

Alberto Grao-Cruces  
Daniel Camiletti-Moirón  
David Sánchez-Oliva  
(coords.)

# Promoción de la actividad física durante la jornada escolar desde una perspectiva de centro

## Estrategias prácticas del estudio MOVESCHOOL





# **Promoción de la actividad física durante la jornada escolar desde una perspectiva de centro**

Estrategias prácticas del estudio MOVESCHOOL

Proyecto PID2022-137450OA-I00 financiado por:



Ayuda CNS2022-135604 financiada por:



#### **Coordinadores**

Alberto Grao-Cruces  
Daniel Camiletti-Moirón  
David Sánchez-Oliva

#### **Autores**

Alberto Grao-Cruces  
Daniel Camiletti-Moirón  
Francisco J. Bandera-Campos  
Fátima Martín-Acosta  
Raúl Muñoz-González  
Jara Sánchez Paulino  
Sergio Muñoz Pérez  
María González-Pérez  
Miguel Vaquero-Solís  
Abel Ruiz-Hermosa  
Daniel Bandera-Campos  
David Sánchez-Oliva

Alberto Grao-Cruces, Daniel Camiletti-Moirón  
David Sánchez-Oliva  
(coords.)

# **Promoción de la actividad física durante la jornada escolar desde una perspectiva de centro**

Estrategias prácticas del estudio  
MOVESCHOOL

Colección Horizontes Universidad

Título: *Promoción de la actividad física durante la jornada escolar desde una perspectiva de centro: estrategias prácticas del estudio MOVESCHOOL*

Primera edición: mayo de 2026

© Alberto Grao-Cruces, Daniel Camiletti-Moirón y David Sánchez-Oliva (coords.)

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S. L.  
C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona  
Tel.: 93 246 40 02  
[octaedro@octaedro.com](mailto:octaedro@octaedro.com)  
[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)

Esta publicación está sujeta a la Licencia Internacional Pública de Atribución/Reconocimiento-NoComercial 4.0 de Creative Commons. Puede consultar las condiciones de esta licencia si accede a: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ISBN: 978-84-1079-265-4

Ilustraciones: Pájaro Circo Producciones

Diseño y producción: Octaedro Editorial

Publicación en acceso abierto - *Open access*



# Sumario

Presentación .....	9
Prólogo. Hacia un paradigma sistémico de la actividad física escolar .....	11
Dra. Susana Aznar Laín	
Capítulo 1. Fundamentos sobre promoción de la actividad física durante la jornada escolar desde una perspectiva de centro .....	13
Capítulo 2. Estrategias prácticas para el aprendizaje físicamente activo en la ESO .....	21
Capítulo 3. Estrategias prácticas para introducir descansos activos en clases académicas .....	275
Capítulo 4. Estrategias prácticas para promover recreos activos .....	283
Conclusiones .....	287
Anexos .....	289
Índice .....	291



## Presentación

El presente libro recoge estrategias prácticas para promover la actividad física durante la jornada escolar. Estas iniciativas han sido diseñadas e implementadas por diversos centros de educación secundaria de la geografía española en el marco de MOVESCHOOL, un Proyecto de Generación de Conocimiento financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación con este mismo propósito.

La obra se inicia con un prólogo redactado por la catedrática de la Universidad de Castilla-La Mancha Susana Aznar Laín, referente en la materia, quien preparará el terreno al lector antes del comienzo de la obra en sí.

En el capítulo 1 se establecen los principios teóricos en los que se basa la promoción de la actividad física desde la escuela, su necesidad y las estrategias de implementación que persiguen intervenciones efectivas, a la par que viables y sostenibles en el tiempo.

El capítulo 2 versa sobre el aprendizaje físicamente activo, o utilizar el movimiento como estrategia de aprendizaje en asignaturas distintas a la de Educación Física. En él, primero se recogen los fundamentos de estas estrategias metodológicas y, posteriormente, organizados por asignaturas (Biología y Geología, Física y Química, Matemáticas, Tecnología y Digitalización, Lengua castellana y Literatura, Inglés, Francés, Geografía e Historia, Música, Educación Plástica, Visual y Audiovisual, Educación en Valores Cívicos y Éticos), se recopilan ejemplos reales de clases académicas de ESO que han utilizado el movimiento al aire libre como medio de aprendizaje de su currículo. Como enlace anexo a las sesiones de cada asignatura, el lector contará con un descargable que contiene los materiales necesarios para implementar estas actividades, en formato editable.

<https://octaedro.com/wp-content/uploads/2026/05/09768-1-ANEXOS-MOVESCHOOL.pdf>



Por su parte, el capítulo 3 se centra en los descansos activos, o breves pausas durante las lecciones académicas destinadas a realizar actividad física. Comienza con una fundamentación teórica de esta estrategia y presenta una clasificación de los descansos activos, antes de proceder a mostrar el funcionamiento de la plataforma digital de descansos activos en tiempo real desarrollada en el proyecto Erasmus+ EUMOVE, de acceso libre y gratuito.

El capítulo 4 está focalizado en la dinamización del recreo para la ocupación activa de dicho tiempo por parte del alumnado. Se recogen los fundamentos de un recreo físicamente activo, antes de mostrar estrategias prácticas para fomentar este tipo de recreo.

La obra finaliza con unas conclusiones que sintetizan el potencial de esta propuesta para su implementación en contextos reales de educación secundaria.



## Prólogo

# Hacia un paradigma sistémico de la actividad física escolar

La inactividad física en la infancia y adolescencia representa uno de los retos sociosanitarios más complejos de la actualidad. En las últimas décadas, el entorno escolar se ha identificado como un espacio crítico de intervención, no solo por su carácter universal, sino también por su potencial para mitigar las conductas sedentarias arraigadas en los modelos pedagógicos tradicionales. Durante décadas, hemos aceptado como norma que el aprendizaje ocurre exclusivamente mientras el cuerpo permanece estático, confinado en una silla y en un pupitre. Sin embargo, la ciencia contemporánea y la realidad de nuestras aulas nos gritan una verdad distinta: el ser humano aprende en movimiento.

El concepto MOVESCHOOL, cuyos fundamentos y aplicaciones se recogen de forma exhaustiva en esta obra, se sitúa a la vanguardia de esta transformación. A diferencia de enfoques previos que delegaban la promoción de la salud exclusivamente al departamento de Educación Física, este modelo propone una estrategia de centro. La evidencia científica sugiere que las intervenciones aisladas resultan insuficientes si no se abordan desde una perspectiva ecológica y multicomponente. Este cambio de paradigma entiende que el movimiento debe ser una variable transversal que impregne la jornada escolar en su totalidad.

A través de una sólida base empírica, el lector encontrará aquí un análisis detallado de tres ejes estratégicos: las lecciones físicamente activas, los descansos activos y los recreos activos. La relevancia de este texto radica en su capacidad para traducir la evidencia científica en protocolos prácticos, demostrando que la integración de la actividad física de intensidad moderada a vigorosa no solo es compatible con el rendimiento académico, sino que actúa como un facilitador de las funciones ejecutivas y la autorregulación cognitiva del alumnado.

Lo que el lector tiene en sus manos no es solo un manual de estrategias pedagógicas, sino una hoja de ruta necesaria para combatir uno de los mayores desafíos de salud pública de nuestro siglo: el sedentarismo adolescente.

A través de las páginas de este libro, Alberto, Dani y David desglosan con rigor y claridad una visión «de centro». Ellos dejan claro que no se trata de cargar más peso sobre los hombros del docente de Educación Física, sino de entender que la actividad física es una apasionante responsabilidad compartida.

Esta obra constituye una contribución esencial para investigadores, gestores educativos y profesionales de las ciencias del deporte. Proporciona las herramientas necesarias para convertir la escuela en un entorno dinámico, validando científicamente que la promoción del movimiento es, en última instancia, una apuesta por la equidad educativa y el bienestar integral de las futuras generaciones.

**DRA. SUSANA AZNAR LAÍN**

Catedrática en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Experta en la Promoción de la Actividad Física para la Salud

## Capítulo 1.

# Fundamentos sobre promoción de la actividad física durante la jornada escolar desde una perspectiva de centro

### Fundamentos

La actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético mayor al estado de reposo (Caspersen, Powell y Christenson, 1985). Esta adquiere un papel fundamental a cualquier edad, pues, como detalla la Organización Mundial de la Salud (OMS), conlleva beneficios presentes y futuros para la salud física, mental y el bienestar de los que la practican regularmente.

No obstante, en la actualidad, la inactividad física es una epidemia global que aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles (p. ej., cardiovasculopatías, cáncer, diabetes), deterioro de la función física y cognitiva, aumento de peso y problemas de salud mental (Strain et al., 2024). Concretamente en escolares, esta es un factor clave para la obesidad escolar (OMS, 2014) y es un indicador de salud física y psicosocial a estas edades (Pascoe et al., 2020; Poitras et al., 2016; Rodríguez-Ayllón et al., 2019).

De ahí que aumentar los niveles de actividad física y reducir el tiempo sedentario entre niños y adolescentes sea de suma importancia, ya que ayuda a abordar los problemas asociados con la inactividad física actual y a lo largo de la vida, como pueden ser la obesidad y el sobrepeso (Hills, Andersen y Byrne, 2011; Hruby et al., 2016; Zhang et al., 2024). La OMS recomienda que las personas de entre 5 y 18 años realicen, al menos, 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, incluyéndose actividades como correr, saltar, bailar, escalar, lanzar y atrapar, entre otras (Bull et al., 2020). Sin embargo, a nivel global, el 81 % de los adolescentes no alcanzan estas recomendaciones (Guthold, Stevens, Riley y Bull, 2019). A nivel europeo, es el 71 % de los adolescentes quienes no superan los 60 minutos diarios de actividad física a la intensidad recomendada, siendo mayor la preocupación en los países del sur del continente (Steene-Johannessen et al., 2020). Y, a nivel español, atendiendo al estudio PASOS (Gasol Foundation, 2019), realizado con 3887 niños y adoles-

centes, es el 63,3 % de los participantes los que no cumplían con las pautas de actividad física establecidas por la OMS.

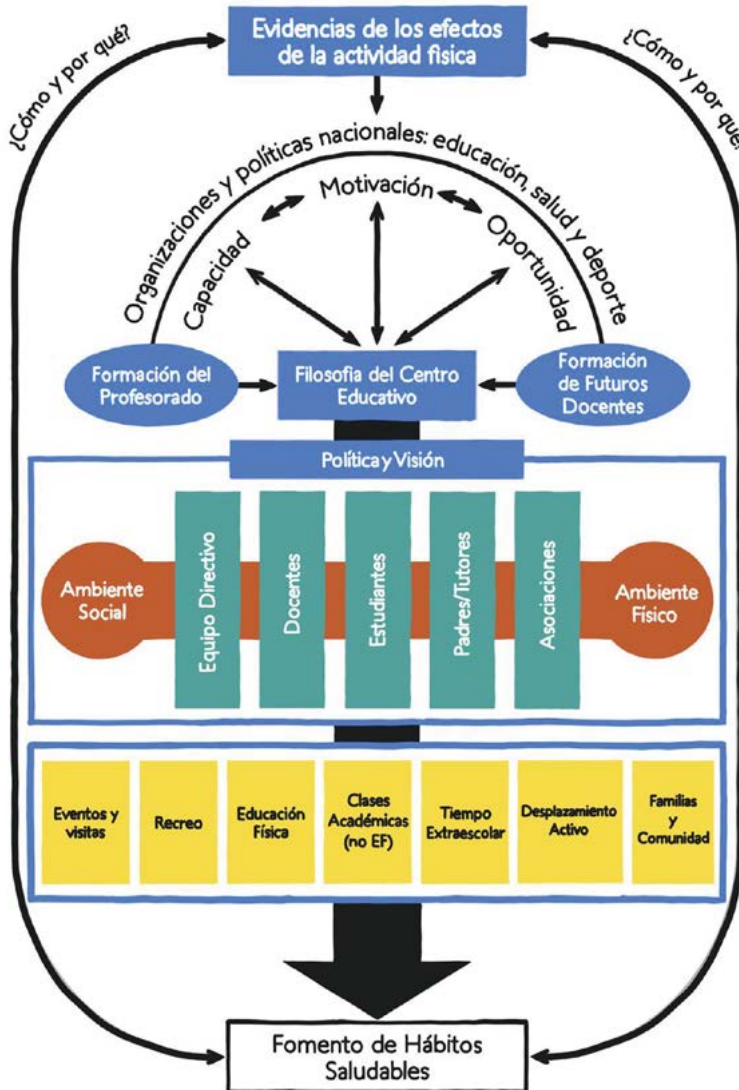
Desde los centros educativos se debe abordar este problema, pues todos los niños y adolescentes deben pasar una parte significativa de sus horas de vigilia en la escuela, durante períodos cruciales para la adquisición y consolidación de hábitos de vida. A pesar de que estos se han identificado como entornos ideales para las intervenciones de promoción de la actividad física y la salud (Cassar et al., 2019; Love, Adams y Van Sluijs, 2019), se encuentra que el alumnado de secundaria en España pasaba un promedio del 78 % de la jornada escolar en comportamientos sedentarios (Grao-Cruces et al., 2020), no llegando a cumplir las recomendaciones de la *American Heart Association* (Pate y O'Neill, 2008), que sugieren que los escolares acumulen, al menos, 30 minutos de actividad física moderada a vigorosa durante la jornada escolar. Todo lo anterior indica que los niveles de inactividad física y sedentarismo que niños y especialmente adolescentes presentan, tanto dentro como fuera de los centros educativos, son motivos de preocupación.

Recientemente, la OMS (2021) publicó un informe describiendo la importancia de integrar la actividad física en las escuelas. Asimismo, la Red de Investigación sobre Comportamiento Sedentario (SBRN, por sus siglas en inglés) describió las recomendaciones internacionales basadas en la evidencia para el comportamiento sedentario relacionado con las escuelas en jóvenes (Saunders et al., 2022), recomendando que se interrumpan los períodos prolongados de comportamiento sedentario, que se incorporen diferentes tipos de actividad física y que las actividades de aprendizaje sedentarias y basadas en pantallas sean reemplazadas por actividades activas y no en pantallas. Por consiguiente, a la luz de las recomendaciones de la OMS y la SBRN, es necesario establecer «escuelas activas».

Junto a ello, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación, añade al artículo 22.2 de esta última una nueva finalidad de la ESO: lograr que el alumnado adquiera como uno de los elementos básicos de la cultura el aspecto motriz y que consoliden hábitos de vida saludables. Igualmente, «incorporar la educación física y la práctica del deporte» a sus vidas es uno de los objetivos que el alumnado debe alcanzar al finalizar la ESO, como resultado de las experiencias de enseñanza y aprendizaje intencionalmente planificadas para tal fin (Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo). Además, la propia Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, contempla en su disposición adicional cuadragésima sexta la importancia que la actividad física tiene en el comportamiento infantil y juvenil para favorecer una vida activa, saludable y autónoma, y la necesidad de asegurar su práctica dentro de la jornada escolar.

Con el objetivo de proporcionar un soporte teórico a este cometido, han surgido diferentes marcos conceptuales. Entre ellos cabe destacar el modelo para la creación de escuelas activas (figura 1) desarrollado por Daly-Smith et al. (2020).

Figura 1. Modelo para la Creación de Escuelas Activas.



Nota: adaptado de Daly-Smith et al. (2020)

Este modelo se basa en la evidencia científica que respalda los efectos positivos de la actividad física en niños y adolescentes, lo que justifica la implementación de políticas e intervenciones promovidas por las autoridades responsables de salud, educación y deporte. El modelo se centra en la formación y motivación del profesorado para impulsar hábitos de actividad física en toda la comunidad educativa. Mediante la formación inicial del profesorado, así como la formación continua durante su carrera, este debe adquirir las competencias necesarias para promover entre sus estudiantes las tres fuentes del comportamiento identificadas por Michie, Van Stralen y West (2011) en su modelo de la rueda del cambio de comportamiento: (i) capacidad física y psicosocial, en este caso para ser activos, (ii) oportunidad física y social para serlo, y (iii) motivación reflexiva y automática hacia la actividad física. De acuerdo con el modelo para la creación de escuelas activas, los centros educativos que promueven la actividad física deben reflejar esta visión en su proyecto educativo y desarrollar políticas orientadas a generar entornos físicos y sociales que faciliten la práctica de actividad física. Cinco grupos de interés principales (equipo directivo, profesorado, estudiantes, familias y otros actores implicados) colaboran para ofrecer oportunidades de actividad física a través de siete vías, tanto dentro como fuera del horario escolar: (i) eventos o visitas relacionados con la práctica de actividad física, (ii) recreos activos, (iii) clases de educación física, (iv) clases académicas, distintas a Educación Física, físicamente activas, (v) programas extraescolares de actividad física, (vi) desplazamientos activos hacia y desde el centro educativo, y (vii) intervenciones de actividad física con la familia o la comunidad.

Hay que destacar, atendiendo a la evidencia actual, que las intervenciones multicomponentes son las que han mostrado mayores efectos sobre los comportamientos de la actividad física (Daly-Smith et al., 2020; Sallis, 2018; Van de Kop et al., 2019). Estas son aquellas que utilizan dos o más de estas oportunidades para ofrecer actividad física al alumnado. No obstante, el desarrollo de estas intervenciones presenta una mayor complejidad, que aumenta conforme se incrementa el número de oportunidades implementadas, lo que puede conllevar serios problemas en cuanto a la fidelidad y sostenibilidad a lo largo del tiempo (Love et al., 2019; Sallis, 2018). La implicación del profesorado en el diseño de las intervenciones, su alineación con las responsabilidades docentes y la conciencia de los beneficios académicos adicionales a la salud son aspectos clave para asegurar la fidelidad y sostenibilidad de las intervenciones escolares (Cassar et al., 2019; Daly-Smith et al., 2020; Van de Kop et al., 2019). Por tanto, con recursos como el presente, se pretende dar a la comunidad educativa herramientas que le permitan desarrollar con éxito intervenciones multicomponente sostenibles, en este caso durante la jornada escolar.

En la última década, ha habido un creciente interés en desarrollar oportunidades viables para aumentar los niveles de actividad física durante la jornada

escolar sin reducir el tiempo dedicado a otras materias. En este contexto, la literatura científica destaca tres estrategias que han servido de fundamento al estudio MOVESCHOOL (Bandera-Campos et al., 2025) y que constituyen el eje vertebrador de este libro: el aprendizaje físicamente activo, los descansos activos y los recreos activos.

---

## Referencias bibliográficas

- Bandera-Campos, F. J., Grao-Cruces, A., Camiletti-Moirón, D., Martín-Acosta, F., Muñoz-González, R., González-Pérez, M., Ruiz-Hermosa, A., Vaquero-Solís, M., Padilla-Moledo, C. y Sánchez-Oliva, D. (2025). Effectiveness of a multicomponent intervention to promote physical activity during the school day: Rationale and methods of the MOVESCHOOL study. *Frontiers in Public Health*, 13, 1565914. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1565914>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Willumsen, J. F. et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Cassar, S., Salmon, J., Timperio, A., Naylor, P. J., Van Nassau, F., Contardo Ayala, A. M. y Koorts, H. (2019). Adoption, implementation and sustainability of school-based physical activity and sedentary behaviour interventions in real-world settings: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0876-4>
- Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V. S., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G. K., Bartholomew, J., Singh, A., Tjomsland, H., Sherar, L., Charlkley, A., Routen, A., Shickle, D., Bingham, D., Barber, S., Van Sluijs, E., Fairclough, S. y McKenna, J. (2020). Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0917-z>
- Gasol Foundation (2019). *Resultados principales del estudio PASOS 2019 sobre la actividad física, los estilos de vida y la obesidad de la población española de 8 a 16 años*. <https://www.gasolfoundation.org/es/estudio-pasos>
- Grao-Cruces, A., Sánchez-Oliva, D., Padilla-Moledo, C., Izquierdo-Gómez, R., Cabanas-Sánchez, V., Castro-Piñero, J. (2020). Changes in the school and non-

- school sedentary time in youth: The UP&DOWN longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 38(7), 780-786. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1734310>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. y Bull, F. C. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4642(19), 1-13. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hills, A. P., Andersen, L. B. y Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 866-970. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090199>
- Hruby, A., Manson, J. E., Qi, L., Malik, V. S., Rimm, E. B., Sun, Q. et al. (2016). Determinants and consequences of obesity. *American Journal of Public Health*, 106(9), 1656-62. <https://doi.org/10.2105/ajph.2016.303326>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. 30 de diciembre de 2020. *BOE* n.º 340. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Love, R., Adams, J. y Van Sluijs, E. M. (2019). Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obesity Reviews*, 20(6), 859-870. <https://doi.org/10.1111/obr.12823>
- Michie, S., Van Stralen, M. M. y West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science*, 6, 1-12. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- OMS (2021). *Promoting physical activity through schools: a toolkit*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350836/9789240035928-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N. y Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6, e000677. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Pate, R. R. y O'Neill, J. R. (2008). Summary of the American Heart Association scientific statement: promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 23(1), 44-49. <https://doi.org/10.1097/01.JCN.0000305056.96247.bb>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M. y Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in schooled children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41, S197-S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. 30 de marzo de 2022. *BOE* n.º 76. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217/con>

- Rodríguez-Ayllón, M., Cadenas-Sanchez, C., Estevez-Lopez, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaino, V., Catena, A., Lof, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B. y Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49, 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Sallis, J. F. (2018). Needs and challenges related to multilevel interventions: physical activity examples. *Health, Education & Behavior*, 45(5), 661-667. <https://doi.org/10.1177/1090198118796458>
- Saunders, T. J., Rollo, S., Kuzik, N., Demchenko, I., Bélanger, S., Brisson-Boivin, K., Carson, V., da Costa, B., Davis, M., Hornby, S., Huang, w., Law, B., Ponti, M., Markham, C., Salomon, J., Tomasone, J., Rooij, A., Wachira, L., Tremblay, M. S. et al. (2022). International school-related sedentary behaviour recommendations for children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01259-3>
- Steenen-Johannessen, J., Hansen, B. H., Dalene, K. E., Kolle, E., Northstone, K., Moller, N. C., Grontved, A., Wedderkopp, N., Kriemler, S., Page, A. S., Puder, J. J., Reilly, J. J., Sardinha, L. B., Van Sluijs, E. M. F., Bo Andersen, L., Van der Ploeg, H., Ahrens, W., Flexeder, C., Standl, M., Ekelund, U. et al. (2020). Variations in accelerometry measured physical activity and sedentary time across Europe – harmonized analyses of 47,497 children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(38), 1-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12966-020-00930-x>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. y Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232-e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Van de Kop, J. H., Van Kernebeek, W. G., Otten, R. H. J., Toussaint, H. M. y Verhoeff, A. P. (2019). School-based physical activity interventions in pre-adolescent adolescents: a systematic review and meta-analyses. *Journal of Adolescent Health*, 65(2), 185-194. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.02.022>
- Zhang, X., Liu, J., Ni, Y., Yi, C., Fang, Y., Ning, Q. et al. (2024). Global prevalence of overweight and obesity in children and adolescents. *JAMA Pediatrics*, 178(8), 800-813. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.1576>



## Capítulo 2.

# Estrategias prácticas para el aprendizaje físicamente activo en la ESO

### Fundamentos del aprendizaje físicamente activo

El aprendizaje físicamente activo son lecciones académicas distintas a la Educación Física (p. ej., Matemáticas, Geografía e Historia, o Biología) que incorporan actividad física durante las actividades de enseñanza-aprendizaje sin reducir el tiempo dedicado al contenido de esas materias (Bartholomew y Jowers, 2011). Estas se basan en integrar el movimiento a través de ejercicios y juegos en asignaturas distintas a la Educación Física para enseñar contenidos académicos sin comprometer el tiempo educativo (Watson et al., 2017; Norris, Van Steen, Direito y Stamatakis, 2020).

El aprendizaje físicamente activo puede presentarse de diversas maneras, dependiendo del contenido que se aborde, el entorno en el que se realice (p. ej., al aire libre en el patio o dentro del aula) y el propósito de la actividad pedagógica (Daly-Smith et al., 2020). Por ejemplo, una actividad de enseñanza y aprendizaje que conlleve carreras, con lanzamientos y recepción de móviles, es recomendable que se desarrolle en un espacio amplio, como una sala despejada tipo pabellón cubierto o al aire libre. En cambio, actividades en las que el alumnado recoge información dispuesta en las paredes mientras caminan en grupos pequeños, o incluso, actividades en las que se realicen ejercicios en el sitio sin necesidad de un espacio amplio (p. ej., saltos, flexiones, sentadillas), podrían realizarse en el aula habitual sin inconvenientes (Llewellyn, Holmes y Allman, 2022). Existen cinco categorías de actividades para un aprendizaje físicamente activo que posibilitan una aplicación de esta metodología más versátil y variada (Ottesen y Von Seelen, 2019):

1. *Juegos*: actividades lúdicas basadas en saberes básicos que las hacen especialmente apropiadas para ayudar al alumnado a practicar, repetir y/o reparar contenidos académicos clave.
2. *Enseñanza estructurada*: actividades que se centran en la organización del espacio disponible en el aula, de manera que este esté estructurado de forma que se promueva el movimiento del alumnado. En esta categoría,

el docente fomenta que el alumnado se levante, se desplace y haga otras acciones que impliquen movimiento, sin que necesariamente haya un componente lúdico.

3. *Manifestación física de contenidos académicos*: actividades donde el alumnado representa con su cuerpo y/o a través del movimiento saberes básicos de la asignatura sobre los que han trabajado o leído previamente.
4. *Actividades en el lugar*: actividades físicas en las que se utiliza un espacio natural o construido especialmente apropiado para trabajar algunos saberes esenciales. Esta categoría ofrece la oportunidad de integrar el entorno local, la naturaleza y las actividades al aire libre en situaciones específicas de la asignatura.
5. *Actividades de expresión corporal*: actividades físicas que se centran especialmente en las dimensiones creativa, estética y productiva. Aquí los saberes básicos se integran en modalidades específicas de la expresión corporal.

Es fundamental considerar en qué momentos del proceso es apropiado aplicar actividades de estas cinco categorías y cuándo puede ser más efectivo optar por el aprendizaje en reposo. De este modo, el docente tiene que decidir en qué clases integrar el aprendizaje físicamente activo, y si dedicarle 5 minutos o una hora completa, dado que es improbable que cada sesión logre sus objetivos si se dedica una parte considerable del tiempo a actividades de estas cinco categorías (Llewellyn et al., 2022). No obstante, también conviene considerar que permanecer sentado durante largos períodos puede resultar monótono y disminuir la atención del alumnado (Mazzoli et al., 2019), lo cual tampoco favorece el aprendizaje. El aprendizaje físicamente activo implica reducir el tiempo sedentario en las sesiones de enseñanza, mejorando simultáneamente el aprendizaje y las experiencias educativas del alumnado. Esta metodología es adaptable a cualquier asignatura que conforma la ESO y, en combinación con sesiones sedentarias, se presenta como una estrategia con potencial para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje e incrementar los niveles de actividad física durante la jornada escolar.

Las investigaciones que examinan el impacto del aprendizaje físicamente activo en el aula han evidenciado que este tipo de intervenciones no solo incrementa de forma significativa el tiempo dedicado a la actividad física, contribuyendo a alcanzar las recomendaciones diarias (Martin y Murtagh, 2017; Norris et al., 2020; Ruiz-Hermosa et al., 2025), sino que también parece generar efectos positivos en diversos indicadores académicos. En particular, el aprendizaje físicamente activo muestra un potencial para mejorar el rendimiento en la materia en la que se implementa (Daly-Smith et al., 2018; Watson et al., 2017) y para favorecer un mejor comportamiento del alumnado durante las lecciones (Bacon y Lord, 2021; Bartholomew et al., 2018; Norris et al., 2020; González-Pérez

et al., 2025). Otros aspectos como la motivación, el compromiso y el disfrute del alumnado también tienden a aumentar con el uso de esta metodología (Dyrstad et al., 2018; Vazou et al., 2012; Vazou y Smiley-Oyen, 2014).

Lejos de comprometer los resultados educativos, el aprendizaje físicamente activo se posiciona como una metodología eficaz para aumentar los niveles de actividad física durante la jornada escolar, al mismo tiempo que permite que el alumnado disfrute y se divierta mientras aprende. En el presente capítulo se muestran actividades para el aprendizaje físicamente activo en distintas materias de 1.º, 2.º y 3.º de la ESO. En el desarrollo de estas actividades, los autores de la obra procedentes del ámbito universitario han contado con la participación de aquellos docentes que imparten las distintas materias, quienes, además, han dirigido las actividades en sus clases. Este proceso es conocido como *co-creación* y se ha sugerido como un predictor de fidelidad y sostenibilidad de intervenciones con clases físicamente activas (Cassar et al., 2019).

Las actividades, agrupadas en sesiones en función de la temática, se organizan por materia y, dentro de ellas, se presentan en orden de curso y por saber básico. Atendiendo al Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, se detallan los saberes básicos trabajados en las distintas actividades propuestas.

### SESIÓN 1: «Damos más vueltas que el ciclo de la roca»

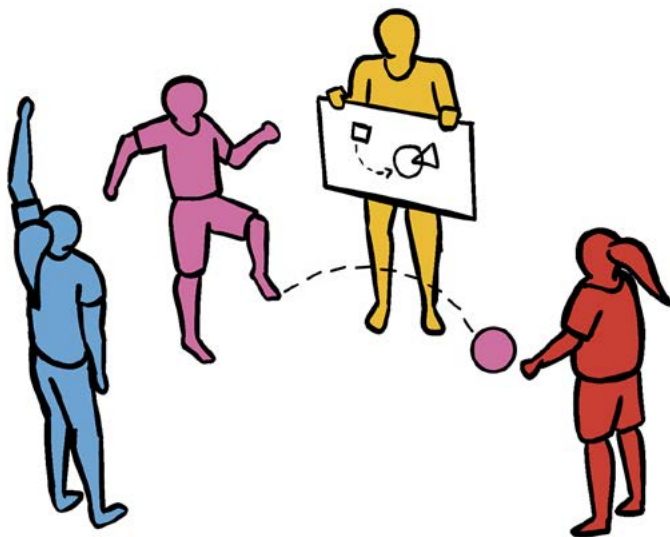
---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Geología. B.2. Estrategias de clasificación de las rocas: sedimentarias, metamórficas e ígneas. Ciclo de las rocas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar y comprender las fases del ciclo de las rocas y la clasificación de estas.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 4 balones de voleibol, 4 raquetas de bádminton y volantes, 4 balones de fútbol, papel y bolígrafos. En su caso, otro material para actividades físicas que se propongan.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. El ciclo de las rocas

En grupos de 3 personas, el alumnado debe dibujar y explicar gráficamente en un folio cómo se forman las rocas (el ciclo de las rocas). Mientras un componente del grupo hace la explicación gráfica (parte teórica), los otros dos realizan la tarea físicamente activa. Cada vez que el docente diga «¡ya!», uno de los que hacen la tarea física tiene que hacer el relevo y continuar con la representación gráfica del compañero/a. Han de rotar de manera que todos pasen por ambos roles. Una vez finalizada la explicación gráfica, han de ir al docente y explicar el ciclo.

*Actividades físicas propuestas:* toques con el balón de voleibol, toques con la raqueta de bádminton, saltos a la comba, *jumping jacks*, dar vueltas a un espacio delimitado, toques con el balón de fútbol, tocar un objeto del entorno y volver, etc. Se puede proponer cualquier ejercicio físico que implique movimiento y sea adecuado para el alumnado.



## Actividad 2. Roca a la izquierda o a la derecha

Todo el alumnado se pone en el centro del espacio en línea (delimitar con una línea o conos). Si el docente dice una roca homogénea, deben desplazarse hacia la derecha; del mismo modo, si el docente dice una roca heterogénea, el alumnado debe desplazarse hacia la izquierda. Véanse algunos ejemplos en Anexo 1: Biología y Geología.

*Variante:* establecer distintas formas de desplazamiento (p. ej., correr de puntillas, dando saltos, a la pata coja).



## SESIÓN 2: «Ciclo del agua»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Geología. B.5. La estructura básica de la geosfera, atmósfera e hidrosfera.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar y comprender las fases del ciclo del agua y su importancia para la vida.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* material correspondiente del Anexo 1, cinta adhesiva.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. ¿Cuál es la solución?

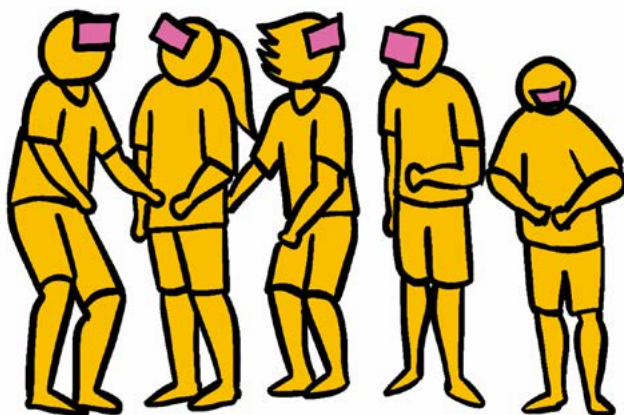
Por un espacio reducido están colocados varios carteles con las soluciones de las preguntas que se plantean a continuación. El alumnado debe correr rápidamente y buscar la respuesta correcta asociada a cada pregunta. Véanse preguntas y carteles con soluciones en Anexo 1: Biología y Geología.



## Actividad 2. Encuentra tu ciclo del agua

El alumnado lleva colocada en la frente una pegatina o tarjeta con una de las fases del ciclo del agua: evaporación, evapotranspiración, condensación, precipitación, infiltración, escorrentía subterránea o escorrentía superficial. Hay compañeros/as que tienen repetidas esas fases, por lo que deben encontrarse entre ellos y que no se repitan palabras, formando, así, varios equipos.

El objetivo del juego es formar el ciclo del agua sin poder comunicarse absolutamente nada. Es decir, tienen que ordenar el ciclo del agua posicionándose según la fase que tienen en la frente. Al final se hace una reflexión sobre el ciclo del agua y sus fases. Véanse las pegatinas o tarjetas en Anexo 1: Biología y Geología.



### Actividad 3. Pasapalabras *fitness* de repaso

Se preparan preguntas basadas en los contenidos teóricos sobre el ciclo del agua, y se divide al alumnado en grupos de 4-5 personas, en los que uno de ellos es el portavoz. Mientras trotan grupalmente por el espacio, el docente realiza una pregunta a uno de los grupos. Si no saben cuál es la respuesta, dicen «paso palabra» y le toca responder al siguiente equipo. Además, si se confunden han de realizar algún tipo de ejercicio físico que indique el docente (p. ej., *burpees*, sentadillas con salto, flexiones, *jumping jacks*, zancadas, planchas). Tienen un máximo de 20 segundos para responder, los otros equipos deben estar atentos, porque puede haber rebote. Cuando un equipo responde correctamente, se le asigna 1 punto. Gana el equipo con mayor número de puntos al finalizar la actividad. Véanse las preguntas en Anexo 1: Biología y Geología.



### SESIÓN 3: «¿Eucariota o procariota?»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* C. La célula. C.1. La célula como unidad estructural y funcional de los seres vivos.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* diferenciar y clasificar las características de los tipos de células, así como identificar las características principales de los seres vivos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 4 aros, frisbees/raqueta de bádminon y volante, material correspondiente del Anexo 1. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. ¿Hacia dónde voy?

Se colocan 4 aros en el espacio, cada uno con un cartel: células eucariotas, células procariotas, teoría celular y características de los seres vivos, a unos 15 metros del centro del espacio donde se sitúan docente y alumnado. El docente lee una frase relacionada con las células, a continuación, el alumnado debe asociarlo a uno de los temas e ir corriendo hacia él. Véanse las frases y los carteles en Anexo 1: Biología y Geología.

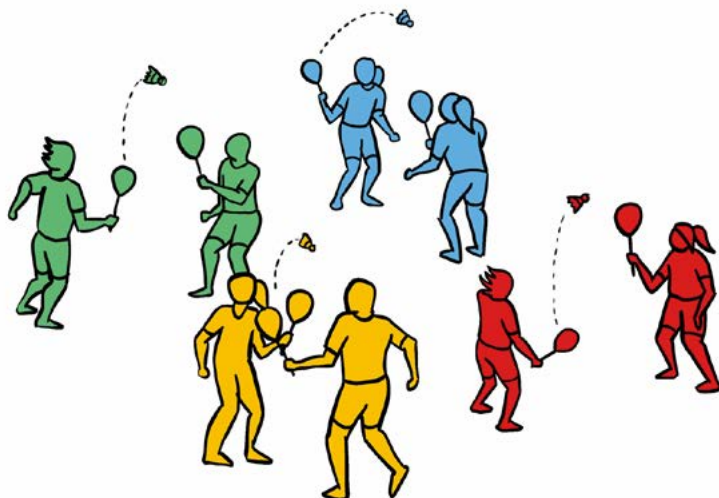
*Variante:* se puede hacer con el juego de «la telaraña», es decir, se disponen los 4 aros en línea, y entre estos y la línea en la que se encuentra el alumnado, se marca una «telaraña» (línea) en la cual la «araña» (estudiante que se la quede) se puede mover lateralmente para pillar a sus compañeros/as. El alumnado ha de sobrepasar la telaraña sin ser pillado y dirigirse al aro que consideren correcto.



## Actividad 2. Repasamos el mundo animal

Se distribuyen por parejas. El objetivo del juego es conseguir todos los fragmentos de palabras necesarios para completar una ficha de repaso del tema. Para ello, tiene que salir cada pareja e ir a coger un fragmento, durante el desplazamiento han de ir pasándose un *frisbee* o dando toques al volante con una raqueta de bádmin-ton. Una vez tengan todas las palabras reunidas, deben colocarlas en los huecos adecuados para completar la ficha de manera correcta. Al final de la clase se corrige la ficha entre todos. Véanse los fragmentos de palabras y la ficha en Anexo 1: Biología y Geología.

*Variante:* establecer distintas formas de desplazamiento por parejas (p. ej., a caballito, carretilla, pasándose un globo).



## SESIÓN 4: «Moviéndome como las bacterias, paso a paso»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* C. La célula. C.1. La célula como unidad estructural y funcional de los seres vivos. C.2. La célula procariota, la célula eucariota animal y la célula eucariota vegetal, y sus partes.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar y comprender los tipos, las formas y las características de las bacterias, protozoos y algas.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* material correspondiente del Anexo 1, papel y bolígrafo.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Como las bacterias, paso a paso

En grupos de 3 personas, deben enfrentarse a una especie de gincana en la que han de ir buscando las distintas tareas (pasos), escondidas por el espacio. Todos los grupos han de ir siguiendo el orden de las tareas (pasos), y han de superarlas para pasar a la siguiente. Véanse las tareas (pasos) en Anexo 1: Biología y Geología.



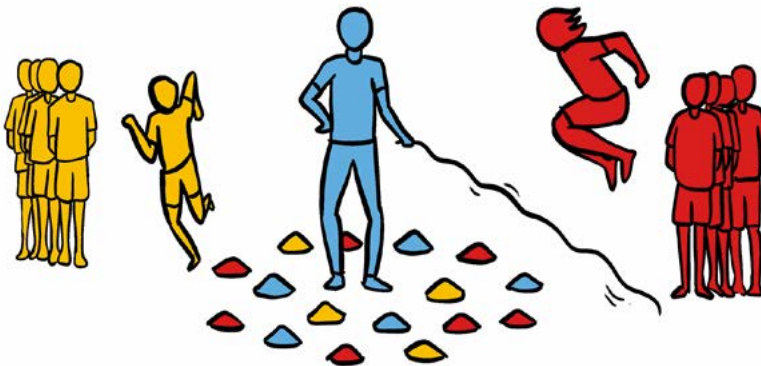
## SESIÓN 5: «El reino de los animales»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. Seres vivos. D.1. Los seres vivos: diferenciación y clasificación en los principales reinos.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* diferenciar y clasificar los animales en los principales reinos; observar las especies del entorno y realizar clasificación a partir de sus características distintivas; identificar las especies del entorno: estrategias de identificación (guías, claves dicotómicas, herramientas digitales, etc.).
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* conos, 1 cuerda, 1 balón de espuma, material correspondiente del Anexo 1. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Clasificación animal

Se colocan en un círculo central numerosos conos en los que estará escrito el nombre de los tipos de animales (poríferos, aves, cnidarios, anfibios, moluscos...). El alumnado se divide en equipos de cuatro personas. El objetivo es coger el mayor número de conos por equipo y clasificarlos en vertebrados o invertebrados. Todos comienzan alrededor del círculo central, a una distancia determinada, y el docente en el centro, con una cuerda con la que va dando vueltas sobre los conos. A la señal, un miembro de cada equipo sale hasta el círculo central para intentar coger uno de los conos sin que le toque la cuerda. Si le toca la cuerda, ese estudiante debe volver a su equipo sin cono. Deben ir saliendo de uno en uno dando el relevo hasta que no queden conos. Al finalizar, se comprueban cuántos conos ha conseguido cada equipo y cuántos están bien clasificados. Véanse los animales propuestos en Anexo 1: Biología y Geología.



## Actividad 2. Vertebrados e invertebrados

Se organizan formando dos filas, una enfrente de la otra, de modo que el alumnado queda organizado por parejas. El docente asigna a cada fila un nombre, en este caso «vertebrados» e «invertebrados». Una vez colocados, el docente dice en voz alta el nombre de un animal (p. ej., *gaviota*). El alumnado de cada fila debe pensar si ese animal es vertebrado o invertebrado. En el caso de ser invertebrado, los que pertenecen a esa fila deben correr hasta la línea de fondo evitando ser atrapado por su pareja de la fila contraria. En el caso de considerar que es vertebrado, serán los de la otra fila los que deben correr y evitar ser pillados.

*Propuesta de animales: perro, gato, caballo, vaca, león, tigre, delfín, tiburón, águila, serpiente, tortuga, rana, cocodrilo, lobo, murciélago, oso, pingüino, pato, elefante, mono (vertebrados); hormiga, araña, mariposa, pulpo, estrella de mar, medusa, cangrejo, caracol, calamar, gusano, escorpión, libélula, abeja, camarón, esponja, almeja, erizo de mar, mosquito, langosta, ciempiés (invertebrados).*



### Actividad 3. Animales quietos

Un estudiante comienza con un balón de espuma, el resto debe ponerse alrededor de este. El estudiante que tiene el balón lo lanza hacia arriba y tiene que decir el nombre de otro estudiante y un grupo de seres vivos (p. ej., aves, mamíferos, anfibios, peces, reptiles). El estudiante nombrado ha de coger el balón antes de que caiga, decir un animal que se corresponda al grupo indicado y, una vez lo dice, puede decir «animales quietos». El resto de los estudiantes tienen que parar de moverse inmediatamente. El poseedor del balón tiene que lanzar a dar a otro compañero/a (puede dar 3 pasos antes de lanzar). Si le consigue dar, el estudiante tocado es el que pasa a lanzar balón, decir nombre y grupo de seres vivos; si no le da a nadie, el mismo es el que pasa a hacer esa función.



## SESIÓN 6: «Recorrido botánico»

---

- *Curso*: 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s*: D. Seres vivos. D.3. Las especies del entorno: estrategias de identificación (guías, claves dicotómicas, herramientas digitales, visuales, etc.).
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión*: observar las especies del entorno y realizar clasificación a partir de sus características distintivas; Identificar las especies del entorno: estrategias de identificación (guías, claves dicotómicas, herramientas digitales, etc.).
- *Espacio/s*: un espacio amplio al aire libre y zonas ajardinadas del centro.
- *Equipamiento*: material correspondiente del Anexo 1.
- *Duración*: 50 minutos.

## Actividad 1. Especies del entorno

Previamente:

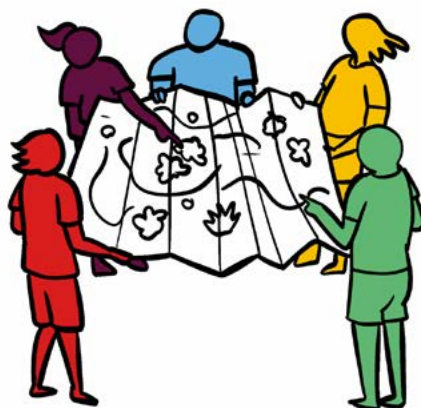
El alumnado se agrupa previamente en pequeños grupos en los que se prepara una ficha descriptiva de determinadas plantas que se encuentran en el centro educativo. El día de la sesión en la que se realiza el recorrido botánico, se forman grupos de manera que en cada uno de ellos haya, al menos, un integrante de los diferentes grupos que previamente elaboraron las fichas.

*Durante la sesión:*

El alumnado se agrupa en pequeños grupos. Cada grupo dispone de un mapa del centro donde se encuentran señaladas 15 ubicaciones correspondientes a 15 plantas. Asimismo, tienen una hoja donde está la descripción de las características de esas 15 plantas, con un hueco donde colocar el nombre de cada una de ellas y otro hueco donde poner la tarjeta de la puntuación que hayan cogido en el lugar correspondiente. Y, en la parte inferior, el nombre de las 15 plantas para que puedan consultarlas. En cada una de las 15 ubicaciones hay un papel donde se encuentra el número de la ubicación con tantos papelitos como equipos donde aparezca el nombre de la planta y las puntuaciones.

El objetivo de la actividad es conseguir encontrar las 15 ubicaciones, rellenar los 15 nombres y llegar lo antes posible a cada ubicación para poder conseguir la mayor puntuación posible. Véanse la ficha de la actividad y las tarjetas de puntuación en Anexo 1: Biología y Geología.

*Variante:* introducir 15 plantas diferentes, en ubicaciones diferentes.



## SESIÓN 7: «Ecosistemas»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* E. Ecología y sostenibilidad. E.1. Los ecosistemas del entorno, sus componentes bióticos y abióticos y los tipos de relaciones intraespecíficas e interespecíficas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar los diferentes elementos de los ecosistemas, así como las relaciones interespecíficas e intraespecíficas.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 16 conos, 3 pelotas de espuma, pegamento en barra, material correspondiente del Anexo 1.
- *Duración:* 50 minutos.

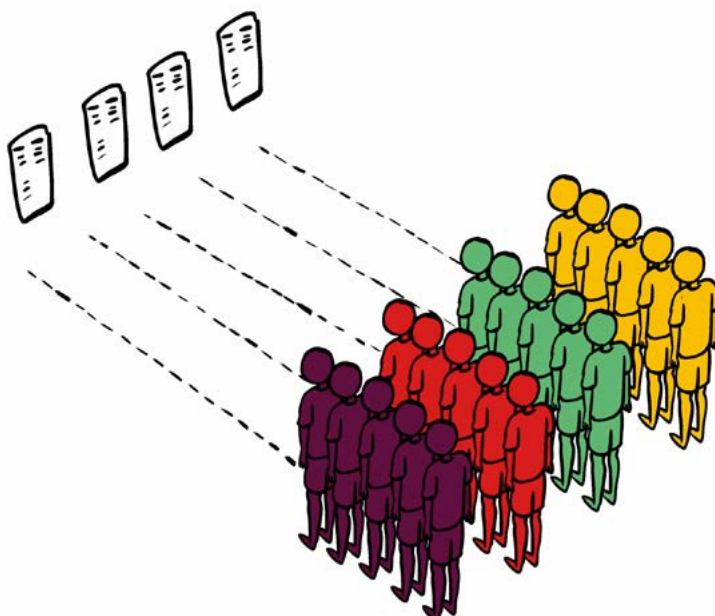
## Actividad 1. Biotopo y biocenosis

Se forman equipos de cuatro personas. Cada equipo se coloca en fila en un lateral de la pista y se le da un sobre que contiene una serie de tarjetas con componentes de ecosistemas. Frente a cada equipo, al otro lado de la pista se coloca una tabla de dos columnas encabezadas con el nombre de «biotopo» y «biocenosis». Entre la zona de inicio y final se colocará un circuito de agilidad.

El objetivo de la actividad consiste en colocar lo más rápido posible el nombre de cada componente en el lugar correspondiente según al tipo que pertenezca. Para ello, van saliendo de uno en uno los miembros de cada equipo, realizan el circuito, pegan el papel en el lugar que consideren adecuado con pegamento de barra o velcro y vuelven al inicio para dar el relevo al siguiente compañero/a.

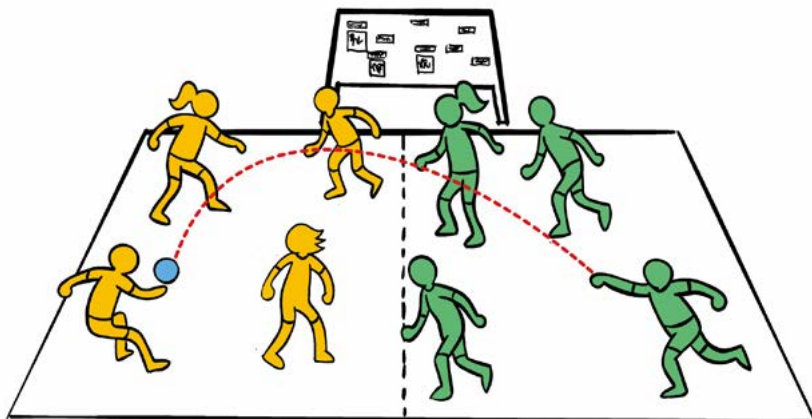
*Ejemplos de tarjeta:*

- Biotopo: rocas, humedad, minerales, agua, aire, luz, salinidad, temperatura.
- Biocenosis: hongos, microorganismos, tomillo, abeja, linco, libélula, caballito de mar, champiñón.



## Actividad 2. Relaciones intraespecíficas

Se configuran dos campos de juego con conos y se coloca en la pared una hoja con los nombres de las diferentes relaciones intraespecíficas (familias, colonias, asociaciones gregarias y sociedades). A continuación, se forman equipos de 4 personas. A cada miembro del equipo se le da un papel con la imagen representativa de alguno de estos tipos. Cada equipo debe intentar «quemar» a todos los miembros del equipo contrario, mediante el lanzamiento de una pelota de espuma. Cuando consigan «quemar» a una persona, la persona que lanzó la pelota debe ir hasta la pared y pegar con «masilla» la imagen debajo del tipo que considere que corresponda. Si la coloca mal, este debe devolver la imagen a su compañero/a que volverá a entrar en la pista de juego. Si lo coloca correctamente, el compañero/a continúa jugando desde la parte de fuera del fondo del campo del equipo contrario para ayudar desde ahí a su equipo pasándole el balón. Gana el equipo que antes «queme» a todos los componentes del otro equipo y haya colocado correctamente todas las imágenes. Una vez terminada una ronda, pueden rotar los equipos de forma que se enfrenten equipos diferentes. Se puede introducir más de 1 pelota. Véanse la tabla y las imágenes en Anexo 1: Biología y Geología.

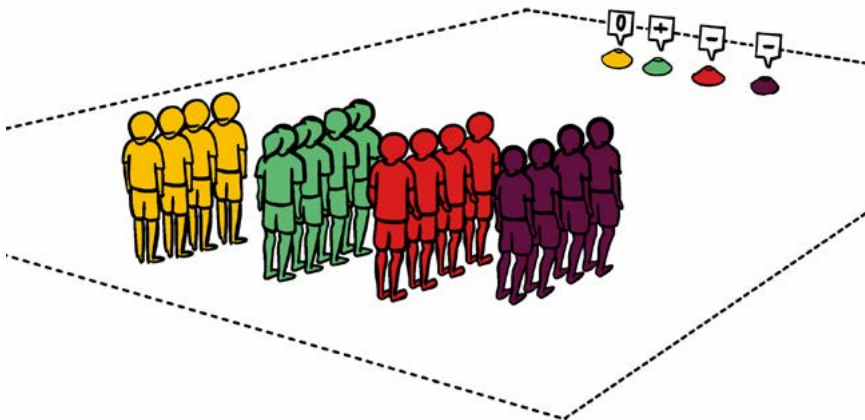


### Actividad 3. Relaciones interespecíficas

El alumnado se divide en cuatro equipos. Cada equipo se coloca agrupado a un lado de la pista y frente a cada uno de ellos se colocan cuatro conos con un papel pegado en el que hay un signo o un 0 (0, +, -, -). Se le da a cada miembro del equipo tres papeles con el nombre de un animal o planta.

Una vez preparados, el docente dice un tipo de relación interespecífica (p. ej., depredación). Se hace una cuenta atrás de 10 segundos, mientras cada equipo acuerda quiénes poseen ese tipo de relación. A la señal de «¡ya!» deben correr hasta los conos con los signos y colocarse en el cono adecuado (siguiendo el ejemplo, águila en + y conejo en -).

Gana 2 puntos el equipo que llegue primero respondiendo correctamente y 1 punto el resto de los equipos que también lo hicieron correctamente. En caso de duda o empate sobre los primeros en llegar, se les pregunta otro ejemplo de ese tipo de relación: si ambos contestan bien, 2 puntos para cada uno, si solo uno contesta bien, 2 puntos para ese equipo, y, si ninguno contesta bien, 1 punto para cada equipo. Véase la propuesta en Anexo 1: Biología y Geología.



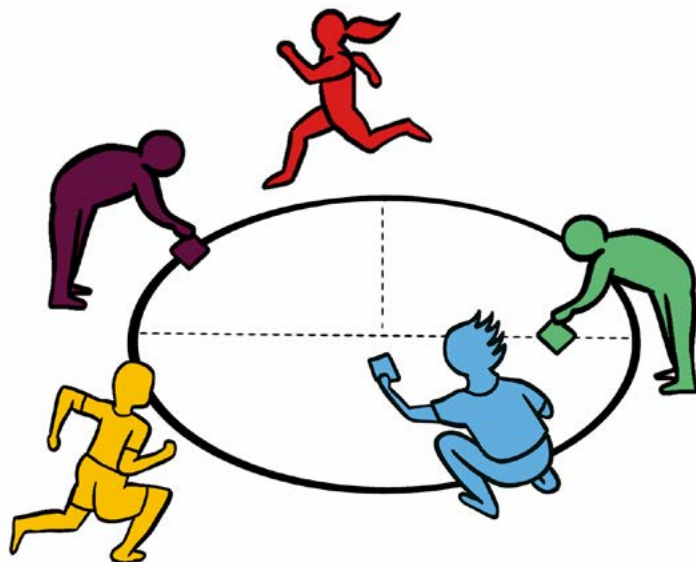
## SESIÓN 8: «Me mantengo sano/a con el plato de Harvard»

---

- *Curso:* 3.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* G. Hábitos saludables. G.1. Características y elementos propios de una dieta saludable y su importancia.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer e identificar los alimentos que deben ir en un plato de Harvard.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* material correspondiente del Anexo 1, papel y bolígrafo.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Plato Harvard

De manera individual, cada estudiante debe esconder una o dos pegatinas con alimentos en el espacio delimitado. Posteriormente, tienen que encontrar todos los alimentos pegados y colocarlos en el lugar del plato Harvard apropiado. Véase plato *Harvard* en Anexo 1: Biología y Geología.



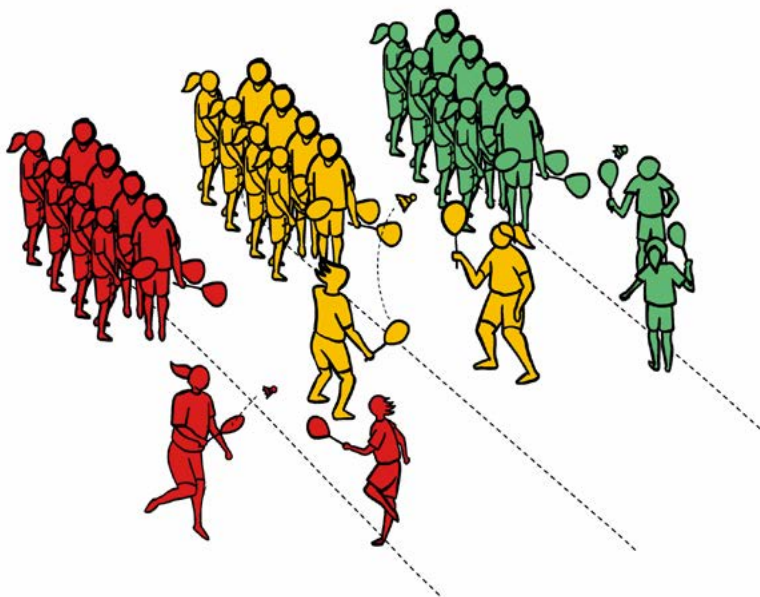
## Actividad 2. Carrera de relevos

El alumnado se coloca en un extremo de la pista. En el otro extremo hay un folio con diferentes retos para calcular las calorías de un alimento. Para desplazarse de un lugar a otro, han de ir dando toques al volante con la raqueta de bádmin-ton según las indicaciones del docente. Un ejemplo de reto sería el siguiente:

- Pechuga de pollo a la parrilla:

proteínas – 31 g; carbohidratos – 0 g; grasas – 3,6 g

*Variante:* establecer distintas formas de desplazamiento (p. ej., a la pata coja, en cuadrupedia, dando saltos).



### SESIÓN 1: «Los portapelotas»

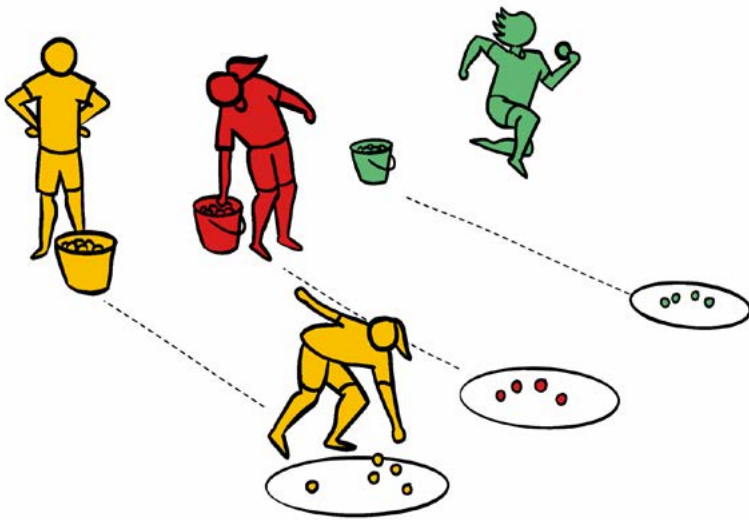
---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. La materia. B.1. Teoría cinético-molecular: aplicación a observaciones sobre la materia para explicar sus propiedades, los estados de agregación y los cambios de estado, y la formación de mezclas y disoluciones, así como la concentración de estas y las leyes de los gases ideales.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y diferenciar cambios físicos y químicos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 4 combas, 4 balones, aros, bolas, papel y bolígrafo. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Los portapelotas

Por parejas, cada una con un aro como «almacén». Han de intentar llenar ese «almacén» con el mayor número posible de bolas durante el tiempo establecido. Solo se puede transportar una bola por viaje desde el cubo de bolas hasta su aro. Para ello, han de poner un cambio físico y un cambio químico de la sustancia que le digamos en su cuaderno.

*Propuesta de sustancias:* papel, tornillo de metal, fruta, huevo, trozo de madera; se pueden incluir tantas como se considere.

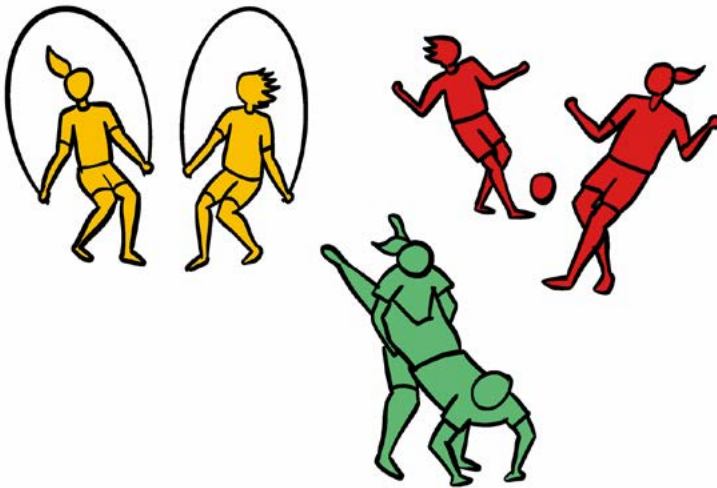


## Actividad 2. Carrera de retos

En grupos de 4 personas, deben intentar resolver los 4-5 ejercicios relacionados con el saber básico (propuestos por el docente) en el menor tiempo posible. Para desbloquear cada ejercicio, han de hacer el reto correspondiente. Los ejercicios van en un orden establecido y cada uno se encuentra en una parte de la pista. El docente ha de seleccionar 5 ejercicios oportunos con la temática.

Los retos para cada ejercicio son:

- Dar 20 saltos a la comba + giro durante saltos.
- Dar 10 toques sin que caiga balón con piernas.
- Dar 10 toques sin que caiga balón con brazos.
- Hacer 20 *burpees* grupales.
- Hacer 2 recorridos a carretilla + 2 recorridos a caballito.



## SESIÓN 2: «Si quieres saberlo con claridad, calcula esta densidad»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. La materia. B.1. Teoría cinético-molecular: aplicación a observaciones sobre la materia para explicar sus propiedades, los estados de agregación y los cambios de estado, y la formación de mezclas y disoluciones, así como la concentración de estas y las leyes de los gases ideales.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar las características propias de los diferentes estados de la materia y sus cambios.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* material correspondiente del Anexo 2, bolígrafo.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Encuentra las características

Por diferentes puntos del espacio utilizado, se encuentran repartidas imágenes, pictogramas y características de diferentes contenidos trabajados en clase. El alumnado se agrupa en tríos, y a cada trío se le asigna una ficha que deben completar encontrando las características asociadas a cada título. Una vez completada la ficha correctamente, se les asigna la siguiente. Véanse los pictogramas, imágenes y características que deben encontrar en Anexo 2: Física y Química.



## Actividad 2. STOP!

Un estudiante lanza una pelota hacia arriba y dice un tipo de cambio de estado (p. ej., «de líquido a gas»). Seguidamente, dice el nombre de un compañero/a. El compañero/a nombrado debe correr a por la pelota, cogerla, decir el nombre de ese cambio de estado (siguiendo el ejemplo anterior, «vaporización») y decir *STOP!*. En ese momento, el resto de los/as compañeros/as deben quedarse quietos. El compañero/a con el balón puede dar 3 pasos y tirar a dar a un compañero/a, si le da será este el que tenga que lanzar la pelota hacia arriba, decir un cambio de estado y nombrar a otro compañero/a. En caso contrario, es él el que realiza la secuencia nombrada. Se dispone de un esquema que el alumnado puede consultar entre secuencia y secuencia (véase Anexo 2: Física y Química).



### SESIÓN 3: «¡Atención mezclas!»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. La materia. B.2. Realización de experimentos relacionados con los sistemas materiales para conocer y describir sus propiedades; densidad, composición y clasificación, así como los métodos de separación de una mezcla.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y diferenciar mezclas heterogéneas y homogéneas.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* material correspondiente del Anexo 2.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Mezclas

Individualmente, el alumnado se mueve por el espacio con una cartulina, que indica la mezcla que representan. Estas cartulinas se cambian constantemente cuando lo indique el docente.

A continuación, se indica mediante señales que tiene que hacer el alumnado, atendiendo a si es una mezcla heterogéneas u homogéneas, con el fin de que sepan diferenciar qué tipo de mezcla son.

*Ejemplo de señales:* saltar, ir a la pata coja, tocar algo, correr hacia alguna parte, unas pillan a las otras... La última señal consiste en formar grupos de 4-5 personas (serán los equipos para la actividad posterior). Véanse las mezclas en Anexo 2: Física y Química.



## Actividad 2. Bienvenidos a la academia de astronautas

La gincana consiste en una carrera de orientación por equipos en la que el alumnado ha de buscar las «llaves» (7 llaves numeradas), que darán acceso a los problemas (7 problemas asociados a las pistas) que han de resolver. Gana el equipo que antes los resuelva. Véanse las preguntas en Anexo 2: Física y Química.



## SESIÓN 4: «Heterogéneas y homogéneas»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. La materia. B.2. Realización de experimentos relacionados con los sistemas materiales para conocer y describir sus propiedades; densidad, composición y clasificación, así como los métodos de separación de una mezcla.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y diferenciar mezclas heterogéneas y homogéneas.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 24 aros, material correspondiente del Anexo 2.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Homogéneas vs. heterogéneas

Por parejas, se sitúan enfrentados en una línea central. Los integrantes que se encuentren en el lado derecho de la línea son «mezclas homogéneas» y los del lado izquierdo son «mezclas heterogéneas». Dependiendo de la señal del docente (dirá una mezcla), un integrante de la pareja pillará y la otra huirá hasta la línea de fondo. Por ejemplo, si dice «cola-caó con leche caliente», las homogéneas pillarán a las heterogéneas.

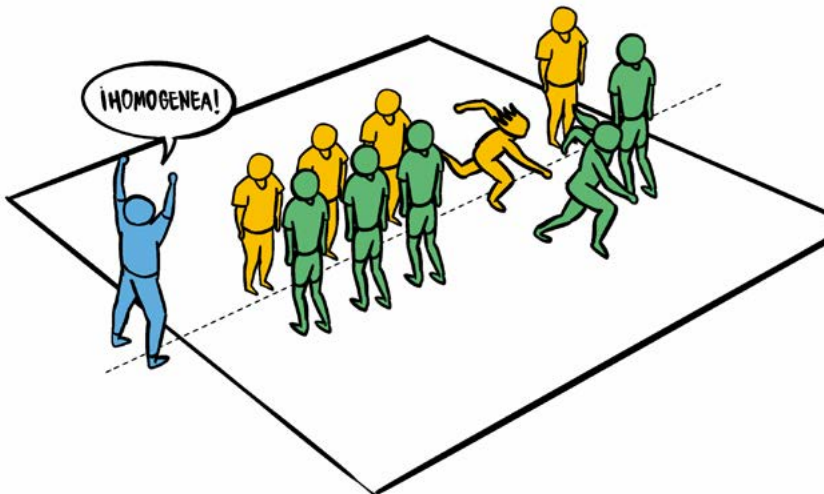
Propuestas de mezclas:

- Mezclas heterogéneas: los componentes son visiblemente distintos y no están distribuidos uniformemente.

*Propuestas:* ensalada, pizza, aceite con agua, agua con arena, leche con cereales, pintura no agitada, potaje de garbanzos, muesli sin mezclar, chips ahoy.

- Mezclas homogéneas: los componentes están completamente mezclados a nivel molecular y no se pueden distinguir visualmente.

*Propuestas:* agua con sal disuelta, cola-caó con leche caliente, café con leche, vinagreta (aceite y vinagre mezclados), aire atmosférico, alcohol y fragancia de un perfume, limonada y agua, agua con gas, zumo de naranja colado, leche con azúcar, hormigón.



## Actividad 2. La silla de mezclas

Individualmente juegan al juego de la silla, pero con unas adaptaciones para la asignatura. Se van a colocar 24 aros sobre el pavimento, cada uno con una tarjeta de mezcla. Todos van a ir dando vueltas alrededor de los aros (se desplazarán como se disponga) y, a la señal, dependiendo del tipo de mezcla que se diga, han de ocupar un aro no ocupado que se corresponda con ese tipo de mezcla. Aquellas personas que no consigan aro han de hacer 5 repeticiones de un ejercicio (p. ej., sentadilla, *jumping jacks*). Véanse tarjetas de mezcla en Anexo 2: Física y Química.



### Actividad 3. Corre y asocia

El alumnado se divide en cuatro equipos y realiza una carrera de relevos. Se dispone una zona con tarjetas de elementos, otra con tarjetas de símbolos y otra zona de «orden» para cada equipo. Individualmente deben ir saliendo a coger una tarjeta por relevos, y el resto del equipo ha de ir ordenando y asociando cada símbolo a su elemento. Gana el equipo que antes termine de ordenar todas las tarjetas. Véanse tarjetas en Anexo 2: Física y Química.



## SESIÓN 5: «La cosa va de materias»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. La materia. B.2. Realización de experimentos relacionados con los sistemas materiales para conocer y describir sus propiedades; densidad, composición y clasificación, así como los métodos de separación de una mezcla.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar y relacionar los diferentes tipos de materia.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre, con terreno adecuado para realizar acrosport.
- *Equipamiento:* colchonetas, papel y bolígrafo. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. ¡Clasifica la materia!

El alumnado, en grupos de 3, debe anotar las materias que aparecen en las tarjetas que están repartidos por todo el espacio y clasificarlas según si son mezcla (homogénea o heterogénea) o sustancia pura (simple o compuesta). Cuando consigan las 8 materias de un bloque, deben realizar la figura de acroport que se relaciona con el bloque obtenido. Véanse las tarjetas y ejemplos de figuras en Anexo 2: Física y Química.



## SESIÓN 6: «A toda mecha, pero sin brechas»

---

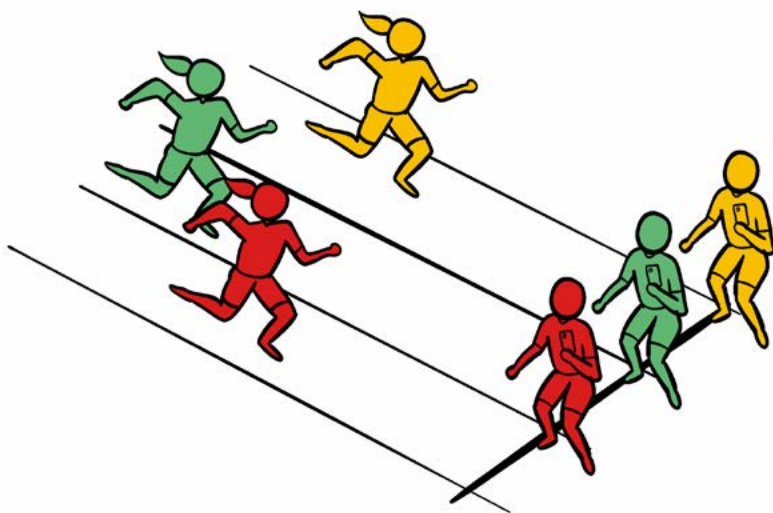
- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. La interacción. D.1. Predicción de movimientos sencillos a partir de los conceptos de la cinemática, formulando hipótesis comprobables sobre valores futuros de estas magnitudes, validándolas a través del cálculo numérico, la interpretación de gráficas o el trabajo experimental.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* calcular el espacio y velocidad media entre dos puntos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* dispositivo móvil por pareja.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. ¿Cómo varía la velocidad media dependiendo de la distancia?

En parejas, el alumnado se descarga la *app* Footpath. A través de esta, deben medir la distancia entre dos puntos (espacio), correr, cronometrar y calcular la velocidad media (espacio/tiempo) con dicha *app*.

*Espacios a calcular y correr:*

1. Correr 30 metros, calcular la velocidad media con ayuda de un cronómetro.
2. Correr 60 metros, calcular la velocidad media con ayuda de un cronómetro.
3. Correr 800 metros, calcular la velocidad media con ayuda de un cronómetro.



## SESIÓN 7: «¿Hablamos de velocidades?»

---

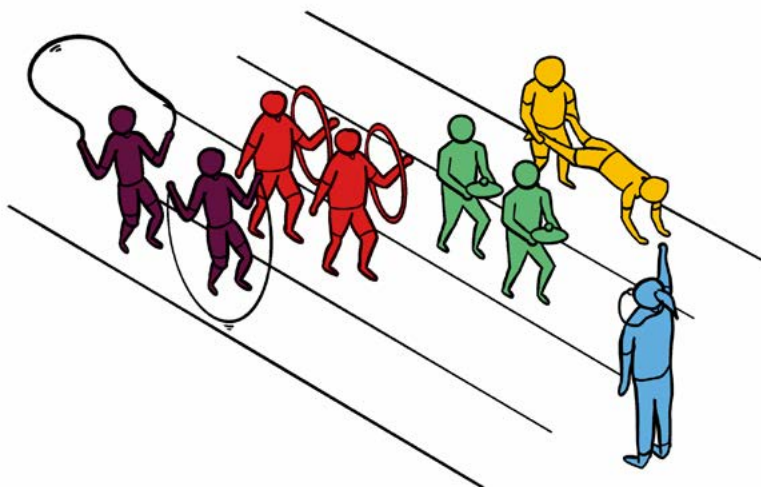
- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. La interacción. D.1. Predicción de movimientos sencillos a partir de los conceptos de la cinemática, formulando hipótesis comprobables sobre valores futuros de estas magnitudes, validándolas a través del cálculo numérico, la interpretación de gráficas o el trabajo experimental.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* comprender los procesos de velocidad y aceleración a través del cálculo numérico.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 4 combas, 8 palas de pádel y pelotas, 4 bales medicinales, 4 frisbees, 4 aros. En su caso, otro material para retos deportivos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Rérame

El alumnado, por parejas, debe completar un total de nueve retos, para poder completarlos, previamente debe resolver nueve problemas relacionados con la velocidad. Los retos que deben realizar son:

- Ir hasta la zona indicada por el docente saltando a la comba.
- Dar 25 toques con las palas de pádel en pareja.
- Ida y vuelta con el balón medicinal hasta la zona indicada.
- Realizar 10 *burpees* a la vez y contando en alto.
- Llevar una pelota de tenis con un *frisbee* como si fuera una bandeja.
- Dar 10 pases con el *frisbee* sin que se caiga, distancia de 10 metros.
- Llevar al compañero/a en carretilla hacia la zona indicada.
- Coger un aro y llevarlo haciendo *hula hoop* con el brazo hacia la zona indicada.
- Llevar dos aros hacia la zona indicada, pisando todo el tiempo sobre uno de los aros, no se puede pisar fuera.

Véase la propuesta de 9 retos en Anexo 2: Física y Química.



## SESIÓN 8: «Echa la mezcla y hecho el compuesto»

---

- *Curso:* 3.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. La materia. B. 2. Principales compuestos químicos: su formación y sus propiedades físicas y químicas, valoración de sus aplicaciones. Masa atómica y masa molecular. Aproximación al concepto de *mol*. Elementos y compuestos de especial interés con aplicaciones industriales, tecnológicas y biométricas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y diferenciar mezclas heterogéneas y homogéneas.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* material correspondiente del Anexo 2, bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Relevos de compuestos

Carrera de relevos en la que se enfrentan cuatro grupos. El alumnado está en una zona del espacio. En el otro extremo se coloca un folio con las fórmulas o el nombre de los compuestos. El docente se coloca en el extremo donde están los folios con la tabla periódica de guía. El alumnado a la orden del docente ha de salir de uno en uno, y tiene que rellenar el compuesto que les corresponda. Véase la ficha de la actividad en Anexo 2: Física y Química.



## Actividad 2. ¿Mezcla homogénea o heterogénea?

Individualmente el alumnado se mueve por el espacio. Las mezclas se colocan por todo el espacio pegadas en diferentes puntos, y estos han de encontrarlas y clasificarlas en la columna de «homogéneas» o en la de «heterogéneas». Véanse las respuestas justificadas en Anexo 2: Física y Química.



## SESIÓN 9: «¿Cuántas piedras levantas? ¿Y con diferente gravedad?»

---

- *Curso:* 3.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. La interacción. D. 3. Fenómenos gravitatorios, eléctricos y magnéticos: experimentos sencillos que evidencian la relación con las fuerzas de la naturaleza, especialmente los experimentos de Oersted y Faraday.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* repasar conceptos básicos sobre la ley de gravitación universal.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* balones, material correspondiente del Anexo 2, bolígrafos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. ¡Complétalo y que no caiga!

Alumnado en cuatro equipos. Se coloca en la pared o en el suelo alejado un crucigrama en blanco, y se entrega a cada equipo una hoja con frases incompletas. El objetivo de la actividad consiste en adivinar qué palabra es la que falta en la frase y colocarla en el lugar adecuado del crucigrama. Para ello, cada equipo ha de estar situado a cierta distancia de los crucigramas. Para llegar desde el punto de inicio hasta los crucigramas, deben hacerlo desplazándose en parejas llevando la pelota como determine el docente (p. ej., sujetando la pelota con la espalda, sin usar manos ni brazos), y, si se cae antes de llegar al crucigrama, deben retroceder e iniciar de nuevo. Véase crucigrama y frases incompletas en Anexo 2: Física y Química.



### SESIÓN 1: «Exploradores del mundo entero»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Sentido numérico. A. 2. Cantidad. A. 2. 3. Números enteros, fraccionarios, decimales y raíces en la expresión de cantidades en contextos de la vida cotidiana.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* ordenar números enteros positivos y negativos en la recta numérica y compararlos utilizando los símbolos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 21 conos, tiza, pelotas numeradas, material correspondiente del Anexo 3, papel y bolígrafos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. En fila india

El alumnado se distribuye en equipos de siete u ocho componentes. Cada uno de los componentes tiene una tarjeta con un número positivo o negativo. Cada equipo tiene que cooperar para que, sin utilizar la comunicación verbal, se organicen en una fila de tal manera que los números quedan ordenados de menor a mayor.

El equipo que antes termina y está bien ordenado anota 1 punto. Posteriormente, el alumnado intercambia las tarjetas con otros grupos para volver a jugar una nueva ronda. Véanse las tarjetas en Anexo 3: Matemáticas.

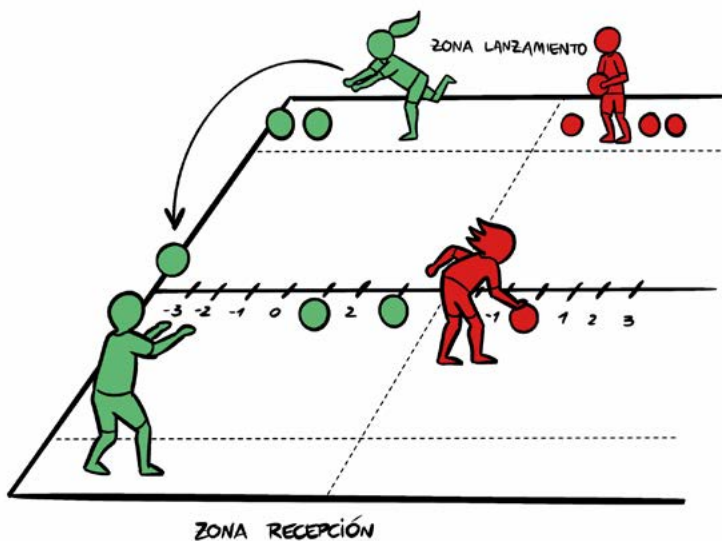


## Actividad 2. Ordena los lanzamientos

El alumnado se agrupa por parejas. Se divide el campo en dos zonas bien separadas, una zona de lanzamiento y otra zona de recepción. En el centro se pinta con tiza una recta numérica por cada pareja.

A cada pareja se le asigna una recta numérica, uno de la pareja se pone en la zona de lanzamiento y el otro en la de recepción. El miembro de la pareja que está en la zona de lanzamiento lanza al otro estudiante un número determinado de pelotas numeradas (con números positivos y negativos), mientras el otro tiene que recepcionarlas, ir hasta el centro y colocarlas en el lugar correspondiente de la recta. Después, el docente comprueba que es correcto y la pareja cambia sus roles.

*Variante:* pintar también en las pelotas números con valor absoluto y opuesto.

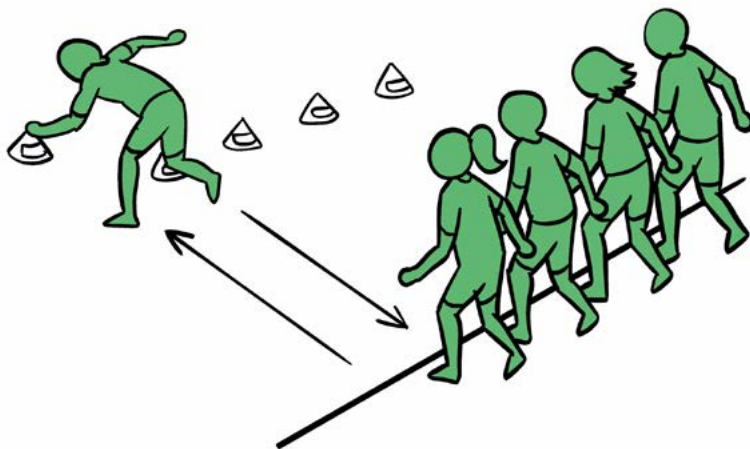


### Actividad 3. Ordena los pesos

El alumnado se agrupa en cinco equipos. Todos los componentes del equipo están situados detrás de una línea, y a 15 metros tienen cinco conos frente a cada equipo, los cuales tienen adherido una pegatina donde se encuentran diferentes objetos.

El objetivo de cada equipo es ordenar todos los conos según cómo piensan que es el peso de esos objetos de menor a mayor (o viceversa, según determina el docente) mediante una carrera de relevos, desplazándose un componente del equipo y solamente puede cambiar de posición un cono en cada uno de los turnos. Una vez tienen los conos ordenados, han de comprobar que lo han hecho correctamente; para ello, dentro de cada cono se encuentra pegado el peso de esos objetos expresados con números decimales. Al igual que antes, cada componente del equipo sólo puede mover un cono.

El equipo que antes consiga ordenar sus conos de manera correcta logra 1 punto en esa ronda, se suman los puntos tras finalizar cada uno de ellos. Si un determinado equipo es el más rápido, pero no ordena los conos de manera correcta, el punto se otorga al siguiente equipo más rápido y cuyo orden sea el correcto. Cada uno de los grupos de conos tiene medidas diferentes, por lo cual los equipos van rotando para favorecer la variabilidad y un mayor número de rondas. Véanse las pegatinas de cada posta en Anexo 3: Matemáticas.



## SESIÓN 2: «Decifración»

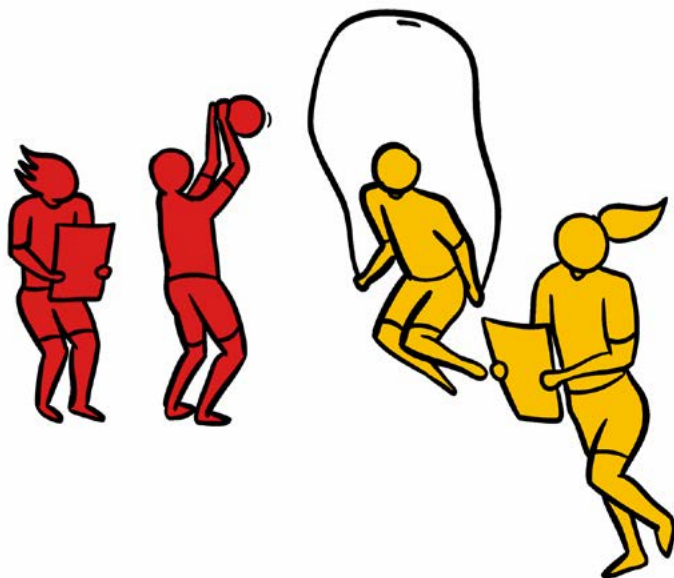
---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Sentido numérico. A. 2. Cantidad. A. 2. 3. Números enteros, fraccionarios, decimales y raíces en la expresión de cantidades en contextos de la vida cotidiana; A. 2. 4. Diferentes formas de representación de números enteros, fraccionarios y decimales, incluida la recta numérica.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* reconocer la equivalencia entre fracciones y decimales, y realizar operaciones básicas (multiplicación y división) con fracciones.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 4 pelotas, 4 frisbees, 4 palas de pádel y pelotas, 4 indiacas, material correspondiente del Anexo 3, bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Fracción de acierto

Se ubican por el espacio distintas zonas con el material necesario según el reto. Alumnado agrupado en parejas. Cada estudiante tiene una ficha con figuras divididas en partes iguales y sin colorear. Cada figura corresponde a un reto, por ejemplo, *frisbee* dentro de aro, dar «x» veces seguidas a una pelota con una pala, dar «x» toques a una indiacá, dar «x» toques a una pelota con el pie, lanzar pelota de tenis hacia arriba girar sobre sí mismo y volver a cogerla sin que caiga.

Individualmente han de realizar tantos intentos como partes tenga la figura correspondiente al reto y colorear una parte cada vez que se ha conseguido, para luego expresarlo en forma de fracción, mientras la pareja realiza las anotaciones. Véanse las fichas en Anexo 3: Matemáticas.



## Actividad 2. ¡Agrupa y opera!

El docente le otorga a cada estudiante una tarjeta con una fracción escrita que deben sujetar en el pecho con las manos. El alumnado se desplaza libremente por el espacio y a la señal del docente se agrupan atendiendo a las instrucciones de este (p. ej., «equipos de cinco personas»). Una vez se hayan agrupado, cada equipo debe realizar el mínimo común múltiplo de sus fracciones para poder realizar la suma total de las fracciones de cada uno del equipo. Véanse las tarjetas en Anexo 3: Matemáticas.

*Variantes:* una vez agrupados, deben ordenarse de mayor a menor o viceversa.

Deben juntarse por fracciones equivalentes, para ello, se escriben unas fracciones en cartulina de color y las equivalentes a ellas en cartulina de otro color.

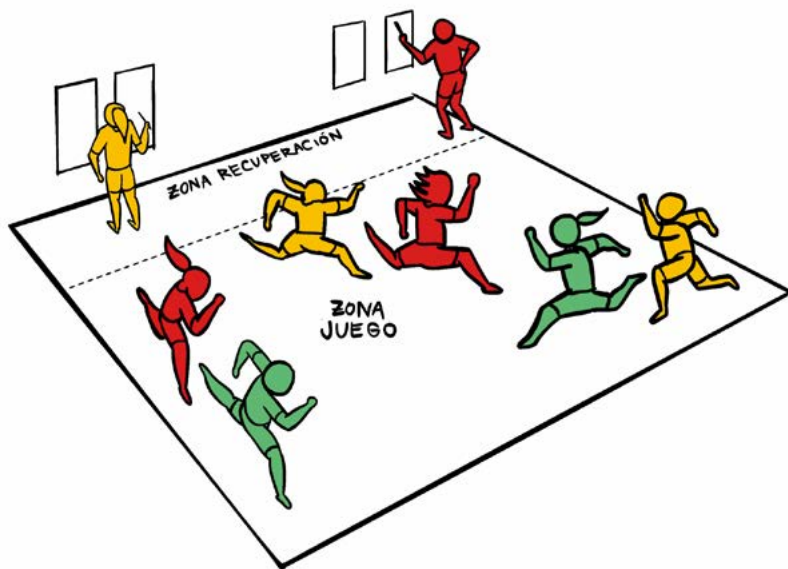
Mezclar tarjetas con fracciones y números decimales.



### Actividad 3. Prisioneros de las matemáticas

Se delimita una zona de juego y otra pequeña zona de «recuperación» donde se sitúan varias hojas de actividades con multiplicaciones y divisiones con fracciones. El alumnado está dividido en cuatro equipos. En la zona de juego se desarrolla un pillapilla en el que un equipo se la queda y debe intentar pillar a los componentes del resto y, cuando lo consigan, deben llevarlos hasta la zona de «recuperación». Cuando alguien es pillado y llevado a la zona de «recuperación», tiene que hacer correctamente dos de las operaciones de las hojas de actividades (multiplicaciones y divisiones con fracciones), mostrársela al docente para que vea si están correctas (dejándole una marca de corrección) y así poder volver a la zona de juego una vez resuelta correctamente.

Finalizado el tiempo (4 minutos), el docente da la señal y cada estudiante debe quedarse en el lugar que se encuentre para hacer un recuento de los que están en la zona de juego. Tras el recuento, otro de los equipos pasa a ser el que pilla. Cuando finalizan las rondas consideradas por el docente, se hace un recuento total, ganando el equipo que, al final, haya tenido en total más participantes en la zona de juego al acabar el tiempo. Véase la hoja de actividades en Anexo 3: Matemáticas.



### SESIÓN 3: «Más allá del punto: decimales y fracciones»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Sentido numérico. A. 2. Cantidad. A. 2. 3. Números enteros, fraccionarios, decimales y raíces en la expresión de cantidades en contextos de la vida cotidiana; A. 2. 4. Diferentes formas de representación de números enteros, fraccionarios y decimales, incluida la recta numérica.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* comprender problemas en los que es necesario el uso de fracciones y decimales y realizar operaciones básicas (suma, resta, multiplicación y división) con fracciones.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 32 aros, material correspondiente del Anexo 3, papel y bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Buscando problemas

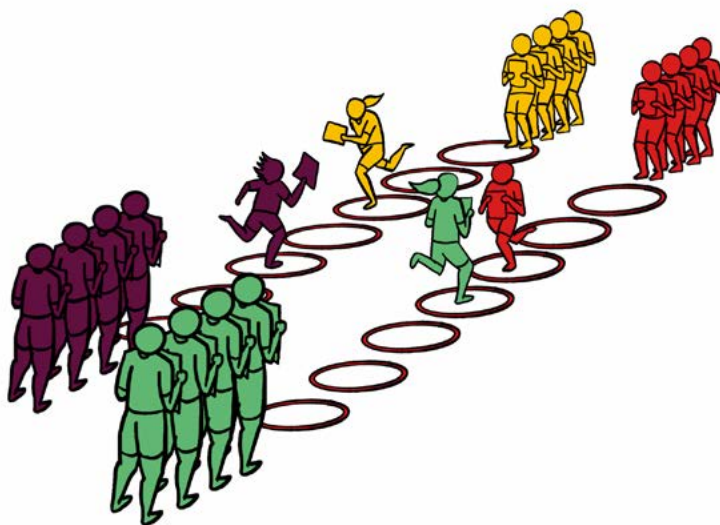
Se esconden previamente cinco problemas con fracciones repartidos por el espacio. Alumnado agrupado en cinco equipos. Cada equipo tiene que buscar las tarjetas numeradas que corresponden a su equipo, una vez las consigan, entre todos se juntan y tratan de resolverlo. Gana el equipo que lo consiga realizar antes y correctamente. Véanse los problemas en Anexo 3: Matemáticas.



## Actividad 2. Canguros de fracciones

Alumnado dividido en cuatro grupos. Se le da a cada estudiante una tarjeta con una fracción escrita. Previamente se coloca una línea de aros por cada dos equipos, que se colocan uno a cada extremo de la línea.

El objetivo de cada equipo es llegar al otro extremo de la línea de aros. Para ello, sale un miembro de cada equipo pasando de aro en aro a pata coja y en el momento que se encuentren deben realizar una multiplicación entre las fracciones que llevan en la cartulina. El que tenga primero la solución levanta la mano y, cuando el docente le da la palabra, dice la respuesta: si es correcta, este puede seguir avanzando de aro en aro. Mientras, la persona del otro equipo debe salir de la línea de aros para que de forma rápida salga el siguiente de su equipo al encuentro del oponente e intente acertar cuando se vuelvan a encontrar para evitar que consiga llegar al último aro. Y así sucesivamente hasta que alguien de alguno de los equipos llega al final. En caso de que las rondas sean cortas, jugar por puntos (cada vez que un equipo llega al final obtiene punto, ganando el equipo que, al finalizar, haya sumado más puntos). Véanse las tarjetas en Anexo 3: Matemáticas.



### Actividad 3. Un, dos, tres... ¡YA!

El docente le otorga a cada estudiante una tarjeta con una fracción escrita que deben sujetar en el pecho con las manos. El alumnado se desplaza libremente por el espacio y a la señal del docente deben agruparse formando grupos de tantos miembros como indica el docente. Una vez agrupados, el docente dice un tipo de operación (sumar, restar, dividir o multiplicar) y deben realizarla con las fracciones que hayan formado los grupos. Gana el equipo que antes realice la operación y lo haga correctamente. Para esta actividad, pueden utilizarse las tarjetas de la «Actividad 2. Canguro de fracciones» que se encuentran en Anexo 3: Matemáticas.



#### Actividad 4. ¿Qué viene después?

El alumnado se distribuye en equipos de siete u ocho componentes. Cada uno de los componentes tiene una tarjeta con un número entero, fraccionario o decimal. Cada equipo tiene que cooperar para que, sin utilizar la comunicación verbal, se organicen en una fila de tal manera que los números queden ordenados de menor a mayor. El equipo que antes termine y esté bien ordenado anota 1 punto. Posteriormente, se intercambian tarjetas con el alumnado de otros grupos para volver a jugar una nueva ronda. Véanse tarjetas en Anexo 3: Matemáticas.



## SESIÓN 4: «Desafío decimal»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Sentido numérico. A. 3. Sentido de las operaciones. A. 3. 2. Operaciones con números enteros, fraccionarios o decimales en situaciones contextualizadas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* clasificar y descomponer números decimales, interpretar sus diferentes tipos y realizar aproximaciones con precisión.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 5 pelotas, 5 combas, 5 aros, 5 pelota de tenis, 5 raquetas de bádminton y volante, bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. La carrera decimal

El alumnado se divide por parejas o tríos, hay un total de doce actividades relacionadas con aproximaciones, tipos de números decimales, descomposición e interpretación de números decimales. El objetivo es terminar todas las actividades correctamente y superar los retos propuestos tras realizar correctamente las diferentes pistas. Para que se les asigne la siguiente pista, es necesario resolver el problema correctamente y superar uno de los retos que se plantea en la lista que se expone a continuación. Véase lista de retos y pistas en Anexo 3: Matemáticas.



## SESIÓN 5: «Múltiplos en acción»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Sentido numérico. A. 4. Relaciones. A. 4. 1. Factores, múltiplos y divisores. Factorización en números primos para resolver problemas: estrategias y herramientas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* Identificar los criterios de divisibilidad y calcular el mínimo común múltiplo (mcm) y el máximo común divisor (mcd) de varios números.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* aros de diferentes colores, pelotas con números, pelotas pequeñas, material correspondiente del Anexo 3, papeles y bolígrafos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Corre al aro

Se distribuyen por el espacio aros de diferentes colores, estando cada color asociado a un criterio de divisibilidad. Por ejemplo, los aros verdes «el número termina en una cifra par», los aros rojos «la suma de sus cifras es un múltiplo de tres», y así sucesivamente, tal y como el docente determina.

El docente indica un número y, entonces, cada estudiante debe ir corriendo al aro cuyo color corresponde al criterio de divisibilidad que cumple. Aquel estudiante que se encuentra en el aro correcto suma 1 punto a su marcador (deben anotarse para contabilizar al finalizar). El objetivo es cooperar todo el grupo para llegar a un número total de puntos.

*Variante:* establecer formas de desplazamiento hacia el aro, una vez que el docente da la señal (p. ej., a pata coja, haciendo el paso del oso, saltando).



## Actividad 2. Encuentra la solución

El alumnado se agrupa en cuatro equipos, cada miembro con un papel y bolígrafo. Se delimita un espacio de juego y, dentro de él, se colocan repartidas pelotas. Algunas pelotas tienen una pegatina con la solución de los problemas a resolver, y otras, números aleatorios.

Para dar comienzo a la actividad, el docente entrega a cada equipo el problema a resolver. Cuando alguno de los grupos consigue resolver el problema, deben buscar la pelota que contiene la solución correcta. Una vez la consiguen, desde el lugar donde se encuentran deben realizar diez pases con esa pelota entre todos los componentes, intentando que el resto de los equipos que hayan resuelto también el problema no les robe la pelota. Los equipos que van terminando el problema tienen la oportunidad de robar la pelota al que ya la posee y hacer los diez pases.

Tras finalizar, el docente comprueba si el resultado es correcto y, si lo es, consiguen 3 puntos. Si, además, consiguen dar los diez pases, obtienen 1 punto más. Se repite el proceso hasta que se resuelvan todos los problemas. Véanse los problemas en Anexo 3: Matemáticas.



### Actividad 3. Descomponiendo

Dividida la clase en pequeños grupos de 3-4 personas, se le da a cada grupo el mismo número de pelotas. Cada equipo debe descomponer el número que indica el docente en factores primos, de forma que por cada factor tiene que llevar en una caja (o mano) ese número de pelotas hasta la zona de resultados (marcada en el suelo).

En cada viaje, aparte de llevar las pelotas, al llegar deben anotar cuantas pelotas llevan en una hoja que se encuentra en la zona de resultados. Al terminar vuelven y dan el relevo al siguiente compañero/a del equipo hasta que dan los viajes necesarios con las pelotas correctas que representan los factores primos. Por ejemplo, para el número 24 ( $24 = 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 3$ ) deben dar tres viajes con dos pelotas y uno con tres o para el número 15 ( $15 = 3 \cdot 5$ ), deben dar un viaje con tres pelotas y otro con cinco.

*Variante:* al inicio se le da a cada equipo un número diferente y, al finalizar, sacan el máximo común divisor o el mínimo común múltiplo entre dichos números.



## SESIÓN 6: «La fórmula de la proporción»

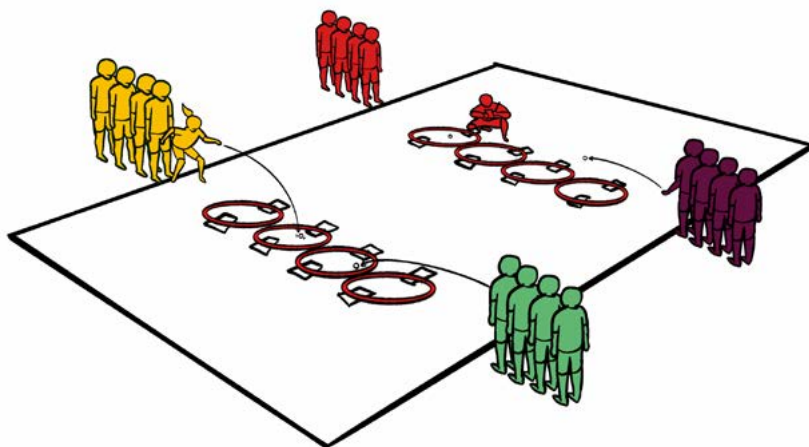
---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Sentido numérico. A. 5. Razonamiento proporcional. A. 5. 3. Situaciones de proporcionalidad en diferentes contextos: análisis y desarrollo de métodos para la resolución de problemas (aumentos y disminuciones porcentuales, rebajas y subidas de precios, impuestos, escalas, cambio de divisas, velocidad y tiempo, etc.).
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* aplicar la regla de tres para resolver problemas de proporcionalidad directa.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* aros, 4 pelotas de tenis, material correspondiente del Anexo 3, bolígrafos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. En busca de la proporción perdida

Alumnado dividido en cuatro equipos, se enfrentan dos equipos. Un equipo se coloca frente a otro a cierta distancia con una pelota de tenis y en el centro se coloca una línea con cuatro aros. Dentro de cada aro hay una parte de un problema diferente por cada uno de los equipos que se enfrentan, señalizados adecuadamente.

Cada equipo debe conseguir, mediante lanzamientos, que la pelota de tenis bote dentro de uno de los aros, en orden desde el que está más cerca al más alejado. Una vez que algún miembro del equipo consigue que la pelota bote en el aro que corresponde, puede ir hasta el aro y escribir en una hoja la parte del problema de su equipo y así sucesivamente. Una vez que consiguen todas las partes del problema, deben leerlo y resolverlo entre todos. Gana 1 punto el equipo que solucione antes adecuadamente el problema. Al finalizar, cambian todos los equipos rotando hacia la derecha. Véanse los problemas en Anexo 3: Matemáticas.



## Actividad 2. Factor X

Repartidos por el espacio de juego se colocan aros, uno por cada dos estudiantes y, dentro de ellos, una hoja con ejercicios de «regla de tres».

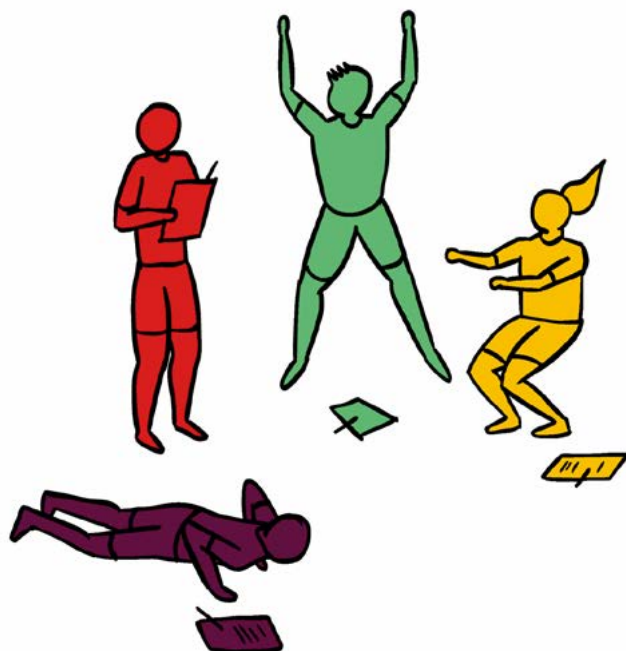
La actividad se desarrolla como un pillapilla en el que un estudiante intenta pillar a los demás. El resto, para evitar ser pillados, pueden refugiarse en los aros que hay dispuestos por el espacio, a la vez que entran gritando *STOP!*. Para poder salir del aro, previamente se tiene que resolver uno de los ejercicios de la hoja de papel que allí se encuentra y mostrar el resultado al docente (el cual dispone de una plantilla con las soluciones), en el caso de ser correcto, le permite salir del aro.

Cada cierto tiempo, el docente dice «¡X!» y todos los estudiantes que no están dentro de 1 aro han de acercarse al más cercano y resolver el ejercicio correspondiente. Véanse las hojas de ejercicios en Anexo 3: Matemáticas.



### Actividad 3. ¡Rétate y resuelve!

El alumnado trabaja de forma individual. El objetivo es resolver problemas en función de sus propios datos. Para ello, antes de cada problema realizan una prueba que consiste en realizar el máximo número de repeticiones durante un minuto de un ejercicio determinado (p. ej., sentadillas, zancadas, *jumping jacks* o *burpees*). Posteriormente, cada estudiante anota su número de repeticiones y realiza el problema. Véanse los problemas en Anexo 3: Matemáticas.



#### Actividad 4. El precio perdido

Alumnado dividido en cuatro equipos. Previamente se esconden por el espacio diferentes elementos que necesitan para resolver una serie de problemas (billete de tren, precio de camiseta, factura del agua, tique de la compra). Se pueden esconder otros elementos diferentes para que solo seleccionen los correctos. Se reparte a cada equipo una hoja con cinco problemas, para poder resolverlos tienen que encontrar previamente el elemento correspondiente. Véanse los problemas en Anexo 3: Matemáticas.



## SESIÓN 7: «Álgebra y proporción»

---

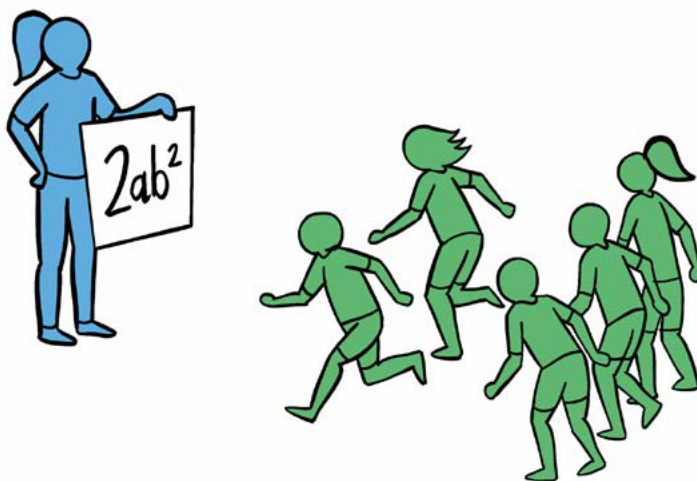
- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Sentido numérico. A. 5. Razonamiento proporcional. A. 5. 3. Situaciones de proporcionalidad en diferentes contextos: análisis y desarrollo de métodos para la resolución de problemas (aumentos y disminuciones porcentuales, rebajas y subidas de precios, impuestos, escalas, cambio de divisas, velocidad y tiempo, etc.); D. Sentido algebraico. D. 4. Igualdad y desigualdad. D. 4. 1. Relaciones lineales y cuadráticas en situaciones de la vida cotidiana o matemáticamente relevantes: expresión mediante álgebra simbólica.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar las partes de un monomio (coeficiente, parte literal y grado) y aplicar la proporcionalidad directa para resolver problemas prácticos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* tarjetas de monomios, 7 tarjetas de problemas, comba, balón de voleibol, balón de rugby, frisbee, papel y bolígrafos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Código algebraico

El alumnado se agrupa en tres equipos y estos se sitúan en un extremo del espacio. Frente a los equipos se sitúa el docente con cartulinas con monomios. Comienza el docente enseñando un monomio y, a continuación, dice el nombre de una de las partes que forman los monomios (*coeficiente*, *parte literal* o *grado*). Una vez dada la indicación, los diferentes equipos deben coordinarse y proceder de la siguiente manera según:

- Si se dice «coeficiente», correr hacia la pizarra un subgrupo de cada equipo cuyo número de integrantes corresponde con el número del monomio indicado.
- Si se dice «parte literal», correr hacia la pizarra un componente del equipo y, una vez allí, dice en voz alta la parte literal del monomio indicado.
- Si se dice «grado», correr hacia la pizarra un subgrupo de cada equipo cuyo número de integrantes corresponda con el número del grado del monomio indicado.

Véanse las tarjetas de monomios en Anexo 3: Matemáticas.



## Actividad 2. Todo en proporción

El alumnado se divide en parejas o tríos. En el espacio se esconden 7 tarjetas de problemas de proporcionalidad directa que deben encontrar y resolver correctamente. Cuando resuelvan un problema, deben enseñárselo al docente para que este afirme si está correctamente solucionado. En caso asignativo, han de realizar la prueba física asociada para «completar» dicho problema. Véanse los problemas en Anexo 3: Matemáticas.

*Propuesta de pruebas físicas:* 10 saltos a la comba, 10 toques con el balón de voleibol, meter una canasta con el balón de rugby, 10 pases con el frisbee, hacer un baile durante 30 segundos.



## SESIÓN 8: «El mundo en balance: razones y proporciones»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Sentido numérico. A. 5. Razonamiento proporcional. A. 5. 3. Situaciones de proporcionalidad en diferentes contextos: análisis y desarrollo de métodos para la resolución de problemas (aumentos y disminuciones porcentuales, rebajas y subidas de precios, impuestos, escalas, cambio de divisas, velocidad y tiempo, etc.).
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* calcular razones numéricas y resolver problemas de proporcionalidad, aplicando las propiedades fundamentales de las proporciones.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* tarjetas con problemas, papel y bolígrafos, balones de voleibol, balones de fútbol, combas, aros, pelota de tenis, raquetas de bádminton y volantes. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Retos en proporción

El alumnado se divide por parejas o tríos, hay un total de 12 actividades y problemas de razón numérica, proporciones y proporcionalidad directa, que el docente irá proporcionando. El objetivo es terminar todos los problemas correctamente y superar los retos físicos asociados a dichos problemas. Véanse problemas y retos en Anexo 3: Matemáticas.



## SESIÓN 9: «Desentrañando monomios»

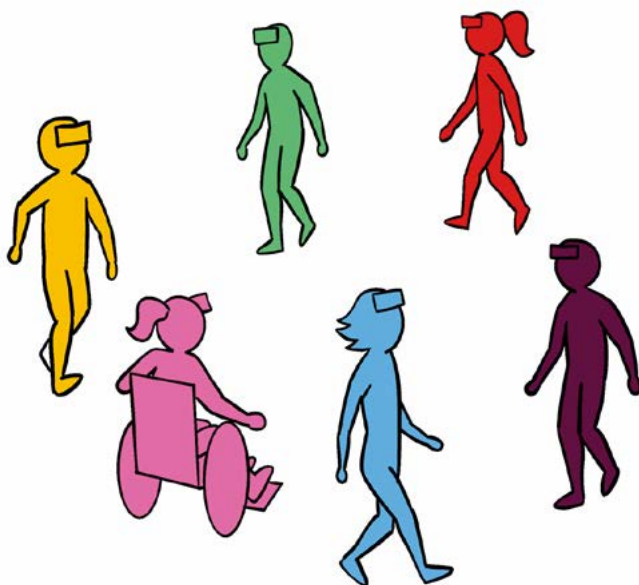
---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. Sentido algebraico. D. 2. Modelo matemático. D. 2. 2. Estrategias de deducción de conclusiones razonables a partir de un modelo matemático; D. 4. Igualdad y desigualdad. D. 4. 2. Equivalencia de expresiones algebraicas en la resolución de problemas basados en relaciones lineales y cuadráticas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar monomios semejantes y realizar operaciones básicas (suma, resta y multiplicación) con monomios.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* tarjetas de monomios, 5 aros, hojas con operaciones de monomios, 20 pelotas pequeñas (p. ej., tenis, golf) y bolígrafos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. El gusano de los monomios

De forma individual, se reparte a cada estudiante una tarjeta en la que hay escrito un monomio y, sin ser vista por este, se la coloca en la frente sujeta con la mano. El objetivo de la actividad es agruparse por monomios semejantes (tener la misma parte literal). Para ello, se distribuyen libremente por el espacio y, a la señal, deben correr al centro de la pista para encontrarse con el resto e ir preguntando por las características de su monomio a la vez que explicando las de los/as compañeros/as con los que se van cruzando. La forma de desplazamiento para encontrar a las parejas es como indique el docente (p. ej., mediante saltos a pies juntos, pata coja).

Una vez agrupados por monomios semejantes, el docente propone hacer una operación entre los monomios de cada grupo (p. ej., sumar, restar). Para proceder a que el docente compruebe si está bien o no, han de hacer el «gusano de los monomios» (unidos de las manos sin soltarse, han de pasar el aro desde un extremo al otro). Gana el equipo que finalice antes. Véanse las tarjetas en Anexo 3: Matemáticas.



## Actividad 2. En busca del monomio perdido

Previamente, se esconden por el espacio diferentes tarjetas en las que se encuentra un símbolo y el monomio que le corresponde.

Individualmente o por parejas, se reparte a cada estudiante una hoja de ejercicios donde aparecen sumas, restas y multiplicaciones de símbolos, correspondiendo con los que están escondidos. Deben buscar la tarjeta de cada símbolo y dejarla en su sitio cuando la encuentren, para sustituir los símbolos por los monomios y poder, así, resolverlos. Ganan quienes consigan resolver todas las operaciones primero y correctamente. Véanse los monomios en Anexo 3: Matemáticas.

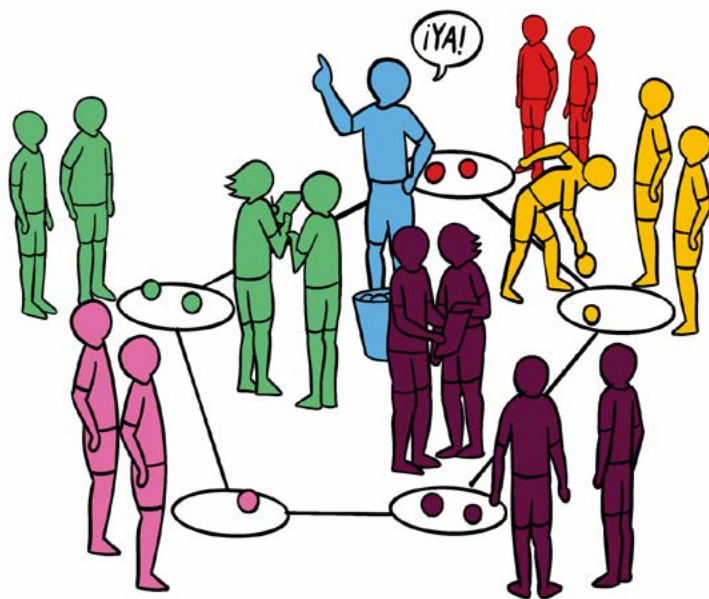
*Variante:* establecer distintas formas de desplazamiento durante la búsqueda (p. ej., saltando con pies juntos, sentadilla con salto cada 10 pasos, cuadrupedia). También se pueden esconder polinomios y signos matemáticos.



### Actividad 3. El pentágono

Se colocan en el centro del espacio 5 aros formando un gran pentágono y en el centro de este, un cubo con 20 pelotas pequeñas. Dentro de cada aro se coloca una hoja con diferentes operaciones numeradas (monomios). El docente se ubica en el centro del pentágono. El alumnado agrupado en cinco equipos y colocados junto a uno de los aros.

A la señal del docente, dos miembros de cada equipo acuden al centro del pentágono portando la hoja del equipo con las operaciones. Al llegar el docente indica un valor numérico de «x» (p. ej.,  $x = 3$ ), entonces, cada pareja resuelve la operación de la hoja que les corresponde según el orden. Una vez resuelto, se dirigen a la zona de su equipo y muestran el resultado a sus compañeros/as, con el objetivo de trasportar tantas pelotas como el número del resultado. Los portes de pelota han de hacerse en relevo y de uno en uno. Posteriormente, se ponen en común los resultados y se cambian los roles, hasta completar la hoja de operaciones al completo. Véanse las hojas en Anexo 3: Matemáticas.



## SESIÓN 10: «Ve a por la X»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. Sentido algebraico. D. 4. Igualdad y desigualdad. D. 4. 3. Estrategias de búsqueda de soluciones en ecuaciones y sistemas lineales y ecuaciones cuadráticas en situaciones de la vida cotidiana.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* resolver ecuaciones simples que involucren monomios, identificando y operando con sus términos correctamente.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 10 tarjetas de operaciones con monomios, tarjetas con números y «x», 1 pañuelo, papel y bolígrafos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Trío de ecuaciones

Se reparten tarjetas con números y con monomios por el espacio. Individualmente, han de coger una tarjeta y juntarse con otros estudiantes para formar una ecuación en función de la señal del docente (p. ej., grupos de 3, María coge un « $4x$ », Javier un « $-8x$ » y Laura un « $4$ »). Una vez agrupados y formada la ecuación, han de resolverla individualmente en su hoja. Véanse las tarjetas en Anexo 3: Matemáticas.



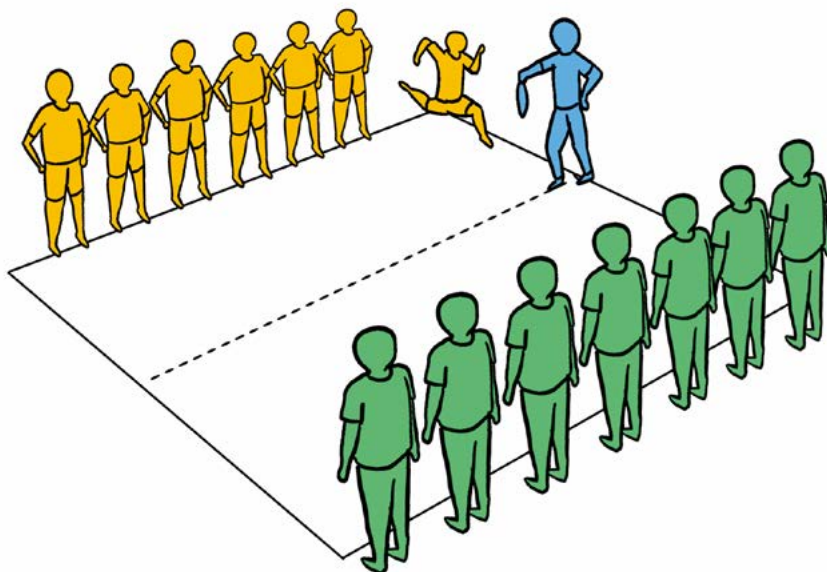
## Actividad 2. Monomios escondidos

Se esconden 10 tarjetas de operaciones con monomios por todo el espacio. En tríos deben encontrar y resolver lo antes posible dichas tarjetas. Gana el grupo que consiga antes encontrar y resolver correctamente todos los monomios. Véanse tarjetas en Anexo 3: Matemáticas.



### Actividad 3. El pañuelo de los monomios

Se forman dos grupos, se colocan uno frente a otro en línea con cierta distancia entre ambos. A cada miembro del grupo se le otorga un monomio que es un resultado. El docente se encuentra en el centro con el pañuelo y dicta una operación con monomios. Cada estudiante debe resolverlo. Aquel alumnado cuyo resultado del monomio corresponda con el otorgado al inicio de la actividad, debe salir a por el pañuelo. Gana el equipo que más puntos haya conseguido.



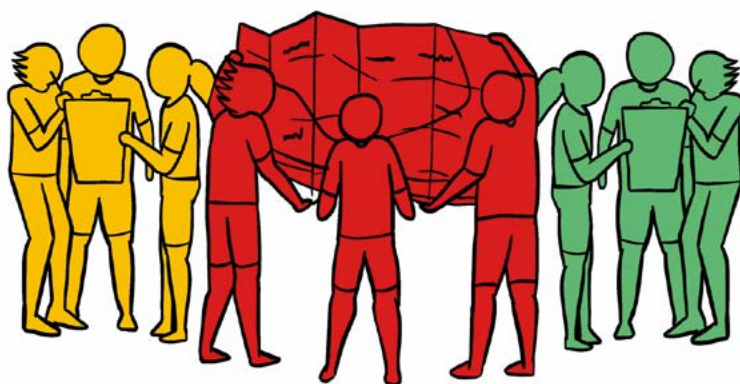
## SESIÓN 11: «En busca de los sistemas perdidos»

---

- *Curso:* 3.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. Sentido algebraico. D. 4. Igualdad y desigualdad. D. 4. 3. Estrategias de búsqueda de soluciones en ecuaciones y sistemas lineales y ecuaciones cuadráticas en situaciones de la vida cotidiana.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* resolver sistemas de ecuaciones lineales de dos incógnitas mediante los métodos de sustitución y reducción.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* mapa del centro con sistemas de ecuaciones, ficha de registro, bolígrafos, carteles con sistemas de ecuaciones. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Buscando sistemas

En parejas o tríos, el alumnado debe buscar pistas de sistemas de ecuaciones escondidos por el espacio. Las postas indicadas en un mapa de la zona reciben el nombre del resultado de un sistema de ecuaciones. De esta forma, al resolver un sistema, el resultado indica la siguiente posta a la que deben ir. Los resultados de los sistemas deben escribirse en una hoja de registro que el docente entrega al inicio de la sesión. Véase ejemplo de mapa, hoja de registro y postas en Anexo 3: Matemáticas.



### SESIÓN 1: «Detrás de la materia»

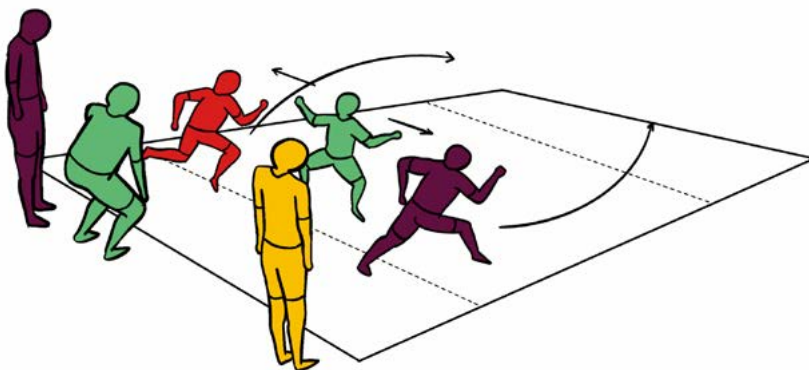
---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Proceso de resolución de problemas. A. 4. Estructuras para la construcción de modelos simples. Resistencia, estabilidad y rigidez de estructuras. Esfuerzos estructurales: compresión, tracción, flexión, torsión y cortante. Materiales técnicos en estructuras industriales y arquitectónicas. Diseño de elementos de soporte y estructuras de apoyo. Estructuras de barras, triangulación; A. 7. Materiales tecnológicos y su impacto ambiental.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar y comprender las propiedades de los materiales y sus propiedades mecánicas, aplicándolas en la selección de materiales adecuados para diferentes usos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* una pelota de gomaespuma, conos, carteles, tarjetas y fichas. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. El puente de los materiales

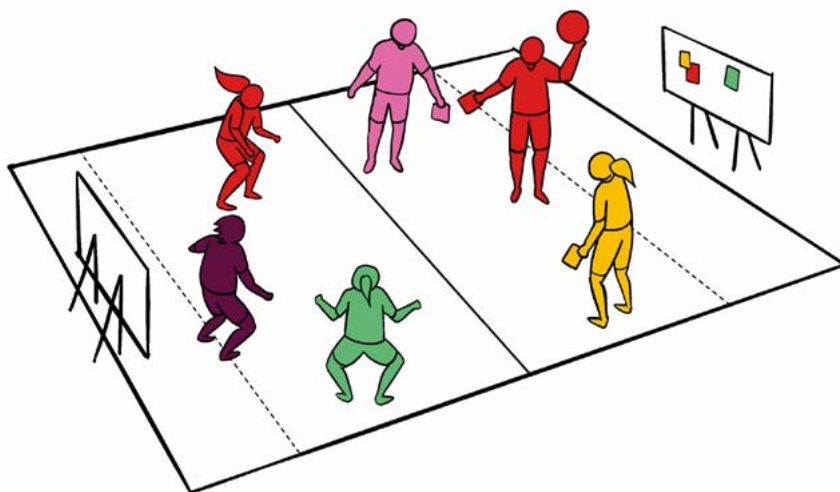
Se asignan a cada estudiante tarjetas con las siguientes propiedades de los materiales: conductividad eléctrica, conductividad térmica, densidad, magnetismo, propiedades ópticas o resistencia a la oxidación. Todos se sitúan en un extremo del espacio, salvo la «araña» que se sitúa sobre la línea central (persona encargada de atrapar a quienes la crucen).

Individualmente han de cruzar la «telaraña» sin ser pillados y dirigirse con su tarjeta hacia la definición o característica correspondiente. Solo se puede llevar una tarjeta por ronda. Si consiguen cruzar y llegar a la definición correcta, pasan a la siguiente ronda; si es pillado por la «araña» o cruzan la telaraña, pero se dirigen a una definición incorrecta, pasan a formar parte de la telaraña. Ganan quienes consiguen pasar sin ser pillados y dirigen todas sus tarjetas a las definiciones correctas. Véanse carteles y ejemplos de tarjetas en Anexo 4: Tecnología y Digitalización.



## Actividad 2. Propiedades al descubierto

Se le asigna al alumnado una tarjeta con un objeto que se encuentre dentro de las seis propiedades mecánicas estudiadas. Se delimita un espacio para jugar al «balón prisionero» con su respectiva «prisión», y una zona con las fichas del alumnado. El juego consiste en un partido de «balón prisionero» con las normas estándar, pero con la adaptación de que, cuando un estudiante lanza y golpea con el balón a un rival, obtiene la tarjeta del jugador eliminado y debe colocar rápidamente el objeto en la columna correcta de su ficha. El estudiante golpeado pasa a jugar desde la «prisión» y, si desde esta zona golpea a un rival, se libera y recupera otra tarjeta distinta. Gana el equipo que consigue eliminar antes al equipo contrario al completo, completando, al menos, la ficha de tres integrantes de manera correcta. Hay que hacer hincapié en que los objetos pueden estar en varias propiedades. Véase ejemplo de objetos y ficha en Anexo 4: Tecnología y Digitalización.



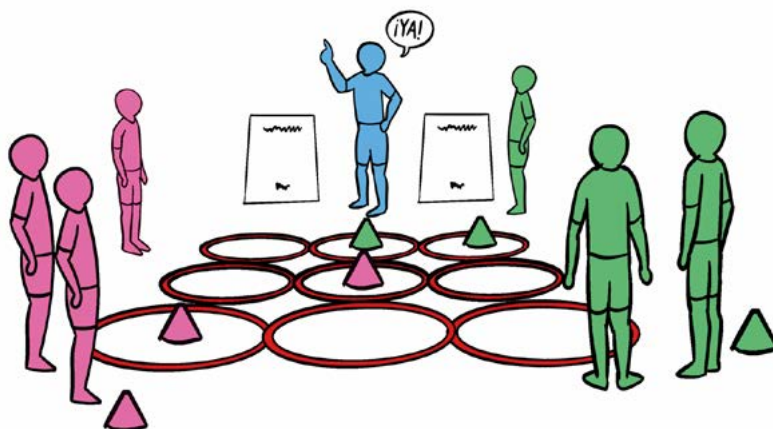
### SESIÓN 1: «El desafío determinante»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Comunicación. B. 2. Géneros discursivos. B. 2. 1. Secuencias textuales básicas, con especial atención a las narrativas, descriptivas. El texto narrativo y subgéneros. Formas de la narración. La lengua en la narración. Clases de narraciones. Tipos de narradores. El texto descriptivo. La lengua en la descripción. Funciones de la descripción. Tipos de descripción; D. Reflexión sobre la lengua. D. 2. Distinción entre la forma (categoría gramatical) y la función de las palabras (funciones sintácticas), y conocimiento de los procedimientos léxicos (afijos) y sintácticos para el cambio de categoría.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar y utilizar correctamente los diferentes tipos de determinantes (artículos, demostrativos, posesivos, numerales e indefinidos) en la construcción de oraciones, mejorando, así, la precisión y coherencia en la expresión escrita y oral; analizar y comprender el contenido de las noticias, identificando la estructura básica (titular, entrada, cuerpo y cierre), los elementos informativos clave (quién, qué, cuándo, dónde, por qué, cómo).
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 12 conos, 18 aros, bolígrafos, hojas de actividades, fichas con frases, 5 raquetas, 5 pelotas de tenis, noticias, tarjetas con nombres de géneros periodísticos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Determinantes en raya

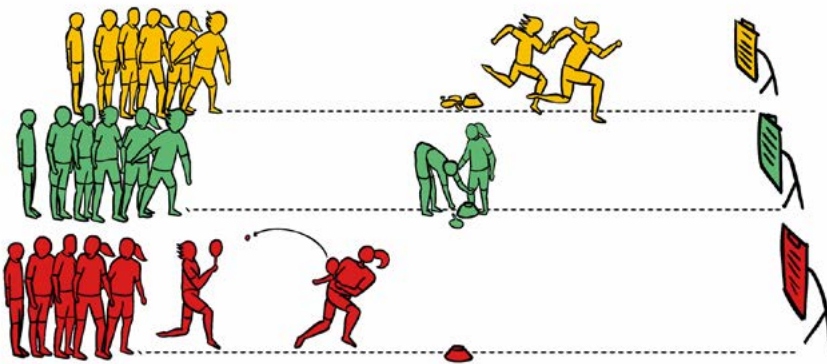
Previamente se coloca en el suelo con aros un tablero de tres en raya por cada dos equipos, y cerca de ellos se prepara una mesa con una hoja de frases incompletas y un bolígrafo por cada equipo. El alumnado se agrupa en cuatro equipos. Los integrantes de cada equipo salen de uno en uno para completar una frase utilizando el determinante adecuado de entre las opciones disponibles en un recuadro. Posteriormente colocan o mueven una de sus «fichas» (conos) en el tablero de tres en raya. El docente corrige cada respuesta: si es incorrecta, el estudiante debe volver y dar el relevo al siguiente compañero/a de su equipo. El objetivo de la actividad consiste en lograr una línea de tres en raya antes que el equipo rival. Véanse fichas con frases y soluciones en Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



## Actividad 2. Determinantes en la pista

El alumnado se divide en cinco equipos. Cada equipo se coloca en una fila y, frente a ellos, a cierta distancia, se coloca un bolígrafo y una ficha en la que hay escritas frases con un hueco para indicar a qué tipo de determinante corresponde.

El objetivo de la actividad es que cada equipo consiga completar la ficha de determinantes, de manera que cada integrante, en su turno, debe seleccionar el determinante adecuado y escribir su tipo en el hueco correspondiente. Para llegar a la ficha, deben salir de uno en uno desde la línea de inicio e ir dando toques a una pelota con una raqueta hasta llegar al cono donde dejan este material, desde aquí ir hasta la ficha corriendo, señalar el determinante y escribir a qué tipo corresponde; y, cuando consideren que es correcto, volver a coger el material e ir corriendo para dar la raqueta y pelota al siguiente miembro de su equipo (relevé). Así sucesivamente hasta que finalicen con todas las frases. Al finalizar, el docente corrige las respuestas junto al alumnado. Véase la ficha en Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



### Actividad 3. El rincón del periodista

Previamente, se delimita en el espacio una zona por género periodístico, y, a su vez, un cono por cada parte de la noticia (amarillo: titular; naranja: entrada o entradilla; blanco: cuerpo). Se reparte a cada estudiante una tarjeta en la que hay escrito un titular, una entradilla o el cuerpo de una noticia. Individualmente se mueven libremente por el espacio y, a la señal, han de buscar a los/as compañeros/as que tienen la tarjeta relacionada con la suya, con el fin de completar una noticia. Posteriormente, han de colocarse en la zona adecuada según el género periodístico al que corresponda. Véanse noticias y sus partes en Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.

GÉNERO  
INFORMATIVO



GÉNERO  
OPINIÓN



GÉNERO  
MIXTO



#### Actividad 4. Reporteros por un día

El alumnado se divide en cuatro grupos, y durante cada ronda se juntan dos grupos (que van rotando). En cada ronda, uno de los grupos debe representar con mímica una noticia que se les asigna y, por otro lado, el otro grupo debe responder a las preguntas: ¿Qué ha ocurrido? ¿Quién lo ha hecho o sufrido? ¿Dónde ha sucedido? ¿Cuándo ocurrió? ¿Cómo? ¿Por qué? ¿A qué sección pertenece en un periódico? Además, deben escribir un titular que consideren adecuado en función de lo que han entendido de la representación de los/as compañeros/as. Posteriormente, se cambian los roles. Cada ronda termina una vez que los dos equipos han elaborado la noticia, se ha leído la original de cada equipo y se han compartido las respuestas a las preguntas tras la representación. Véanse la hoja con preguntas y las noticias en Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



## SESIÓN 2: «Verbópolis»

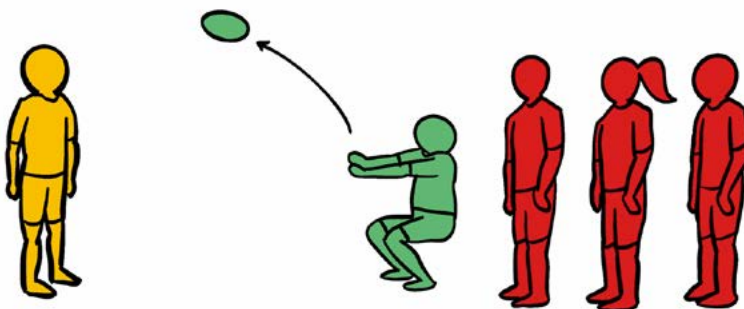
---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Comunicación. B. 4. Reconocimiento y uso discursivo de los elementos lingüísticos. B. 4. 2. Uso coherente de las formas verbales en los textos. Los tiempos del pretérito en la narración.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar los verbos en comparación con otras palabras, reconocer las formas no personales (infinitivo, gerundio, participio) y determinar correctamente el número y persona de los verbos conjugados, mejorando, así, la comprensión gramatical y la precisión en la construcción de oraciones.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* tarjetas, 4 pelotas, papel y bolígrafos, aros de colores, conos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Conjugación en cadena

El alumnado se agrupa en cuatro equipos. Para cada equipo se coloca en la pared una hoja con una tabla de dos columnas en las que hay escritas dos palabras: un verbo y otra palabra que no lo es. Los equipos se disponen en fila, a una distancia adecuada frente a su hoja, con un miembro de cada uno frente a ellos.

El objetivo de la actividad consiste en identificar y marcar la palabra que es un verbo de entre las dos propuestas. Para ello, la persona que se coloca frente a la fila va pasando y recibiendo el balón con la siguiente secuencia: se le pasa al primero de la fila, este lo devuelve y se agacha, se le pasa al segundo y realiza lo mismo que el anterior, y así sucesivamente hasta que llegue al último. En este momento, la persona del frente debe ir hasta la hoja y marcar la opción correcta. Posteriormente, este se coloca al final de la fila y pasa a ser la persona que se pone al frente el primero de la fila. Se repite hasta que terminan las primeras seis. Se puede realizar una segunda ronda con otras seis combinaciones. Gana el equipo que termine primero y tenga más aciertos. Véase la hoja en Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



## Actividad 2. Verbo loco

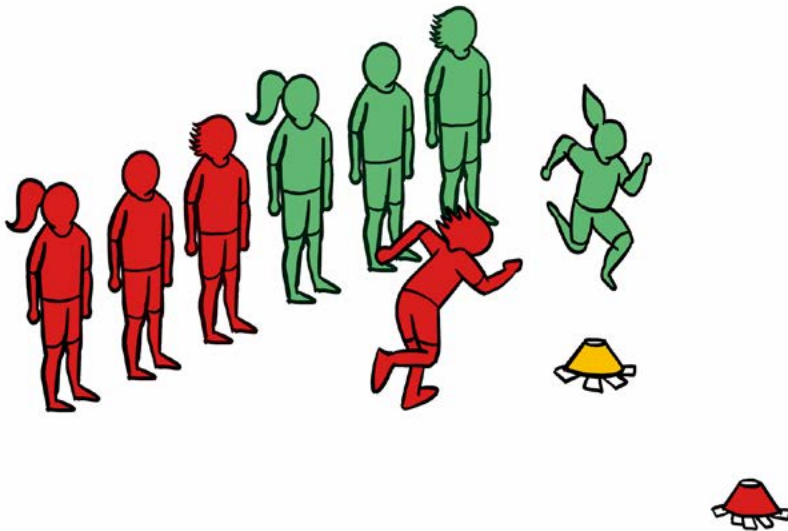
Se reparten por el espacio aros de colores, estando el color relacionado con una de las formas no personales: por ejemplo, rojos (infinitivo), verdes (gerundio) y amarillos (participio). El alumnado individualmente se mueve libremente por el espacio. El docente va diciendo en voz alta un verbo en una de las formas no personales, teniendo cada estudiante que atender a la señal, e intentar meterse dentro de un aro del color correspondiente. Cada aro solo puede ser ocupado por una persona. Se suma 1 punto cada vez que se consigue entrar en un aro correcto. La forma de desplazamiento puede variar (p. ej., corriendo, salto pies juntos, lateral). Gana el que consiga más puntos al finalizar la actividad. Véase la propuesta de verbos en Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



### Actividad 3. La carrera de los verbos

El alumnado se divide en grupos de 4. El objetivo de la actividad consiste en ser los primeros en poner el verbo correspondiente en el número y persona que se indique. A tal fin, cada miembro del equipo se adjudica un número del uno al cuatro. El docente indica un número y las personas que lo tengan tienen que participar en esta ocasión. A la voz de ¡ya!, cada uno debe correr hasta la mitad del campo, donde se encuentra un cono y debajo un papel donde hay escrito un verbo en infinitivo, un número y una persona. Cogen este papel y siguen corriendo hasta el siguiente cono donde hay un papel en blanco donde deben poner el verbo indicado en el número y persona, y, cuando lo tienen, deben volver corriendo hasta el punto inicial. El primero que lo consigue, siendo correcto, obtiene 2 puntos para el equipo y el resto que lo tengan correcto, 1 punto. Para seguir con una nueva ronda, se cambian los papeles de la zona central y se dice otro número. Véanse propuestas de verbos en Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.

*Variante:* si sobra tiempo, se sigue con la misma dinámica, pero en esta ocasión se desplazan botando un balón.



### SESIÓN 3: «Vive el presente»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. Reflexión sobre la lengua. D. 2. Distinción entre la forma (categoría gramatical) y la función de las palabras (funciones sintácticas), y conocimiento de los procedimientos léxicos (afijos) y sintácticos para el cambio de categoría. Las palabras variables: el nombre, el adjetivo, los determinantes, los pronombres y el verbo. Las palabras invariables: el adverbio, la preposición, la conjunción y la interjección.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* desarrollar los tiempos verbales y aplicar estos en diferentes contextos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* tarjetas de pregunta, papel y bolígrafo. En su caso, objeto para desplazamiento.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Intercambios verbales

El alumnado se agrupa en tríos y se entrega a cada grupo una tarjeta de pregunta. Dentro de cada grupo, se selecciona una condición de desplazamiento especial (p. ej., ojos tapados con un pañuelo, con un saco, haciendo equilibrio con algún objeto), que debe cumplir un integrante en cada ronda.

Grupalmente, se mueven libremente por el espacio con la intención de coincidir con un grupo nuevo a la señal de *STOP!*. Cuando se da la señal, el equipo ha de intercambiar su tarjeta de pregunta con el grupo más cercano y resolver las cuestiones que aparecen en la descripción de las preguntas. Pueden ir introduciéndose tarjetas nuevas durante el desarrollo de la actividad. Véase propuesta de tarjetas de pregunta en Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



## SESIÓN 4: «Mundos de palabras»

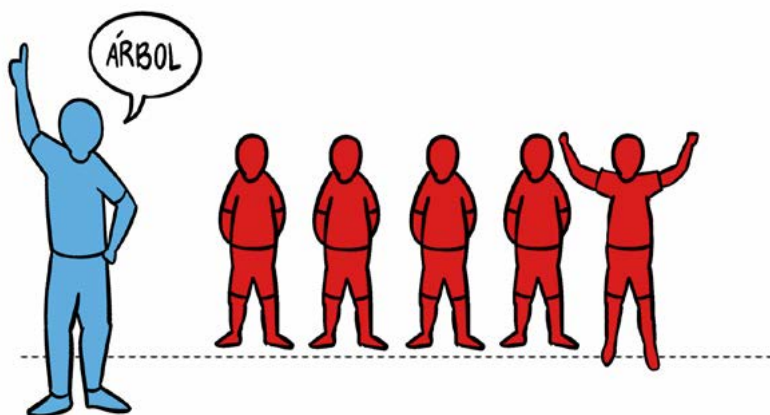
---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. Reflexión sobre la lengua. D. 2. Distinción entre la forma (categoría gramatical) y la función de las palabras (funciones sintácticas), y conocimiento de los procedimientos léxicos (afijos) y sintácticos para el cambio de categoría. Las palabras variables: el nombre, el adjetivo, los determinantes, los pronombres y el verbo. Las palabras invariables: el adverbio, la preposición, la conjunción y la interjección.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* diferenciar el sustantivo de otros tipos de palabras e identificar correctamente su género y número.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* listados de palabras, papel y bolígrafos, 1 pelota y un dispositivo con alarma.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Sustantivos en acción

Se coloca a todo el alumnado en una línea. El docente dice una palabra; si se trata de un sustantivo, deben saltar hacia delante o detrás de la línea; sin embargo, si es otro tipo de palabra (p. ej., adjetivo, adverbio), deben quedarse estáticos en el lugar. En el momento en que alguno se equivoque, debe colocarse al final de la línea, en la parte de la derecha. En cada ronda se dicen 10 palabras, por lo que el alumnado debe intentar mantener su posición inicial o avanzar puestos, cometiendo el menor número posible de fallos. Véase la propuesta de palabras en el Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.

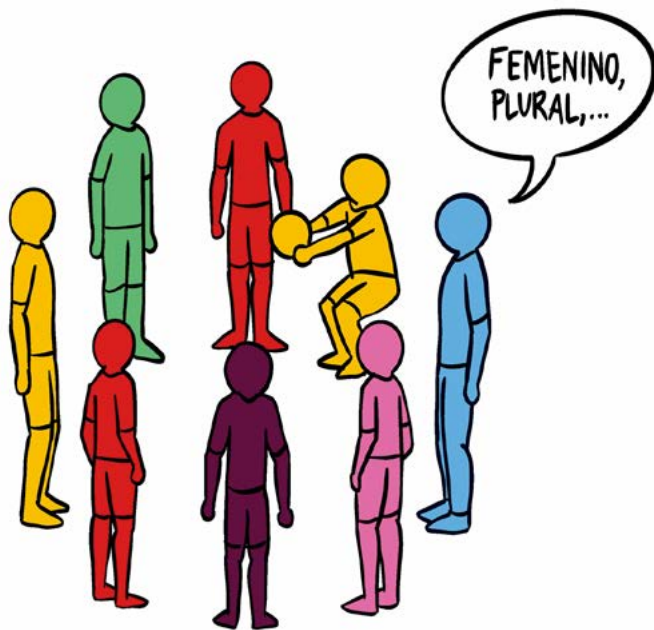
*Variante:* el alumnado se coloca en fila india. En este caso, si la palabra que dice el docente es un sustantivo, deben saltar o quedarse en el lado derecho, y, si no es un sustantivo, deben saltar al lado izquierdo.



## Actividad 2. La patata caliente

El alumnado se dispone en parejas o individualmente, de pie y formando un círculo. El docente va pasando e indicando una palabra por cada pareja o estudiante, en orden. El estudiante o pareja que le toque debe decir el género, número y tipo (común o propio) del sustantivo, a la vez que sostiene una pelota (la «patata caliente») en posición de sentadilla isométrica. Cuando respondan correctamente las tres características del sustantivo, pasan la pelota a la persona o pareja de al lado, y así sucesivamente durante 1 minuto y 30 segundos (este tiempo es adaptable) hasta que «explote la bomba».

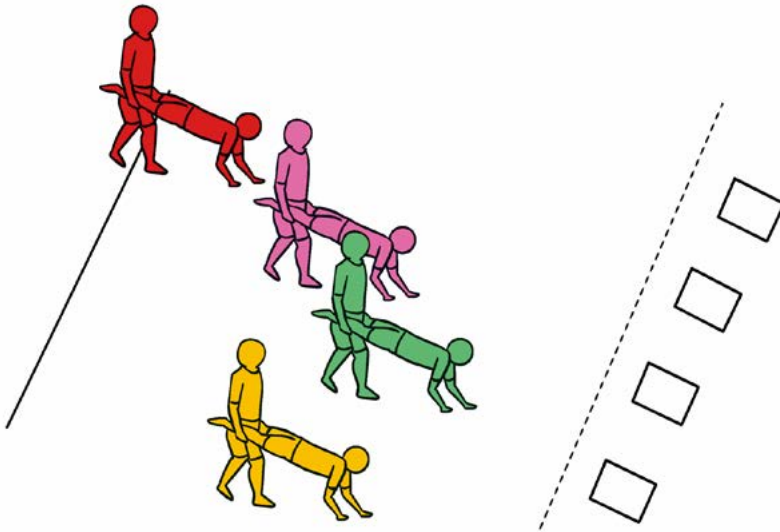
La persona o pareja que coincida con la alarma de la bomba debe salirse del círculo y realizar un recorrido desplazándose según lo establecido por sus compañeros/as. Una vez finalizado, se reincorpora a su lugar para la nueva ronda, pero, en vez de hacer sentadilla cuando le llegue la pelota, realizará plancha frontal abdominal. Gana la actividad el último que consiga mantener la sentadilla como ejercicio.



### Actividad 3. Exploradores del lenguaje

El alumnado se agrupa en parejas. Cada pareja debe desplazarse desde la línea de salida hasta la línea donde se encuentra situado un folio en blanco y un bolígrafo. El objetivo de la actividad es que cada pareja escriba en el folio que les corresponda el sustantivo que indique el docente, pero cambiado de género (principalmente sustantivos que no se cambian de género cambiando el final; p. ej., actriz, emperador, etc.). La forma de desplazamiento de las parejas va variando, por ejemplo, unidos por los brazos y de espaldas, con un pie unido el uno al otro, en carretilla, etc.

*Ejemplo de sustantivos: tigre, emperador, actriz, gallina, rey, sacerdote, princesa, caballo, madre, hombre, oveja, yerno, vaca, marido, hembra, caballero, baronesa.*



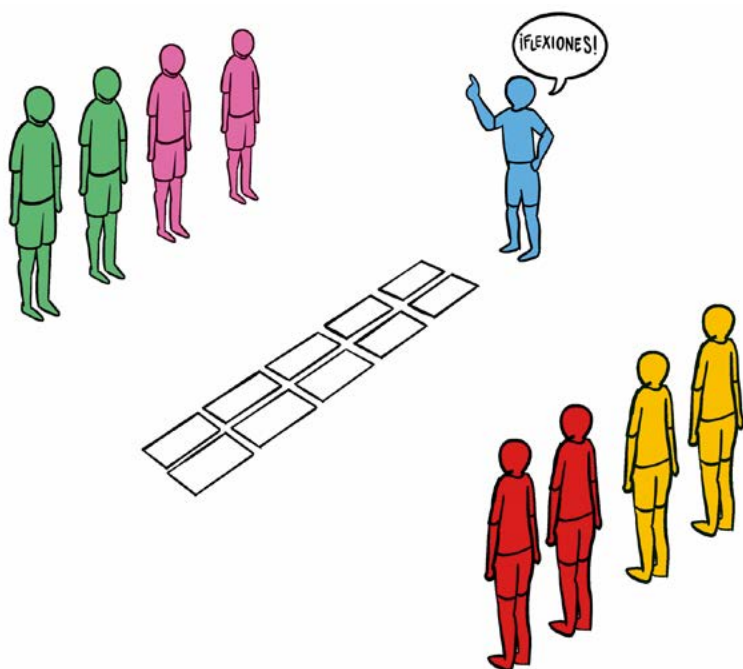
## SESIÓN 5: «Nombres que nombran»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. Reflexión sobre la lengua. D. 2. Distinción entre la forma (categoría gramatical) y la función de las palabras (funciones sintácticas), y conocimiento de los procedimientos léxicos (afijos) y sintácticos para el cambio de categoría. Las palabras variables: el nombre, el adjetivo, los determinantes, los pronombres y el verbo. Las palabras invariables: el adverbio, la preposición, la conjunción y la interjección.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* reconocer y clasificar diferentes tipos de sustantivos (comunes, propios, concretos, abstractos, contables, incontables) y distinguir su género (masculino y femenino) y número (singular y plural), aplicando estos conocimientos en la comprensión y producción de textos orales y escritos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* tarjetas de sustantivos, carteles, pelotas, cronómetro. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Forjadores de palabras

El alumnado se agrupa por parejas. Dos parejas se encuentran enfrentadas con una separación aproximada de 20 metros, y en el centro hay una zona con tarjetas de sustantivos en el suelo. El docente dice un tipo de sustantivo y un ejercicio a realizar (p. ej., sentadillas, flexiones), teniendo que realizar el alumnado 10 repeticiones de dicho ejercicio e ir corriendo a coger la tarjeta que corresponda a la categoría indicada. Si aciertan, suman 1 punto. Gana la pareja con mayor puntuación al finalizar la actividad. Véase la propuesta de tarjetas de sustantivos en el Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



## Actividad 2. Palabra bomba

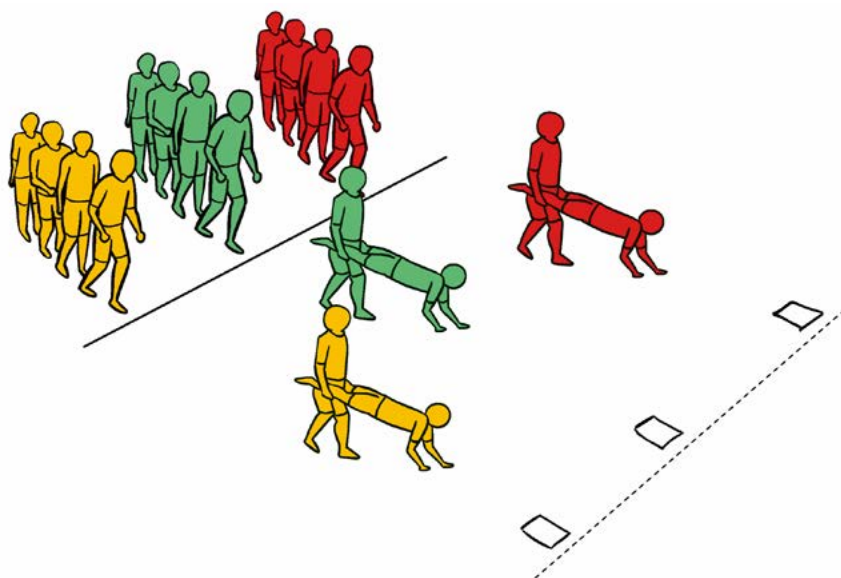
El alumnado, por parejas, forma un círculo en movimiento (p. ej., trotando, carrera lateral, a la pata coja). El docente va lanzando aleatoriamente a las parejas una «palabra bomba» (pelota y palabra) y quienes la reciben han de decir el género, número y tipo (común o propio) del sustantivo.

Siguiendo esta dinámica, cada ronda tiene una duración de 1 minuto y 40 segundos, momento en el que la «palabra bomba» explota (a los 40 segundos se avisa y al minuto y 20 segundos se vuelve a avisar). Cuando se produce la «explosión», la pareja que tiene la pelota debe realizar 10 sentadillas o 5 flexiones. En rondas posteriores, se introducen más pelotas simultáneas. Véanse las propuestas de palabras en el Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



### Actividad 3. Las carretillas de sustantivos

El alumnado se organiza en tres equipos y, dentro de ellos, por parejas. Se realiza una carrera de relevos donde cada pareja avanza en carretilla hasta una zona de trabajo situada a 10 metros. La pareja, al llegar a la zona de trabajo, deshace la posición y ha de completar dos oraciones con huecos o afirmaciones incompletas sobre los sustantivos. Una vez hecho, intercambian los roles y regresan a la fila para dar el relevo a la siguiente pareja. El equipo que complete más afirmaciones correctamente en el menor tiempo posible gana.



## SESIÓN 6: «¿Es ironía?»

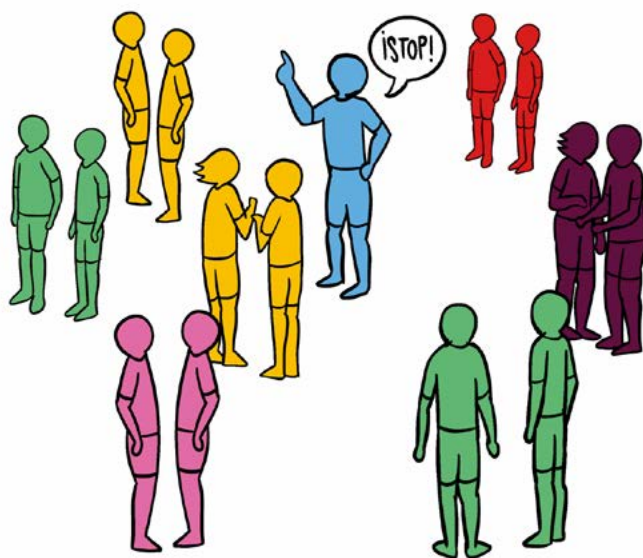
---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* C. Educación literaria. C. 2. Lectura guiada. C. 2. 2. Estrategias y modelos de construcción compartida de la interpretación de las obras. Conversaciones literarias, con la incorporación progresiva de metalenguaje específico.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* aplicar los recursos literarios en diferentes contextos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* papel y bolígrafo.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Transformando el lenguaje

Se forman grupos de 4 estudiantes, y cada grupo tiene un rol. El alumnado se mueve libremente por el espacio y, cuando el docente dice «¡ya!», los estudiantes tienen que hablar con el compañero/a que tienen más cerca utilizando el recurso literario asignado. Cuando el docente dice *STOP!*, deben parar y decir al compañero/a qué recurso literario le ha correspondido.

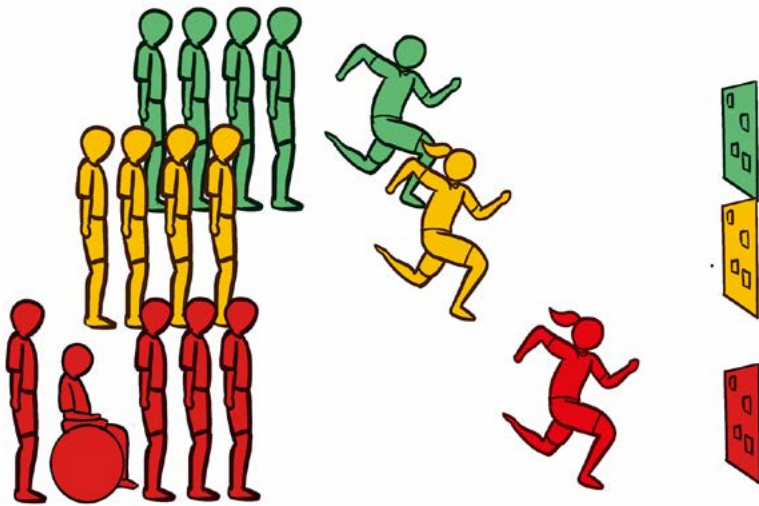
Se realizan tres o cuatro rondas. Los grupos y roles son la metáfora, la hipérbole, la anáfora y la comparación. Tras realizar la primera ronda, el alumnado forma un círculo de nuevo y se cambian los roles.



## Actividad 2. Caminos de expresión

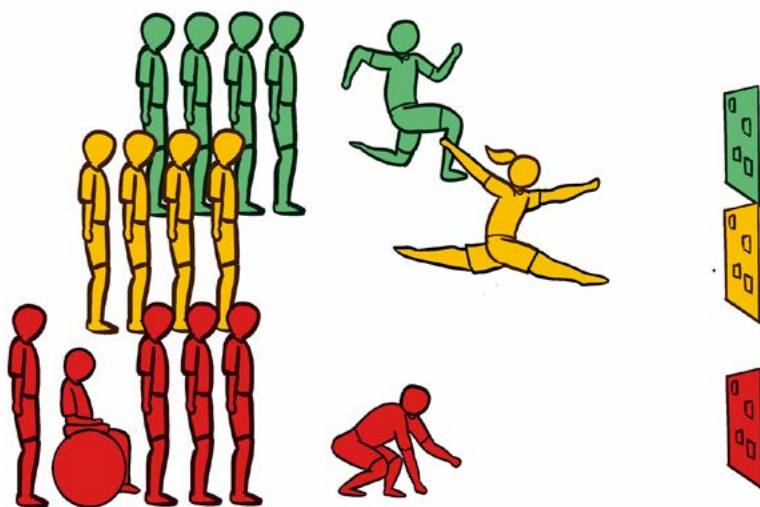
El alumnado se divide en grupos de 5 estudiantes. Se colocan en una fila, uno detrás de otro, y tienen que correr hasta el folio que está en la línea contraria de la pista deportiva para escribir una frase con el recurso literario propuesto. Una vez escrita, deben volver corriendo y chocar la mano para dar el relevo al siguiente compañero/a.

*Ejemplos de recursos literarios propuestos: metáfora sobre el deporte, hipérbole sobre el deporte y comparación.*



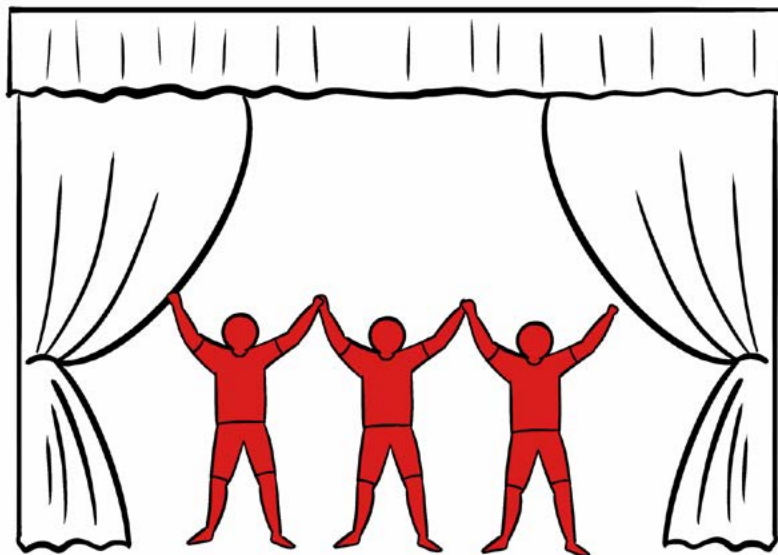
### Actividad 3. Magia literaria

En los mismos grupos que en la actividad anterior, han de escribir en un folio dos símiles relacionados con el movimiento y un animal (p. ej., tan fuerte como un gorila, tan ligero como una mariposa, tan rápido como un puma...). Los grupos tienen que entregar el papel y se realiza una carrera de ida y vuelta interpretando físicamente lo que expresa cada símil, como, por ejemplo, correr apretando los músculos porque es un gorila o moverse con ligereza como una mariposa. Gana el equipo que mejor represente el símil, no el que llegue antes. En cada ronda participan dos estudiantes por equipo, recorriendo el espacio de línea a línea en la pista deportiva.



#### Actividad 4. El poder de la expresión

En los mismos grupos que en la actividad anterior, el alumnado debe representar una obra de teatro utilizando el mayor número de recursos literarios posibles. Según las características del grupo, se podrá ofrecer mayor libertad o proporcionar una guía más estructurada para la elaboración de la obra.



## SESIÓN 7: «¿Típico o tópico»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* C. Educación literaria. C. 2. Lectura guiada. C. 2. 4. Relación y comparación de los textos leídos con otros textos, con otras manifestaciones artísticas y culturales, como el Flamenco, y con las nuevas formas de ficción en función de temas, tópicos, estructuras y lenguajes.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y diferenciar los tópicos literarios vistos en clase; trabajar e identificar los elementos del texto narrativo
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* Conos para marcar zonas (tópicos literarios), tarjetas con versos, tarjetas impresas con planteamientos, tipo de narrador que han de utilizar, tiempo y espacio de la historia para la segunda actividad.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. ¡Dentro de tu tópico!

Individualmente, el alumnado se mueve libremente por el espacio, portando cada estudiante una tarjeta con un verso. En dicho espacio hay cinco zonas marcadas: *Beatus Ille*, *Homo Viator*, *Carpe Diem*, *Theatrum Mundi* y *Locus Amoenus*. El alumnado debe moverse mientras identifica a qué tópico literario corresponde su verso. A la señal del docente, debe correr y colocarse dentro de la zona correspondiente a su tópico. Posteriormente, mientras se siguen moviendo, se da la señal para que cambien la tarjeta (p. ej., con el compañero con el que se crucen, con quien tenga un color de prenda parecido, etc.).

En rondas posteriores, se puede meter una variante competitiva: el último en llegar a su tópico tiene que poner un ejemplo de verso que represente ese tópico. Se puede aprovechar la última ronda para formar los grupos de la siguiente actividad. Véanse versos en Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



## Actividad 2. Se abre el telón...

El alumnado se divide en cinco grupos. A cada grupo se le asignan unas pautas que deben seguir, junto con una historia que incluye un planteamiento determinado y para la cual han de inventar un desenlace, que posteriormente representarán. Se dejan entre 5-0 minutos para organizarse y crear el desenlace, y entre 5-7 minutos para ponerla en escena (la representación debe incluir movimiento).

Tras la actuación, han de realizar un reto (p. ej., una carrera, sentadillas, etc.) y, en el orden de realización, responder a las siguientes cuestiones para conseguir 1 punto: identificar personajes primarios (protagonista/antagonista); identificar tipo de narrador (interno testigo/ interno omnisciente/externo), argumentando la respuesta; alguna cuestión referente a la estructura/tiempo o espacio (espacio y tiempo en el que se podría ubicar la historia, cuál es el desenlace). Si un grupo falla en alguna de las cuestiones, pasa a responder el siguiente grupo. El grupo que más respuestas correctas obtiene es el ganador. Véanse historias en Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



## SESIÓN 8: «El arte de describir y medir»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* C. Educación literaria. C. 2. Lectura guiada. C. 2. 7. Lectura expresiva, dramatización y recitación de los textos atendiendo a los procesos de comprensión, apropiación y oralización implicados; D. Reflexión sobre la lengua. D. 3. Aproximación a la lengua como sistema y a sus unidades básicas teniendo en cuenta los diferentes niveles: el sonido y sistema de escritura, las palabras (forma y significado), su organización en el discurso (orden de las palabras, componentes de las oraciones o conexión entre los significados).
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar y analizar la métrica de diferentes tipos de estrofas (pareado, terceto, cuarteto, etc.), contando sílabas, detectando la rima y diferenciando entre rima asonante y consonante, para comprender la estructura de los poemas y apreciar su musicalidad; reconocer y utilizar correctamente adjetivos de una y dos terminaciones, así como adjetivos relacionales y calificativos, en la construcción de oraciones, mejorando la precisión y expresividad en la descripción de objetos, personas, lugares y situaciones.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* carteles de estrofas, ficha alumnado, 5 *sticks*, 5 bolas de *hockey*, papel y bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

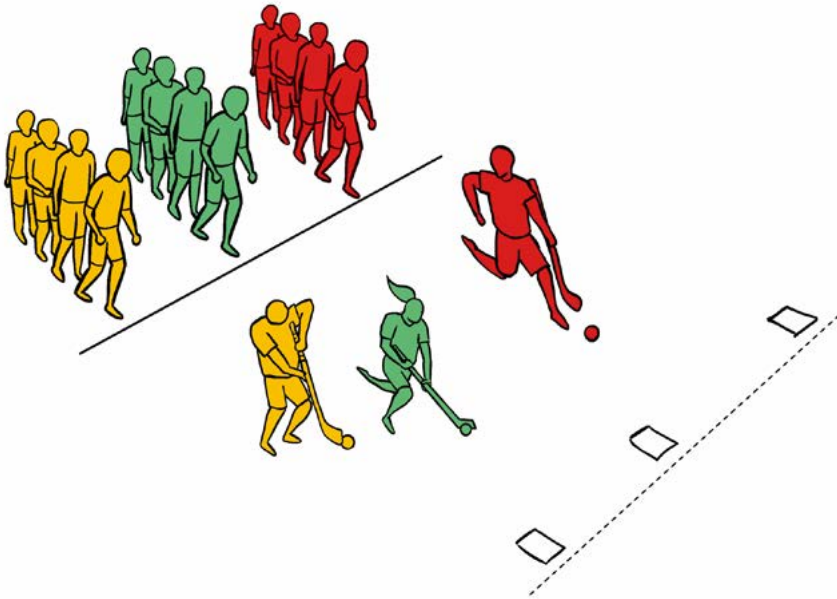
## Actividad 1. Construyendo versos

El alumnado debe unir estrofas con su tipo. Para ello, deben buscar por el espacio las diferentes estrofas, escribirlas en su cuaderno, realizar su análisis métrico y decir al docente a qué tipo corresponden. Cada estudiante recibe al inicio uno o varios tipos de estrofa asignados, y su tarea consiste en identificar correctamente las que les corresponden. Una vez que aciertan, el docente les entrega un código para poder realizar la actividad final: crear un poema y recitárselo al docente. Véanse las estrofas en el Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



## Actividad 2. Palabras que pintan

El alumnado se divide en cinco grupos y se colocan tras una línea de salida. Mediante una carrera de relevos, cada grupo debe completar el recorrido correspondiente con el *stick* de hockey y una bola, en función de la palabra que indique el docente. Cada grupo cuenta con una ficha que debe completar relacionada con adjetivos de una o dos terminaciones, adjetivos relacionales y adjetivos calificativos (especificativos y explicativos). Gana el equipo que complete correctamente más elementos en el menor tiempo posible. Véanse la ficha y las palabras propuestas en el Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



]

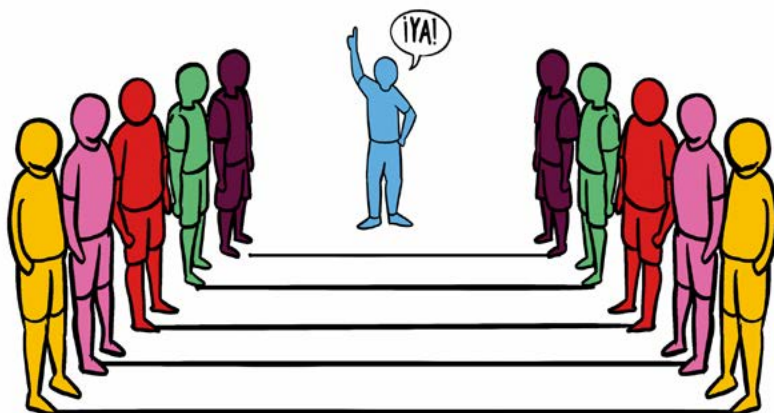
## SESIÓN 9: «Las piezas del lenguaje»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. Reflexión sobre la lengua. D. 4. Distinción entre la forma (categoría gramatical) y la función de las palabras (funciones sintácticas), y conocimiento de los procedimientos léxicos (afijos) y sintácticos para el cambio de categoría. Las palabras variables: el nombre, el adjetivo, los determinantes, los pronombres y el verbo. Las palabras invariables: el adverbio, la preposición, la conjunción y la interjección.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar y clasificar correctamente las diferentes categorías gramaticales (sustantivos, adjetivos, pronombres, verbos, adverbios, preposiciones, conjunciones, determinantes e interjecciones) en diversos contextos orales y escritos, comprendiendo su función y uso dentro de las oraciones.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* papeles con categorías gramaticales y carteles.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Navegando en la gramática

El alumnado se agrupa por parejas y se sitúan enfrentados a una distancia aproximada de 16 metros. En el centro, a una distancia aproximada de 8 metros, se encuentra la zona de palabras. El docente dice un tipo de palabra y un ejercicio a realizar (p. ej., sentadillas, zancadas). Todas las parejas deben realizar 10 repeticiones de dicho ejercicio y, posteriormente, correr hacia la zona de palabras para coger la tarjeta que corresponda a la categoría mencionada. El primero en llegar y coger la tarjeta correcta suma 1 punto. Gana el participante con mayor puntuación. Véase la propuesta de palabras en el Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



## Actividad 2. Bombas variables o invariables

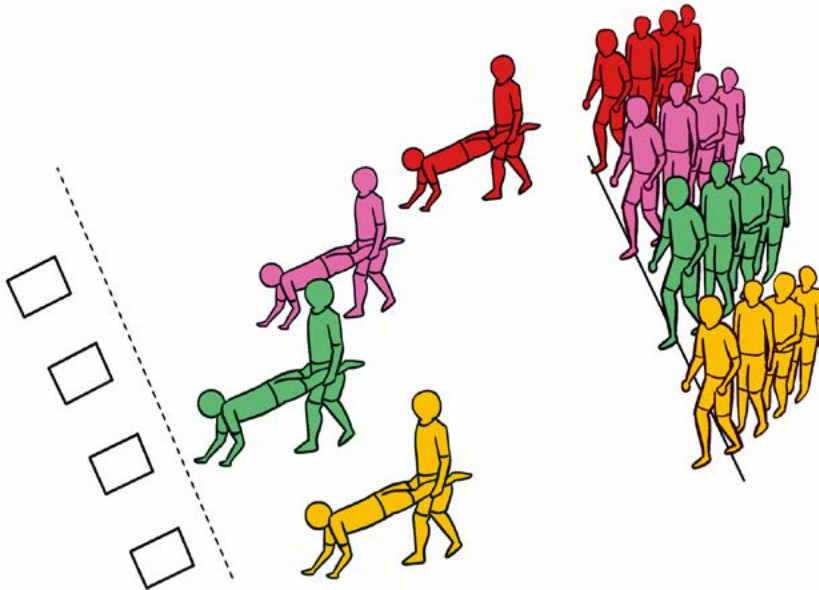
El alumnado, por parejas, forma un círculo en movimiento (p. ej., trotando, carrera lateral, pata coja). El docente va lanzando aleatoriamente a las parejas una «bomba variable o invariable» (pelota y palabra) y los poseedores han de decir si es variable o invariable, y el tipo de palabra (p. ej., variable y sustantivo propio).

Siguiendo esta dinámica, cada ronda tiene una duración de 1 minuto y 40 segundos, momento en el que la «bomba» explota (se avisa a los 40 segundos y al minuto y 20 segundos se vuelve a avisar). Cuando se produce la «explosión», la pareja que tiene la pelota debe realizar 10 sentadillas o 5 flexiones. En rondas posteriores, se introducen más pelotas simultáneas, y/o han de responder con la misma palabra, pero cambiándole el género, número o tiempo, según indique el docente. Véase la propuesta de palabras en el Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



### Actividad 3. Las carretillas gramaticales

El alumnado se organiza en tres equipos y, dentro de ellos, por parejas. Se realiza una carrera de relevos donde cada pareja avanza en carretilla hasta una zona de trabajo situada a 10 metros (la forma de desplazamiento puede alternarse con otras). La pareja, al llegar a la zona de trabajo, deshace la posición y ha de completar dos afirmaciones incompletas relacionadas con la identificación y clasificación de palabras respecto a las categorías gramaticales. Una vez hecho, intercambian los roles y regresan a la fila para dar el relevo a la siguiente pareja. El equipo que complete más afirmaciones correctamente en el menor tiempo posible gana.



## SESIÓN 10: «La fábrica de palabras»

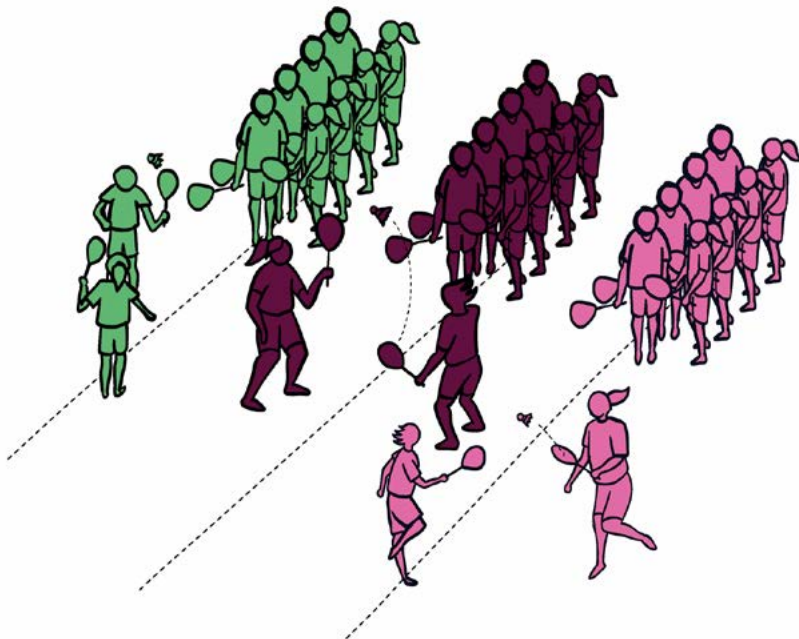
---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. Reflexión sobre la lengua. D. 4. Distinción entre la forma (categoría gramatical) y la función de las palabras (funciones sintácticas), y conocimiento de los procedimientos léxicos (afijos) y sintácticos para el cambio de categoría. Las palabras variables: el nombre, el adjetivo, los determinantes, los pronombres y el verbo. Las palabras invariables: el adverbio, la preposición, la conjunción y la interjección.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* analizar y separar lexemas y morfemas en palabras, y distinguir entre familia léxica, campo semántico, hiperónimo e hipónimo; identificar y utilizar correctamente el acortamiento de palabras, siglas, acrónimos y abreviaturas en diferentes contextos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 5 sticks y 5 bolas de hockey, 5 raquetas de bádminton y 5 volantes, tarjeta de palabras, fichas, bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Palabras en movimiento

El alumnado se divide en cinco grupos que se sitúan tras una línea de salida. Deben realizar un recorrido con raquetas de bádmiton y volantes para conseguir una de las palabras para su equipo, en función de lo que dice el docente. Previamente, se les asigna una ficha con un texto para completar. Hay palabras que no encajan en el texto, pero deben conseguir todas y buscar las adecuadas. Por ejemplo, si lo que deben buscar es la familia léxica de pan, tienen que conseguir lo más rápido posible palabras como: *pan*, *panadero*, *empanada*, *panadería*, etc. Una vez que un equipo consigue todas las palabras y completa correctamente la ficha, deben avisar al docente. El resto de los/as compañeros/as sigue realizando la actividad. Si la ficha está correcta, ese equipo consigue un «minipunto»; si está incorrecta, deben revisarla y continuar con la actividad hasta que sea correcto. Véanse la ficha y propuesta de palabras en el Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.

*Variante:* a mitad del recorrido, se puede cambiar la dinámica para realizarlo con *sticks* y pelotas de *hockey*.



## Actividad 2. Desmontando palabras

En un espacio delimitado, se esconden 12 palabras en total. El alumnado, por tríos, debe encontrar las palabras por el espacio y colocarlas en la ficha asignada de manera adecuada, separando la palabra según sus lexemas y morfemas. Véanse las palabras y la ficha en el Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



## SESIÓN 11: «Si eres simpático, descubre el análisis sintáctico»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* D. Reflexión sobre la lengua. D. 5. Relación entre los esquemas semántico y sintáctico de la oración simple. Observación y transformación de enunciados de acuerdo con estos esquemas y uso de la terminología sintáctica necesaria. Orden de las palabras y concordancia
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* reforzar el análisis sintáctico y sus componentes.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* papel y bolígrafo.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Mapeando la sintaxis

El alumnado se agrupa en parejas o tríos. Se esconden 9 pistas por todo el espacio relacionadas con el análisis sintáctico. Todos los grupos deben buscar y contestar las cuestiones de cada pista. Gana el grupo que antes complete todas las pistas. Véanse las pistas en el Anexo 5: Lengua castellana y Literatura.



### SESIÓN 1: «Adverb by adverb»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 3. Conocimientos, destrezas y actitudes que permitan detectar y colaborar en actividades de mediación en situaciones cotidianas sencillas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* aplicar los adverbios de frecuencia en diferentes contextos y reforzar conceptos sobre deportes.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 3 balones de baloncesto, 1 canasta, 12 raquetas de bádminton y 3 volantes, 3 balones de fútbol, 3 balones de voleibol, papel y bolígrafo. En su caso, otro material para retos deportivos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Sports & Quests Challenge

El alumnado se divide en grupos de 4. La actividad consiste en superar los distintos retos deportivos propuestos asociados a las cuestiones sobre adverbios de frecuencia. En cada posta han de responder a dichas cuestiones individualmente, en algunas deben conversar en inglés con el compañero/a y, seguidamente, realizar el reto deportivo correspondiente (todos los integrantes). Todos los grupos han de completar todas las postas. Véanse los retos deportivos y las preguntas asociadas a cada reto en Anexo 6: Inglés.



## SESIÓN 2: «If you're a native, try speaking with the superlative»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 4. Funciones comunicativas básicas adecuadas al ámbito y al contexto comunicativo: saludar, despedirse, presentar y presentarse; describir personas, objetos y lugares; situar eventos en el tiempo; situar objetos, personas y lugares en el espacio; pedir e intercambiar información sobre cuestiones cotidianas; dar y pedir instrucciones y órdenes; ofrecer, aceptar y rechazar ayuda, proposiciones o sugerencias; expresar parcialmente el gusto o el interés y emociones básicas; narrar acontecimientos pasados, describir situaciones presentes y enunciar sucesos futuros; expresar la opinión, la posibilidad, la capacidad, la obligación y la prohibición.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* aplicar el comparativo y superlativo en diferentes contextos y reforzar la teoría sobre naturaleza.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* pelotas de espuma, tarjetas con vocabulario, tarjetas con adjetivos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Pack your bag!

Se reparten por el espacio las tarjetas de vocabulario. El alumnado individualmente debe intentar «hacer sus mochilas de campamento» con las 24 palabras de vocabulario. Aquellos estudiantes que le falten palabras han de coger una pelota de espuma e intentar dar a los/as compañeros/as poseedores de esa palabra, con el fin de robarles la tarjeta correspondiente. Ganan los tres primeros en completar su mochila. Véanse tarjetas de vocabulario en Anexo 6: Inglés.

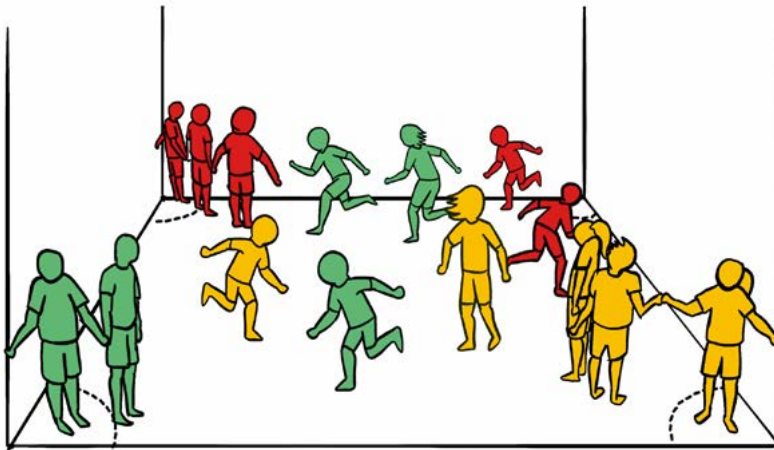


## Actividad 2. Catch the adjective!

El alumnado se divide en cuatro equipos y cada uno se sitúa en una esquina del espacio. Un equipo son los adjetivos normales, otro son comparativos, otro son superlativos y otro son adjetivos traducidos. A cada estudiante se le da una tarjeta con un adjetivo en función del equipo al que pertenezca. La secuencia de rondas es la siguiente:

1. Los adjetivos normales pillan a su comparativo, superlativo y traducción.
2. Los adjetivos comparativos pillan a su superlativo, normal y traducción.
3. Los adjetivos superlativos pillan a su comparativo, normal y traducción.
4. Los adjetivos traducidos pillan a su normal, comparativo y superlativo.

Cada vez que un estudiante pilla a un objetivo, se unen cogiéndose de la mano. Un adjetivo está completo cuando forma una cadena con sus 4 personas correspondientes. En cada ronda, se cambian las tarjetas dentro del mismo equipo. Véanse ejemplos de tarjetas en Anexo 6: Inglés.



### SESIÓN 3: «Places and objects»

---

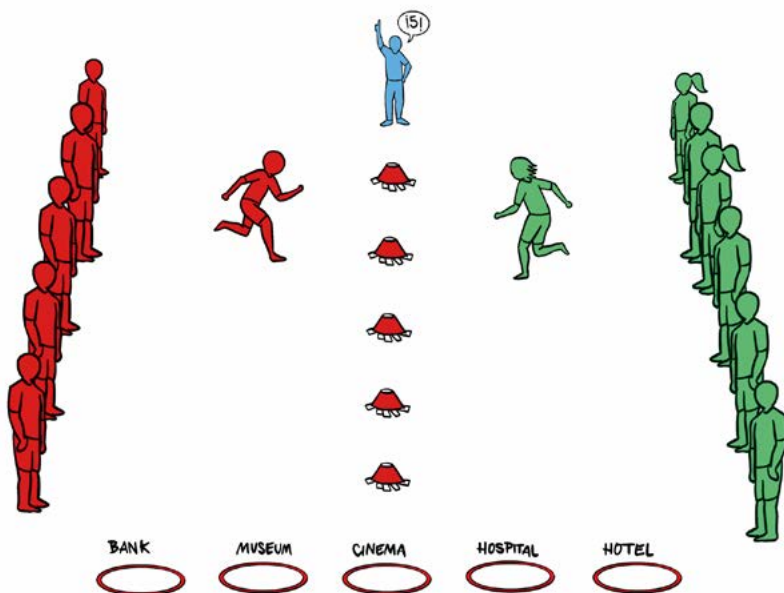
- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 4. Funciones comunicativas básicas adecuadas al ámbito y al contexto comunicativo: saludar, despedirse, presentar y presentarse; describir personas, objetos y lugares; situar eventos en el tiempo; situar objetos, personas y lugares en el espacio; pedir e intercambiar información sobre cuestiones cotidianas; dar y pedir instrucciones y órdenes; ofrecer, aceptar y rechazar ayuda, proposiciones o sugerencias; expresar parcialmente el gusto o el interés y emociones básicas; narrar acontecimientos pasados, describir situaciones presentes y enunciar sucesos futuros; expresar la opinión, la posibilidad, la capacidad, la obligación y la prohibición.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* relacionar y aplicar los conceptos de lugar y objetos en diferentes contextos.
- *Espacio/s:* pista polideportiva con líneas pintadas.
- *Equipamiento:* 8 aros, conos chinos, 9 conos, tarjetas, bolígrafos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Where do you put it?

El alumnado se divide en cuatro equipos, y a cada integrante se le asigna un número. Previamente, por duplicado, se coloca una línea de conos en mitad del espacio. Bajo cada cono se encuentra una tarjeta de objeto. En un lateral del espacio, se coloca una línea de aros, cada uno con una tarjeta de lugar. Cada equipo se sitúa en una esquina del espacio, quedando en medio la línea de conos.

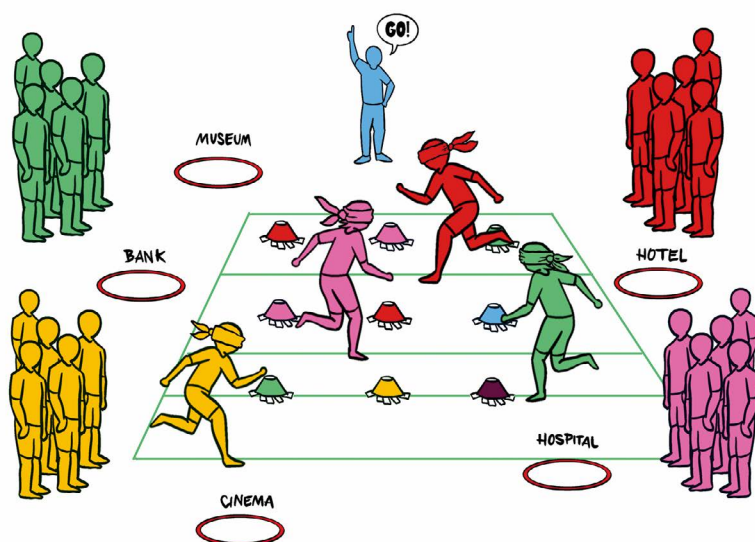
La actividad consiste en una especie de «pañuelito», en la que, cuando el docente grita un número, el correspondiente de cada equipo ha de correr hacia los conos, levantar uno para coger la tarjeta de objeto y llevarla al aro que se corresponda con su lugar (p. ej., la tarjeta de objeto «money» debe llevarse al aro de «bank»). Véanse ejemplos de tarjetas en Anexo 6: Inglés.

*Variante:* en lugar de tarjetas con palabras, estas llevan la imagen de un objeto. El alumnado ha de decir en voz alta dicho objeto y, posteriormente, llevarla al aro correspondiente a su lugar.



## Actividad 2. Blind route

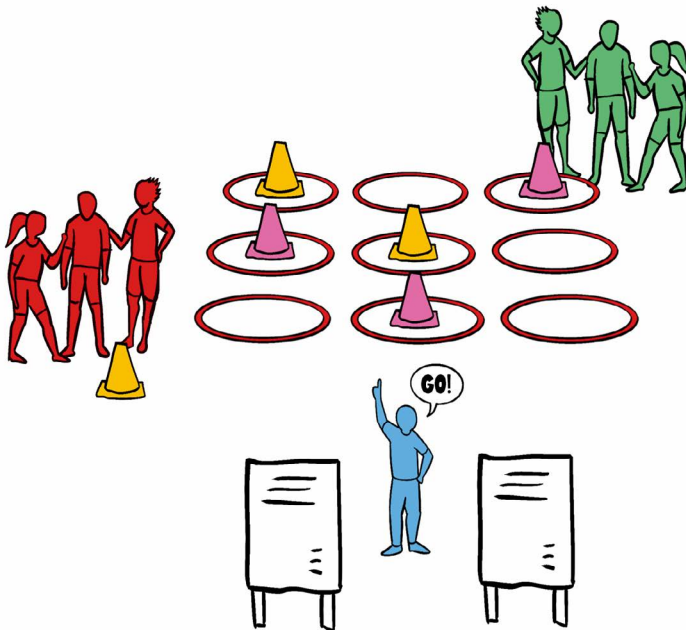
El alumnado se agrupa en cinco equipos. Cada equipo debe guiar a un integrante que se encuentra con los ojos tapados hasta el aro del lugar asignado, mediante las indicaciones de dirección. En el espacio se encuentran conos de colores para marcar los itinerarios y, además, han de seguirse las líneas de la pista. En cada cono se encuentra una tarjeta de objeto relacionada con el lugar de destino, debiéndose formar una frase con dicha palabra cuando se pase por el mismo. Se pueden utilizar las mismas tarjetas que en la actividad anterior o introducir palabras nuevas.



### Actividad 3. Present continuous in a row

El alumnado se agrupa en equipos de tres o cuatro integrantes, con 1 bolígrafo por equipo y 3 fichas (conos chinos). Previamente se monta un tablero de tres en raya por cada dos equipos.

La actividad consiste en el juego de tres en raya donde se trabaja el *present continuous*. Para poner o mover ficha en el tablero, cada equipo ha de enviar de uno en uno a sus integrantes, que debe completar una frase usando el *present continuous*, realiza la acción en el tablero y vuelve a su fila para dar el relevo al siguiente compañero/a. Gana el equipo que consigue antes el tres en raya. Véanse ejemplos de frases a completar en Anexo 6: Inglés.



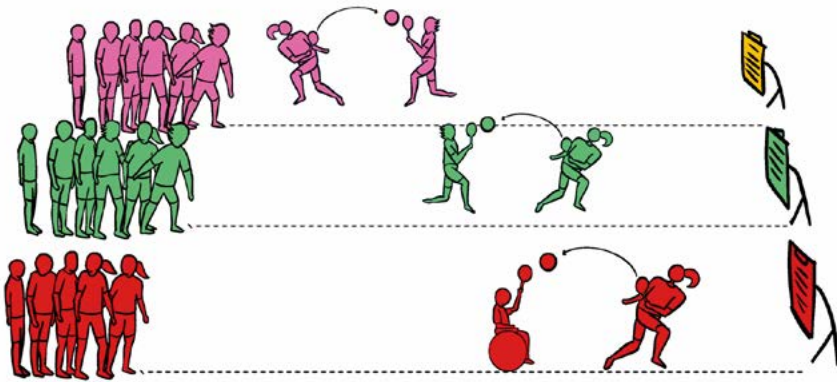
## SESIÓN 4: «No fast food»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 4. Funciones comunicativas básicas adecuadas al ámbito y al contexto comunicativo: saludar, despedirse, presentar y presentarse; describir personas, objetos y lugares; situar eventos en el tiempo; situar objetos, personas y lugares en el espacio; pedir e intercambiar información sobre cuestiones cotidianas; dar y pedir instrucciones y órdenes; ofrecer, aceptar y rechazar ayuda, proposiciones o sugerencias; expresar parcialmente el gusto o el interés y emociones básicas; narrar acontecimientos pasados, describir situaciones presentes y enunciar sucesos futuros; expresar la opinión, la posibilidad, la capacidad, la obligación y la prohibición.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* aplicar el vocabulario de comida y alimentación a diferentes contextos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* hoja con frases, 8 palas y 4 pelotas, 24 conos chinos, 3 conos, carta de restaurante, 4 balones, caja/bolsa, bolígrafo.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Waiter or customer

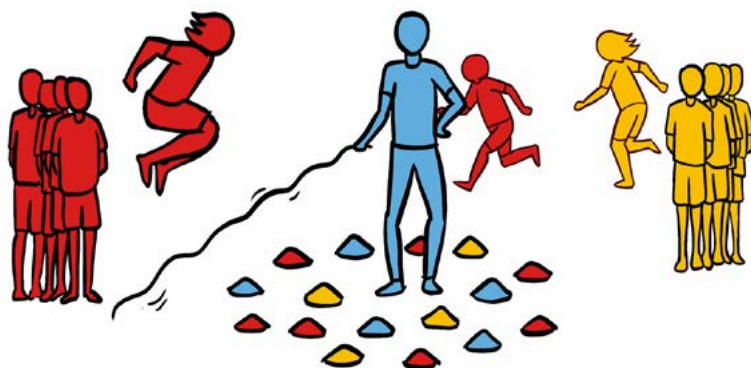
El alumnado se agrupa en cuatro equipos. El objetivo de la actividad es completar una hoja con frases en las que tienen que indicar si las dicen los camareros o los clientes. Para ello, por parejas y pasándose una pelota con las palas, van saliendo de cada equipo desde la línea de inicio a la línea final, donde se encuentra pegada la hoja de frases. Al llegar, en orden, tienen que escribir en la columna «WAITER» o «CUSTOMER», según corresponda, y vuelven para dar el relevo y las palas a la siguiente pareja. Véase propuesta de frases en Anexo 6: Inglés.



## Actividad 2. Organize your restaurant

El alumnado se agrupa en cuatro equipos, cada equipo se sitúa en un extremo del espacio. Previamente, se colocan en un círculo central conos con nombres de platos, bebidas o postres. Cada equipo tiene en su zona una carta de restaurante con los siguientes apartados: *main course*, *drinks* o *dessert*. En el círculo central se encuentra el docente girando con una cuerda que da vueltas sobre los conos.

La actividad consiste en conseguir la mayor parte del menú de un restaurante. A tal fin, a la señal del docente, un miembro de cada equipo ha de correr al círculo central, evitando que le dé la cuerda, coger un cono y llevarlo a su zona para anotar en su lugar correspondiente. Posteriormente vuelve a su equipo y da el relevo al siguiente compañero/a. Si la cuerda le da, ha de volver sin coger cono. Gana el equipo que tenga el menú más completo (más conos en su posesión) y bien clasificado. Véanse carta de restaurante y ejemplos de platos, bebidas o postres en Anexo 6: Inglés.



### Actividad 3. The meals of the day

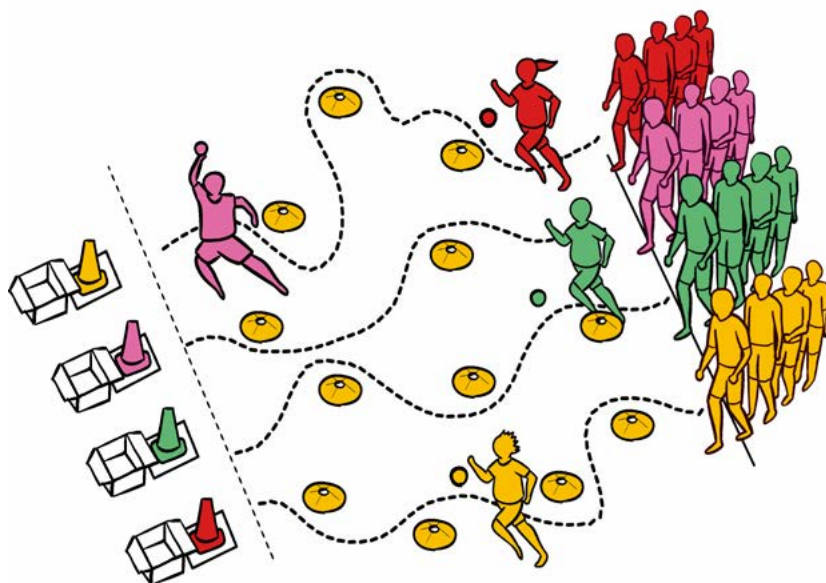
El alumnado se agrupa en tríos, y se colocan tras la línea delimitada. Frente a la línea, a una distancia considerable, se colocan tres conos: cono *breakfast*, cono *lunch* y cono *dinner*. Cada equipo establece entre sus integrantes un orden de salida.

La actividad consiste en asociar una frase con su comida del día correspondiente. El docente dice la frase, se dan 10 segundos para pensar y consultar con el resto del equipo, y el respectivo integrante sale corriendo hacia el cono correspondiente. El primero en llegar al cono correcto anota 2 puntos, el resto en llegar al cono correcto anota 1 punto, y los que se equivoquen de cono no suman puntos. Gana el equipo que, al finalizar la actividad, haya anotado más puntos. Véanse las propuestas de frases en Anexo 6: Inglés.



#### Actividad 4. Recipe in action

El alumnado se agrupa en cuatro equipos y se sitúan tras la línea de salida. Cada equipo debe formar una receta lo antes posible. Para conseguir los ingredientes, tienen que salir de uno en uno, hacer un circuito de zigzag con un balón en los pies o botando y, al llegar al final, tienen que dar al cono con el balón. Si lo consiguen, pueden coger un ingrediente de los que están escritos en un papel dentro de una caja/bolsa; si no, vuelven a dar el relevo al siguiente compañero/a. Al finalizar, cada equipo debe discutir para ver qué plato pueden hacer con esos ingredientes. Gana el equipo que más recetas acierte. Véanse las recetas propuestas en Anexo 6: Inglés.



## SESIÓN 5: «Was/Were»

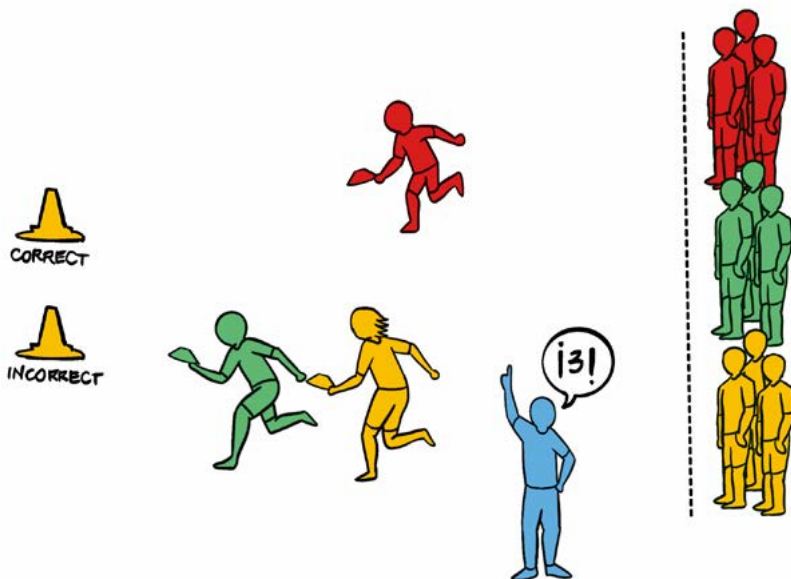
---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 5. Modelos contextuales y géneros discursivos básicos en la comprensión, producción y coproducción de textos orales, escritos y multimodales, breves y sencillos, literarios y no literarios: características y reconocimiento del contexto (participantes y situación), expectativas generadas por el contexto; organización y estructuración según el género, la función textual y la estructura.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* aplicar el tiempo verbal *was/were* en diferentes contextos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 2 conos, conos chinos, 1 cuerda, partes de textos, ficha con preguntas, elementos oportunos para la actividad 3 y bolígrafo. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Challenge in the past

El alumnado se agrupa en tríos y se colocan tras la línea de salida separados unos de otros. Frente a ellos, a cierta distancia, se colocan dos conos: cono CORRECT y cono INCORRECT. A cada integrante se le asigna un número del 1 al 3.

La actividad consiste en que cada equipo ha de intentar colocar en el lugar correcto un cono chino lo más rápido posible en función de la frase que se diga. El docente dice una frase, da 10 segundos de reflexión y grita el número que ha de salir corriendo a intentar poner el cono en el lugar correcto el primero. El primero en llegar al cono correcto suma 2 puntos y el resto que acierte suma 1 punto. Gana el equipo que, al finalizar la actividad, haya sumado más puntos. Véanse las propuestas de frases en Anexo 6: Inglés.



## Actividad 2. Hunt and organize

El alumnado se agrupa en cuatro equipos y se colocan en los extremos del espacio. Se delimita un círculo central donde se encuentra el docente dando vueltas a una cuerda sobre unos conos chinos. De entre los conos, 9 de ellos poseen pegado en su base una parte de un texto (cada texto se encuentra asociado a un color, que el alumnado desconoce).

La actividad consiste en conseguir las partes de un texto y ordenarlas para posteriormente responder a unas preguntas sobre el mismo. A la señal del docente, sale de cada equipo un integrante hacia el centro e intenta coger un cono sin ser golpeado por la cuerda. Posteriormente vuelve y da el relevo al compañero/a. Si le da la cuerda, vuelve sin cono. Cada equipo ha de conseguir todas las partes del texto, ordenarlas, leerlo y contestar a las preguntas correspondientes. Véanse propuestas de texto y preguntas en Anexo 6: Inglés.



### Actividad 3. Compositions in motion

El alumnado se agrupa en tríos y, a su vez, se juntan dos tríos. En primer lugar, un trío es el que interpreta y el otro el que anota. Estos roles se alternan en cada ronda, al igual que rotan los grupos para interactuar con otros.

La actividad consiste en que el trío que interpreta crea una composición colocándose en alguna posición e incorporando tres elementos (p. ej., un lápiz, una pelota y una botella). El equipo que anota tiene que observar la composición durante unos 10 segundos y anotar lo que observan. Posteriormente se giran, y el trío crea otra composición dejando algunos elementos y cambiando otros. El equipo que anota ha de comparar ambas composiciones y anotar en una hoja qué cambios han sucedido. Véanse ejemplos en Anexo 6: Inglés.



## SESIÓN 6: «If this seems arrogant to you, start speaking with adverbs all the time»

---

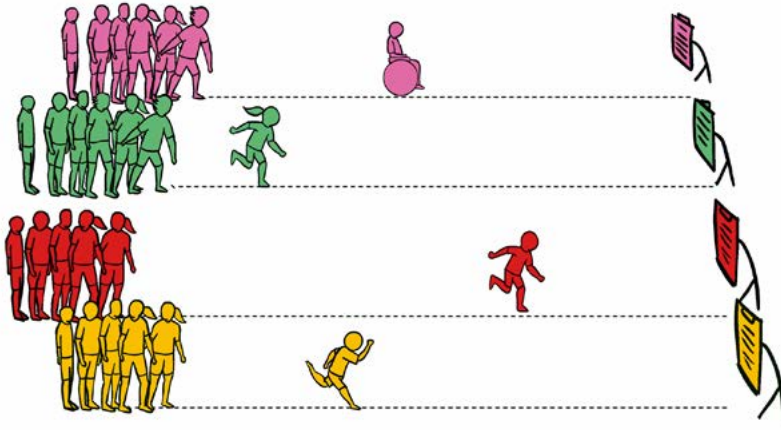
- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 3. Conocimientos, destrezas y actitudes que permitan detectar y colaborar en actividades de mediación en situaciones cotidianas sencillas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* aplicar los adverbios de frecuencia en diferentes contextos, reforzar los conceptos teóricos sobre las partes del cuerpo y repasar los tiempos verbales en futuro.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* balón de voleibol, balón de baloncesto, pesas, sacos, balón de fútbol, ficha con frases y bolígrafo. En su caso, material necesario para los retos deportivos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Complete the adverb and overcome the challenge

El alumnado se divide en grupos de 4 y se colocan tras una línea de salida. Frente a esta línea, a unos 15 metros, aproximadamente, se encuentra una zona con una ficha con frases a completar.

De cada equipo sale un integrante hacia la zona de la ficha, completa las siguientes 2 frases correspondientes y vuelve con su equipo para hacer un reto deportivo. Una vez acabado dicho reto, pasa el relevo y sale otro integrante de su equipo para hacer lo mismo. A cada 2 frases hay asociado un reto. Los equipos han de completar todas las frases y retos. Véase la propuesta en Anexo 6: Inglés.

*Propuesta de retos deportivos:* dar 3 toques con el balón de fútbol, dar 4 toques con el balón de voleibol, llevar de un sitio a otro unas pesas, meter 1 canasta de baloncesto, correr de un sitio a otro con el saco.

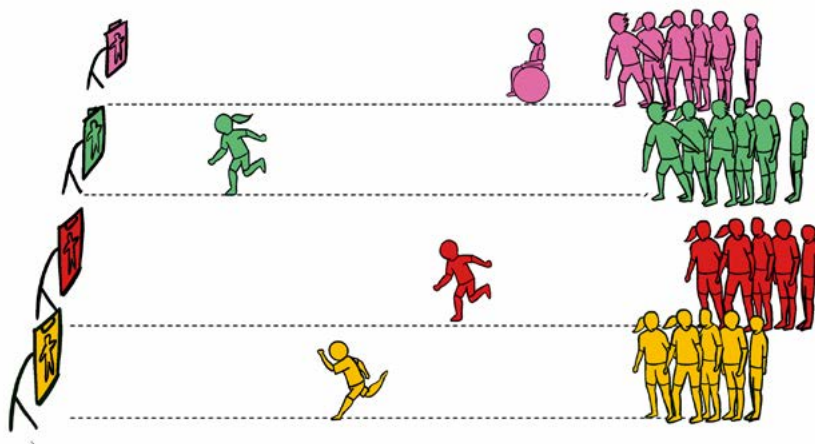


## Actividad 2. Run and complete

El alumnado se divide en grupos de 4 y se colocan tras una línea de salida. Frente a esta línea, a unos 15 metros, aproximadamente, se encuentra una zona con una ficha de un cuerpo humano.

De cada equipo sale un integrante hacia la zona de la ficha, completa 2 partes del cuerpo y vuelve con su equipo para hacer un reto deportivo. Una vez acabado dicho reto, pasa el relevo y sale otro integrante de su equipo para hacer lo mismo. Tras cada viaje, el docente ordena un reto deportivo que se ha de cumplir antes de que salga el siguiente compañero/a. Gana el grupo que antes complete el cuerpo humano. Véase la ficha en Anexo 6: Inglés.

*Propuesta de retos deportivos: 20 jumping jack, 20 skipping, 10 flexiones, 20 sentadillas, 5 burpees.*



### Actividad 3. The song of the future

El alumnado se divide en tríos, y deben inventar y bailar una canción sobre lo que quieren hacer en un futuro con sus vidas, repasando los conceptos trabajados en la sesión. Tienen 10 minutos para la creación de la canción, que posteriormente interpretan.



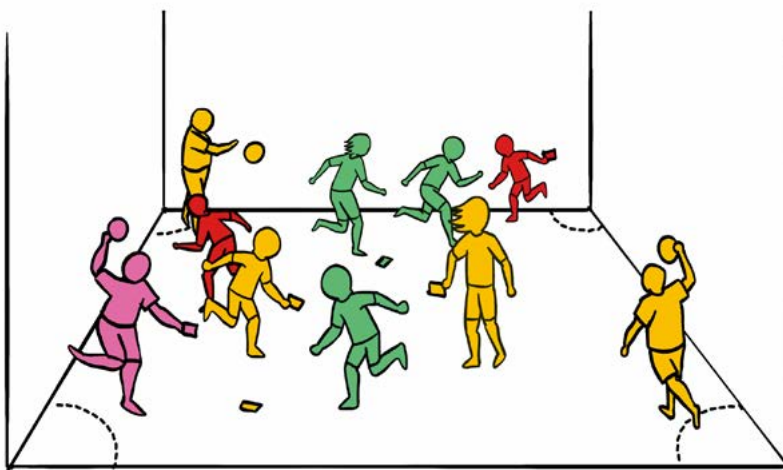
## SESIÓN 7: «You can do it»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 4. Funciones comunicativas básicas adecuadas al ámbito y al contexto comunicativo: saludar, despedirse, presentar y presentarse; describir personas, objetos y lugares; situar eventos en el tiempo; situar objetos, personas y lugares en el espacio; pedir e intercambiar información sobre cuestiones cotidianas; dar y pedir instrucciones y órdenes; ofrecer, aceptar y rechazar ayuda, proposiciones o sugerencias; expresar parcialmente el gusto o el interés y emociones básicas; narrar acontecimientos pasados, describir situaciones presentes y enunciar sucesos futuros; expresar la opinión, la posibilidad, la capacidad, la obligación y la prohibición.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* reforzar el contenido teórico de la edad y aplicar *can* y *could* en diferentes situaciones.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* pelotas de goma espuma, tarjetas de edad, tarjetas *can/could*. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. If you're in puberty, you should play the age game

Individualmente y moviéndose libremente por el espacio, el alumnado debe coger una de las tarjetas de edad que están repartidas por el espacio. En posesión de esta, han de unir la edad con las características de dicha edad (p. ej., baby: 0-1 año). El alumnado que no ha conseguido coger una tarjeta, debe coger una pelota de goma espuma e intentar dar a los/as compañeros/as que sí poseen tarjeta para robársela. Los poseedores de tarjetas han de unirse con los de su edad e intentar que no les alcancen con las pelotas de espuma. Véase la propuesta de tarjetas de edad en Anexo 6: Inglés.

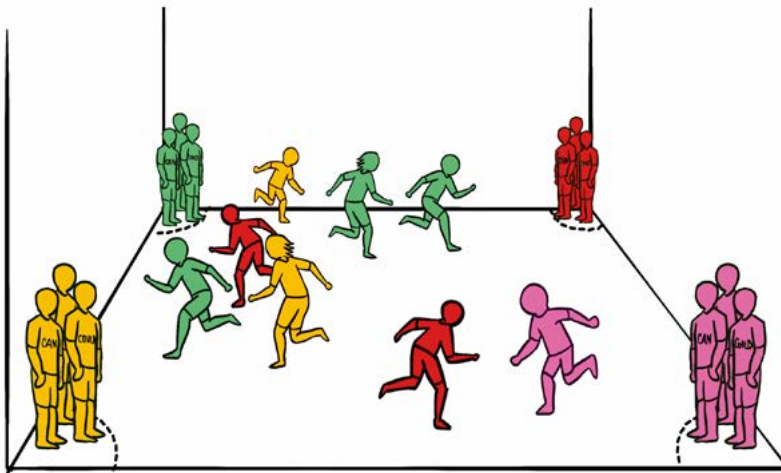


## Actividad 2. Can and could

El alumnado se divide en tres grupos, y se sitúa cada grupo en una esquina. Dentro de cada uno, hay un integrante que es «Can» y otro «Could». Se reparten tarjetas a cada integrante dependiendo del grupo al que pertenece. Han de realizar lo siguiente en función de su grupo:

- Esquina 1: «Can» y «Could» deben atrapar a cuatro integrantes de su grupo para formar 4 frases en afirmativo.
- Esquina 2: «Can» y «Could» deben atrapar a cuatro integrantes de su grupo para formar 4 frases en negativo.
- Esquina 3: «Can» y «Could» deben atrapar a cuatro integrantes de su grupo para formar 4 frases en interrogativo.

Los grupos van rotando hacia la derecha en cada ronda para cambiar su condición. Véase propuesta de tarjetas en Anexo 6: Inglés.



## SESIÓN 8: «We compare and locate ourselves!»

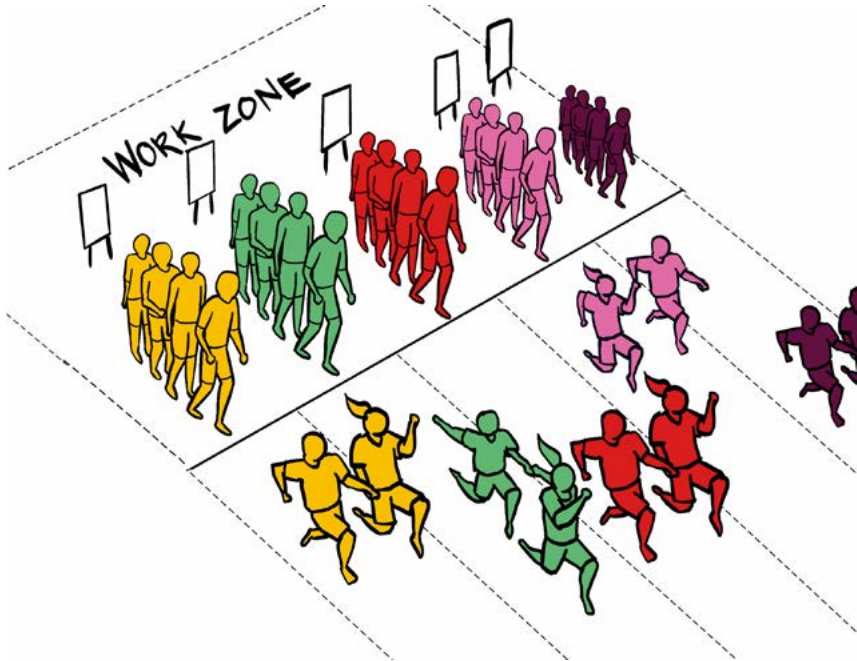
---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 4. Funciones comunicativas básicas adecuadas al ámbito y al contexto comunicativo: saludar, despedirse, presentar y presentarse; describir personas, objetos y lugares; situar eventos en el tiempo; situar objetos, personas y lugares en el espacio; pedir e intercambiar información sobre cuestiones cotidianas; dar y pedir instrucciones y órdenes; ofrecer, aceptar y rechazar ayuda, proposiciones o sugerencias; expresar parcialmente el gusto o el interés y emociones básicas; narrar acontecimientos pasados, describir situaciones presentes y enunciar sucesos futuros; expresar la opinión, la posibilidad, la capacidad, la obligación y la prohibición.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* comprender y trabajar las frases comparativas, frases que expresan cantidades y ser capaz de dar indicaciones sobre una ubicación.
- *Espacio/s:* pista polideportiva.
- *Equipamiento:* tarjetas «comparative clues», 6 combas, 6 pelotas de tenis, 6 conos, 6 pañuelos, papel y bolígrafo.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Run and compare

El alumnado se agrupa en seis equipos y se sitúan tras una línea de salida, donde se encuentra la «work zone». Frente a esta, a unos 20 metros de distancia, se coloca la zona de tarjetas.

