

MotoLab

100 actividades de Educación Física

SECUNDARIA



Manual didáctico ilustrado para docentes

100 fichas prácticas de doble cara

Consignas, objetivos, materiales y tiempos

Esquemas de juego, variantes e inclusión

DE LA FICHA A LA LECCIÓN

Cómo usar este volumen



Elige la actividad

Usa el índice para encontrar la ficha y acceder con un clic. Comprueba la etapa escolar, la finalidad y los objetivos que observar. Elige la propuesta según el grupo y el espacio disponible.



Prepara el espacio

Comprueba el material, el número de alumnos y la organización de los grupos. Lee la preparación del campo y consulta el esquema. El esquema muestra posiciones y direcciones; las medidas operativas se indican en el texto.



Explica y dirige

El anverso contiene materiales, duración y consignas del juego. El reverso reúne preparación, objetivos, tiempos de la clase y variantes. Demuestra la tarea, haz una breve prueba y respeta los turnos indicados.



Adapta y observa

Elige las formas de participación y la variante adecuada. Usa los criterios de la ficha para observar comprensión, control y colaboración. Termina con un breve comentario y la recogida del material.

Consulta e impresión. Cada actividad ocupa dos páginas consecutivas. Las fichas empiezan en la página 7: al imprimir a doble cara, el anverso y la guía práctica quedan en la misma hoja. El índice muestra el número de la primera página; los marcadores llevan directamente a la ficha.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

001 - 025 / Secundaria

ACTIVIDAD	PÁGINA
M001 LA ESCALERA DE CÓDIGOS	7
M002 BOTE Y EXPLORACIÓN VISUAL	9
M003 EL RITMO CRUZADO	11
M004 SALTO DE COMBA PROGRESIVO	13
M005 LANZAMIENTOS ALTERNADOS	15
M006 RECORRIDO CON DOBLE TAREA	17
M007 CAMBIO DE MANO EN CARRERA	19
M008 RECEPCIÓN TRAS UN GIRO	21
M009 LA SECUENCIA EN DOS PLANOS	23
M010 TALLER DE COORDINACIÓN	25
M011 APOYO Y ALCANCE	27
M012 EL PASO CON PARADA	29
M013 LA POSTURA EN EL ESPEJO	31
M014 MOVILIDAD DE HOMBROS CON PALO	33
M015 TOBILLOS EN MOVIMIENTO	35
M016 EL CIRCUITO DE CADERAS	37
M017 ROTACIONES TORÁCICAS GUIADAS	39
M018 EQUILIBRIO TRAS EL SALTO	41
M019 LA SECUENCIA DE MOVILIDAD	43
M020 PREPARA TU CALENTAMIENTO	45
M021 SIÉNTATE Y LEVÁNTATE	47
M022 EL EMPUJE EN LA PARED	49
M023 EL PUENTE DE CADERAS	51
M024 LA PLANCHA POR NIVELES	53
M025 LA SUBIDA AL ESCALÓN	55

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

026 - 050 / Secundaria

ACTIVIDAD	PÁGINA
M026 CUADRUPEDIA CONTROLADA	57
M027 SENTADILLA CON REFERENCIA	59
M028 FLEXIONES EN EL BANCO	61
M029 EL CIRCUITO DE TRES ZONAS	63
M030 FUERZA CON ROLES POR PAREJAS	65
M031 CARRERA Y MARCHA A INTERVALOS	67
M032 EL RITMO DE CONVERSACIÓN	69
M033 EL CIRCUITO CONTINUO SUAVE	71
M034 LAS VUELTAS REGULARES	73
M035 EL RELEVO DE RESISTENCIA	75
M036 EL FARTLEK DE COLORES	77
M037 EL EQUIPO A RITMO COMÚN	79
M038 INTERVALOS Y PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	81
M039 EL RETO DE LA REGULARIDAD	83
M040 DISEÑA EL CIRCUITO DE RESISTENCIA	85
M041 SALIDAS CON SEÑALES DISTINTAS	87
M042 ACELERA Y FRENA	89
M043 LAS PUERTAS DE REACCIÓN	91
M044 EL DUELO DEL ESPEJO	93
M045 RELEVO CON CAMBIO PRECISO	95
M046 EL TRIÁNGULO DE CAMBIOS	97
M047 ESPRINT Y ELECCIÓN	99
M048 LA PERSECUCIÓN CON DISTANCIA	101
M049 LA CARRERA DE IDA Y VUELTA TÉCNICA	103
M050 EL CIRCUITO DE AGILIDAD A ELEGIR	105

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

051 - 075 / Secundaria

ACTIVIDAD	PÁGINA
M051 LA CARRERA ENTRE REFERENCIAS	107
M052 EL RELEVO EN CALLE	109
M053 EL SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA	111
M054 EL LANZAMIENTO DEL VÓRTEX	113
M055 OBSTÁCULOS BAJOS CON RITMO	115
M056 CARRERA Y BATIDA	117
M057 EL LANZAMIENTO DE PRECISIÓN Y DISTANCIA	119
M058 EL JUEZ DE ESTACIÓN	121
M059 EL TRIATLÓN PERSONAL	123
M060 LA REUNIÓN DE ATLETISMO DE LA CLASE	125
M061 PASA Y OCUPA EL ESPACIO	127
M062 TRES CONTRA UNO	129
M063 EL PASILLO DEL CONTRAATAQUE	131
M064 BALONCESTO TRES CONTRA TRES CON CONDICIONES	133
M065 BALONMANO SIN CONTACTO	135
M066 FÚTBOL CON ZONAS DE PASE	137
M067 ULTIMATE ESCOLAR	139
M068 EL COMODÍN DE APOYO	141
M069 DOS METAS, UNA ELECCIÓN	143
M070 EL TALLER DE REGLAS	145
M071 VOLEIBOL CON RECEPCIÓN Y LANZAMIENTO	147
M072 PASE DE ANTEBRAZOS AL OBJETIVO	149
M073 PASE DE DEDOS ENTRE TRES	151
M074 SAQUE DE ABAJO A ZONAS	153
M075 MINIVOLEIBOL DOS CONTRA DOS	155

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

076 - 100 / Secundaria

ACTIVIDAD	PÁGINA
M076 BÁDMINTON CON INTERCAMBIO CONTINUO	157
M077 TENIS BLANDO CON BOTE	159
M078 PELOTA ESCOLAR CONTRA LA PARED	161
M079 BOCHAS DE PRECISIÓN	163
M080 EL TORNEO DE OBJETIVOS	165
M081 LA TELA Y EL RECORRIDO	167
M082 LAS INSTRUCCIONES DEL COMPAÑERO	169
M083 EL MOSAICO EN MOVIMIENTO	171
M084 EL CÍRCULO DE PASES COMPARTIDOS	173
M085 EL RECORRIDO CON RECURSOS LIMITADOS	175
M086 ROLES QUE ROTAN	177
M087 EL JUEGO CON TRES NIVELES	179
M088 EL ACUERDO DE EQUIPO	181
M089 EL DISEÑADOR DE ADAPTACIONES	183
M090 EL RETO CON OBJETIVO COMÚN	185
M091 LA FRASE MOTRIZ PERSONAL	187
M092 EL RITMO POR GRUPOS	189
M093 EL MAPA DE SÍMBOLOS	191
M094 ORIENTACIÓN POR PAREJAS	193
M095 EL GESTO DEPORTIVO NARRADO	195
M096 LA COREOGRAFÍA CON TRANSICIONES	197
M097 LA BÚSQUEDA FOTOGRÁFICA	199
M098 EL RECORRIDO CON TIEMPO ESTIMADO	201
M099 EL DIARIO DEL ESFUERZO	203
M100 LA CLASE DISEÑADA POR LOS ALUMNOS	205

