

SUPUESTO PRÁCTICO (82)

ENUNCIADO PARA EDUCACIÓN PRIMARIA

La Organización Mundial de la Salud advierte del progresivo incremento de los niveles de sedentarismo entre la población adolescente, asociado, entre otros factores, al aumento del tiempo dedicado al uso de dispositivos electrónicos y a la disminución de la práctica regular de actividad física.

En el centro educativo donde desarrolla su labor docente se ha llevado a cabo una evaluación inicial de la condición física del alumnado de 6º CURSO. Los resultados obtenidos muestran niveles inferiores a los recomendados en resistencia cardiorrespiratoria y fuerza-resistencia muscular. Asimismo, un cuestionario de hábitos saludables revela que una parte importante del alumnado no realiza actividad física fuera del horario escolar.

Con el objetivo de revertir esta situación, el Departamento de Educación Física decide desarrollar una propuesta basada en los juegos y deportes alternativos, al considerar que constituyen un contenido altamente motivador y accesible para todo el alumnado.

Por otro lado, en el grupo existe un alumno con sobrepeso (obesidad) que presenta baja adherencia a la práctica físico-deportiva y manifiesta inseguridad cuando debe participar en actividades de carácter competitivo.

Tomando en consideración lo anterior, para este grupo de 6º de ESO se le pide:

1. Justificar la importancia del trabajo de la condición física y la salud desde la materia de Educación Física.
2. Diseñar una propuesta didáctica en la que combine el trabajo de la salud y juegos y deportes alternativos
 - 2.1. Explique detalladamente las fases de la propuesta
 - 2.2. Analice los diferentes elementos del currículo de la materia de Educación Física con los que guarda relación
 - 2.3. Secuencia didáctica y actividades propuestas
 - 2.4. Justifique el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación durante la misma
 - 2.5. Establezca cómo abordaría la evaluación de dicha propuesta
 - 2.6. Justifique la integración de los aprendizajes en diferentes situaciones y contextos
3. Desarrollar una sesión que contribuya a la mejora de la condición física relacionada con la salud mediante la práctica de juegos y deportes alternativos.
 - 3.1. Diseño de la sesión
 - 3.2. Orientaciones metodológicas y principios pedagógicos.
4. Señale y explique las medidas generales y específicas que adoptaría con el alumno con obesidad.
5. Elabore una actividad complementaria relacionada con la promoción de hábitos de vida activa y saludable, indicando los aspectos académicos y organizativos necesarios para su desarrollo.

SUPUESTO PRÁCTICO (82)

ENUNCIADO PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA

La Organización Mundial de la Salud advierte del progresivo incremento de los niveles de sedentarismo entre la población adolescente, asociado, entre otros factores, al aumento del tiempo dedicado al uso de dispositivos electrónicos y a la disminución de la práctica regular de actividad física.

En el centro educativo donde desarrolla su labor docente se ha llevado a cabo una evaluación inicial de la condición física del alumnado de 3º de Educación Secundaria Obligatoria. Los resultados obtenidos muestran niveles inferiores a los recomendados en resistencia cardiorrespiratoria y fuerza-resistencia muscular. Asimismo, un cuestionario de hábitos saludables revela que una parte importante del alumnado no realiza actividad física fuera del horario escolar.

Con el objetivo de revertir esta situación, el Departamento de Educación Física decide desarrollar una propuesta basada en los juegos y deportes alternativos, al considerar que constituyen un contenido altamente motivador y accesible para todo el alumnado.

Por otro lado, en el grupo existe un alumno con sobrepeso (obesidad) que presenta baja adherencia a la práctica físico-deportiva y manifiesta inseguridad cuando debe participar en actividades de carácter competitivo.

Tomando en consideración lo anterior, para este grupo de 3º de ESO se le pide:

1. Justificar la importancia del trabajo de la condición física y la salud desde la materia de Educación Física.
2. Diseñar una propuesta didáctica en la que combine el trabajo de la salud y juegos y deportes alternativos
 - 2.1. Explique detalladamente las fases de la propuesta
 - 2.2. Analice los diferentes elementos del currículo de la materia de Educación Física con los que guarda relación (concreción curricular)
 - 2.3. Secuencia didáctica y actividades propuestas
 - 2.4. Justifique el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación durante la misma
 - 2.5. Establezca cómo abordaría la evaluación de dicha propuesta
 - 2.6. Justifique el carácter competencial de la propuesta y la transferencia de los aprendizajes a diferentes contextos de la vida cotidiana.
3. Desarrollar una sesión que contribuya a la mejora de la condición física relacionada con la salud mediante la práctica de juegos y deportes alternativos.
 - 3.1. Diseño de la sesión
 - 3.2. Orientaciones metodológicas y principios pedagógicos.
4. Señale y explique las medidas generales y específicas que adoptaría con el alumno con obesidad.
5. Elabore una actividad complementaria relacionada con la promoción de hábitos de vida activa y saludable, indicando los aspectos académicos y organizativos necesarios para su desarrollo.

...

ÍNDICE

- 1. JUSTIFICACIÓN. TRABAJO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD**
- 2. PROPUESTA DIDÁCTICA (SALUD Y JUEGOS ALTERNATIVOS)**
 - 2.1. Fases de la propuesta
 - 2.2. Concreción curricular
 - 2.3. Secuencia didáctica y actividades
 - 2.4. Uso de las TIC
 - 2.5. Evaluación
 - 2.6. Carácter competencial y transferencia de los aprendizajes
- 3. DESARROLLO DE LA SESIÓN**
 - 3.1. Diseño
 - 3.2. Orientaciones metodológicas y principios pedagógicos
- 4. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (MEDIDAS GENERALES Y ESPECÍFICAS)**
- 5. ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA Y ASPECTOS ACADÉMICOS**
- 6. NORMATIVA**
- 7. BIBLIOGRAFÍA**
- 8. CONCLUSIÓN (valoración personal) → opcional**

1. JUSTIFICACIÓN. TRABAJO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

La Educación Física constituye una materia esencial para la promoción de estilos de vida activos y saludables, contribuyendo al bienestar físico, psicológico y social del alumnado. Su relevancia adquiere especial importancia en la adolescencia, etapa en la que se consolidan hábitos que pueden mantenerse durante la vida adulta (Devís y Peiró, 2012).

En relación con el supuesto planteado, Sáenz-López (2021) justifican el trabajo de la condición física y la salud en el ámbito escolar, ya que:

- El sedentarismo constituye uno de los principales problemas de salud pública en la población adolescente.
- La práctica regular de actividad física contribuye a mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la composición corporal y la salud mental.
- La condición física relacionada con la salud presenta una estrecha relación con la prevención de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y musculoesqueléticas.
- La escuela representa un contexto privilegiado para fomentar hábitos activos y combatir comportamientos sedentarios.
- Los juegos y deportes alternativos favorecen la participación de todo el alumnado al reducir las diferencias de nivel motor y ofrecer experiencias motrices novedosas y motivantes.
- La Educación Física debe promover una práctica física autónoma, crítica y transferible al tiempo libre del alumnado.

2. PROPUESTA DIDÁCTICA

Aprovecharemos contenidos trabajados durante el curso relacionados con la condición física y la salud, hábitos de vida activa, juegos y deportes alternativos y uso saludable del tiempo libre para organizar, coincidiendo con la celebración del Día Mundial de la Salud (7 de abril), una feria dirigida a sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de combatir el sedentarismo.

En ella se dispondrán diferentes zonas o stands donde el alumnado organizará y dinamizará juegos alternativos, retos físicos saludables y actividades divulgativas relacionadas con la salud. Los participantes serán alumnos de 1º y 2º de ESO/1º-4º Primaria. Nuestra propuesta llevará por título:

“FERIA DE LA SALUD Y JUEGOS ALTERNATIVOS”

2.1. FASES DE LA PROPUESTA

Fase 1. Inicio – Presentación del reto

- Pregunta motivadora: “¿Por qué cada vez somos más sedentarios? ¿Cómo podemos ayudar a otros compañeros a ser más activos?”
- Presentación del producto final: organización de la Feria de la Salud y Juegos Alternativos coincidiendo con el Día Mundial de la Salud (7 de abril).

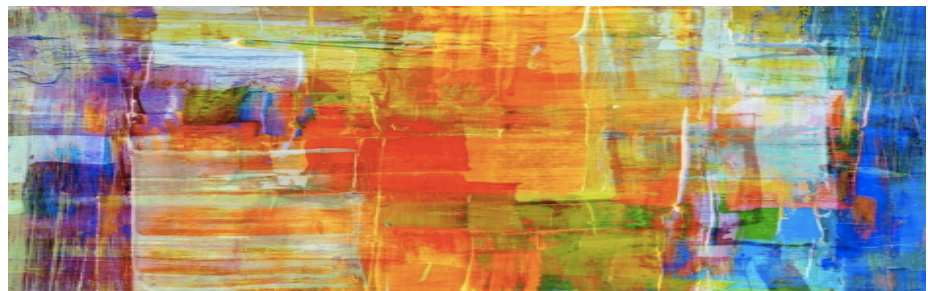


MATERIAL DE MUESTRA



**¡ESTE MATERIAL ES UNA
MUESTRA! SI TE HA
GUSTADO...**

**PUEDES ADQUIRIRLO A
TRAVÉS DE NUESTRA WEB
O EN NUESTRA
PREPARACIÓN
(PRESENCIAL U ONLINE)**



COMPETENCIAS CLAVE			
Se trabajarán las distintas competencias clave y <i>perfiles competenciales y de salida asociados (a través de los descriptores operativos)</i>. Destacamos ▪ <i>Competencia ciudadana</i>, mediante la comprensión de la realidad social, cooperación y convivencia con los demás... ▪ <i>Competencia personal, social y de aprender a aprender</i>, siendo consciente de las propias capacidades y limitaciones			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	D. OPERATIVOS PERFIL SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
1...	Números y letras	1.1... 1.2... 1.3...	Números y letras
3...	Números y letras	3.1... 3.2...	Números y letras

2.3. SECUENCIA DIDÁCTICA Y ACTIVIDADES

Los participantes de 1º y 2º de ESO/1º-4º Primaria asistirán organizados en pequeños grupos cooperativos y recibirán un **Pasaporte Saludable**, en el que deberán conseguir los sellos correspondientes tras superar los retos planteados en cada stand.

La feria constará de 6 stands (3 relacionados con la salud y 3 con los juegos alternativos):

✓ Stand 1. Fuerza saludable: Mi primer gimnasio

- Superar un circuito de autocargas formado por sentadillas, planchas, fondos y zancadas.
- Completar el reto respetando la técnica de ejecución.
- Obtención del sello “Fuerza saludable”.

¡DIBUJO!

✓ Stand 2. Resistencia y Crossfit

- Completar un circuito interválico compuesto por burpees, jumping jacks, escaladores y skipping.
- Superar el reto cooperativamente animando a todos los integrantes del grupo.
- Obtención del sello “Corazón activo”.

¡DIBUJO!



MATERIAL DE MUESTRA



**¡ESTE MATERIAL ES UNA
MUESTRA! SI TE HA
GUSTADO...**

**PUEDES ADQUIRIRLO A
TRAVÉS DE NUESTRA WEB
O EN NUESTRA
PREPARACIÓN
(PRESENCIAL U ONLINE)**



2.4. USO DE LAS TIC

Muchos autores justifican que el uso adecuado de las nuevas tecnologías en el ámbito educativo aporta importantes beneficios para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Entre ellos, Salinas (2020) destaca:

- Favorecen el aprendizaje personalizado, adaptando contenidos y recursos a las necesidades del alumnado.
- Incrementan la motivación y el interés por las tareas al conectar con su realidad digital.
- Facilitan la inclusión educativa mediante recursos accesibles y variados.
- Contribuyen al desarrollo de la competencia digital de forma transversal.
- Permiten acceder, crear y difundir información de manera rápida y eficaz.

En este sentido, en nuestra **Feria de la Salud y Juegos Alternativos** realizaremos:

- Utilización de dispositivos digitales (tablets y ordenadores) en el stand digital saludable.
- Elaboración de infografías sobre actividad física, salud, condición física y prevención del sedentarismo mediante Canva.
- Diseño de códigos QR que enlazarán a vídeos, recomendaciones y recursos relacionados con hábitos saludables.
- Registro digital de los grupos participantes y de los retos superados en el Pasaporte Saludable.
- Realización de cuestionarios interactivos sobre salud y actividad física mediante formularios digitales.
- Elaboración de un vídeo-resumen de la feria por parte del alumnado, utilizando aplicaciones de edición como InShot o CapCut, para su posterior difusión a través de la web y redes sociales del centro.

2.5. EVALUACIÓN

Respecto a la evaluación, diferenciaremos los siguientes aspectos (García, 2020):

E.1. Evaluación inicial

Mediante cuestionarios breves, lluvia de ideas y observación sistemática, analizaremos los hábitos de actividad física, el tiempo de uso de dispositivos electrónicos y los conocimientos previos sobre salud y sedentarismo. Asimismo, valoraremos la condición física inicial y la participación del alumnado mediante juegos alternativos y retos cooperativos.

E.2. Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado

- Criterial y continua. Se propone una evaluación criterial y continua (inicial, procesual y final).
- Criterios de evaluación. Entre los establecidos por la normativa actual, destacar:

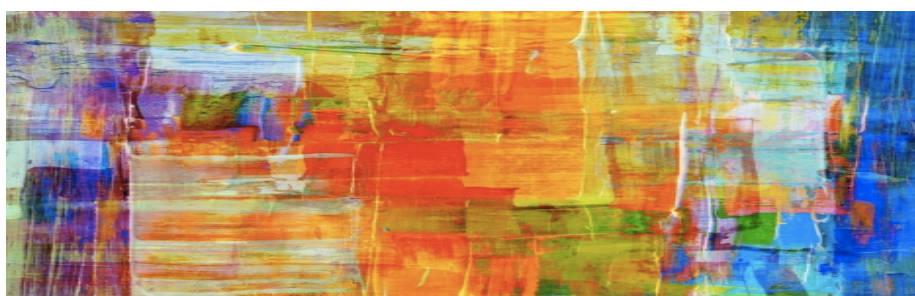


MATERIAL DE MUESTRA



**¡ESTE MATERIAL ES UNA
MUESTRA! SI TE HA
GUSTADO...**

**PUEDES ADQUIRIRLO A
TRAVÉS DE NUESTRA WEB
O EN NUESTRA
PREPARACIÓN
(PRESENCIAL U ONLINE)**



2.6. CARÁCTER COMPETENCIAL Y TRANSFERENCIA DE LOS APRENDIZAJES

La propuesta presenta un marcado carácter competencial, ya que el alumnado deberá movilizar de forma integrada conocimientos, habilidades y actitudes para resolver una situación real: promover hábitos de vida activa y saludable entre otros compañeros del centro.

- Parte de una problemática cercana al alumnado: el sedentarismo y la escasa práctica de actividad física.
- Plantea un producto final auténtico y socialmente relevante: la Feria de la Salud y Juegos Alternativos.
- Favorece la adquisición de aprendizajes funcionales y transferibles a contextos reales.
- Promueve la toma de decisiones relacionadas con la práctica físico-deportiva saludable.
- Fomenta el trabajo cooperativo, la responsabilidad individual y la participación activa.
- Integra el uso de herramientas digitales para crear y difundir información sobre salud.
- Desarrolla la capacidad de comunicar, argumentar y concienciar a otros compañeros sobre hábitos saludables.
- Permite aplicar los aprendizajes adquiridos en diferentes contextos: centro educativo, tiempo libre, entorno familiar y comunidad.
- Favorece la adherencia futura a la práctica físico-deportiva mediante experiencias positivas y motivadoras.
- Contribuye al desarrollo integral del alumnado, conectando la Educación Física con situaciones presentes y futuras de su vida cotidiana.

3. DESARROLLO DE LA SESIÓN

3.1. DISEÑO DE LA SESIÓN

A. ELEMENTOS CURRICULARES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

OBJETIVOS
▪ Conocer beneficios de la actividad física para la salud. ▪ Practicar juegos alternativos orientados a la mejora de la condición física. ▪ Participar cooperativamente, respetando normas e incluyendo a todos los compañeros. ▪ Reflexionar sobre su utilidad como ocio activo saludable.
COMPETENCIAS CLAVE
Se trabajarán las distintas competencias clave y <i>perfiles competenciales y de salida asociados (a través de los descriptores operativos)</i>. Destacamos ▪ <i>Competencia ciudadana</i>, mediante la comprensión de la realidad social, cooperación y convivencia con los demás... ▪ <i>Competencia personal, social y de aprender a aprender</i>, siendo consciente de la propias capacidades y limitaciones



MATERIAL DE MUESTRA



**¡ESTE MATERIAL ES UNA
MUESTRA! SI TE HA
GUSTADO...**

**PUEDES ADQUIRIRLO A
TRAVÉS DE NUESTRA WEB
O EN NUESTRA
PREPARACIÓN
(PRESENCIAL U ONLINE)**



· **Actividad 2. Actíivate por tu salud.** Desplazamientos libres por el espacio. A la señal del docente, los alumnos realizarán pequeños retos motores saludables: jumping jacks, sentadillas, skipping o planchas, finalizando con movilidad articular dinámica.

◆ PARTE PRINCIPAL (40 minutos)

Torneo saludable de juegos alternativos. Se formarán **4 equipos heterogéneos**. Todos los equipos se enfrentarán entre sí en formato **todos contra todos** a través de tres juegos alternativos. Cada victoria otorgará 3 puntos, el empate 1 punto y la derrota 0 puntos. Se valorará especialmente el juego limpio, la cooperación y la participación activa.

- **Juego 1. Ultimate Frisbee (12').** Partidos reducidos donde se fomentarán los desplazamientos continuos, la ocupación de espacios y el trabajo aeróbico.
- **Juego 2. Pinfuvote (12').** Encuentros adaptados centrados en el dinamismo, la coordinación y la cooperación entre compañeros.
- **Juego 3. Ringol (12').** Partidos modificados que exigirán desplazamientos constantes, toma de decisiones y participación de todos los integrantes.
- **Clasificación saludable (4').** Recuento de puntos y reconocimiento al equipo más cooperativo.

◆ VUELTA A LA CALMA (5 minutos)

- **Reflexión cooperativa.**
 - ¿Qué juego me ha resultado más divertido?
 - ¿Cuál me ha exigido un mayor esfuerzo físico?
 - ¿Cuál practicaría fuera del centro educativo?
 - ¿Cómo puede ayudarme la actividad física a mejorar mi salud?
- **Conclusión.** Cada alumno anotará un compromiso personal para reducir comportamientos sedentarios durante la próxima semana.

B. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- **Medidas generales:** actividades cooperativas y multinivel, agrupamientos heterogéneos, flexibilidad en la intensidad y exigencia de las tareas, adaptación de roles durante los juegos, refuerzo positivo y aplicación de los principios del DUA para garantizar la participación, motivación y éxito de todo el alumnado.
- **Medidas específicas (alumno con obesidad):** adaptación individualizada de la intensidad del esfuerzo cuando sea necesario, priorización de la participación frente al rendimiento, establecimiento de metas alcanzables y progresivas, refuerzo de la autoestima y autoeficacia, asignación de compañeros de apoyo y evitación de situaciones que puedan generar exposición, comparación o estigmatización ante el grupo.

3.2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS.

▪ ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Basándonos en Sáenz-López (2020) seguiremos las siguientes premisas metodológicas:

MATERIAL DE MUESTRA



**¡ESTE MATERIAL ES UNA
MUESTRA! SI TE HA
GUSTADO...**

**PUEDES ADQUIRIRLO A
TRAVÉS DE NUESTRA WEB
O EN NUESTRA
PREPARACIÓN
(PRESENCIAL U ONLINE)**



- Aplicación de los principios y pautas del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA):
 - Posibilitando al alumnado múltiples formas de representación (presentando al alumnado la información en soporte visual, auditivo o textual).
 - Facilitando múltiples formas de acción y expresión (que los alumnos expresen su conocimiento de forma escrita, oral, digital, etc.).
 - Incentivando la motivación e implicación por parte del alumnado.

3.1. Medidas específicas de atención a la diversidad

Aunque nuestro alumno con OBESIDAD (SOBREPESO) podrá participar activamente en la propuesta planteada, debemos considerar:

- Coordinación con el tutor, familia y EOE para conocer el grado de afectación funcional y las orientaciones específicas de intervención.
- Adaptación progresiva de la intensidad y volumen de esfuerzo, respetando su condición física inicial.
- Priorización de la participación, el disfrute y la mejora personal frente al rendimiento o la comparación con los compañeros.
- Establecimiento de metas individuales realistas y alcanzables que favorezcan experiencias de éxito.
- Agrupamientos cooperativos y heterogéneos que faciliten la inclusión y el apoyo entre iguales.
- Asignación de roles activos y significativos durante la Feria de la Salud y Juegos Alternativos.
- Evitación de situaciones que puedan generar estigmatización, exposición pública o sentimientos de incompetencia motriz.
- Refuerzo positivo continuo de los logros alcanzados para mejorar la autoestima, la percepción de competencia y la adherencia futura a la práctica físico-deportiva.

4. ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. ASPECTOS ACADÉMICOS Y ORGANIZATIVOS

En primer lugar, me gustaría abordar la NORMATIVA relacionada con este tipo de actividades:

- Orden 14/07/1998 e Instrucciones de 18/12/1998 (organización actividades extraescolares y complementarias)
- Decreto 6/2017 (actividades extraescolares, comedor, aula matinal)

Esta normativa establece las diferencias entre una actividad extraescolar y complementaria:

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR
1. Realizada en horario lectivo.	1. Realizada fuera del horario lectivo.
2. Obligatoria.	2. Voluntaria
3. Evaluable.	3. No evaluable
Al ser obligatoria debe ser gratuita y enmarcada dentro del currículum.	Al ser voluntaria no tiene por qué ser gratuita y podría estar enmarcada fuera del currículum



MATERIAL DE MUESTRA



**¡ESTE MATERIAL ES UNA
MUESTRA! SI TE HA
GUSTADO...**

**PUEDES ADQUIRIRLO A
TRAVÉS DE NUESTRA WEB
O EN NUESTRA
PREPARACIÓN
(PRESENCIAL U ONLINE)**



OTRAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

“Intercentros de Juegos Alternativos”. Jornada de convivencia entre tres centros educativos de la localidad. El alumnado participará en competiciones y retos cooperativos de Ultimate, Ringol, Pinfuvote y otros juegos alternativos, fomentando la práctica física, la convivencia y los hábitos saludables.

“Jornada de Juegos Alternativos”. El alumnado de 1º de Bachillerato/6º Primaria organizará y dinamizará una competición por equipos dirigida a todos los grupos del centro. A través de diferentes estaciones y torneos se promoverán hábitos saludables, la convivencia y el disfrute de la actividad física.

“Feria del Ocio Activo”. Clubes deportivos, asociaciones, gimnasios y empresas del entorno instalarán stands informativos y prácticos en el centro educativo. El alumnado podrá conocer diferentes alternativas de ocio activo y las posibilidades de práctica físico-deportiva existentes en su localidad.

“Expertos de contenidos”. Charla-coloquio en la que participarán deportistas de alto nivel, entrenadores, fisioterapeutas, nutricionistas o empresarios del ámbito deportivo. Compartirán experiencias relacionadas con la actividad física, los hábitos saludables y la importancia de adoptar estilos de vida activos desde la adolescencia.

“Visita saludable”. Visita a un complejo deportivo municipal, centro de tecnificación o instalación deportiva de referencia del entorno. El alumnado conocerá diferentes espacios para la práctica de actividad física saludable y participará en talleres impartidos por técnicos especializados.

5. NORMATIVA

La propuesta de resolución planteada se ampara en el siguiente marco normativo:

❖ NORMATIVA GENERAL (ESTATAL):

- Ley Orgánica...
- Real Decreto...

❖ NORMATIVAS ESPECÍFICAS (AUTONÓMICA)

- Ley ...
- Decreto...
- Orden ...

❖ ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y EVALUACIÓN

- Orden...
- Instrucciones...

❖ ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

- Orden...
- Instrucciones...
- Decreto...

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Cabero-Almenara, J., & Llorente-Cejudo, M. C. (2020). Tecnologías emergentes para la personalización del aprendizaje. *Educación XXI*, 23(1), 101–122.



MATERIAL DE MUESTRA



**¡ESTE MATERIAL ES UNA
MUESTRA! SI TE HA
GUSTADO...**

**PUEDES ADQUIRIRLO A
TRAVÉS DE NUESTRA WEB
O EN NUESTRA
PREPARACIÓN
(PRESENCIAL U ONLINE)**





TOP 10 DEPORTES ALTERNATIVOS

MÁS UTILIZADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Diversión, inclusión y vida activa

1 COLPBOL



¿CÓMO SE JUEGA?

Dos equipos intentan introducir el balón en la portería contraria mediante golpes con la mano.

REGLAS FUNDAMENTALES

- No se puede golpear el balón dos veces consecutivas.
- Prohibido el contacto físico.
- Valen todos los jugadores en todo momento.

★ ¿QUÉ DESARROLLA?

Cooperación, participación, inclusión, coordinación y toma de decisiones.

2 DATCHBALL



¿CÓMO SE JUEGA?

Equipos enfrentados se eliminan mediante lanzamientos. Los eliminados pueden reincorporarse desde zonas exteriores.

REGLAS FUNDAMENTALES

- Lanzamientos por debajo de la cintura.
- No vale golpear en la cabeza.
- Reincorporación según las normas acordadas.

★ ¿QUÉ DESARROLLA?

Agilidad, velocidad de reacción, percepción espacio-temporal y estrategia.

3 ULTIMATE FRISBEE



¿CÓMO SE JUEGA?

Se avanza pasándose el disco hasta que un compañero lo recibe en la zona de marca rival (anotación de punto).

REGLAS FUNDAMENTALES

- No se puede correr con el disco.
- No hay contacto físico.
- Se basa en el "espíritu de juego".

★ ¿QUÉ DESARROLLA?

Resistencia aeróbica, desmarque, cooperación, deportividad y autonomía.

4 PINFUVOTE



¿CÓMO SE JUEGA?

Equipos deben enviar el balón al campo contrario combinando golpes con diferentes partes del cuerpo según normas.

REGLAS FUNDAMENTALES

- Respetar el número de contactos permitidos.
- No invadir el campo contrario.
- Se puntúa cuando el balón cae en el campo rival.

★ ¿QUÉ DESARROLLA?

Coordinación, cooperación, percepción óculo-manual y toma de decisiones.

5 RINGOL



¿CÓMO SE JUEGA?

Se realizan pases con el aro para intentar introducirlo en la portería específica del equipo contrario.

REGLAS FUNDAMENTALES

- No se puede correr con el aro.
- Los pases deben ser siempre en movimiento.
- Todos los jugadores participan en ataque y defensa.

★ ¿QUÉ DESARROLLA?

Desmarque, ocupación de espacios, cooperación y coordinación.

6 TCHOUKBALL



¿CÓMO SE JUEGA?

Los equipos lanzan el balón contra la superficie de rebote (tchouk) intentando que caiga al suelo sin ser interceptado.

REGLAS FUNDAMENTALES

- No se permite el contacto físico.
- Se puede atacar cualquiera de las dos superficies.
- Máximo tres pases antes de lanzar.

★ ¿QUÉ DESARROLLA?

Cooperación, anticipación, estrategia y respeto.

7 KIN-BALL



¿CÓMO SE JUEGA?

Tres equipos juegan a la vez. Uno lanza el balón gigante nombrando a otro equipo, que debe evitar que toque el suelo.

REGLAS FUNDAMENTALES

- Se debe lanzar y chocar el balón.
- Los equipos llamados deben atraparlo antes de que caiga.
- Rotación constante de ataques y defensas.

★ ¿QUÉ DESARROLLA?

Cooperación, comunicación, coordinación y participación total.

8 FLOORBALL



¿CÓMO SE JUEGA?

Equipos intentan marcar goles en la portería rival golpeando una bola ligera con un stick.

REGLAS FUNDAMENTALES

- No se permite el contacto físico.
- Se prohíben acciones peligrosas.
- Se juega con porteros y sin porteros según nivel.

★ ¿QUÉ DESARROLLA?

Coordinación, velocidad, resistencia y trabajo en equipo.

9 KORFBALL



¿CÓMO SE JUEGA?

Equipos mixtos intentan encestar el balón en la canasta elevada sin botar ni correr con el balón.

REGLAS FUNDAMENTALES

- No se puede botar ni desplazar con el balón.
- No hay contacto físico.
- Participación simultánea de chicos y chicas.

★ ¿QUÉ DESARROLLA?

Igualdad, cooperación, desmarque y toma de decisiones.

10 GOUBAK



¿CÓMO SE JUEGA?

Equipos lanzan el balón a través de la estructura central (goubak) y consiguen recepción válida en el campo contrario.

REGLAS FUNDAMENTALES

- El balón debe pasar por el goubak.
- Recepción válida para sumar punto.
- Trabajo en equipo y precisión en los lanzamientos.

★ ¿QUÉ DESARROLLA?

Cooperación, estrategia, precisión y participación continua.

INCLUSIÓN
Participación para todos y todas.

COOPERACIÓN
Trabajo en equipo y comunicación.

SALUD
Mejora la condición física y los hábitos activos.

DIVERSIÓN
Juegos motivantes que enganchan.

IGUALDAD
Deportes coeducativos e inclusivos.

TOP 11-20

DEPORTES ALTERNATIVOS

PARA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Diversión, inclusión y vida activa

11 BÓBABALL



¿QUÉ ES?

Mezcla de voleibol, fútbol y camisas elásticas.

OBJETIVO

Hacer que el balón toque la zona rival.

★ DESTACA POR

- Saltos espectaculares
- Coordinación global
- Creatividad motriz

12 DISC GOLF



¿QUÉ ES?

Versión del golf utilizando discos voladores.

OBJETIVO

Completar el recorrido con el menor número de lanzamientos.

★ DESTACA POR

- Precisión
- Concentración
- Actividades en el medio natural

13 SPIKEBALL



¿QUÉ ES?

Juego 2x2 alrededor de una mini-red circular.

OBJETIVO

Hacer rebotar la pelota en la red sin devolución rival.

★ DESTACA POR

- Velocidad de reacción
- Agilidad
- Juego dinámico

14 BÁDMINTON



¿QUÉ ES?

Deporte de raqueta con volante.

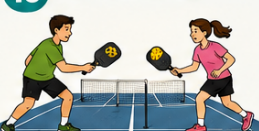
OBJETIVO

Enviar el volante al campo contrario.

★ DESTACA POR

- Coordinación óculo-manual
- Velocidad
- Fácil organización escolar

15 PICKLEBALL



¿QUÉ ES?

Mezcla de tenis, pádel y bádminton.

OBJETIVO

Ganar puntos mediante intercambios sobre red.

★ DESTACA POR

- Aprendizaje rápido
- Inclusión
- Participación elevada

16 LACROSSE



¿QUÉ ES?

Deporte colectivo con stick y pelota.

OBJETIVO

Marcar goles en la portería rival.

★ DESTACA POR

- Coordinación óculo-manual
- Velocidad
- Trabajo en equipo

17 KANJAM



¿QUÉ ES?

Juego de lanzamiento de disco por parejas.

OBJETIVO

Introducir o impactar el disco en el recipiente objetivo.

★ DESTACA POR

- Cooperación
- Precisión
- Diversión inmediata

18 TCHOUKFRISBEE



¿QUÉ ES?

Combinación de Ultimate y Tchoukball.

OBJETIVO

Finalizar la acción mediante rebote válido.

★ DESTACA POR

- Juego sin contacto
- Cooperación
- Estrategia colectiva

19 BALONKORF (KORFBALL)



¿QUÉ ES?

Deporte mixto y coeducativo por excelencia.

OBJETIVO

Introducir el balón en una canasta elevada.

★ DESTACA POR

- Igualdad de género
- Cooperación
- Juego táctico

20 FUTTENNIS



¿QUÉ ES?

Mezcla de fútbol y tenis.

OBJETIVO

Pasar el balón por encima de la red.

★ DESTACA POR

- Control corporal
- Equilibrio
- Coordinación segmentaria

BENEFICIOS GENERALES

INCLUSIÓN
Todos pueden participar

SALUD
Mejora la condición física y el bienestar

VALORES
Respeto, cooperación y juego limpio

DIVERSIÓN
Motivación y disfrute en cada actividad

COMPETENCIAS
Desarrolla habilidades para la vida

IDEALES PARA:
✓ Todas las edades
✓ Distintos niveles
✓ Cualquier espacio

TOP 21-25

DEPORTES ALTERNATIVOS

IDEALES PARA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Diversión, inclusión
y vida activa

21 CACHIBOL



¿QUÉ ES?

Adaptación del voleibol en la que el balón se atrapa y se lanza en lugar de golpearse.

OBJETIVO

Conseguir que el balón toque el suelo del campo contrario.

★ DESTACA POR

- Fácil aprendizaje
- Inclusión de todo el alumnado
- Cooperación constante
- Iniciación deportiva

COMPETENCIAS QUE DESARROLLA



22 PALADÓS



¿QUÉ ES?

Deporte de cancha dividida que utiliza palas y una pelota de foam.

OBJETIVO

Enviar la pelota al campo rival dificultando su devolución.

★ DESTACA POR

- Coordinación óculo-manual
- Rapidez de aprendizaje
- Participación elevada
- Toma de decisiones

COMPETENCIAS QUE DESARROLLA



23 LA ROSQUILLA



¿QUÉ ES?

Juego de lanzamiento y precisión donde los participantes intentan introducir una rosquilla o anilla en una pica o zona de puntuación.

OBJETIVO

Introducir la rosquilla en una pica o zona de puntuación.

★ DESTACA POR

- Control de la fuerza
- Concentración
- Coordinación
- Fácil adaptación

COMPETENCIAS QUE DESARROLLA



24 STIKBOMBALL



¿QUÉ ES?

Deporte colectivo de invasión practicado con sticks ligeros y una pelota.

OBJETIVO

Marcar gol en la portería rival.

★ DESTACA POR

- Dinamismo
- Participación continua
- Cooperación-oposición
- Ocupación de espacios

COMPETENCIAS QUE DESARROLLA



25 SKATE BOTTLE



¿QUÉ ES?

Deporte alternativo sostenible donde los participantes utilizan patines contruïdos con materiales reciclados, principalmente botellas de plástico reutilizadas.

OBJETIVO

Superar circuitos, retos de habilidad, relevos y desafíos cooperativos desplazándose sobre los skate-bottle.

★ DESTACA POR

- Educación ambiental
- Creatividad
- Equilibrio dinámico
- Aprendizaje basado en proyectos

COMPETENCIAS QUE DESARROLLA



¿POR QUÉ USARLOS EN EL COLE?



Inclusión real: todos pueden participar.



Bajo coste y materiales sencillos.



Fomentan valores: respeto, cooperación y solidaridad.



Desarrollan habilidades motrices, cognitivas y sociales.



Alta motivación y diversión aseguradas.

¡APRENDE, PARTICIPA Y DISFRUTA DE OTRAS FORMAS DE HACER DEPORTE!

COMPETENCIAS CLAVE QUE MÁS SE TRABAJAN

- CPSAA** Personal, social y aprender a aprender
 CC Ciudadana
 CE Emprendedora
 CD Digital
 STEM Científica y tecnológica
 CCL Comunicación lingüística
 CEC Conciencia y expresión culturales

