

Colección Educación Física

LOS JUEGOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE LOS 12 A LOS 14 AÑOS

Antonio García López
Francisco Ruiz Juan
Francisco Gutiérrez Hidalgo
José Luis Marqués Escámez
Rosalía Román García
Manuel Sámper Márquez



Si desea recibir información periódica gratuita sobre nuestras novedades y sobre la revista INDEref a través de internet, envíe esta hojita.

RESPUESTA
COMERCIAL

Autorización n.º 9.173
B.O.C. n.º 45
de 9.6.89

No
Necesita
sello

A franquear
en destino

INDE

Apdo. F.D. 756
08080 BARCELONA
ESPAÑA



Deseo recibir información periódica gratuita sobre vuestras novedades

(Le rogamos escriba en letra de imprenta)

CÓD. 149

El título lo adquiriré en de la provincia de

Este libro lo conocí: Anuncio revista Expuesto en librería Catálogo

Recomendado profesorado Otros

Apellidos y Nombre

Domicilio

C.P. Ciudad

Provincia País

E-mail: Teléfono

Titulación Profesional

Centro de trabajo Cargo

Domicilio

C.P. Ciudad

E-mail: Teléfono

Provincia País

Firma

PUEDA TAMBIÉN UTILIZAR NUESTRA PÁGINA WEB PARA
INTERCAMBIAR INFORMACIÓN: <http://www.inde.com>

La información suministrada por Vd. no tiene otra finalidad que ser utilizada para el envío de información de INDE.
Los datos solicitados serán tratados con absoluta reserva.



LIBROS



Visita nuestra página
en Internet

<http://www.inde.com>
e-mail: editorial@inde.com

FORMACIÓN



Visita nuestros
"microcursos gratuitos"
en...

<http://www.inde.com>
e-mail: editorial@inde.com

REVISTA



Suscríbete gratuitamente
a nuestra revista digital



INDE REF
Revista de Educación Física

<http://www.inde.com>

Los juegos en la Educación Física de los 12 a los 14 años

Primer ciclo de la E.S.O.

Antonio García López
Francisco Ruiz Juan
Francisco Gutiérrez Hidalgo
José Luis Marqués Escámez
Rosalía Román García
Manuel Sámpér Márquez



INDE

Publicaciones

Primera edición, 2010

© 2010, INDE Publicaciones

Pl. Sant Pere n.º 4 bis, baixos 2.^a
08003 Barcelona - España
Tel. 93 3199799 - Fax 93 3190954
E-mail: editorial@inde.com
<http://www.inde.com>

© 2010, Los autores

ISBN (PDF): 978-84-9729-216-0

Índice

PRÓLOGO	7
INTRODUCCIÓN	9
CONCEPTUALIZACIÓN	13
1. Introducción	13
2. Concepto y características del juego	15
2.1. Aproximación al concepto de juego	15
2.2. Características del juego	16
3. Conceptualización acerca del juego en la Educación Secundaria Obligatoria	18
3.1. El juego en los diferentes elementos del currículum de Educación Física en la E.S.O.	18
3.2. El juego como elemento educativo	20
3.3. Consideraciones didácticas específicas	23
3.4. El juego en la sesión de Educación Física	25
3.5. Evaluación	25
4. Clasificación de los juegos	26
BLOQUE N.º 1:	
Juegos para el desarrollo de la condición física	29
Resistencia	31
Fuerza	41
Velocidad	51
Flexibilidad	61
BLOQUE N.º 2:	
Juegos para el desarrollo de las cualidades motrices	71
Saltos	73
Giros	83

Equilibrio	93
Coordinación	103
Agilidad	113
BLOQUE N.º 3:	
Juegos y deportes	123
Atletismo	125
Balonmano	135
Baloncesto	145
Voleibol	155
Fútbol-sala	165
Juegos populares	175
Juegos alternativos	185
BLOQUE N.º 4:	
Juegos de expresión corporal	195
Representación	197
Ritmo	209
BLOQUE N.º 5:	
Juegos en el medio natural	225
Orientación	227
Adaptación al medio	237
LISTADOS DE JUEGOS	247
1. Clasificación por bloques específicos	247
2. Clasificación por organización del grupo	253
3. Clasificación por material	258
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	265

Prólogo

El juego constituye un elemento de desarrollo humano de primer orden. Distintas perspectivas científicas así lo han señalado, desde la Psicología Evolutiva a la Antropología Cultural. Por ello, su valor en los procesos educativos, convirtiéndose en un componente ineludible de los programas de educación física. Un texto como el presente que analice sus posibilidades y proponga de forma ordenada y práctica sus aplicaciones, cobra una gran importancia para el educador y particularmente para el profesional de la educación física.

Pero, hablar de juego es penetrar en un universo cada vez más extenso y heterogéneo; y pasar de la creencia en un concepto unívoco, a la pléyade de ellos y a la elaboración de las teorías más variadas, en distintas áreas de la cultura.

Los profesionales de la educación física estamos familiarizados con una idea de juego como hecho concreto, instrumental, utilizado en su labor diaria. Esta idea práctica de juego suele entenderse como un conjunto de actividades no ordenadas en sus movimientos, que se realiza con gran motivación y que queda establecido por sus reglas.

Utilizando la reflexión de Ortega y Gasset, en su obra, *El Origen Deportivo de Estado* (Citado por Cagigal, 1996); la realidad no es tan estrecha y, bajo el término *juego* habitan ideas y problemas que llegan hasta las esencias epistemológicas del hombre y sus circunstancias. Desde los comienzos del pensamiento occidental se ha reflexionado sobre el fenómeno del juego.

Podríamos partir de un filósofo presocrático como Heráclito, que veía en el juego el eterno sentido de la naturaleza; y llegar hasta un pensador contemporáneo como Huizinga, que lo realza como el principio de la cultura; pasando por Friedrich Nietzsche, que lo interpreta como lo más esencial que existe en el ser humano. Así pues, las reflexiones y teorías sobre el juego han ocupado un lugar importante en la historia del pensamiento occidental.

Para Huizinga, el juego no es sólo una actividad importante del ser humano sino la más importante. Llega a elevar lo lúdico incluso sobre la cultura, la cual la considera como una *sub specie ludi*. Utilizando sus propias palabras,

“La cultura no comienza como juego ni se origina del juego, sino que es, más bien, juego”. (Huizinga, 1997, p 94).

Nietzsche (1973) trata el juego como un impulso, un principio ontológico de la naturaleza y el ser humano. El juego supone la esencia originaria y auténtica de la libertad como proyección de nuevos valores y de nuevos mundos de valores. La creatividad del hombre es juego. Representado por el juego libre de los niños y de los artistas.

Hablar de juego, tanto para Huizinga como para Nietzsche, es hablar de lo más auténtico que existe en el hombre, quien al jugar desarrolla su ser más íntimo.

Situados en nuestro ámbito de las Ciencias de la Actividad Física, uno de sus autores más paradigmáticos, Cagigal (1996, obra de 1957) considera al juego como "...uno de los radicales modos de ser humano". (p. 24).

Por ello, disponer de un texto sobre el juego bien fundamentado desde un punto de vista epistemológico y desarrollado a partir de esos principios, convirtiéndolo en un instrumento práctico para los docentes, me parece una tarea loable y necesaria. Precisamente, esto es lo que los autores, que forman un equipo de trabajo que ha investigado extensamente el fenómeno, han conseguido en la presente obra: *El Juego en la Educación Física de los 12 a los 14 años. Primer Ciclo de la ESO*.

El texto ofrece claridad, organización y utilidad. Sigue un hilo lógico, como un gran silogismo desde el principio hasta el fin. Organiza los juegos en función de los contenidos típicos de las clases de educación física, para que el docente disponga de un instrumento versátil, motivante y eficaz para el logro de sus objetivos en el programa de educación física. La adaptación del formato a las nuevas tecnologías informáticas lo hacen más actual y útil.

REFERENCIAS

- CAGIGAL, J.M. (1996): *Obras Completas*. Cádiz: Comité Olímpico Español.
HUIZINGA, J. (1997): *Homo Ludens*. Barcelona: Altaya.
NIETZSCHE, F. (1973): *El Nacimiento de la Tragedia*. Madrid: Alianza (edición original de 1872).

Antonio Oña Sicilia
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad de Granada

Introducción

El material que aparece en el presente volumen (y el CD ROM adjunto en él), aunque es susceptible de mejorar y completar en todos sus aspectos y dedicado al tramo educativo que discurre entre los 12 y los 14 años, Primer Ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria, pretende profundizar en un campo de vital importancia para la Educación Física: el JUEGO. Para ello nos planteamos tres objetivos básicos (García y otros, 1998):

- Profundizar en el conocimiento de los diferentes juegos existentes para desarrollar los diferentes contenidos del área de Educación Física.
- Facilitar la intervención educativa de todos aquellos profesionales que intervienen en el área de la Educación Física.
- Conocer y utilizar nuevas tecnologías que mejoren nuestra intervención en el campo de la Educación Física.

Esta obra es continuación de nuestro anterior libro sobre el tema (*Los Juegos en la Educación Física de los 6 a los 12 años*), y fruto del trabajo de investigación realizado desde su culminación, durante los cursos 97/98 y 98/99, por los autores, constituidos como grupo de trabajo permanente, toda vez que estamos convencidos del papel tan importante que la utilización de los juegos tienen en el desarrollo integral de nuestros alumnos (vertientes cognitiva, afectiva, social, motriz y ética).

Las razones para realizar el presente trabajo podemos seguir resumiéndolas con los dos mismos argumentos de nuestra anterior obra (García y otros, 1998):

1. Trabajar sobre el desarrollo de juegos viene determinado por las investigaciones científicas, desarrolladas por Pierre Parlebas y otros investigadores en el campo de la Actividad Física, sobre la transferencia positiva que los juegos tienen en la “performance” del niño y de la niña, cuando se acercan a las formas jugadas, deportes colectivos y viceversa (sociomotricidad).

2. Por otro lado, los aspectos educativos, lúdicos, motivadores, el valor cultural que tienen, la riqueza de acción motriz que poseen, la permeabilidad en sus reglas, las posibilidades de desarrollar en chicos y chicas la creatividad, etc., hacen del juego el medio ideal para el desarrollo del currículum de Educación Física Escolar.

Pero deberíamos añadir que la propuesta que presentamos se basa en la idea eje de tratar globalizadamente los contenidos del área a través del juego, es decir,

que consideramos que podemos realizar un tratamiento de todos los contenidos del área desde una perspectiva globalizada en torno a los cinco grandes bloques de contenidos que nos marcan los distintos Diseños Curriculares.

El presente libro recoge 400 juegos que abarcan todos los bloques de contenidos que aparecen en los distintos decretos que establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, introducidos en una base de datos (en formato Microsoft Access 97 –Versión 8.0– y Microsoft Access 2000 –Versión 9.0–) para que sirva de ayuda y de fuente de información a los profesores de Educación Física que trabajen en esta etapa, facilitándoles de esta manera su labor educativa. Esta base de datos nos permite seleccionar juegos en función de:

- Lugar de práctica del juego.
- Material que se utiliza.
- Objetivo (formulado en término de capacidad) que desarrolla.
- Organización del grupo/clase.
- Contenidos presentes en cada juego:
 - Condición física.
 - + Resistencia.
 - + Fuerza.
 - + Velocidad.
 - + Flexibilidad.
 - Cualidades motrices.
 - + Saltos.
 - + Giros.
 - + Equilibrio.
 - + Coordinación.
 - + Agilidad.
 - Juegos y deportes.
 - + Atletismo.
 - + Balonmano.
 - + Baloncesto.
 - + Voleibol.
 - + Fútbol-sala.
 - + Juegos populares.
 - + Juegos alternativos.
 - Expresión corporal.
 - + Representación.
 - + Ritmo.
 - Actividad física en el medio natural.

- + Orientación.
- + Adaptación al medio.

Con estos criterios, el usuario de este material (tanto impreso como en CD ROM), puede seleccionar los juegos a utilizar en cualquier Unidad Didáctica, pretendiendo, por nuestra parte, que sea una herramienta más que el Profesor de Educación Física utiliza para planificar su trabajo en el aula.

Utilizando esta base de datos con Microsoft Access 97 o 2000, permite, de una forma totalmente interactiva, *cribar* los juegos, en función de las características que el usuario ha decidido, para seleccionar los juegos que reúnen esos requisitos e imprimirlos por impresora si así lo desea.

Por otro lado, la posibilidad de ir aumentando la base de datos con nuevos juegos que enriquezcan la presente aportación nos parece muy interesante. Es una invitación que hacemos a todos aquellos que utilicen el presente material. Igualmente, se encuentra abierta a nuevas orientaciones y propuestas de mejora, producto de la investigación, que sirvan para desarrollar los contenidos específicos del área.

Hemos pretendido presentar la obra de una manera funcional ya que, en todo momento, intenta ser un instrumento de ayuda para todos los docentes de Educación Física. Si conseguimos servir de ayuda a algún profesional del campo de la Actividad Física y el Deporte, habremos alcanzado el objetivo que nos propusimos.

Quisiéramos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos aquellos que nos han prestado su más desinteresada colaboración y que sin su inestimable ayuda esta obra no hubiera podido realizarse.

* En la mayoría de las ocasiones que utilizamos los términos genéricos “alumnos”, “niños”, “individuos”, “maestros” y “profesores” nos estamos refiriendo indistintamente a alumnas y alumnos, niños y niñas, maestras y maestros, profesoras y profesores, siempre que no indiquemos de forma específica lo contrario. Los esfuerzos por utilizar un lenguaje no sexista nos sitúan a menudo ante el dilema de estar continuamente señalando esta diferencia, utilizar el signo @, o realizar esta aclaración previa que permite una mayor fluidez en la lectura. En el presente documento, hemos optado por esta última.

Conceptualización

1. INTRODUCCIÓN.
2. CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO.
3. CONCEPTUALIZACIÓN ACERCA DEL JUEGO EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.
4. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS.

1. INTRODUCCIÓN

La presente obra es una recopilación de 400 juegos, producto del análisis bibliográfico y de la investigación y puestos en práctica, relacionados con la actividad física, organizados de forma sistemática, atendiendo a la clasificación que aparecerá posteriormente y que a su vez se presentan en una base de datos en formato Access, que se adjunta en CD ROM.

La base de datos es de fácil manejo y utilización. Cada juego aparece ilustrado para favorecer su interpretación, estando destinados a todos aquellos que trabajan en el ámbito físico-deportivo. En el estudio de cada juego hemos distinguido doce apartados que a continuación pasamos a describir brevemente:

- **Nombre del juego:** Hemos procurado que cada juego aparezca con un título que pueda ajustarse exhaustivamente al concepto básico que en él se desarrolla de tal forma que sea fácil un acercamiento a la idea principal.
- **Etapas:** En esta edición hemos centrado nuestro trabajo en el periodo evolutivo 12-14 años, correspondiente a Educación Secundaria Obligatoria.
- **Ciclo:** Todos los juegos pertenecen al Primer Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.
- **Lugar:** Se especifican los lugares más apropiados para que el juego pueda ser efectuado en las mejores condiciones.

- **Material:** Una de las posibilidades que ofrece este trabajo es poder realizar una selección de los juegos en función del material de que podamos disponer. A pesar de todo, hemos seleccionado los juegos teniendo en cuenta que el material requerido fuera de fácil adquisición y común en los lugares habituales de la práctica de la actividad física.
- **Objetivo a desarrollar:** Los objetivos están formulados en términos de capacidad de tal forma que se puedan tener presentes en todo momento los aspectos que se persiguen alcanzar y sobre los que hay que incidir.
- **Bloque específico:** Es evidente que existen multitud de clasificaciones sobre los juegos en función de los aspectos considerados. Nosotros hemos optado por clasificarlos, y agruparlos en bloques específicos, según el Real Decreto 1007/1991, de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria (BOE de 26.09.91) y los distintos decretos de enseñanza que regulan la ESO en las distintas comunidades autónomas (Real decreto 1345/1991, de 6 de septiembre por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el ámbito de competencia del Ministerio de Educación y Ciencia, Decreto 106/1992, de 9 de junio, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía...).
- **Organización:** Se indican, en este apartado, cuales son los agrupamientos necesarios para poder llevar a cabo los juegos (gran grupo, pequeño grupo, tríos, por parejas o individuales). Estos agrupamientos son a nivel orientativo ya que, en función de la realidad en que nos encontremos, pueden verse sometidos a modificaciones. La importancia de este apartado puede estar en la previsión del material, espacios y tiempos necesarios para realizarlo.
- **Gráfico:** Hemos visto conveniente introducir en cada juego un gráfico que pueda ayudar a comprender el mismo. De esta forma, después de una primera lectura del texto escrito, resultará más sencillo recordar los juegos mediante una rápida visualización de las ilustraciones que lo acompañan, lo cual disminuirá el tiempo de preparación de las sesiones.
- **Desarrollo:** Sin querer extendernos mucho, hemos realizado una breve y clara descripción de cómo debe desarrollarse el juego y dónde todos los aspectos a tener presentes queden recogidos.
- **Reglas:** Se aportan las reglas básicas del juego que hay que tener presentes y en base a las cuales se desarrollará el mismo.
- **Variantes:** En este apartado se indican algunas variaciones, cambios, modificaciones que pueden realizarse y que pueden llevar a enriquecer algunos juegos, tanto que, incluso, podrían considerarse juegos distintos, con lo que nos encontramos que la base de datos recoge bastantes más de los 400 juegos iniciales.

2. CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

2.1. Aproximación al concepto de juego

La primera cuestión que nos planteamos es qué entendemos por juego. Todos tenemos del juego alguna idea más o menos perfilada, incluso seríamos capaces de hacer una aproximación basada en nuestras vivencias, pero ¿realmente sabemos lo que es el juego? Según González (1987) la palabra juego abarca muy diferentes y numerosas acepciones. Se designan con ella actividades muy variadas y de difícil delimitación. Para Castejón (1999) es un término tan evocador, que puede confundirse en un laberinto de dobles sentidos e interpretaciones.

La palabra juego proviene del vocablo latino *iocus*, que para los romanos significó broma, alegría, jolgorio o diversión. El diccionario de las Ciencias de la Educación lo define como: “Actividad lúdica que comporta un fin en sí misma, con la independencia de que en ocasiones se realice con un valor extrínseco”.

Muchos autores, representantes de las más diversas disciplinas, han intentado definir el juego, encontrándose con las consecuentes limitaciones al pretender encerrar en pocas palabras una dimensión casi inabarcable del ser humano. Así podemos encontrar posturas psicológicas, pedagógicas, filosóficas, biológicas, históricas, antropológicas, etc. En cada una de ellas encontraremos una óptica del juego, pero no deja de ser una óptica parcial.

Huizinga (1972) considera el juego como una acción o actividad libre voluntaria, realizada dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, según un orden sometido a reglas, libremente consentidas pero absolutamente imperiosas, provista de un fin en sí misma, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real.

Destaca en esta definición la importancia que tiene el juego para la persona como ser social, ya que tiene que cumplir unas reglas que son libremente aceptadas y, además, todo con diversión.

Callois (1958), indica que la función propia del juego es el juego en sí mismo. Éste ejercita unas aptitudes que son las mismas que sirven para el estudio y para las actividades serias de adulto.

Rüssel (1970), que ha estudiado el juego desde el campo de la psicología, afirma que “el juego es una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma”.

Lavega (1998) y Puig (1994) recogen la siguiente definición de Zapata: “El juego infantil es medio de expresión, instrumento de conocimiento, factor de socialización, regulador y compensador de la afectividad, un efectivo instrumento de

desarrollo de las estructuras del movimiento; en una palabra, resulta medio esencial de organización, desarrollo y afirmación de la personalidad”.

Severiano Rodríguez Herrero, citado por Moreno (1999), señala que “el juego infantil es una actividad pura, espontánea y placentera que contribuye al desarrollo integral del niño”.

Analizando todas estas definiciones podemos sintetizar de alguna manera que el juego es un fenómeno integral que abarca todos los campos del desarrollo humano. Castejón (1999) consideran que éste es un factor a tener en cuenta a la hora de exprimir todas las posibilidades que el juego nos proporciona.

2.2. Características del juego

Con el objeto de profundizar en el estudio de los juegos recogemos a continuación cuáles son sus características más significativas (García y otros, 1998):

- **Placentero:** El juego debe producir placer a quién lo practica y no suponer en ningún caso motivo de frustración.
- **Natural y motivador:** El juego es una actividad motivadora y por consiguiente el niño la practica de forma natural.
- **Voluntario:** Hay que entender el juego como una actividad libre, nunca obligada desde el exterior.
- **Mundo aparte:** La práctica del juego evade de la realidad, se sale del marco de lo cotidiano, introduciendo al niño o adulto en un mundo paralelo y de ficción y logrando satisfacciones que no se alcanzan en la vida real.
- **Creador:** La práctica del juego favorecerá el desarrollo de la creatividad de la espontaneidad y contribuirá a favorecer un desarrollo más equilibrado.
- **Expresivo:** El juego es un elemento favorecedor de la exteriorización de sentimientos y comportamientos que en situaciones normales mantenemos reprimidas.
- **Socializador:** Probablemente es una de sus principales características, en especial en las primeras edades escolares. Su práctica favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo.

Lavega (1998), siguiendo a autores como Huizinga, Callois, Cagigal, Bandet y Sarazanas entre otros, vislumbra en el concepto de juego una serie de características, entre las que considera más representativas las siguientes:

- El juego es **una actividad libre**. Es un acometer voluntario, nadie está obligado a jugar forzosamente.

- El juego siempre se localiza en unas **limitaciones espaciales y en unos imperativos temporales** establecidos de antemano.
- **Incierto**. Al ser una actividad creativa, espontánea, original, el resultado final del juego fluctúa constantemente, lo que motiva la presencia de una agradable incertidumbre que nos cautiva a todos.
- **Gratuito**. Es una manifestación que tiene un fin en sí misma, es desinteresada e intrascendente. Esta característica va a ser muy importante en el juego infantil, por no posibilitar ningún fracaso.
- **Ficticio**. Es un mundo aparte, es como un cuento narrado con acciones, alejado de la vida corriente, es un continuo mensaje simbólico.
- **Convencional**. Todo juego (colectivo) es resultado de un acuerdo social, establecido por los jugadores, quienes diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones, sus reglas.

Moreno (1999) encuentra en los juegos otra serie de características que nos complementan todas las descritas hasta ahora:

- El juego motiva al niño, estimula su creatividad, originalidad y espontaneidad; el juego es fuente de aprendizaje, es exploración y experimentación.
- El juego es una actividad natural, voluntaria y deseada.
- Todos los juegos tienen reglas, normas que afectan a todos por igual; por ello son escuela de civismo y ciudadanía. Con ello aprenden comportamientos sociales, aprenden a relacionarse con los demás.
- El juego desarrolla habilidades y destrezas básicas, cualidades físicas en general. Sirve para conocer las propias aptitudes y sus límites.
- Jugando, niños y niñas asimilan y organizan el mundo que les rodea; es una forma privilegiada que tienen para adaptarse a la realidad, para conocer el entorno inmediato y aprender a conocerse.
- El niño que juega es un niño sano: El juego hace posible en el niño un desarrollo y una mejora global en el orden intelectual, físico, social, afectivo y emocional para tener una personalidad equilibrada y para la autorrealización personal.

Podemos concluir que debemos concebir el juego como un factor de desarrollo global (cognitivo, afectivo, social y motriz) y de autorrealización personal que supone una oportunidad inmejorable para el mejor y más equilibrado desarrollo de las personas, haciéndolas más felices y más humanas.

Finalmente, considerando el juego desde un punto de vista psicopedagógico, se valora éste como un elemento favorecedor de todo tipo de aprendizajes. El juego puede proporcionar al niño una gran variedad de experiencias y estímulos, todo un bagaje de vivencias útiles y necesarias para su adecuado desarrollo. Por tanto la actividad lúdica debe ser un elemento que impregnará toda la práctica educativa (García y otros, 1998).

La educación del alumno debe entenderse en su más amplio sentido y concepción. A pesar de estar inmersos en la Educación Física, nuestra intención no sólo desarrolla potencialidades físicas, sino que participa de la formación globalizadora del alumno. En este sentido, el juego tradicional, deportivo y recreativo, se presenta como un adecuado procedimiento para conocer nuevas posibilidades de usar el cuerpo y de educarse.

3. CONCEPTUALIZACIÓN ACERCA DEL JUEGO EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

3.1. El juego en los diferentes elementos del currículum de Educación Física en la E.S.O.

La LOGSE (1990), entre otras cosas, propone metodologías activas, participativas y lúdicas orientadas al desarrollo general del alumno.

Los Diseños Curriculares consideran que la práctica lúdica es una fórmula altamente motivante para la consecución de los objetivos propios de la Educación Física.

Analizados los distintos decretos que establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria (Real Decreto 1007/1991, de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, Real decreto 1345/1991, de 6 de septiembre por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el ámbito de competencia del Ministerio de Educación y Ciencia, Decreto 106/1992, de 9 de junio, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía,...), y más concretamente en referencia a los bloques de contenidos del área de Educación Física, nos encontramos que se considera el juego como un bloque temático fundamental y que se le da gran relevancia al juego en este período como elemento educativo de vital importancia. En función de ello, quisiéramos realizar las siguientes consideraciones, tomadas de García y otros (1998):

- El juego es una actividad intrínsecamente motivadora y, por consiguiente, facilita el acercamiento natural y la práctica normalizada del ejercicio físico.
- La actividad lúdica se ajusta a los intereses de los alumnos y evoluciona en función de ellos. La atención a las diferentes edades, justifica una concepción flexible de estas actividades en función del desarrollo psíquico y los niveles de adaptación social del alumno.

- Según esta concepción, el juego debe revestir diferentes modalidades según la complejidad de las normas que lo regulan, el grado de implicación que exija a los participantes y las capacidades que pretende desarrollar.
- En el juego intervienen componentes fundamentales de dominio y organización espacio/temporal, y por consiguiente, su práctica en los primeros tramos de la etapa educativa contribuye a la adquisición de conceptos y estrategias relacionadas con esas dos nociones básicas.
- La actividad lúdica debe entenderse no sólo como un núcleo de contenidos o aspectos de la realidad que el alumno debe aprender, sino también como una estrategia metodológica que afecta al resto de los contenidos y les da un tratamiento adecuado.
- Es, en efecto una forma de conocer hechos y situaciones del entorno social y cultural. Existe en el juego una respuesta a diferentes situaciones vivenciales del alumno, y a través de las mismas, se integran en el espacio escolar, las calles, el barrio y diferentes manifestaciones populares. Su práctica habitual debe desarrollar en el alumno actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia.
- Debe entenderse la práctica lúdica vinculada a la cultura circundante que aporta multitud de tradiciones y manifestaciones propias de indiscutible e indudable riqueza.
- Conviene, por tanto, tener en cuenta la importancia de que los alumnos practiquen juegos autóctonos y tradicionales, como vínculo y parte del patrimonio de nuestra Comunidad.
- Debe valorarse la participación individual y en equipo, la práctica del juego en sí y no en función del éxito o el fracaso y la erradicación de las situaciones agresivas, violencia y desprecio hacia los demás. Es necesario también, la aceptación de las limitaciones propias y ajenas, la integración en el papel que le corresponde y el respeto a las normas y reglas establecidas.

Estas consideraciones podríamos completarlas con las siguientes:

- Al comienzo de la etapa, los juegos colectivos y genéricos darán paso a juegos específicos, e incluso a deportes adaptados o reducidos. Hay que especificar que los juegos como actividades lúdicas no tiene que derivar en aprendizajes deportivos, sino que constituyen en sí mismos contenidos de interés para el alumno.
- Los juegos y deportes son un buen instrumento para que los alumnos se conozcan y sepan adaptar el esfuerzo físico a sus características. Esto supone así mismo la posibilidad de lograr una adecuación del rol personal en los distintos grupos y equipos, poniendo al servicio de las actividades colectivas su máxima participación, aceptando su propio trabajo y el de los demás como elemento integrador del esfuerzo colectivo. También suponen un

Bloque n.º 1

*Juegos para el desarrollo
de la condición física*

Resistencia

Juego n.º 1

LOS CAZADORES

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Sin material.

Objetivo a desarrollar: Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

Bloque específico: CONDICIÓN FÍSICA.

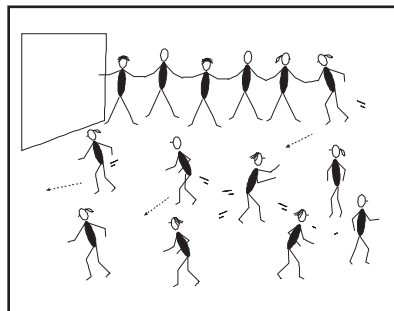
Organización: Gran grupo.

Desarrollo: Los jugadores se dividen en dos grupos de diferente número. Uno de 5 o 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:



Juego n.º 2

LA CAPTURA MUSICAL

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Radio-casete, casetes de música y balones blandos.

Objetivo a desarrollar: Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Bloque específico: CONDICIÓN FÍSICA.

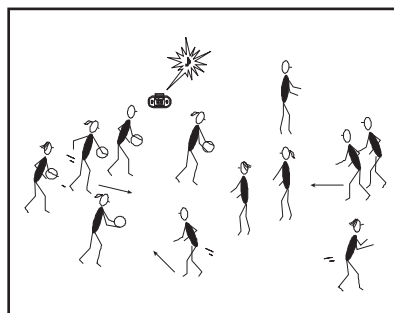
Organización: Gran grupo.

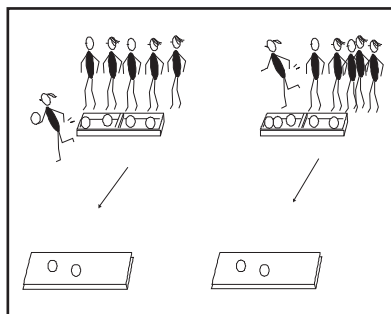
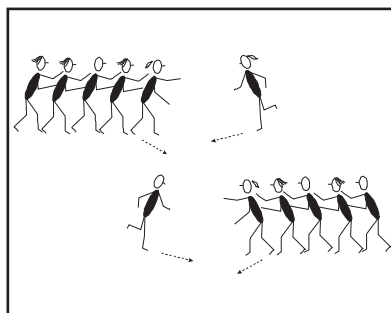
Desarrollo: Cinco alumnos que serán los perseguidores y que se reconocerán por los balones que llevan en las manos, deben pillar al resto de los compañeros tocándolos con los balones. Tanto los cazadores como los perseguidos deben ajustar su ritmo de carrera a la música que oyen.

Reglas: Ir siempre al ritmo de la música.

Variantes: Cambiar el ritmo de la música. Variar el número de cazadores.

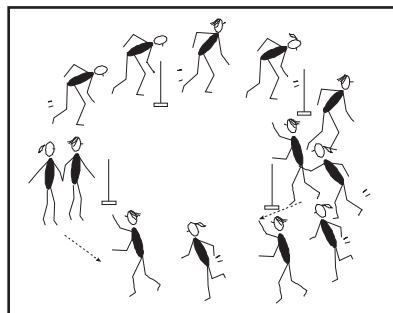
Gráfico:



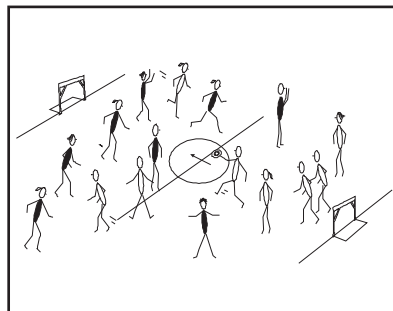
Juego n.º 3**TRANSPORTE DE COCOS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Balones blandos, piezas de plinto y colchonetas.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** Se forman grupos de 6 alumnos. Cada grupo se coloca delante de una pieza de plinto que contiene varios balones (cocos). A la señal del profesor los alumnos deben transportar los cocos hasta una colchoneta que está colocada a una determinada distancia y volver para dar el relevo al compañero.**Reglas:** Gana el equipo que antes transporte todos los cocos. Cada alumno sólo puede transportar un coco a la vez.**Variantes:** Poner diferentes obstáculos en el camino a realizar.**Gráfico:****Juego n.º 4****EL DRAGÓN****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**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:**

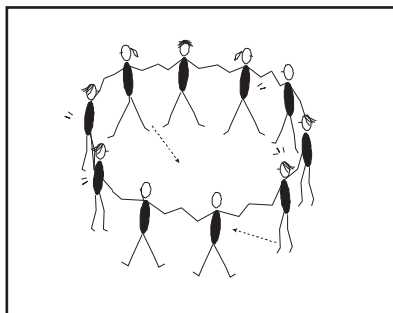
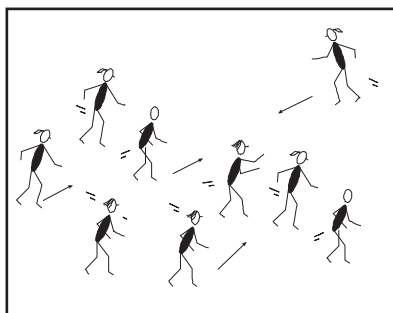
Juego n.º 5**ENCONTRARSE****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Espacio abierto con un gran obstáculo central.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Gran 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:****Juego n.º 6****ULTIMATE****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Discos voladores o pelotas de diferentes tamaños, vallas.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Pequeño grupo.

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

Reglas: No se puede correr cuando se tiene el disco en posesión. No se puede quitar el disco cuando lo tiene cogido otro jugador.**Variantes:** Cambiar el móvil de juego (disco volador, pelota de balonmano, de tenis...).**Gráfico:**

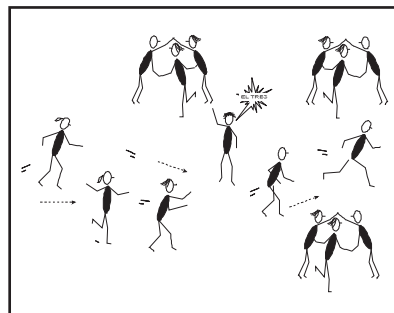
Juego n.º 7**BAILE LOCO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** 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:****Juego n.º 8****TIGRE CAZADOR****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**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 irá 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:**

Juego n.º 9**TRES CONTRA UNO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**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 impedirlo.

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

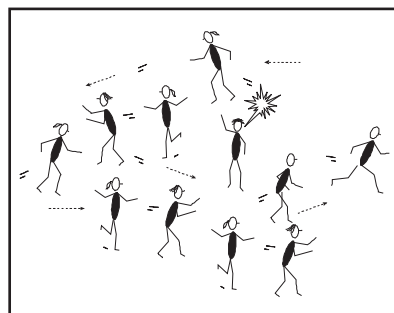
Variantes: Variar el número de participantes que forman el círculo.

Gráfico:**Juego n.º 10****PERSEGUIR AL MOTIVO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**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 órdenes del profesor.

Variantes: Cambiar los motivos de persecución.

Gráfico:

Velocidad

Juego n.º 41

SÁLVESE QUIEN PUEDA

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Sin material.

Objetivo a desarrollar: Desarrollar la capacidad para dar respuestas motrices de forma rápida ante diferentes estímulos.

Bloque específico: CONDICIÓN FÍSICA.

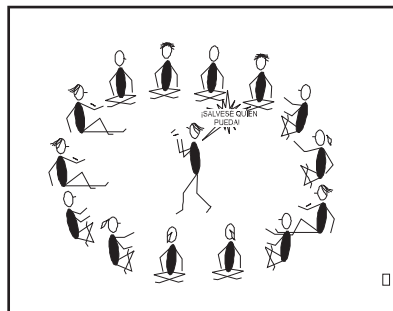
Organización: Gran grupo.

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 "Sálvese 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...).

Gráfico:



Juego n.º 42

EL LADRÓN DE AROS

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Aros, tiza o neumáticos.

Objetivo a desarrollar: Mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.

Bloque específico: CONDICIÓN FÍSICA.

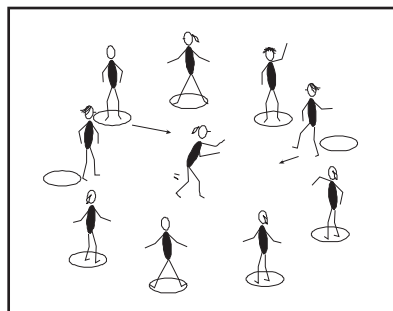
Organización: Pequeño grupo.

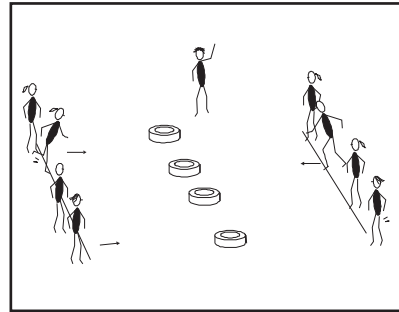
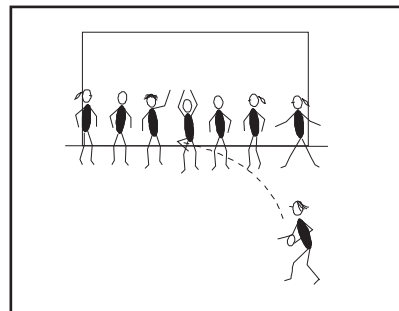
Desarrollo: Se forman grupos de 10 alumnos situándose en círculo y con los pies dentro de un aro. Uno de ellos se la quedará en el centro y sin aro. Los del círculo se intercambiarán sus posiciones y el del centro intentará robar uno de los aros.

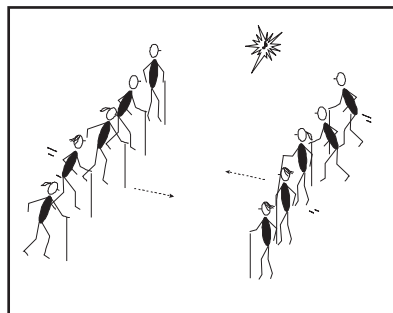
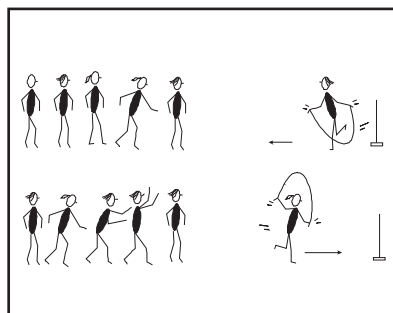
Reglas: Los intercambios se realizarán entre compañeros que no estén juntos. El que pierde la posición se convierte en ladrón.

Variantes: Realizar diferentes apoyos durante los desplazamientos (a pata coja, pies juntos...). Distribución libre de los aros por todo el espacio. Aumentar el número de los libres o ladrones.

Gráfico:



Juego n.º 43**PILLAR EL NEUMÁTICO****Etapa:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Neumáticos o aros.**Objetivo a desarrollar:** Responder de forma rápida y coordinada a diferentes tipos de estímulos.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Por parejas.**Desarrollo:** Cada uno de la pareja situado en un extremo de la pista y un neumático en medio. A la señal del profesor salir corriendo hacia el neumático e introducir un pie dentro de él antes que el compañero.**Reglas:** Esperar la señal sin mirar al profesor.**Variantes:** Salir desde diferentes posiciones (tumbados boca arriba, boca abajo, sentados...).**Gráfico:****Juego n.º 44****CONTRA LA PARED****Etapa:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Balones blandos.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la capacidad para dar respuestas motrices de forma rápida ante diferentes estímulos.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** Todos los miembros del grupo situados de espaldas a la pared y frente a ellos otro alumno con un balón blando. El del balón trata de lanzárselo a sus compañeros mientras éstos tratan de esquivar dicho balón. Después el que lanza se cambiará por otro compañero.**Reglas:** Reaccionar rápidamente para evitar ser dado.**Variantes:** Eliminar al que es tocado. Lanzar con diferentes partes del cuerpo (con la mano, con el pie...).**Gráfico:**

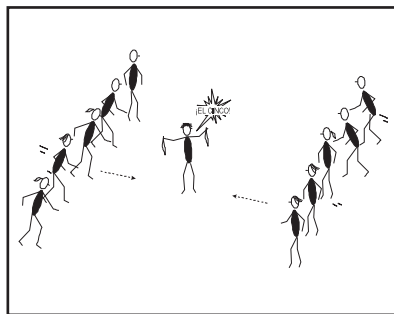
Juego n.º 45**QUE NO CAIGA LA PICA****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Picas.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Por parejas.**Desarrollo:** Cada uno de la pareja situado uno en frente de otro, a unos 2 metros y sujetando una pica en posición vertical. A la voz del profesor cada uno deja su pica y corre a coger la de su compañero antes de caiga al suelo.**Reglas:** Coger la pica antes de que caiga al suelo.**Variantes:** Aumentar progresivamente la distancia. Con una pica en cada mano.**Gráfico:****Juego n.º 46****RELEVOS CON COMBA****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Combas.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** Se forman grupos de 5 o 6 alumnos cada uno de ellos con una comba. Realizar un recorrido y volver para dar el relevo al compañero.**Reglas:** Gana el equipo que antes termine. No se puede desplazarse uno sin saltar con la comba.**Variantes:** Corriendo hacia delante y dando con la comba hacia atrás.**Gráfico:**

Juego n.º 47**PAÑUELO DOBLE****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Dos pañuelos grandes.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Gran grupo.

Desarrollo: Clase dividida en dos grupos situados en los fondos de una pista polideportiva. El profesor se situará en el centro sosteniendo con los brazos extendidos los dos pañuelos. Los componentes de cada equipo se numerarán según los participantes que jueguen. El profesor dirá un número y saldrán de cada equipo los miembros que tengan dicho número. Cada uno coge un pañuelo y va a atárselo en un brazo a un miembro del equipo contrario, que a su vez deberá ir a desatar el pañuelo del compañero de su equipo y volver a ponérselo al profesor.

Reglas: Los nudos no deben de ser demasiado complicados. Ganará el equipo que más puntos haga después de sumarse los resultados individuales.

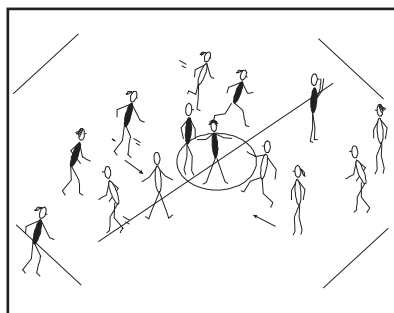
Variantes: El profesor sujetará dos pañuelos en cada mano.

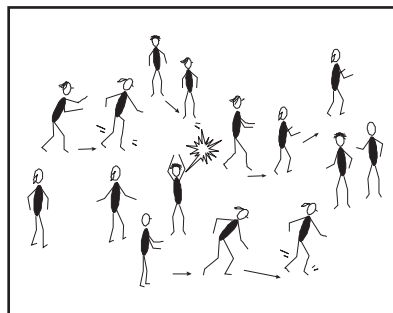
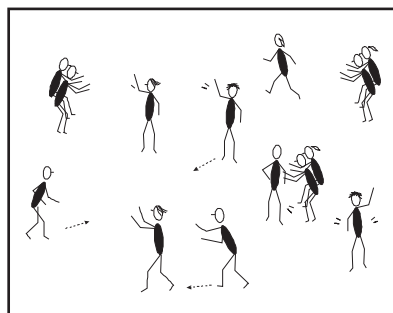
Gráfico:**Juego n.º 48****LOS RINCONES****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** 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:

Juego n.º 49**NOS PILLAMOS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**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:****Juego n.º 50****SÚBETE DONDE PUEDas****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Gran grupo.**Desarrollo:** Se quedan 5 o 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:**

Flexibilidad

Juego n.º 61

PASO A NIVEL

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Picas y una cuerda.

Objetivo a desarrollar: Mejorar la movilidad del tronco, de las extremidades inferiores y el equilibrio corporal.

Bloque específico: CONDICIÓN FÍSICA.

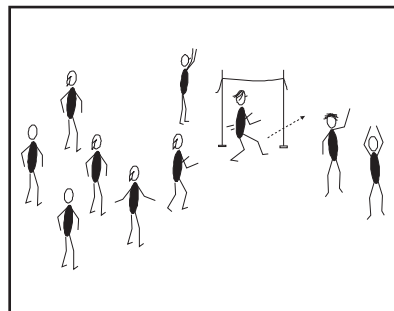
Organización: Pequeño grupo.

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

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

Variantes: Pasar llevando algún objeto en las manos.

Gráfico:



Juego n.º 62

TELA DE ARAÑA

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Sin material.

Objetivo a desarrollar: Desarrollar la flexibilidad de forma global.

Bloque específico: CONDICIÓN FÍSICA.

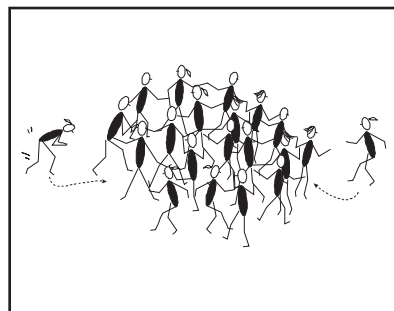
Organización: Gran grupo.

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.

Gráfico:



Juego n.º 63

TRANSPORTE LIGERO

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Balones blandos.

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

Bloque específico: CONDICIÓN FÍSICA.

Organización: Pequeño grupo.

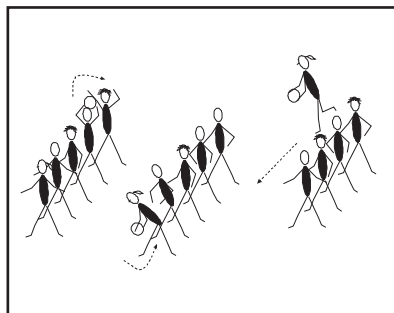
Desarrollo: Se forman grupos de 5 o 6 alumnos que se colocan en fila con las piernas abiertas y a 1 metro de separación. El primero de cada fila con un balón.

A la voz del profesor el primero de cada fila se agacha, pasa la pelota entre sus piernas al siguiente de la fila. Cuando la pelota llega al último, éste se desliza poniéndose el primero. Así sucesivamente hasta llegar a la zona de llegada.

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

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

Gráfico:



Juego n.º 64

LA MÁQUINA

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Balones blandos.

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

Bloque específico: CONDICIÓN FÍSICA.

Organización: Pequeño grupo.

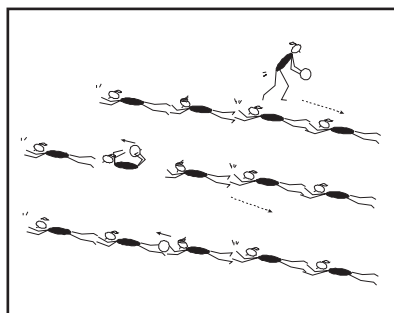
Desarrollo: Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se situarán en fila tumbados boca abajo en el suelo con piernas y brazos estirados y unidos entre sí. El último de cada fila con balón.

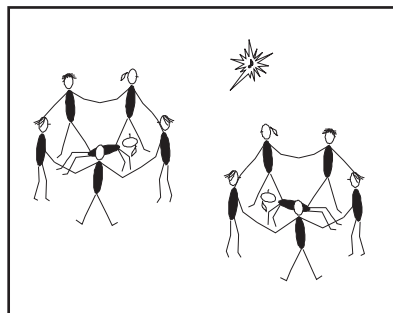
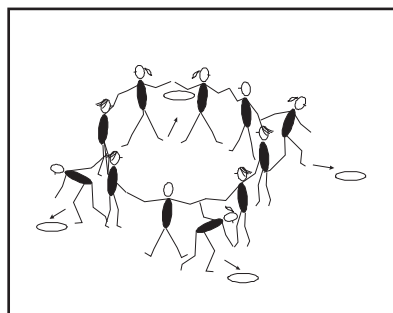
El que está el último debe pasarse el balón de los pies a los brazos y a continuación situarlo en los pies del que está delante. Así sucesivamente hasta que llegue al primero que deberá levantarse y desplazarse situándose el último, volviendo a comenzar el proceso. Así sucesivamente hasta llegar al lugar señalado.

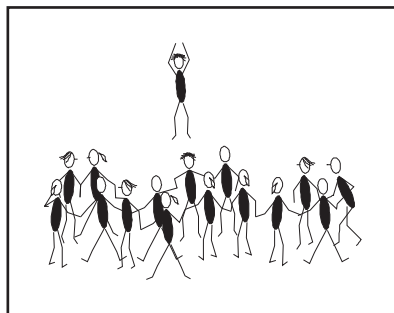
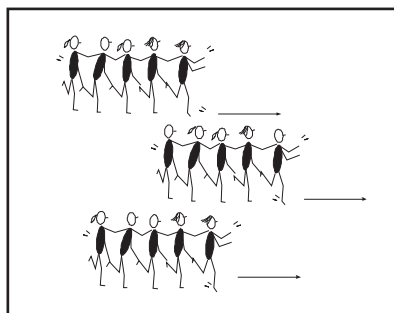
Reglas: Gana el equipo que antes llegue a la meta.

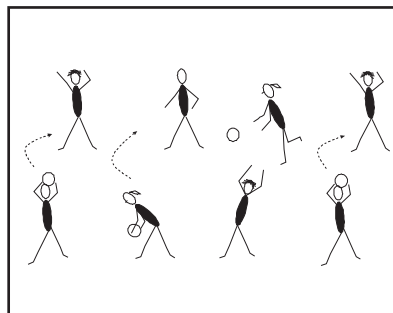
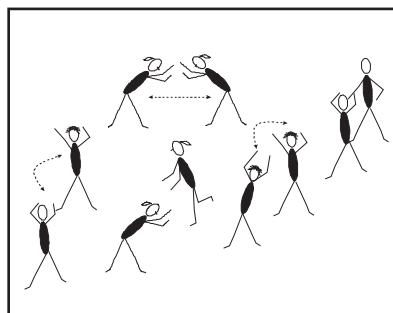
Variantes: Igual pero boca arriba.

Gráfico:



Juego n.º 65**GATOS PANZA ARRIBA****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**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:****Juego n.º 66****EN BUSCA DEL TESORO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Aros.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** Se forman grupos de 8 a 10 participantes que se cogen de las manos y forman un círculo. Varios alumnos se sitúan fuera del círculo pero unidos a éste por un brazo. Los alumnos situados fuera del círculo deben estirar su cuerpo para intentar coger diferentes aros que se sitúan a una distancia determinada del círculo.**Reglas:** Los alumnos que forman el círculo no se pueden mover. Siempre hay que coger los aros agarrados a un compañero del círculo.**Variantes:** Cambiar la parte del cuerpo que está en contacto con los miembros del grupo.**Gráfico:**

Juego n.º 67**DESÁTAME****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la flexibilidad de forma global a través de diferentes situaciones lúdicas.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**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.**Gráfico:****Juego n.º 68****TREN SIN CONTROL****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** Se forman filas de 5 o 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:**

Juego n.º 69**TE LA PASO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Balones de baloncesto.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la flexibilidad del tronco y de las extremidades superiores a través de diferentes situaciones lúdicas.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**Organización:** Por parejas.**Desarrollo:** Situados los miembros de la pareja de espaldas, a una distancia de 1 metro aproximadamente. Uno de ellos con la pelota de baloncesto. A la señal deberán estirar el tronco y los brazos hacia atrás sin mover los pies del suelo y pasarse la pelota por encima de sus cabezas. Si lo consiguen se alejarán un paso más cada uno y así sucesivamente.**Reglas:** No levantar los pies del suelo al pasarse la pelota.**Variantes:** De frente.**Gráfico:****Juego n.º 70****ALÁRGATE PARA COGERME****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la flexibilidad del tronco y de las extremidades superiores a través de diferentes situaciones lúdicas.**Bloque específico:** CONDICIÓN FÍSICA.**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:**

Bloque n.º 3
Juegos y deportes

Atletismo

Juego n.º 181

RAYOS

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Una hoja de papel.

Objetivo a desarrollar: Desarrollar un ritmo de carrera rápido y regular.

Bloque específico: JUEGOS Y DEPORTES.

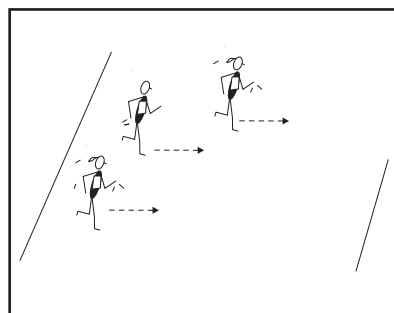
Organización: Individual.

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

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

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

Gráfico:



Juego n.º 182

KÁRATE

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Picas.

Objetivo a desarrollar: Mejorar la velocidad de reacción.

Bloque específico: JUEGOS Y DEPORTES.

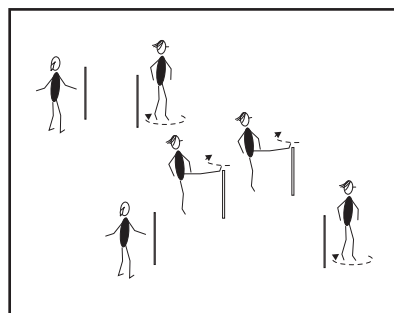
Organización: Individual.

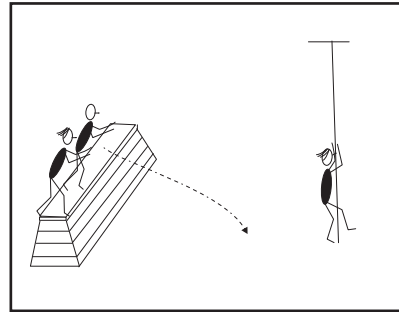
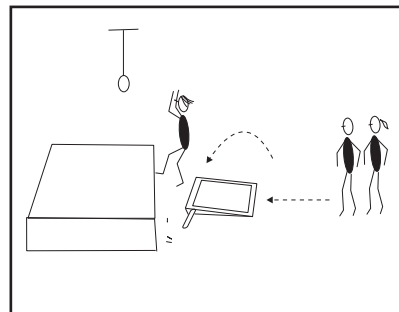
Desarrollo: Cada alumno con una pica. Situar la pica en posición perpendicular, apoyada en el suelo. Soltarla e intentar cogerla tras haber girado 180°.

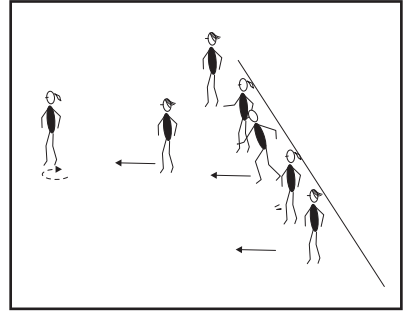
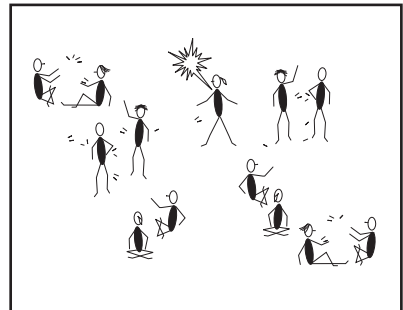
Reglas: Sin reglas.

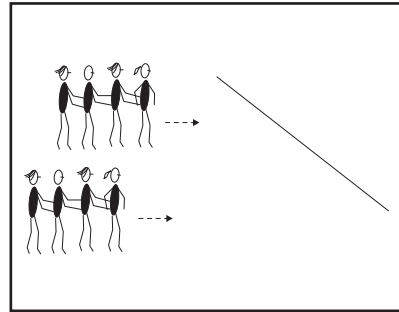
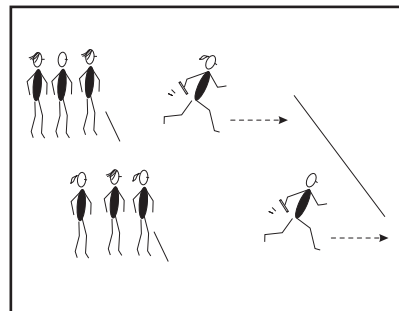
Variantes: Saltar por encima de la pica, pasar una pierna por encima de ella, sentarse y levantarse...

Gráfico:



Juego n.º 183**COGER AL MONO****Etapa:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Gimnasio.**Material:** Cuerda fija, plinto y colchonetas.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la velocidad de reacción y trepa.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Por parejas.**Desarrollo:** Un alumno estará situado en el plinto, a la altura que el profesor vea conveniente, según la altura del alumnado. El otro alumno situado al pie de la cuerda agarrándola. A la señal, el alumno sentado en el plinto saldrá rápidamente del mismo e intentará coger a su compañero antes de que trepe.**Reglas:** El alumno en la cuerda no empieza a trepar hasta oír la señal.**Variantes:** Variamos la altura del plinto. El alumno situado al pie de la cuerda estará ya un metro arriba, el otro tendrá que trepar y derribarlo.**Gráfico:****Juego n.º 184****REMATE DE CABEZA****Etapa:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Pelota blanda, colchoneta de saltos y "minitramp".**Objetivo a desarrollar:** Iniciar a los alumnos en la batida del salto de longitud.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** El alumno, situado a unos 20 metros del minitramp, inicia la carrera y efectúa una batida en éste para intentar tocar el balón con la cabeza.**Reglas:** No se puede tocar con las manos.**Variantes:** Podemos hacer gestos en el aire, antes o después de tocar el balón con la cabeza.**Gráfico:**

Juego n.º 185**CHOCOLATE INGLÉS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Iniciar a los alumnos en la marcha atlética.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**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/as están parados.**Reglas:** El alumno que no esté 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:****Juego n.º 186****COLORES****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Iniciar a los alumnos en la marcha atlética.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Gran grupo.**Desarrollo:** Todos los jugadores sentados rodeando al profesor. Éste 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:**

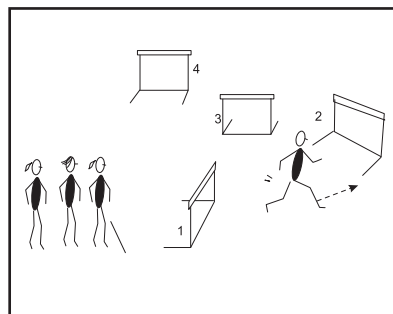
Juego n.º 187**LOS MARCHANTES****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Iniciar a los alumnos en el ritmo en la marcha.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** Cuatro 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:****Juego n.º 188****RELEVOS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Testigos.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la velocidad de desplazamiento y fomentar el espíritu de equipo.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** Los grupos de cuatro o cinco alumnos situados delante de una línea a la par. El primero de cada fila con un testigo. A la señal del profesor correrán a tocar una línea situada a unos 40 metros y volverán para entregar el testigo al siguiente de la fila. Gana el equipo que antes termine el relevo.**Reglas:** El alumno debe pisar la línea antes de volverse.**Variantes:** Cambiamos el testigo por cualquier otro objeto. Aumentamos o disminuimos la distancia de carrera.**Gráfico:**

Juego n.º 189**VALLA-VALLA****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Vallas.**Objetivo a desarrollar:** Iniciar a los alumnos en el paso de vallas.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Individual.

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

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

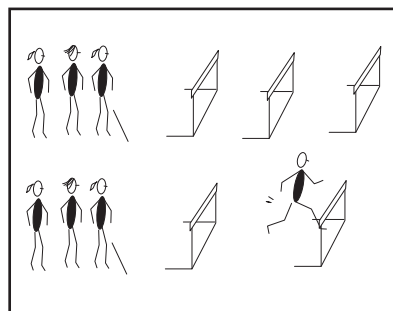
Variantes: Cambio de la disposición de las vallas. Más separadas formando figuras geométricas...

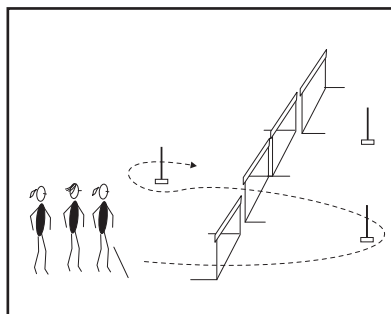
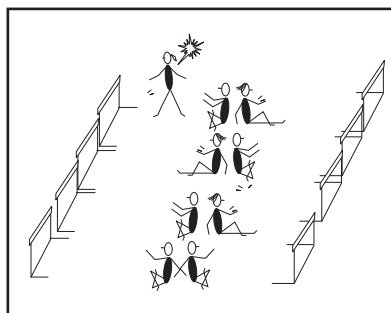
Gráfico:**Juego n.º 190****VOLUNTARIOS OLÍMPICOS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Vallas.**Objetivo a desarrollar:** Iniciar a los alumnos en el paso de vallas.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Pequeño grupo.