LA ESCALERA DE CÓDIGOS

1.º de secundaria / Coordinación y control motor

JUGADORES

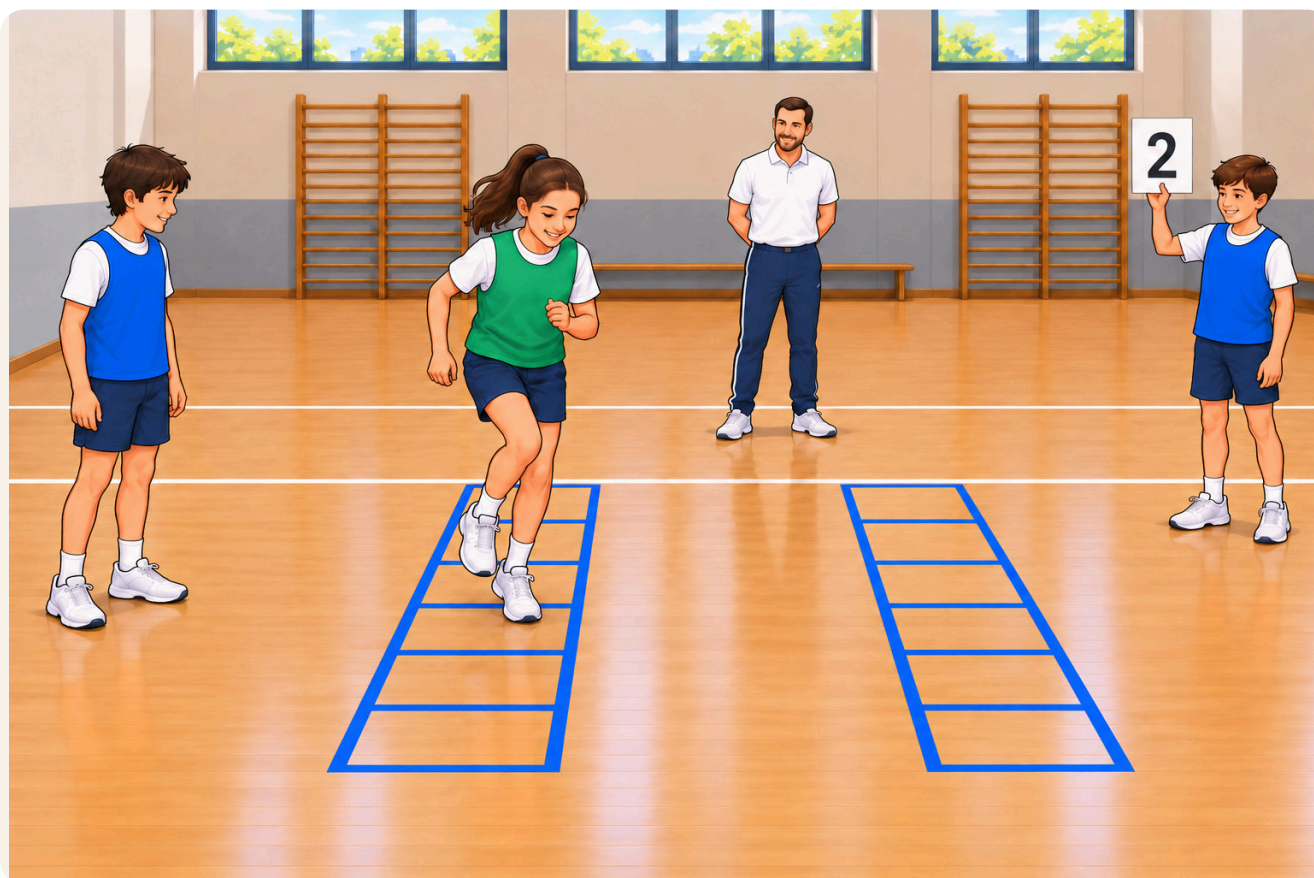
24 / 6 grupos de 4

DURACIÓN

20 minutos

MATERIAL

Cinta para 6 cuadrículas; 6 tarjetas



EL RETO

Asociar un código a una secuencia de apoyos. Una cuadrícula libre por ejecutante; precisión en 6 casillas, sin competir en velocidad.

Cómo se juega

- 1 Prueba caminando el código 1: un apoyo en cada casilla. Después prueba el código 2: ambos pies entran sucesivamente en la misma casilla.
- 2 El señalador muestra la tarjeta antes de salir. El ejecutante recorre la cuadrícula a ritmo controlado; un observador cuenta las casillas realizadas correctamente de 6.
- 3 El cuarto compañero descansa y prepara el turno. Tras cada recorrido rota entre ejecución, señal, observación y descanso. Regresa por el borde exterior.
- 4 En el segundo bloque el código cambia después de la tercera casilla, solo con una breve parada. Compara tus apoyos correctos en dos intentos de la misma combinación.

LA ESCALERA DE CÓDIGOS

Lee antes de entrar en el campo



PREPARA EL CAMPO

Traza 6 cuadrículas de 6 casillas, de unos 40 cm de ancho y 3 m de largo. Deja 1,5 m entre cuadrículas y un regreso exterior. Tarjetas: 1 = un apoyo por casilla; 2 = dos apoyos alternados por casilla. Rota los roles en el grupo.