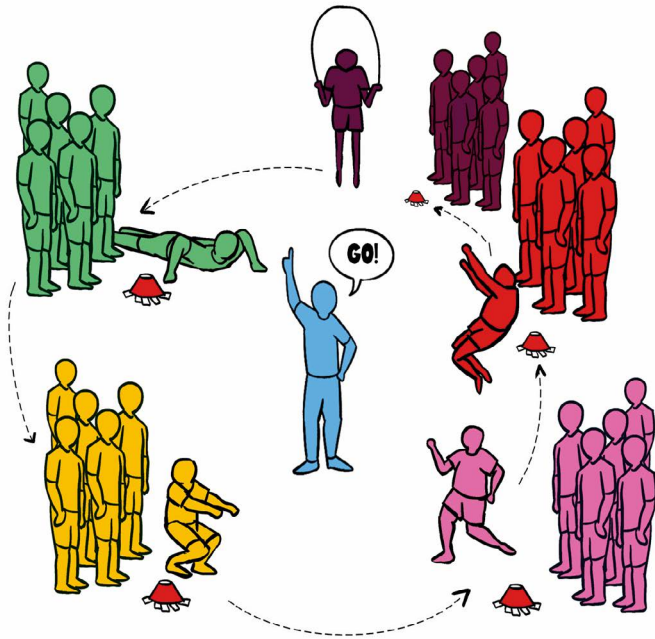
La actividad consiste en una carrera de relevos por equipos, en la que han de intentar ser los primeros en completar las 3 tarjetas con frases comparativas. A la señal del docente, desde la «work zone», han de correr agarrados de la mano hacia la zona de tarjetas, coger 1 tarjeta, volver a la «work zone» y elaborar en sus cuadernos las 3 frases comparativas referentes a la tarjeta que han cogido. Cogen 3 tarjetas por ronda. Gana el equipo que antes haya elaborado las 9 frases comparativas correctamente. Véanse tarjetas en Anexo 6: Inglés.



## Actividad 2. Multichallenges

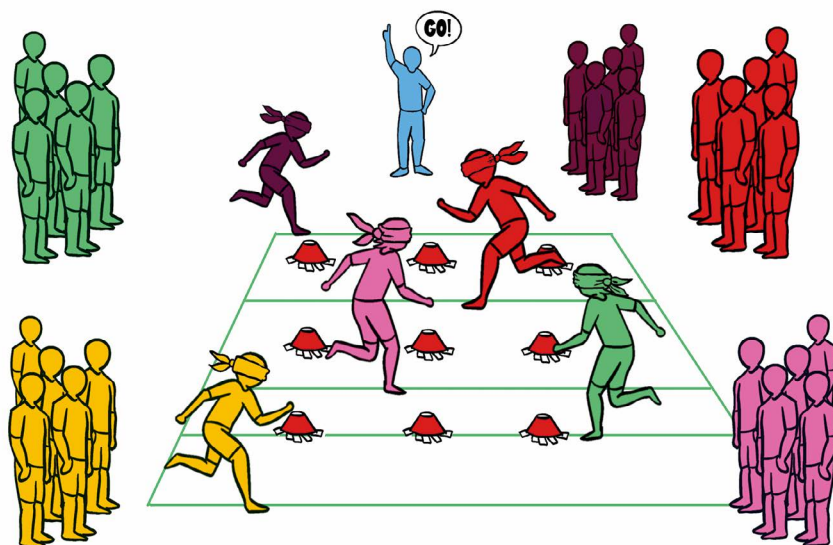
Se mantienen los mismos seis equipos de la actividad anterior. Se establecen seis postas, cada una con un *sport challenge* asociado. Los equipos han de ir pasando por las distintas postas, realizar el reto deportivo en 40 segundos y, en función del resultado obtenido, escribir en su cuaderno: 1 frase comparándose con el resultado de un compañero/a y/o 1 frase expresando su resultado (p. ej., *I'm less fast than Ana*; *I have jumped farther than Pepe*; *I have done fewer jumps than Maria*; *I have done too many push-ups in 40 seconds*). Finalmente, tienen un mínimo de 6 frases cada uno y, aleatoriamente, ponen en común con sus compañeros/as 2 de ellas.

*Sport challenges*: 1. *Rope jumps*, 2. *Push-ups*, 3. *Strikes to the board*, 4. *Squats*, 5. *Horizontal jump* y 6. *Sprint race* (se les presenta el reto en inglés para que conozcan el vocabulario de las pruebas y así puedan realizar las frases).



### Actividad 3. Guided blindly

Se siguen manteniendo los mismos seis equipos. De forma independiente han de guiar a uno de sus integrantes (con ojos tapados) para que llegue al cono previamente colocado por el docente. Todos los grupos han de empezar, preguntando al integrante de los ojos tapados: «Excuse me, can you tell me where the cone is?». Y, a partir de ahí, los/as compañeros/as comienzan a guiarle hasta llegar al cono siguiendo las líneas de la pista polideportiva. Posteriormente se realiza un cambio de roles.



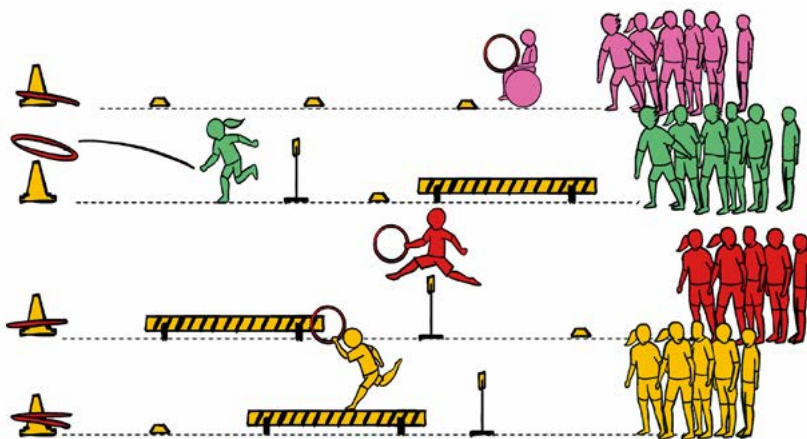
## SESIÓN 9: «From Good to Best»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 6. Unidades lingüísticas básicas y significados asociados a dichas unidades tales como la expresión de la entidad y sus propiedades, cantidad y cualidad, el espacio y las relaciones espaciales, el tiempo y las relaciones temporales, la afirmación, la negación, la interrogación y la exclamación, relaciones lógicas básicas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* trabajar y afianzar las frases comparativas y superlativas.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* fichas de adjetivos, 9 aros, 10 cuerdas, 5 conos, tarjetas, papel y bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Sharpen your aim

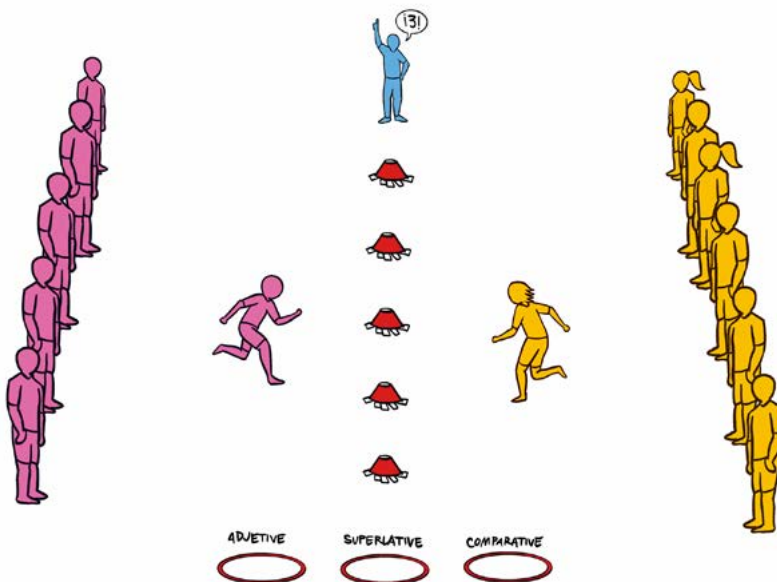
El alumnado se divide en cinco grupos. Cada grupo debe completar una carrera de obstáculos por relevos. Al final de esta deben encestar un aro en un cono. Por cada aro encestrado, consiguen un adjetivo para poder completar la ficha que se les da previamente. Véanse fichas y adjetivos en Anexo 6: Inglés.



## Actividad 2. The modified scarf

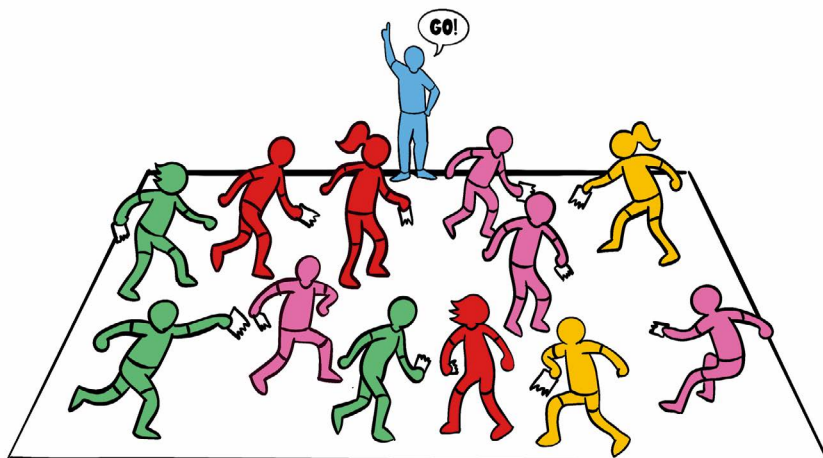
El alumnado se divide en tres equipos que se sitúan alrededor de los conos centrales, manteniendo todos los integrantes la misma distancia de estos. A cada integrante del equipo se le asigna un número en función de la composición de los equipos. Debajo de estos conos se encuentra una tarjeta con una palabra relacionada con el vocabulario trabajado: adjetivos, comparativos y superlativos. Cada equipo cuenta con 3 aros que tienen el nombre que agrupa el vocabulario seleccionado: *adjectives*, *comparative* and *superlative*.

La actividad consiste en clasificar las tarjetas en sus respectivos aros. La secuencia es la siguiente: el docente dice un número al azar y, en ese momento, el integrante correspondiente de cada equipo sale corriendo al centro para coger una tarjeta bajo un cono. Tras ello, ha de soltar la tarjeta en su respectivo aro (p. ej., si en la tarjeta pone «bad», debe llevarlo al aro de «*adjectives*») y dar el relevo al siguiente compañero/a. Gana el equipo que, al agotar las tarjetas, cuente con más de estas en su posesión y estén clasificadas correctamente. Véanse tarjetas en Anexo 6: Inglés.



### Actividad 3. Comparative and superlative

El alumnado individualmente se mueve libremente por el espacio. Se desplazan en función de las órdenes del docente (p. ej., rodillas arriba, talones atrás, lateralmente). Cada estudiante tiene una tarjeta con una frase a medias. A la señal del docente, estos han de encontrar la otra mitad de su frase e ir corriendo a su cuaderno para completar y traducir la frase al completo. Luego, las parejas formadas deben crear un diálogo utilizando el comparativo y superlativo. Finalmente, representan ante el resto de los/as compañeros/as el diálogo creado. Véanse las tarjetas en Anexo 6: Inglés.



## SESIÓN 10: «There is or there are?»

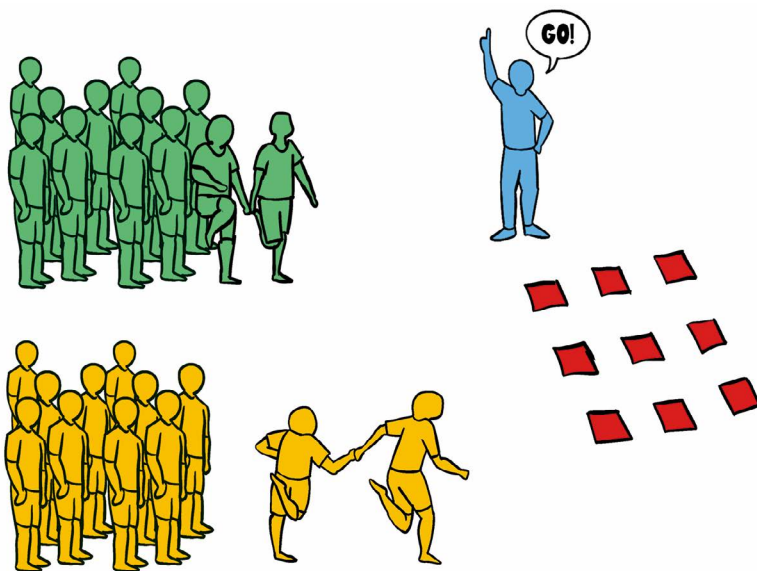
---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 7. Léxico de uso común y de interés para el alumnado relativo a identificación personal, relaciones interpersonales, lugares y entornos cercanos, ocio y tiempo libre, vida cotidiana, salud y actividad física, vivienda y hogar, clima y entorno natural, tecnologías de la información y la comunicación.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* repasar el vocabulario relacionado con artículos cotidianos y clasificar *there is/there are* en función del número de la frase adecuadamente.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* tarjetas, 4 recipientes (caja/bolsa), 1 pelota de plástico, 4 cuerdas, bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Memory

El alumnado se divide en dos equipos y se sitúan tras la línea de salida. Frente a la línea, a una distancia considerable, se coloca una zona de tarjetas que se encuentran boca abajo. Dentro de cada equipo se agrupan por parejas.

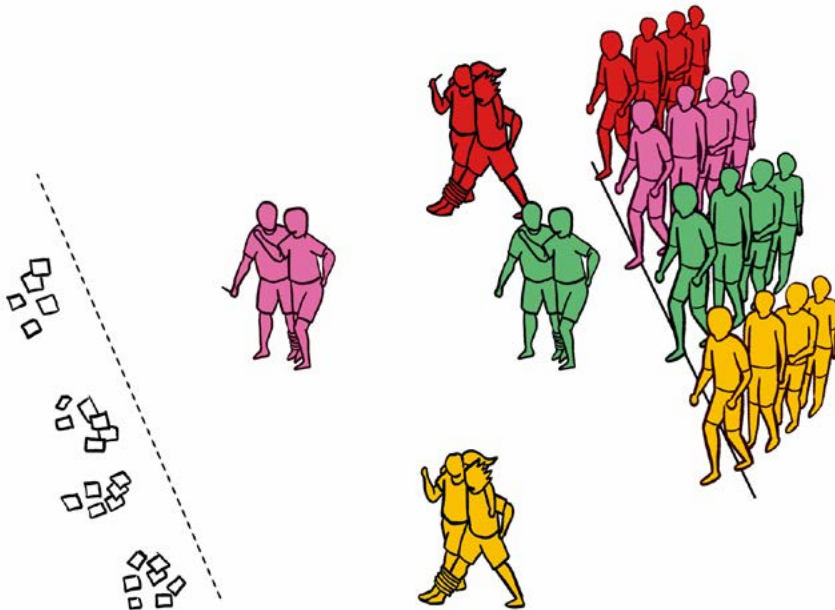
La actividad consiste en una carrera de relevos. Las parejas salen a la pata coja hacia la zona de tarjetas y, una vez allí, cada componente levanta una tarjeta. Estas tarjetas han de coincidir (palabra y su imagen correspondiente) para poder anotar puntos; en caso contrario, vuelven a ponerlas boca abajo y dan el relevo a la siguiente pareja. Gana el equipo que consiga obtener más puntos al finalizar la ronda. Véanse las tarjetas en Anexo 6: Inglés.



## Actividad 2. There is/there are. How much/how many

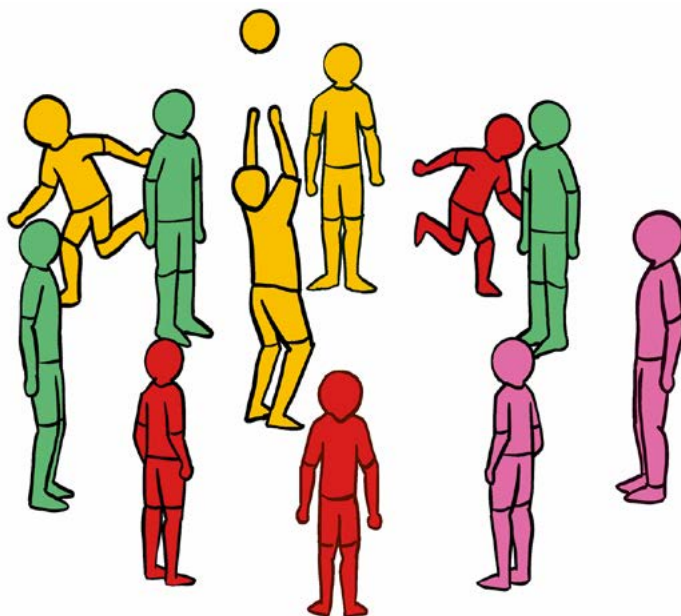
El alumnado se divide en cuatro equipos y se sitúan tras la línea de salida. Frente a la línea, a una distancia considerable, se coloca una zona con tarjetas. Dentro de cada equipo se agrupan por parejas.

La actividad consiste en una carrera de relevos. Las parejas salen con uno de sus pies unidos por una cuerda (deben llevar un bolígrafo) en dirección a la zona de tarjetas. Una vez allí, han de coger una tarjeta y rodear la respuesta correcta. Seguidamente corren hacia el recipiente de su equipo y depositan la tarjeta resuelta en el mismo. Finalmente, dan el relevo y sale la siguiente pareja. Gana el equipo que consiga más respuestas correctas. Véanse tarjetas en Anexo 6: Inglés.



### Actividad 3. STOP!

El alumnado individualmente se mueve libremente por el espacio. Un estudiante se la queda y posee una pelota. Este ha de lanzar la pelota hacia arriba, decir una palabra en inglés aprendida durante la clase y decir el nombre de un compañero/a. Este último debe correr a por la pelota, cogerla, decir la traducción de la palabra y gritar *STOP!* En ese momento, el resto de los compañeros/as deben quedarse quietos. El poseedor de la pelota puede dar tres pasos y lanzar a dar a un compañero/a. Si consigue darle, debe formar y decir una frase con la palabra nombrada; y posteriormente es el que se la queda. En caso contrario, el último poseedor es el que dice la frase y es el que se la queda.



## SESIÓN 11: «Theater about sports and health»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 10. Convenciones y estrategias conversacionales básicas, en formato síncrono o asíncrono, para iniciar, mantener y terminar la comunicación, tomar y ceder la palabra, pedir y dar aclaraciones y explicaciones, reformular, comparar y contrastar, resumir, colaborar, debatir, etc.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* trabajar la parte hablada *speaking* relacionada con los deportes y la salud.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* raquetas y pelotas de tenis y de bádminton, balones de fútbol, balonmano, *sticks* de *hockey* y pelotas, pelota de voleibol, pelota de baloncesto, conos chinos, comba, fichas. En su caso, material necesario para la representación teatral.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. What is the sport?

El alumnado se agrupa en tríos, y cada grupo recibe una tarjeta con 6 palabras relacionadas con el deporte y la salud. Además, se les asignan tarjetas relacionadas con esas palabras y el docente lleva una caja con varios materiales que tienen que utilizar en la representación teatral. Cada equipo debe coger el material que considere más adecuado para desarrollar su representación. Las normas que se han de seguir en la representación que se asignan a cada grupo son:

- Use material from each sport.
- Include all the words in the dialogue.
- In the conversation there must be a part in which the sport is practiced.
- Use images related to the conversation to support the drama. You can ask a colleague to lend you an image.
- Duration of the dialogue: 1-2 minutes.
- All members of the group should speak for about the same amount of time.

Véanse las tarjetas en Anexo 6: Inglés.



### SESIÓN 1: «Parties du corps»

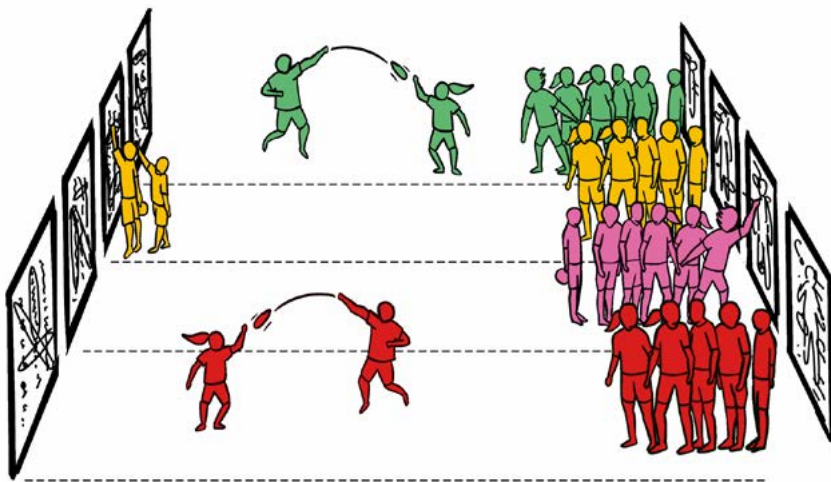
---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 7. Léxico de uso común y de interés para el alumnado relativo a identificación personal, relaciones interpersonales, lugares y entornos cercanos, ocio y tiempo libre, vida cotidiana, salud y actividad física, vivienda y hogar, clima y entorno natural, tecnologías de la información y la comunicación.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y ampliar vocabulario sobre las partes del cuerpo, adjetivos y los números. Aplicar verbos de acción.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* frisbees, conos, pelotas de plástico, material correspondiente del anexo 7, papel y bolígrafos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Le corps humain

El alumnado se divide en cuatro equipos y se sitúa tras una línea de salida. Frente a esta línea, a una distancia considerable, se coloca una zona con una sopa de letras. A cada equipo se le da una hoja con una imagen en la que están señaladas las partes del cuerpo, pero no su nombre.

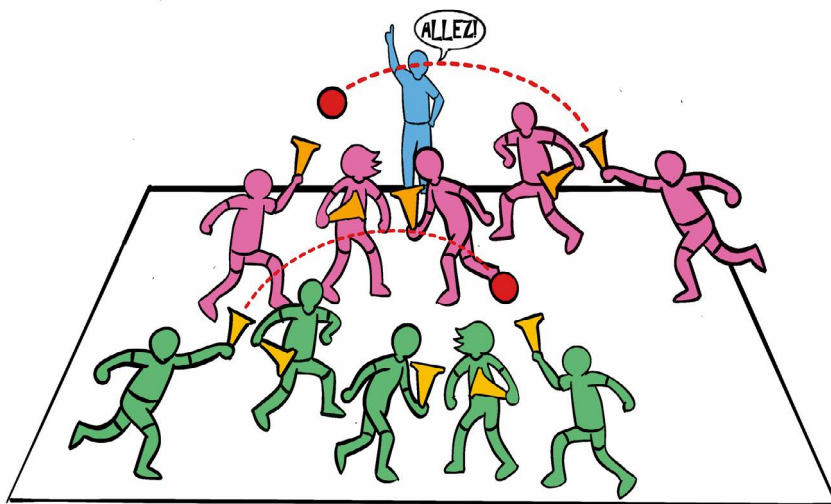
La actividad consiste en encontrar los nombres de las partes del cuerpo en una sopa de letras y transcribirlos en el lugar correspondiente de la imagen. Para ello, de cada equipo, deben ir saliendo por parejas e ir pasándose un *frisbee* hasta llegar a la zona con la sopa de letras. Una vez allí, encontrar el nombre de una de las partes del cuerpo, rodearlo y volver corriendo para escribirla en el lugar correspondiente de la imagen. Tras ello, dan el *frisbee* y el relevo a la siguiente pareja, y así sucesivamente hasta completar la imagen. Véanse la sopa de letras e imagen en Anexo 7: Francés.



## Actividad 2. Féminin/masculin

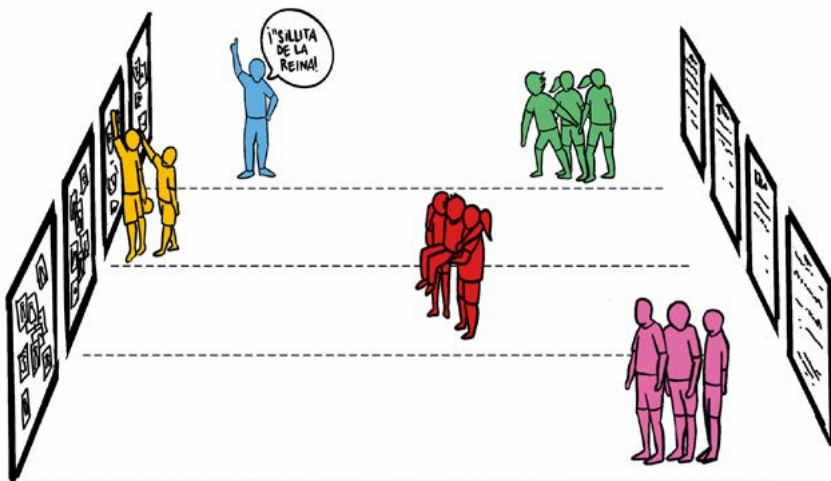
El alumnado se agrupa en equipos de unas 5 personas y se sitúa tras una línea de salida. Cada integrante cuenta con un cono, siendo este el único objeto que puede estar en contacto con la pelota. En el espacio se encuentran tarjetas con diferentes adjetivos.

El objetivo de la actividad es conseguir 12 tarjetas por equipo y ponerlas en el lugar adecuado en la hoja que se les entrega. Además de colocar los adjetivos que encuentren en su respectiva columna de «FÉMININ» o «MASCULIN», han de poner el género opuesto en el hueco libre. Para llegar hasta las tarjetas, han de salir desde la línea e ir pasándose una pelota de cono en cono. Una vez llegan a la tarjeta, la cogen y vuelven a la línea de forma normal. Si durante el trayecto hacia una tarjeta se les cae la pelota, han de volver a comenzar desde la línea. Gana el equipo que, al finalizar, tenga más adjetivos en la hoja. Véanse tarjetas y hoja en Anexo 7: Francés.



### Actividad 3. Verbes d'action

El alumnado se agrupa en equipos de tres. Cada equipo debe completar una ficha en la que hay 12 nombres de personas, 1 pregunta para cada una de ellas y 1 verbo. Una vez leen el nombre de una de las personas, han de ir como establece el docente (p. ej., pata coja, «sillita de la reina») hasta la pared en la que están pegadas las imágenes con su respectivo nombre y buscar la correspondiente. Una vez encuentren a la persona que buscan, deben volver hasta la zona de inicio y escribir correctamente la respuesta positiva o negativa según lo que han visto. Véase propuesta de ficha en Anexo 7: Francés.



#### Actividad 4. Les nombres jusqu'à 100

En esta actividad empieza un estudiante con el balón de espuma, el resto debe asignarse un número del 1 al 25 (o hasta el número correspondiente al total de la clase). Una vez que cada uno tiene su número, se agrupan en el centro de la pista y el poseedor del balón se coloca en el centro.

A la señal del docente, el estudiante con el balón debe decir en voz alta el número que quiera en francés, a la vez que lanza el balón hacia arriba. En ese momento, la persona correspondiente al número ha de correr y coger el balón lo antes posible, para posteriormente gritar «pieds immobiles». En ese momento, el resto debe quedarse quieto. El poseedor del balón puede dar tres pasos y debe lanzar para dar a un compañero/a con el balón. Si le da, este ha de ir hasta la hoja y escribir el nombre del número que le toque, posteriormente siendo el poseedor del balón. De lo contrario, continúa la actividad siguiendo la misma secuencia. La finalidad de la actividad es que entre todos completen la lista de nombres de números del 1 al 100 en francés.



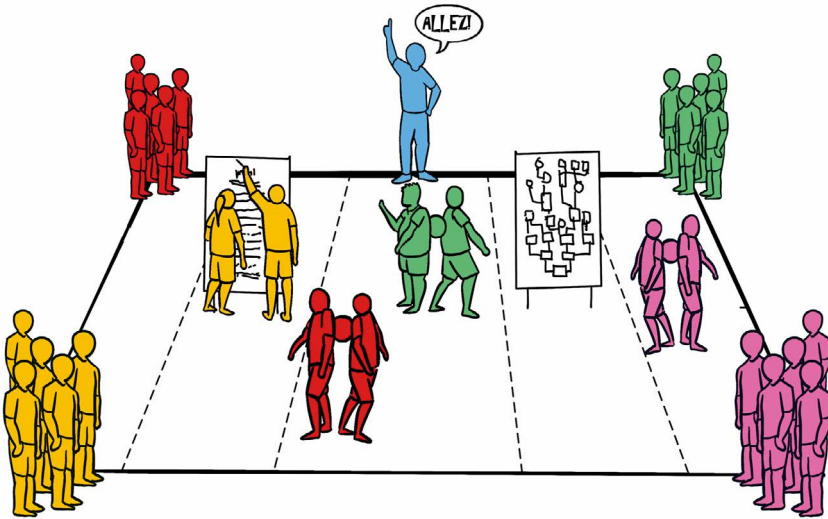
## SESIÓN 2: «La famille»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Comunicación. A. 7. Léxico de uso común y de interés para el alumnado relativo a identificación personal, relaciones interpersonales, lugares y entornos cercanos, ocio y tiempo libre, vida cotidiana, salud y actividad física, vivienda y hogar, clima y entorno natural, tecnologías de la información y la comunicación.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y ampliar vocabulario sobre la familia y la ropa. Aplicar adjetivos posesivos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* balones, 2 aros, 1 bolígrafo negro, 1 bolígrafo azul, 1 bolígrafo rojo, 1 bolígrafo verde, 24 conos, material correspondiente del anexo 7. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. La famille

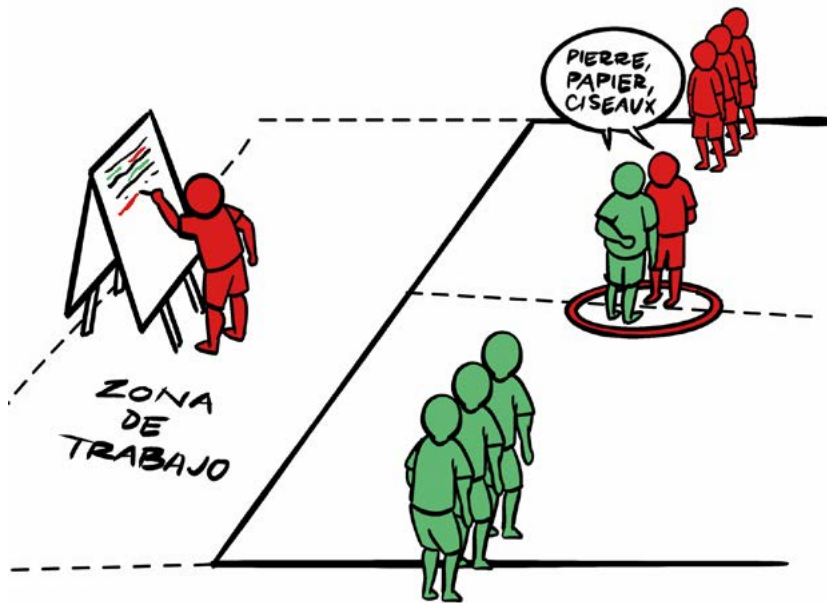
El alumnado se divide en cuatro equipos con el objetivo de conseguir rellenar las frases incompletas sobre los parentescos de la familia *Simpsons*. Para ello, parten dos personas de cada grupo hasta la mitad del campo donde se encuentra la hoja con las frases incompletas. Si, al leerla, ya conocen la respuesta que toca, pueden rellenarla. De no ser así, deben continuar hasta la siguiente zona donde se encuentra la imagen del árbol genealógico de esta familia. Una vez lo consulten, pueden volver a la hoja para rellenarla. En la ida, la forma de desplazarse de las parejas de unas zonas a otras será mientras sostienen un balón espalda con espalda sin usar las manos ni los brazos. Si se les cae, deben volver al inicio. Véase propuesta de frases y árbol genealógico en Anexo 7: Francés.



## Actividad 2. Adjectifs possessifs

El alumnado se divide en cuatro equipos y, dentro de esta división, dos equipos se enfrentan entre ellos. Se sitúan tras una línea de salida, y frente a esta se coloca a una distancia considerable un aro. También se establece una zona de trabajo separada de las anteriores zonas nombradas.

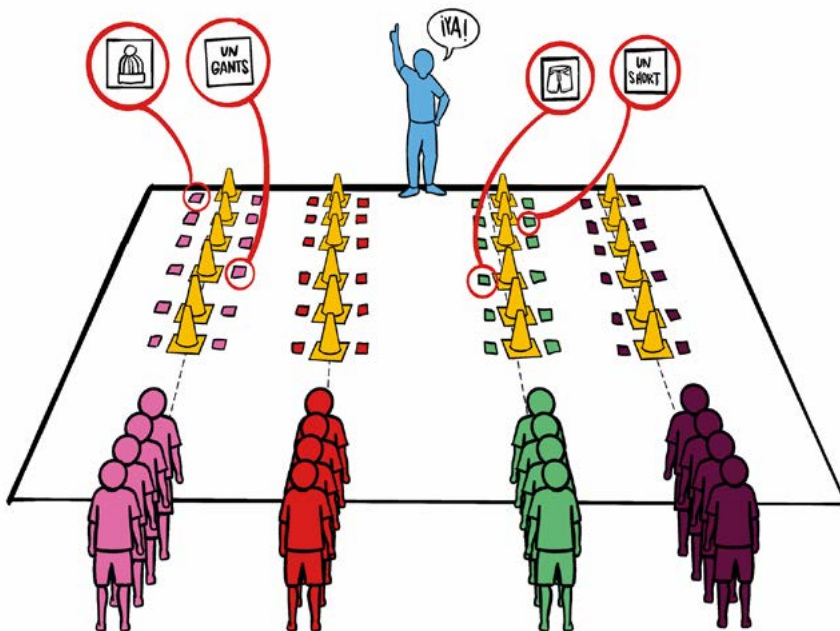
La actividad consiste en conseguir por equipos completar correctamente una serie de frases en las que falta el posesivo. Para ello, los integrantes van saliendo hasta llegar al aro, donde se encuentran con el oponente y realizan «pierre, papier, ciseaux». El ganador debe correr hasta la zona de trabajo y completar la frase que le toque con el bolígrafo del color que se le asigne a su equipo. El que ha perdido vuelve con su equipo. Una vez se haya completado todo lo nombrado, salen los siguientes integrantes de ambos equipos. Gana el equipo que más frases completadas correctamente tenga al completar la ficha. Véase la propuesta de frases en Anexo 7: Francés.



### Actividad 3. Les vêtements

El alumnado se divide en cuatro equipos y se sitúa detrás de una línea de salida. Frente a cada equipo se colocan 6 conos. Al lado de cada cono deben poner una tarjeta de una prenda de vestir, y, al otro lado, una tarjeta con su nombre correspondiente (se prepara la actividad mezclando tarjetas para que no coincidan con su correspondiente).

La actividad consiste en una carrera de relevos, en la cual han de emparejar en el mismo cono la vestimenta con su respectivo nombre. Gana el equipo que consiga antes emparejar todas las tarjetas. Véase propuesta de tarjetas en Anexo 7: Francés.



### SESIÓN 1: «¿Cuántas capas tiene esta esfera?»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Retos del mundo actual. A. 4. Biodiversidad. Zonas bioclimáticas. Climas y paisajes de Europa, España y Andalucía. Dinámicas y amenazas de los ecosistemas planetarios. La influencia humana en la alteración de los ecosistemas en el pasado y la actualidad. Riqueza y valor del patrimonio natural. Conservación y mejora del entorno local y global. Problemas medioambientales específicos de Andalucía.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* comprender y distinguir las diferentes capas de la atmósfera con sus características.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* material correspondiente del Anexo 8, papel y bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Explorando la atmósfera

El alumnado se divide en cinco grupos. Por el espacio se encuentran escondidas 2 características de cada capa de la atmósfera. A cada grupo se le asigna una de las capas y han de buscar por todo el espacio las dos características correspondientes. Tras encontrarlas, las anotan en su cuaderno y se les asigna una nueva capa. Una vez las tengan todas, deben ordenar las capas gráficamente en sus cuadernos. Gana el equipo que antes encuentre todas las características, las asocie a su capa de la atmósfera y las ordene correctamente. Véanse las tarjetas de características en Anexo 8: Geografía e Historia.



## SESIÓN 2: «Historia en constante evolución»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Sociedades y territorios. B. 4. Análisis interdisciplinar del origen del ser humano y del nacimiento de la sociedad. Grandes migraciones humanas y nacimiento de las primeras culturas. Paleolítico, Neolítico y Edad de los Metales. Prehistoria en la península ibérica.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y diferenciar la evolución del hombre y las características de las diferentes etapas de la prehistoria.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 4 balones, 2 combas largas, 2 frisbees, 2 pelotas de tenis, material correspondiente del Anexo 8.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. La evolución del ser humano

El alumnado se mueve libremente de forma individual. Se reparte por el espacio tarjetas con características sobre la evolución del hombre. Esta actividad se realiza con la intención de formar los grupos para la actividad posterior. A la señal del docente, cada estudiante ha de coger una tarjeta y ha de reunirse con los/as compañeros/as que correspondan a la misma etapa de la evolución del hombre. Véanse las tarjetas agrupadas por etapa en Anexo 8: Geografía e Historia.



## Actividad 2. Las primeras civilizaciones

El alumnado se encuentra dividido en seis grupos (formados en la actividad anterior). A cada grupo se le asigna una de las siguientes etapas: grupo 1 y 2 Paleolítico, grupo 3 y 4 Neolítico, grupo 5 y 6 Edad de los Metales. Por el espacio se encuentran escondidas distintas tarjetas de características asociadas a cada etapa.

La actividad consiste en encontrar las características de la etapa correspondiente a cada grupo. Una vez encontrada una característica, el equipo ha de realizar una oportunidad de reto deportivo para optar a 3 puntos, si no supera el reto se obtiene únicamente 1 punto. Gana el equipo que, al finalizar, sume más puntos. Véanse las tarjetas de características agrupadas por etapa en Anexo 8: Geografía e Historia.

*Propuesta de retos deportivos:* 10 toques con balón sin utilizar manos y brazos, 10 toques con balón utilizando solo manos y brazos, 20 saltos comba grupales, 6 pases completados con *frisbee*, 6 lanzamientos acertados a un punto con pelota de tenis.



### SESIÓN 3: «Mesopotamia»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Sociedad y territorios. B. 5. Condicionantes geográficos e interpretaciones históricas del surgimiento de las civilizaciones. Mesopotamia y Egipto. Complejidad social y nacimiento de la autoridad: familia, clan, tribu, casta, linaje. Desigualdad social y disputa por el poder en la Prehistoria y la Antigüedad. Formación de oligarquías, la imagen del poder y la evolución de la aristocracia.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer los principales desafíos a los que se han enfrentado distintas sociedades a lo largo del tiempo.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 30 aros, 30 conos, 1 cinta de carroceros, tizas, material correspondiente del Anexo 8.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Línea temporal

El alumnado se divide en equipos de cinco personas. Los equipos se sitúan tras la línea de inicio y se establece una línea de llegada, donde se encuentran conos que señalan el cambio de etapa. El espacio entre ambas líneas es «suelo no pisable». Se entrega a cada miembro del equipo una tarjeta con el nombre de una de las etapas y 6 aros por equipo.

La actividad consiste en cruzar desde la línea de inicio hasta la de llegada, solo pisando dentro de los aros, y, una vez en esta línea, han de colocarse en el orden correcto según el nombre de la etapa que indique su tarjeta. Gana el equipo que antes llegue y se ordene correctamente. Véanse las tarjetas en Anexo 8: Geografía e Historia.

*Variante:* los conos que separan las etapas pueden tener una pegatina con la fecha que marca cada etapa, teniendo que completarla para conseguir 1 punto extra.



## Actividad 2. Características de la civilización

Se mantienen los equipos de cinco personas. Se esconden diferentes tarjetas repartidas por el espacio, de tantos colores como grupos, en las que están escritos los nombres de las diferentes clases sociales. También se dibuja con tiza una pirámide por equipo en el suelo o pared.

