

MOVI-da FIT!

Un programa extraescolar de actividad física basada en la metodología HIIT para prevenir la obesidad y mejorar la forma física y el rendimiento académico.



Autores:

Abel Ruiz-Hermosa

Mairena Sánchez-López

Vicente Martínez-Vizcaíno

Andrés Redondo-Tébar



MOVI-da FIT!

**Un programa extraescolar de actividad física basada
en la metodología HIIT para prevenir la obesidad y
mejorar la forma física y el rendimiento académico**



Autores:

Abel Ruiz-Hermosa

Mairena Sánchez-López

Vicente Martínez-Vizcaíno

Andrés Redondo-Tébar



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha

Cuenca, 2020



Centro de Estudios Socio-Sanitarios



"Una manera de hacer Europa"

CRÉDITOS

- © de los textos: sus autores
- © de las ilustraciones: Las Ideas del Ático
- © de la edición: Universidad de Castilla-La Mancha

Edita: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Castilla-La Mancha

I.S.B.N.: 978-84-9044-452-8

D.O.I.: http://doi.org/10.18239/atenea_2021.28.00

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de EDICIONES DE LA UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA, salvo excepción prevista por ley.



Esta obra se encuentra bajo una licencia internacional Creative Commons CC BY 4.0.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra no incluida en la licencia Creative Commons CC BY 4.0 solo puede ser realizada con la autorización expresa de los titulares, salvo excepción prevista por la ley. Puede Ud. acceder al texto completo de la licencia en este enlace: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>



**Al alumnado, sus familias y docentes
que hicieron posible este estudio.**

CONTRIBUCIÓN INDIVIDUAL DE CADA AUTOR/A

Vicente Martínez-Vizcaíno es el investigador principal de este estudio. Vicente Martínez-Vizcaíno con la ayuda de Mairena Sánchez-López y Andrés Redondo-Tebar escribieron el texto de la parte I; Abel Ruiz-Hermosa y Mairena Sánchez-López diseñaron la intervención y fueron los responsables de coordinar los programas de descansos activos. Mairena Sánchez-López coordinó la edición de este documento. Todos los autores revisaron la versión final del documento y realizaron aportaciones relevantes.

EQUIPO INVESTIGADOR

Dirección

Vicente Martínez Vizcaíno

Coordinación del programa MOVI-da FIT!

Mairena Sánchez-López

Abel Ruiz-Hermosa

Equipo de investigación

Alba Soriano Caro

Alicia del Saz Lara

Alberto González García

Ana Díez Fernández

Ana Isabel Torres Costoso

Andrés Redondo Tébar

Beatriz Rodríguez Martín

Blanca Notario Pacheco

Carlos Berlanga Macías

Carlos Pascual Moreno

Celia Álvarez Bueno

Diana Patricia Pozuelo Carrascosa

Estela Jiménez López

Esther Gálvez Adalia

Irene Sequí Domínguez

Isabel Antonia Martínez Ortega

Iván Cavero Redondo

Jorge Cañete García-Prieto

José Alberto Martínez Hortelano

Lidia Lucas de la Cruz

María Jesús Pardo Guijarro

María Martínez Andrés

María Eugenia Visier Alfonso

Marta Nieto López

Miriam Garrido Miguel

Montserrat Solera Martínez

Rubén Fernández Rodríguez

Sara Reina Gutiérrez

Sergio Núñez de Arroyo Arenas

COLEGIOS PARTICIPANTES

CEIP "SANTA TERESA", Cuenca

CEIP "VIRGEN DE MANJAVACAS", Mota del Cuervo

CEIP "VALDEMEMBRA", Quintanar del Rey

CEIP "ADOLFO MARTÍNEZ CHICANO", Las Pedroñeras

CEIP "SAN GIL ABAD", Motilla del Palancar

CEIP "RAFAEL LÓPEZ DE HARO", San Clemente

CEIP "GLORIA FUERTES", Tarancón

CEIP "MARÍA JOVER", Iniesta

CEIP "GÚZQUEZ", Villamayor de Santiago

PRESENTACIÓN

PARTE I

1.- Antecedentes y justificación del estudio	9
1.1.- Sedentarismo, inactividad física y obesidad infantil	9
1.2.- Actividad física, cognición y rendimiento académico	9
1.3.- Efectividad de las intervenciones de actividad física en la escuela para reducir la obesidad y el riesgo cardiometabólico, y mejorar la forma física	9
1.4.- Entrenamiento interválico versus entrenamiento aeróbico	10
2.- Objetivos e hipótesis del estudio MOVI-da FIT!	11
2.1.- Objetivos	11
2.2.- Hipótesis	11
3.- Metodología del estudio MOVI-da FIT!	12
3.1.- Diseño y participantes	12
3.2.- Tamaño muestral	12
3.3.- Aspectos éticos y legales	12
3.4.- Variables de estudio	12
3.5.- Análisis estadístico	13

PARTE II

1. La intervención MOVI-da FIT!	15
1.1.- Descripción del programa MOVI-da FIT!	15
1.2.- Diseño y estructura de las sesiones	15
1.3.- Diseño y características de los juegos	16
1.4.- El personal responsable de llevar a cabo el programa.....	16
1.5.- Evaluación y seguimiento del programa	16
1.6.- ¿Cómo utilizar las fichas de las sesiones?	17
2.- Sesiones del programa MOVI-da FIT!	18

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PRESENTACIÓN

Son muchos los estudios que han puesto de manifiesto los numerosos beneficios que la actividad física (AF) tiene sobre la salud física, psíquica y social en la infancia. Sin embargo, los niveles de inactividad física y sedentarismo en niños y niñas han aumentado significativamente en los últimos años, conduciendo a un aumento de la obesidad infantil y de enfermedades cardiovasculares. Con el objetivo de prevenir este problema de salud pública surgen los programas de promoción de AF en el entorno escolar **MOVI**.

En el año 2004 se pone en marcha la primera intervención de AF extraescolar conocida como **MOVI**, con el fin de evaluar su efectividad para prevenir el sobrepeso/obesidad y otros factores de riesgo cardiovascular en escolares de 4º y 5º de Educación Primaria. En 2010 se llevó a cabo una segunda edición del programa, **MOVI-2**, en la que además de analizar su efectividad en la prevención del sobrepeso/obesidad y la reducción del riesgo cardiometabólico, se evaluó la forma física, la calidad de vida y del sueño, y el rendimiento académico en escolares de los mismos cursos. Considerando que la infancia es un periodo clave para prevenir la obesidad y consolidar hábitos saludables que perduren toda la vida, en 2013 pusimos en marcha el programa **MOVI-KIDS**, dirigido a escolares de 4-7 años. Entre otros objetivos, este programa evaluó la hipótesis de que la AF vigorosa a edades tempranas podría producir beneficios cardiometabólicos de por vida. En la última edición del programa, realizado entre 2017 y 2019, se diseñaron dos intervenciones de AF dirigidas, por un lado, a escolares de 3º de Educación Infantil (**MOVI-da 10!**) y, por otro, a escolares de 4º y 5º de Educación Primaria (**MOVI-da FIT!**). La intervención **MOVI-da 10!** evaluó la efectividad de dos programas de descansos activos realizados en el aula para prevenir el sobrepeso/obesidad, incrementar los niveles de AF y mejorar el rendimiento cognitivo, la competencia motora, la forma física y la calidad de vida de los escolares. Mientras que **MOVI-da FIT!** analizó la efectividad de un programa de AF extraescolar basada en el entrenamiento a intervalos de alta intensidad (*high intensity interval training* -HIIT- por sus siglas en inglés) para mejorar la función ejecutiva, el rendimiento académico, la forma física y reducir la adiposidad y el riesgo cardiometabólico de los escolares.

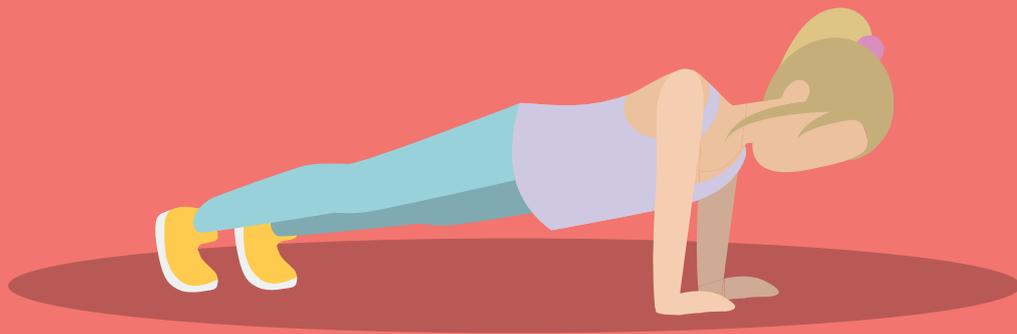
El presente libro está centrado en la intervención **MOVI-da FIT!**, y va dirigido a profesionales de la educación, de la salud y de las ciencias de la AF y del deporte interesados en desarrollar y llevar a cabo intervenciones de AF destinadas a la prevención de la obesidad, la mejora de la forma física, el rendimiento cognitivo y académico de los escolares.

En la primera parte, se describen los antecedentes y el estado actual del conocimiento que justifica este estudio. Además, se detallan los objetivos y la metodología utilizada en el mismo. En la segunda parte, se especifican las características del programa **MOVI-da FIT!**, y se detallan 50 de las sesiones utilizadas en el programa de forma reproducible, de tal forma que puedan ser de utilidad para cualquier profesional interesado en llevar a cabo intervenciones extraescolares de AF recreativa no competitiva.



MOVI-da FIT!

PARTE I



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha

1. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.1 Sedentarismo, inactividad física y obesidad infantil

Los niveles de inactividad física y el tiempo sedentario de los escolares han aumentado en la mayoría de países del mundo, convirtiéndose en uno de los principales problemas de salud pública de la última década (1). Como ha señalado la Organización Mundial de la Salud, el 81% de los niños y adolescentes de todo el mundo no cumple con las actuales recomendaciones de realizar de media 60 minutos de AF moderada-vigorosa cada día (2,3). En España, tan solo el 30,4% de los niños y el 12,3% de las niñas de entre 2 y 10 años cumpliría con estas recomendaciones (4), alcanzando incluso cifras inferiores durante la adolescencia (5).

Bajo este contexto, la inactividad física ha sido identificada como uno de los principales factores que contribuyen al aumento de las cifras de sobrepeso y obesidad infantil (1). En España, aproximadamente el 30% de los escolares de entre 9 y 11 años tienen sobrepeso u obesidad (5), cifras en sintonía con las reportadas en otras regiones del mundo (6). Además, a pesar de que los datos del Estudio Cuenca indican que la obesidad infantil en España se ha mantenido estable en las dos últimas décadas, estas cifras continúan siendo a día de hoy alarmantes (7). Por otro lado, la prevalencia de la delgadez muestra una preocupante tendencia al alza (8).

Como en los adultos, la obesidad infantil y la inactividad física se han relacionado, entre otros, con bajos niveles de forma física, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, trastornos en el metabolismo lipídico, hiperinsulinemia y problemas osteoarticulares (9). Además, tanto el sobrepeso/obesidad como la inactividad física también se han asociado con un bajo rendimiento académico y cognitivo de los escolares (10), con trastornos para la salud mental (11) (como el estrés, la depresión, acoso escolar, etc.) y, en general, con el deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud (12).

1.2 Actividad física, cognición y rendimiento académico.

Se han propuesto diversos mecanismos que podrían mediar los efectos positivos del ejercicio físico en la neurocognición. Entre los efectos directos cabe destacar que el aumento del flujo sanguíneo cerebral medio puede estar relacionado con el funcionamiento cognitivo. Los periodos cortos de Actividad Física (AF) de alta intensidad conducen a aumentos inmediatos en el nivel de catecolaminas, vasopresina y beta endorfinas en la circulación periférica que, se piensa reflejan una secreción elevada de neurotransmisores en el sistema nervioso central (SNC) que provocan un aumento en la excitación y como consecuencia una mejora en el rendimiento cognitivo (13). Sin embargo, los efectos del ejercicio físico a largo plazo se producen a través de una mejora en la neurogénesis, en la morfología neuronal (sinaptogénesis), en el desarrollo vascular (angiogénesis) y en los factores metabólicos relacionados con la función cerebral (neurotrofinas). Debido a la desdiferenciación de las estructuras cerebrales, el ejercicio físico a temprana edad (durante el desarrollo madurativo cerebral) produce más beneficios que en edades más tardías (14).

Un reciente meta-análisis de los efectos del ejercicio físico en las funciones ejecutivas (como la atención, la memoria de trabajo o la flexibilidad cognitiva) en preadolescentes, adolescentes y adultos jóvenes concluía que el ejercicio físico en periodos cortos de alta intensidad producía una mejora inmediata en estas funciones. Sin embargo, no hay suficientes estudios para valorar la influencia de programas de ejercicio físico regular, a largo plazo, en el rendimiento cognitivo (15).

Por otra parte, mientras que parece bien establecido que la AF influye directamente en el SNC a través de los mecanismos descritos anteriormente, parece razonable pensar que buena parte de los efectos en el funcionamiento mental sean mediados a través de la mejora en la salud física (por ejemplo, disminuyendo la obesidad que han sido relacionados con bajo rendimiento académico) y en las condiciones psicosociales como la resiliencia o la autoestima (14)

1.3 Efectividad de las intervenciones de actividad física en la escuela para reducir la obesidad y el riesgo cardiometabólico, y mejorar la forma física.

Una revisión de la literatura (16) sugería la conveniencia de llevar a cabo intervenciones de AF en el

entorno escolar por su influencia en la conducta y en algunos indicadores de la salud, ya que, en general, los escolares que participan en programas de AF pasan menos tiempo delante de pantallas (televisión, ordenador, teléfono móvil, etc.) y mejoran su capacidad aeróbica (VO_2 máximo) entre 1,6 - 2,3 mL/kg (15). Además, otras revisiones han descrito mejoras moderadas en la composición corporal. Hasta el momento, sin embargo, no existe consenso respecto a la duración, frecuencia e intensidad de las intervenciones de AF para los distintos grupos de edad (17).

Asimismo, en adolescentes con sobrepeso, una revisión de la literatura concluía que la AF se asocia a mejoras significativas en la grasa corporal, en la función endotelial y en el riesgo cardiometabólico global (18). Además, un reciente meta-análisis, que incluía niños y adolescentes con sobrepeso, reportaba mejoras en la función vascular, aunque sin establecer conclusiones acerca de la duración ni la intensidad del ejercicio físico idóneas para conseguir estas mejoras (19).

En la última década, nuestro grupo ha testado la efectividad de dos adaptaciones de este modelo de intervención en escolares de 9 a 11 años. La primera de ellas (MOVI) mostró un efecto moderado en la reducción de la adiposidad con mayor índice de masa corporal (IMC), mejoró el perfil lipídico, sin mejorar significativamente el riesgo cardiometabólico global debido a que no produjo una reducción en la insulinemia (20). La segunda edición (MOVI-2), aumentó la duración y la intensidad de las sesiones, y se centró más en el desarrollo de la fuerza muscular con el fin de mejorar los niveles de insulinemia, objetivo en el que demostró ser eficaz. Además, los datos de esta intervención muestran una mejora, aunque pequeña, en la capacidad aeróbica de las niñas, pero no de los niños (21).

1.4 Entrenamiento interválico versus entrenamiento aeróbico.

Los programas de entrenamiento interválico incluyen ejercicios de alta intensidad (alrededor del 90% de la frecuencia cardiaca máxima) intercalados con períodos de intensidad moderada (alrededor del 60%). Aunque el ejercicio aeróbico de intensidad moderada continua ha mostrado buenos resultados tradicionalmente, un reciente meta-análisis de nuestro grupo (22) concluía que las intervenciones basadas en el entrenamiento HIIT eran más eficaces para mejorar la capacidad aeróbica y precisaban de menos tiempo a la semana que las intervenciones basadas en otro tipo de ejercicio. Sin embargo, y a pesar de que se ha sugerido que los programas de entrenamiento interválico se adaptan mejor a la naturaleza de los patrones de AF de los niños y las niñas (23), hasta donde conocemos no se ha probado la efectividad de intervenciones de HIIT basadas en juegos aptos para todos los escolares.

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL ESTUDIO MOVI-da FIT!

2.1 Objetivos

El objetivo principal de MOVI-da FIT! era aumentar el tiempo de AF semanal, así como promover las conductas activas en el alumnado. Para ello, los escolares participaron en un programa de AF basado en juegos adaptados al entrenamiento HIIT de acuerdo con su edad y nivel de desarrollo (9-11 años). Además, MOVI-da FIT! está orientado a desarrollar la forma física (resistencia, fuerza, velocidad/agilidad) y las habilidades motrices básicas (correr, trepar, reptar, saltar, girar, lanzar y recepcionar) a través de juegos recreativos y deportivos no competitivos.

- Objetivos Principales:

1. Evaluar la efectividad de una intervención de AF extraescolar basada en el entrenamiento interválico (MOVI-da FIT!) para mejorar la capacidad aeróbica.
2. Evaluar la efectividad de MOVI-da FIT! en la mejora del rendimiento cognitivo y académico.
3. Evaluar la efectividad de MOVI-da FIT! en la reducción de la adiposidad de los escolares con mayor porcentaje de grasa corporal.
4. Evaluar la efectividad de MOVI-da FIT! en la disminución del grosor de la capa íntima-media de la carótida y la mejora de la función endotelial.

- Objetivos Secundarios:

1. Estimar la prevalencia de bajo peso, sobrepeso y obesidad en la muestra global, y por subgrupos de género, nivel socioeconómico, medio rural frente a urbano, población inmigrante frente a no inmigrante.
2. Examinar si el efecto de la intervención en la capacidad aeróbica y el rendimiento académico está mediado por cambios en otras variables como la adiposidad, la cognición o la autoestima.
3. Evaluar la efectividad de MOVI-da FIT! para mejorar la calidad de vida, el sueño, y la competencia motora.
4. Estimar la cantidad de AF, medida objetivamente, que los escolares realizan diariamente tanto dentro como fuera de la jornada escolar.

2.2 Hipótesis

La intervención MOVI-da FIT!, basada en el entrenamiento interválico de alta intensidad adaptada a los juegos MOVI para niños de 4º y 5º de Educación Primaria de un año de duración mejorará: la capacidad aeróbica (tamaño del efecto esperado de 0,3), la función ejecutiva, el rendimiento académico y los marcadores subclínicos de aterosclerosis y rigidez arterial. Además, reducirá el porcentaje de grasa corporal en el grupo intervención (GI) frente al grupo control (GC) en un 6%.

3. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO MOVI-da FIT!

3.1 Diseño y participantes

Participantes de estudio: todos los escolares 4º y 5º de Educación Primaria pertenecientes a 10 colegios públicos de 10 localidades de la provincia de Cuenca. En aquellas localidades en que exista más de un colegio público solamente se seleccionará uno de ellos al azar para evitar la contaminación de la intervención.

Diseño: este estudio se diseñó como un ensayo aleatorizado con asignación por grupos (clústeres) de 5 colegios al GI, en el que se realizó la intervención MOVI-da FIT! durante un curso académico (desde octubre 2017 a mayo 2018), y otros 5 colegios al GC. A todos los Consejos Escolares de los colegios participantes se les informará de los objetivos y metodología del estudio, y se solicitó el consentimiento para llevarlo a cabo. Posteriormente se realizó la asignación aleatoria de cada colegio al GI y al GC mediante el paquete estadístico StatsDirect. La medición de las variables de valoración de la efectividad de la intervención se realizó en los dos grupos del ensayo al inicio de la intervención y al final de esta.

Criterios de inclusión: para participar en el estudio se requirió que las escuelas tuvieran al menos una clase de 4º y de 5º curso de Educación Primaria. Se excluyó a aquellos escolares que: (1) presentasen dificultades para el aprendizaje o comprensión del castellano; (2) tuviesen algún problema físico o psicológico que les impidiese realizar AF con normalidad; (3) presentasen alguna afección crónica que fuera contraindicación para participar en el programa, según el criterio médico de su pediatra tras analizar las actividades propuestas; y (4) cuando los escolares no contasen con el consentimiento del padre/madre o tutor/a legal para participar en el programa. Finalmente, un total de 10 colegios pertenecientes a la provincia de Cuenca aceptaron participar en el estudio.

3.2 Tamaño muestral

El tamaño muestral se calculó contemplando como variable principal de estudio la capacidad aeróbica (VO₂ máximo mL/kg/h), puesto que es la variable de la cual se esperan resultados más modestos, aunque de mayor significación clínica. Teniendo en cuenta los datos de una intervención anterior de nuestro grupo (MOVI-2), cuando menos podríamos esperar un tamaño de efecto (d de Cohen) de 0,2 para la capacidad aeróbica del GI versus el GC. Pero dado que en este caso nuestras hipótesis estaban planteadas en función del grupo con menos forma física, es decir, en función de los que más pueden mejorar y más se pueden beneficiar de la intervención, el tamaño del efecto esperado se estimó que sería de 0,3.

Para el cálculo del tamaño muestral se tuvieron en cuenta los métodos propuestos por Donner y Klarck (24). Para ello se utilizó el software Optimal Design, seleccionando la opción multi-site cluster randomized trials, treatment at level 2, y considerando un promedio de 40 escolares/clúster, una potencia de 0,80, un nivel de significación de 0,05 y un tamaño del efecto de 0,3. Con estos supuestos el tamaño muestral estimado fue de 10 colegios (clústeres). Es preciso resaltar que el número de sujetos por clúster se tomó considerando estas premisas: a) el número promedio de escolares/colegio fue aproximadamente de 100, pero la hipótesis principal fue estimada en función de la mejora del VO₂ máximo en el 50% de los sujetos que tuvieran peores niveles basales para su edad y sexo; y b) esperábamos un 15% de abandono en el programa.

3.3 Aspectos éticos y legales

El Comité Ético de Investigación Clínica del Hospital Virgen de la Luz de Cuenca aprobó el protocolo del estudio. A todos los Consejos Escolares de los colegios participantes se les informó de los objetivos y la metodología del estudio, y se les solicitó el consentimiento para poder llevarlo a cabo. Los padres fueron invitados a una reunión en la que los investigadores proporcionaron toda la información acerca de los objetivos, metodología y procedimientos del estudio. Posteriormente, el padre, la madre o el/la representante legal daba su consentimiento escrito para la participación de su hijo/a en el estudio. Por otro lado, la información de los parámetros clínicos de los participantes se envió a las familias después de cada medición de salud. Además, se aportaron recomendaciones apropiadas cuando se detectaron valores que no eran saludables.

3.4 Variables de estudio

Las mediciones de las variables del estudio para valorar la efectividad del programa se realizaron en los dos grupos del ensayo, GC y GI, antes del inicio de la intervención y al final de esta (septiembre de 2017 y junio

de 2018, respectivamente). Estas mediciones se llevaron a cabo en cada uno de los centros educativos por los miembros del equipo de investigación cualificados y específicamente entrenados para garantizar la estandarización de cada una de las mediciones. Se llevó a cabo la evaluación de las siguientes variables de salud:

- Variables antropométricas: peso, talla, IMC, perímetro de cintura, pliegue cutáneo tricipital y porcentaje de grasa corporal mediante bioimpedancia.
- Presión arterial sistólica y diastólica.
- Determinaciones de laboratorio: perfil bioquímico de riesgo cardiometabólico (colesterol total, triglicéridos, c-HDL, c-LDL, ApoA1, ApoB, glucosa, insulina, HbA1c), marcadores inflamatorios (proteína C reactiva ultrasensible) y BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*).
- Marcadores subclínicos de aterosclerosis y rigidez arterial: grosor de la capa íntima-media de la carótida, indicadores de función endotelial (índice de hiperemia reactiva -RHI-) y velocidad de la onda de pulso.
- Forma física: capacidad aeróbica, fuerza muscular, velocidad-agilidad y flexibilidad.
- Rendimiento cognitivo (función ejecutiva: inhibición/atención, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva).
- Rendimiento académico: nota media de las puntuaciones académicas en las asignaturas de matemáticas y lengua de los escolares de 4º y 5º de Educación Primaria de los cursos 2016-17 y 2017-18.
- Competencia motora.
- Calidad de vida relacionada con la salud mediante el cuestionario KIDSCREEN-27.
- Hábito y calidad del sueño.
- Hábitos alimentarios.
- Actividad física: mediante acelerometría (acelerómetros GENEactiv).
- Densitometría (DXA): masa grasa, magra y densidad mineral ósea.
- Otras covariables: peso al nacer, lactancia materna, maduración sexual (estadio de Tanner, en los de 4º y 5º de Educación Primaria), edad gestacional y peso de los padres.

Variables principales de estudio: VO₂ máximo, grasa corporal, índice de hiperemia reactiva-RHI y rendimiento cognitivo.

Todas las variables se midieron en todos los sujetos excepto las variables de función vascular, los marcadores subclínicos de ateromatosis, la densitometría, y el BDNF que se determinaron en una submuestra.

3.5 Análisis estadístico

El análisis estadístico tendrá tres fases, además del análisis de coste efectividad de MOVI-da FIT!. La primera consistirá en comprobar que la aleatorización fue eficaz para crear dos grupos comparables de escolares, explorar la presencia de valores extremos y outliers y comprobar el grado de ajuste de las variables principales a la distribución normal.

En la segunda fase se usarán modelos de regresión mixtos en los que las variables dependientes serán cada variable principal de estudio, y la intervención el efecto fijo (1=GI y 0=GC), ajustados por los valores basales, la edad, el sexo y el colegio. Los resultados se expresarán en diferencias absolutas en los cambios en las variables entre las mediciones basales y las finales (intervalo de confianza del 95% [IC 95%]). Cuando la variable dependiente sea la prevalencia de sobrepeso/obesidad, se estimarán las odds ratio con sus IC 95%.

En la tercera fase se realizará una comparación del GI y el GC mediante el método estadístico propensity

score con el fin de tener en cuenta el desequilibrio de las covariables en las mediciones basales entre los clústeres. El propensity score estimará el efecto de la intervención mediante un modelo de inferencia causal, explicando que hubiera pasado si todos los sujetos del grupo intervención y control hubiesen tenido las mismas características al inicio del estudio. Cada sujeto es emparejado a un sujeto con características similares usando un calibre de 0,40 mediante el comando psmatch2.

Todos los análisis se realizarán por intención de tratar, manteniendo a los escolares en el GI o GC asignado originalmente, con independencia del número de sesiones del programa de AF a las que acudan, y teniendo en consideración las normas CONSORT para la publicación de este tipo específico de diseño por clúster (25).

Mediante un análisis de coste-efectividad, desde una perspectiva social, se evaluará la intervención MOVI-da FIT!. Se calculará la diferencia entre los costes de MOVI-da FIT! durante un año, y los costes de los cuidados de los niños si no participasen en MOVI-da FIT! (costes de ambas alternativas). La efectividad se estimará como la diferencia en VO2 máximo y el porcentaje de grasa corporal en niños y niñas con sobrepeso entre el GI y el GC.

Se considerarán estadísticamente significativos los resultados cuya $p < 0,05$. El análisis se realizará con el programa estadístico STATA14.



MOVI-da FIT!

PARTE II



1. LA INTERVENCIÓN MOVI-da FIT!

1.1 Descripción del programa MOVI-da FIT!

MOVI-da FIT! es un programa de AF basado en juegos adaptados al entrenamiento HIIT de acuerdo con la edad (9-11 años) y el nivel de desarrollo del alumnado al que iba dirigido. Se trata de un programa de AF recreativa y no competitiva, centrado en el juego y orientado a mejorar la salud, que garantiza la inclusión del alumnado independientemente de su género, habilidades motrices o forma física. Además, permite a los niños y las niñas aprender juegos y habilidades motrices que favorecerán que el alumnado ocupe su tiempo libre de forma activa cuando el programa haya terminado.

La intervención se llevó a cabo desde octubre de 2017 hasta mayo de 2018 en los 5 colegios del GI del estudio. El programa fue gratuito y se implementó durante el horario extraescolar en las instalaciones del colegio. MOVI-da FIT! fue diseñado por personal con titulación en ciencias de la AF y del deporte, en colaboración con maestros y maestras en Educación Primaria especialistas en Educación Física. Por último, para garantizar la estandarización y facilitar la puesta en marcha del programa, se diseñaron sesiones donde se describe minuciosamente las actividades a realizar cada día.

1.2 Diseño y estructura de las sesiones

El programa MOVI-da FIT! incluyó un total de 102 sesiones (4 sesiones por semana) de 60 minutos de duración. Cada sesión contaba con 15 minutos de juegos de animación y/o calentamiento, seguidos de 28 minutos utilizando el protocolo HIIT que incluía 4 bloques, en los que un juego de 4 minutos de AF de alta intensidad (al 85-90% de la frecuencia cardíaca máxima, aproximadamente 175-190 ppm) fue seguido por un juego de recuperación de 3 minutos de duración (al 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima, aproximadamente 135-150 ppm). Finalmente, los escolares realizaban un juego de baja intensidad o vuelta a la calma de 5-8 minutos seguido de una puesta en común de la sesión o “asamblea” (destinada a la interiorización, verbalización y reflexión sobre lo acontecido en cada sesión, así como la resolución de conflictos y el aseo personal).

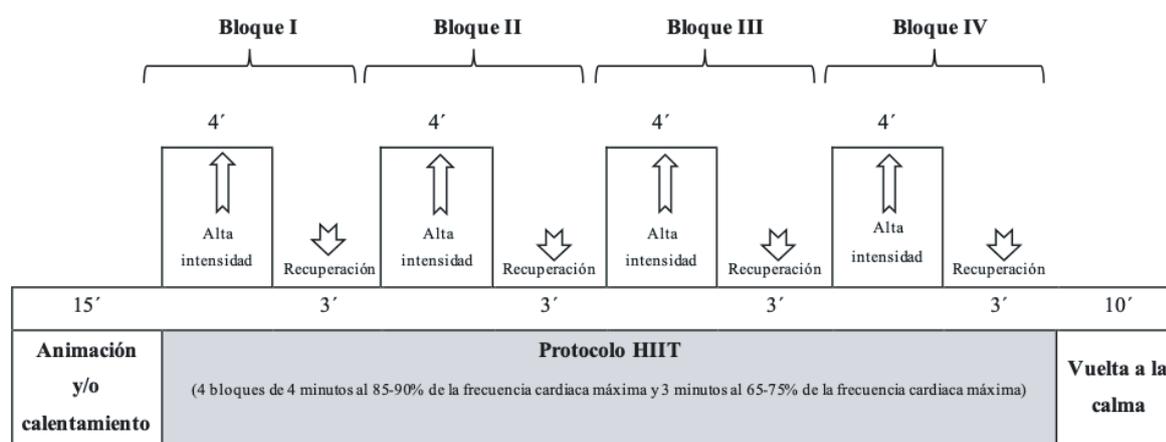


Figura 1. Diseño de las sesiones MOVI-da FIT!

Para aumentar la carga de trabajo, después de la semana 12 del programa, el protocolo HIIT se aumentó a 32 minutos, incluyendo 4 bloques de 5 minutos de juegos de alta intensidad seguidos con 3 minutos de actividad de recuperación. Durante esta fase, la parte de animación y/o calentamiento de la sesión y la vuelta a la calma duraron aproximadamente 10 minutos cada uno. Este volumen e intensidad se mantuvo hasta el final del programa.

Para facilitar la puesta en marcha de la intervención, garantizar la fidelidad al diseño del protocolo HIIT y maximizar el tiempo de práctica motriz, en la elaboración de las sesiones se tuvieron en cuenta las siguientes premisas:

1. En la parte de animación y/o calentamiento de las primeras sesiones se destinaron 5 minutos para que el profesorado enseñara la técnica adecuada de los ejercicios (como la sentadilla, plancha, jumping jack, burpees, etc.) que posteriormente se utilizarían en los juegos de alta intensidad.

2. En la parte de animación y/o calentamiento siempre se realizaba un juego en parejas, indicando que los mismos integrantes de las parejas debían mantenerse para el resto de los juegos que requiriesen esta agrupación.
3. Los últimos 5 minutos de la parte de animación y/o calentamiento se destinaron a explicar y organizar el primer juego de alta intensidad del bloque I del protocolo HIIT.
4. El II bloque del protocolo HIIT siempre se inició con el mismo juego de alta intensidad realizado en el I bloque, añadiendo en ocasiones pequeñas variantes o modificaciones de este.
5. El tiempo de recuperación del II bloque del protocolo HIIT se orientó a explicar y organizar el siguiente juego de alta intensidad.
6. El juego de recuperación del I bloque del protocolo HIIT se repitió en el III bloque, añadiendo en ocasiones pequeñas variantes o modificaciones de este.
7. El juego de recuperación del bloque IV del protocolo HIIT se repitió en el I bloque de la siguiente sesión.

1.3 Diseño y características de los juegos

En MOVI-da FIT! los juegos de la primera edición del programa MOVI fueron modificados para aumentar la intensidad de los mismos y adaptarlos a la metodología HIIT. Además, también se diseñaron juegos nuevos para esta intervención. Por un lado, los juegos de recuperación del protocolo HIIT se orientaron a realizar actividades en parejas y de baja intensidad con el objetivo de bajar las pulsaciones hasta el 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima. En estos juegos se desarrollaba principalmente la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Por otro lado, los juegos de alta intensidad del protocolo HIIT se orientaron principalmente al desarrollo de la capacidad aeróbica, la fuerza y las habilidades motrices como correr, saltar, lanzar, recepcionar, etc. a una intensidad alta (entre el 85-90% de la frecuencia cardíaca máxima). Estos juegos fueron modificados intencionadamente para que los escolares estuvieran siempre en movimiento y trabajando en alta intensidad. Por ejemplo, en un juego de persecución cuando un niño o niña es pillado no puede quedarse quieto esperando a que otro componente del grupo le salve, sino que deben correr en el sitio, saltar, realizar sentadillas, etc.

En general, las principales adaptaciones fueron:

1. Estrategias para que ningún escolar se quedase quieto en el sitio, como por ejemplo realizando algún ejercicio en el sitio como sentadillas, jumping jacks, escaladores, plancha, skipping etc. cuando se espera el turno en un juego de relevos o a ser salvado en un juego de persecución.
2. Reducción del terreno de juego en algunas propuestas.
3. Aumento del número de perseguidores.
4. Suprimir la eliminación del alumnado, en su lugar se asignaban puntos de penalización por jugador/a.
5. Incluir nuevas reglas para hacer los juegos más dinámicos, como por ejemplo en un juego de equipo con pases, añadir una regla para que el balón no pueda pasarse al mismo jugador/a que acaba de realizar el pase.

1.4 El personal responsable de llevar a cabo el programa

Las sesiones fueron implementadas por personal con titulación de maestro o maestra en Educación Física o técnicos en AF y animación deportiva. Con el objetivo de actualizar aspectos de psicología evolutiva de los escolares, aplicar de forma adecuada el protocolo HIIT y de estandarizar la forma de llevar a cabo las sesiones, se realizó un progra-

ma de formación de un día completo con el personal responsable de llevar a cabo la intervención en los colegios.

Además, el personal responsable de implementar el programa fue el encargado de registrar diariamente la asistencia y los posibles efectos adversos del programa como esguinces, mareos, dolor muscular, etc.

1.5 Evaluación y seguimiento del programa

Para asegurar que los escolares alcanzaban la intensidad planificada de acuerdo con el protocolo HIIT, el personal encargado de desarrollar las sesiones utilizó pulsómetros para medir, de forma aleatoria, la frecuencia cardíaca de los escolares en cada sesión. Cuando los escolares no alcanzaban la intensidad planificada para cada sesión, el profesorado modificaba las características de los juegos para lograr el objetivo siguiendo diferentes estrategias de adaptación aprendidas en la sesión de formación.

Para mejorar la adherencia al programa, los escolares que asistieron a más del 80% de las sesiones del programa recibieron pequeños obsequios con el logo del programa (camisetas, spinners, etc.) para aumentar su motivación y como recompensa. Por otro lado, se mantuvo un contacto continuo con las personas encargadas de implementar el programa, así como diversas visitas durante el desarrollo de las sesiones con el fin de evaluar y llevar a cabo un adecuado seguimiento de la intervención. Además, los escolares completaron diferentes encuestas con el fin de conocer la satisfacción de estos con el programa. Un contacto directo con las familias y los docentes se mantuvo durante todo el programa a través de varias visitas a los centros. Y un número de teléfono y un correo electrónico estaba disponibles para comunicarse con la coordinación del programa durante todo el curso académico.

1.6 ¿Cómo utilizar las fichas de las sesiones?

Cada sesión contiene:

- Cabecera (parte superior): indica el número de sesión y los materiales necesarios para llevarla a cabo.
- Descripción gráfica: ilustraciones para facilitar la comprensión del texto.
- Lateral izquierdo: indica la estructura de la sesión y se divide en tres partes: (1) parte inicial de animación y/o calentamiento, (2) parte principal (dividida en los 4 bloques que representan el protocolo HIIT) y (3) vuelta a la calma.
- Actividades (parte central): indica el nombre de los juegos, una breve descripción del juego con sus reglas y variantes.
- Tiempo (lateral derecho): duración aproximada en minutos, representada con un reloj.
- Agrupamientos (lateral derecho): los juegos pueden ser individuales, por parejas, tríos, pequeños grupos o gran grupo.



Individual



Gran grupo



Pequeños grupos



Parejas



Tríos



Dos grupos



Tiempo de organización



Duración de la actividad



MOVI-da FIT!

FICHAS DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA MOVI-da FIT!



MATERIAL: Conos

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

INTRODUCCIÓN A LOS HIITS: el profesorado enseñará la forma correcta de realizar *jumping jacks* y sentadillas.



“SÚBETE AL TAXI”: por parejas y, agarrados por la cintura formando los “taxis”. Estas deben correr para evitar que los “pasajeros”, 2 escolares libres, se suban a los “taxis” (colocándose detrás del último integrante de la pareja). Cuando un “pasajero” se engancha al “taxi”, el primero de la pareja pasa a ser “pasajero”.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.

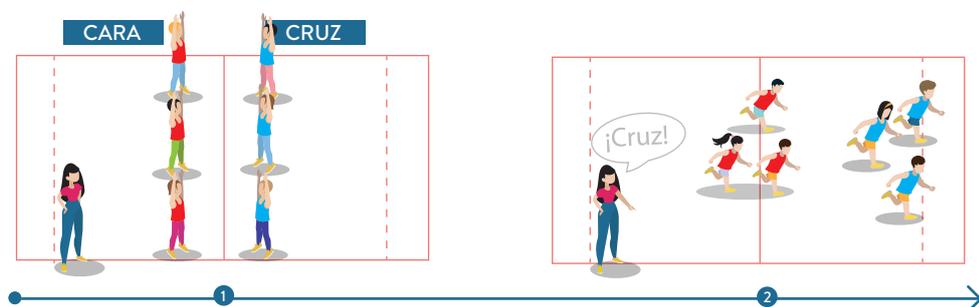


TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE PRINCIPAL

I

“CARA Y CRUZ”: dividimos el grupo en 2: “cara” y “cruz”. Ambos grupos enfrentados en el centro del campo. Cada equipo tiene un refugio en el fondo del campo. Si la profesora dice “¡cara!”, el alumnado del grupo “cara” correrá a su refugio para evitar ser pillados por los del grupo “cruz”. Si dice “¡cruz!”, este grupo tendrá que correr a su refugio para evitar ser “pillados” por el grupo “cara”. Además, mientras esperan a que la profesora diga “cara” o “cruz”, deben hacer *jumping jacks*.



I

RECUPERACIÓN

"PULSO CHINO": por parejas y mirándose de frente, agarrados de la mano derecha y con el pie derecho delante. Intentar desequilibrar a la pareja haciéndole que mueva el pie que se encuentra delante. El pie de atrás sí puede moverse.



II

"CARA Y CRUZ": mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán sentadillas en lugar de hacer *jumping jacks*.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

"LAS 4 ESQUINAS": se divide al alumnado en 5 grupos. Cada equipo se situará en una de las esquinas de un cuadrado señalado por conos, excepto uno de ellos que se colocará en el centro. A la señal de "¡ya!", cambiarán de esquina. El grupo que se encuentre en el centro intentará quitarle la esquina a otro grupo. La profesora dará las órdenes de forma rápida y continuada.



RECUPERACIÓN

"PULSO CHINO": mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora con mano y pie izquierdo.



IV

“LAS 4 ESQUINAS”: mismo juego descrito en el bloque III. Ahora el la profesora realizará pequeñas pausas entre los cambios de esquina. Durante estas pausas el alumnado realizará *jumping jacks* de forma continuada hasta que la profesora vuelva a dar la señal del cambio de esquina.



RECUPERACIÓN

“ATRAPA SALTOS”: por parejas, se agarra al “saltador” por la cintura para impedirle que salte. El “saltador” intentará dar 5 saltos. Cambiar los roles.



“PASAR LA CORRIENTE”: todo el alumnado sentado y formando un gran círculo, excepto alguien del grupo que se coloca en el centro con los ojos tapados. El profesorado elegirá a un integrante del círculo para que inicie una “descarga” (apretón de manos). El alumnado tratará de recorrer esa “descarga” por todo el círculo hasta volver al escolar inicial sin que el del centro (que podrá ver una vez comience la actividad) descubra por dónde va la “corriente”. En cada ronda se cambiará al alumno o alumna del centro.



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Petos y pañuelos

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

INTRODUCCIÓN A LOS HIITS: el profesorado enseñará la forma correcta de realizar *burpees*.



“TOCA-RODILLAS”: intentar tocar las rodillas de la pareja sin que les toquen las suyas. Cada vez que lo consigan se anotarán 1 punto. Cambiar de pareja.
Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE PRINCIPAL

I

“ROBAR RABITOS”: todo el alumnado se colgará un pañuelo en la parte trasera del pantalón, que será el “rabito”. Todo el grupo correrá por el espacio y a la voz del profesorado intentarán quitar los “rabitos” de los demás sin que les roben el suyo. Si les roban el suyo y tienen otro en la mano, deberán colocárselo en la parte trasera del pantalón y seguir jugando.



I

RECUPERACIÓN

“**ATRAPA-SALTOS**”: por parejas, se agarra al “saltador” por la cintura para impedirle que salte. El “saltador” intentará dar 5 saltos. Cambiar los roles.



II

“**ROBAR RABITOS**”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora cuando a alguien le roban un “rabito” deberá realizar 5 *jumpings jacks* para volver al juego. No está permitido robar “rabitos” mientras realizan *jumping jacks*. Además, a la señal del profesorado, solo se podrán robar “rabitos” del color que este indique.



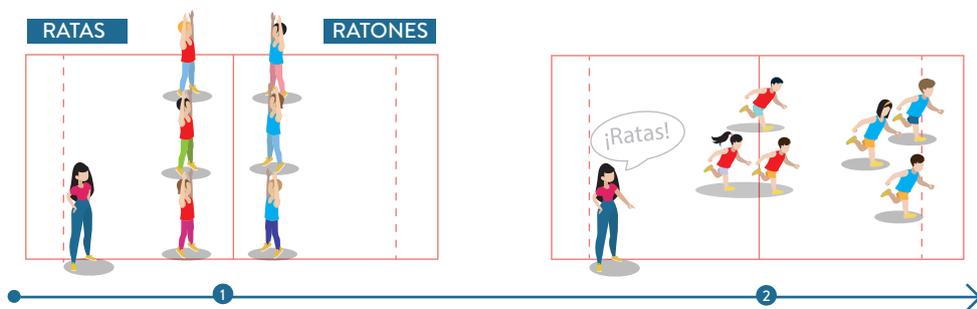
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“**RATAS Y RATONES**”: dividimos el grupo en 2: “ratas” y “ratones”. Ambos grupos enfrentados en el centro del campo. Cada equipo tiene un refugio en el fondo del campo. La profesora irá contando una historia mientras el alumnado realiza *jumping jacks*. Cuando la profesora incluya la palabra “ratas” en su historia, los “ratones” saldrán corriendo a su refugio tratando de evitar que las “ratas” les alcancen antes de llegar. Cuando la profesora incluya la palabra “ratones” en su historia, las “ratas” saldrán corriendo a su refugio tratando de evitar que los “ratones” les alcancen. Siempre deben regresar trotando y de forma rápida a la posición inicial.



RECUPERACIÓN

“**ATRAPA-SALTOS**”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“RATAS Y RATONES”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora se realizarán *burpees* en lugar de hacer *jumping jacks*.



RECUPERACIÓN

“PAREJAS FORZUDAS”: por parejas, espalda contra espalda y sentadas en el suelo. Deberán intentar levantarse sin separar las espaldas.



“EL ASESINO”: todo el alumnado sentando y formando un gran círculo, de tal forma que puedan verse las caras. En el juego habrá un “asesino” y un “policía” que tendrán los roles principales del juego. El “asesino” intentará “matar” a todos los miembros del círculo guiñándoles un ojo sin que le pille el “policía”. El alumnado “muerto” deberá tumbarse en el suelo inmediatamente. El “policía” tendrá 3 oportunidades para adivinar quién es el “asesino”. Cambiar los roles.



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Conos, petos y pelotas de goma-espuma.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LA MANO NEGRA”: alguien del grupo se la queda y tiene que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Quien sea pillado pasa a quedársela y deberá pillar al resto con la mano puesta en el lugar del cuerpo donde fue tocado.



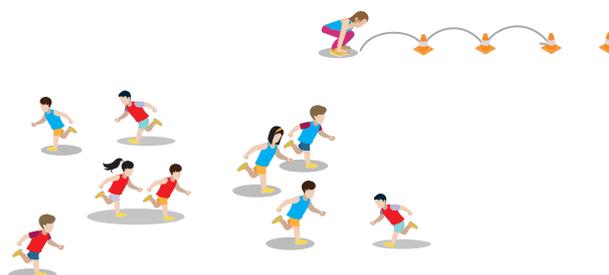
“PILLO POR PAREJAS”: por parejas y de la mano. Una pareja se la queda y tiene que pillar al resto de parejas. Si la pareja perseguidora alcanza a otra, esta se la quedará y la otra se librerá de pillar. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



“EL ENCANTAMIENTO”: 5 escolares persiguen al resto del grupo. Quienes son alcanzados quedan “encantados” y convertidos en “sapos”. Para deshacer el encantamiento y volver al juego deberán recorrer 10m aproximadamente dando saltos en cuclillas (con conos indicar el principio y el final en una zona exterior a la zona de juego). Utilizar petos para identificar al alumnado perseguidor.



P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

I

RECUPERACIÓN

“PAREJAS FORZUDAS”: por parejas, espalda contra espalda y sentadas en el suelo. Deberán intentar levantarse sin separar las espaldas.



II

“EL ENCANTAMIENTO”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora cuando alguien es alcanzado, se convertirá en un “cangrejo” y deberá recorrer los 10 m en cuadrupedia dorsal.



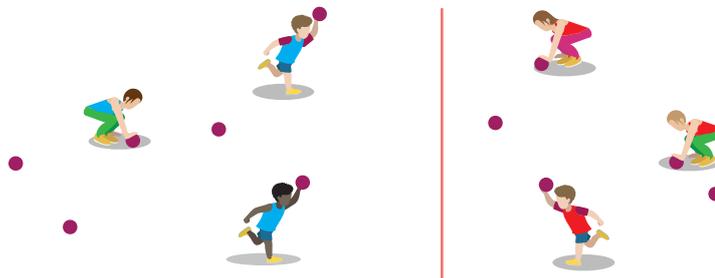
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“BARRER LA CASA”: dividimos el grupo en 2, situados cada uno a un lado de la pista y separados por una línea central. Cada escolar tendrá una pelota de goma-espuma. El juego consiste en lanzar pelotas al otro lado del campo, pero antes de coger una pelota del suelo es necesario hacer primero 5 *jumping jacks* en el sitio. Pasados los 4' se cuentan las pelotas que hay en cada campo. Ganará el equipo con menor número de pelotas en su campo.



RECUPERACIÓN

El profesorado contará las pelotas de cada equipo para conocer el equipo ganador. Explicación de la siguiente actividad.



IV

“BARRER LA CASA”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora antes de coger una pelota del suelo será necesario hacer 3 *burpees*.



RECUPERACIÓN

“DUELO DE GRULLAS”: por parejas y mirándose de frente a una distancia aproximada de 1 m, manteniéndose en equilibrio sobre una pierna y sujetándose la otra con la mano. A la señal del profesorado, dar saltos hacia delante intentando que la pareja pierda el equilibrio empujándose con la mano libre.



“POBRE GATITO”: todo el alumnado sentado y formando un gran círculo, menos alguien del grupo que será el “gatito”. El “gatito” se colocará delante de un compañero o compañera y le maullará 3 veces. Este le pasará la mano por la cabeza y deberá decir 3 veces sin reírse “pobre gatito”. Si se ríe pasará a ser el “gatito”.



ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

INTRODUCCIÓN A LOS HIITS: el profesorado enseñará la forma correcta de realizar escaladores.



“SÚBETE AL TAXI”: por parejas y, agarrados por la cintura formando los “taxis”. Estas deben correr para evitar que los “pasajeros”, 2 escolares libres, se suban a los “taxis” (colocándose detrás del último integrante de la pareja). Cuando un “pasajero” se engancha al “taxi”, el primero de la pareja pasa a ser “pasajero”.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“LAS AGRUPACIONES”: todo el grupo corriendo libremente por el espacio. El profesor dirá un número en voz alta y en ese momento el alumnado formará grupos según el número indicado. Una vez agrupados, si el número que se indicó es par deberán realizar 6 sentadillas y sentarse en el suelo. Si el número es impar deberán realizar 6 *jumpings jacks* y sentarse en el suelo. El último grupo que se siente se anota 1 punto. El profesor debe indicar los agrupamientos de forma rápida y continuada.



I

RECUPERACIÓN

“DUELO DE GRULLAS”: por parejas y mirándose de frente a una distancia aproximada de 1 m, manteniéndose en equilibrio sobre una pierna y sujetándose la otra con la mano. A la señal del profesorado, dar saltos hacia delante intentando que el la pareja pierda el equilibrio empujándose con la mano libre.



II

“LAS AGRUPACIONES”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora cuando el número sea par deberán realizar 5 burpees. Si el número es impar realizarán 6 escaladores.



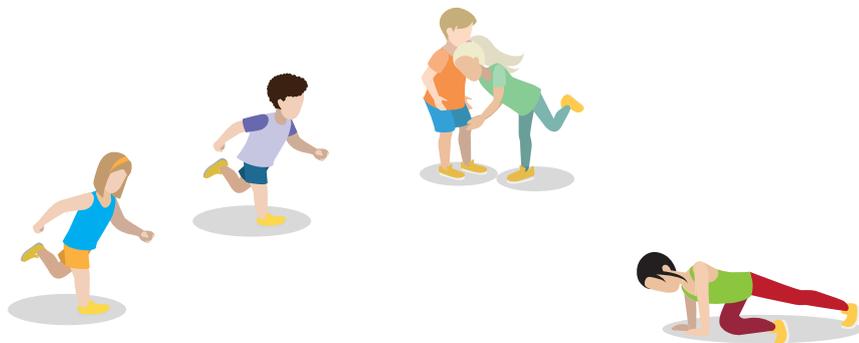
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“TOCA-RODILLAS EN GRUPO”: el alumnado intentará tocar la rodilla del resto de participantes sin que le toquen las suyas. Cada vez que lo consigan se anotarán 1 punto. Si a alguien le tocan la rodilla deberá realizar 6 escaladores. Ganará quien más rodillas toque.



RECUPERACIÓN

“DUELO DE GRULLAS”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

VUELTA A LA CALMA

“TOCA-RODILLAS EN GRUPO”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora en lugar de tocar las rodillas, deben intentar tocar las zapatillas.



RECUPERACIÓN

“PELEA DE GALLOS”: por parejas, en cuclillas y mirándose de frente. Intentar tirar a la pareja hasta que caiga al suelo. No vale agarrar ni levantarse, solo empujar.



“RISOTADA SERIA”: todo el alumnado sentado y formando un gran círculo, en silencio y con la cara seria. Quien inicie el juego mirará a su compañero o compañera de la derecha lo más serio o seria posible diciéndole “¡ja!”, mirará al siguiente diciéndole “¡ja, ja!”, luego “¡ja, ja, ja!” y así sucesivamente hasta que alguien no pueda resistir la risa. Entonces se comenzará de nuevo.



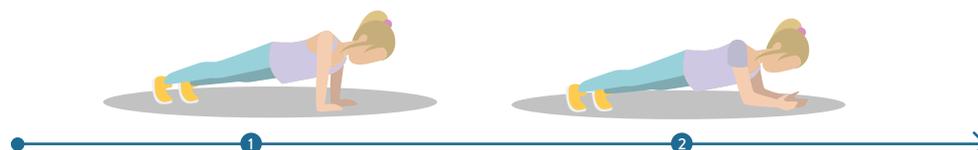
ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



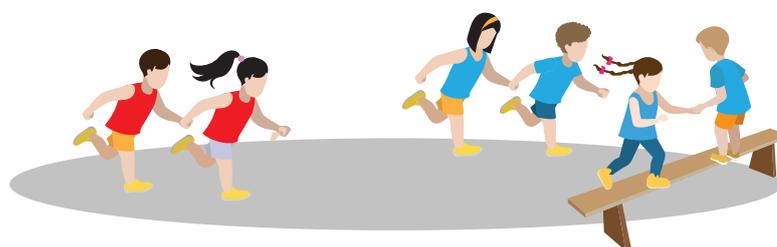
MATERIAL: Conos, petos y balones de goma-espuma.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

INTRODUCCIÓN A LOS HIITS: el profesorado enseñará la forma correcta de realizar planchas.



“TORITO EN ALTO EN PAREJA”: en parejas y de la mano, una pareja se la queda y tiene que pillar al resto de parejas que corren libremente por el espacio. Para no ser pilladas deben subirse a un sitio alto (bancos, espalderas, etc.). No se puede permanecer más de 4” en un sitio en alto. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

“LAS ROCAS”: 5 escolares se la quedan y tienen que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Para no ser pillados, se pueden convertir en “rocas” (en posición de plancha). Para ser salvados, alguien del grupo debe saltar 2 veces por encima de las “rocas”. Utilizar petos para identificar al alumnado.



P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

I

RECUPERACIÓN

“PELEA DE GALLOS”: por parejas en cuclillas y mirándose de frente. Intentar tirar a la pareja hasta que caiga al suelo. No vale agarrar ni levantarse, solo empujar.



II

“LAS ROCAS”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán escaladores en lugar de realizar planchas.



ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“ROBA-BALONES”: cada grupo en un extremo de la pista con varios balones de goma-espuma. El objetivo del juego es conseguir el mayor número de balones robándoselos al equipo contrario. Al pasar la línea central del campo (señalizada con unos conos) el equipo contrario podrá pillar al alumnado, de tal forma que si son pillados deberán regresar corriendo a su zona de balones y hacer 5 *jumpings jacks* para volver al juego. No está permitido pillar cuando el alumnado lleva un balón en la mano, ni permanecer mucho tiempo en la zona de balones.



RECUPERACIÓN

“PELEA DE GALLOS”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“ROBA-BALONES”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora si alguien es pillado, deberá regresar a su zona de balones en cuadrupedia dorsal y realizar 5 sentadillas.



RECUPERACIÓN

“EL GRANJERO Y LA LECHUGA”: un integrante de la pareja será el “granjero”, que se colocará de rodillas frente a su pareja. La “lechuga” estará tumbada boca arriba, con brazos y piernas separadas del cuerpo. El “granjero” intentará voltear a la “lechuga” sin cogerla de la ropa o hacerle cosquillas, solo empujándola o haciéndola rodar para quedar boca abajo. Cambiar roles.



“LA BOMBA”: todo el alumnado de pie y formando un gran círculo, se pasarán una pelota de mano en mano. Cuando el profesor (situado de espaldas al alumnado) diga “¡bomba!” quien esté en posesión de la pelota se sentará con las piernas abiertas para que el resto de participantes puedan pasar por encima y entregar la pelota al siguiente jugador o jugadora.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Cuerdas, petos y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“PISA-ZAPATILLAS”: todo el alumnado corriendo libremente por el espacio. A la señal del profesorado deben intentar pisar las zapatillas del resto de participantes y evitar ser pillados.



“TOCA-RODILLAS”: intentar tocar las rodillas de la pareja sin que les toquen las suyas. Cada vez que lo consigán se anotarán 1 punto. Cambiar de pareja.
Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE PRINCIPAL

I

“LAS CRUCES”: 5 escolares se la quedan (llevarán un peto para ser identificados) y tienen que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Para no ser pillados, pueden quedarse parados en el sitio realizando *jumping jacks*. Para ser salvados esperarán a que alguien pase por debajo de sus piernas.



I

RECUPERACIÓN

“EL GRANJERO Y LA LECHUGA”: un integrante de la pareja será el “granjero”, que se colocará de rodillas frente a su pareja. La “lechuga” estará tumbada boca arriba, con brazos y piernas separadas del cuerpo. El “granjero” intentará voltear a la “lechuga” sin cogerla de la ropa o hacerle cosquillas, solo empujándola o haciéndola rodar para quedar boca abajo. Cambiar roles.



II

“LAS CRUCES”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora el profesorado designará 5 escolares diferentes que se la queden.



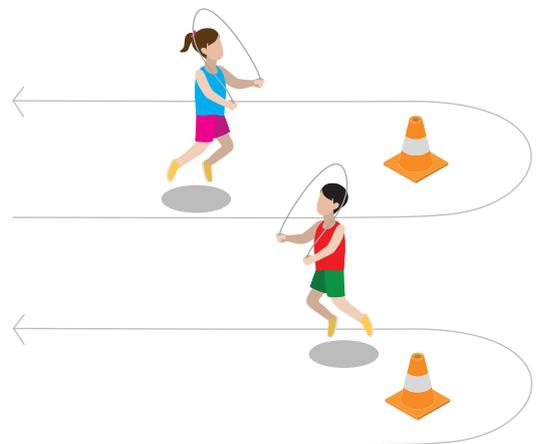
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“RELEVOS DE CUERDAS”: grupos de 3 o 4 componentes formando filas uno detrás del otro, y detrás de una línea de salida. Recorrer una distancia de ida y vuelta saltando a la cuerda y dar el relevo al siguiente escolar del grupo. Mientras esperan su turno realizarán sentadillas en el sitio. Si alguien del grupo deja de realizarlas no podrán ganar.



RECUPERACIÓN

“EL GRANJERO Y LA LECHUGA”: mismo juego descrito en el bloque I.



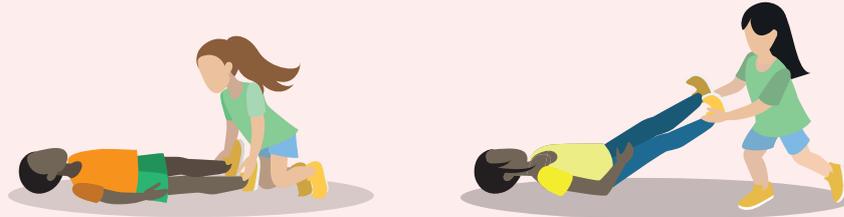
IV

“RELEVOS DE CUERDAS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora mientras esperan su turno deberán agacharse en cuclillas y saltar hacia arriba dando una palmada en el aire.



RECUPERACIÓN

“ESCONDER AL MUERTO”: un integrante de la pareja se tumba en el suelo y se hace el “muerto”. Su pareja lo agarrará por los tobillos para transportarlo y esconderlo. Cambiar los roles.



“EL GRAN MASAJE”: todo el alumnado sentado uno delante del otro formando un gran círculo. Masajear la espalda del escolar que está delante.



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Aros y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

INTRODUCCIÓN A LOS HIITS: el profesorado enseñará la forma correcta de realizar *skipping*.



“EL HECHIZO”: en parejas y de la mano. Una pareja (“los brujos”) se la queda y tiene que pillar al resto. Las parejas pilladas quedarán hechizadas en una postura inmóvil. Estas podrán ser liberadas al ser tocadas por otra pareja. Variante: reducir la zona de juego, aumentar el número de “brujos”, etc. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.

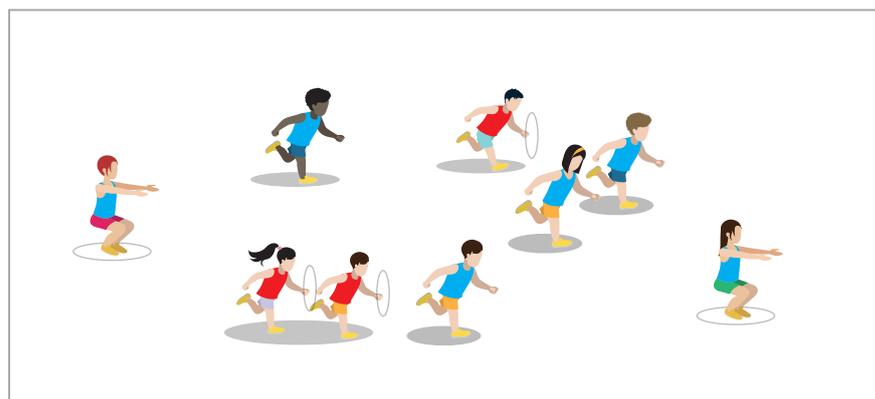


TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE
PRINCIPAL

I

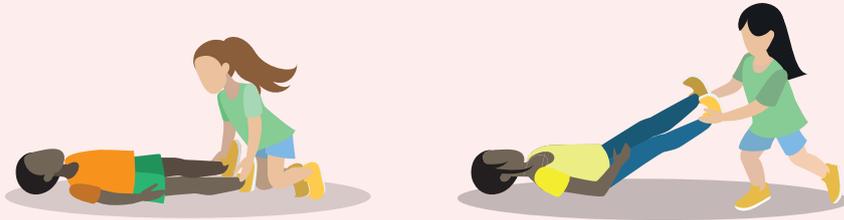
“¡QUE NO TE ATRAPEN!”: se la quedarán 5 escolares con un aro cada uno. Estos intentarán pillar al resto que corren libremente por el espacio. El alumnado que sea atrapado hará 5 sentadillas dentro del aro y posteriormente intentará atrapar al resto de participantes.



I

RECUPERACIÓN

“ESCONDER AL MUERTO”: un integrante de la pareja se tumba en el suelo y se hace el “muerto”. Su pareja lo agarrará por los tobillos para transportarlo y esconderlo. En la siguiente actividad de recuperación de este mismo juego se cambiarán los roles.



II

“¡QUE NO TE ATRAPEN!”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora en lugar de realizar 5 sentadillas, tendrán que elevar alternativamente las rodillas al pecho 5 veces.



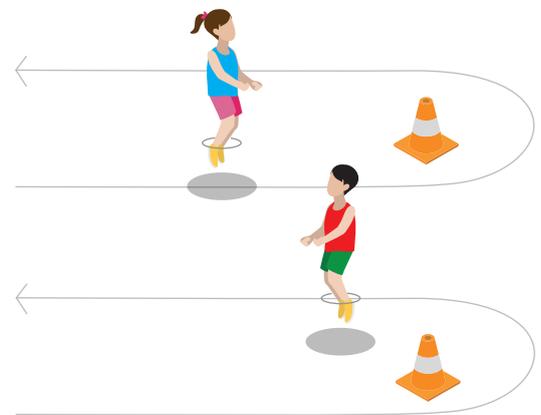
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“RELEVOS DE CANGUROS”: grupos de 3 o 4 componentes formando filas uno detrás del otro, y detrás de una línea de salida. Recorrer una distancia de ida y vuelta con un aro pequeño entre los pies y dando pequeños saltos. Dar el relevo al siguiente escolar del grupo entregándole el aro. El alumnado que espera su turno realizará sentadillas en el sitio (si alguien del grupo deja de realizarlas no podrán ganar).



RECUPERACIÓN

“ESCONDER AL MUERTO”: mismo juego descrito en el bloque I.



“RELEVOS DE CANGUROS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora mientras esperan su turno, deberán agacharse en cuclillas y saltar hacia arriba dando una palmada en el aire.



RECUPERACIÓN

“EL VUELO DEL FÉNIX”: un integrante de la pareja tumbado boca arriba y con las piernas flexionadas. El otro, que va a “volar”, se apoya con la tripa en los pies de su pareja y le agarra las manos. Hacer “volar” a su pareja (extensión de piernas para que quede suspendida en el aire). Cambiar los roles.



“EL ASESINO”: todo el alumnado sentando y formando un gran círculo, de tal forma que puedan verse las caras. En el juego habrá un “asesino” y un “policía” que tendrán los roles principales del juego. El “asesino” intentará “matar” a todos los miembros del círculo guiñándoles un ojo sin que le pille el “policía”. El alumnado “muerto” deberá tumbarse en el suelo inmediatamente. El “policía” tendrá 3 oportunidades para adivinar quién es el “asesino”. Cambiar los roles.



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Pañuelos y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“PISA-ZAPATILLAS”: todo el alumnado corriendo libremente por el espacio. A la señal del profesorado deben intentar pisar las zapatillas del resto de participantes y evitar ser pillados.



“PILLO POR PAREJAS”: por parejas y de la mano. Una pareja se la queda y tiene que pillar al resto: de parejas. Si la pareja perseguidora alcanza a otra, esta se la quedará y la otra se librá de pillar.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“CAZADORES Y LIEBRES”: se divide al alumnado en 2 grupos: “cazadores” y “liebres”. Los “cazadores” perseguirán a las “liebres”. El alumnado que sea capturado realizará escaladores de forma continuada y solo podrá ser rescatado por alguien de su grupo al ser tocados. Los “cazadores” llevarán un peto para distinguirse de las “liebres”.



I

RECUPERACIÓN

“EL VUELO DEL FÉNIX”: un integrante de la pareja tumbado boca arriba y con las piernas flexionadas. El otro, que va a “volar”, se apoya con la tripa en los pies de su pareja y le agarra las manos. Hacer “volar” a su pareja (extensión de piernas para que quede suspendida en el aire). Cambiar los roles.



II

“CAZADORES Y LIEBRES”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora los “cazadores” pasarán a ser las “liebres” y viceversa.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LAS 3 ZONAS”: se divide la pista en 3 zonas (delimitar con conos) y se nombran 2 “guardianes” (utilizar pañuelos para distinguirlos) por cada zona de la que no podrán salir. El resto del grupo puede moverse libremente por todo el espacio, pero pueden ser capturados por los “guardianes” de cada zona. Si estos son alcanzados por el “guardián” cambiarán sus roles. No está permitido permanecer más de 10” en una zona.



RECUPERACIÓN

“EL VUELO DEL FÉNIX”: mismo juego descrito en el bloque I.



“LAS 3 ZONAS”: mismo juego descrito en el bloque III.



RECUPERACIÓN

“EL LAZARILLO Y EL CIEGO”: un integrante de la pareja se tapa o cierra los ojos y su pareja deberá guiarle por el espacio mediante el tacto. Esta se colocará en la espalda y dará pequeños golpecitos en los hombros para dirigirle (pequeños golpecitos en ambos hombros para avanzar; un golpe fuerte para parar y golpecitos en el hombro derecho o izquierdo con una sola mano para girar en esa dirección). Cambiar los roles.



“MUÑECO DE TRAPO”: un integrante de la pareja moviliza el cuerpo de su pareja que hace de “muñeco de trapo”. El alumnado que hace de “muñeco de trapo” debe estar totalmente relajado y dejarse manipular. Cambiar los roles.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“EL BESO”: alguien del grupo se la queda y tiene que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Para no ser pillados, pueden quedarse quietos diciendo “¡amor!”. Para ser salvados otro miembro del grupo debe darle un beso en la mejilla.



“LAS AGRUPACIONES”: todo el grupo corriendo libremente por el espacio. El profesor dirá un número en voz alta y en ese momento el alumnado formará grupos según el número indicado. La última agrupación realizada deberá ser en parejas.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE
PRINCIPAL

I

“EL SUELO ES LAVA”: 3 escolares se la quedan y tienen que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Todo el alumnado que es pillado se da la mano, formando una cadena. Cuando la profesora observe que algún grupo llega a los 4-5 componentes deberá gritar en voz alta “¡el suelo es lava!”. En ese momento todo el grupo deberá correr al otro extremo de la pista, realizar cinco sentadillas y sentarse en el suelo. Los 3 últimos en realizarlo se la quedarán e iniciarán el juego desde el principio.



I

RECUPERACIÓN

“EL LAZARILLO Y EL CIEGO”: un integrante de la pareja se tapa o cierra los ojos y su pareja deberá guiarle por el espacio mediante el tacto. Esta se colocará en la espalda y dará pequeños golpecitos en los hombros para dirigirle (pequeños golpecitos en ambos hombros para avanzar; un golpe fuerte para parar y golpecitos en el hombro derecho o izquierdo con una sola mano para girar en esa dirección). En la siguiente actividad de recuperación de este mismo juego cambiarán los roles.



II

“EL SUELO ES LAVA”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán 5 burpees en lugar de 5 sentadillas.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“EL CÍRCULO”: todo el alumnado formando un círculo, excepto alguien del grupo que se la queda fuera. Este tendrá que correr alrededor del grupo hasta que decida tocar la espalda de un compañero o compañera. Este tendrá que perseguirle e intentar pillarle antes de que llegue a su puesto. El alumnado del círculo realizará *jumping jacks*. El profesor cambiará de actividad en cada ronda (ej. Sentadillas, rodillas arriba, escaladores, saltos en el sitio, planchas, etc.). Si alguien no lo realiza, pasará a quedársela fuera del círculo.



RECUPERACIÓN

“EL LAZARILLO Y EL CIEGO”: mismo juego descrito en el bloque I.



"EL CÍRCULO": mismo juego descrito en el bloque III.



RECUPERACIÓN

"PULSO CHINO": por parejas y mirándose de frente, agarrados de la mano derecha y con el pie derecho delante. Intentar desequilibrar a la pareja haciéndole que mueva el pie que se encuentra delante. El pie de atrás sí puede moverse.



"LA FOTOGRAFÍA": todo el alumnado se colocará en una posición estática (como en una "fotografía"). Alguien del grupo representará al "fotógrafo", que memorizará la posición del grupo durante unos segundos. Este cerrará los ojos mientras el resto del grupo se cambia de posición. Posteriormente, tratará de descubrir los cambios producidos en la "fotografía".



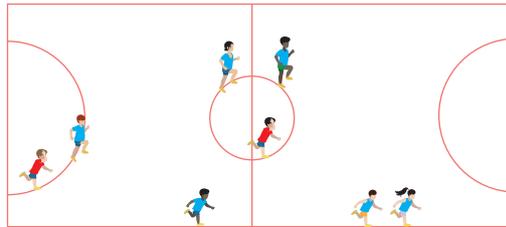
ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Pelotas pequeñas, colchonetas, conos y cuerdas.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“EL COME-COCOS”: todo el alumnado, excepto 2 escolares que serán los “come-cocos”, deben andar o correr por las líneas del campo sin que los “come-cocos” les pillen. Si un “come-cocos” les alcanza se convertirán también en “come-cocos”. Los “come-cocos” deben llevar la mano en la cabeza para ser identificados.



“LOS ABRAZOS”: por parejas y de la mano, una se la queda y tiene que pillar al resto de parejas que corren libremente por el espacio. Para no ser pilladas las parejas tienen que abrazarse con otra pareja.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

“PISA MI COLA”: cada pareja con una cuerda. Un integrante de la pareja se coloca la cuerda en la parte trasera del pantalón, a modo de “cola”. Este debe evitar que su pareja le pise la “cola” con el pie. Si lo consigue se cambiarán los roles y como penalización realizará 5 sentadillas mientras el su pareja se coloca la “cola”.



P
A
R
T
E
P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

I

RECUPERACIÓN

“PULSO CHINO”: por parejas y mirándose de frente, agarrados de la mano derecha y con el pie derecho delante. Intentar desequilibrar a la pareja haciéndole que mueva el pie que se encuentra delante. El pie de atrás sí puede moverse.



II

“PISA MI COLA”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora como penalización, el alumnado deberá ir corriendo y tocar la línea central del campo.



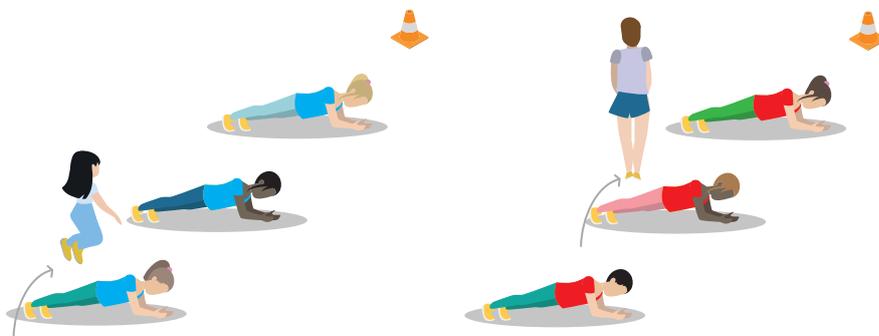
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LAS BOTELLAS”: se forman grupos de 3 o 4 componentes. Cada grupo se colocará en posición de plancha, formando una fila y dejando un espacio de aproximadamente 1 m entre cada escolar. El último de la fila salta a todos los componentes del grupo y se coloca primero, saliendo en ese momento el siguiente (hasta que él no se coloque en posición de plancha no sale el siguiente). Gana el grupo que antes llegue al extremo opuesto de la pista. El profesorado debe controlar que se cumplen las reglas y se respeta 1 m de distancia (si no se cumple, el equipo comenzará de nuevo desde la posición de salida).



RECUPERACIÓN

“PULSO CHINO”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora con mano y pie izquierdo.



IV

“LAS BOTELLAS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora para que el último de la fila se coloque primero, deberá pasar haciendo zig-zag entre los componentes de su grupo. Además, en lugar de realizar planchas se realizarán escaladores.



RECUPERACIÓN

“ESPALDA AL SUELO”: por parejas, de rodillas y mirándose de frente. A la señal del profesorado deberán intentar que su oponente toque el suelo con la espalda. Cada vez que lo consigan se anotan 1 punto.



“EL MASAJE”: un integrante de la pareja se coloca boca abajo y su pareja le dará un masaje por todo su cuerpo. Se pueden utilizar pelotas. Cambiar los roles.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Conos y colchonetas.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LOS CACHETES”: intentar tocar el trasero del resto sin que les toquen el suyo. Para evitarlo, pueden sentarse en el suelo o apoyarse en la pared (no se puede estar más de 3”).

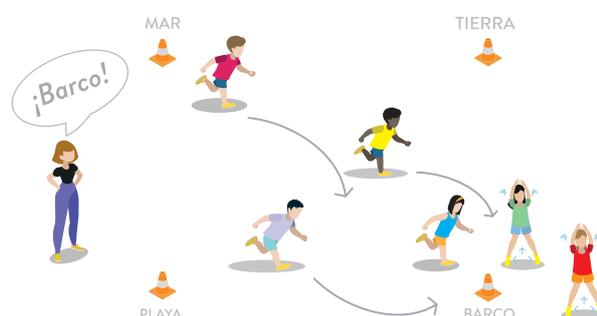


“PIES EN ALTO”: una pareja se la queda y tiene que pillar al resto de parejas que corren libremente por el espacio. Para no ser pilladas las parejas deben tumbarse en el suelo y levantar los pies. Quedarán salvadas cuando otra pareja se tumbe al lado con los pies en alto. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerden a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

“MAR Y TIERRA”: todo el alumnado corriendo libremente por el espacio. Las 4 esquinas de la pista corresponden a una zona determinada (señalar con conos): “mar”, “barco”, “playa” y “tierra”. La profesora nombrará una de estas zonas y todo el grupo debe ir allí lo antes posible. Al llegar deberán realizar 5 *jumping jacks* y sentarse si se trata de la zona del “mar” o del “barco”. En el caso de la “playa” y la “tierra” realizarán 5 escaladores antes de sentarse. Ganará quien antes llegue y realice correctamente la acción asignada. La profesora debe indicar el cambio de zona de forma rápida y continuada.



P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

I

RECUPERACIÓN

“ESPALDA AL SUELO”: por parejas, de rodillas y mirándose de frente. A la señal del profesorado deberán intentar que su oponente toque el suelo con la espalda. Cada vez que lo consigan se anotan 1 punto.



II

“MAR Y TIERRA”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizará en parejas y de la mano.



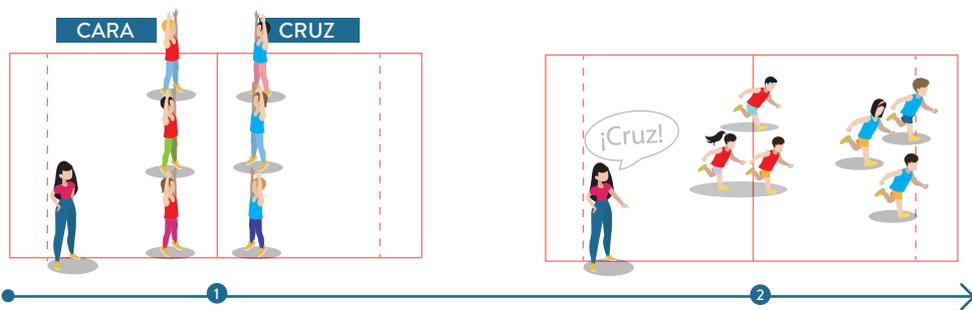
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“CARA Y CRUZ”: dividimos el grupo en 2: “cara” y “cruz”. Ambos grupos enfrentados en el centro del campo. Cada equipo tiene un refugio en el fondo del campo. Si la profesora dice “¡cara!”, el alumnado del grupo “cara” correrá a su refugio para evitar ser pillados por los del grupo “cruz”. Si dice “¡cruz!”, este grupo tendrá que correr a su refugio para evitar ser “pillados” por el grupo “cara”. Además, mientras esperan a que el profesorado diga “cara” o “cruz”, deben hacer *jumping jacks*.



RECUPERACIÓN

“ESPALDA AL SUELO”: mismo juego descrito en el bloque I.



CARA Y CRUZ: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora se realizarán *burpees* en lugar de hacer *jumping jacks*.



RECUPERACIÓN

"LA SOMBRA": por parejas uno detrás del otro. La "sombra" imita los movimientos del escolar que está delante. Cambiar roles.



"DIRECTOR DE ORQUESTA": todo el alumnado sentado formando un gran círculo, menos alguien del grupo que se quedará fuera del círculo sin mirar. El profesorado elegirá a un "director de orquesta" entre el alumnado que está sentado, el cual hará diferentes movimientos o gestos (levantar un brazo, dar palmas, etc.) que el resto del grupo imitará. El niño o niña que está fuera del círculo debe adivinar quién es el "director de orquesta". Cambiar roles.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: pañuelos, conos y pelotas de goma-espuma.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“EL MISIL”: 3 escolares se la quedan e intentarán dar con la pelota al resto de participantes que tratarán de huir corriendo por la pista. El trío perseguidor no podrá desplazarse con el balón en la mano, solo pasarse la pelota entre ellos y lanzar para conseguir su objetivo. Quienes son golpeados por el balón pasarán a formar parte del equipo perseguidor.



“LAS ROCAS POR PAREJAS”: por parejas y de la mano, una pareja se la queda y tiene que pillar al resto de parejas que corren libremente por el espacio. Para no ser pilladas, las parejas pueden convertirse en 2 “rocas” (de rodillas como una bola en el suelo). Para ser salvadas, otra pareja debe saltar por encima de las “rocas”. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.

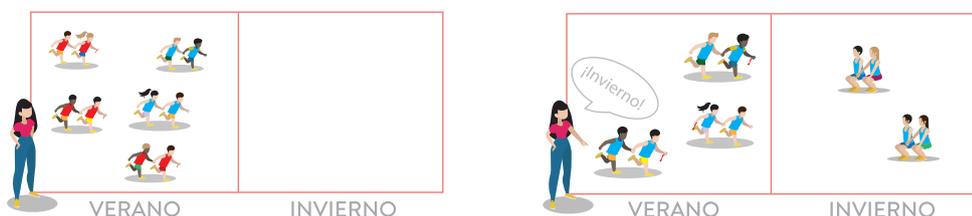


TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE PRINCIPAL

I

“VERANO E INVIERNO”: se dividirá la pista en 2 zonas pequeñas de juego (“verano” e “invierno”) delimitadas por conos. Se comenzará jugando en la zona de “verano”, en parejas y de la mano. Tres parejas se la quedan (llevarán un pañuelo en la mano para ser identificadas) y tienen que pillar al resto. Si la pareja perseguidora alcanza a otra, esta se la quedará y la otra se librará de pillar (intercambiar los pañuelos). Cuando el la profesora observe que la intensidad del juego comienza a reducirse o que varias parejas se encuentran paradas gritará “¡invierno!”. En ese momento todo el alumnado deberá correr a la zona de juego del “invierno” y tendrá que realizar 5 sentadillas. Las 3 últimas parejas en hacer las sentadillas se la quedarán (intercambiar los pañuelos).



I

RECUPERACIÓN

"LA SOMBRA": por parejas uno detrás del otro. La "sombra" imita los movimientos del escolar que está delante. Cambiar roles.



II

"VERANO E INVIERNO": mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora antes de sentarse en el suelo las parejas deberán realizar 5 burpees.



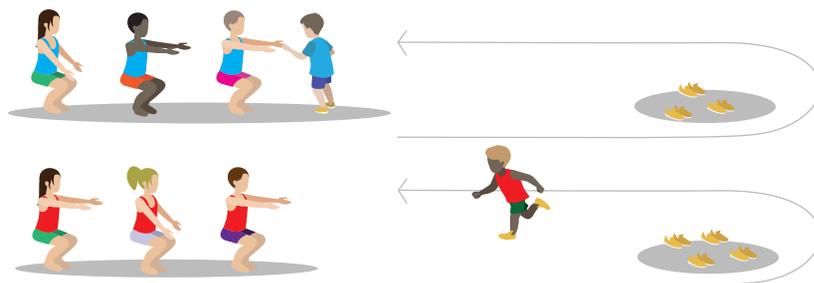
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

"EL ZAPATERO": cada escolar deposita sus zapatillas en el extremo contrario de la pista. La actividad consiste en una carrera de relevos (3 o 4 componentes por grupo). Un componente de cada grupo saldrá corriendo hasta llegar al "zapatero", se pondrá sus zapatillas correctamente y regresará con su grupo para darle el relevo al siguiente del grupo chocándole la mano. El alumnado que espera realizará sentadillas en el sitio. Si alguien del grupo deja de realizarlas no podrán ganar.



RECUPERACIÓN

"LA SOMBRA": mismo juego descrito en el bloque I.



IV

"EL ZAPATERO": mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora en lugar de realizar sentadillas deberán agacharse en cuclillas y saltar hacia arriba dando una palmada en el aire.



RECUPERACIÓN

“**ATRAPA-SALTOS**”: por parejas, se agarra al “saltador” por la cintura para impedirle que salte. El “saltador” intentará dar 5 saltos. Cambiar los roles.



“**EL TELÉFONO ESCACHARRADO**”: todo el grupo sentado en el suelo formando un gran círculo. Alguien del grupo transmite un mensaje muy rápido al oído del compañero o compañera de la derecha. El mensaje irá pasando por todo el alumnado hasta llegar al último. Este debe decir en voz alta el mensaje que recibió.



ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: aros y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LOS DRAGONES”: por grupos, el alumnado formará filas cogidos por la cintura y se moverá libremente por el espacio. A la señal de la profesora el primer componente de cada grupo intentará tocar al último de cualquiera de los otros “dragones”. Variante: el primer componente de la fila intentará tocar al último de su grupo.



“TOCA-RODILLAS”: intentar tocar las rodillas de la pareja sin que les toquen las suyas. Cada vez que lo consigan se anotarán 1 punto. Cambiar de pareja. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“LA CADENA”: 4 escolares se la quedan y tiene que pillar al resto que corren libremente por el espacio. Todo el alumnado que sea pillado se cogerá de las manos. Al formar un grupo de 4 componentes, este se dividirá en 2 parejas que perseguirán al resto del alumnado.



I

RECUPERACIÓN

"ATRAPA-SALTOS": por parejas, se agarra al "saltador" por la cintura para impedirle que salte. El "saltador" intentará dar 5 saltos. Cambiar los roles.



II

"LA CADENA": mismo juego descrito en el bloque I. Ahora, cuando una pareja atrape a un nuevo componente del grupo, los 3 realizarán 5 sentadillas antes de volver al juego.



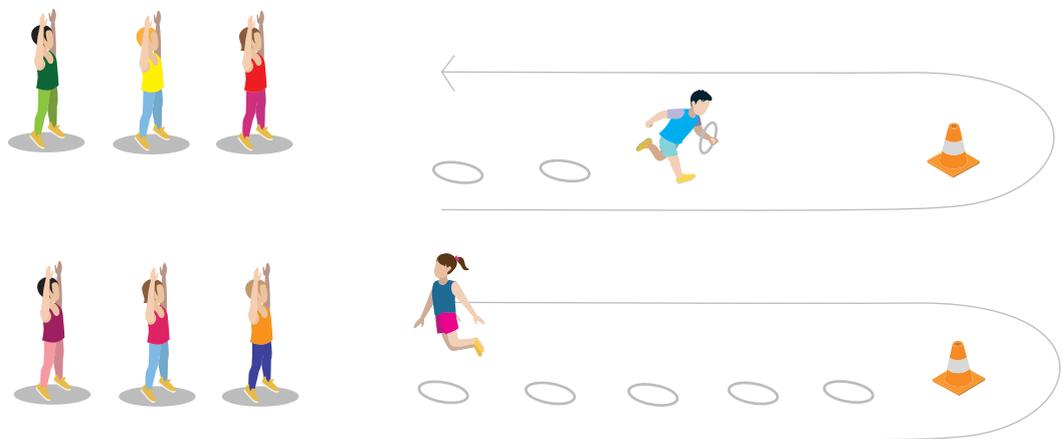
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

"SALTAR AROS": grupos de 3 o 4 componentes. El primero de cada grupo tendrá en sus manos 5 aros. A la señal del profesorado correrán hacia un cono situado en el otro extremo de la pista, dejando en el camino los 5 aros (separados unos de otros). Al llegar al cono regresarán corriendo y saltando con los pies juntos dentro de cada aro. Cuando llegue con su grupo tocará al siguiente escolar para que realice el recorrido en sentido inverso: de ida saltando dentro de cada aro y de vuelta recogiendo los aros para entregárselos al siguiente escolar. Ganará el equipo que termine primero el recorrido. El alumnado que espera su turno o ya ha participado en la actividad realizará de forma continuada jumping jacks.



RECUPERACIÓN

"ATRAPA-SALTOS": mismo juego descrito en el bloque I.



“SALTAR AROS”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se sentarán y levantarán en cada aro en lugar de saltar dentro de estos.



RECUPERACIÓN

“MUÑECO DE TRAPO”: un integrante de la pareja moviliza el cuerpo de su pareja que hace de “muñeco de trapo”. El alumnado que hace de “muñeco de trapo” debe dejarse manipular. Cambiar los roles.



“BREAK DANCE”: el alumnado se coloca en círculo cogido de las manos. Deberán pasarse un aro sin soltarse mediante movimientos del cuerpo.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: conos y paracaídas.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“ZORROS Y CONEJOS”: dividimos al grupo en 2: “zorros” y “conejos”. A la señal, los “zorros” tendrán que dar caza a los “conejos”. Los “conejos” cazados quedarán en cuclillas haciendo saltos y podrán ser salvados por los otros “conejos” libres tocándoles la espalda. Cambiar roles.



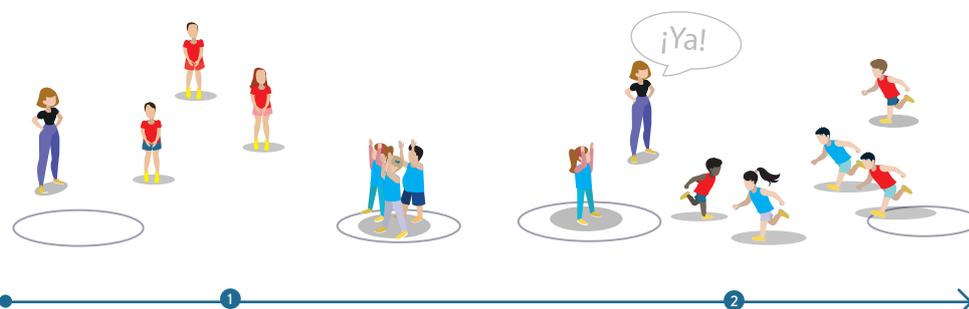
“PILLO POR PAREJAS”: por parejas y de la mano. Una pareja se la queda y tiene que pillar al resto de parejas. Si la pareja perseguidora alcanza a otra, esta se la quedará y la otra se librará de pillar. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



“EL LOBO Y LAS OVEJAS”: se pintarán en el suelo 2 círculos grandes, uno en cada extremo de la pista. Todo el grupo se colocará en uno de ellos (las “ovejas”), mientras 3 escolares harán de “lobos” fuera del círculo. A la señal de la profesora las “ovejas” tratarán de llegar al otro círculo sin ser alcanzadas por los “lobos”. Si un “lobo” alcanza a una “oveja” intercambiarán sus roles. Para que las “ovejas” estén seguras dentro de su círculo deberán realizar *jumping jacks*. Quien no lo realice de forma continuada pasará a ser “lobo”.



P
A
R
T
E
P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

I

RECUPERACIÓN

“MUÑECO DE TRAPO”: un integrante de la pareja moviliza el cuerpo de su pareja que hace de “muñeco de trapo”. El alumnado que hace de “muñeco de trapo” debe dejarse manipular. Cambiar los roles.



II

“EL LOBO Y LAS OVEJAS”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se jugará en parejas cogidas de la mano y en lugar de hacer *jumping jacks* se realizarán sentadillas.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LAS TINAJAS”: por parejas agarradas de las 2 manos (las “tinajas”). Todas las “tinajas” se dispondrán formando un gran círculo y deberán realizar sentadillas sin parar. Dos escolares se situarán fuera del círculo y uno intentará pillar al otro. Si lo consigue se cambiarán los roles. Para evitarlo puede colocarse al lado de alguna de las parejas del círculo. Si se coloca a la derecha saldrá corriendo el integrante de la pareja situado a de la izquierda, que pasará a ser el perseguido. Si se coloca a la izquierda saldrá corriendo el de la derecha.



RECUPERACIÓN

“MUÑECO DE TRAPO”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“LAS TINAJAS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora las “tinajas” realizarán saltos verticales.

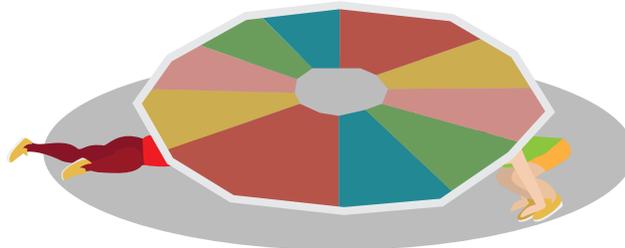


RECUPERACIÓN

“LA CAMPANA”: por parejas, espalda con espalda y con los brazos entrelazados. Un integrante de la pareja debe flexionar el tronco para cargar a su pareja, que quedará ligeramente tumbada sobre su espalda, y al revés.



“LA MADRIGUERA”: dejar el paracaídas en el suelo e ir entrando por turnos arrastrándose como si fueran “ardillas”. Una vez que todo el grupo está dentro, salir siguiendo el mismo orden.



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: aros, pañuelos, conos y pelotas de goma-espuma.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“ROMEO Y JULIETA”: 2 escolares (“Romeo” y “Julietta”), uno enfrente del otro en los extremos de la pista. Deben intentar juntarse gritando ¡“Julietta”, “Romeo”!. El resto del grupo intentará evitarlo. Cambiar roles.



“LOS CACHETES POR PAREJAS”: por parejas cogidos de la mano. Intentar tocar el trasero del resto de parejas sin que les toquen el suyo. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



“¡QUE TE PILLA EL GATO!”: 4 escolares se la quedan de “gatos” (se identificarán con un pañuelo en la mano). El resto de escolares son “ratones” que corren libremente por el espacio. Los “gatos” tratarán de alcanzar a los “ratones” para intercambiar los roles. Los “ratones” tienen sus “ratoneras” (5 aros distribuidos por el espacio) donde no pueden ser pillados. Solo puede permanecer un “ratón” dentro de su “ratonera” y mientras se encuentre dentro deberá realizar *jumping jacks*. No se puede repetir “ratonera” para ponerse a salvo.



I

RECUPERACIÓN

“LA CAMPANA”: por parejas, espalda con espalda y con los brazos entrelazados. Un integrante de la pareja debe flexionar el tronco para cargar al a su pareja, que quedará ligeramente tumbada sobre su espalda, y al revés.



II

“¡QUE TE PILLA EL GATO!”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán escaladores en lugar de *jumping jacks*.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LAS BOMBAS”: todo el grupo de pie y en círculo mientras realizan *jumping jacks* de forma continuada. Se repartirán 4 pelotas de goma-espuma a 4 escolares. El juego consiste en pasar rápidamente la pelota al compañero o compañera de la derecha, pero para hacerlo deberán dar una vuelta corriendo alrededor del círculo y regresar a su posición inicial. Cuando el profesor diga “¡bomba!”, quienes tengan las pelotas se anotaran 1 punto. Ganará quien tenga menos puntos.



RECUPERACIÓN

“LA CAMPANA”: mismo juego descrito en el bloque I.



“LAS BOMBAS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora se realizarán sentadillas en lugar de *jumping jacks*.

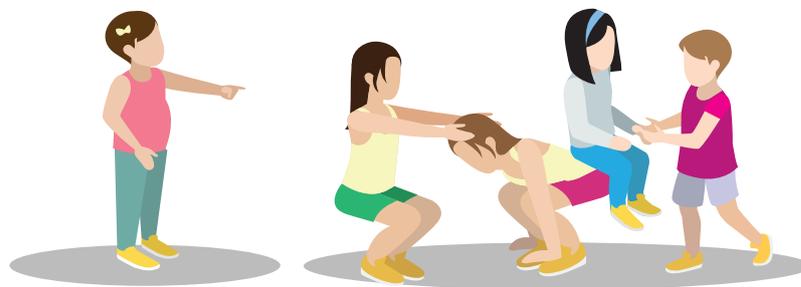


RECUPERACIÓN

“LA CARRETILLA”: un escolar coge a su pareja por los tobillos mientras esta se apoya solo con las manos en el suelo (la “carretilla”). Desplazar por el espacio. Cambiar los roles.



“EL ESCULTOR”: en grupos de 5 componentes, uno hace de “escultor” y moldea al resto para crear una escultura en grupo. Todo el alumnado debe pasar por “escultor”.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



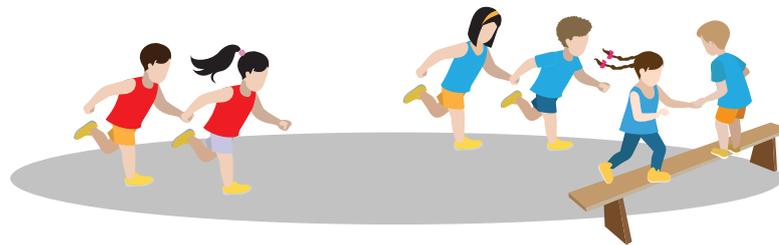
MATERIAL: conos y pelotas de goma-espuma.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“ÁNGELES Y DEMONIOS”: el profesorado escogerá a 3 escolares que serán los “demonios” y 3 escolares que serán los “ángeles”. Los “demonios” perseguirán al resto del grupo. Cada escolar que sea pillado quedará “encantado” (de rodillas inmóvil llamando a los “ángeles”). Si un “ángel” le toca, quedará salvado y regresará al juego.



“TORITO EN ALTO EN PAREJA”: en parejas y de la mano, una pareja se la queda y tiene que pillar al resto de parejas que corren libremente por el espacio. Para no ser pilladas deben subirse a un sitio alto (bancos, espalderas, etc.). No se puede permanecer más de 4” en un sitio en alto. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



“LA CAMARERA”: todo el alumnado situado en un extremo de la pista. Si el profesor dice “¡Fánta!” todo el grupo realizará *jumping jacks* de forma continuada hasta la siguiente orden. Si dice “¡Coca-cola!”, realizarán sentadillas. Si dice “¡Sprite!”, realizarán *burpees* y si dice “¡Champagne!”, realizarán escaladores. Además, si el profesor grita “¡camarera!”, todo el grupo deberá salir corriendo al otro extremo de la pista para continuar con la actividad.



P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

I

RECUPERACIÓN

“LA CARRETILLA”: un escolar coge a su pareja por los tobillos mientras esta se apoya solo con las manos en el suelo (la “carretilla”). Desplazar por el espacio. Cambiar los roles.



II

“LA CAMARERA”: mismo juego descrito en el bloque I. Asignar los ejercicios propuestos a otras ordenes (ej. Ahora si el profesor dice “¡Fanta!”, todo el alumnado realizará sentadillas en lugar de *jumping jacks*).



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LAS 4 ESQUINAS”: se divide al alumnado en 5 grupos. Cada equipo se situará en una de las esquinas de un cuadrado señalizado por conos, excepto uno de ellos que se colocará en el centro. A la señal de “¡ya!”, cambiarán de esquina. El grupo que se encuentre en el centro intentará quitarle la esquina a otro grupo. La profesora dará las órdenes de forma rápida y continuada.



RECUPERACIÓN

“LA CARRETILLA”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

"LAS CUATRO ESQUINAS": mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora el profesorado realizará pequeñas pausas entre los cambios de esquina. Durante estas pausas el alumnado realizará *jumping jacks* de forma continuada hasta que el profesorado vuelva a dar la señal del cambio de esquina.



RECUPERACIÓN

"PAREJAS FORZUDAS": por parejas, espalda contra espalda y sentadas en el suelo. Deberán intentar levantarse sin separar las espaldas.



VUELTA A LA CALMA

"DÁMELA": todo el el alumnado de pie formando un gran círculo. Un componente del grupo sujeta una pelota de goma-espuma con el cuello, entre la barbilla y el pecho. Debe pasársela al escolar de la derecha que la sujetará de la misma forma. No se puede sujetar la pelota con las manos. La pelota pasará de cuello en cuello hasta dar la vuelta al círculo. Variantes: incluir más pelotas.



ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: conos, colchoneta y pañuelos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“EL ZORRO Y LOS POLLUELOS”: se divide al alumnado en grupos de 5 componentes. Todo el alumnado del grupo en fila y agarrado por la cintura (los “polluelos”), a excepción de un componente del grupo (el “zorro”) que se colocará frente al primer escolar de la fila. Intentar que el “zorro” no toque al último “polluelo”. Cuando el “zorro” toque al “polluelo” se cambiarán los roles y el “zorro” pasará a ser el primero de la fila.



“EL HECHIZO”: en parejas y de la mano. Una pareja (“los brujos”) se la queda y tiene que pillar al resto. Las parejas pilladas quedarán hechizadas en una postura inmóvil. Estas podrán ser liberadas al ser tocadas por otra pareja. Variante: reducir la zona de juego, aumentar el número de “brujos”, etc. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



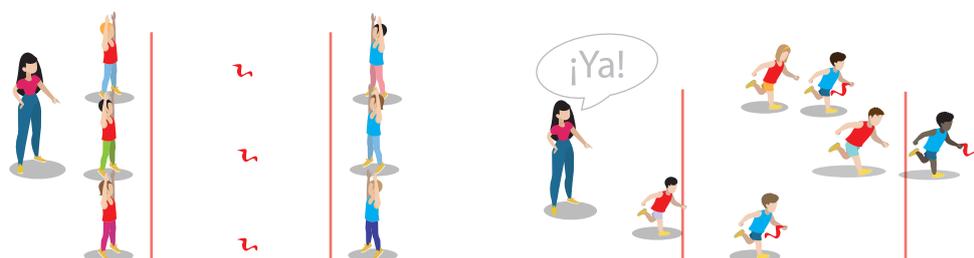
TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



PARTE PRINCIPAL

I

“EL QUE LLEGUE PRIMERO”: un pañuelo en el suelo entre 2 escolares situados cada uno en un extremo de la pista. A la señal de la profesora intentar coger el pañuelo antes que su oponente y regresar a la posición inicial sin ser alcanzado. Tras finalizar una ronda todo el alumnado regresará a su posición de salida y realizará *jumping jacks* hasta que la profesora de la señal de salida. Mientras tanto, este puede indicar otra forma de desplazarse (ej. Pata coja, cuadrupedia, dando saltos, etc.).



I

RECUPERACIÓN

“PAREJAS FORZUDAS”: por parejas, espalda contra espalda y sentadas en el suelo. Deberán intentar levantarse sin separar las espaldas.



II

“EL QUE LLEGUE PRIMERO”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán burpees en lugar de jumping jacks.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“ROBAR RABITOS”: todo el alumnado se colgará un pañuelo en la parte trasera del pantalón, que será el “rabito”. Todo el grupo correrá por el espacio y a la voz del profesorado intentarán quitar los “rabitos” de los demás sin que les roben el suyo. Si les roban el suyo y tienen otro en la mano, deberán colocárselo en la parte trasera del pantalón y seguir jugando.



RECUPERACIÓN

“PAREJAS FORZUDAS”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“ROBAR RABITOS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora cuando a alguien le roban un “rabito” deberá realizar 5 *jumping jacks* para volver al juego. No está permitido robar “rabitos” mientras realizan *jumping jacks*. Además, a la señal del profesorado, solo se podrán robar “rabitos” del color que este indique.



RECUPERACIÓN

“PULSO CON LOS PIES”: las parejas se tumban en el suelo boca arriba uniando las plantas de los pies. Empujar los pies de la pareja para ver quién tiene más fuerza.



“UN LIMÓN, MEDIO LIMÓN”: se numera todo el grupo. Quien tenga el número 1 inicia el juego diciendo tan rápido como pueda: “de 1 limón y medio limón a 4 limones y medio limón”. Quien tenga dicho número, en este caso el 4, deberá replicar la misma frase diciendo primero su número y luego el del jugador o jugadora al que se dirige (ej. “De 4 limones y medio limón a 3 limones y medio limón”), y así sucesivamente. Cuando alguien no responde o se equivoca queda eliminado y su número pasará al escolar de su derecha.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: conos, cuerdas, colchoneta y pelotas de goma-espuma.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“CARRERA CONTINUA”: el alumnado correrá por el espacio siguiendo las indicaciones de la profesora (ej. Correr elevando las rodillas al pecho, hacia atrás, dando zancadas, muy lento, muy rápido, tocar el suelo al escuchar una palmada, etc.).



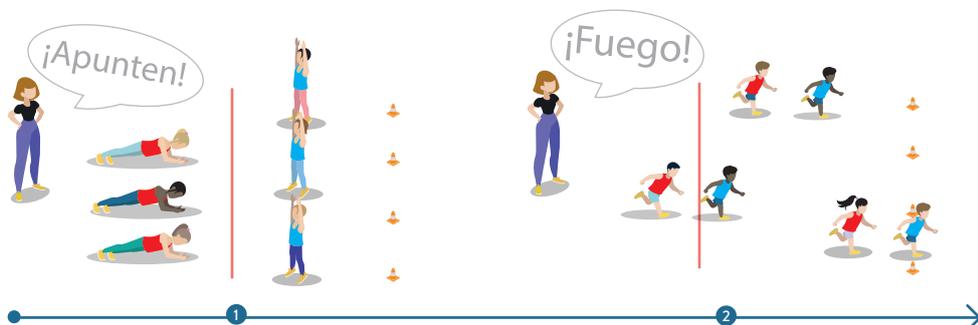
“CARTERO POR PAREJAS”: por parejas y de la mano formando un gran círculo, excepto una pareja que se quedará fuera (los “carteros”). Estos dejarán una pelota de goma-espuma detrás de alguna pareja del círculo. La pareja con la pelota deberá perseguir a los “carteros” e intentar pillarles antes de que lleguen a su puesto.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

“APUNTEN... ¡FUEGO!”: se forman 2 equipos. Uno de ellos serán los “rusos” (se sitúan de pie en una línea que no pueden atravesar) y el otro los “franceses” (están tumbados en el suelo a unos 5 m de distancia). La profesora gritará “¡apunten!” y los “rusos” comenzarán a hacer *jumping jacks* mientras los “franceses” se sitúan en posición de plancha. Pasado un tiempo la profesora gritará “¡fuego!” y los “franceses” se levantarán y tratarán de pillar a los “rusos” antes de que lleguen al extremo de la pista (o a una zona delimitada con conos).



PARTE PRINCIPAL

I

I

RECUPERACIÓN

“PULSO CON LOS PIES”: las parejas se tumban en el suelo boca arriba uniendo las plantas de los pies. Empujar los pies de su pareja para ver quién tiene más fuerza.



II

“APUNTEN... ¡FUEGO!”: mismo juego descrito en el bloque I, pero cambiando los roles (los “rusos” serán los “franceses” y viceversa).



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LOS CAZADORES Y LOS ZORROS”: el grupo se distribuye en 2 equipos. Un equipo (los “zorros”) se colocará en la parte de atrás del pantalón una cuerda, la cual quedará arrastrando por el suelo. Este equipo se colocará libremente por el espacio, mientras que el otro equipo (los “cazadores”) se encuentran en un extremo de la pista. A la señal del profesorado, los “cazadores” tratarán de pisar las cuerdas de los “zorros” para intercambiar sus roles.



RECUPERACIÓN

“PULSO CON LOS PIES”: mismo juego descrito en el bloque I.



“LOS CAZADORES Y LOS ZORROS”: mismo juego descrito en el bloque III.



RECUPERACIÓN

“LA TRACCIÓN”: por parejas agarradas por las muñecas. A la señal del profesorado tratarán de traccionar a su pareja hacia ellos. Ganará quién aleje más a su pareja de su posición inicial.



“BUENOS DÍAS”: todo el grupo sentado en el suelo formando un gran círculo. Alguien del grupo se la queda en el centro con los ojos cerrados y un compañero o compañera se acercará y le dirá “buenos días” (imitando voces). Quien tiene los ojos cerrados deberá adivinar quién es. Si lo consigue se cambiarán los roles.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



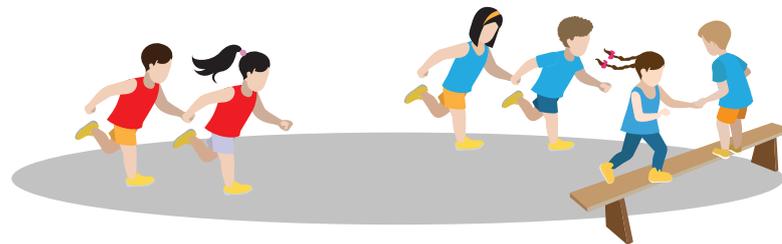
MATERIAL: ninguno

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“PILLO A CABALLITO”: alguien del grupo se la queda y tiene que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Para no ser pillado, el alumnado puede subirse a caballito sobre otro compañero o compañera (encima de su espalda). No se puede estar a caballito más de 5”.



“TORITO EN ALTO POR PAREJAS”: una pareja cogida de la mano se la queda y tiene que pillar al resto de parejas que corren libremente por el espacio. Para no ser pilladas deben subirse a un sitio alto (bancos, espalderas, etc.). No se puede permanecer más de 4” en un sitio en alto. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

“POLICÍAS Y LADRONES”: se divide al alumnado en 2 grupos: “policías” y “ladrones”. Los “policías” persiguen a los “ladrones” y el alumnado que es capturado será acompañado a una zona determinada (deberá quedarse allí realizando *jumping jacks* o sentadillas como penalización). Los “ladrones” capturados podrán ser rescatados por otro “ladrón” si son tocados en la mano. No está permitido colocar “guardianes” en la zona donde se encuentran los “ladrones” capturados.



P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

I

RECUPERACIÓN

“LA TRACCIÓN”: por parejas agarradas por las muñecas. A la señal del profesorado tratarán de traccionar a su pareja hacia ellos. Ganará quién aleje más a su pareja de su posición inicial.



II

“POLICÍAS Y LADRONES”: mismo juego descrito en el bloque I. Cambiar los roles.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LAS AGRUPACIONES”: todo el grupo corriendo libremente por el espacio. El profesor dirá un número en voz alta y en ese momento el alumnado formará grupos según el número indicado. Una vez agrupados, si el número que se indicó es par deberán realizar 6 sentadillas y sentarse en el suelo. Si el número es impar deberán realizar 6 *jumpings jacks* y sentarse en el suelo. El último grupo que se sienta se anota 1 punto. El profesor debe indicar los agrupamientos de forma rápida y continuada.



RECUPERACIÓN

“LA TRACCIÓN”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“LAS AGRUPACIONES”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora cuando el número sea par deberán realizar 6 burpees. Si el número es impar realizarán 6 escaladores.



RECUPERACIÓN

“LAS PIEDRAS PESADAS”: un integrante de la pareja se colocará en el suelo abrazándose las rodillas (la “piedra”). Su pareja intentará empujar la “piedra” con las manos para desplazarla. Cambiar roles.



“EL ASTRONAUTA”: alguien del grupo será el “astronauta” que estará tumbado boca arriba en el suelo. El resto de componentes del grupo debe movilizar una parte del cuerpo del “astronauta”: cabeza, brazo derecho, pierna izquierda, etc. El “astronauta” debe cerrar los ojos y relajarse completamente. Cambiar de “astronauta” cada cierto tiempo.



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: conos, pelotas de goma-espuma y paracaídas.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“EL TIBURÓN”: alguien del grupo será el “tiburón” que se colocará en la línea del centro del campo (solo puede moverse lateralmente por esta línea). El resto del alumnado se colocará a unos 10 m en un extremo de la pista. A la señal del profesorado deberá cruzar de un campo a otro sin ser dados por el “tiburón”. Si el “tiburón” les da pasarán a ser “tiburón”. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

“ESPAÑA, FRANCIA Y ALEMANIA”: todo el alumnado corriendo libremente por el espacio. Se colocarán 3 conos representando a cada país, uno en cada extremo de la pista y otro en el centro. A cada país se le asignará una acción: España, realizar planchas; Francia, realizar escaladores; y Alemania burpees. El profesor señalará un país y el alumnado tendrá que ir corriendo al cono que corresponde y realizar la acción asignada hasta que se indique otro país.



I

PARTE PRINCIPAL

RECUPERACIÓN

“LAS PIEDRAS PESADAS”: un integrante de la pareja se colocará en el suelo abrazándose las rodillas (la “piedra”). Su pareja intentará empujar la “piedra” con las manos para desplazarla. Cambiar roles.



II

“ESPAÑA, FRANCIA Y ALEMANIA”: mismo juego descrito en el bloque I. Cambiar las acciones asignadas a cada país.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“EL ROBO”: 2 grupos, cada equipo con su paracaídas extendido en el suelo y el material sobre este (pelotas de goma-espuma). La actividad consiste en robar de uno en uno los objetos del equipo contrario durante el tiempo que dura la actividad. Ganará el equipo en posesión de más pelotas. Sólo se podrá coger una pelota en cada trayecto. Cuando el alumnado lleve una pelota en sus manos deberá desplazarse dando saltos en cucullas.



RECUPERACIÓN

El profesorado contará las pelotas de cada equipo para conocer el equipo ganador y explicará la siguiente actividad.



IV

“EL ROBO”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora antes de coger una pelota, el alumnado deberá realizar 3 burpees.

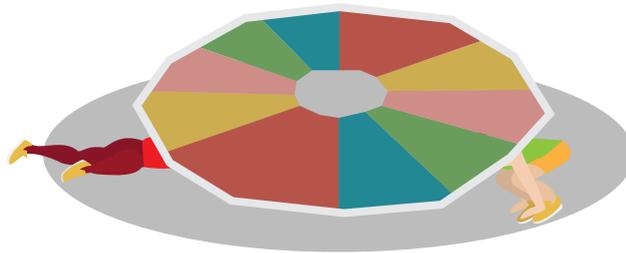


RECUPERACIÓN

El profesorado contará las pelotas de cada equipo para conocer el equipo ganador y explicará la siguiente actividad. Recoger el material (salvo un paracaídas).



“**LA MADRIGUERA**”: dejar el paracaídas en el suelo e ir entrando por turnos arrastrándose como si fueran “ardillas”. Una vez que todo el grupo está dentro, salir siguiendo el mismo orden.



ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: petos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“EL CORTAHÍLOS”: el alumnado se divide en grupos de 5 componentes. Un miembro del grupo perseguirá a otro, los otros 3 buscan cruzarse entre estos para liberar al compañero o compañera perseguido. Quien ha cruzado entre los 2 será el nuevo perseguido. Cuando es atrapado cambiarán los roles.



“TOCA-ZAPATILLAS”: intentar tocar las zapatillas de la pareja sin que le toquen las suyas. Cada vez que lo consigan se anotarán 1 punto. Cambiar de parejas. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.

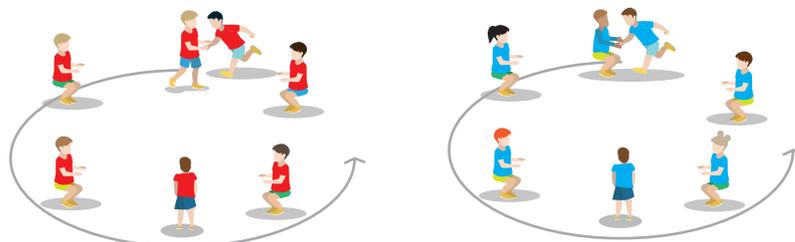


TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E
P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“CARRERA DE RELEVOS”: 2 o 3 equipos colocados en círculo, de tal forma que los componentes de cada equipo queden uno al lado del otro con 1 m de separación aproximadamente. A la señal del profesorado un componente de cada equipo tendrá que ir corriendo rodeando a su equipo hasta llegar a su posición inicial, donde dará una palmada al escolar de la derecha para entregarle el relevo. Ganará el equipo que primero complete el recorrido con todos sus componentes. Mientras el alumnado espera su turno, deberá realizar sentadillas de forma continuada. El equipo que no lo cumpla será descalificado.



I

RECUPERACIÓN

"LAS PIEDRAS PESADAS": un integrante de la pareja se colocará en el suelo abrazándose las rodillas (la "piedra"). Su pareja intentará empujar la "piedra" con las manos para desplazarla. Cambiar roles.



II

"CARRERA DE RELEVOS": mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán burpees en lugar de sentadillas.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

"LAS ROCAS": 5 escolares se la quedan y tienen que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Para no ser pillados, se pueden convertir en "rocas" (en posición de plancha). Para ser salvados, alguien del grupo debe saltar 2 veces por encima de las "rocas". Utilizar petos para identificar al alumnado.



RECUPERACIÓN

"LAS PIEDRAS PESADAS": mismo juego descrito en el bloque I.



“LAS ROCAS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora se realizarán escaladores en lugar de realizar planchas.



RECUPERACIÓN

“EL PULSO”: por parejas tumbadas boca abajo, mirándose frente a frente y cogidas de la mano con el codo apoyado en el suelo. Cada escolar, empezando al mismo tiempo, empujará la mano del adversario tratando que esta toque el suelo.



VUELTA A
LA CALMA

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GUIADOS POR EL PROFESORADO



ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: conos y petos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LA ARAÑA”: todo el alumnado en un espacio circular (delimitar la zona con conos). Alguien del grupo (la “araña”) tratará de pillar al resto. Cuando la “araña” toque a alguien lo convertirá en otra “araña”. Sin embargo, esta no podrá moverse del lugar donde ha sido tocada (solo podrá utilizar los brazos para alcanzar a al alumnado que se acerquen demasiado). El resto del grupo tratará de no ser alcanzados por ninguna “araña”.



“LOS ABRAZOS”: por parejas y de la mano, una se la queda y tiene que pillar al resto de parejas que corren libremente por el espacio. Para no ser pilladas las parejas tienen que abrazarse con otra pareja. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE
PRINCIPAL

I

“AZUL Y ROJO”: se forman 2 grupos identificados con petos: el equipo azul y el equipo rojo. Ambos equipos corriendo libremente por el espacio. Cuando el profesor grite “¡azul!”, el equipo azul tendrá que pillar al equipo rojo. El alumnado que sea alcanzado se quedará en el sitio realizando *jumping jacks*. Cuando el profesorado grite “¡rojo!”, el alumnado del equipo rojo quedará liberado y tratará de pillar al equipo azul.



I

RECUPERACIÓN

"EL PULSO": por parejas tumbadas boca abajo, mirándose frente a frente y cogidas de la mano con el codo apoyado en el suelo. Cada escolar, empezando al mismo tiempo, empujará la mano del adversario tratando que esta toque el suelo.



II

"AZUL Y ROJO": mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán escaladores en lugar de *jumping jacks*.



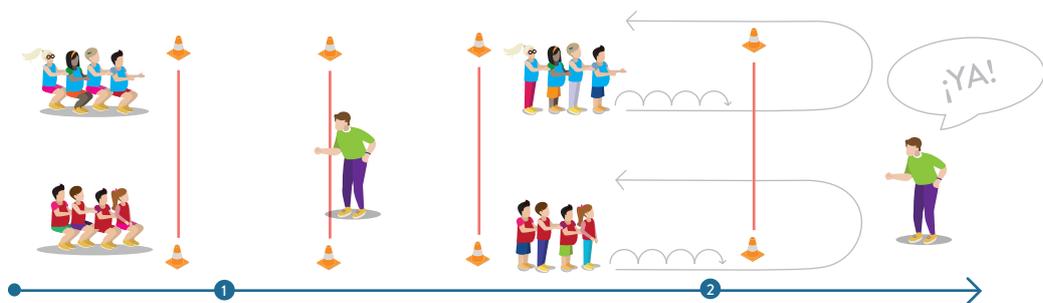
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

"CARRERAS DE ABRAZOS": se formarán pequeños grupos situados al fondo de la pista, en fila y agarrados por los hombros. El profesor se colocará en el centro de la pista y a su señal tendrán que avanzar dando saltos con los pies juntos sin soltarse hasta llegar a una zona marcada y volver a la posición de inicio (señalar con conos). El primer equipo que consiga regresar a su posición inicial sin soltarse se anotará 1 punto. Ganará el equipo que más puntos consiga. Mientras los equipos se encuentran en la posición de salida tendrán que realizar de forma continuada sentadillas. Cambiar la forma de desplazarse en cada ronda (ej. Pata coja, carrera de espaldas, saltos en cucullas, etc.).



RECUPERACIÓN

"EL PULSO": mismo juego descrito en el bloque I.



"CARRERAS DE ABRAZOS": mismo juego descrito en el bloque III.



RECUPERACIÓN

"ADIVINA LA PALABRA": las parejas sentadas en el suelo, un integrante de la pareja escribe una palabra en la espalda de su compañero o compañera y este debe tratar de adivinarla. Cambiar los roles.



VUELTA A LA CALMA

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GUIADOS POR EL PROFESORADO



ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



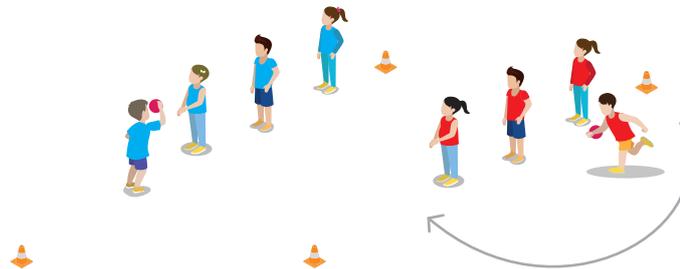
MATERIAL: pelotas de goma-espuma, conos y bancos suecos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LAS CRUCES”: alguien del grupo se la queda y tiene que pillar al resto que corren libremente por el espacio. Para no ser pillados, pueden quedarse quietos con las piernas abiertas diciendo “¡cruz!”. Para volver al juego, alguien debe pasar por debajo de sus piernas.



“LAS HILERAS”: cada grupo con una pelota de goma-espuma y en fila. Pasar la pelota de delante hacia atrás por encima de la cabeza. Cuando la pelota llega al último componente del grupo, este se coloca el primero. Hacer competición. Variantes: pasar por debajo. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



PARTE PRINCIPAL

I

“ROJO, AMARILLO, VERDE Y AZUL”: todo el grupo se coloca en el centro de la pista realizando sentadillas. Se colocan 4 conos en los extremos de la pista, cada uno de un color diferente: rojo, amarillo, verde y azul. El objetivo del juego consiste en ir corriendo al cono indicado por el profesor (“¡amarillo, ya!”) y volver al punto de inicio lo más rápido posible. Poco a poco se complicará la acción diciendo una secuencia de colores más larga (“¡amarillo, verde y azul, ya!”). Quien llegue antes al punto de inicio se anota 1 punto. Siempre que el alumnado se encuentre en el centro de la pista deberá realizar sentadillas.



I

RECUPERACIÓN

“ADIVINA LA PALABRA”: las parejas sentadas en el suelo, un integrante de la pareja escribe una palabra en la espalda de su compañero o compañera y este debe tratar de adivinarla. Cambiar los roles.



II

“ROJO, AMARILLO, VERDE Y AZUL”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán escaladores en lugar de sentadillas.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“CIRCUITO”: se realizará un circuito animado con 4 estaciones (situadas en los extremos de la pista y señaladas con un cono cada una). Cada estación tendrá una duración de 50", con 10" adicionales para la transición a la siguiente estación. A la señal del profesorado, el alumnado correrá a la siguiente estación.

1. Jirafa = subir y bajar del banco sueco.
2. Caballo = elevar las rodillas al pecho en el sitio.
3. Pájaro = *jumping jacks* en el sitio.
4. Lagartija = trepas o reptaciones (ir y volver para recorrer una determinada distancia).



RECUPERACIÓN

“ADIVINA LA PALABRA”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“CIRCUITO”: mismo juego descrito en el bloque III.



RECUPERACIÓN

“PELEA DE GALLOS”: por parejas, en cuclillas y mirándose de frente. Intentar tirar a la pareja hasta que caiga al suelo. No vale agarrar ni levantarse, solo empujar.



“PIEDRA, PAPEL Y TIJERA”: por parejas, ambos integrantes dicen juntos y en voz alta “1, 2, 3, ¡piedra, papel o tijera!”. Justo al acabar muestran al mismo tiempo una de sus manos, de modo que puede verse el objeto que cada uno ha elegido: “piedra”, puño; “papel”, todos los dedos extendidos; o “tijeras”, dedo índice y corazón extendidos y separados formando una “V”. El objetivo es vencer a la pareja seleccionando el objeto que gana al que ha elegido esta:



1. La piedra aplasta o rompe las tijeras (gana la piedra).
2. Las tijeras cortan al papel (ganan las tijeras).
3. El papel envuelve la piedra (gana el papel).



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: conos y petos.

“IMITA AL JEFE”: un componente del grupo se desplaza libremente por todo el espacio y el resto debe imitar sus movimientos. Ir cambiando de “jefe”.



“PIEDRA, PAPEL O TIJERA”: por parejas, ambos integrantes dicen juntos y en voz alta “1, 2, 3, ¡piedra, papel o tijera!”. Justo al acabar muestran todos al mismo tiempo una de sus manos, de modo que puede verse el objeto que cada uno ha elegido: “piedra”, puño; “papel”, todos los dedos extendidos; o “tijeras”, dedo índice y corazón extendidos y separados formando una “V”. Quien saca el signo dominante persigue a su pareja siguiendo estas reglas:



1. La piedra aplasta o rompe las tijeras (persigue el alumnado que eligió la piedra).
2. Las tijeras cortan al papel (persigue el alumnado que eligió las tijeras).
3. El papel envuelve la piedra (persigue el alumnado que eligió el papel).
4. Si ambos coinciden se repite el proceso.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

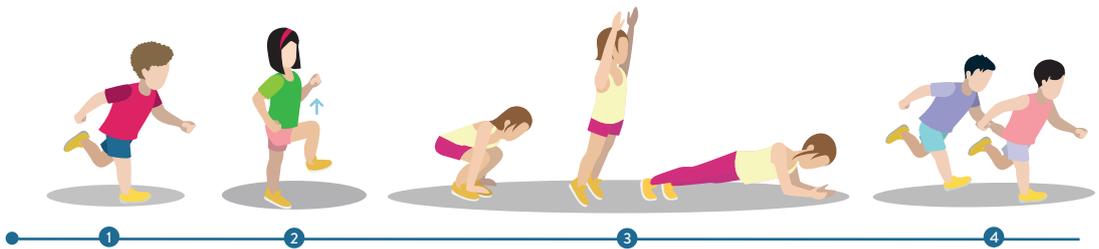
I

“1, 2, 3 Y 4”: todo el grupo corriendo libremente por el espacio. El profesorado asignará acciones a cada número del 1 al 4, de tal forma que cuando este diga un número el alumnado debe realizar su acción correspondiente:



1. Correr libremente por el espacio.
2. Elevar rodillas al pecho en el sitio.
3. *Burpees* en el sitio.
4. Persecución: intentar tocar la espalda del resto del grupo.

El alumnado que es pillado se quedarán en el sitio realizando *jumping jacks* hasta que el profesorado indique otro número.



RECUPERACIÓN

“PELEA DE GALLOS”: por parejas en cuclillas y mirándose de frente. Intentar tirar a la pareja hasta que caiga al suelo. No vale agarrar ni levantarse, solo empujar.



II

“1, 2, 3 Y 4”: mismo juego descrito en el bloque I.



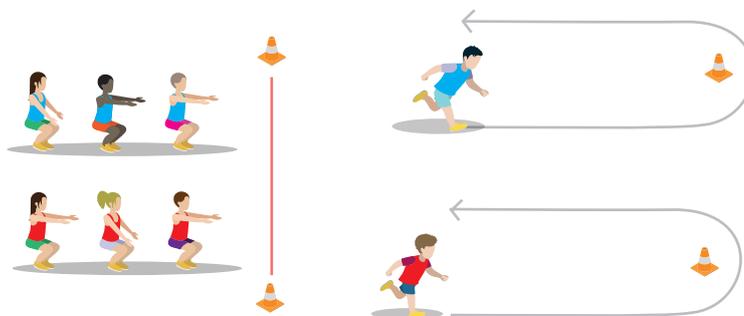
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

"CARRERA DE RELEVOS CON PETOS": grupos de 3 o 4 escolares situados en fila. El primer componente de cada grupo se coloca un peto. Cuando termine el recorrido (ida y vuelta corriendo hasta un cono) se quitará el peto y se lo entregará al siguiente. Hasta que este no se coloque el peto correctamente no podrá salir. El alumnado que espera su turno o que haya finalizado la carrera deberá realizar sentadillas de forma continuada (si alguien del grupo deja de realizarlas no podrán ganar).



RECUPERACIÓN

"PELEA DE GALLOS": mismo juego descrito en el bloque I.



"CARRERA DE RELEVOS CON PETOS": mismo juego descrito en el bloque III. Modificar la forma de desplazamiento (ej. Pata coja, carrera de espaldas, cuadrupedia, etc.).



RECUPERACIÓN

"DUELO DE GRULLAS": por parejas y mirándose de frente a una distancia aproximada de 1 m, manteniéndose en equilibrio sobre una pierna y sujetándose la otra con la mano. A la señal del profesorado, dar saltos hacia delante intentando que la pareja pierda el equilibrio empujándose con la mano libre.



IV



“PIO-PIO”: todo el grupo sentado formando un gran círculo, excepto un componente que se quedará en el centro con los ojos cerrados. El profesorado señalará a un alguien que dirá en voz alta “pio-pio” 2 veces. Posteriormente, el grupo intercambiará sus posiciones y quien está situado en el centro intentará adivinar quién habló. Para ello irá tocando la cabeza del alumnado para que digan en voz alta “pio-pio”. Cambiar los roles.



ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: conos y pelotas de goma-espuma.

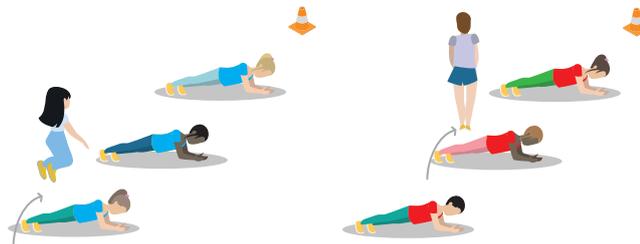
PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“EL MISIL”: 3 escolares se la quedan e intentarán dar con la pelota al resto de participantes que tratarán de huir corriendo por la pista. El trío perseguidor no podrá desplazarse con el balón en la mano, solo pasarse la pelota entre ellos y lanzar para conseguir su objetivo. Quienes son golpeados por el balón pasarán a formar parte del equipo perseguidor



“LAS BOTELLAS”: el alumnado se distribuye en grupos de 4 o 5 componentes, tumbados boca arriba formando una fila y dejando un espacio de 1 m entre cada escolar. El último de la fila salta a todos los componentes del grupo y se coloca primero, saliendo en ese momento el siguiente. Ganará el grupo que antes llegue al final.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde al escolar de atrás.



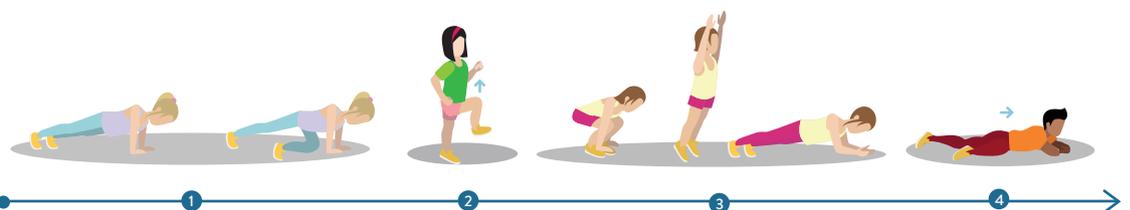
TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE
PRINCIPAL

I

“CIRCUITO”: se realizará un circuito animado con 4 estaciones (situadas en los extremos de la pista y señaladas con un cono cada una). Cada estación tendrá una duración de 50”, con 10” adicionales destinados a la transición de la siguiente estación. A la señal del profesorado, el alumnado correrá a la siguiente estación:

1. Conejo = escaladores en el sitio.
2. Caballo = elevar rodillas al pecho en el sitio.
3. Planta carnívora = burpees en el sitio.
4. Lagartija = reptar con los antebrazos (ir y volver para recorrer una determinada distancia)



I

RECUPERACIÓN

“DUELO DE GRULLAS”: por parejas y mirándose de frente a una distancia aproximada de 1 m, manteniéndose en equilibrio sobre una pierna y sujetándose la otra con la mano. A la señal del profesorado, dar saltos hacia delante tratando que el la pareja pierda el equilibrio empujándose con la mano libre.



