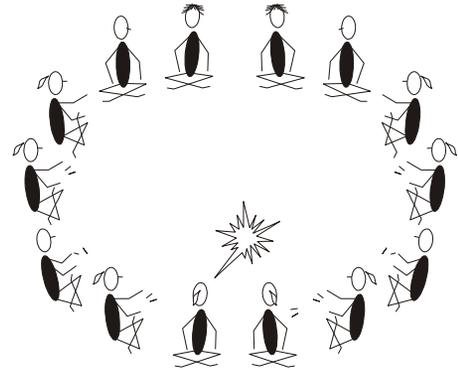
Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

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

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

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

Organización:

Individual.

Desarrollo:

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

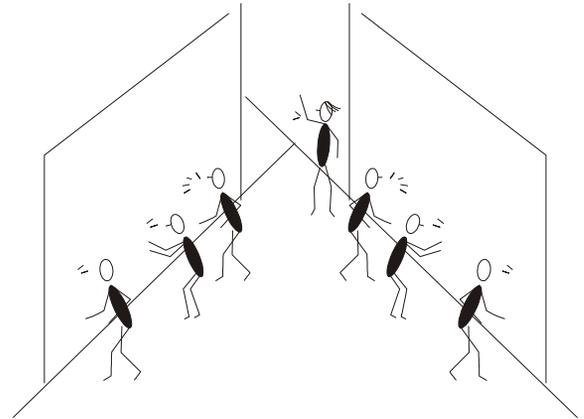
Reglas:

Sin reglas.

Variantes:

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

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Gráfico:

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Descubrir habilidades sonoras facilitando la expresividad sonora.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

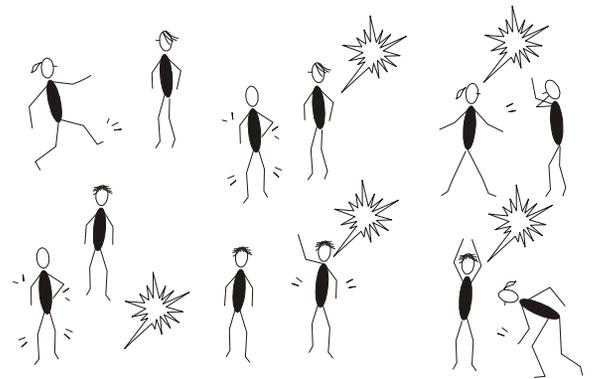
Se le pide a los alumnos que realicen distintas acciones que realiza el ser humano acompañándolas de sus sonidos característicos: bostezar, toser, masticar, carraspear, eructar, sonarse, sorber, roncar, hipar, hacer gárgaras, etc..

Reglas:

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

Variantes:

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



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Pista polideportiva o gimnasio.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivo a desarrollar:

Adaptar los movimientos a sonidos inventados.

Organización:

Individual.

Desarrollo:

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

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

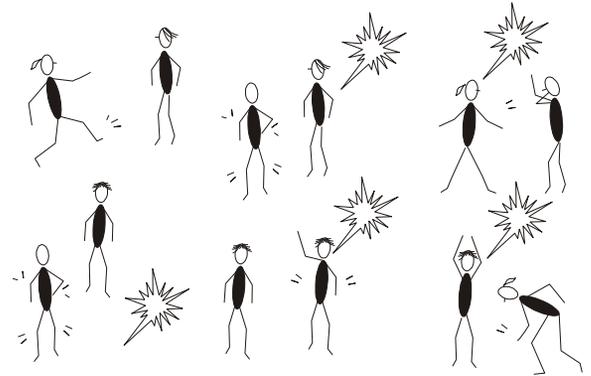
Reglas:

Sólo se utilizarán los sonidos que se hayan inventado.

Variantes:

Se puede crear diálogos con otros calzados.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

Zona de bosque o un parque.

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Mejorar la velocidad de desplazamiento y de reacción.

Organización:

Gran grupo.

Desarrollo:

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

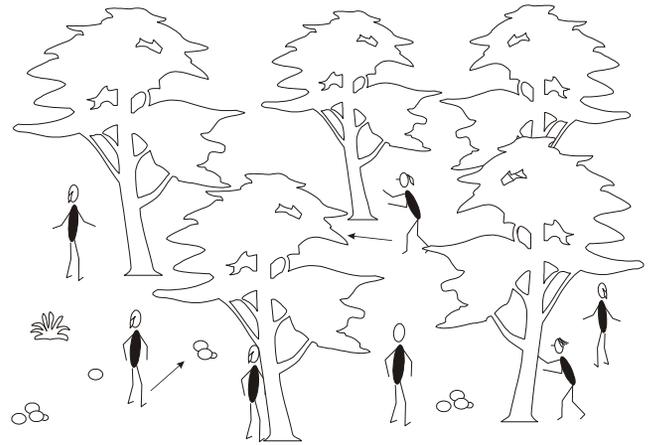
Reglas:

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

Variantes:

Se quedan tres o cuatro sin árbol.

Gráfico:



Etapa:

E.S.O.

Ciclo:

1

Lugar:

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

Material:

Sin material.

Bloque Específico:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Objetivo a desarrollar:

Girar sobre el eje longitudinal y percibir correctamente la trayectoria.

Organización:

Pequeño grupo.

Desarrollo:

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

Reglas:

Todo el recorrido debe hacerse girando sobre el eje longitudinal.

Variantes:

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

Gráfico:

