

MotoLab

100 actividades de Educación Física

SECUNDARIA SUPERIOR



Manual ilustrado para secundaria superior

100 fichas de doble cara en 10 áreas

Juegos, coordinación y actividades inclusivas

Objetivos, material, tiempos y variantes

Elige tu actividad

Un repertorio para adaptar a la clase, al tiempo disponible y a los espacios reales.

1. Parte de un objetivo

Elige la conducta que deseas observar: reaccionar a una señal, controlar un gesto, colaborar o tomar una decisión. El índice por objetivos de las páginas 5 y 6 propone puntos de partida sin imponer un orden de dificultad.

2. Comprueba el contexto

Lee jugadores, duración y material en el anverso. Revisa el reverso antes de la clase: preparación, conducción, adaptaciones e indicaciones de seguridad ayudan a decidir si la tarea es adecuada para el espacio y el alumnado.

3. Elige una progresión

Las actividades pueden usarse por separado o enlazarse. Empieza por la prueba más accesible, observa la respuesta de la clase y modifica una sola condición cada vez. Anuncia cualquier cambio de tiempos, reglas o puntuaciones antes del siguiente turno.

Navega como prefieras

Toca un título o una entrada del índice para abrir la ficha. También puedes usar los marcadores del lector PDF. El índice completo ocupa las páginas 7-10; las 100 fichas empiezan en la página 11.

De la ficha a la clase

Explica poco a poco, muestra un ejemplo y usa un criterio concreto para dar retroalimentación.

Antes de empezar

Lee ambos lados. Prepara espacio, material, esperas y reinicio tras un error. Comunica el objetivo, la regla esencial y la señal de parada; muestra despacio la primera secuencia y pide a un alumno que repita la consigna.

Durante la prueba

Observa uno o dos criterios del reverso en lugar de corregirlo todo a la vez. Detén al grupo si la consigna es ambigua; da una indicación precisa: «has dejado libre la línea de pase», «prueba a detenerte antes de recibir». Después, repetid.

Adapta manteniendo el objetivo

Puedes cambiar distancia, ritmo, material, rol o número de repeticiones. Una variante útil conserva la tarea principal y permite una contribución activa. Pide opiniones al alumnado y acuerda alternativas sin exponer dificultades personales.

Termina con una pregunta

Usa la comprobación de la ficha para una breve puesta en común. Pregunta qué elección funcionó y por qué; anota una conducta observada y el cambio que retomarás en la próxima clase. La duración indicada incluye las fases de cada propuesta.

Úsalo en pantalla o en papel

El anverso y el reverso son consecutivos: cada actividad ocupa siempre dos páginas.

Lee ambos lados

El anverso incluye viñeta, reto y cuatro pasos de juego. El reverso incluye preparación, objetivos observables, tiempos de conducción, problemas habituales, adaptaciones y comprobación. Las viñetas muestran un momento significativo; los pasos escritos definen el desarrollo completo.

Imprime a doble cara

Formato A4 vertical, escala 100% / tamaño real, doble cara con encuadernación por el borde largo. Selecciona páginas PDF, no números de actividad. Para imprimir todas las fichas, usa las páginas 11-210.

Actividad n: anverso en la página $2n + 9$, reverso en la página $2n + 10$. Ejemplo: la 015 está en las páginas 39-40. Prueba una pareja antes de imprimirlo todo.

Si imprimes una selección

Imprime cada pareja completa y mantén el orden anverso-reverso. Con impresión manual, comprueba primero cómo se reintroduce la hoja en la impresora. Los índices indican la página del anverso; el reverso es siempre la página siguiente.

Una colección para la práctica escolar

Las reglas simplificadas y las variantes son propuestas didácticas, no reglamentos completos de competición. El docente decide la progresión y las adaptaciones según la clase y los procedimientos del centro.

Índice por objetivos

1/2 · Selecciones recomendadas para empezar. Cada actividad puede desarrollar varios objetivos.

Reacción y atención

Responder a señales y cambiar de elección con control.

Ficha 001

Ficha 004

Ficha 014

Ficha 016

Coordinación y secuencias

Organizar apoyos, direcciones y orden de los gestos.

Ficha 011

Ficha 013

Ficha 015

Ficha 019

Ritmo y autorregulación

Estimar la velocidad y mantener un ritmo sostenible.

Ficha 021

Ficha 023

Ficha 027

Ficha 030

Fuerza y control del gesto

Probar patrones motores y reconocer una técnica controlada.

Ficha 031

Ficha 033

Ficha 035

Ficha 038

Precisión y trayectorias

Elegir un blanco y ajustar el lanzamiento o el golpe.

Ficha 026

Ficha 044

Ficha 052

Ficha 072

Pase y colaboración

Ofrecer apoyo y distribuir las intervenciones.

Ficha 005

Ficha 041

Ficha 054

Ficha 068

Índice por objetivos

2/2 · Selecciones recomendadas para empezar. Cada actividad puede desarrollar varios objetivos.

Decisiones en juegos de equipo

Leer el espacio y modificar una elección de juego.

Ficha 046

Ficha 050

Ficha 064

Ficha 069

Orientación y resolución de problemas

Usar referencias, planificar y comprobar una solución.

Ficha 081

Ficha 083

Ficha 087

Ficha 088

Expresión y ritmo corporal

Componer gestos y escuchar la pulsación del grupo.

Ficha 091

Ficha 092

Ficha 093

Ficha 002

Conciencia y recuperación

Describir apoyos, movilidad y sensaciones sin competición.

Ficha 038

Ficha 084

Ficha 094

Ficha 095

Participación y comunicación

Acordar roles y hacer accesible la consigna.

Ficha 076

Ficha 096

Ficha 097

Ficha 098

Diseño y responsabilidad

Crear, probar y revisar con retroalimentación concreta.

Ficha 040

Ficha 080

Ficha 089

Ficha 100

Índice de actividades

001-025 · Toca el título para abrir el anverso. El reverso está en la página siguiente.

FICHA / ACTIVIDAD	PÁGINA PDF
001 Semáforo Dinámico	11
002 Espejo En Movimiento	13
003 Pasa El Nombre	15
004 Números En Equipo	17
005 Red De Pases	19
006 Islas Móviles	21
007 Búsqueda Del Color	23
008 Relevo Cooperativo	25
009 Guardianes Del Tesoro	27
010 Cuenta Colectiva	29
011 Escalera Rítmica	31
012 Cuadrado De Direcciones	33
013 Reloj Motor	35
014 Reacción Por Parejas	37
015 Eslalon A Elección	39
016 Orden Opuesta	41
017 Pelota Imprevisible	43
018 Laberinto De Conos	45
019 Secuencia 4x4	47
020 Duelo De Sombras	49
021 Carrera Por Sensaciones	51
022 Relevo Técnico	53
023 Fartlek Escolar	55
024 Biatlón Motor	57
025 Salto De Longitud Por Zonas	59

Índice de actividades

026-050 · Toca el título para abrir el anverso. El reverso está en la página siguiente.

FICHA / ACTIVIDAD	PÁGINA PDF
026 Lanzamientos De Precisión	61
027 Pirámide De Carrera	63
028 Carrera De Ida Y Vuelta Controlada	65
029 Triatlón Atlético	67
030 Marcapasos Por Parejas	69
031 Circuito De Seis Patrones	71
032 Emom Técnico	73
033 Core Con Semáforo	75
034 Resistencia Por Parejas	77
035 Técnica De Sentadilla	79
036 Transportes Funcionales	81
037 Reto De 100 Puntos	83
038 Movilidad En Flujo	85
039 Tabata Adaptable	87
040 Diseña El Circuito	89
041 Cinco Pases	91
042 Rey De Los Fundamentos	93
043 Uno Contra Uno Con Puertas	95
044 Tiro Tras Elegir	97
045 Transición En Tres Carriles	99
046 Tres Contra Dos Continuo	101
047 Zona De Puntos	103
048 Pasa Y Corta	105
049 Knockout Cooperativo	107
050 Partido Con Misiones	109

Índice de actividades

051-075 · Toca el título para abrir el anverso. El reverso está en la página siguiente.

FICHA / ACTIVIDAD	PÁGINA PDF
051 Balón Alto Cooperativo	111
052 Antebrazos A Diana	113
053 Toque De Dedos Y Movimiento	115
054 Tres Toques Obligatorios	117
055 Saque Por Zonas	119
056 Cobertura De La Finta	121
057 King Court Inclusivo	123
058 Bloqueo Sin Salto	125
059 Side-Out Simplificado	127
060 Reto De Intercambios	129
061 Posesión Con Cuatro Porterías	131
062 Comodines Laterales	133
063 Balón A Zona De Meta	135
064 Tres Segundos Para Decidir	137
065 Finalización Por Colores	139
066 Dos Contra Uno Por Oleadas	141
067 Presión Por Zonas	143
068 Diez Pases Y Tiro	145
069 Transición En Cinco Segundos	147
070 Partido Con Condiciones Elegidas	149
071 Ultimate Simplificado	151
072 Disc Golf Escolar	153
073 Bádminton Por Zonas	155
074 Tenis De Mesa Rotativo	157
075 Tchoukball Básico	159

Índice de actividades

076-100 · Toca el título para abrir el anverso. El reverso está en la página siguiente.

FICHA / ACTIVIDAD	PÁGINA PDF
076 Kin-Ball Adaptado	161
077 Balón Atrapado Táctico	163
078 Roundnet Escolar	165
079 Floorball Tres Contra Tres	167
080 Inventemos Un Deporte	169
081 Orientación En Estrella	171
082 Búsqueda Fotográfica Motora	173
083 Misión De Coordenadas	175
084 Sendero De Los Sentidos	177
085 Transporte Simbólico	179
086 Eco-Relevo	181
087 Brújula Humana	183
088 Geocaching Analógico	185
089 Construye El Recorrido	187
090 Reto Distancia-Tiempo	189
091 Estatuas Emotivas	191
092 Ritmo Por Capas	193
093 Coreografía De Ocho Tiempos	195
094 Caminata Consciente	197
095 Respira Y Recupera	199
096 Goalball Adaptado	201
097 Voleibol Sentado	203
098 Guía Vocal	205
099 Tribunal Del Juego Limpio	207
100 Clase Dirigida Por Compañeros	209