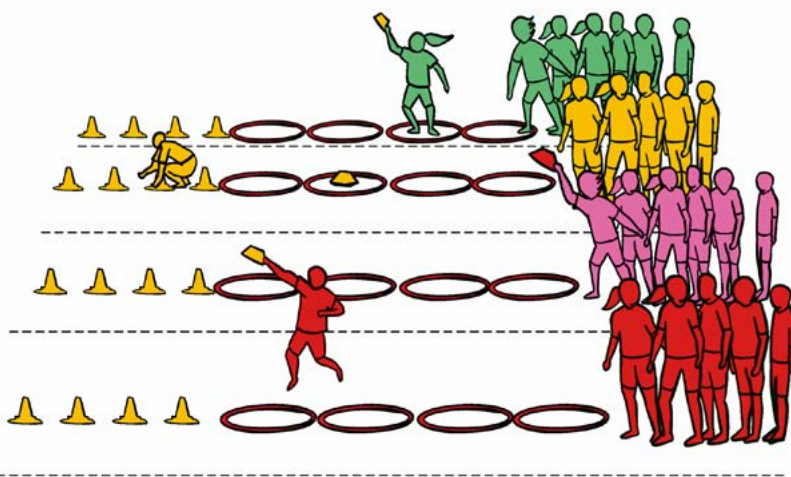
La actividad consiste en que cada equipo debe buscar y encontrar tantas tarjetas del color correspondiente al que se le ha asignado. Una vez las tengan todas, en equipo deben colocarlas en el lugar adecuado de la pirámide según la jerarquía.



### Actividad 3. Profesiones en Mesopotamia

El alumnado se divide en seis equipos. Cada equipo se coloca en fila detrás de la descripción de una de las funciones (en línea). Previamente se prepara el «tablero» con aros con tarjetas de profesiones.

La actividad consiste en llegar desde la línea de descripciones que se les ha asignado hasta la profesión que les corresponde en el «tablero». Para llegar a la profesión correspondiente, deben haber ocupado previamente las anteriores con un cono (a modo acumulativo). Para ello, de cada equipo sale un miembro, realiza el circuito (línea de aros a pata coja, y entre conos rojos en cuclillas), coloca su cono en la casilla que le toque y vuelve a dar el relevo al siguiente compañero/a. Así sucesivamente, hasta que se alcance la profesión correspondiente a la descripción asignada. Véanse las tarjetas de descripciones y de profesiones en Anexo 8: Geografía e Historia.



## SESIÓN 4: «Egipto»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Sociedad y territorios. B. 5. Condicionantes geográficos e interpretaciones históricas del surgimiento de las civilizaciones. Mesopotamia y Egipto. Complejidad social y nacimiento de la autoridad: familia, clan, tribu, casta, linaje. Desigualdad social y disputa por el poder en la Prehistoria y la Antigüedad. Formación de oligarquías, la imagen del poder, y la evolución de la aristocracia.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer los principales desafíos a los que se han enfrentado distintas sociedades a lo largo del tiempo.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 2 canastas, 4 balones de baloncesto, 24 conos, 8 balones, 12 aros, 8 pelotas de tenis, 48 frisbees, material correspondiente del Anexo 8, bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Símbolos del faraón

El alumnado se agrupa por parejas. Se colocan en el espacio 6 postas con retos deportivos. Cada reto está asociado a uno de los símbolos de poder del faraón.

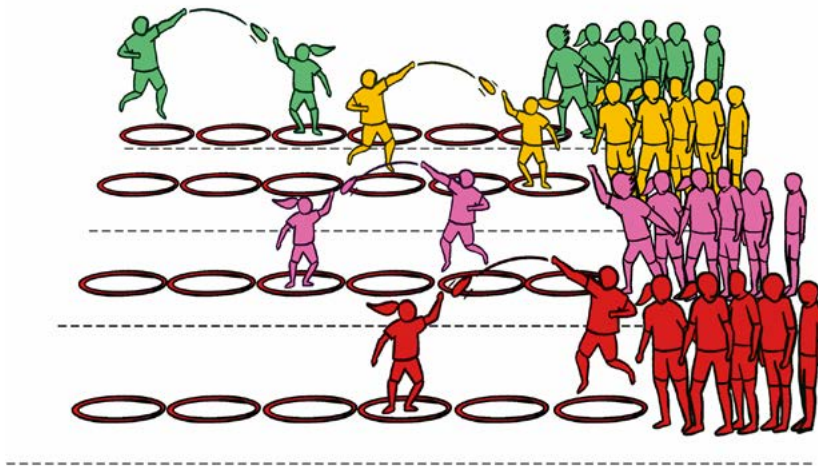
La actividad consiste en ir superando los distintos retos, con el fin de conseguir los 6 símbolos de poder del faraón. Para ello, cada pareja ha de conseguir un mínimo de 3 aciertos en cada reto (cuentan con 5 intentos). Un integrante realiza el reto, mientras el otro contabiliza en la ficha los aciertos e intentos. Al finalizar, de forma individual han de anotar el nombre de los símbolos de poder del faraón que hayan conseguido en sus sitios correspondientes, ganando quienes hayan conseguido más y, además, lo hayan hecho de forma correcta. Véanse la ficha y los símbolos de poder en Anexo 8: Geografía e Historia.

*Propuesta de retos deportivos:* lanzamiento a canasta, derribar conos con balón, encestar aros en un cono, hacer 5 toques al balón, lanzar y dar a un punto con pelota de tenis, 5 lanzamientos altos y recepción con pelota de tenis.



## Actividad 2. Dioses y diosas

El alumnado se agrupa en cuatro equipos. Cada equipo recibe 12 *frisbees* con el nombre de cada dios griego pegado. Deben ir pasándose el *frisbee* sin que caiga desde la línea de salida hasta la línea de llegada, donde se encuentran aros con las descripciones de cada uno de los dioses (no pueden desplazarse mientras posean el *frisbee*). Una vez allí, han de depositar el *frisbee* en el aro correspondiente. Si, durante un pase, el *frisbee* toca el suelo, deben empezar desde la línea de inicio. Gana el equipo que antes haya llevado todas las pegatinas y que las haya colocado correctamente. Véanse dioses griegos y descripciones en Anexo 8: Geografía e Historia.



### Actividad 3. Escritura egipcia

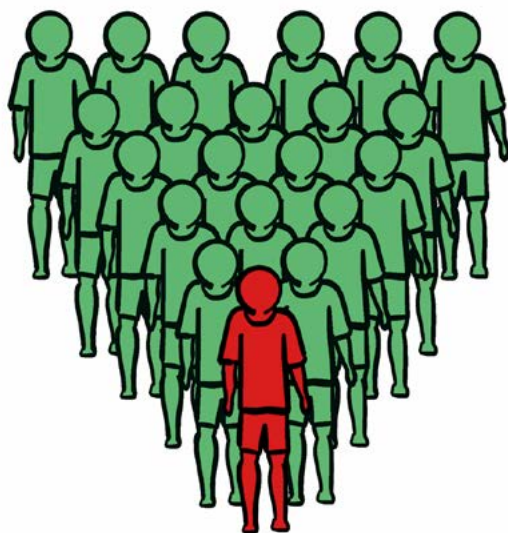
El alumnado se divide en tríos. Previamente se colocan por la zona tarjetas con las letras del abecedario con el jeroglífico correspondiente. Cada grupo dispone de una parte diferente de un texto en la cual se encuentran palabras escritas con jeroglífico. Para poder descifrar las palabras y comprender, así, el texto, deben desplazarse por el espacio para buscar, entre las tarjetas colocadas por el espacio, las letras que necesiten de cada palabra. La forma de poder ir a buscar letras es de uno en uno por equipos; para ello, tienen una zona acotada desde donde salen y dan el relevo al siguiente compañero/a. Una vez todos los equipos tengan sus partes del texto completas, se unen y leen en voz alta para contestar unas preguntas sobre el mismo. Véase el abecedario jeroglífico y las propuestas de partes del texto en Anexo 8: Geografía e Historia.



#### Actividad 4. Jerarquía de la sociedad egipcia

El alumnado individualmente se mueve libremente por el espacio. Previamente, a cada estudiante se le da una tarjeta con el nombre de una de las personas que componían la sociedad egipcia y solo puede ser vista por ellos mismos.

El objetivo de la actividad es, en primer lugar, conseguir agruparse todos los que tengan el nombre de las personas que estaban en el mismo nivel social. Para ello, lo deben hacer sin hablar, pero desplazándose de diferente forma (nivel superior va andando de forma lateral, nivel intermedio va andando a pata coja, nivel inferior va andado de cuclillas). Por consiguiente, una vez se da la señal de inicio, cada uno debe considerar cómo desplazarse según el nivel social en el que cree que está y así identificar a los demás de su mismo nivel. En segundo lugar, una vez estén todos agrupados, deben ordenarse formando la pirámide de jerarquía. Véanse las tarjetas de personas que componían la sociedad egipcia en Anexo 8: Geografía e Historia.



## SESIÓN 5: «Mapamundi»

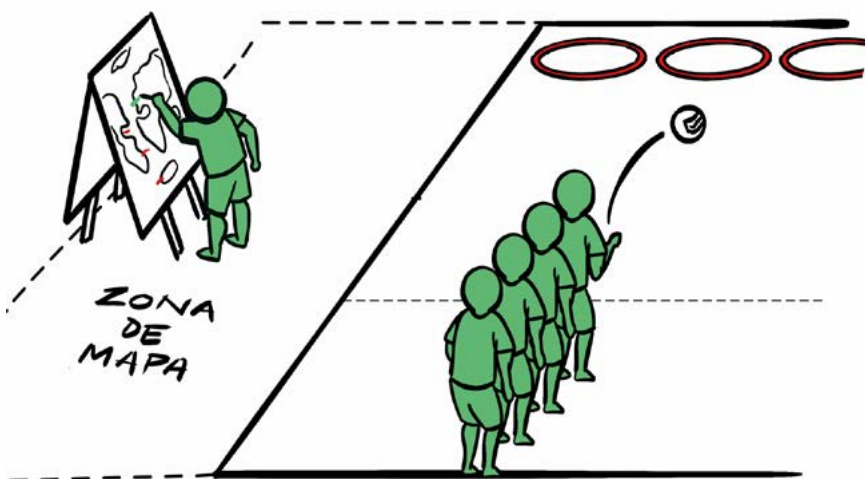
---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Sociedades y territorios. B. 5. Condicionantes geográficos e interpretaciones históricas del surgimiento de las civilizaciones; B. 6. Las grandes rutas comerciales y las estrategias por el control de los recursos: talasocracias e imperios, conquista y colonización.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* descubrir y ampliar vocabulario sobre accidentes geográficos y localización.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 24 aros, 16 pelotas/conos, 10 rosas de los vientos y masilla, 5 pelotas de tenis, material correspondiente del Anexo 8, 10 hojas en blanco y bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Adivina el terreno

El alumnado se divide en cuatro equipos. Previamente a cada equipo se le reparte una hoja con diferentes definiciones enumeradas, y 4 pelotas o 4 conos en los que hay pegadas una de las siguientes palabras: *paralelo*, *meridiano*, *ecuador*, *meseta*, *cabo*, *golfo*, *península* o *estrechos*. Frente a cada equipo hay 4 aros asociados a las definiciones, donde han de encestar los materiales anteriores. Se establece una zona con un mapa.

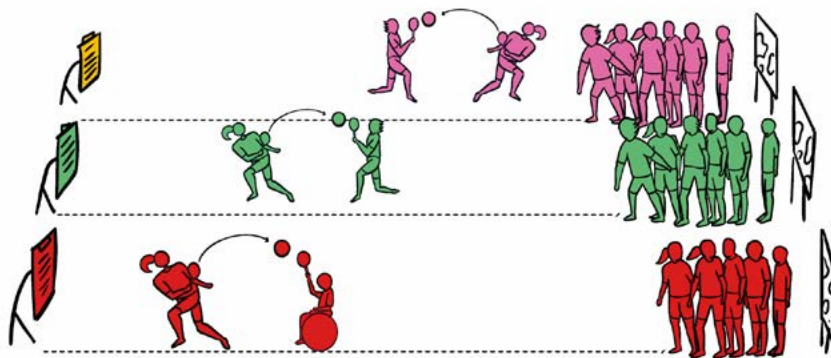
La actividad consiste en relacionar el vocabulario sobre accidentes geográficos (pelotas/conos) con su definición y, en segundo lugar, debe encontrar ejemplos de ellos en un mapa. A tal fin, cada equipo debe conseguir encestar desde la línea marcada su material en el aro que corresponda según el orden de las definiciones de las hojas. Una vez hayan conseguido hacer correctamente las cuatro, van a la zona con mapa donde tienen que buscar y señalar un ejemplo de cada uno de los términos. Se ponen dos tipos de agrupaciones de términos, por lo cual se puede hacer una segunda ronda cambiando cada equipo de vocabulario. Véase el mapa, propuesta de términos y definiciones en Anexo 8: Geografía e Historia.



## Actividad 2. La rosa de los vientos

El alumnado se agrupa en cinco equipos, uno por cada continente. Se establece una zona de mapa y, enfrente, una zona con las indicaciones. Se da a cada equipo una hoja en blanco y 2 rosas de los vientos con masilla para poder pegarla en el mapa. Cada equipo tiene que conseguir 3 indicaciones sobre dónde deben colocar cada rosa de los vientos dentro de su continente (p. ej., África: sureste- Madagascar, noroeste- Río Congo, sur- Desierto de Kalahari). Tienen dos rosas de los vientos por equipo y turno.

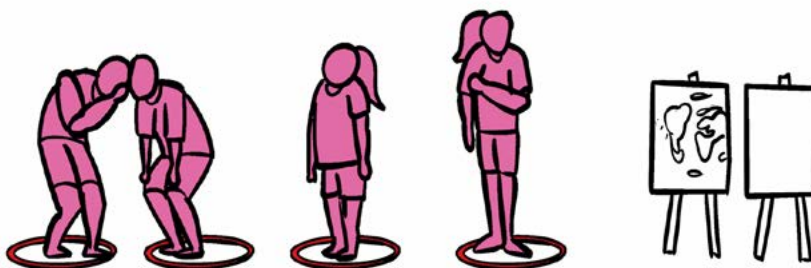
Para ello, de cada equipo sale una pareja desde la zona de mapa y, mientras van haciendo pases completos con pelota de tenis (determinar cierta distancia entre integrantes), deben ir hasta la zona de las indicaciones, leer una de las de su continente y memorizarla. Una vez lo tengan, vuelven al inicio, lo anotan en una hoja en blanco y dan el relevo a la siguiente pareja. Cuando tengan las 3 indicaciones, la pareja que le toque debe ir a buscar el punto y colocar la rosa de los vientos en el mapa según las indicaciones. Se realizan tantas rondas como sea oportuno. Las indicaciones son propuestas por el profesorado responsable de la asignatura en función de lo trabajado en clase. El mapa utilizado es el mismo que el de la actividad 1 de la sesión «Adivina el terreno»; véase en Anexo 8: Geografía e Historia.



### Actividad 3. Describe la localización

El alumnado se divide en cinco equipos, que comienza desde una zona de inicio. Se coloca en el espacio 1 mapamundi, 1 hoja en blanco por equipo y 4 filas de aros con la mayor distancia posible entre ellos.

El objetivo de la actividad es describir la localización de los lugares que se les indiquen. Para ello, se coloca cada miembro del equipo en un aro de la fila que les pertenezca. Al primero de cada fila se les dice un lugar (p. ej., la Cordillera de los Andes). Cuando se dé la señal, este corre hasta el siguiente compañero/a que esté en el siguiente aro y le dice al oído el lugar, este al siguiente, y así sucesivamente hasta que llegue al último. El último de la fila tiene que ir hasta el mapa, buscar el lugar y, una vez que lo tenga localizado, escribir en el folio en blanco el nombre del lugar y una indicación del lugar donde se encuentra (siguiendo el ejemplo, Cordillera de los Andes – Oeste de la Meseta de Mato Grosso). Gana 2 puntos el equipo que lo haga primero y bien, y 1 punto el resto que lo haya hecho bien. Al terminar, todos avanzan un aro por lo que el primero de la fila se coloca en el primer aro para repetir la dinámica. El mapa utilizado es el mismo que el de la actividad 1 de la sesión «Adivina el terreno»; véase en Anexo 8: Geografía e Historia.



## SESIÓN 6: «Mesopotamia, Egipto, Grecia y Roma»

---

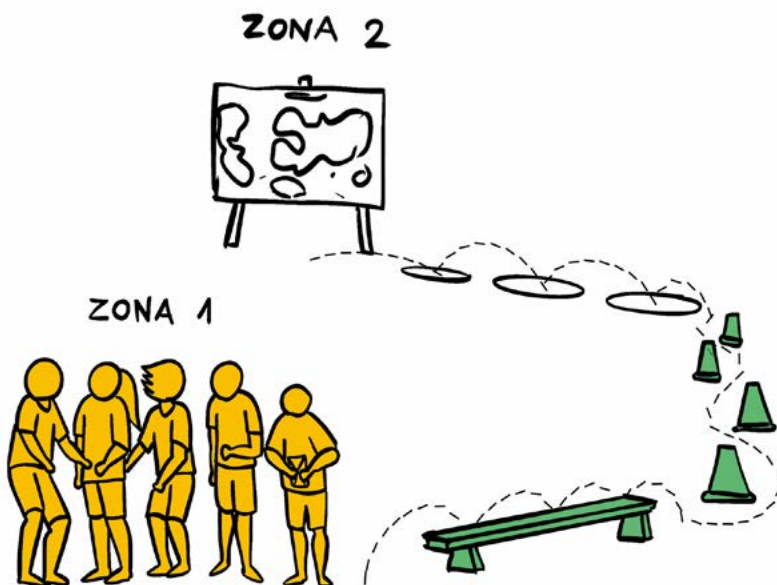
- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Sociedad y territorios. B. 9. La transformación humana del territorio y la distribución desigual de los recursos y del trabajo. Evolución de los sistemas económicos, de los ciclos demográficos, de los modos de vida y de los modelos de organización social en la Prehistoria y la Antigüedad. La lucha por la supervivencia y el estatus social.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer los principales desafíos a los que se han enfrentado distintas sociedades a lo largo del tiempo y afianzar los conocimientos abordados en sesiones anteriores.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 25 aros, 25 conos, 5 cuerdas, 2 pelotas de espuma, 20 conos chinos, material correspondiente del Anexo 8, 2 bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Conceptos de las civilizaciones

El alumnado se divide en cinco equipos. Cada equipo se coloca tras una línea de salida formando una fila y se le da un sobre en el que se encuentran tarjetas con nombres de conceptos relacionados con cada civilización. Frente a cada equipo, a una distancia considerable, se pone un cartel con el nombre de cada civilización. Entre la zona de inicio y final se coloca un circuito de agilidad.

El objetivo de la actividad consiste en colocar lo más rápido posible el nombre de cada concepto en el lugar correspondiente según a la civilización que pertenezca. A tal fin, van saliendo de uno en uno los miembros de cada equipo, realizan el circuito, colocan el papel en el lugar que consideren adecuado y vuelven al inicio para dar el relevo al siguiente compañero/a. Además de conseguir 2 puntos el equipo más rápido, al finalizar, se comprueban cuántos aciertos tiene cada equipo, recibiendo 1 punto por cada acierto. Asimismo, se disponen 5 puntos extra, 1 por cada concepto, que se pueden conseguir si el equipo conoce la descripción del concepto que indica el docente. Véanse tarjetas y carteles en Anexo 8: Geografía e Historia.

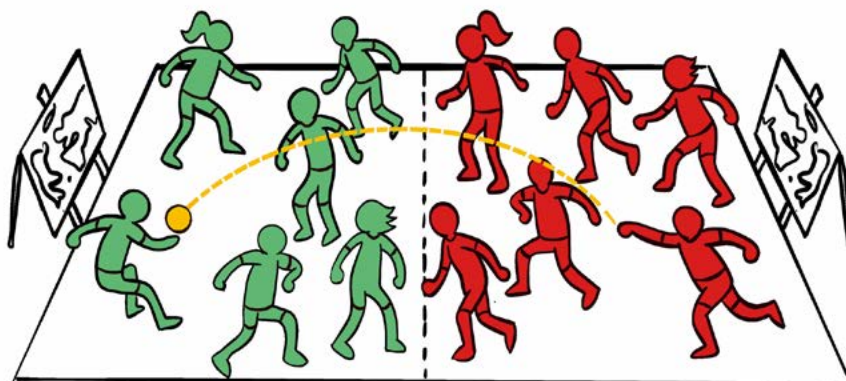
*Propuesta de circuito de agilidad:* zigzag a la pata coja entre conos, pasar zona pisando dentro de aros, y equilibrio por encima de una cuerda.



## Actividad 2. Localización en el mapa

El alumnado se divide en cuatro equipos, desarrollándose dos enfrentamientos. En el espacio se delimitan dos campos de «balón prisionero» con conos, y en el lateral de cada uno de ellos se coloca un mapa. A cada miembro del equipo se le asigna un concepto de una civilización, pudiendo repetirse.

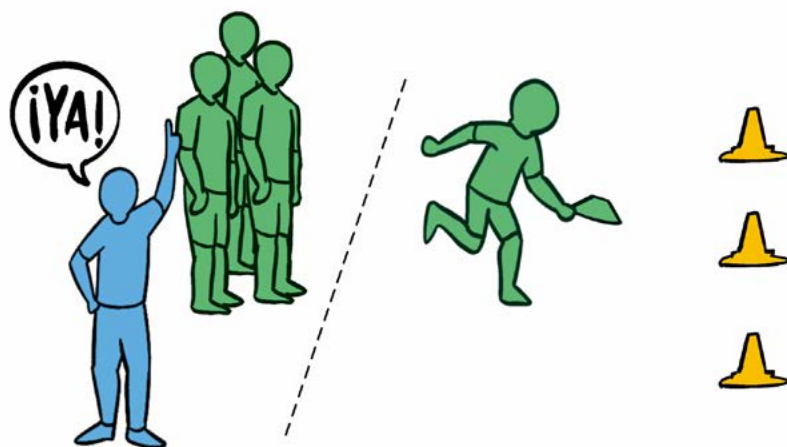
La actividad consiste en un «balón prisionero». Cada equipo debe intentar «quemar» a todos los miembros del equipo contrario, mediante el lanzamiento de una pelota de espuma. Cuando consigan «quemar» a todos los de una misma civilización o a la persona que lo tiene (en el caso que solo le fuera asignado a una), deben ir hasta el mapa, señalar y ponerle el nombre de la civilización a la que considere que representa, y así hasta señalar las cuatro civilizaciones. Una vez que se ha «quemado» a un compañero/a, este continúa jugando desde la parte del fondo del campo del equipo contrario, para ayudar desde ahí a su equipo. Gana el equipo que antes «queme» a todos los componentes del otro equipo y complete las cuatro civilizaciones. Los conceptos asignados al alumnado son los mismos que los de la actividad 1 de la sesión «Conceptos de las civilizaciones»; véanse estos conceptos y el mapa en Anexo 8: Geografía e Historia.



### Actividad 3. ¿A qué civilización se refiere?

El alumnado se agrupa en cinco equipos. Los equipos se sitúan detrás de la línea de salida y, frente a cada equipo, se colocan 4 conos asociados cada uno a una civilización (marcado con carteles).

El objetivo de la actividad consiste en que cada equipo debe intentar colocar en el lugar correcto un cono chino lo más rápido posible. Para ello, se lee una afirmación, se dan 10 segundos para pensar grupalmente y consultar a qué civilización pertenece, para, a la voz de «¡ya!», correr hasta el cono correspondiente y colocarle el pequeño encima. Gana el equipo que más afirmaciones relacione correctamente con su civilización. Los carteles son los mismos que los de la actividad 1 de la sesión «Conceptos de las civilizaciones»; véanse carteles y afirmaciones en Anexo 8: Geografía e Historia.



## SESIÓN 7: «Asia y Europa»

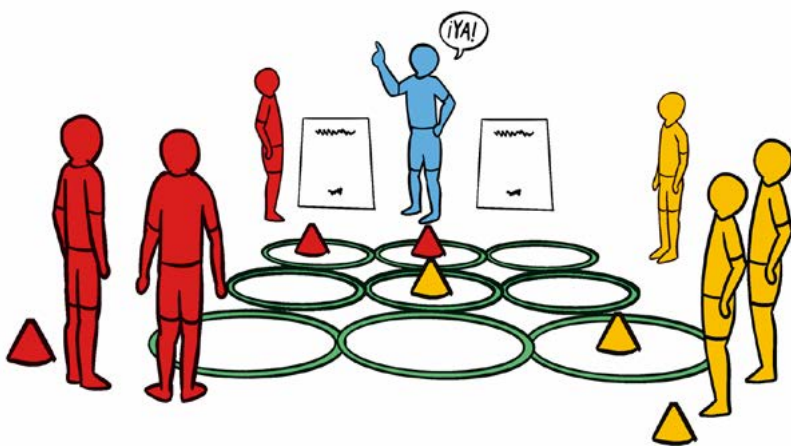
---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Retos del mundo actual. A. 4. Desafíos demográficos en el mundo actual. Distribución de la población y dinámicas a escala mundial. Causalidad y comparación en el estudio de la diversidad social y cultural y de las estructuras demográficas en distintas escalas (local, regional, nacional, europea y planetaria). Las pirámides de población. Distribución, dinámica y estructura de la población española y andaluza.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y localizar los países asiáticos. Conocer y localizar los países europeos, así como sus capitales.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 18 conos, 6 conos chinos azules, 6 conos chinos rojos, material correspondiente del Anexo 8, bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. ¡Tres en Asia!

El alumnado se divide en cuatro equipos, desarrollándose dos enfrentamientos. Previamente se preparan 2 tableros de tres en raya en el suelo y, en el lateral, una zona de mapa para cada equipo. Frente a cada tablero, a una distancia considerable, se marca una línea de salida donde comienzan los equipos. Cada equipo cuenta con 3 fichas (conos chinos) de su color.

La actividad consiste en el juego de «3 en raya» físicamente activo. Ambos equipos se encuentran en la línea de salida y van saliendo integrantes de uno en uno para poner/mover ficha en el tablero, con el requisito de antes pasar por su zona de mapa donde deben localizar y escribir el nombre de un país asiático (no se puede repetir país). Tras poner/mover ficha (1 solo movimiento por viaje), ha de volver con su equipo para dar el relevo al siguiente compañero/a, que sigue la misma secuencia. Gana el equipo que antes consiga hacer «3 en raya» en el tablero. Véase el mapa en Anexo 8: Geografía e Historia.

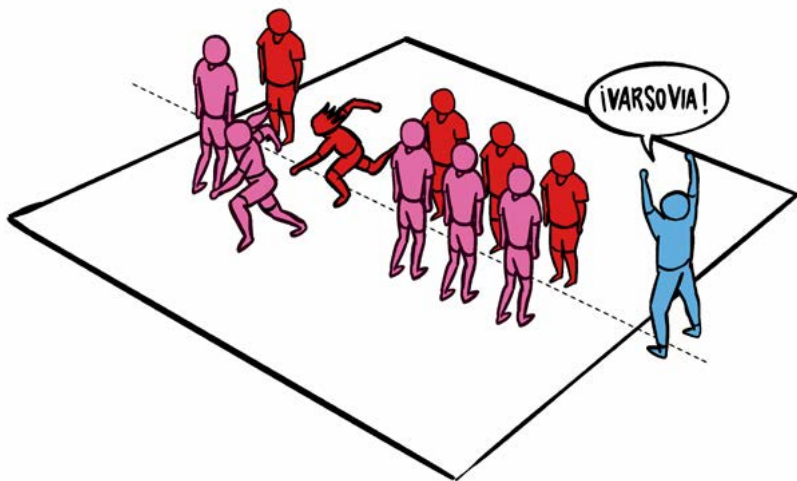


## Actividad 2. País vs. capital

El alumnado se divide por parejas, las cuales se sitúan enfrentadas en una línea central. En ambos extremos del espacio se marca una línea de meta para cada integrante de la pareja (que tengan la misma distancia de la línea central). El docente asigna a cada parte de la pareja una condición, los integrantes que se encuentran en el lado derecho son «países» y los del lado izquierdo, «capitales».

La actividad consiste en una adaptación del juego de «tigres y leones». El docente, situado en el centro, va diciendo por cada ronda un país o capital europea. El integrante que se corresponde con la señal (p. ej., si dice Portugal, se alude a los «países») ha de intentar huir hacia la línea de meta, sin ser pillado por su pareja. Si consigue cruzarla sin ser pillado, suma 1 punto; en caso contrario, pierde la oportunidad de sumar. Gana el integrante que más puntos haya sumado al finalizar el juego.

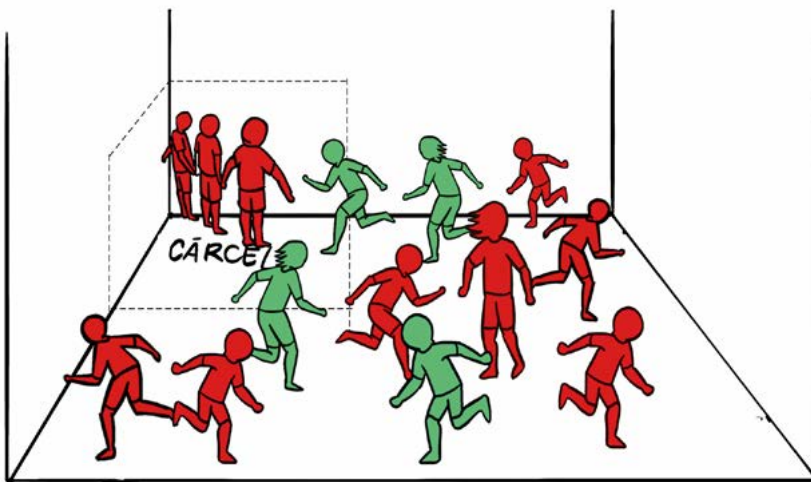
*Propuesta de señales:* países: Portugal, Estonia, Francia, Austria, Suiza, Países bajos, Islandia, Finlandia, Dinamarca, Malta, Grecia, Bulgaria, República Checa, Albania; capitales: Kiev, Madrid, Viena, Bruselas, Berna, Nicosia, Estocolmo, Oslo, Riga, Reikiavik, Helsinki, Dublín, La Valeta, Roma, Sofía, Budapest. Se recomienda introducir señales ambiguas o errores para ver si el alumnado está atento (p. ej., países y capitales con el mismo nombre, como Luxemburgo o Mónaco, países que no son europeos, como Israel o Kazajistán, o ciudades que no son capitales, como Múnich o Mánchester).



### Actividad 3. Captura tu capital

El alumnado se divide en dos equipos, uno que es el que pilla y el otro el que huye. A los que pillan se les entregan tarjetas con países europeos y a los que huyen, tarjetas con capitales europeas. Se establece una zona de juego y una zona «cárcel».

La actividad consiste en el juego de «policías y ladrones», siendo los países los policías y las capitales los ladrones. Una vez repartidas las tarjetas, todos han de moverse libremente por el espacio e identificar a su binomio. A la señal, cada país debe pillar a su correspondiente capital y llevarla a la «cárcel». Cada vez que una capital entre a la «cárcel», para librarse ha de localizar en el mapa uno de los países europeos propuestos (no se puede repetir país). Véase el mapa en Anexo 8: Geografía e Historia.



## SESIÓN 8: «¡A por el 2030!»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Retos del mundo actual. A. 9. Objetivos de Desarrollo Sostenible. La visión de los dilemas del mundo actual, punto de partida para el pensamiento crítico y el desarrollo de juicios propios.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y comprender los diferentes ODS.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 1 cono verde, 1 cono rojo, material correspondiente del Anexo 8.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Líbrate con los ODS

El alumnado, individualmente, se mueve libremente por el espacio delimitado. Dos o tres estudiantes se la quedan y deben pillar al resto de los compañeros/as.

La actividad consiste en una adaptación del juego de «cuba libre». El alumnado que huye tiene la posibilidad de gritar «¡ODS!» y quedarse estático en una posición que crea que represente a alguno de los 17 objetivos, para evitar ser pillado. Para liberarse de esta posición, ha de poner un ejemplo de acción para contribuir al ODS del que ha adoptado la posición (no se puede repetir el último ODS nombrado). Si alguien que pilla atrapa a alguien, pasa el rol a esta persona. Si todos los que huyen están en posición de «ODS», ganan las dos personas que pillan.



## Actividad 2. Verdad o mentira

El alumnado individualmente se mueve libremente por el espacio. El docente va leyendo afirmaciones en alto sobre los ODS, las cuales pueden ser verdaderas o falsas. El alumnado, a la señal, ha de correr hacia el cono verde si es verdadera, o al rojo si es falsa. Quien falle o las cuatro últimas personas en llegar tienen que hacer 5 repeticiones de un ejercicio que indique el docente. Véanse las afirmaciones en Anexo 8: Geografía e Historia.

*Propuesta de ejercicios: sentadillas, zancadas, sentadillas con salto, saltos tijeras, jumping jacks, burpees.*



## SESIÓN 9: «¿Cómo vivían los habitantes de la ciudad medieval?»

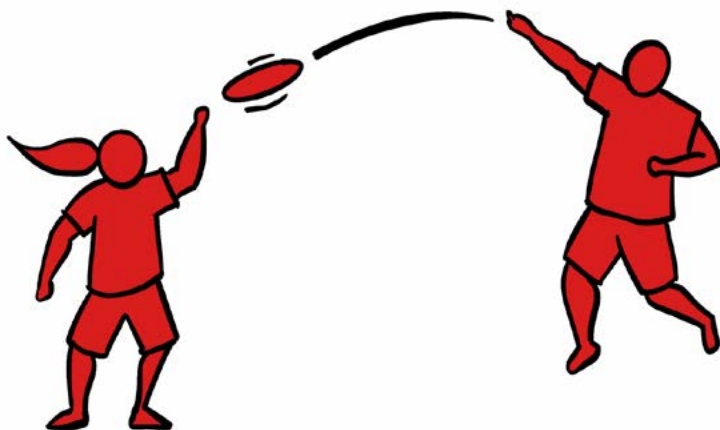
---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Sociedades y territorios. B. 7. La organización política del ser humano y las formulaciones estatales en el mundo medieval y moderno: democracias, repúblicas, imperios y reinos. Evolución de la teoría del poder. El imperio bizantino. El Islam. La Europa feudal. La aparición del Estado moderno. El absolutismo y el parlamentarismo.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y relacionar términos de la ciudad medieval con sus definiciones/significados.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* frisbee por cada 2 personas, 8 aros, material correspondiente del Anexo 8.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Atrapa el dato

El alumnado se divide por parejas. Cada componente se sitúa en una de las líneas marcadas (3 metros de distancia entre ellas). Entre ambas líneas, se coloca una zona con 8 aros, y en cada aro hay una tarjeta de definición. De cada pareja, uno es el lanzador y otro el receptor (cambian roles en cada ronda). Al lanzador se le da una lista con términos relacionados con la ciudad medieval que se corresponden con las definiciones de los aros.

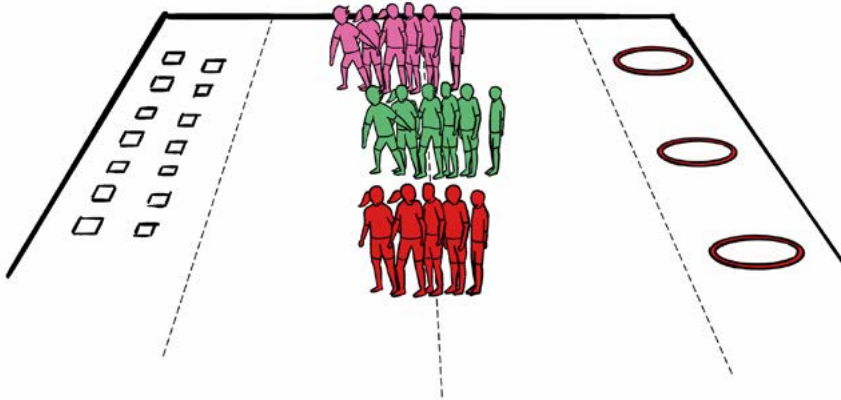
La actividad consiste en que el lanzador debe decir cada vez que lanza el *frisbee* un término de la lista, para que el receptor, tras hacer una buena recepción, se introduzca dentro del aro correspondiente a la definición de dicho término. Si el lanzamiento y/o recepción no son buenos, no pueden asociar el término a su definición. Gana la pareja que antes logre asociar los 8 términos. Véanse los términos con sus definiciones en Anexo 8: Geografía e Historia.



## Actividad 2. Frisbee histórico

El alumnado se agrupa en equipos de cuatro personas. Todos los equipos comienzan desde la zona de lanzamiento. Se establece una zona de tarjetas.

La actividad consiste en que cada equipo ha de ir a la zona de tarjetas para coger una característica de la época (hay también características pertenecientes a otras épocas) y volver a la zona desde la que salieron. Una vez allí, tienen 2 oportunidades para meter el *frisbee* en el aro. Si lo consiguen, suman 3 puntos; si no, suman únicamente 1 punto y han de ir a por otra característica. Véanse las tarjetas en Anexo 8: Geografía e Historia.



## SESIÓN 10: «Entre los canales aparecieron los reinos peninsulares»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Sociedades y territorios. B. 9. La transformación humana del territorio y la distribución desigual de los recursos y del trabajo. Evolución de los sistemas económicos, de los ciclos demográficos, los modos de vida y de los modelos de organización social: del feudalismo a la aparición del capitalismo. La lucha por la supervivencia y el estatus social en la Edad Media y la Edad Moderna.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* repasar el tema correspondiente a los reinos peninsulares.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 6 aros, material correspondiente del Anexo 8, papel y bolígrafos.
- *Duración:* 50 minutos.

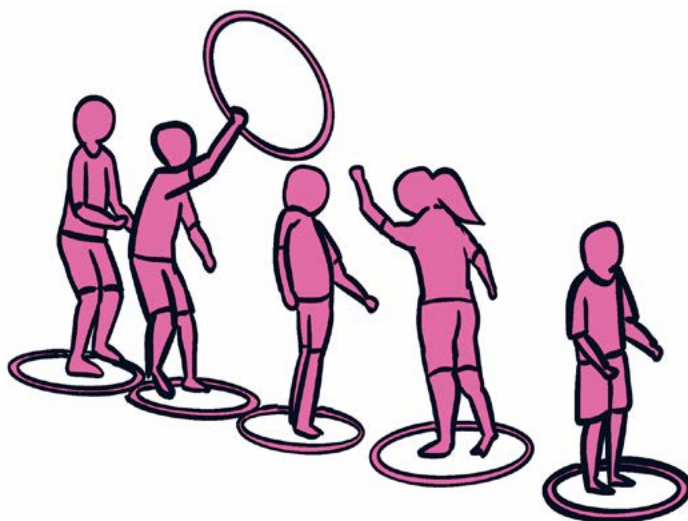
## Actividad 1. Desafío del aro

El alumnado se divide en seis equipos. Se marca una línea de salida y otra de llegada. Cada equipo ha de realizar un desafío con el aro por cada pregunta que quieran desbloquear para contestarla. Deben cooperar realizando los desafíos grupalmente, comenzando en la línea de salida. Gana el equipo que antes consiga contestar todas las preguntas correctamente. Véanse las preguntas asociadas a los desafíos en Anexo 8: Geografía e Historia.

### *Propuesta de desafíos con el aro:*

1. «Cruzar el río». Cada equipo ha de llegar de una línea a otra solo pisando dentro de los aros. Disponen de 2 aros por equipo, y el único requisito es que el aro para ser pisado ha de estar en estático.
2. «Fila avanza pasando dentro del aro (vertical)». Cada equipo dispone de 1 aro. Comienzan en fila, teniendo el aro el primero. A la señal, el primero pasa dentro del aro con un movimiento vertical del mismo (p. ej., entran pies y sale cabeza, dirigiéndose el aro en sentido ascendente) y lo pasa al segundo, que pasa también por dentro, y así hasta llegar al último, que, tras pasar dentro del aro, corre y ocupa el primer lugar de la fila. De esta manera, la fila va avanzando hasta llegar a la línea de llegada.
3. «Fila avanza pasando dentro del aro (horizontal)». Misma carrera que la anterior, pero ahora hay que pasar por el aro con un movimiento del mismo horizontal (p. ej., entra lado derecho del cuerpo y sale el izquierdo, dirigiéndose el aro de adelante hacia atrás).
4. «Fila avanza pasando aro de lado a lado». Misma carrera que la anterior, pero ahora hay que pasar el aro por un lado del cuerpo, alternando derecha e izquierda.
5. «Fila avanza pasando aro de arriba a abajo». Misma carrera que la anterior, pero ahora hay que pasar el aro por encima o por debajo del cuerpo, alternando ambas.
6. «Fila avanza pasando aro sin manos (cabeza)». Misma carrera que la anterior, pero ahora hay que pasar el aro al compañero/a de atrás sin utilizar manos ni brazos. Se recomienda pasarlo con la cabeza, ya que no puede tocar el suelo (en caso de que toque suelo, se vuelve a empezar).

7. «Relevo acumulativo». Cada equipo dispone de 1 aro. Sale un miembro del equipo con el aro agarrado, toca la línea de llegada y vuelve a por el segundo compañero/a. Ahora los dos en contacto con el aro, van y vuelven. Se une el tercero y, finalmente, el cuarto. Termina cuando los cuatro han realizado ida y vuelta.
8. «Hula-hop grupal». Cada equipo dispone de 1 aro. Todos los miembros han de bailar el aro 5 segundos mínimo. Para ello, acuerdan un orden y lo hacen de manera continua.
9. «Salto al aro». Mismo reto que el anterior, pero ahora, en vez de bailarlo, han de saltar 3 veces por dentro (como si se tratase de una comba).
10. Repetir el desafío que quieran o inventarse alguno propio.