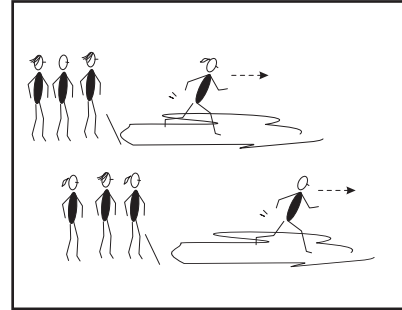
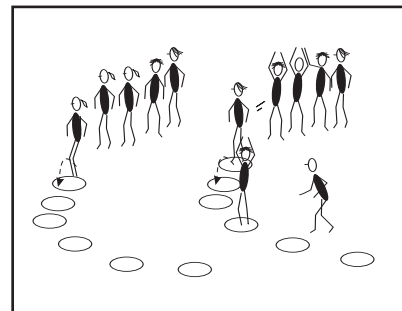
Desarrollo: La clase divide en grupos de cuatro o cinco alumnos. Cada grupo con cuatro o cinco vallas que deberán colocar en la disposición o marcas preestablecidas por el profesor. Una vez colocadas deberán ser pasadas por todos los componentes del grupo y recogidas y puestas en el lugar de partida.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

Reglas: Los alumnos habrán de pasar las vallas uno a uno correctamente.

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

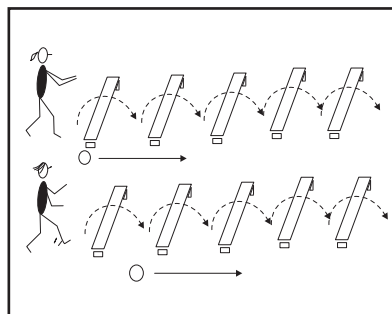
Gráfico:

Juego n.º 191**LIEBRES SALTARINAS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Vallas y conos o picas para señalar.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la velocidad en el paso de vallas.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** Los alumnos compiten para intentar superar el circuito en el menor tiempo posible.**Reglas:** Las vallas deberán ser pasadas correctamente y por el lado bueno.**Variantes:** Aumento del número de vallas, aumento o disminución de la separación de conos y vallas...**Gráfico:****Juego n.º 192****SÍ-NO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Vallas.**Objetivo a desarrollar:** Desarrollar la velocidad de reacción y mejorar el paso de vallas.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Parejas.**Desarrollo:** Dos alumnos situados espalda contra espalda y sentados. En frente de ellos dos vallas situadas a la misma distancia. Un alumno será "sí" y otro alumno "no". Cuando el profesor grite "sí", éstos intentarán coger a los "no" antes de que pasen las vallas que tienen enfrente.**Reglas:** Sólo con tocar al compañero, éste se considera pillado.**Variantes:** Aumento de la distancia de las vallas. Subir o bajar la altura de éstas.**Gráfico:**

Juego n.º 193**TRIPLE SALTO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Foso de saltos o playa.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Iniciar a los alumnos en el triple salto.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**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:****Juego n.º 194****PERSECUCIÓN EN EL PUENTE****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Aros.**Objetivo a desarrollar:** Iniciar a los alumnos en los saltos.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** Los aros (el puente peligroso) dispuestos formando un camino por la pista o el gimnasio. Un alumno sale saltando de aro en aro, cuando llega al tercero, sale el siguiente jugador que intentará cazarlo antes de que finalice el "puente" y así todos los jugadores que vayan saliendo.**Reglas:** Cada vez que un jugador toca a otro suma un punto. Gana el jugador que consiga más puntos.**Variantes:** Variamos la disposición de los aros. Variamos el número de aros y la separación de éstos. Saltamos con una pierna, con las dos o intercambiándolas.**Gráfico:**

Juego n.º 195**110 m VALLAS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Bancos suecos y balones medicinales.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la coordinación en los saltos.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Pequeño grupo.

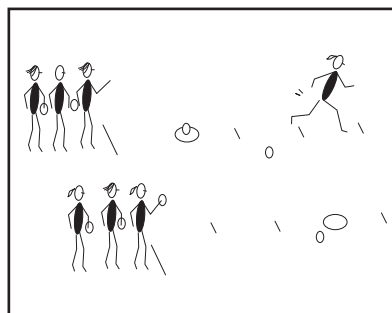
Desarrollo: Se colocan cinco o seis bancos suecos de forma paralela y situados a unos 2 metros por cada grupo. Cada grupo con un balón medicinal. El alumno lanzará rodando el balón medicinal por la parte exterior de los bancos. Una vez lanzado el balón, el alumno correrá saltando los bancos para recoger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

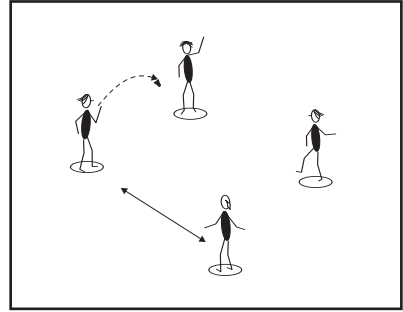
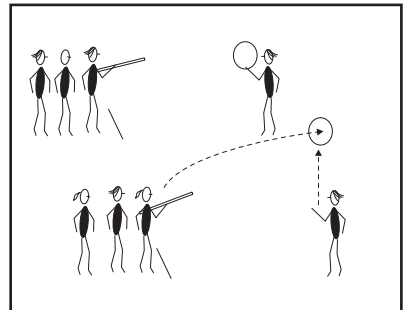
Reglas: Gana el equipo que consiga hacerlo en el menor tiempo posible.**Variantes:** Podemos cambiar el balón medicinal por aros, podemos variar la separación de los bancos suecos.**Gráfico:****Juego n.º 196****AROS ANDANTES****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva.**Material:** Balones pequeños tipo balonmano, aros.**Objetivo a desarrollar:** Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Pequeño grupo.

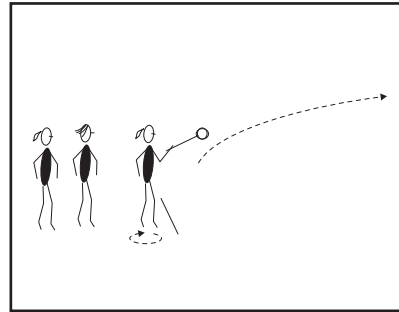
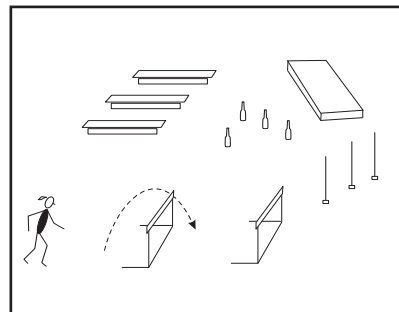
Desarrollo: Se forman equipos de 5 jugadores. Sobre el terreno de juego se colocan diferentes marcas en distancias progresivas. Todos los equipos comienzan con un aro sobre la marca más cercana a la salida. Los jugadores irán lanzando la pelota para tratar que ésta dé dentro del aro, en cuyo caso el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

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

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

Variantes: Modificar distancias. Lanzamiento de picas o jabalinas adaptadas.**Gráfico:**

Juego n.º 197**ATRAPA LA PLUMA****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva.**Material:** Volantes, aros.**Objetivo a desarrollar:** Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** Sobre el suelo se forma un cuadrado colocando los aros en las esquinas separados éstos dos metros entre sí. Un jugador se coloca dentro de cada aro. Estos lanzarán completando el cuadrado un volante, contándose el número de pases (cuadrados) completos. Cuando se consiguen 10 pases completos se separarán los aros 1 metro entre sí. Así sucesivamente.**Reglas:** Gana el equipo que logre mayor distancia entre los aros. El volante se lanzará como si fuera un dardo. No se puede salir del aro para recibir el volante.**Variantes:** Aumentar número de jugadores y figura. Cambiar el objeto a lanzar.**Gráfico:****Juego n.º 198****JABALINA AL ARO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva.**Material:** Aros, jabalinas adaptadas o picas.**Objetivo a desarrollar:** Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** En grupos de 4 jugadores, tres con jabalinas y uno libre sujetando un aro, separado de los lanzadores aproximadamente 5 metros. El jugador que porta el aro lanzará éste verticalmente al mismo tiempo que el primer lanzador intentará introducir la jabalina por el aro. Se consigue punto por acierto.**Reglas:** Gana el jugador que más aciertos consigue. Cada cierto tiempo se cambia el lanzador del aro.**Variantes:** Aumentar distancias. Cambiar el objeto a lanzar. Aumentar o disminuir el tamaño del aro.**Gráfico:**

Juego n.º 199**LANZAMIENTO DE MARTILLO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva.**Material:** Balones balonmano, redes.**Objetivo a desarrollar:** Practicar juegos adaptados para lanzamiento de martillo.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** Competición individual de lanzamiento de martillo. Gana el jugador que más lejos llegue tras tres intentos.**Reglas:** El martillo será un balón de balonmano colocado dentro de una red de transporte de balones. Utilizar las normas básicas de lanzamiento de martillo.**Variantes:** Cambiar el tipo de balón introducido en la red.**Gráfico:****Juego n.º 200****CARRERA DE OBSTÁCULOS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva.**Material:** Colchonetas, bancos suecos, picas con soporte o conos, vallas.**Objetivo a desarrollar:** Mejorar la velocidad y coordinación de los saltos en carrera.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**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.**Gráfico:**

Juegos populares

Juego n.º 281

TIRO DE LATAS

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

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

Objetivo a desarrollar: Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Bloque específico: JUEGOS Y DEPORTES.

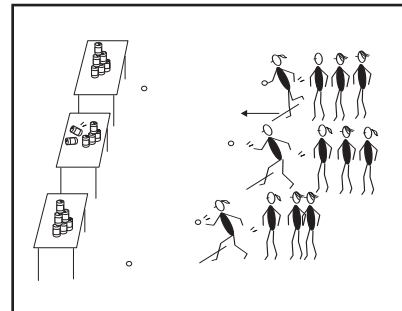
Organización: Pequeño grupo.

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

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

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

Gráfico:



Juego n.º 282

TORTILLA DE HUEVOS

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Huevos frescos.

Objetivo a desarrollar: Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.

Bloque específico: JUEGOS Y DEPORTES.

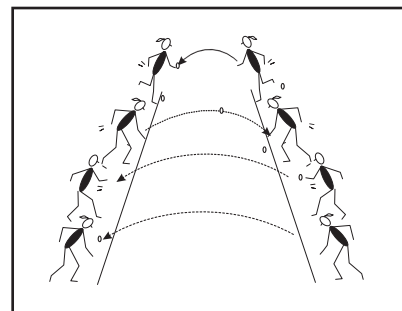
Organización: Parejas.

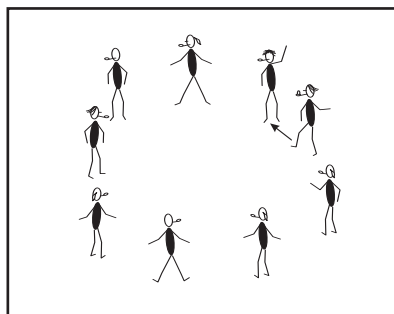
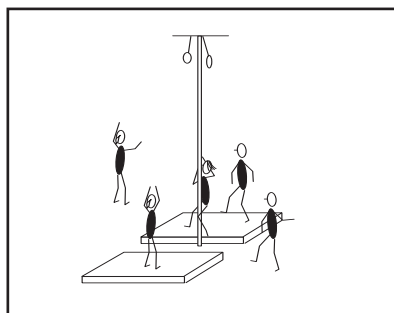
Desarrollo: En parejas enfrentadas y separadas entre sí unos 3 metros aproximadamente se pasarán un huevo sin que éste se rompa a cada señal. Cada pareja dispondrá de 6 huevos.

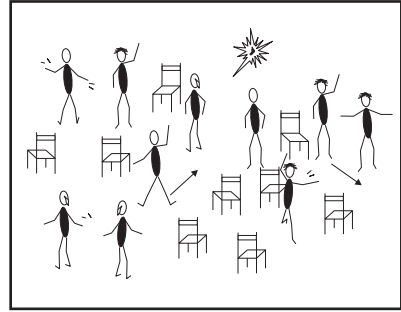
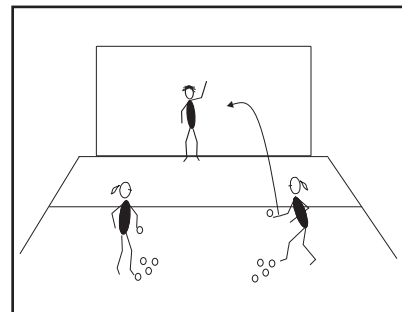
Reglas: Cada pareja continuará en el juego mientras disponga de huevos para pasarse. Gana la última pareja eliminada.