II

“CIRCUITO”: mismo juego descrito en el bloque I.



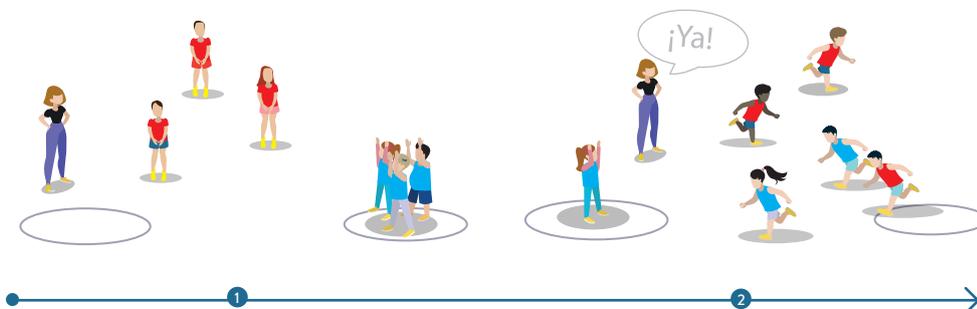
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“EL LOBO Y LAS OVEJAS”: se pintarán en el suelo 2 círculos grandes, uno en cada extremo de la pista. Todo el grupo se colocará en uno de ellos (las “ovejas”), mientras 3 escolares harán de “lobos” fuera del círculo. A la señal de la profesora las “ovejas” tratarán de llegar al otro círculo sin ser alcanzadas por los “lobos”. Si un “lobo” alcanza a una “oveja” intercambiarán sus roles. Para que las “ovejas” estén seguras dentro de su círculo deberán realizar *jumping jacks*. Quien no lo realice de forma continuada pasará a ser “lobo”.



RECUPERACIÓN

“DUELO DE GRULLAS”: mismo juego descrito en el bloque I.



“EL LOBO Y LAS OVEJAS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora se jugará en parejas cogidas de la mano y en lugar de hacer *jumping jacks* se realizarán sentadillas.



RECUPERACIÓN

“EL GRANJERO Y LA LECHUGA”: un integrante de la pareja será el “granjero”, que se colocará de rodillas frente a su pareja. La “lechuga” estará tumbada boca arriba, con brazos y piernas separadas del cuerpo. El “granjero” intentará voltear a la “lechuga” sin cogerla de la ropa o hacerle cosquillas, solo empujándola o haciéndola rodar para quedar boca abajo. Cambiar roles.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GUIADOS POR EL PROFESORADO.



VUELTA A
LA CALMA

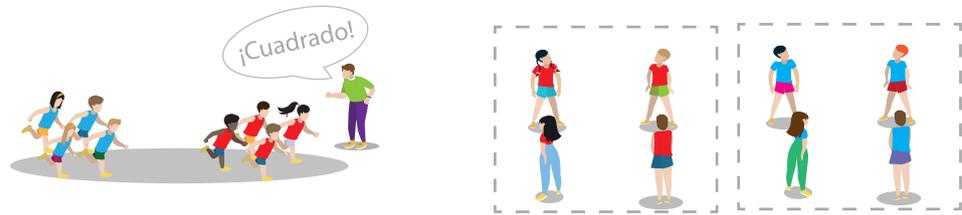
ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Petos, pañuelos y cuerdas.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LAS FIGURAS”: correr en grupos de 4 o 5 componentes y a la señal formar la figura, letra o número que indique el profesor.



“LAS ESTATUAS”: por parejas y de la mano, 2 de ellas se la quedan (utilizar petos) y tienen que pillar al resto. Cuando una pareja es pillada se convierte en “estatua” (no puede moverse). Para volver al juego, otra pareja debe tocarles en la cabeza. Cambiar de parejas y de roles. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



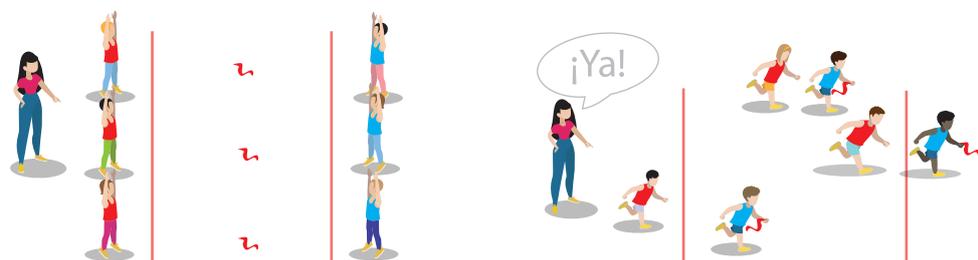
TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



P
A
R
T
E
P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“EL QUE LLEGUE PRIMERO”: un pañuelo en el suelo entre 2 escolares situados cada uno en un extremo de la pista. A la señal de la profesora intentar coger el pañuelo antes que su oponente y regresar a la posición inicial sin ser alcanzado. Tras finalizar una ronda todo el alumnado regresará a su posición de salida y realizará *jumping jacks* hasta que la profesora de la señal de salida. Mientras tanto, este puede indicar otra forma de desplazarse (ej. Pata coja, cuadrupedia, dando saltos, etc.).



I

RECUPERACIÓN

“EL GRANJERO Y LA LECHUGA”: un integrante de la pareja será el “granjero”, que se colocará de rodillas frente a su pareja. La “lechuga” estará tumbada boca arriba, con brazos y piernas separadas del cuerpo. El “granjero” intentará voltear a la “lechuga” sin cogerla de la ropa o hacerle cosquillas, solo empujándola o haciéndola rodar para quedar boca abajo. Cambiar roles.



II

“EL QUE LLEGUE PRIMERO”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán burpees en lugar de *jumping jacks*.

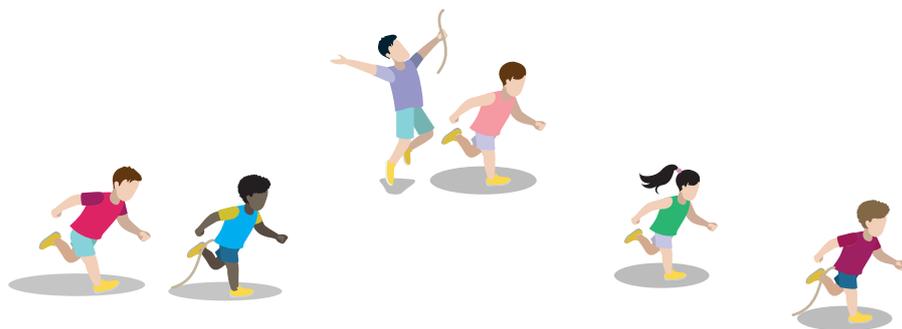


TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“PISA MI COLA”: cada pareja con una cuerda. Un integrante de la pareja se coloca la cuerda en la parte trasera del pantalón, a modo de “cola”. Este debe evitar que su pareja le pise la “cola” con el pie. Si lo consigue se cambiarán los roles y como penalización realizará 5 sentadillas mientras el su pareja se coloca la “cola”.



“EL GRANJERO Y LA LECHUGA”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“PISA MI COLA”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora como penalización, el alumnado deberá ir corriendo y tocar la línea central del campo.



RECUPERACIÓN

“EL VUELO DEL FÉNIX”: un integrante de la pareja tumbado boca arriba y con las piernas flexionadas. El otro, que va a “volar”, se apoya con la tripa en los pies de su pareja y le agarra las manos. Hacer “volar” a su pareja (extensión de piernas para que quede suspendida en el aire). Cambiar los roles.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GUIADOS POR EL PROFESORADO



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Pelotas de goma-espuma y petos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LOS 10 PASES”: un equipo empieza el juego con un balón en posesión. Debe intentar hacer 10 pases seguidos sin que el otro equipo robe o intercepte el balón. Cada vez que lo consiguen se anotan 1 punto. No está permitido agarrar, solo molestar. Si se intercepta el pase, cambia la posesión del balón. Variante: si el grupo es muy numeroso hacer 4 grupos y jugar en ambos lados de la pista.



“LAS ESTATUAS”: por parejas y de la mano, 2 de ellas se la quedan (utilizar petos) y tienen que pillar al resto. Cuando una pareja es pillada se convierte en “estatua” (no puede moverse). Para volver al juego, otra pareja debe tocarles en la cabeza. Cambiar de parejas y de roles. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



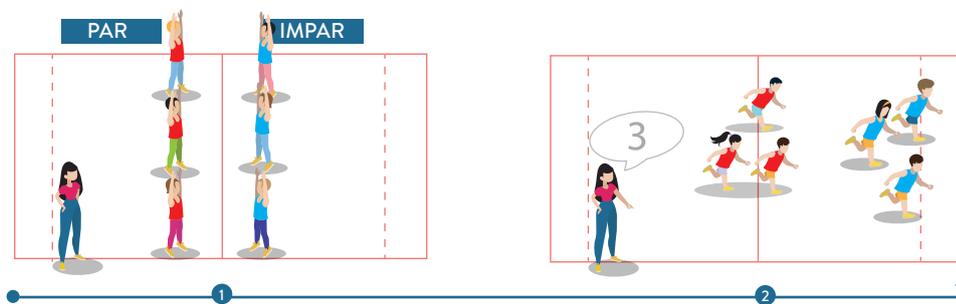
TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



P
A
R
T
E
P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“PAR E IMPAR”: dividimos el grupo en 2: los “pares” y los “impares”. Ambos equipos se colocarán de frente en el centro del campo. Cada equipo tiene un refugio en el fondo del campo. Si la profesora dice en voz alta un número par, los del grupo “par” corren a su refugio para evitar ser pillados por los del grupo “impar”. Si la profesora dice un número impar, este grupo tendrá que correr a su refugio para evitar ser pillado por el grupo “par”. Además, mientras que esperan a que la profesora diga un número, deben hacer *jumping jacks* en el sitio.



I

RECUPERACIÓN

“EL VUELO DEL FÉNIX”: un integrante de la pareja tumbado boca arriba y con las piernas flexionadas. El otro, que va a “volar”, se apoya con la tripa en los pies de su pareja y le agarra las manos. Hacer “volar” a su pareja (extensión de piernas para que quede suspendida en el aire). Cambiar los roles.



II

“PAR E IMPAR”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán *burpees* en lugar de *jumping jacks*.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LA ROSA DE LOS VIENTOS”: el profesor asignará un número a cada componente del grupo, de tal forma que 2 escolares siempre tengan el mismo número. Posteriormente, el grupo se mezclará y se formará un círculo grande. El profesor dirá en voz alta un número. El alumnado que tenga ese número debe correr hacia la derecha, por fuera del círculo, hasta llegar al hueco donde estaba antes. Quién llegue primero gana. El resto, mientras espera su turno, debe realizar escaladores. El profesor puede decir otros números mientras una pareja esta corriendo, de tal forma que puede haber 4 o más escolares corriendo a la vez.



RECUPERACIÓN

“EL VUELO DEL FÉNIX”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“LA ROSA DE LOS VIENTOS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora se elevaran rodillas al pecho en lugar de realizar escaladores.



RECUPERACIÓN

“PULSO CHINO”: por parejas y mirándose de frente, agarrados de la mano derecha y con el pie derecho delante. Intentar desequilibrar a la pareja haciéndole que mueva el pie que se encuentra delante. El pie de atrás sí puede moverse.



“ADIVINA QUÉ”: el profesorado indicará una acción a alguien del grupo (ej. Comer en un restaurante, leer un periódico, jugar al baloncesto, etc.). que tendrá que representarla mediante mímica. El resto tiene que adivinar de qué se trata.



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Pelotas de goma-espuma, conos, colchonetas y petos

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LA CADENA”: alguien del grupo se la queda y tiene que pillar al resto que corre libremente por el espacio. El alumnado que es pillado se cogerá de la manos formando una gran “cadena”. Sólo pueden pillar los extremos y la “cadena” no puede romperse.



“EL PESADO”: un integrante de la pareja tratará de alejarse de su pareja (el “pesado”) y perderla de vista. El “pesado” intentará permanecer siempre a su lado. Cambiar roles.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



“LAS CRUCES”: 5 escolares se la quedan (llevarán un peto para ser identificados) y tienen que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Para no ser pillados, pueden quedarse parados en el sitio realizando *jumping jacks*. Para ser salvados esperarán a que alguien pase por debajo de sus piernas.



PARTE PRINCIPAL

I

I

RECUPERACIÓN

“PULSO CHINO”: por parejas y mirándose de frente, agarrados de la mano derecha y con el pie derecho delante. Intentar desequilibrar a la pareja haciéndole que mueva el pie que se encuentra delante. El pie de atrás sí puede moverse.



II

“LAS CRUCES”: mismo juego descrito en el bloque I. Elegir 5 escolares diferentes que se la queden.



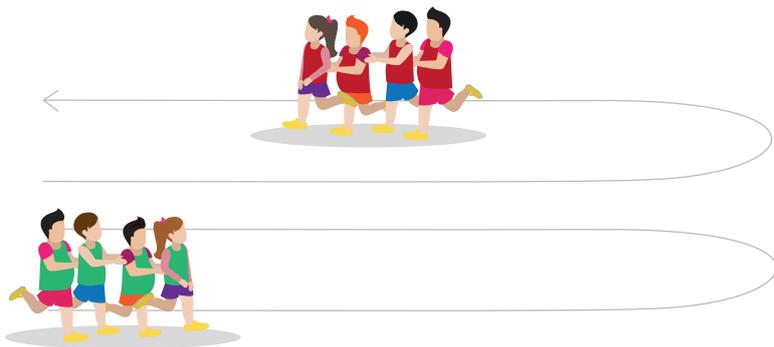
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“CARRERAS DE PIÑAS”: cada grupo agarrado de las manos o de los hombros. A la señal de la profesora deberán correr hacia el otro extremo de la pista, tocar la pared y volver sin que se deshaga la “piña”. El grupo ganador se anota 1 punto. Cuando los grupos estén en la línea de salida deben estar saltando con los pies juntos en el sitio. Proponer diferentes formas de desplazamiento (ej. Saltos a pata coja, correr hacia atrás, etc.).



RECUPERACIÓN

“PULSO CHINO”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“CARRERAS DE PIÑAS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora mientras esperan en la línea de salida deben hacer sentadillas.



RECUPERACIÓN

“**LOS SUMOS**”: cada escolar enfrente de su pareja y de rodillas. A la señal del profesorado deben intentar quitar las zapatillas de su pareja sin que les quiten las suyas.



“**PELOTA VELOZ**”: de pie, formando un gran círculo y con 2 escolares situados en lados opuestos en posesión de un balón. El objetivo del juego es que una pelota alcance a la otra pasando por todas las manos del alumnado (no se puede saltar a ningún participante). La profesora podrá cambiar la dirección de los balones cuando quiera (hacia la izquierda o hacia la derecha). Variante: añadir más pelotas.



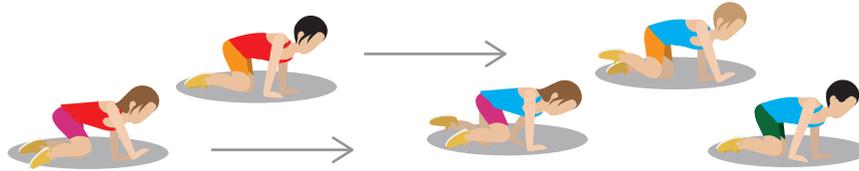
ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Petos y colchonetas

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LAS TORTUGAS”: todo el grupo se desplaza en cuadrupedia (como “tortugas”). Dos escolares se pondrán un peto y serán las “tortugas” perseguidoras. Estas deben pillar a alguien del grupo para cambiar sus roles.



“POLICÍAS Y LADRONES POR PAREJAS”: se divide al alumnado en 2 grupos y en parejas: los “ladrones” y los “policías”. Las parejas de “policías” persiguen a las parejas de “ladrones” y el alumnado capturado será acompañado a una zona determinada. Podrán ser rescatados por otra pareja de “ladrones” si le chocan la mano. Cambiar de roles y de pareja. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



P
A
R
T
E
P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“EL SALTAMONTES”: cada grupo de 3 o 4 escolares se situará en fila, y en un extremo de la pista. A la señal del profesorado el primer componente de cada grupo debe sortear al resto saltando por encima del primer integrante del grupo (que se encuentra en posición de plancha) y pasando por debajo de las piernas de quién le sigue (que se encuentra realizando *jumping jacks*), y así sucesivamente. Al finalizar el recorrido, deberá colocarse aproximadamente a 1 m del último componente del grupo y realizar la acción que le corresponda (plancha o *jumping jacks*). Hasta que este no finalice su recorrido no podrá salir el siguiente. Ganará el equipo que primero llegue al extremo opuesto de la pista y regrese a la línea de salida siguiendo correctamente las normas.



I

RECUPERACIÓN

“LOS SUMOS”: cada escolar enfrente de su pareja y de rodillas. A la señal del profesorado deben intentar quitar las zapatillas de su pareja sin que les quiten las suyas.



II

“EL SALTAMONTES”: mismo juego descrito en el bloque I.



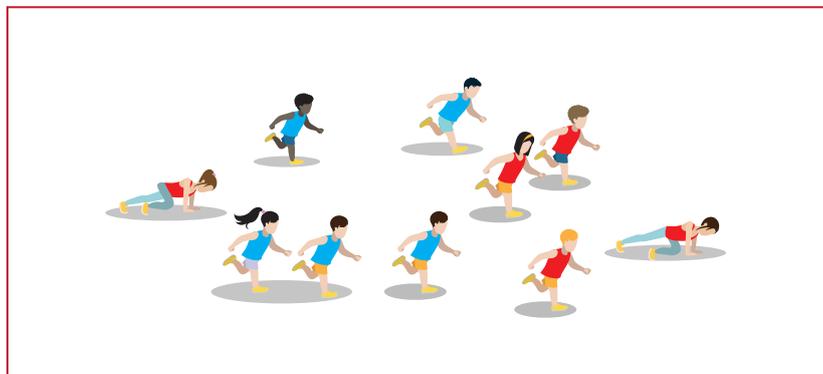
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“CAZADORES Y LIEBRES”: se divide al alumnado en 2 grupos: “cazadores” y “liebres”. Los “cazadores” perseguirán a las “liebres”. El alumnado que sea capturado realizará escaladores de forma continuada y solo podrá ser rescatado por alguien de su grupo al ser tocado. Los “cazadores” llevarán un peto para distinguirse de las “liebres”.



RECUPERACIÓN

“LOS SUMOS”: mismo juego descrito en el bloque I.



“CAZADORES Y LIEBRES”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora los “cazadores” pasarán a ser las “liebres” y viceversa.



RECUPERACIÓN

“FUERA DE MI ZONA”: cada pareja sentada en una colchoneta espalda con espalda. A la señal del profesorado tienen que intentar expulsar de la colchoneta a su pareja.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GUIADOS POR EL PROFESORADO



ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Pañuelos, conos, colchonetas, petos y aros.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LA MARCHA ATLÉTICA”: 2 escolares se la quedan (llevarán petos para diferenciarse) y deben pillar al resto para cambiar su rol. No está permitido correr, solo se puede perseguir y huir del alumnado haciendo marcha (caminar lo más rápido posible sin llegar a correr).



“AL SUELO”: por parejas y de la mano. Dos parejas se la quedan, las demás deben evitar ser pilladas por estas. Si no quieren ser pilladas deben sentarse en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Para salvar a las parejas que se encuentren en el suelo hay que saltar por encima de sus piernas. Cambiar de parejas.

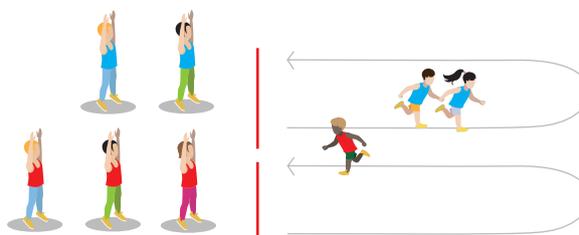
Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



“EL RESCATE”: todos los grupos se colocarán en fila al fondo de la pista. Alguien de cada equipo se colocará en el extremo opuesto de la pista. A la señal del profesorado, correrá hacia el primer componente de su equipo, lo cogerá de la mano y regresarán juntos al otro extremo de la pista. Desde allí, el jugador o jugadora “rescatado” correrá hacia su grupo y cogerá al siguiente y así sucesivamente hasta que todo el grupo esté “rescatado”. No está permitido soltarse de la mano durante el “rescate”. El alumnado que esté esperando su turno o hayan sido “rescatado” deberá realizar *jumping jacks* de forma continuada. Ganará el equipo más veloz. Se puede cambiar la forma de los desplazamientos (ej. A pata coja, en cuclillas, etc.).



P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

I

RECUPERACIÓN

“FUERA DE MI ZONA”: cada pareja sentada en una colchoneta espalda con espalda. A la señal del profesorado tienen que intentar expulsar de la colchoneta a su pareja.



II

“EL RESCATE”: mismo juego descrito en el bloque I.



ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“ROBA-BALONES”: cada grupo en un extremo de la pista con varios balones de goma-espuma. El objetivo del juego es conseguir el mayor número de balones robándoselos al equipo contrario. Al pasar la línea central del campo (señalizada con unos conos) el equipo contrario podrá pillar al alumnado, de tal forma que si son pillados deberán regresar corriendo a su zona de balones y hacer 5 *jumpings jacks* para volver al juego. No está permitido pillar cuando el alumnado lleva un balón en la mano, ni permanecer mucho tiempo en la zona de balones.



RECUPERACIÓN

“FUERA DE MI ZONA”: mismo juego descrito en el bloque I.



“ROBA-BALONES”: mismo juego descrito en el bloque III.



RECUPERACIÓN

“CALIENTA-MANOS”: cada escolar frente a su pareja y con las palmas de las manos juntas. Intentar golpear las manos de la pareja evitando ser golpeado por esta.



“LA CROQUETA GIGANTE”: alguien del grupo se tumba en el suelo boca-abajo. El siguiente realizará la “croqueta” (giro en el eje vertical) por encima de este y se tumbará boca-abajo a su lado. El siguiente participante realizará la misma acción, de tal forma que se va creando una “alfombra” por donde el resto tiene que ir pasando. Utilizar colchonetas.



VUELTA A
LA CALMA

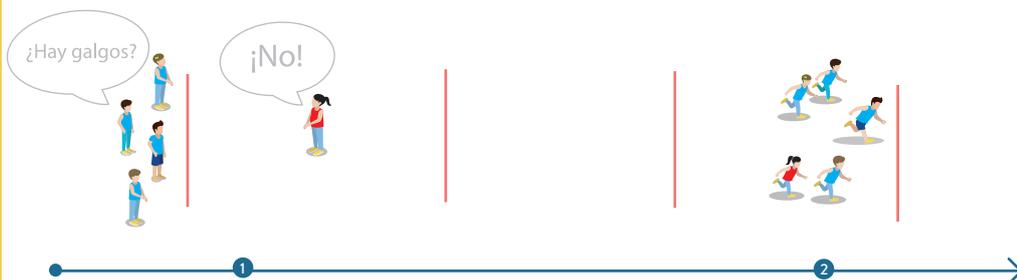
ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Colchonetas.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“**LOS GALGOS**”: todo el alumnado situado en un extremo de la pista excepto 1 que se la queda en el centro del campo. El alumnado le preguntará: “¿hay galgos?” Si responde “no”, todo el grupo cruzará la pista para llegar sin ser pillado al otro extremo del campo. Si responde “sí”, el alumnado le preguntará: “¿quién?”, y entonces quien se la queda en el centro de la pista dirá el nombre de alguien del grupo. Quien sea nombrado tiene que salir y cruzar hasta llegar al otro extremo del campo sin ser pillado. Cuando lo consiga saldrá el resto del grupo. El alumnado pillado se pondrá en el centro del campo para tratar de pillar al resto.



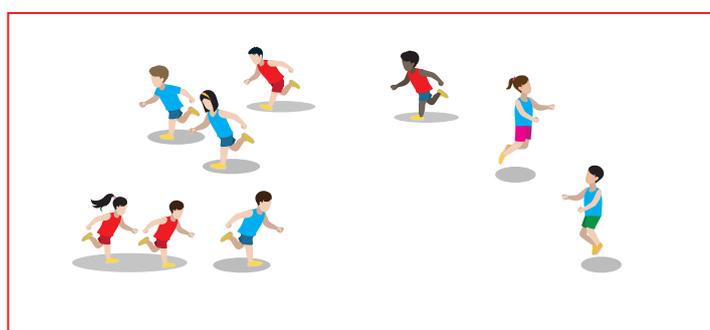
“**PERSIGUE AL NÚMERO...**”: se forman grupos de 4 componentes que se numeran del 1 al 4. La profesora dirá un número en voz alta y quien tenga asignado dicho número tratará de huir del resto del grupo, que intentará alcanzarlo.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque en parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

“**EL MUELLE**”: 4 escolares se la quedan y tratarán de pillar al resto para cambiar sus roles. Para evitarlo, el alumnado puede quedarse parado en el sitio mientras salta con los pies juntos sucesivamente. Para poder liberarse alguien del grupo deberá tocarle.



P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

I

RECUPERACIÓN

“CALIENTA-MANOS”: cada escolar frente a su pareja y con las palmas de las manos juntas. Intentar golpear las manos de su pareja evitando ser golpeado por esta.



II

“EL MUELLE”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora en lugar de saltar con los pies juntos se realizarán burpees.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LA CAMARERA”: todo el alumnado situado en un extremo de la pista. Si el profesor dice “¡Fánta!”, todo el grupo realizará *jumping jacks* de forma continuada hasta la siguiente orden. Si dice “¡Coca-cola!”, realizarán sentadillas. Si dice “¡Sprite!”, realizarán burpees y si dice “¡Champagne!”, realizarán escaladores. Además, si el profesor grita “¡camarera!”, todo el grupo deberá salir corriendo al otro extremo de la pista para continuar con la actividad.



RECUPERACIÓN

“CALIENTA-MANOS”: mismo juego descrito en el bloque I.



“LA CAMARERA”: mismo juego descrito en el bloque I. Asignar los ejercicios propuestos a otras ordenes (ej. Ahora si el profesorado dice “¡Fanta!”, todo el alumnado realizará sentadillas en lugar de *jumping jacks*).



RECUPERACIÓN

“ESPALDA AL SUELO”: por parejas, de rodillas y mirándose de frente. A la señal del profesorado deberán intentar que su oponente toque el suelo con la espalda. Cada vez que lo consigan se anotan 1 punto.



“DIRECTOR DE ORQUESTA”: todo el alumnado sentado formando un gran círculo, menos alguien del grupo que se quedará fuera del círculo sin mirar. El profesorado elegirá a un “director de orquesta” entre el alumnado que está sentado, el cual hará diferentes movimientos o gestos (levantar un brazo, dar palmas, etc.) que el resto del grupo imitará. El niño o niña que está fuera del círculo debe adivinar quién es el “director de orquesta”. Cambiar roles.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



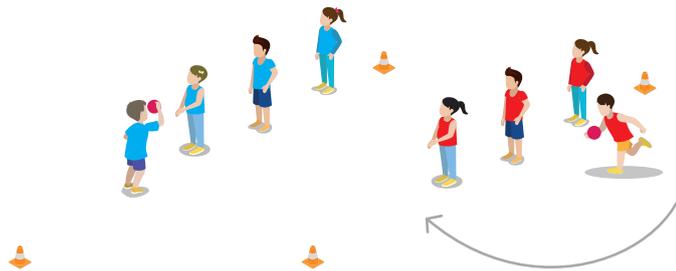
MATERIAL: Pelotas de goma-espuma, colchonetas y cuerdas.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

¡TÓCAME!: todo el grupo corriendo libremente por el espacio. A la señal del profesorado deberán tocar al mayor número de escolares evitando ser alcanzados por el resto. Ganará quien toque a más escolares.



“LAS HILERAS”: cada grupo con una pelota de goma-espuma y en fila. Pasar la pelota de delante hacia atrás por encima de la cabeza. Cuando la pelota llega al último componente del grupo, este se coloca el primero. Hacer competición. Variantes: pasar por debajo. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



“EL SEMÁFORO”: un integrante de la pareja persigue a su pareja a 1 m de distancia. El profesorado dirá en voz alta, y de forma aleatoria, los colores del semáforo, los cuales tienen asignada una acción diferente que las parejas deben realizar al escucharlos: “rojo”, todo el alumnado se para en el sitio y realiza *burpees*; “amarillo”, el integrante de la pareja que va por detrás se coloca delante de su pareja o y ambos continúan corriendo por el espacio; y “verde”, el integrante de la pareja que va por detrás tratará de pillar a su pareja antes de que el profesorado diga otro color (si lo consigue, pasará a colocarse delante). Además, si el profesorado grita “¡cambio!”, el alumnado tendrá que cambiar de pareja.



ROJO = *Burpees*



AMARILLO = Cambio de posición



VERDE = Persecución

PARTE PRINCIPAL

I

I

RECUPERACIÓN

“ESPALDA AL SUELO”: por parejas, de rodillas y mirándose de frente. A la señal del profesorado deberán intentar que su oponente toque el suelo con la espalda. Cada vez que lo consigan se anotan 1 punto.



II

“EL SEMÁFORO”: mismo juego descrito en el bloque I. Asignar las acciones propuestas a otros colores (ej. Ahora si el profesorado dice “¡verde!”, el alumnado realizará burpees en el sitio de forma continua).



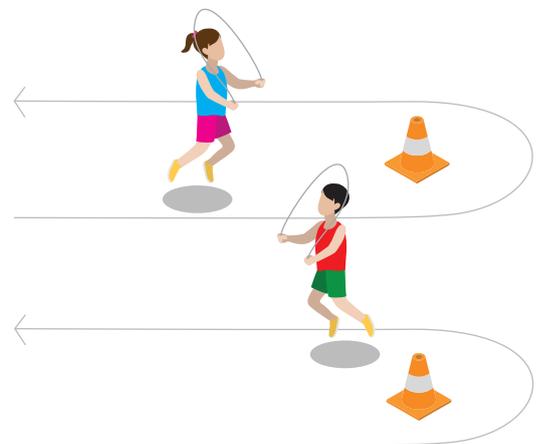
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“RELEVOS DE CUERDAS”: grupos de 3 o 4 componentes formando filas uno detrás del otro, y detrás de una línea de salida. Recorrer una distancia de ida y vuelta saltando a la cuerda y dar el relevo al siguiente escolar del grupo. Mientras esperan su turno realizarán sentadillas en el sitio. Si alguien del grupo deja de realizarlas no podrán ganar.



RECUPERACIÓN

“ESPALDA AL SUELO”: mismo juego descrito en el bloque I.



“RELEVOS DE CUERDAS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora los escolares que esperan su turno deben agacharse en cuclillas y saltar hacia arriba dando una palmada en el aire.



RECUPERACIÓN

“EL MURO”: intentar avanzar empujando la espalda de la pareja mientras esta intenta permanecer en el sitio. Cambiar roles.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GUIADOS POR EL PROFESORADO



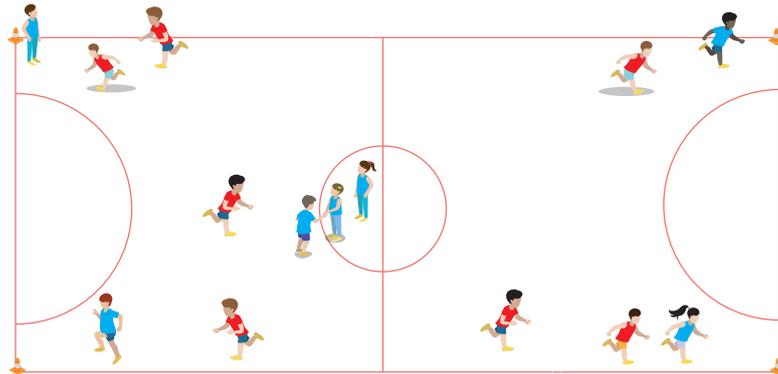
VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Petos, colchonetas y conos.

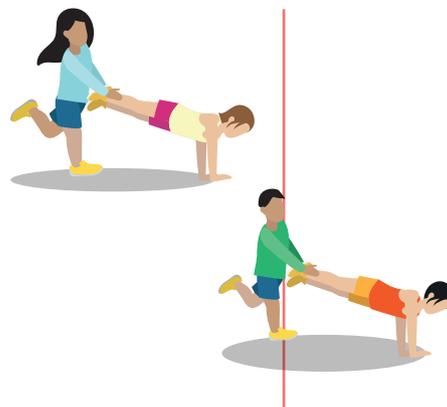
“¡LOS RINCONES!”: el círculo dibujado en el centro de la pista servirá de “cárcel”, y las 4 esquinas del campo se utilizarán como “casa” (señalar con conos). Uno de los grupos perseguirá al otro e intentará pillar a sus componentes para meterlos en la “cárcel”. Cuando el alumnado se encuentre en una de las 4 “casas” no podrá ser pillado (solo se puede permanecer en estas durante 10”). El alumnado que aún no esté pillado puede salvar a los que están en la “cárcel” dándoles una palmada en la mano.



“CARRERA DE CARRETILLAS”: todas las parejas se colocarán en un extremo de la pista, un integrante de la pareja cogerá a su pareja por los tobillos mientras esta se apoya solo con las manos en el suelo (en forma de “carretilla”). A la señal del profesorado las parejas deberán tratar de llegar lo más rápido que puedan al otro extremo de la pista. Cambiar de roles y parejas.



Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

I

“VERANO E INVIERNO”: se dividirá la pista en 2 zonas pequeñas de juego (“verano” e “invierno”) delimitadas por conos. Se comenzará jugando en la zona de “verano”, en parejas y de la mano. Tres parejas se la quedan (llevarán un pañuelo en la mano para ser identificadas) y tienen que pillar al resto. Si la pareja perseguidora alcanza a otra, esta se la quedará y la otra se librá de pillar (intercambiar los pañuelos). Cuando la profesora observe que la intensidad del juego comienza a reducirse o que varias parejas se encuentran paradas gritará “¡invierno!”. En ese momento todo el alumnado deberá correr a la zona de juego del “invierno” y tendrá que realizar 5 sentadillas. Las 3 últimas parejas en hacer las sentadillas se la quedarán (intercambiar los pañuelos).



RECUPERACIÓN

“EL MURO”: intentar avanzar empujando la espalda de la pareja mientras esta intenta permanecer en el sitio. Cambiar roles.



II

“VERANO E INVIERNO”: mismo juego descrito en el bloque I.



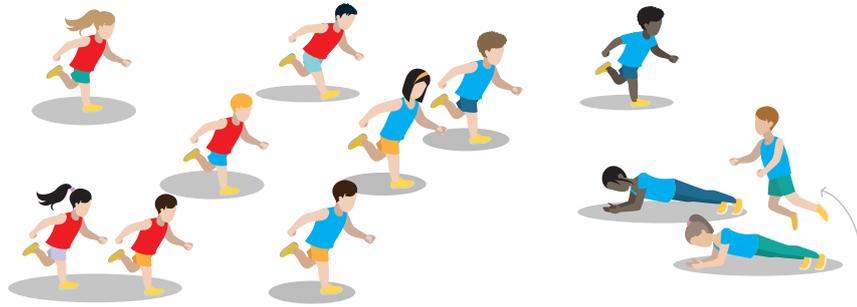
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LAS ROCAS”: 5 escolares se la quedan y tienen que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Para no ser pillados, se pueden convertir en “rocas” (en posición de plancha). Para ser salvados, alguien del grupo debe saltar 2 veces por encima de las “rocas”. Utilizar petos para identificar al alumnado.



RECUPERACIÓN

“EL MURO”: mismo juego descrito en el bloque I.



“LAS ROCAS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora se realizarán escaladores en lugar de realizar planchas.



RECUPERACIÓN

“PULSO CON LOS PIES”: las parejas se tumban en el suelo boca arriba uniando las plantas de los pies. Empujar los pies de la pareja para ver quién tiene más fuerza.



IV

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GUIADOS POR EL PROFESORADO



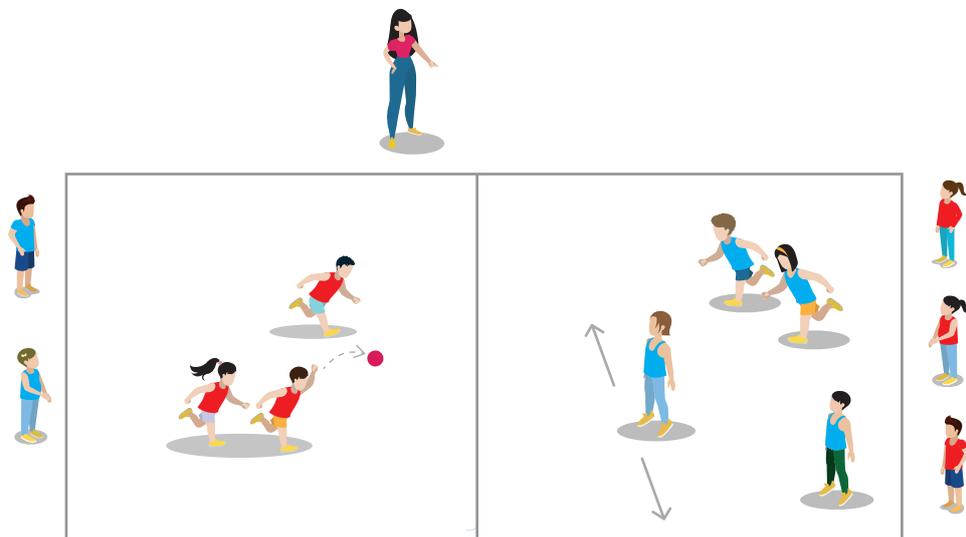
ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Pelotas de goma-espuma, colchonetas y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“BALÓN PRISIONERO”: cada equipo en un campo de juego. El juego consiste en eliminar a los componentes del equipo contrario golpeándolos (de cintura para abajo) con una pelota. Quien sea golpeado pasará al campo contrario y quedará detrás de la línea del mismo campo esperando a que su equipo le pase la pelota para golpear a un oponente. Si alguien lanza la pelota a un oponente y este la coge en el aire, podrá devolverla tratando de eliminar a alguien del equipo contrario. Cuando solo quede un componente del grupo sin eliminar, este tendrá la oportunidad de que su equipo gane si consigue esquivar 10 lanzamientos del equipo contrario. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“ESPAÑA, FRANCIA Y ALEMANIA”: todo el alumnado corriendo libremente por el espacio. Se colocarán 3 conos representando a cada país, uno en cada extremo de la pista y otro en el centro. A cada país se le asignará una acción: España, realizar planchas; Francia, realizar escaladores; y Alemania burpees. El profesor señalará un país y el alumnado tendrá que ir corriendo al cono que corresponde y realizar la acción asignada hasta que se indique otro país.



I

RECUPERACIÓN

“PULSO CON LOS PIES”: las parejas se tumban en el suelo boca arriba uniendo las plantas de los pies. Empujar los pies de la pareja para ver quién tiene más fuerza.



II

“ESPAÑA FRANCIA Y ALEMANIA”: mismo juego descrito en el bloque I. Cambiar las acciones asignadas a cada país.



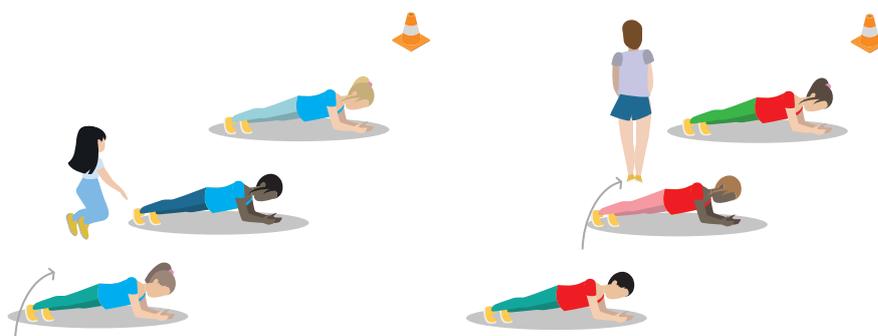
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LAS BOTELLAS”: se forman grupos de 3 o 4 componentes. Cada grupo se colocará en posición de plancha, formando una fila y dejando un espacio de aproximadamente 1 m entre cada escolar. El último de la fila salta a todos los componentes del grupo y se coloca primero, saliendo en ese momento el siguiente (hasta que él no se coloque en posición de plancha no sale el siguiente). Gana el grupo que antes llegue al extremo opuesto de la pista. El profesorado debe controlar que se cumplen las reglas y se respeta 1 m de distancia (si no se cumple, el equipo comenzará de nuevo desde la posición de salida).



RECUPERACIÓN

“PULSO CON LOS PIES”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“LAS BOTELLAS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora para que el último de la fila se coloque primero, deberá pasar a haciendo zig-zag entre los componentes de su grupo. Además, en lugar de realizar planchas se realizarán escaladores.



RECUPERACIÓN

“EL MANCO”: por parejas y de la mano, intentar tocar la parte del cuerpo de la pareja que indique la profesora y sin soltarse de la otra mano. Evitar ser tocados por su pareja.



“EL NUDO”: todo el alumnado, excepto un componente del grupo, se coge de las manos formando una “cadena”. A la señal del profesorado empezarán a enredarse sin llegar a soltarse de las manos. Cuando el “nudo” esté hecho, quien se quedó fuera deberá deshacerlo sin que el resto del grupo se suelte.



VUELTA A
LA CALMA

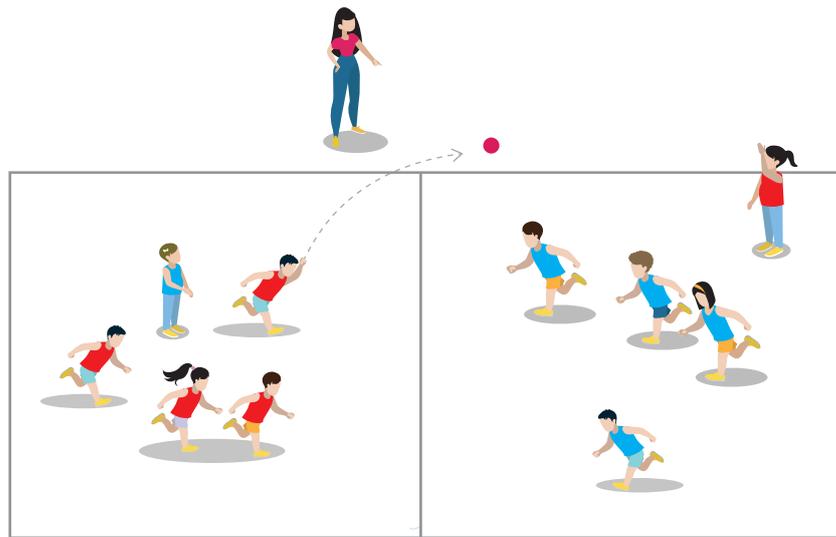
ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Pelotas de goma-espuma, conos y paracaídas.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LOS ESPÍAS”: cada equipo en un lado del campo. En el equipo A hay un “espía” del equipo B, y en el equipo B hay un “espía” del equipo A. El equipo en posesión de la pelota deberá intentar pasársela a su “espía”. Si este logra coger la pelota, el quien la ha lanzado pasa a unirse con el “espía” al equipo contrario. Gana el equipo que logre tener 6 “espías”. Variantes: aumentar el número de “espías” inicial, aumentar el número de balones, etc.
Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“LA CADENA”: alguien del grupo se la queda y tiene que pillar al resto que corren libremente por el espacio. Todo el alumnado que sea pillado se cogerá de las manos. Al formar un grupo de 4 componentes, este se dividirá en 2 parejas que perseguirán al resto del alumnado.



I

RECUPERACIÓN

"EL MANCO": por parejas y de la mano, intentar tocar la parte del cuerpo de la pareja que indique la profesora y sin soltarse de la otra mano. Evitar ser tocados por su pareja.



II

"LA CADENA": mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora cuando una pareja atrape a un nuevo componente del grupo, los 3 realizarán 5 sentadillas antes de volver al juego.



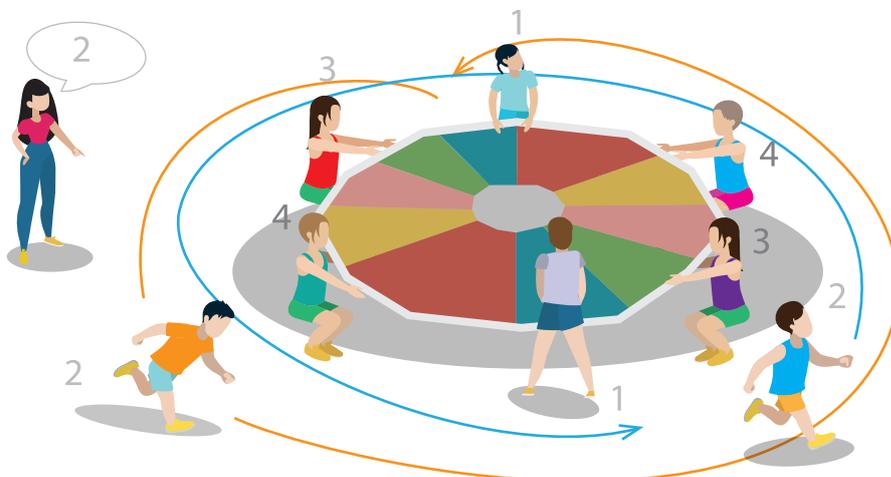
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

"GIRA-GIRA": la profesora numerará al alumnado del 1 al 4 y todo el grupo se colocará alrededor del paracaídas agarrándolo con ambas manos a la altura de la cintura y realizando sentadillas. Cuando la profesora diga en voz alta uno de los números, estos deben correr en el sentido de las agujas del reloj para dar una vuelta completa y volver a su sitio en primer lugar. Quien llegue en última posición se quita 1 punto.



RECUPERACIÓN

"EL MANCO": mismo juego descrito en el bloque I.



IV

"GIRA-GIRA": mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora en lugar de decir un número en voz alta, el profesorado dirá "par" (corren los números pares) o "impar" (corren los números impares).

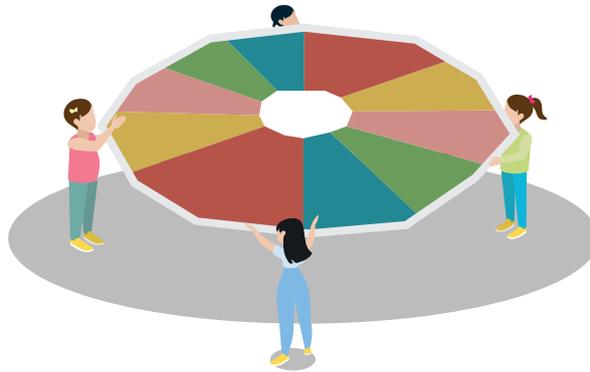


RECUPERACIÓN

"LUCHA DE ATRAPES": por parejas y de la mano, intentar pasar a la espalda de la pareja y cogerla por la cintura.



"TRIS-TRAS": todo el grupo alrededor del paracaídas y agarrándolo con ambas manos. Hinchar el paracaídas elevando los brazos y quedarse debajo dejando que el paracaídas descienda lentamente y caiga sobre el alumnado hasta cubrirlo. Repetir varias veces.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Pelotas de goma-espuma, conos y cuerdas.

“CARRERA CONTINUA”: el alumnado correrá por el espacio siguiendo las indicaciones de la profesora (ej. Correr elevando las rodillas al pecho, hacia atrás, dando zancadas, muy lento, muy rápido, tocar el suelo al escuchar una palmada, etc.).



“EL RESCATE”: se la quedan 2 escolares que deben pillar al resto. El alumnado que sea pillado se colocará formando una fila y de la mano, en un lado de la pista. Este podrá ser rescatado si alguien del grupo le da la mano a uno de los extremos de la fila.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.

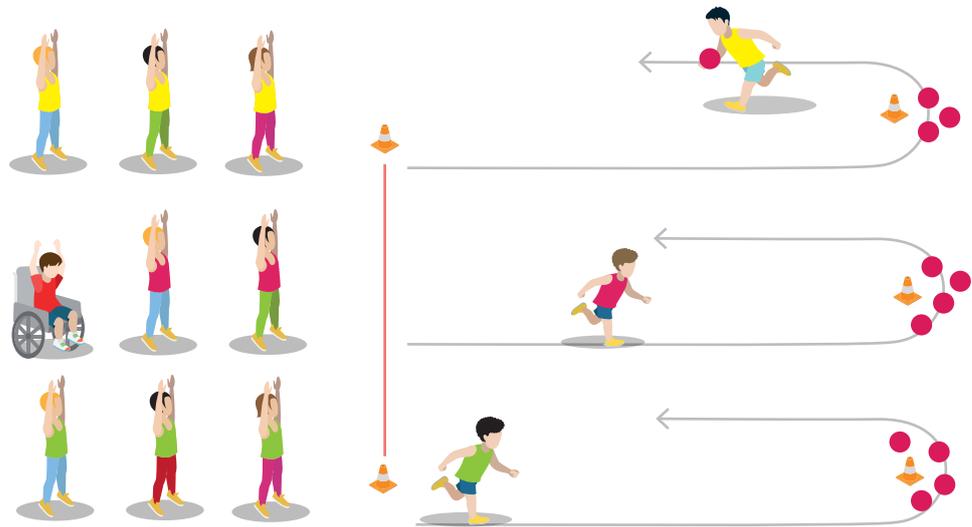


TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

I

“LOS 4 BALONES”: grupos de 4 componentes, en fila y situados en un extremo de la pista. El profesor distribuirá en frente de cada fila 4 balones para cada grupo. A la señal, el primer integrante de cada equipo tendrá que salir corriendo, tocar la pared (o un cono) del extremo opuesto de la pista, recoger un balón y regresar con este al lugar de salida para dar el relevo al siguiente componente del grupo. Ganará el primer equipo que consiga 4 balones. Mientras el alumnado se encuentra en la zona de salida realizará *jumping jacks*. Si el profesor observa que los equipos no realizan la acción propuesta podrá penalizarles con la pérdida de un balón.



RECUPERACIÓN

“LUCHA DE ATRAPES”: por parejas y de la mano, intentar pasar a la espalda de la pareja y cogerla por la cintura.



II

“LOS 4 BALONES”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora el alumnado se desplazará reptando hasta llegar al otro extremo de la pista. Además, se realizarán escaladores en lugar de *jumping jacks*.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LOS CAZADORES Y LOS ZORROS”: el grupo se distribuye en 2 equipos. Un equipo (los “zorros”) se colocará en la parte de atrás del pantalón una cuerda, la cual quedará arrastrando por el suelo. Este equipo se colocará libremente por el espacio, mientras que el otro equipo (los “cazadores”) se encuentran en un extremo de la pista. A la señal del profesorado, los “cazadores” tratarán de pisar las cuerdas de los “zorros” para intercambiar sus roles.



RECUPERACIÓN

“LUCHA DE ATRAPES”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“LOS CAZADORES Y LOS ZORROS”: mismo juego descrito en el bloque III. Cambiar roles.



RECUPERACIÓN

“EL REMOLINO”: cada pareja cogida de las 2 manos y con los pies juntos lo más cerca posible, girar 360°. Cambiar de pareja.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GUIADOS POR EL PROFESORADO



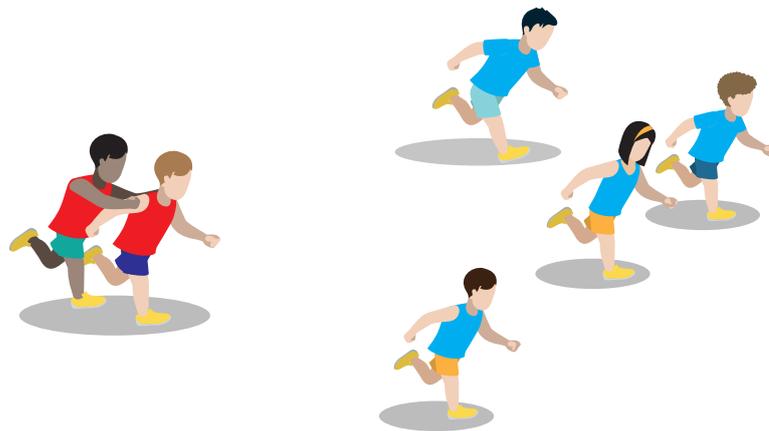
VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Conos y petos.

“LA SERPIENTE”: alguien del grupo se la queda (la “serpiente”) y tratará de “morder” (tocar) al resto. El alumnado que sea tocado por la “serpiente” se colocará detrás de esta cogido de los hombros.



“JAULAS Y CANARIOS”: se forman 2 grupos: las “jaulas” y los “canarios”. Las “jaulas” se distribuyen por parejas, cogidas de las manos y situadas en un sitio fijo. Cuando la profesora grite “¡jaulas!”, los “canarios” deberán introducirse dentro de una “jaula”. El alumnado que se quede sin “jaula” se anotará 1 punto negativo. Por el contrario, si la profesora dice “¡canarios!”, las “jaulas” tratarán de perseguir a un “canario” hasta atraparlo. En este caso perderán los “canarios” que queden atrapados. Cambiar roles. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

I

“ROJO, AMARILLO, VERDE Y AZUL”: todo el grupo se coloca en el centro de la pista realizando sentadillas. Se colocan 4 conos en los extremos de la pista, cada uno de un color diferente: rojo, amarillo, verde y azul. El objetivo del juego consiste en ir corriendo al cono indicado por el profesor (“¡amarillo, ya!”) y volver al punto de inicio lo más rápido posible. Poco a poco se complicará la acción diciendo una secuencia de colores más larga (“¡amarillo, verde y azul, ya!”). Quien llegue antes al punto de inicio se anota 1 punto. Siempre que el alumnado se encuentre en el centro de la pista deberá realizar sentadillas.



RECUPERACIÓN

“EL REMOLINO”: cada pareja cogida de las 2 manos y con los pies juntos lo más cerca posible, girar 360°. Cambiar de pareja.



II

“ROJO, AMARILLO, VERDE Y AZUL”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán escaladores en lugar de sentadillas.



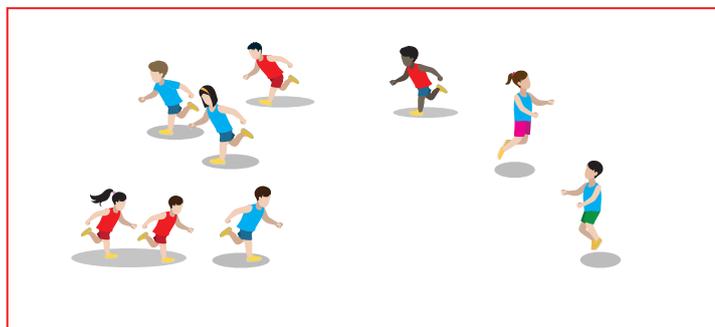
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“EL MUELLE”: 4 escolares se la quedan y tratarán de pillar al resto para cambiar sus roles. Para evitarlo, el alumnado puede quedarse parado en el sitio mientras salta con los pies juntos sucesivamente. Para poder liberarse, alguien del grupo deberá tocarle.



III

RECUPERACIÓN

"EL REMOLINO": mismo juego descrito en el bloque I.



"EL MUELLE": mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora en lugar de saltar con los pies juntos se realizarán *burpees*.



IV

RECUPERACIÓN

"LOS CABEZONES": unir las cabezas frente con frente. Cumplir las ordenes que indique la profesora sin separar las cabezas (ej. Gatear, andar, dar un salto, subir a un banco, etc.).



"LA CENICIENTA": todo el grupo se sienta en el suelo formando un círculo. El alumnado dejará una zapatilla en el centro del círculo, a excepción de alguien del grupo que tendrá los ojos cerrados. A la señal del profesorado tendrá que coger una pareja de zapatillas, buscar a su dueño o dueña y ponérselas para cambiar sus roles. Continuar hasta que todo el grupo tenga puestas las zapatillas correctamente.



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Conos y balones de goma-espuma.

“EL MISIL”: 3 escolares se la quedan e intentarán dar con la pelota al resto de participantes que tratarán de huir corriendo por la pista. El trío perseguidor no podrá desplazarse con el balón en la mano, solo pasarse la pelota entre ellos y lanzar para conseguir su objetivo. Quienes son golpeados por el balón pasarán a formar parte del equipo perseguidor



“LOS 10 PASES”: un equipo empieza el juego con un balón en posesión. Debe intentar hacer 10 pases seguidos sin que el otro equipo robe o intercepte el balón. Cada vez que lo consigan se anotan 1 punto. No está permitido agarrar, solo molestar. Si se intercepta el pase, cambia la posesión del balón. Variante: si el grupo es muy numeroso hacer 4 grupos y jugar en ambos lados de la pista.



Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.

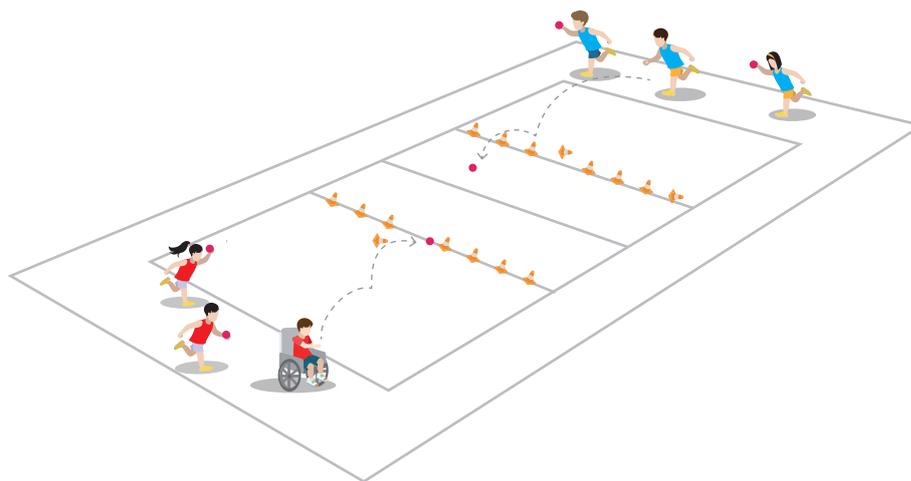


TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

I

“DERRIBAR EL CASTILLO”: se forman 2 equipos y se colocan 8 conos separados en la línea de ataque de cada uno de los campos de voleibol. Cada equipo tiene 8 balones de goma-espuma y deben intentar derribar los “castillos” (los conos) del campo contrario. El equipo que primero lo consiga gana. No se puede defender poniéndose delante de los “castillos” y hay que tirar siempre detrás de la línea de saque del campo de voleibol (si observamos que queda muy lejos, podemos marcar otra línea de tiro). Los balones que quedan entre la línea de tiro y la mitad de la pista pertenecerán al equipo del campo correspondiente donde quedan situados estos balones. Los balones que quedan detrás de la línea de tiro también pertenecen al equipo que se encuentra situado en ese campo.



RECUPERACIÓN

“LOS CABEZONES”: unir las cabezas frente con frente. Cumplir las ordenes que indique la profesora sin separar las cabezas (ej. Gatear, andar, dar un salto, subir a un banco, etc.).



II

“DERRIBAR EL CASTILLO”: mismo juego descrito en el bloque.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

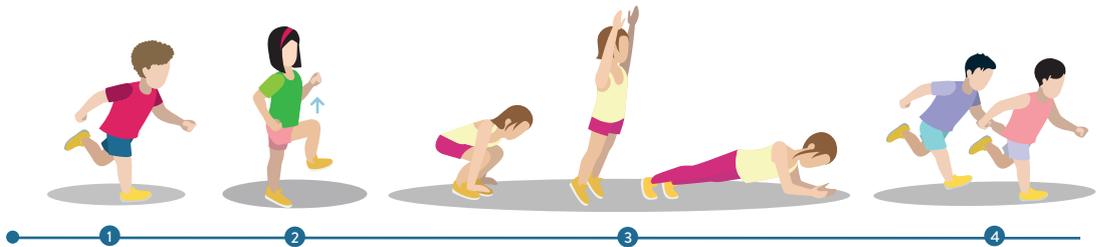


III

“1, 2, 3 Y 4”: todo el grupo corriendo libremente por el espacio. El profesorado asignará acciones a cada número del 1 al 4, de tal forma que cuando este diga un número el alumnado debe realizar la acción correspondiente:

1. Correr libremente por el espacio.
2. Elevar rodillas al pecho en el sitio.
3. *Burpees* en el sitio.
4. Persecución: intentar tocar la espalda del resto del grupo.

El alumnado que es pillado se quedará en el sitio realizando *jumping jacks* hasta que el profesorado indique otro número.



RECUPERACIÓN

“LOS CABEZONES”: mismo juego descrito en el bloque I.



IV

“1, 2, 3 Y 4”: mismo juego descrito en el bloque III.



RECUPERACIÓN

“LA TRACCIÓN”: por parejas agarradas por las muñecas. A la señal del profesorado tratarán de traccionar a su pareja hacia ellos. Ganará quién aleje más a su pareja de su posición inicial.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GUIADOS POR EL PROFESORADO



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.

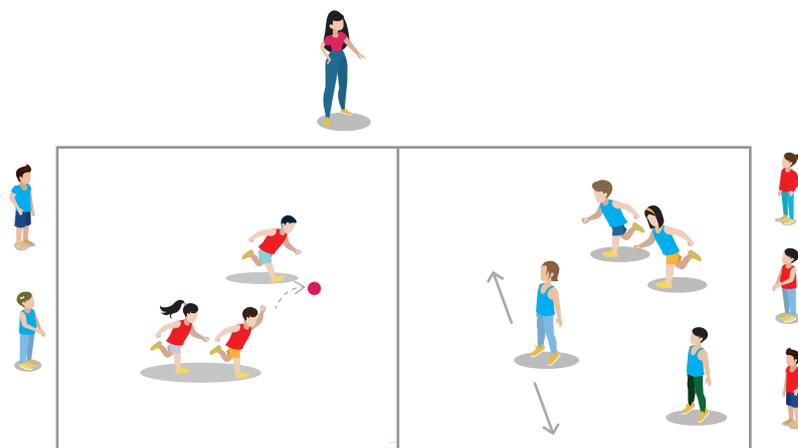


MATERIAL: Pelotas de goma-espuma y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“BALÓN PRISIONERO”: cada equipo en un campo de juego. El juego consiste en eliminar a los componentes del equipo contrario golpeándolos (de cintura para abajo) con una pelota. Quien sea golpeado pasará al campo contrario y quedará detrás de la línea del mismo campo esperando a que su equipo le pase la pelota para golpear a un oponente. Si alguien lanza la pelota a un oponente y este la coge en el aire, podrá devolverla tratando de eliminar a alguien del equipo contrario. Cuando solo quede un componente del grupo sin eliminar, este tendrá la oportunidad de que su equipo gane si consigue esquivar 10 lanzamientos del equipo contrario.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



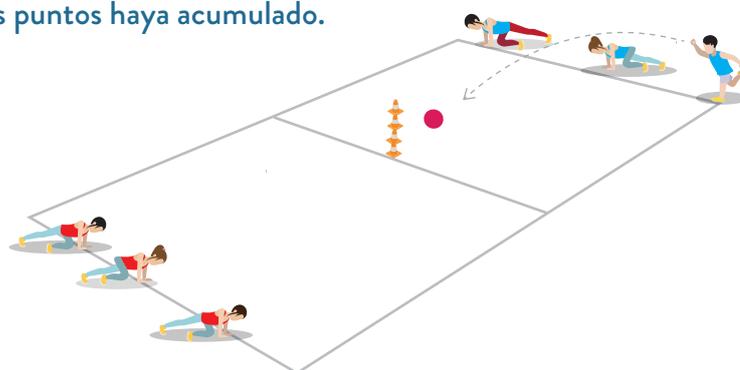
TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“SEBA TIZRA”: cada grupo en un lado de la pista. En medio se coloca una torre de conos. Empieza lanzando la pelota alguien de un equipo, tratando de derribar la “torre”. Si no lo consigue, continúa un componente del equipo contrario. Mientras tanto, ambos equipos realizarán escaladores. Si alguien consigue derribar la “torre”, el equipo contrario saldrá a perseguir a los componentes del equipo que lanzaba hasta que todos sean pillados. Cuando sean pillados volverán al lugar de inicio del juego y se quedarán realizando escaladores. Por el contrario, el equipo lanzador que ha derribado los conos intentará reconstruir la torre antes de que todos sus componentes sean pillados. Si lo consiguen se anotan 5 puntos. Si no lo consiguen solo 1 punto. Gana el equipo que más puntos haya acumulado.



I

RECUPERACIÓN

“LA TRACCIÓN”: por parejas agarradas por las muñecas. A la señal del profesorado tratarán de traccionar a su pareja hacia ellos. Ganará quién aleje más a su pareja de su posición inicial.



II

“SEBA TIZRA”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora en lugar de realizar escaladores, se realizarán sentadillas.



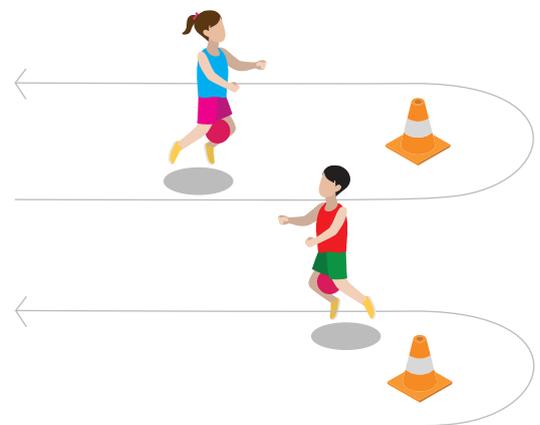
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“RELEVOS DE PINGÜINOS”: grupos de 3 o 4 componentes. Recorrer una distancia de ida y vuelta con un balón entre las piernas y dando pequeños saltos. Dar el relevo al siguiente escolar entregándole el balón. El alumnado que espera realizará sentadillas en el sitio (si algiendeja de realizarlas su equipo no podrá ganar).



RECUPERACIÓN

“LA TRACCIÓN”: mismo juego descrito en el bloque I.



“RELEVOS DE PINGÜINOS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora en lugar de hacer sentadillas se realizarán *burpees*.



RECUPERACIÓN

“CALIENTA-MANOS”: cada escolar frente a su pareja y con las palmas de las manos juntas. Intentar golpear las manos de la pareja evitando ser golpeado por esta.



“RELAX”: todo el grupo tumbado en el suelo con los ojos cerrados. Tensar y relajar cada una de las partes del cuerpo que indique el la profesora. Hacer hincapié en la respiración. Se puede acompañar con música relajante de fondo.



VUELTA A LA CALMA

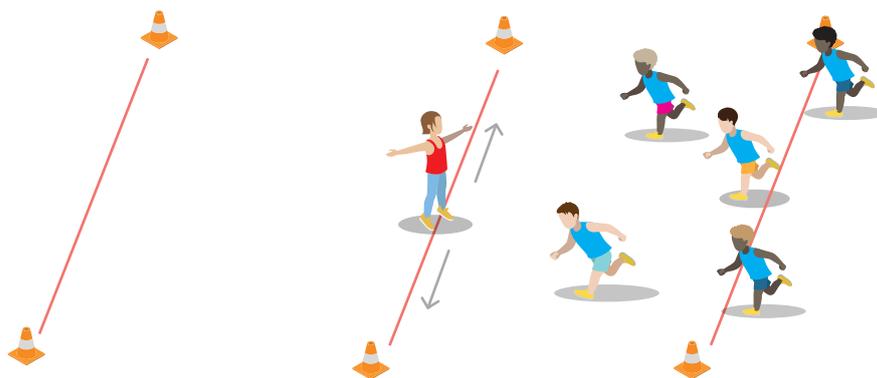
ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Conos y balones de goma-espuma.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“EL TIBURÓN”: alguien del grupo será el “tiburón” que se colocará en la línea del centro del campo (solo puede moverse lateralmente por esta línea). El resto del alumnado se colocará a unos 10 m en un extremo de la pista. A la señal del profesorado deberá cruzar de un campo a otro sin ser dados por el “tiburón”. Si el “tiburón” les da pasarán a ser “tiburón”. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



P
A
R
T
E
P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“ROBA-BALONES”: cada grupo en un extremo de la pista con varios balones de goma-espuma. El objetivo del juego es conseguir el mayor número de balones robándoselos al equipo contrario. Al pasar la línea central del campo (señalizada con unos conos) el equipo contrario podrá pillar al alumnado, de tal forma que si son pillados deberán regresar corriendo a su zona de balones y hacer 5 *jumpings jacks* para volver al juego. No está permitido pillar cuando el alumnado lleva un balón en la mano, ni permanecer mucho tiempo en la zona de balones.



I

RECUPERACIÓN

“CALIENTA-MANOS”: cada escolar frente a su pareja y con las palmas de las manos juntas. Intentar golpear las manos de la pareja evitando ser golpeado por esta.



II

“ROBA-BALONES”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora si alguien es pillado, deberá regresar a su zona de balones en cuadrupedia dorsal y realizar 5 sentadillas.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“EL SUELO ES LAVA”: 3 escolares se la quedan y tienen que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Todo el alumnado que es pillado se da la mano, formando una cadena. Cuando la profesora observe que algún grupo llega a los 4-5 componentes deberá gritar en voz alta “¡el suelo es lava!”. En ese momento todo el grupo deberá correr al otro extremo de la pista, realizar 5 sentadillas y sentarse en el suelo. Los 3 últimos en realizarlo se la quedarán e iniciarán el juego desde el principio.



RECUPERACIÓN

“CALIENTA-MANOS”: mismo juego descrito en el bloque I.



“EL SUELO ES LAVA”: mismo juego descrito en el bloque III.



RECUPERACIÓN

“PULSO CHINO”: por parejas y mirándose de frente, agarrados de la mano derecha y con el pie derecho delante. Intentar desequilibrar a la pareja haciéndole que mueva el pie que se encuentra delante. El pie de atrás sí puede moverse.



“LA BOMBA”: todo el alumnado de pie y formando un gran círculo, se pasarán una pelota de mano en mano. Cuando el profesor (situado de espaldas al alumnado) diga “¡bomba!” quien esté en posesión de la pelota se sentará con las piernas abiertas para que el resto de participantes puedan pasar por encima y entregar la pelota al siguiente jugador o jugadora.



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.

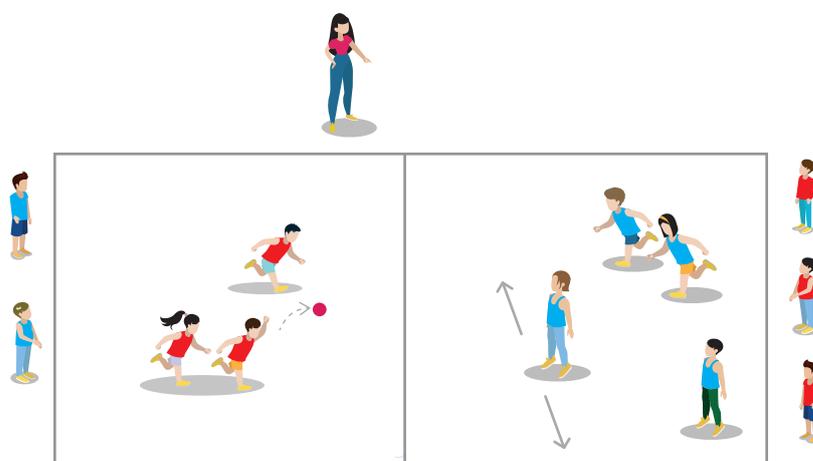


MATERIAL: Balón de goma espuma, pañuelos y aros.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“BALÓN PRISIONERO”: cada equipo en un campo de juego. El juego consiste en eliminar a los componentes del equipo contrario golpeándolos (de cintura para abajo) con una pelota. Quien sea golpeado pasará al campo contrario y quedará detrás de la línea del mismo campo esperando a que su equipo le pase la pelota para golpear a un oponente. Si alguien lanza la pelota a un oponente y este la coge en el aire, podrá devolverla tratando de eliminar a alguien del equipo contrario. Cuando solo quede un componente del grupo sin eliminar, este tendrá la oportunidad de que su equipo gane si consigue esquivar 10 lanzamientos del equipo contrario.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E
P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“LAS SEÑALES”: se reparten 6 pañuelos a 6 escolares. Todo el grupo corre por el espacio siguiendo las indicaciones del profesorado: (1) si da una palmada el alumnado se parará en el sitio y elevará las rodillas al pecho hasta recibir nueva orden; (2) si dice “¡2!” realizará *jumping jacks*, (3) si da un pisotón en el suelo realizará *burpees*, y (4) si dice “¡señales!” el alumnado que lleva el pañuelo deberá intentar atrapar al resto (antes de que el profesorado indique otra acción) para intercambiar sus roles. Ganará quien no tengan el pañuelo cuando finalice el juego.



I

RECUPERACIÓN

"PULSO CHINO": por parejas y mirándose de frente, agarrados de la mano derecha y con el pie derecho delante. Intentar desequilibrar a la pareja haciéndole que mueva el pie que se encuentra delante. El pie de atrás sí puede moverse.



II

"LAS SEÑALES": mismo juego descrito en el bloque I.



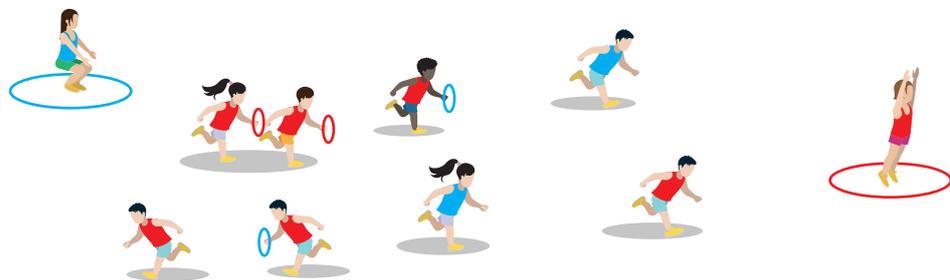
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

"AROS DE COLORES": se la quedarán 6 escolares con un aro cada uno (utilizar 3 aros de un color y otros 3 de otro color, ej. Azul y rojo), que intentarán pillar al resto para intercambiar sus roles. Cuando alguien sea atrapado, antes de salir a pillar, deberá realizar 10 sentadillas dentro del aro cuando este sea azul. Si el color del aro es rojo, deberá hacer 10 burpees dentro del aro. Ganará quien no tengan aro cuando finalice el juego.



RECUPERACIÓN

"PULSO-CHINO": mismo juego descrito en el bloque I.



“**AROS DE COLORES**”: mismo juego descrito en el bloque III. Añadir aros de otros colores y asignarles una nueva acción (ej. Escaladores, elevar rodillas al pecho, etc.).



RECUPERACIÓN

“**EL MAREO**”: grupos de 6 u 8 escolares formando un círculo, excepto alguien del grupo que se la queda dentro de este. El alumnado debe pasarse el balón evitando que lo toque quien está en el centro. Si lo consigue se cambiará el rol con la última persona que tocó el balón. Variante: pasar el balón con el pie.



“**PASAR LA CORRIENTE**”: todo el alumnado sentado y formando un gran círculo, excepto alguien del grupo que se coloca en el centro con los ojos tapados. El profesorado elegirá a un integrante del círculo para que inicie una “descarga” (apretón de manos). El alumnado tratará de recorrer esa “descarga” por todo el círculo hasta volver al escolar inicial sin que el del centro (que podrá ver una vez comience la actividad) descubra por dónde va la “corriente”. En cada ronda se cambiará al alumno o alumna del centro.



ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: Pañuelos, pelotas de goma-espuma.

“TOCA-RODILLAS”: intentar tocar las rodillas de la pareja sin que les toquen las suyas. Cada vez que lo consigan se anotarán 1 punto. Cambiar de pareja.
Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



“PAREJA VELOZ”: por parejas, formar 2 círculos cogidos de las manos, de tal forma que un círculo esté dentro del otro y cada componente de las parejas se sitúe en un círculo diferente. Cada círculo deberá girar en una dirección diferente (izquierda y derecha) y cuando el profesorado de una palmada todo el alumnado se soltará y buscará a su pareja. La última pareja en cogerse de las manos y sentarse en el suelo dará una vuelta a la pista mientras el resto del grupo vuelve a formar los círculos para iniciar de nuevo el juego.



PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

“ROBAR RABITOS”: todo el alumnado se colgará un pañuelo en la parte trasera del pantalón, que será el “rabito”. Todo el grupo correrá por el espacio y a la voz del profesorado intentarán quitar los “rabitos” de los demás sin que les roben el suyo. Si les roban el suyo y tienen otro en la mano, deberán colocárselo en la parte trasera del pantalón y seguir jugando.



I

RECUPERACIÓN

“EL MAREO”: grupos de 6 u 8 escolares formando un círculo, excepto alguien del grupo que se la queda dentro de este. El alumnado debe pasarse el balón evitando que lo toque quien está en el centro. Si lo consigue se cambiará el rol con la última persona que tocó el balón. Variante: pasar el balón con el pie.



“ROBAR RABITOS”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora cuando a alguien le roban un “rabito” deberá realizarán 8 *jumping jacks* para volver al juego. No está permitido robar “rabitos” al alumnado mientras realiza *jumping jacks*. Además, a la señal del profesorado, solo se podrán robar “rabitos” del color que este indique.



II

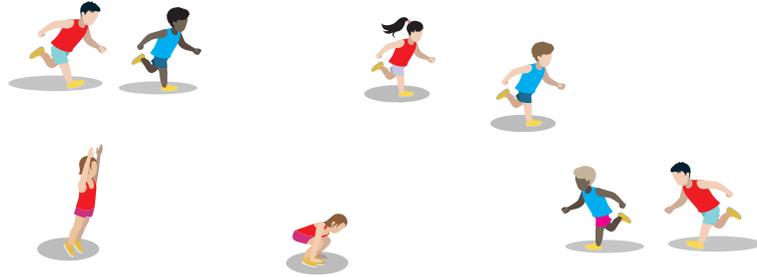
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LOS MONOS CONTAGIOSOS”: 5 escolares (los “monos”) perseguirán al resto para convertirlos en “monos”. El alumnado que es alcanzado, antes de salir a pillar, realizará 10 *burpees* en el sitio. Si el profesorado dice “¡stop!”, todo el grupo se detendrá en el sitio y elevará las rodillas al pecho lo más rápido posible (cuando el profesorado lo considere, se reanudará el juego).



RECUPERACIÓN

“EL MAREO”: mismo juego descrito en el bloque I.



“LOS MONOS CONTAGIOSOS”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán *jumping jacks* en lugar de *burpees*.



IV

RECUPERACIÓN

“LOS TRANSPORTES”: transportar a la pareja de diferentes formas: arrastrándola, en brazos, a caballito, etc. Cambiar los roles.



“EL ASESINO”: todo el alumnado sentado y formando un gran círculo, de tal forma que puedan verse las caras. En el juego habrá un “asesino” y un “policía” que tendrán los roles principales del juego. El “asesino” intentará “matar” a todos los miembros del círculo guiñándoles un ojo sin que le pille el “policía”. El alumnado “muerto” deberá tumbarse en el suelo inmediatamente. El “policía” tendrá 3 oportunidades para adivinar quién es el “asesino”. Cambiar los roles.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: pelotas de goma-espuma y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“BALÓN CAZADOR”: 2 escolares serán los “cazadores”. Mediante pases van avanzando e intentarán “cazar” al resto del grupo lanzándoles la pelota (de cintura para abajo). Quien sea golpeado con la pelota pasa a ser “cazador”. Ganará quien no haya sido “cazado”. No se permite correr con el balón en la mano, solo hacer pases.



“PILLO POR PAREJAS”: por parejas y de la mano. Una pareja se la queda y tiene que pillar al resto de parejas. Si la pareja perseguidora alcanza a otra, esta se la quedará y la otra se librá de pillar. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



“PILLO DE CONTRARIOS”: hacer un gran cuadrado con conos. Por parejas, cada escolar en un lado opuesto del cuadrado formando 2 grupos. A la señal de la profesora ambos grupos corren (por fuera del cuadrado) en la misma dirección tratando de alcanzar a su pareja. La profesora podrá cambiar la dirección de los desplazamientos (hacia la izquierda o la derecha). Si alguien alcanza a su pareja, ambos volverán a su posición inicial y realizarán *jumping jacks* hasta que la profesora vuelva a indicar un cambio de dirección. No está permitido parar de correr (si esto ocurre deberán hacer *jumping jacks* en el sitio).



I

RECUPERACIÓN

“LOS TRANSPORTES”: transportar a la pareja de diferentes formas: arrastrándola, en brazos, a caballito, etc. Cambiar los roles.



II

“PILLAO DE CONTRARIOS”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán escaladores en lugar de *jumping jacks*.



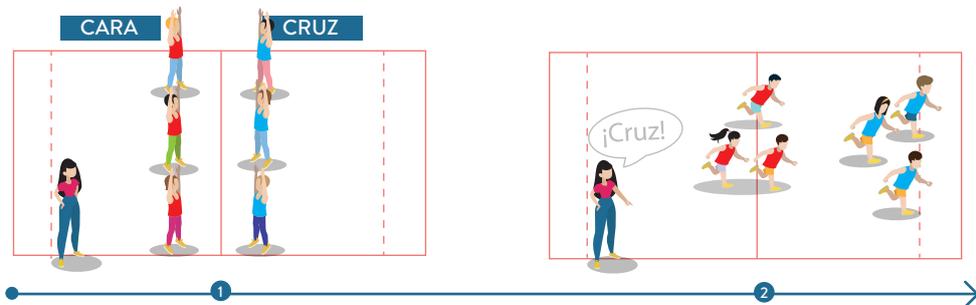
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“CARA Y CRUZ”: dividimos el grupo en 2: “cara” y “cruz”. Ambos grupos enfrentados en el centro del campo. Cada equipo tiene un refugio en el fondo del campo. Si la profesora dice “¡cara!”, el alumnado del grupo “cara” correrá a su refugio para evitar ser pillados por los del grupo “cruz”. Si dice “¡cruz!”, este grupo tendrá que correr a su refugio para evitar ser “pillados” por el grupo “cara”. Además, mientras esperan a que la profesora diga “cara” o “cruz”, deben hacer *jumping jacks*.



RECUPERACIÓN

“LOS TRANSPORTES”: mismo juego descrito en el bloque I.



“CARA Y CRUZ”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora se realizarán *burpees* en lugar de hacer *jumping jacks*.



RECUPERACIÓN

“EL PUENTE”: el alumnado se colocará en fila, boca abajo y apoyando las manos y los pies en el suelo formando una pirámide con su cuerpo. El último escolar de la fila reptará por debajo hasta colocarse el primero y así sucesivamente. Recorrer todo el espacio.



“DÁMELA”: todo el el alumnado de pie formando un gran círculo. Un componente del grupo sujeta una pelota de goma-espuma con el cuello, entre la barbilla y el pecho. Debe pasársela al escolar de la derecha que la sujetará de la misma forma. No se puede sujetar la pelota con las manos. La pelota pasará de cuello en cuello hasta dar la vuelta al círculo. Variantes: incluir más pelotas.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.

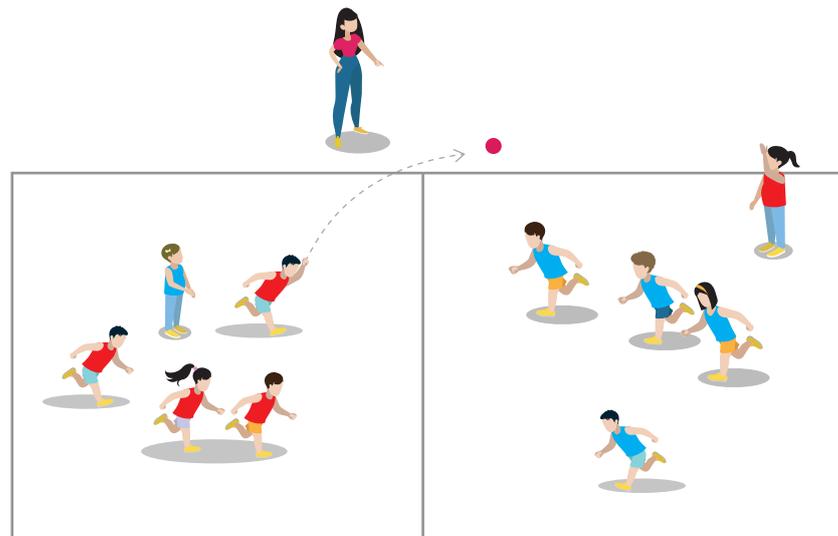


MATERIAL: balón de goma-espuma y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“**LOS ESPÍAS**”: cada equipo en un lado del campo. En el equipo A hay un “espía” del equipo B, y en el equipo B hay un “espía” del equipo A. El equipo en posesión de la pelota deberá intentar pasársela a su “espía”. Si este logra coger la pelota, el quien la ha lanzado pasa a unirse con el “espía” al equipo contrario. Gana el equipo que logre tener 6 “espías”. Variantes: aumentar el número de “espías” inicial, aumentar el número de balones, etc.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



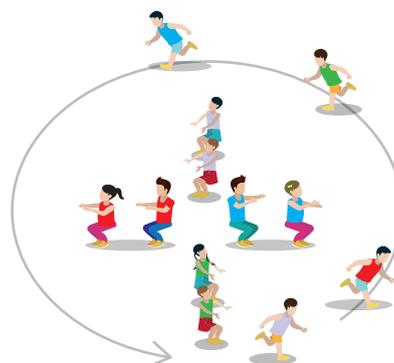
TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



P
A
R
T
E
P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“**CÍRCULOS RÁPIDOS**”: se forman 4 equipos colocados en fila, enfrentados 2 a 2 formando una cruz. A la señal del profesorado el último escolar de cada grupo dará una vuelta entera por detrás de los otros equipos. Al regresar a su fila dará el relevo al siguiente componente de su equipo con una palmada y se colocará el primero. Ganará el primer equipo que consiga que todos sus componentes realicen el recorrido. Todo el alumnado que está colocado en fila realizará sentadillas en el sitio (si alguien deja de realizarlas su equipo no podrá ganar). Además, si el profesorado dice “;stop!” todo el grupo se detendrá y realizará *jumping jacks* en el sitio (cuando el profesorado lo considere se reanudará el juego).



I

RECUPERACIÓN

“EL PUENTE”: el alumnado se colocará en fila, boca abajo y apoyando las manos y los pies en el suelo formando una pirámide con su cuerpo. El último escolar de la fila reptará por debajo hasta colocarse el primero y así sucesivamente. Recorrer todo el espacio.



II

“CÍRCULOS RÁPIDOS”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora el alumnado de la fila llevará los talones al trasero en lugar de hacer sentadillas.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LAS 4 ESQUINAS”: se divide al alumnado en 5 grupos. Cada equipo se situará en una de las esquinas de un cuadrado señalizado por conos, excepto uno de ellos que se colocará en el centro. A la señal de “¡ya!”, cambiarán de esquina. El grupo que se encuentre en el centro intentará quitarle la esquina a otro grupo. La profesora dará las órdenes de forma rápida y continuada. Por otro lado, si la profesora dice “¡stop!”, todo el grupo deberá detenerse en el sitio y realizar escaladores (cuando la profesora lo considere se reanudará el juego).



RECUPERACIÓN

“EL PUENTE”: mismo juego descrito en el bloque I.



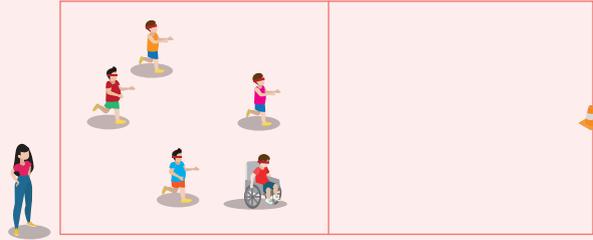
IV

“LAS 4 ESQUINAS”: mismo juego descrito en el bloque III.



RECUPERACIÓN

“¡LO MÁS CERCA!”: todo el grupo se sitúa en un extremo de la pista y se colocará un cono en el extremo opuesto. A continuación, el alumnado cerrará los ojos e intentará acercarse (andando) al cono. Ganará quien más se aproxime al cono. Modificar el modo de desplazarse (ej. Andar hacia atrás, en cuadrupedia, etc.).



“BUENOS DÍAS”: todo el grupo sentado en el suelo formando un gran círculo. Alguien del grupo se la queda en el centro con los ojos cerrados y un compañero o compañera se acercará y le dirá “buenos días” (imitando voces). Quien tiene los ojos cerrados deberá adivinar quién es. Si lo consigue se cambiarán los roles.



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: pelotas de goma-espuma y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“A TOCAR LA ESPALDA”: el alumnado realiza carrera continua alrededor de la pista en fila india. A la señal del profesorado intentarán tocar la espalda del compañero o compañera que va delante. Variantes: a la señal del profesorado intentar llegar lo más rápido posible al centro de la pista.



“EL CAZADOR, EL PERRO Y EL ZORRO”: todo el grupo formará un círculo y se numerará del 1 al 4 (los “zorros”), a excepción de 2 escolares que se colocarán en el centro del círculo (el “perro” y el “cazador”). Cuando el “cazador” dice un número (del 1 al 4), todos los “zorros” que tengan ese número saldrán corriendo, y tanto el “perro” como el “cazador” tendrán que perseguirlos. Una vez que se ha capturado a un “zorro” se cambian los roles: el “cazador” pasa a ser “zorro”, el “zorro” capturado pasa a ser el “perro”, y el “perro” pasa a ser el “cazador”.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



“LAS ROCAS”: 5 escolares se la quedan y tienen que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Para no ser pillados, se pueden convertir en “rocas” (en posición de plancha). Para ser salvados, alguien del grupo debe saltar 2 veces por encima de las “rocas”. Utilizar petos para identificar al alumnado.

Además, si el profesorado dice “¡stop!”, todo el grupo realizará *burpees* en el sitio (cuando el profesorado lo considere se reanudará el juego).



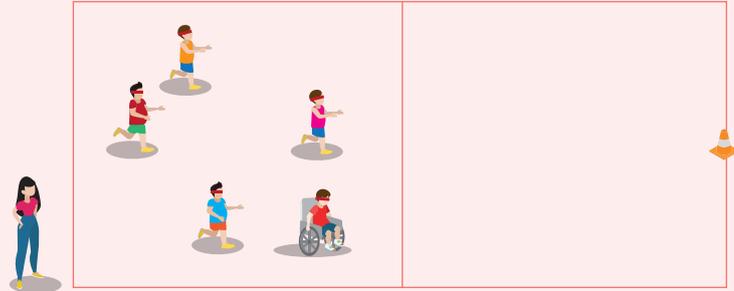
PARTE
PRINCIPAL

I

I

RECUPERACIÓN

“¡LO MÁS CERCA!”: todo el grupo se sitúa en un extremo de la pista y se colocará un cono en el extremo opuesto. A continuación, el alumnado cerrará los ojos e intentará acercarse (andando) al cono. Ganará quien más se aproxime al cono. Modificar el modo de desplazarse (ej. Andar hacia atrás, en cuadrupedia, etc.).



II

“LAS ROCAS”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán escaladores en lugar de planchas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“CORRE QUE TE PILLO”: un escolar persigue a su pareja. Cuando esta sea pillada realizará 5 burpees antes de salir a pillar a su pareja. Si el profesorado dice “¡cambio!”, las parejas cambiarán sus roles inmediatamente. Además, si dice “¡stop!”, todo el grupo se detendrá en el sitio y elevará las rodillas al pecho lo más rápido posible (cuando el profesorado lo considere se reanudará el juego).



“¡LO MÁS CERCA!”: mismo juego descrito en el bloque I.



“CORRE QUE TE PILLO”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora se realizarán 5 sentadillas en lugar de 5 burpees.



RECUPERACIÓN

“LOS PAQUETES”: un grupo (los “paquetes”) se coloca sentado en el suelo agarrándose fuertemente con sus integrantes. A la señal del profesorado, los componentes de otro grupo (los “pasajeros”) deben intentar separarlos, de uno en uno. Cuando lo consigan se cambiarán los roles.



“LA BOMBA”: todo el alumnado de pie y formando un gran círculo, se pasarán una pelota de mano en mano. Cuando el profesor (situado de espaldas al alumnado) diga “¡bomba!” quien esté en posesión de la pelota se sentará con las piernas abiertas para que el resto de participantes puedan pasar por encima y entregar la pelota al siguiente jugador o jugadora.



VUELTA A
LA CALMA

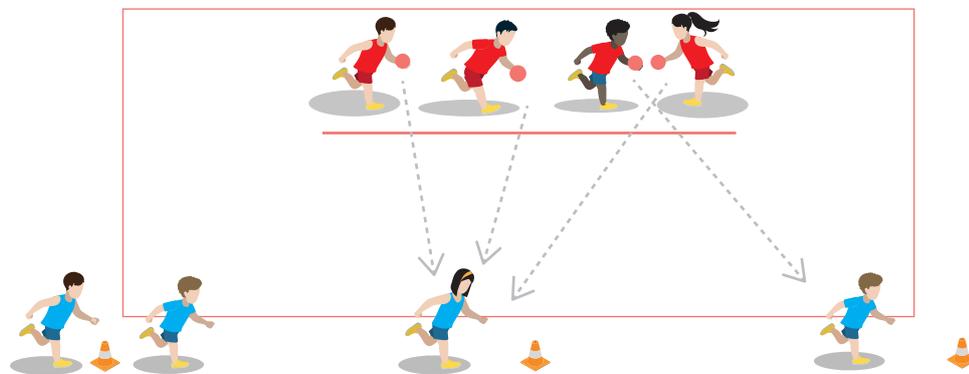
ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



MATERIAL: balones de goma-espuma, petos y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“**ESQUIVAR**”: el equipo de las “liebres” formará una fila en una de las esquinas de la pista. En el centro de la pista se situarán los “cazadores”, con una pelota de goma-espuma cada uno. A la señal del profesorado, la primera “liebre” saldrá corriendo para llegar al otro extremo de la pista. Los “cazadores” sólo podrán atrapar a las “liebres” golpeándoles con la pelota. Cada “liebre” que consiga cruzar la pista sin ser golpeada por los “cazadores” se anotará 2 puntos para su equipo. Si sobrepasa la primera mitad de la pista se anotará 1 punto. Cambiar los roles. Ganará el equipo que consiga una mayor puntuación. Variantes: modificar la forma de desplazamiento, hacer otro recorrido, etc. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“**LAS CRUCES**”: 5 escolares se la quedan (llevarán un peto para ser identificados) y tienen que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Para no ser pillados, pueden quedarse parados en el sitio realizando *jumping jacks*. Para ser salvados esperarán a que alguien pase por debajo de sus piernas. Si el profesorado dice “¡stop!”, el alumnado elevará las rodillas al pecho en el sitio lo más rápido posible (cuando el profesorado lo considere se reanudará el juego).



I

RECUPERACIÓN

“LOS PAQUETES”: un grupo (los “paquetes”) se coloca sentado en el suelo agarrándose fuertemente con sus integrantes. A la señal del profesorado, los componentes de otro grupo (los “pasajeros”) deben intentar separarlos, de uno en uno. Cuando lo consigan se cambiarán los roles.



II

“LAS CRUCES”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora el profesorado designará 5 escolares diferentes que se la queden.



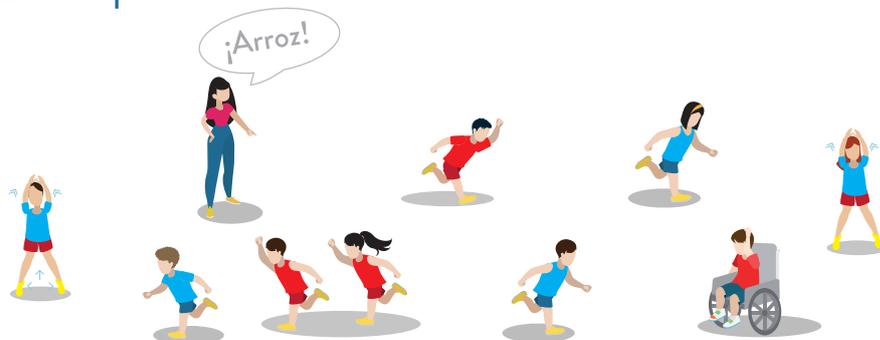
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“LA PAELLA”: todo el alumnado corriendo libremente por el espacio. Previamente la profesora habrá elegido al azar el papel que representa cada escolar: “arroz”, “mejillones”, “pollo” o “guisantes”. Cuando la profesora diga en voz alta uno de los ingredientes, estos tendrán que perseguir al resto del grupo (los perseguidores levantarán un brazo para que el resto del alumnado pueda identificarlos). Quien sea pillado se quedará en el sitio realizando *jumping jacks* hasta que la profesora indique otro ingrediente y el juego se inicie de nuevo. Además, si dice “¡paella!”, todo el alumnado tratará de pillar al resto evitando ser pillado.