OBJETIVOS QUE OBSERVAR

Finalidad: Asociar un código a una secuencia de apoyos.

- Ejecutar dos secuencias de pies.
- Asociar número y tarea.
- Controlar la parada y la salida.



Dirección de una clase de 20 minutos

0-3 Explicación, demostración y prueba de la consigna

3-9 Primer bloque con rotaciones y comentarios breves

9-11 Pausa, comparación y elección de la variante

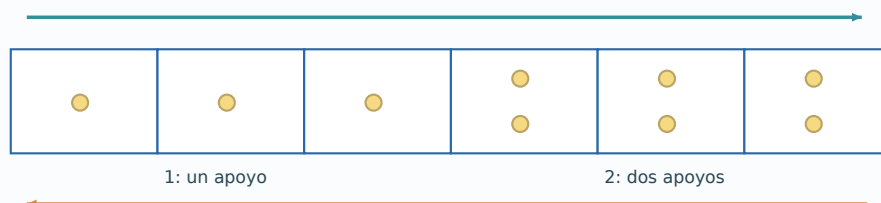
11-17 Segundo bloque con la variante elegida

17-20 Comprobación final y recogida



ESQUEMA OPERATIVO

ESQUEMA SIN ESCALA



tarjeta 1 / 2



Cuadrícula de 6 casillas | Cambio tras la casilla 3 con parada | Amarillo = apoyos de ejemplo

Ejemplo de ambos códigos: un apoyo o dos apoyos sucesivos por casilla.



ADAPTA EL RETO

Más fácil: Usa 4 casillas más grandes y una sola tarjeta por turno.

Más difícil: Combina 1-2 sin parar cuando ambas secuencias sean fluidas.



PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN

Adapta el ancho de las casillas; con ayudas de movilidad, asocia el código a uno o dos avances cortos, manteniendo reconocimiento y secuencia.

Comentarios: observa autonomía, respuesta a las indicaciones y ayuda necesaria.



GESTIÓN Y COMPROBACIÓN

Una cuadrícula libre por ejecutante; precisión en 6 casillas, sin competir en velocidad.

BOTE Y EXPLORACIÓN VISUAL

1.º de secundaria / Coordinación y control motor

JUGADORES

24 / 12 parejas

DURACIÓN

20 minutos

MATERIAL

12 pelotas; 12 juegos de tarjetas 1-3



EL RETO

Levantar la mirada durante el bote en el sitio. Tarjeta visible y alejada del rebote. Valora las lecturas correctas junto con el control de la pelota.

Cómo se juega

- 1 Prueba 30 segundos de bote en el sitio con tu mano preferida, aproximadamente a la altura de la cintura. Tu compañero espera delante, listo para mostrar una tarjeta.
- 2 En cada turno tu compañero presenta 3 tarjetas, una cada 8-10 segundos. Di el número levantando la mirada y manteniendo el control de la pelota.
- 3 Tras 30 segundos intercambia los roles; otros 30 segundos sirven para pasar la pelota y comentar. Completa 3 turnos por rol en el bloque de 6 minutos.
- 4 En el segundo bloque elige mano preferida o alternada. Anota lecturas correctas de 3 y pérdidas de pelota; compara solo intentos con la misma elección.

BOTE Y EXPLORACIÓN VISUAL

Lee antes de entrar en el campo



PREPARA EL CAMPO

Asigna a cada pareja una zona de unos 3 x 3 m, una pelota adecuada para botar y tres tarjetas grandes 1-2-3. Quien muestra la tarjeta se sitúa a 2 m del ejecutante, fuera del rebote.



OBJETIVOS QUE OBSERVAR

Finalidad: Levantar la mirada durante el bote en el sitio.

- Botar sin mirar siempre la pelota.
- Leer tres señales distantes.
- Modular el ritmo del bote.



Dirección de una clase de 20 minutos

0-3 Explicación, demostración y prueba de la consigna

3-9 Primer bloque con rotaciones y comentarios breves

9-11 Pausa, comparación y elección de la variante

11-17 Segundo bloque con la variante elegida

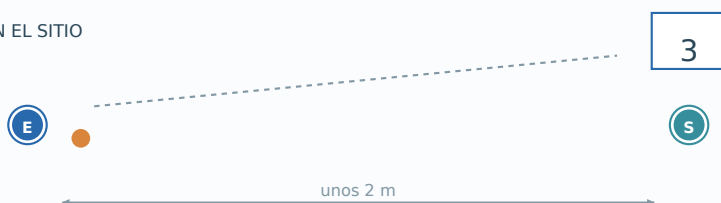
17-20 Comprobación final y recogida



ESQUEMA OPERATIVO

ESQUEMA SIN ESCALA

BOTE EN EL SITIO



E = ejecutante | S = señalador | Línea gris = dirección de la mirada

Vista superior de una pareja. La tarjeta está delante del ejecutante, fuera del rebote.



ADAPTA EL RETO

Más fácil: Detén brevemente la pelota para leer o usa bote y recepción.

Más difícil: Alterna la mano tras cada número leído, manteniendo la zona en el sitio.



PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN

Usa pelotas grandes y fáciles de controlar; la exploración visual puede acompañar pases mano a mano sentado, con respuesta verbal o señalando.

Comentarios: observa autonomía, respuesta a las indicaciones y ayuda necesaria.



GESTIÓN Y COMPROBACIÓN

Tarjeta visible y alejada del rebote. Valora las lecturas correctas junto con el control de la pelota.

EL RITMO CRUZADO

1.º de secundaria / Coordinación y control motor

JUGADORES

24 / 12 parejas

DURACIÓN

20 minutos

MATERIAL

24 discos; señal rítmica



EL RETO

Coordinar toques cruzados manteniendo un pulso. Rodilla a una altura cómoda. Valora 8 toques en el orden previsto y un ritmo regular.

Cómo se juega

- 1 Prueba 4 toques del mismo lado y luego 4 cruzados: mano derecha-rodilla izquierda y mano izquierda-rodilla derecha, alternando.
- 2 Tu compañero da 8 pulsos regulares; el ejecutante hace un toque por pulso manteniendo la marcha. Después intercambia los roles y repite.
- 3 Tras dos series compara el orden de los lados y la continuidad. Reinicia lentamente desde el primer toque si pierdes la secuencia; sin penalización.
- 4 En el segundo bloque enlaza 4 toques del mismo lado y 4 cruzados. Cuenta los correctos de 8 en tres series e indica qué cambio exige más atención.

EL RITMO CRUZADO

Lee antes de entrar en el campo



PREPARA EL CAMPO

Cada pareja tiene dos discos separados unos 2 m. El docente propone un pulso lento con palmadas. Empieza marchando en el sitio; la rodilla sube solo a una altura cómoda.



OBJETIVOS QUE OBSERVAR

Finalidad: Coordinar toques cruzados manteniendo un pulso.

- Distinguir mismo lado y lado opuesto.
- Mantener un pulso regular.
- Enlazar dos secuencias de toques.



Dirección de una clase de 20 minutos

0-3 Explicación, demostración y prueba de la consigna

3-9 Primer bloque con rotaciones y comentarios breves

9-11 Pausa, comparación y elección de la variante

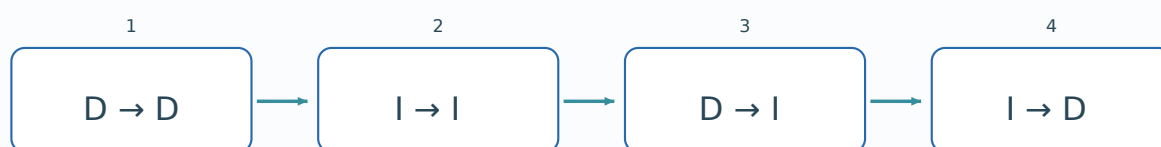
11-17 Segundo bloque con la variante elegida

17-20 Comprobación final y recogida



ESQUEMA OPERATIVO

ESQUEMA SIN ESCALA



4 toques del mismo lado y luego 4 cruzados / un pulso por toque

Primer símbolo = mano | Segundo símbolo = rodilla | D = derecha, I = izquierda

Códigos mano-rodilla: primero el mismo lado y después los lados opuestos.



ADAPTA EL RETO

Más fácil: Haz los toques sin desplazarte y de uno en uno a la señal.

Más difícil: Introduce una pausa en el cuarto pulso y conserva los demás.



PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN

Hazlo sentado o sustituye el toque de rodilla por dos referencias accesibles; combina el pulso con una señal visual.

Comentarios: observa autonomía, respuesta a las indicaciones y ayuda necesaria.



GESTIÓN Y COMPROBACIÓN

Rodilla a una altura cómoda. Valora 8 toques en el orden previsto y un ritmo regular.