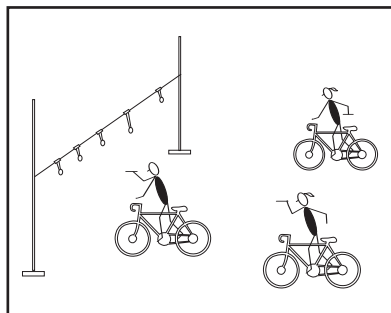
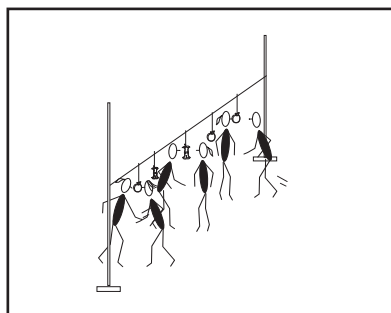
Variantes: Aumentar o disminuir número de huevos. Variar distancia de separación.

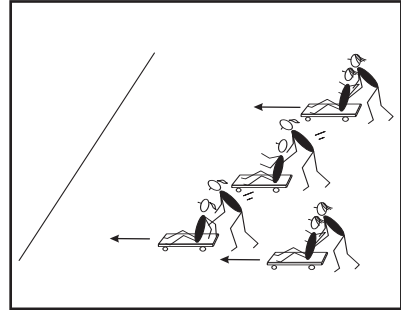
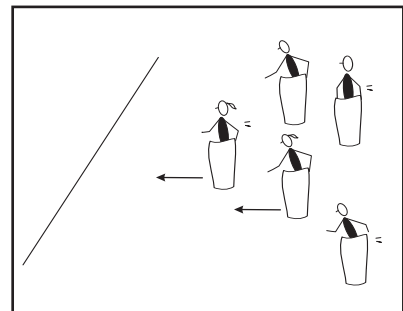
Gráfico:

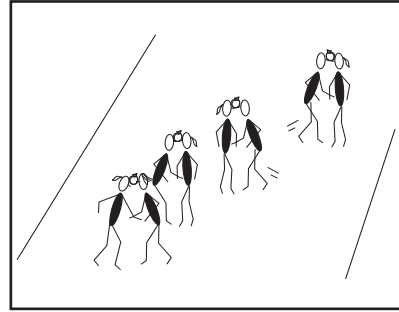
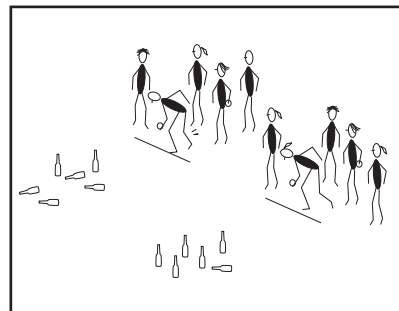


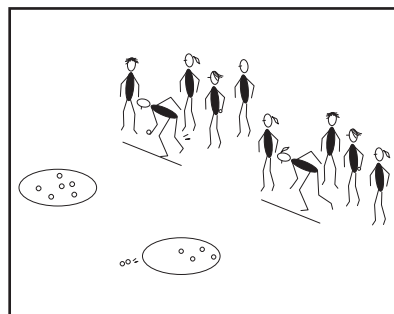
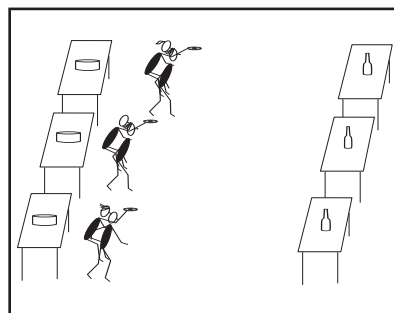
Juego n.º 283**JUEGO DE LA CUCHARA****Etapa:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Cucharas soperas, servilletas y huevos frescos.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** El grupo de alumnos se coloca formando un círculo. Cada alumno sujetará con ayuda de una servilleta una cuchara sopera en la boca. Uno de los jugadores colocará un huevo fresco sobre su cuchara, el cual deberá ir pasando de cuchara en cuchara sin que se caiga al suelo. El jugador que tire el huevo descansa hasta el próximo turno.**Reglas:** No se puede sujetar la cuchara con la mano.**Variantes:** Aumentar o disminuir la distancia entre los jugadores. No se eliminan jugadores (punto de penalización).**Gráfico:****Juego n.º 284****LA CUCANA****Etapa:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Gimnasio.**Material:** Colchonetas, palo de gimnasio y algún objeto para colgar. Grasa o jabón.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** En la parte superior del palo se coloca algún objeto que deberá ser alcanzado trepando por el palo. Una zona del palo estará engrasada para dificultar la subida.**Reglas:** Cada vez que se toque el suelo se queda eliminado hasta el siguiente turno.**Variantes:** Aumentar el número de objetos a rescatar. Aumentar la zona engrasada. Limitar el tiempo para subir.**Gráfico:**

Juego n.º 285**JUEGO DE LA SILLA****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sillas y música.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Gran grupo.**Desarrollo:** En un espacio delimitado se colocan tantas sillas como jugadores menos una. Al ritmo de la música los jugadores se deberán desplazar por todo el espacio. Cuando se detenga la música cada jugador deberá sentarse en una silla. El jugador sin silla queda eliminado.**Reglas:** En cada turno se elimina una silla. Hay que desplazarse por todo el espacio. Gana el último jugador que se siente.**Variantes:** Formas de colocar las sillas en el espacio.**Gráfico:****Juego n.º 286****TIRO AL PAYASO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Globos de agua. Impermeable (opcional).**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**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 o 15 tiradas. Gana el que consiga más aciertos.**Variantes:** Aumentar la distancia de tiro o el número de payasos o lanzadores. Utilizar agua tinta o coloreada.**Gráfico:**

Juego n.º 287**CARRERA DE CINTAS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva.**Material:** Cuerda larga, soportes de salto o voleibol, cintas con anillas, lápices y bicicletas.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** Sobre una cuerda atada a los postes de voleibol o similar, se cuelgan carretes de cintas con una pequeña argolla al final de éstas. En el suelo se dibujan dos líneas paralelas a ambos lados de la cuerda a unos 20 metros de distancia. Cada alumno, montado en su bicicleta y provisto de un lápiz o palillo, deberá enganchar con el mismo la argolla y soltar la cinta.**Reglas:** Cada grupo hará 5 pasadas. Gana el que más cintas consiga.**Variantes:** Ídem pero en monopatín. Ídem pero un compañero subido a la espalda de otro (a caballo).**Gráfico:****Juego n.º 288****JUEGO DE LA MANZANA****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Cuerda larga, soportes de salto o voleibol, cuerdas pequeñas y manzanas.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Parejas.**Desarrollo:** De una cuerda atada a los postes de voleibol o similar, se cuelgan manzanas atadas a la misma por pequeñas cuerdas (la longitud de éstas se establecerá en función de la altura de los jugadores). Colocada cada pareja a un lado de la manzana con las manos a la espalda, deberán comerse la manzana antes que sus compañeros.**Reglas:** Gana la pareja que antes termine. La manzana no se puede tocar con las manos.**Variantes:** Aumentar el número de manzanas que se debe comer cada pareja. Colocar las manzanas por encima de la altura de los jugadores.**Gráfico:**

Juego n.º 289**CARRERA DE CARROS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva.**Material:** Monopatines o carros contruidos.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Parejas.**Desarrollo:** Se establece una distancia a recorrer de ida y vuelta. Un alumno se sienta en el monopatín y el otro le empuja apoyando las manos sobre su espalda. Al llegar a uno de los fondos se intercambian los papeles.**Reglas:** Gana la pareja que antes termine el recorrido.**Variantes:** Formas de colocarse sobre el monopatín. Recorrido con curvas.**Gráfico:****Juego n.º 290****CARRERA DE SACOS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sacos.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** Se establece una distancia a recorrer. Cada jugador introduce las piernas dentro del saco y desplazándose mediante saltos, sujetando el saco a la altura de la cintura con las manos, deberá recorrer la distancia establecida.**Reglas:** Gana el jugador que antes llegue a la meta.**Variantes:** Aumentar distancia de recorrido. Colocar obstáculos. En parejas por relevos. Dos alumnos introducidos a la vez dentro del saco (sacos grandes).**Gráfico:**

Juego n.º 291**TRANSPORTE DE MANZANAS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Manzanas o similar.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Parejas.**Desarrollo:** Se establece una distancia a recorrer. En parejas sujetando la manzana con las cabezas realizar el recorrido sin que se caiga la manzana al suelo. Las manos irán colocadas a la espalda.**Reglas:** Cada vez que se caiga la manzana se vuelve a la salida. No se puede tocar la manzana con las manos. Gana la pareja que antes llegue a la meta.**Variantes:** Cambiar objeto a desplazar. En tríos. Colocar obstáculos en el recorrido.**Gráfico:****Juego n.º 292****BOLOS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Botellas de refrescos (2 litros) con algo de arena y balones de balonmano o similar.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** Cada grupo dispondrá de 6 bolos y 2 balones. Colocados los bolos en forma de triángulo y colocados los jugadores a 7 metros de distancia, el juego consistirá en tirar el mayor número de bolos en cada uno de los dos intentos disponibles.**Reglas:** Cada bolo tirado suma un punto. Si se tiran todos los bolos en las dos tiradas se consigue pleno de 7 puntos. Los puntos se irán anotando en un estadillo de puntuaciones. Los bolos tirados no serán retirados para el segundo lanzamiento. Gana el que más puntos consiga.**Variantes:** Aumentar distancias o número de bolos. Juego por parejas.**Gráfico:**

Juego n.º 293**PETANCA****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva (zona de tierra).**Material:** Juegos de petanca y boliche.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Pequeño grupo.**Desarrollo:** Cada jugador dispondrá de tres bolas. Se establece un turno de tirada. Para iniciar el juego un jugador lanzará el boliche al campo de juego. El resto de jugadores irá lanzando de forma alternativa sus bolas intentando dejarlas lo más cerca posible del boliche.**Reglas:** Gana el juego el que más cerca deje su bola del boliche. Se pueden desplazar las bolas de los oponentes o el boliche.**Variantes:** Juego por parejas. El boliche no se podrá desplazar. Cada jugador realiza todos los lanzamientos seguidos.**Gráfico:****Juego n.º 294****CAMAREROS A CABALLO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva.**Material:** Botellas de zumo, platos de plástico, mesas y barreño con agua.**Objetivo a desarrollar:** Practicar y conocer diferentes juegos tradicionales y/o populares.**Bloque específico:** JUEGOS Y DEPORTES.**Organización:** Por parejas.**Desarrollo:** Se sube un jugador a la espalda del otro, y el que está montado lleva un plato con el fin de coger agua de un recipiente y llevarla hasta el lado opuesto donde se encuentra una botella que habrá de llenar.**Reglas:** En ningún momento el que va subido puede bajarse de la espalda del compañero. Gana la pareja que antes llene su botella.**Variantes:** Aumentar distancias. Llevar dos platos a la vez.**Gráfico:**

Ritmo

Juego n.º 341

LA SOMBRA MUSICAL

Etapas: E.S.O.

Ciclo: 1

Lugar: Pista polideportiva o gimnasio.

Material: Grabación musical.

Objetivo a desarrollar: Ejercitar la capacidad de concentración y atención.

Bloque específico: EXPRESIÓN CORPORAL.

Organización: Por parejas.

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

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

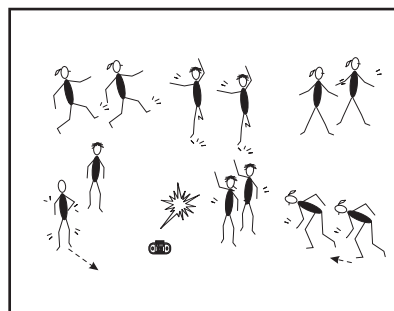
Posteriormente, se irán introduciendo movimientos más cortados y bruscos. Ir cambiando los papeles.

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

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

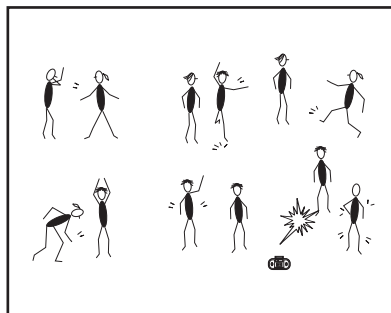
Utilizar la música como elemento desencadenante del movimiento.