RECUPERACIÓN

“LOS PAQUETES”: mismo juego descrito en el bloque I.



“LA PAELLA”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora si la profesora dice “¡stop!”, todo el grupo se pondrá en posición de plancha (cuando la profesora lo considere se reanudará el juego).

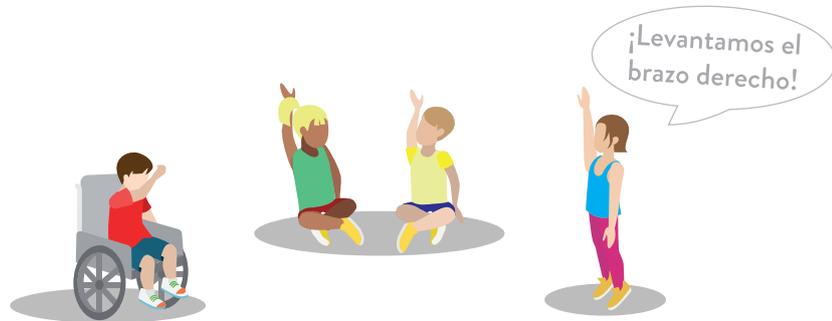


RECUPERACIÓN

“MI TESORO”: un integrante de la pareja de rodillas en el suelo y protegiendo el balón con sus brazos y cuerpo, debe impedir que su oponente le quite el balón. Cambiar los roles.



“EL HIPNOTIZADOR”: alguien del grupo hace de “hipnotizador” y el resto quedará relajado y dormido efectuando todos los movimientos ordenados por el “hipnotizador” (todos los movimientos deben realizarse lentamente).



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



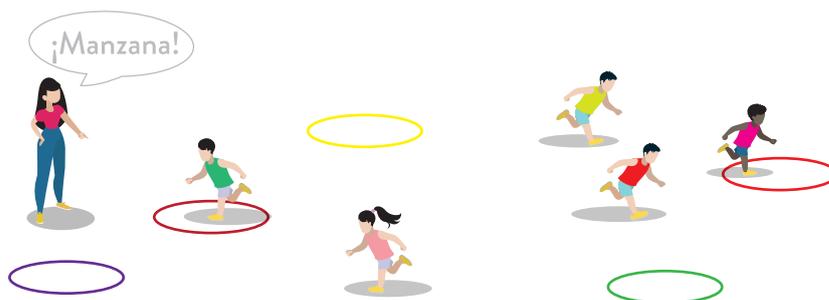
MATERIAL: aros, petos y balones de goma-espuma.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“EL HECHIZO”: en parejas y de la mano. Una pareja (“los brujos”) se la queda y tiene que pillar al resto. Las parejas pilladas quedarán “hechizadas” en una postura inmóvil. Estas podrán ser liberadas al ser tocadas por otra pareja. Variante: reducir la zona de juego, aumentar el número de “brujos”, etc.



“LAS FRUTAS”: se reparten aros por el espacio, asignando a cada color el nombre de una fruta (ej. Verde = pera, rojo = manzana, etc.). Todo el grupo corre libremente hasta que la profesora grite el nombre de alguna fruta. El alumnado correrá rápidamente hasta el aro correspondiente y quien llegue en última posición se anotará 1 punto. Ganará quien tenga menos puntos.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“¡ME QUEDÉ SIN ARO!”: se distribuyen los aros por el espacio (un número menor que jugadores y jugadoras) y el alumnado corre libremente por el espacio. Cuando el profesorado de una palmada, todo el grupo deberá agacharse para tocar el suelo y dar un salto en el aire. Si el profesorado da palmadas de forma continuada deberán correr lo más rápido posible hasta que de una nueva orden. Si da un chasquido con los dedos deberán correr elevando las rodillas al pecho. Por último, cuando el profesorado diga “¡aros!”, todo el alumnado se meterá dentro de un aro y realizará sentadillas (si no realiza sentadillas alguien del grupo podrá quitarle el sitio). Quien se queden sin aro se anotará 1 punto. Ganará el alumnado que tenga menos puntos.



Una palmada

Palmadas

Chasquidos de
dedos

¡Aros!



I

RECUPERACIÓN

“MI TESORO”: un integrante de la pareja de rodillas en el suelo y protegiendo el balón con sus brazos y cuerpo, debe impedir que su oponente le quite el balón. Cambiar los roles.



II

“ME QUEDÉ SIN ARO”: mismo juego descrito en el bloque I. Se pueden añadir nuevas acciones (ej. Cuando el profesorado diga “¡hora de cazar!”; todo el grupo intentará tocar el mayor número de escolares evitando ser pillados).



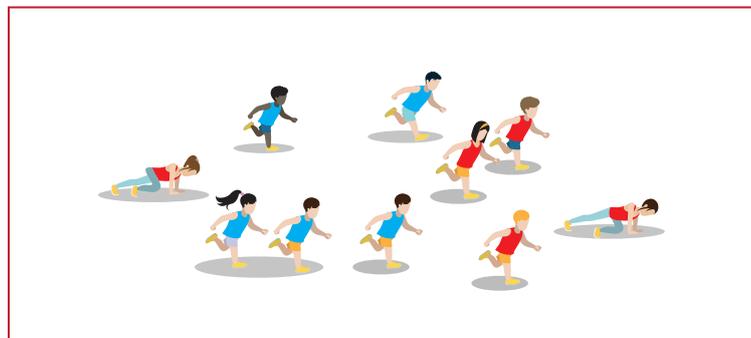
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“CAZADORES Y LIEBRES”: se divide al alumnado en 2 grupos: “cazadores” y “liebres”. Los “cazadores” perseguirán a las “liebres”. El alumnado que sea capturado realizará escaladores de forma continuada y solo podrá ser rescatado por alguien de su grupo al ser tocados. Los “cazadores” llevarán un peto para distinguirse de las “liebres”. Si el profesorado dice “¡stop!”, todo el alumnado se detendrá en el sitio y realizará *jumping jacks* lo más rápido posible (cuando el profesorado lo considere se reanudará el juego).



RECUPERACIÓN

“MI TESORO”: mismo juego descrito en el bloque I.



“CAZADORES Y LIEBRES”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora en lugar de hacer escaladores se realizarán sentadillas.



RECUPERACIÓN

“EL CIEMPIÉS”: cada grupo se coloca en cuadrupedia formando una fila con las manos en los tobillos del compañero o compañera que está delante. Intentar llegar a una zona indicada por el profesorado sin soltarse.



“ATRAPA EL BALÓN”: se forman grupos de 7 u 8 componentes que se colocarán sentados formando un círculo. Alguien del grupo se coloca en medio con los ojos cerrados y tendrá que intentar atrapar el balón que el resto se irá pasando en silencio (no está permitido pasar el balón al alumnado que se encuentre a la izquierda o a la derecha).



ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



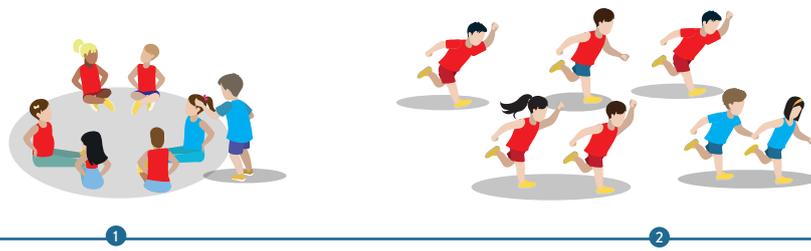
MATERIAL: balones de goma-espuma, conos y bancos suecos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“PROTÉGEME”: todo el alumnado se distribuye libremente por el espacio. Alguien del grupo nombra en voz alta a otro compañero o compañera. Este debe intentar que quien lo nombró no lo atrape mientras que el resto del grupo lo protege.



“LAS JARRAS”: todo el alumnado, excepto alguien del grupo que será el “ladrón”, sentado en el suelo y con las manos en la cintura en forma de asas (las “jarras”). El “ladrón” corre libremente entre las “jarras”. Cuando este toque la cabeza de una “jarra”, ambos (“jarra” y “ladrón”) saldrán corriendo cogidos de la mano tratando de llegar a una zona determinada. El resto de “jarras” les perseguirán tratando de alcanzarles antes de que lleguen a esta zona. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.



TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“MOSCAS Y MATA-MOSCAS”: un grupo de escolares serán las “moscas” y otro los “mata-moscas”, estos últimos con un balón de goma-espuma cada uno. El objetivo del juego es que todas las “moscas” sean cazadas por los “mata-moscas” antes de que finalice el juego. Para ello, los “mata-moscas” deberán tocar con un balón de goma-espuma a las “moscas” (no está permitido lanzar el balón). Las “moscas” alcanzadas se quedarán en el sitio elevando rodillas al pecho hasta que alguien del grupo las toque para volver al juego. Además, si el profesorado dice “¡stop!”, todo el alumnado realizará escaladores en el sitio (cuando el profesorado lo considere se reanudará el juego).



I

RECUPERACIÓN

“EL CIEMPIÉS”: cada grupo se coloca en cuadrupedia formando una fila con las manos en los tobillos del compañero o compañera que está delante. Intentar llegar a una zona indicada por el profesorado sin soltarse.



II

“MOSCAS Y MATA-MOSCAS”: mismo juego descrito en el bloque I. Cambiar los roles.



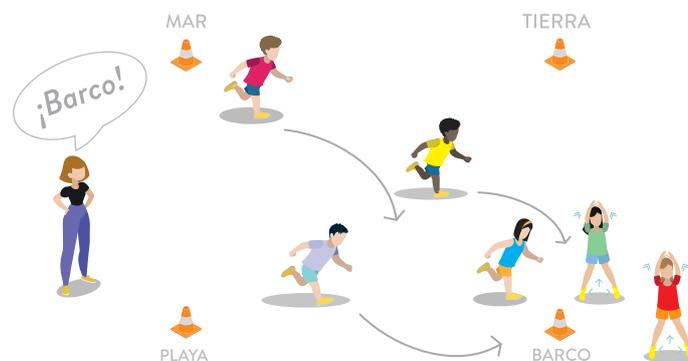
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“MAR Y TIERRA”: todo el alumnado corriendo libremente por el espacio. Las 4 esquinas de la pista corresponden a una zona determinada (señalar con conos): “mar”, “barco”, “playa” y “tierra”. La profesora nombrará una de estas zonas y todo el grupo debe ir allí lo antes posible. Al llegar deberán realizar 5 *jumping jacks* y sentarse si se trata de la zona del “mar” o del “barco”. En el caso de la “playa” y la “tierra” realizarán 5 escaladores antes de sentarse. Ganará quien antes llegue y realice correctamente la acción asignada. El profesorado debe indicar el cambio de zona de forma rápida y continuada. Además, si el profesorado dice “¡stop!” todo el grupo se pondrá en posición de plancha (cuando el profesorado lo considere se reanudará el juego).



RECUPERACIÓN

“EL CIEMPIÉS”: mismo juego descrito en el bloque I.



“MAR Y TIERRA”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora se realizará en parejas y de la mano.



RECUPERACIÓN

“LA RED Y LOS PECES”: un grupo de escolares serán los “peces” y otro la “red”. La “red” se colocará formando un círculo de la mano y con las piernas separadas, dejando en su interior a los “peces”. A la señal del profesorado, los “peces” intentarán salir de la “red”. El alumnado que forma la “red”, sin mover los pies del suelo, intentará impedir que los “peces” se escapen flexionando piernas o subiendo y bajando los brazos. Cambiar roles.



“ORDENARSE EN EL BANCO”: cada grupo situado de pie sobre un banco sueco. El objetivo del juego es conseguir ordenarse en el banco según el criterio indicado por la profesora sin bajar del banco (ej. Ordenarse por fecha de nacimiento, color de pelo (estatura, número de pie, etc.).



¡Colocados de mayor a menor estatura!



VUELTA A LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.

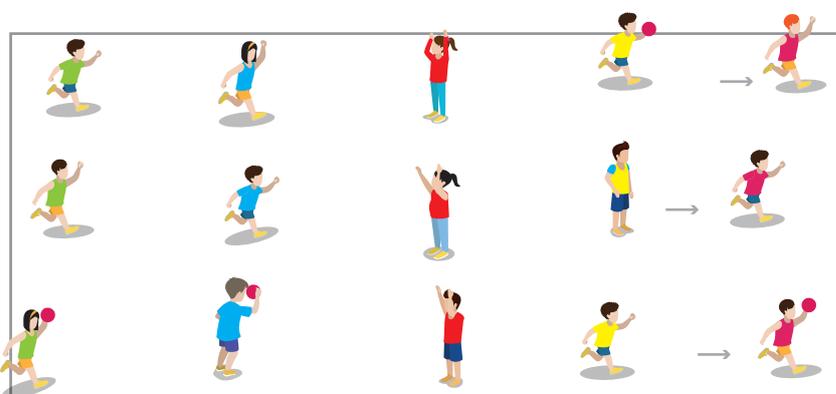


MATERIAL: balones de goma-espuma, conos y pañuelos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LOS ESTORBOS”: cada trío con un balón, y en un extremo de la pista. Estos intentarán llegar al otro extremo del campo mediante pases sin que les roben el balón “los estorbos”, un grupo de escolares que se encuentra en el centro de la pista. Los “estorbos” solo pueden desplazarse lateralmente sobre una línea imaginaria. Si un “estorbo” intercepta un pase, cambiará su rol con quien lanzó el balón.

Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que se coloque por parejas.

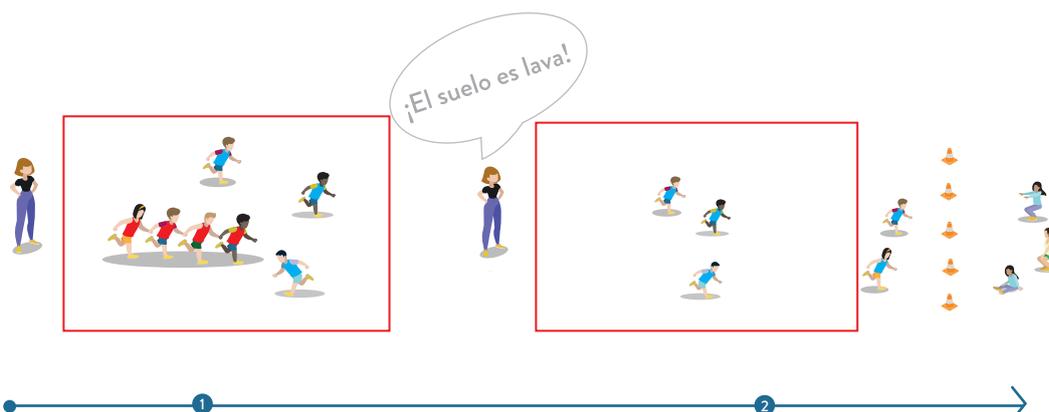


TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E
P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

“EL SUELO ES LAVA”: 3 escolares se la quedan y tienen que pillar al resto que corre libremente por el espacio. Todo el alumnado que es pillado se da la mano, formando una cadena. Cuando la profesora observe que algún grupo llega a los 4-5 componentes deberá gritar en voz alta “¡el suelo es lava!”. En ese momento todo el grupo deberá correr al otro extremo de la pista, realizar cinco sentadillas y sentarse en el suelo. Los 3 últimos en realizarlo se la quedarán e iniciarán el juego desde el principio.



I

RECUPERACIÓN

“LA RED Y LOS PECES”: un grupo de escolares serán los “peces” y otro la “red”. La “red” se colocará formando un círculo de la mano y con las piernas separadas, dejando en su interior a los “peces”. A la señal del profesorado, los “peces” intentarán salir de la “red”. El alumnado que forma la “red”, sin mover los pies del suelo, intentará impedir que los “peces” se escapen flexionando piernas o subiendo y bajando los brazos. Cambiar roles.



II

“EL SUELO ES LAVA”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora se realizarán 5 burpees en lugar de 5 sentadillas.



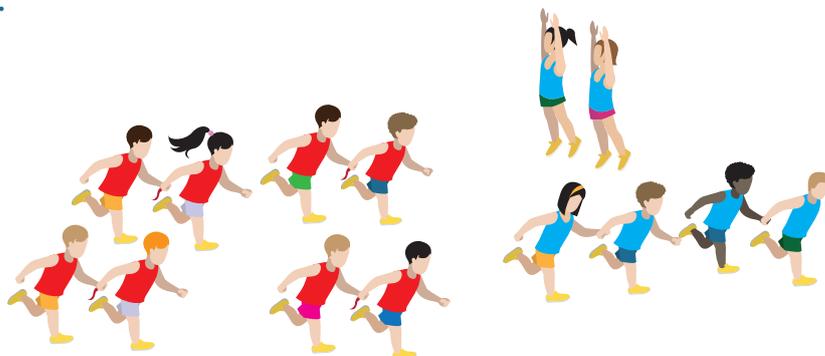
RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“EL VIRUS”: todo el grupo se coloca por parejas y de la mano. Cuatro parejas serán los “virus” (llevarán un pañuelo para distinguirse), que tratarán de pillar al resto. Las parejas pilladas por los “virus” realizarán *jumping jacks* hasta que otra pareja pase por debajo de las piernas de ambos. Además, si el profesorado grita “¡virus!”, todo el alumnado se detendrá en el sitio y elevará rodillas al pecho lo más rápido posible. Durante este momento el profesorado podrá cambiar los roles de las parejas, quitando el pañuelo a los “virus” y entregándoselo a otra pareja. Cuando el profesorado lo considere se reanudará el juego.



RECUPERACIÓN

“LA RED Y LOS PECES”: mismo juego descrito en el bloque I.

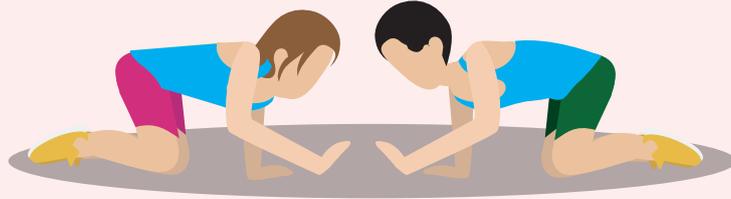


“EL VIRUS”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora las parejas atrapadas por los “virus” deberán colocarse en posición de plancha hasta que otra pareja salte por encima de ambos.



RECUPERACIÓN

“LUCHA DE LAGARTIJAS”: por parejas en cuadrupedia. Estas tratarán de tocarse las manos entre sí evitando ser tocadas. Ganará quien más veces consiga tocar las manos de su oponente.



“EL CERDITO”: todo el alumnado en círculo y sentado en el suelo, excepto alguien del grupo que se queda en el centro con los ojos tapados. Un compañero o compañera se acercará e imitará el sonido de un cerdito. Quien se la queda debe adivinar de quién se trata.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



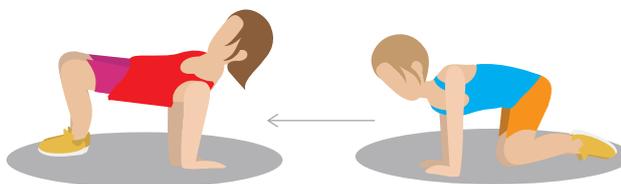
MATERIAL: cuerdas y conos.

PARTE INICIAL:
ANIMACIÓN Y
CALENTAMIENTO

“LOS ABRAZOS”: por parejas y de la mano, una se la queda y tiene que pillar al resto de parejas que corren libremente por el espacio. Para no ser pilladas, las parejas tienen que abrazarse con otra pareja.



“EL COCODRILO CAZA CANGREJOS”: un integrante de la pareja se coloca en cuadrupedia (el “cocodrilo”) y otro en cuadrupedia dorsal (el “cangrejo”). A la señal del profesorado el “cocodrilo” tratará de alcanzar al “cangrejo” para cambiar sus roles. Cambiar de parejas. Al finalizar la actividad se pedirá al alumnado que recuerde a su última pareja.



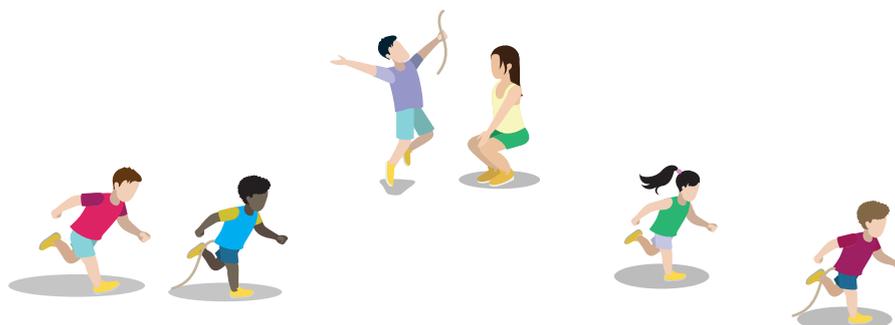
TIEMPO DE ORGANIZACIÓN

P
A
R
T
E

P
R
I
N
C
I
P
A
L

I

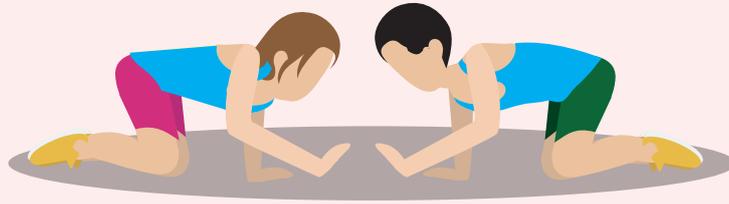
“PISA MI COLA”: cada pareja con una cuerda. Un integrante de la pareja se coloca la cuerda en la parte trasera del pantalón, a modo de “cola”. Este debe evitar que su pareja le pise la “cola” con el pie. Si lo consigue se cambiarán los roles y como penalización realizará 5 sentadillas mientras su pareja se coloca la “cola”. Además, si el profesorado dice “;stop!”, todo el alumnado realizará escaladores en el sitio (cuando el profesorado lo considere se reanudará el juego).



I

RECUPERACIÓN

“LUCHA DE LAGARTIJAS”: por parejas en cuadrupedia. Estas tratarán de tocarse las manos entre sí evitando ser tocadas. Ganará quien más veces consiga tocar las manos de su oponente.



II

“PISA MI COLA”: mismo juego descrito en el bloque I, pero ahora como penalización, el alumnado deberá correr y tocar la línea central del campo.



RECUPERACIÓN

TIEMPO DE ORGANIZACIÓN



III

“NARANJAS Y LIMONES”: todo el alumnado formará un gran círculo donde un grupo será las “naranjas” y otro los “limones” (colocados alternativamente). El alumnado estará mirando hacia fuera del círculo y realizando *jumping jack*. La profesora dirá “naranjas” o “limones”, y quien pertenezca a ese grupo tendrá que dar una vuelta completa al círculo (siempre hacia la izquierda) y volver al punto de partida para continuar haciendo *jumping jacks*. Quien llegue en última posición se anotará 1 punto. El resto del alumnado deberá continuar realizando *jumping jacks* (si alguien se detiene también se anotará 1 punto). Si la profesora dice “¡zumo!” todo el alumnado deberá salir corriendo, tocar la pared de alguno de los extremos de la pista y volver a colocarse en su posición inicial. Quien llegue en última posición se anotará 1 punto. Ganará el alumnado con menos puntos.



RECUPERACIÓN

“LUCHA DE LAGARTIJAS”: mismo juego descrito en el bloque I.



“NARANJAS Y LIMONES”: mismo juego descrito en el bloque III, pero ahora elevarán las rodillas al pecho en lugar de realizar *jumping jacks*.



RECUPERACIÓN

“LA BOTELLA INESTABLE”: un escolar se colocará en medio de 2 compañeros o compañeras. Quien se encuentra en medio se dejará caer con el cuerpo muy rígido hacia uno de estos. Estos lo recibirán con los brazos extendidos y comenzarán a pasarlo de uno a otro sin dejarle caer. Cambiar roles.



“LA PALMADA”: todo el alumnado sentado en círculo. Alguien del grupo iniciará el juego dando una palmada al niño o niña de la derecha. Seguir el juego dando una palmada al escolar de la derecha. Si el profesorado da 2 palmadas, cambiará la dirección del juego (en lugar de dar una palmada al alumnado de la derecha se dará una palmada al de la izquierda). Si el profesorado da 2 palmadas y un pisotón en el suelo, se saltará a un jugador o jugadora cada 4 escolares. El alumnado que se equivoque se anotará 1 punto. Ganará quien tenga menos puntos.



VUELTA A
LA CALMA

ASAMBLEA, PUESTA EN COMÚN Y ASEO: consiste en la interiorización, verbalización y reflexión sobre todo lo acontecido durante la sesión (Ej. ¿Qué juego os ha gustado más/menos?, ¿por qué?, ¿en qué juego os habéis cansado más?, resolución de conflictos, organización, etc.). Aseo personal.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization; 2010.
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Heal* [Internet]. 2020 Jan;4(1):23–35. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2352464219303232>
3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med* [Internet]. 2020 Dec;54(24):1451–62. Available from: <https://bjsm.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bjsports-2020-102955>
4. Konstabel K, Veidebaum T, Verbestel V, Moreno LA, Bammann K, Tornaritis M, et al. Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *Int J Obes* [Internet]. 2014 Sep 15;38(S2):S135–43. Available from: <http://www.nature.com/articles/ijo2014144>
5. Roman-Viñas B, Zazo F, Martínez-Martínez J, Aznar-Laín S, Serra-Majem L. Results From Spain's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Heal* [Internet]. 2018 Jan 2;15(s2):S411–2. Available from: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/15/s2/article-pS411.xml>
6. de Onis M, Blössner M, Borghi E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *Am J Clin Nutr*. 2010;92(5):1257–64.
7. Martínez-Vizcaíno V, Martínez MS, Pacheco BN, López MS, García-Prieto JC, Niño CT, et al. Trends in excess of weight, underweight and adiposity among Spanish children from 2004 to 2010: the Cuenca Study. *Public Health Nutr* [Internet]. 2012/07/27. 2012 Dec 27;15(12):2170–4. Available from: http://www.journals.cambridge.org/abstract_S1368980012003473
8. Garrido-Miguel M, Caverro-Redondo I, Álvarez-Bueno C, Rodríguez-Artalejo F, Moreno LA, Ruiz JR, et al. Prevalence and Trends of Overweight and Obesity in European Children From 1999 to 2016. *JAMA Pediatr* [Internet]. 2019 Oct 7;173(10):e192430. Available from: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2747328>
9. Lynch COH, Orsi CM, Hale DE, Lynch JL, Lynch COH. Pediatric obesity epidemiology. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes*. 2011;18 (1)(1):14–22.
10. Torrijos-Niño C, Martínez-Vizcaíno V, Pardo-Guijarro MJ, García-Prieto JC, Arias-Palencia NM, Sánchez-López M. Physical Fitness, Obesity, and Academic Achievement in Schoolchildren. *J Pediatr* [Internet]. 2014 Jul;165(1):104–9. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0022347614001814>
11. Al SA et. In: Moreno LA, et al. Childhood obesity: etiology-synthesis part II. In: Springer, editor. *Epidemiology of obesity in children and adolescents. Prevalence and etiology*. London, UK; 2011.
12. Sanchez-Lopez M, Salcedo-Aguilar F, Solera-Martinez M, Moya-Martinez P, Notario-Pacheco B, Martinez Vizcaino V, et al. Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11-13 years of Cuenca, Spain. *Scand J Med Sci Sports*. 2009 Dec;19(6):879–84.
13. Anish EJ. Exercise and its effects on the central nervous system. *Curr Sports Med Rep* [Internet]. 2005 Feb;4(1):18–23. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15659274>
14. Tomporowski PD, Lambourne K, Okumura MS. Physical activity interventions and children's mental function: an introduction and overview. *Prev Med (Baltim)*. 2011/03/21. 2011 Jun 1;52 Suppl 1(Suppl 1):S3–9.
15. Verburch L, Königs M, Scherder EJA, Oosterlaan J. Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis. *Br J Sports Med* [Internet]. 2014 Jun;48(12):973–9. Available from: <https://bjsm.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bjsports-2012-091441>

- 16.** Dobbins M, Husson H, DeCorby K, LaRocca RL. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2013 Feb 28; Available from: <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- 17.** Kahlmeier S, Wijnhoven TMA, Alpiger P, Schweizer C, Breda J, Martin BW. National physical activity recommendations: systematic overview and analysis of the situation in European countries. *BMC Public Health* [Internet]. 2015 Dec 12;15(1):133. Available from: <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1412-3>
- 18.** Vasconcellos F, Seabra A, Katzmarzyk PT, Kraemer-Aguiar LG, Bouskela E, Farinatti P. Physical Activity in Overweight and Obese Adolescents: Systematic Review of the Effects on Physical Fitness Components and Cardiovascular Risk Factors. *Sport Med* [Internet]. 2014 Aug 18;44(8):1139–52. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s40279-014-0193-7>
- 19.** Dias KA, Green DJ, Ingul CB, Pavey TG, Coombes JS. Exercise and Vascular Function in Child Obesity: A Meta-Analysis. *Pediatrics* [Internet]. 2015 Sep 1;136(3):e648–59. Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/doi/10.1542/peds.2015-0616>
- 20.** Martínez Vizcaíno V, Salcedo Aguilar F, Franquelo Gutiérrez R, Solera Martínez M, Sánchez López M, Serrano Martínez S, et al. Assessment of an after-school physical activity program to prevent obesity among 9- to 10-year-old children: a cluster randomized trial. *Int J Obes* [Internet]. 2008 Sep 25;32(1):12. Available from: <http://www.nature.com/articles/0803738>
- 21.** Martínez-Vizcaíno V, Sánchez-López M, Notario-Pacheco B, Salcedo-Aguilar F, Solera-Martínez M, Franquelo-Morales P, et al. Gender differences on effectiveness of a school-based physical activity intervention for reducing cardiometabolic risk: a cluster randomized trial. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2014 Dec 10;11(1):154. Available from: <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-014-0154-4>
- 22.** García-Hermoso A, Cerrillo-Urbina AJ, Herrera-Valenzuela T, Cristi-Montero C, Saavedra JM, Martínez-Vizcaíno V. Is high-intensity interval training more effective on improving cardiometabolic risk and aerobic capacity than other forms of exercise in overweight and obese youth? A meta-analysis. *Obes Rev*. 2016 Jun 1;17(6):531–40.
- 23.** Baquet G, Stratton G, Van Praagh E, Berthoin S. Improving physical activity assessment in prepubertal children with high-frequency accelerometry monitoring: A methodological issue. *Prev Med (Baltim)*. 2007;44(2):143–7.
- 24.** Donner A. KN. Design and analysis of cluster randomization trials in health research. New York: Oxford University Press; 2000.
- 25.** Campbell MK, Elbourne DR, Altman DG. CONSORT statement: extension to cluster randomised trials. *BMJ*. 2004;328(7441):702–8.



Son muchos los estudios que han puesto de manifiesto los numerosos beneficios que la actividad física tiene sobre la salud física, psíquica y social en la infancia. Sin embargo, los niveles de inactividad física y sedentarismo en niños y niñas han aumentado significativamente en los últimos años, conduciendo a un aumento de la obesidad infantil y de enfermedades cardiovasculares. Con el objetivo de prevenir este problema de salud pública surgen los programas de promoción de actividad física en el entorno escolar MOVI.

La última edición que el grupo del Centro de Estudios Sociosanitarios ha llevado a cabo analiza la efectividad de un programa de actividad física extraescolar (MOVI-da FIT!) basada en el entrenamiento a intervalos de alta intensidad (*high intensity interval training* -HIIT- por sus siglas en inglés) para mejorar la función ejecutiva, el rendimiento académico, la forma física y reducir la adiposidad y el riesgo cardiometabólico de los escolares.

El presente libro va dirigido a profesionales de la educación, de la salud y de las ciencias de la actividad física y del deporte interesados en desarrollar y llevar a cabo intervenciones de actividad física destinadas a la prevención de la obesidad, la mejora de la forma física, el rendimiento cognitivo y académico de los escolares. En la primera parte, se describen los antecedentes y el estado actual del conocimiento que justifica este estudio. Además, se detallan los objetivos y la metodología utilizada en el mismo. En la segunda parte, se especifican las características del programa MOVI-da FIT!, y se detallan 50 de las sesiones utilizadas en el programa de forma reproducible, de tal forma que puedan ser de utilidad para cualquier profesional interesado en llevar a cabo intervenciones extraescolares de AF recreativa no competitiva.