Gráfico:



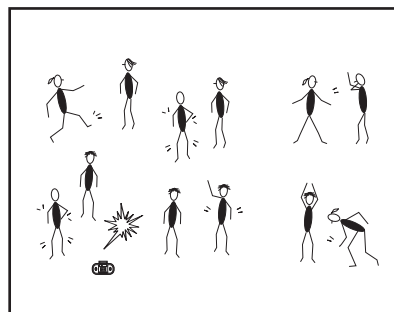
Juego n.º 342**MUEVO MIS ARTICULACIONES****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Grabación musical.**Objetivo a desarrollar:** Ejercitarse en la toma de conciencia de las posibilidades de movimiento de cada una de las articulaciones y segmentos.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** Se debe comenzar el ejercicio con todos los posibles movimientos de los dedos y continuar con los de manos, cabeza, caderas, codos, ojos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etc.

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

Reglas: Hay que procurar no imitar ningún movimiento conocido, ningún tipo de baile, sino que brote espontáneo, surgido del diálogo entre cuerpo y música. Para facilitar la introspección realizar el ejercicio con los ojos cerrados.**Variantes:** Se puede utilizar música como fuente de energía que desencadene el movimiento. Proceder por segmentos que se irán acumulando hasta llegar al movimiento de la totalidad del cuerpo. El movimiento es sugerido por la melodía y el ritmo.**Gráfico:**

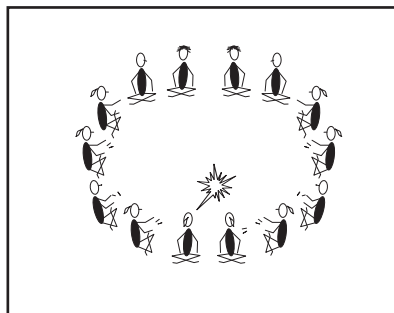
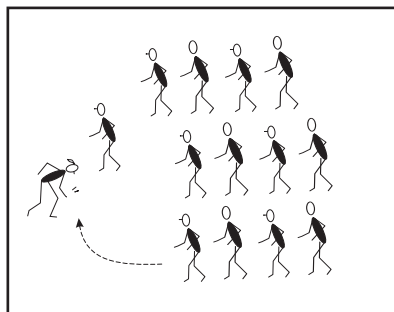
Juego n.º 343**MANOS Y BRAZOS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Cualquier objeto fácilmente manipulable (listón, pica, caja, lata...). Grabación musical.**Objetivo a desarrollar:** Ejercitarse en la toma de conciencia del propio cuerpo para lograr la integración del esquema corporal.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**Organización:** Individual.**Desarrollo:**

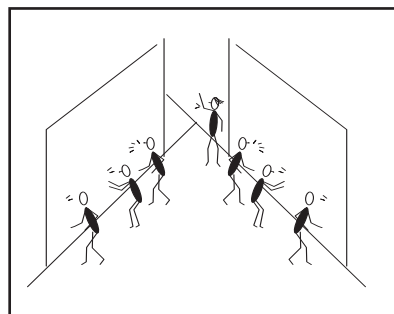
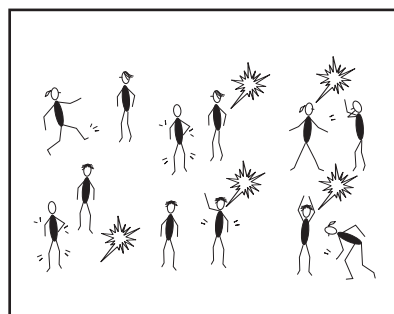
1. Imagen interna. Ojos cerrados, adoptar una posición fácilmente sostenible. Centrar la atención en esa postura y formarse la imagen interna de la misma. Registrar las sensaciones que se experimentan. Cambiar la posición y repetir el procedimiento.
2. Contacto entre manos y brazos. Ojos cerrados, tratar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

Reglas: Realizar todo el juego en silencio.**Variantes:** Sin variantes.**Gráfico:**

Juego n.º 344**EL NOMBRE RÁPIDO-MELÓDICO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Interacción grupal. Desinhibición a través del desarrollo de la conciencia corporal y del trabajo de las senso-percepciones.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**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...SÉ".**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 otro compañero repitiendo éste la operación. Podemos incrementar el ritmo.

Gráfico:**Juego n.º 345****MARATÓN DE AERÓBIC****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Grabación musical.**Objetivo a desarrollar:** Inventarse una coreografía de aeróbic sobre la marcha adaptándose a un ritmo musical.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**Organización:** Gran grupo.**Desarrollo:** Comienza un alumno marcando algunos pasos de aeróbic. Cada 3 o 4 variantes será sustituido por otro alumno del grupo que continuará con el mismo proceso. Así sucesivamente pasando todos los alumnos por monitores.**Reglas:** Todos seguirán los pasos marcados por el que hace de monitor hasta que le toque el turno de monitor.**Variantes:** Varios monitores actúan a la vez.**Gráfico:**

Juego n.º 346**LA VOZ CONTRA LA PARED****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Tomar conciencia de la intensidad de la propia voz. Facilitar la concentración.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**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 conseguirla se inicia el proceso contrario hasta acabar acariciando el punto con las yemas de los dedos.**Gráfico:****Juego n.º 347****REPRODUCIMOS SONIDOS HUMANOS****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Sin material.**Objetivo a desarrollar:** Descubrir habilidades sonoras facilitando la expresividad sonora.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**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...).**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.**Gráfico:**

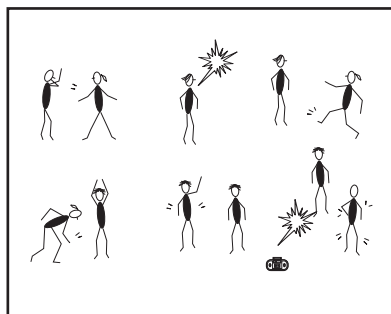
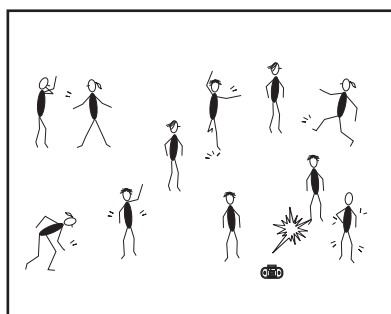
Juego n.º 348**COMPONENTES DEL MOVIMIENTO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Grabación musical.**Objetivo a desarrollar:** Explorar los componentes del movimiento.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**Organización:** Gran grupo.**Desarrollo:** Los participantes se distribuyen por el gimnasio ocupando todo el espacio. Cuando comienza la música empiezan a moverse libremente. El profesor irá dando consignas, introduciendo progresivamente los siguientes elementos del movimiento:

Ligero-pesado, rápido-lento, directo-indirecto, libre-controlado...

En un primer momento los alumnos irán experimentando cada una de estas categorías por separado, para tomar conciencia de los contrastes.

Reglas: Es muy importante que el profesor insista en que se tome conciencia de cómo se sienten al moverse en cada una de las formas indicadas.**Variantes:** Las consignas contendrán dos categorías. Por ejemplo, hay que moverse de forma directa y ligera... ligera y pesada... indirecta y rápida...

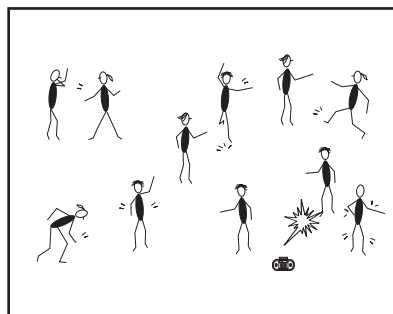
Luego se pueden plantear de tres en tres. Finalmente los alumnos van eligiendo las categorías.

Gráfico:**Juego n.º 349****LA FIGURA MECÁNICA****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Grabación musical.**Objetivo a desarrollar:** Ejercitar la capacidad de concentración y atención. Desarrollar habilidades para la improvisación.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** Individualmente cada uno se va transformando en una figura mecánica y realiza una secuencia completa de movimientos. Secuencia que se repetirá en lo sucesivo. Se puede indicar o sugerir la longitud de la secuencia mediante una música adecuada. Luego se añaden sonidos a cada uno de los movimientos, pues cada uno de ellos tendrá el suyo específico. De esta forma, se crea también una secuencia de sonidos que subraya el movimiento.**Reglas:** Poner el énfasis necesario tanto en el punto de arranque como en la finalización de la secuencia para que ésta aparezca con nitidez.**Variantes:** Variar el ritmo y la intensidad tanto de los sonidos como del movimiento. Ir desde la "cámara lenta" hasta la máxima aceleración. Observar los movimientos de los demás y poner en relación el movimiento propio con el de algún compañero, de tal forma que ambos se complementen. Danzar de acuerdo con la secuencia de movimientos.**Gráfico:**

Juego n.º 350**CENTRAR Y ACUMULAR MOVIMIENTOS****Etapa:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Grabación musical.**Objetivo a desarrollar:** Ejercitarse en la toma de conciencia de la autonomía de cada uno de los segmentos corporales y de los diferentes puntos de articulaciones.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** Los alumnos están distribuidos por el gimnasio ocupando todo el espacio libre para poder moverse con libertad con los ojos cerrados. Comienza a sonar la grabación, dejándose cada uno guiar por la melodía, inicia el movimiento que ésta le sugiera centrándolo en un único punto: el dedo índice de la mano derecha buscando todos los movimientos posibles.

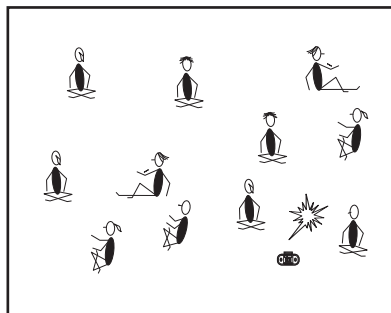
Cuando el profesor lo indique se van añadiendo al movimiento: Todos los dedos de la mano derecha, los de la mano izquierda, ambas manos hasta la muñeca, el antebrazo hasta el codo, los brazos hasta los hombros, los hombros, la cara, la cabeza, el tronco hasta la cintura, las caderas, hasta las rodillas, las piernas hasta los tobillos, los pies.

Ya está todo el cuerpo en movimiento. En una primera fase realizar la experiencia sin desplazarse. Posteriormente se introducirá el desplazamiento por toda la sala para ir explorando las posibilidades de doblar, girar, balancear, contorsionar, sacudir, ondular, mecer.

Reglas: Realizar los movimientos según le sugiera a cada participante la música.**Variantes:** Reunirse por parejas. Mantener un diálogo corporal con movimientos. Cada uno trata de darse cuenta de cómo se mueve el compañero y deja que su movimiento surja como respuesta al de su compañero. Para facilitar la experiencia los movimientos han de ser a cámara lenta.**Gráfico:**

Juego n.º 351**EQUILIBRIO A CÁMARA LENTA****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Grabación musical.**Objetivo a desarrollar:** Ejercitar habilidades de dominio y control corporal y las habilidades de percibir al otro e interactuar con él.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** Se parte de una postura en el suelo para ir variándola a cámara lenta adoptando diferentes posturas de equilibrio. Se utilizará como puntos de apoyo partes del cuerpo que normalmente no son empleados para este fin: frente, rodilla, codos, final de la columna vertebral... El apoyo deberá hacerse con el menor número posible de apoyos y con la menor superficie de los mismos.**Reglas:** Lentamente se irá pasando de una posición a otra enlazando posturas. La música elegida debe ser apropiada para esta actividad, una música lenta y suave.**Variantes:** Por parejas, se conectará la mirada con la del compañero y se mantendrá durante todo el ejercicio intentando coordinar los movimientos. Se puede utilizar al compañero como punto de apoyo.

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

Gráfico:

Juego n.º 352**NOS DESPLAZAMOS CAMINANDO****Etapas:** E.S.O.**Ciclo:** 1**Lugar:** Pista polideportiva o gimnasio.**Material:** Grabación musical.**Objetivo a desarrollar:** Ejercitar la toma de conciencia de las diferentes formas de desplazarse.**Bloque específico:** EXPRESIÓN CORPORAL.**Organización:** Individual.**Desarrollo:** Se trata de utilizar las distintas posibilidades que presentan el acto de desplazarse en el espacio. Como sugerencias se proponen:

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

Reglas: Adecuar los movimientos a la música que en ese momento se esté escuchando.**Variantes:** Se pueden buscar nuevas posibilidades de caminar: representando a distintos personajes, simulando acciones, carreras extrañas...**Gráfico:**