## SESIÓN 11: «Al-Ándalus, Al-Ándalus»

---

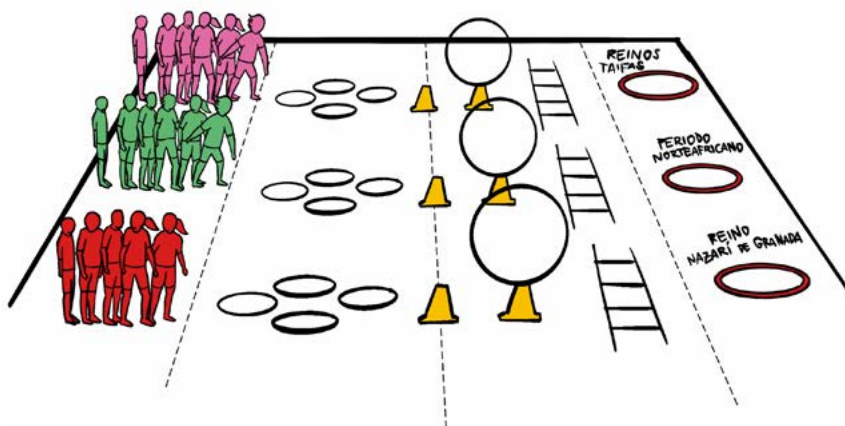
- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Sociedades y territorios. B. 13. España y Andalucía en el tiempo y su conexión con los grandes procesos de la historia de la humanidad. La península ibérica en la Edad Media: la expansión del Islam y la formación de Al-Ándalus. Los reinos cristianos y su expansión. La repoblación. La Edad Moderna: la formación del Estado moderno, la monarquía de los Reyes Católicos. La hegemonía española. La crisis del siglo xvii. El legado histórico y el acervo cultural en la formación de las identidades colectivas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer y relacionar las características del reino Al-Ándalus.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 28 aros, 25 conos, 5 cuerdas, 2 pelotas de espuma, material correspondiente del Anexo 8.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Decadencia en Al-Ándalus

El alumnado se divide en cinco equipos. Se marca una línea de salida, donde comienzan los equipos y, frente a ella, una zona con 3 aros: aro de «Reinos de Taifas», aro de «Período Norteafricano» y aro de «Reino Nazarí de Granada». Entre ambas se monta un circuito de agilidad. A cada equipo se le entrega una serie de tarjetas con afirmaciones sobre Al-Ándalus.

La actividad consiste en que cada equipo ha de colocar lo más rápido posible las afirmaciones en sus aros correspondientes. Para ello, van saliendo los integrantes de uno en uno, realizan el circuito, colocan una tarjeta en su aro correspondiente (1 tarjeta por viaje) y vuelven para dar el relevo al siguiente compañero/a. Gana el equipo con más aciertos y que antes haya colocado sus tarjetas. Véanse las tarjetas de afirmaciones en Anexo 8: Geografía e Historia.

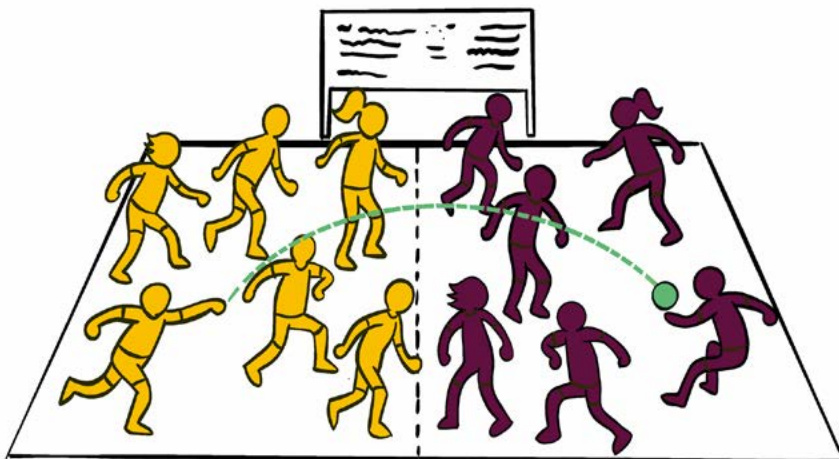
*Propuesta de circuito de agilidad:* zigzag a la pata coja entre conos, pasar zona pisando dentro de aros, y equilibrio por encima de una cuerda.



## Actividad 2. Batalla de conceptos: Quemada y completa

El alumnado se divide en cuatro equipos, desarrollándose dos enfrentamientos. En el espacio se delimitan dos campos de «balón prisionero» con conos y, en el lateral de cada uno de ellos, se coloca un texto a completar. A cada miembro del equipo se le asigna un concepto relacionado con Al-Ándalus, el cual es necesario para completar el texto.

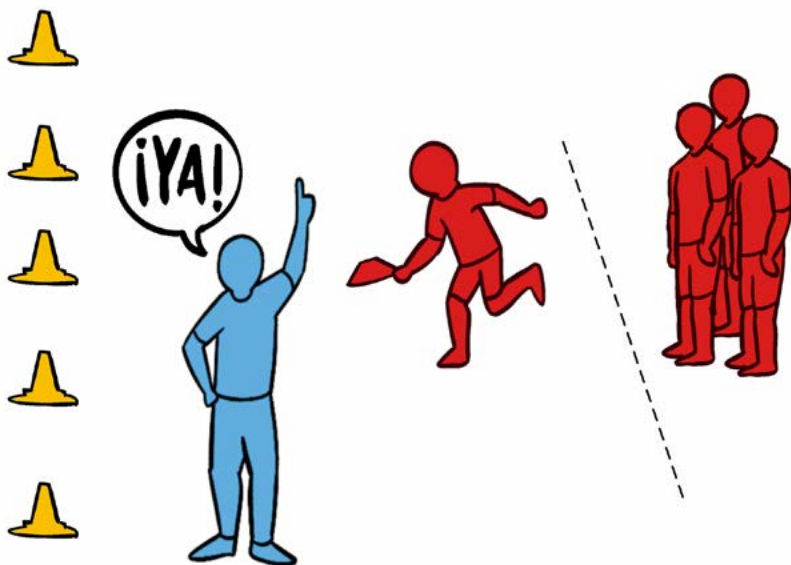
La actividad consiste en un «balón prisionero». Cada equipo debe intentar «quemar» a todos los miembros del equipo contrario, mediante el lanzamiento de una pelota de espuma. Cuando alguien consigue «quemar» a un adversario, este se dirige al texto incompleto y escribe en su correspondiente hueco el concepto asignado a la persona que ha «quemado». La persona «quemada» se dirige a la zona de «quemados» y debe jugar desde esta. Si consigue dar a un adversario con la pelota, además de conseguir su concepto, puede volver a la zona de su equipo. Gana el equipo que antes consiga completar el texto. Véanse los conceptos y el texto a completar en Anexo 8: Geografía e Historia.



### Actividad 3. Carrera andalusí

El alumnado se divide en cinco equipos. Todos los equipos se sitúan tras la línea de salida y, frente a esta línea, a una distancia considerable, se colocan 5 conos (cada uno se relaciona con algún miembro de la sociedad andalusí). Los equipos cuentan con 9 fichas (conos chinos).

El objetivo de la actividad consiste en que cada equipo debe intentar colocar en el lugar correcto un cono chino lo más rápido posible, atendiendo a la afirmación del docente. Para ello, el docente lee una afirmación sobre la sociedad andalusí, se dan 10 segundos para pensar grupalmente y, a la voz de «¡ya!», corren hasta el cono correspondiente y colocan su ficha. El equipo en acertar que antes coloque su ficha gana 2 puntos, el resto que acierten 1 punto. Gana el equipo que, al finalizar, haya sumado más puntos. Véanse carteles con miembros de la sociedad andalusí y las tarjetas de afirmaciones en Anexo 8: Geografía e Historia.



### SESIÓN 1: «La aventura musical»

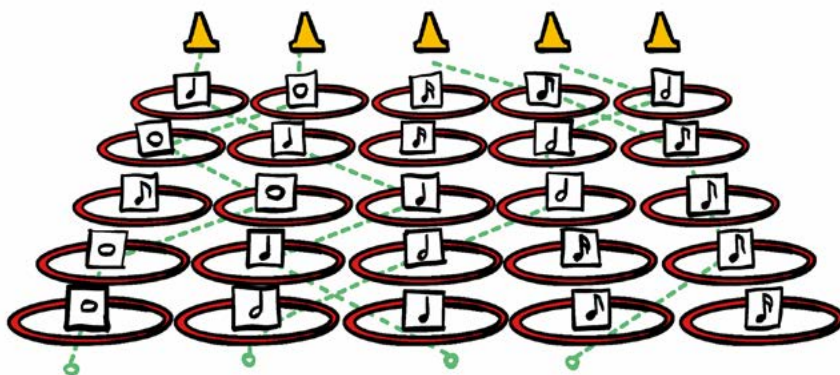
---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Escucha y percepción. A. 1. El silencio, el sonido, el ruido y la escucha activa. Sensibilidad ante la polución sonora y la creación de ambientes saludables de escucha; A. 3. Voces e instrumentos: clasificación general de los instrumentos por familias y características. Agrupaciones; B. Interpretación, improvisación y creación escénica. B. 1. La partitura: identificación y aplicación de grafías, lectura y escritura musical.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* reconocer el valor de las figuras rítmicas, identificar las notas musicales y clasificar los instrumentos en sus respectivas familias.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 50 conos, aros, material correspondiente del Anexo 9. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Camino de notas

El alumnado se divide en dos equipos. Previamente se colocan dos «tableros», cada uno formado con 25 conos (5 niveles con 5 opciones), en los cuales hay debajo una nota musical. Cada equipo se sitúa en un extremo de su «tablero».

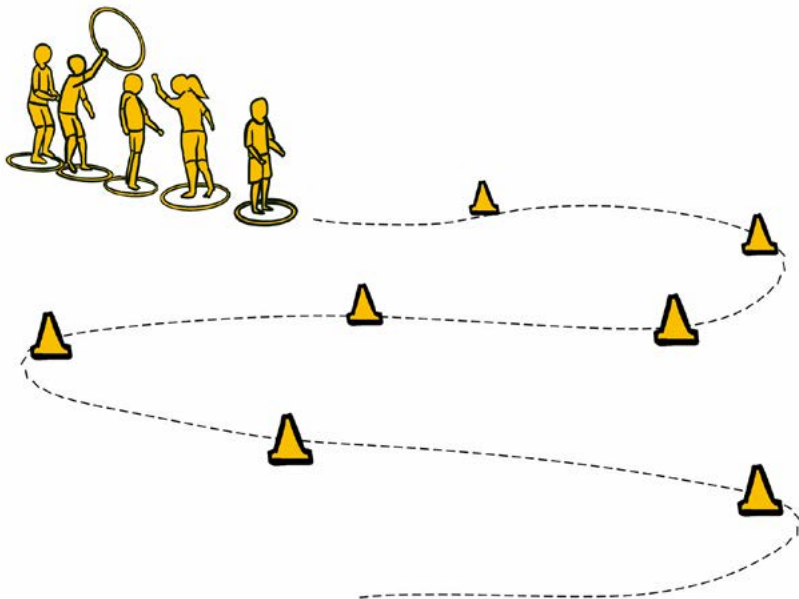
La actividad consiste en que los integrantes de cada equipo han de cruzar de un extremo al otro del «tablero», pudiendo ocupar únicamente las notas musicales que se les indique. Por ejemplo, si son «redondas» en cada movimiento que hagan previamente deben levantar uno de los conos que está alrededor de su posición, si es del tipo de nota que se indica, se avanza y pueden pasar a levantar otro. Si no aciertan, deben volver al inicio y dar el relevo al siguiente compañero/a. Por tanto, grupalmente deben memorizar el recorrido para llegar hasta el punto final que se les indica ocupando los conos correspondientes a las notas que se les indica. Asimismo, cada vez que se levanta un cono deben hacer mediante palmadas (cuatro redondas, dos blancas y una negra) o golpes alternos sobre los muslos (dos corcheas, cuatro semicorcheas). Véanse los ejemplos de indicaciones y notas imprimibles en Anexo 9: Música.



## Actividad 2. La orquesta en fila

El alumnado se divide en cuatro equipos. Previamente se colocan repartidos por el espacio 7 conos para marcar las zonas (uno por cada subtipo de instrumento), los cuales tienen imágenes de diferentes instrumentos. Para desplazarse y avanzar entre zona y zona, solo pueden pisar dentro de los aros con los que cuenta el equipo (4 aros por equipo), los cuales se utilizan como crean oportuno, con el requisito de que han de estar fijos en el suelo cuando algún integrante está pisando en él.

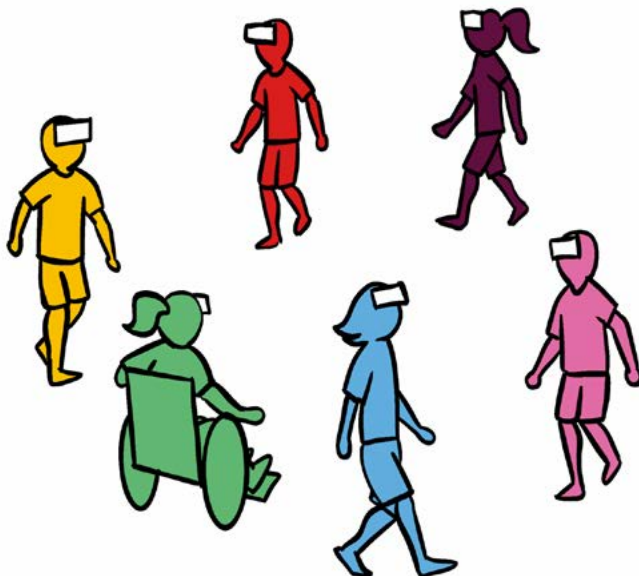
La actividad consiste en que cada equipo pase por las diferentes zonas para coger una imagen de instrumento que se corresponda con cada subtipo. Para ello, han de salir de la línea de inicio y han de avanzar de zona en zona. Al llegar a una, deben coger la imagen que crean oportuna y seguir su camino hasta el siguiente cono, donde cogen otra imagen, y así sucesivamente hasta pasar por todas las zonas. Una vez tienen todos los instrumentos, deben colocarlos adecuadamente en una ficha que se les asigna con los nombres de los tipos y huecos para poner el nombre del instrumento que han cogido. Véase el ejemplo de ficha e imágenes de instrumentos en Anexo 9: Música.



### Actividad 3. ¿Qué soy?

El alumnado se mueve libremente por el espacio de forma individual. A cada estudiante se le entrega una tarjeta con la foto de un instrumento musical que, sin mirarlo, se coloca en su frente.

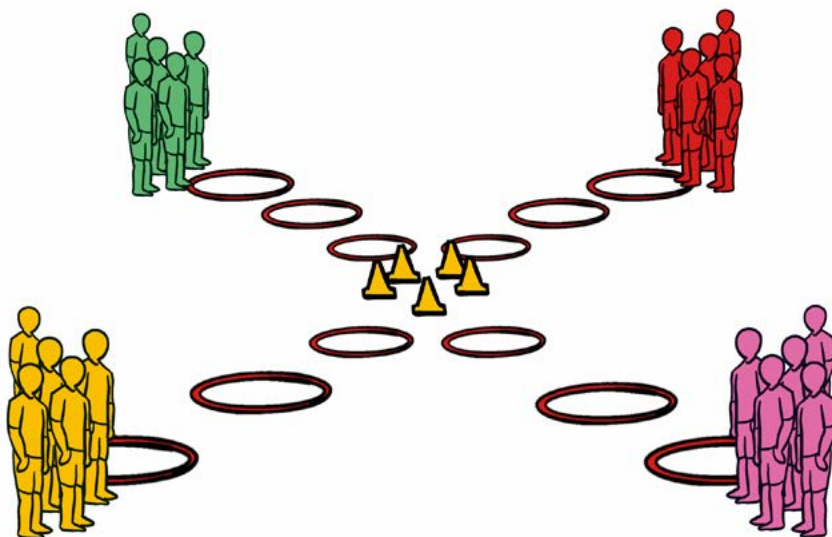
La actividad consiste en agruparse por instrumentos que pertenezcan al mismo tipo y subtipo de instrumento (p. ej., viento metal, cuerda pulsada, cuerda frotada). A tal fin, cada uno puede preguntar al resto sobre su instrumento, pero sólo se puede responder «sí» o «no». Una vez consideren que están todos juntos, deben ir hasta el cono que tenga el nombre de su categoría. Se utilizan las mismas tarjetas de instrumentos que en la actividad 2, «La orquesta en fila»; véase en Anexo 9: Música.



#### Actividad 4. Tensión y armonía

El alumnado se divide en cuatro equipos, situándose cada uno en una esquina del extremo del espacio. Previamente se establece un círculo central del que salen cuatro caminos de aros con cierta distancia entre ellos. Además, se colocan en el círculo central conos en los cuales hay pegados el nombre y fotos de instrumentos de cuerda.

La actividad consiste en que cada equipo ha de conseguir todos los conos del tipo de instrumento de cuerda asignado (frotada, pulsada, percutada). Para ello, debe salir de la zona de inicio y pasar de aro en aro hasta el círculo central. Una vez allí, coger el cono correspondiente y volver al inicio para dar el relevo al compañero/a. Cada equipo ha de conseguir 6 conos. En cada ronda se va cambiando el tipo de instrumento asignado. Véanse las imágenes de instrumentos de cuerda en Anexo 9: Música.



## SESIÓN 2: «La orquesta de los descubrimientos»

---

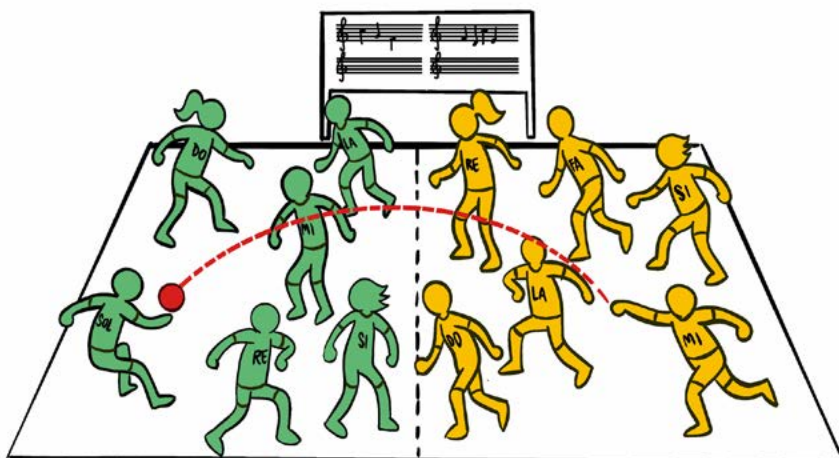
- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Escucha y percepción. A. 3. Voces e instrumentos: clasificación general de los instrumentos por familias y características. Agrupaciones; B. Interpretación, improvisación y creación escénica. B. 1. La partitura: identificación y aplicación de grafías, lectura y escritura musical.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar y escribir correctamente las notas en el pentagrama, y clasificar distintos instrumentos en las categorías de viento, cuerda y percusión.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 30 conos, 2 pelotas de espuma, 1 altavoz y dispositivo de audio, 6 aros, material correspondiente del Anexo 9.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Notas en el espacio musical

El alumnado se agrupa en cuatro equipos y se desarrollan dos enfrentamientos. A cada miembro del equipo se le asigna una nota musical e incluso la clave a través de pegatinas (se reparten todas las notas, por lo que puede ser que a algún integrante se le asignen dos). Se crean dos espacios de juego con conos. Además, se dibuja un pentagrama por equipo lo más cerca posible de los espacios de juego.

La actividad consiste en un «balón prisionero», en el que cada equipo debe intentar «quemar» a todos los miembros del equipo contrario, mediante el lanzamiento de una pelota de espuma. Por cada compañero/a «quemado», escriben su nota musical en el lugar adecuado del pentagrama, y así uno a uno hasta completarlo. Una vez que se ha «quemado» a un compañero/a, este continúa jugando desde la parte del fondo del campo del equipo contrario para ayudar desde ahí a su equipo. Gana el equipo que antes «queme» a todos los componentes del otro equipo y, si al finalizar están correctamente escritas las notas en el pentagrama, se llevan 1 punto extra. Una vez terminada una ronda, pueden rotar los equipos de forma que se enfrenten equipos diferentes. Véanse las pegatinas y el pentagrama en Anexo 9: Música.

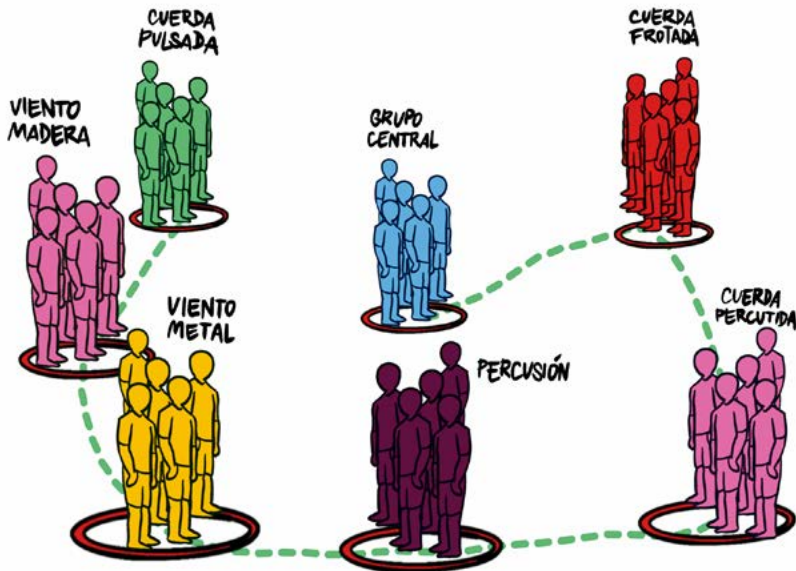
*Variante:* una vez se hayan realizado varias rondas, en lugar de colocar las notas en el pentagrama se hace sobre la flauta.



## Actividad 2. Instrumentos en escena

El alumnado se divide en seis equipos. Previamente, se marcan 5 zonas con conos en los extremos del espacio y se les asigna un tipo de instrumento (viento metal o viento madera, cuerda frotada, pulsada o percutada, percusión). Los equipos se sitúan en las zonas marcadas, excepto uno que se la queda en el centro.

El objetivo es, por un lado, para el equipo del centro correr hasta el lugar correspondiente según el sonido de instrumento que se escuche y, por otro, para el resto de los equipos, cambiar de zona antes de que estén todas ocupadas. De no ser así, el equipo que se queda sin zona debe ir al centro. El docente hace sonar el audio con un tipo de instrumento según la clasificación (viento, cuerda y percusión). Véase audio en Anexo 9: Música.



### Actividad 3. Galería de sonidos

El alumnado se agrupa en seis equipos, y a cada equipo se le asigna un tipo de instrumento, por lo cual hay dos por cada uno (dos de viento, dos de cuerda y dos de percusión). Previamente se colocan en el espacio de juego 6 aros, teniendo cada aro dentro 5 conos en los que está escrito el nombre de diferentes instrumentos.

El objetivo de la actividad para cada equipo es conseguir «robar» durante un tiempo determinado (p. ej., 1 minuto y medio) al resto de los equipos los conos que pertenecen al tipo que se les asigna. Debido a que hay otro equipo que quiere conseguir el mismo tipo de instrumentos estos no pueden evitarlo, solo intentar ser rápidos para intentar recuperarlos antes de que acabe el tiempo. Por cada viaje que se dé, solo se puede coger un cono por persona.

*Propuesta de instrumentos:*

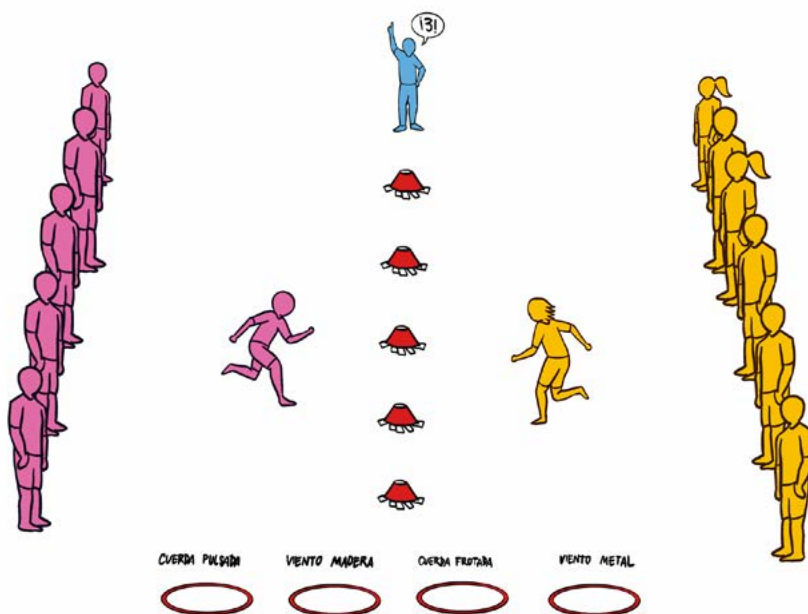
- Viento: trompa, trompeta, trombón, tuba, clarinete, fagot, contrafagot, flauta, oboe, saxofón, corno inglés, flauta de pan.
- Cuerda: violonchelo, viola, contrabajo, violín, arpa, guitarra, ukelele, banjo, mandolina, laúd, piano, clavicordio.
- Percusión: timbales, marimba, xilófono, vibráfono, campanas tubulares, tambor, bombo, caja, pandereta, congas, bongos, triángulo, platillos, maracas, castañuelas.



#### Actividad 4. Instrumentos en acción

El alumnado se divide en cuatro equipos, y hay dos enfrentamientos. Se sitúan enfrentados en ambos extremos del espacio. Previamente, en cada espacio de enfrentamiento, se coloca una línea de conos en mitad, en la cual hay un papel con el nombre de diferentes instrumentos. En un lateral, se coloca una línea de aros para clasificar los instrumentos. A cada integrante de cada equipo se le asigna un número.

La actividad consiste en una especie de «pañuelito». El docente dice un número al azar, que se corresponde con el integrante que ha de salir en busca del pañuelo, y un tipo de instrumento, que se corresponde con el cono que ha de cogerse como pañuelo. A la señal, sale el número indicado que corre hacia el centro en busca de un cono que se corresponda con el tipo de instrumento asignado. El primero de ambos equipos que lo coja ha de ir a la línea de aros en el lateral sin ser pillado por el contrario, y colocarlo dentro del correspondiente (p. ej., si en el cono pone «ukelele» debe llevarlo al aro de «cuerda pulsada»). Gana punto si consigue llegar antes y coloca el cono en el aro indicado. Gana el equipo que, al finalizar, sume más puntos. Véase propuesta de instrumentos y carteles en Anexo 9: Música.



### SESIÓN 3: «Géneros musicales»

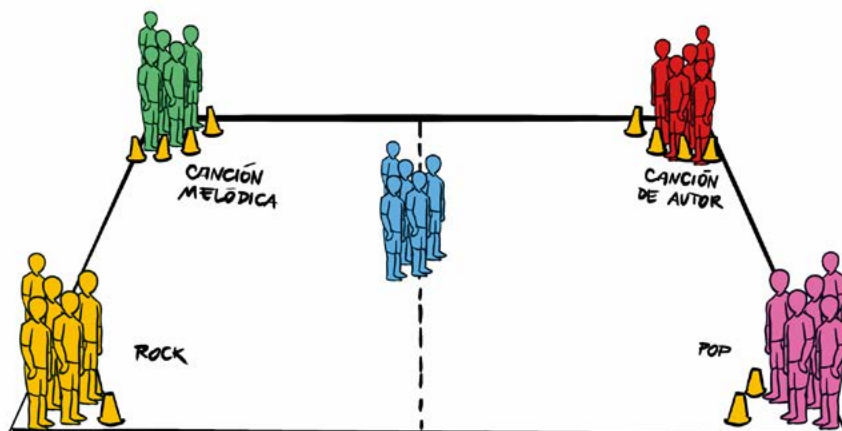
---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Interpretación, improvisación y creación escénica. B. 3. Principales géneros musicales y escénicos del patrimonio cultural; B. 4. Repertorio vocal, instrumental o corporal individual o grupal de distintos tipos de música del patrimonio musical propio y de otras culturas; C. Contextos y culturas. C. 1. Las músicas tradicionales en España y su diversidad cultural: instrumentos, canciones, danzas y bailes.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar estilos de música popular, distinguir géneros musicales y diferenciar entre música vocal e instrumental.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 16 conos, 1 altavoz y dispositivo de audio, aros, material correspondiente del Anexo 9. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. ¡Escucha y corre!

El alumnado se divide en cinco equipos. Previamente se marcan 4 zonas con conos, correspondientes a los extremos del espacio, y se les asigna estilo de música popular (p. ej., *rock*, *pop*, *hip hop*, *indie*). Los equipos se sitúan en cada zona establecida, excepto uno que se la queda en el centro.

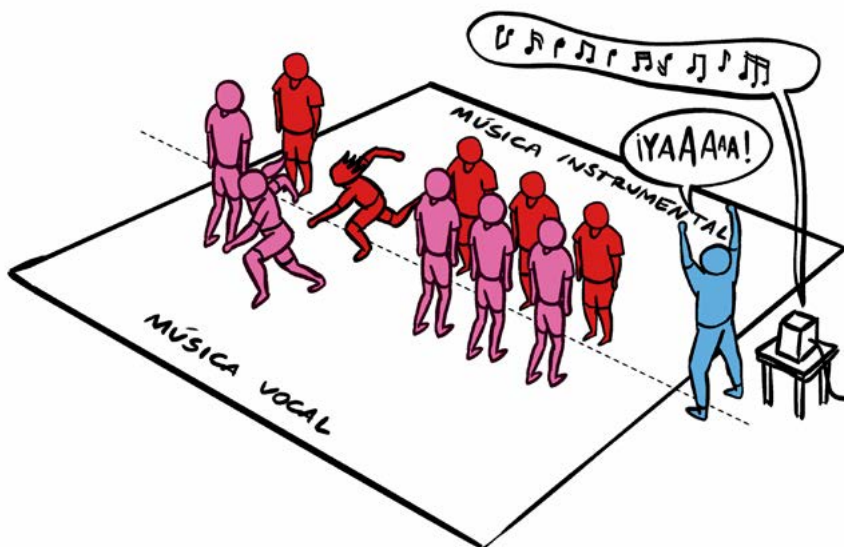
El objetivo es, por un lado, para el equipo del centro correr hasta el lugar correspondiente según la música que se escuche y, por otro, para el resto de los equipos cambiar de zona antes de que estén todas ocupadas. De no ser así, el equipo que se queda sin zona tiene que ir al centro. Se utilizan las canciones que el docente vea oportuno y/o que se hayan trabajado previamente en clase.



## Actividad 2. ¿Vocal o instrumental?

Se coloca el grupo formando dos filas enfrentadas en una línea central, de modo que el alumnado queda organizado por parejas. El docente asigna a cada fila un nombre, en este caso, «música vocal» y «música instrumental». En ambas direcciones, se marcan dos extremos como líneas de llegada.

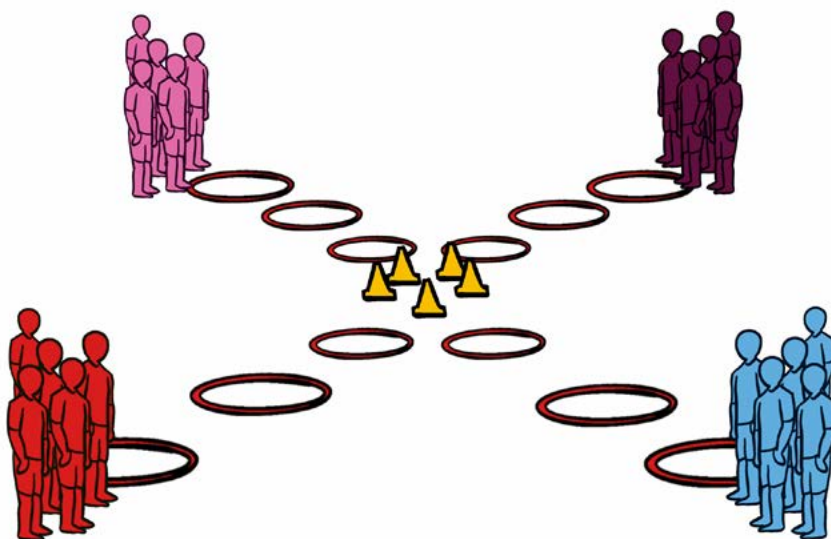
La actividad consiste en una adaptación del juego de «tigres y leones». El docente hace sonar un tipo de música (p. ej., vocal) y, posteriormente, grita «¡YA!». A la señal, el integrante que se corresponde con la música que ha sonado ha de huir hacia su línea de llegada sin ser pillado por el contrario, para anotar punto (siguiendo el ejemplo, el «vocal» huye hacia su línea de llegada, mientras el «instrumental» ha de pillarlo antes de que llegue). Si el que pilla consigue atraparlo, este evita que el contrario sume punto. Gana el integrante que más puntos haya sumado al finalizar el juego. Se utilizan las canciones que el docente vea oportuno y/o que se hayan trabajado previamente en clase.



### Actividad 3. Tradición y provincias

El alumnado se divide en cuatro equipos. Previamente se colocan en el centro conos en los que hay pegados el nombre de estilos tradicionales de la música española (*jota, sardana, muñeira, sevillana, chotis*), otros con el nombre de comunidades autónomas de España (p. ej., Castilla-La Mancha, Andalucía, Asturias), y en otros una imagen del baile y vestimenta asociada a los estilos musicales propuestos. Del círculo central salen cuatro caminos de aros con cierta distancia entre ellos. Los equipos se sitúan en las esquinas extremas del espacio, siendo esta su zona.

La actividad consiste en que cada equipo ha de emparejar en su zona los 3 conos relacionados con el mismo estilo musical del que se les indica. Se les asigna 2 estilos por ronda a cada equipo. Para ello, se debe salir de la zona de cada equipo y pasar de aro en aro hasta el círculo central. Una vez allí, coger el cono correspondiente y volver al inicio para dar el relevo al compañero/a (1 cono por viaje). Cada equipo ha de conseguir 6 conos. En cada ronda se va cambiando el estilo musical. Véanse tarjetas de estilos tradicionales, de comunidades autónomas y de imágenes en Anexo 9: Música.



## SESIÓN 4: «Formando orquestas»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Escucha y percepción. A. 1. Obras musicales y dancísticas: análisis, descripción y valoración de sus características básicas. Géneros de la música y la danza; A. 2. Compositores y compositoras, artistas e intérpretes internacionales, nacionales, regionales y locales.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* reconocer la estructura de una orquesta y conocer compositores representativos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 9 aros, 13 conos, material correspondiente del Anexo 9.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. La orquesta perdida

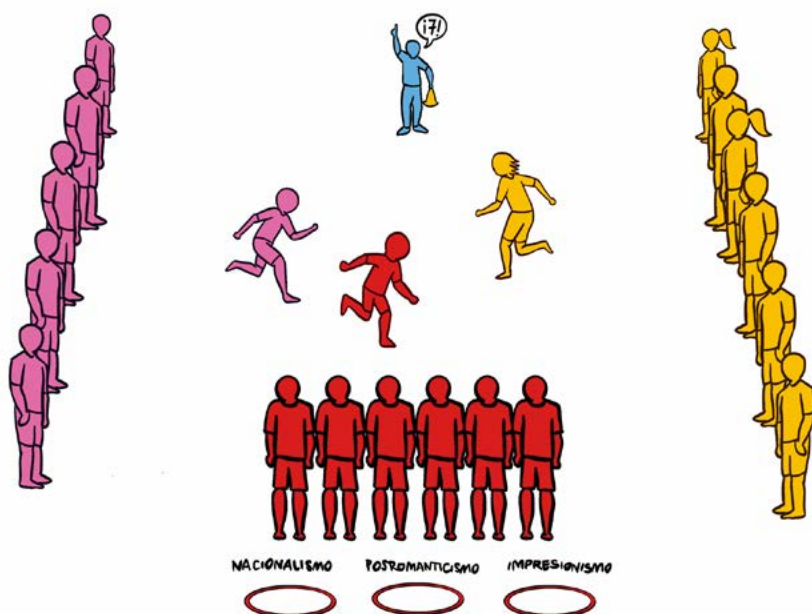
El alumnado se agrupa por parejas. Por el espacio, se esconden y enumeran los diferentes instrumentos de una orquesta. Cada pareja debe encontrar y rellenar los espacios de la imagen que se les asigna al comienzo de la sesión. Una vez encuentran todos los instrumentos, han de ordenarlos en la imagen de la orquesta, así como identificar la familia de instrumentos a la que pertenecen rellenando los recuadros. Véase imagen de la orquesta y propuesta de instrumentos perdidos en Anexo 9: Música.



## Actividad 2. El pañuelo de los compositores

El alumnado se divide en tres equipos. Cada equipo se sitúa en un extremo, quedando enfrentados, y el docente en medio del espacio. Cuentan en su zona con 3 aros con carteles sobre las tres épocas a estudiar: nacionalismo, posromanticismo e impresionismo musical. Se asigna a cada integrante de los equipos números.

La actividad consiste en el juego del «pañuelito», pero enfrentándose tres equipos simultáneamente. El docente situado en medio con el «pañuelo», que en este caso es un cono que tiene puesto el nombre de un compositor famoso del nacionalismo, posromanticismo u impresionismo musical; dice un número y el nombre del compositor. A la señal, el integrante correspondiente ha de salir corriendo a coger el cono y llevarlo a su zona sin ser pillado por los contrarios. Si consigue llegar hasta su zona sin ser pillado, deben situar al compositor en el aro adecuado con la época a la que se corresponde. Si se coloca en el aro incorrecto, el punto no es válido. Gana el equipo que sume más puntos al finalizar la actividad. Véase propuesta de compositores y carteles en Anexo 9: Música.



## SESIÓN 5: «Dando la nota»

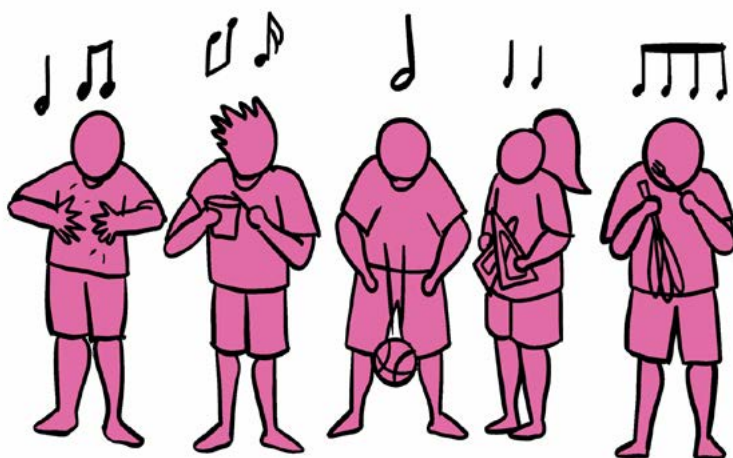
---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Interpretación, improvisación y creación escénica. B. 7. Proyectos musicales y audiovisuales: empleo de la voz, el cuerpo, los instrumentos musicales, los medios y las aplicaciones tecnológicas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* crear ritmos utilizando el cuerpo y otros materiales cotidianos.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* vasos de plástico, balones, material típico de clase, objetos de casa. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes. En su caso, otro material propuesto.
- *Duración:* 50 minutos.

### Actividad 1. Si me voy...

El alumnado se divide en grupos de 5-6 integrantes. A cada grupo se le asigna al azar un material con el que tiene que hacer el ritmo propuesto. Una vez asignado, han de organizarse entre todos los grupos para interpretar la canción de «Si me voy» de Paula Rojo con el material correspondiente. Al final de la sesión se realiza la representación.

*Propuesta de material:* grupo 1 ha de hacer sonidos con el cuerpo, grupo 2 ha de hacer sonidos con vasos, grupo 3 ha de hacer sonidos con balones, grupo 4 ha de hacer sonidos con material de clase, y grupo 5 ha de hacer sonidos con objetos de casa. Se puede utilizar otro tipo de material en caso de considerarse oportuno.



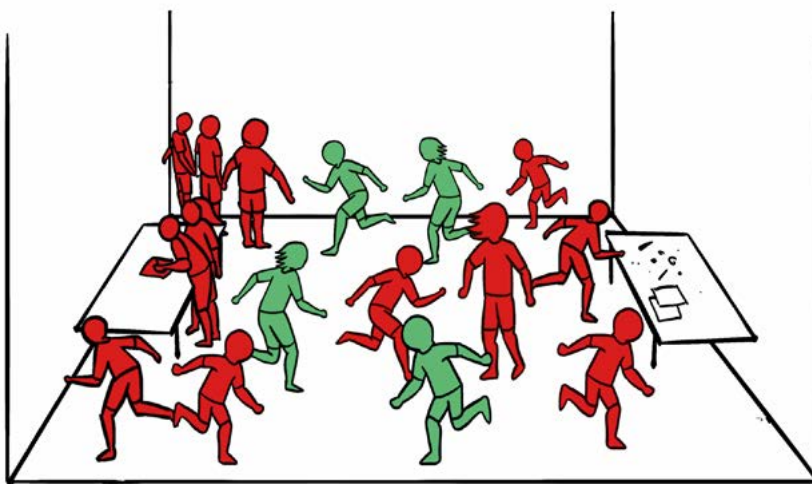
### SESIÓN 1: «Gincana de las texturas»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Elementos formales de la imagen y del lenguaje visual. La expresión gráfica. B. 3. Elementos visuales, conceptos y posibilidades expresivas: forma, color y textura. Mezcla aditiva y sustractiva. Colores complementarios. Utilización expresiva del color.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* identificar diferentes tipos de textura y clasificar los materiales en función de las diferentes técnicas conocidas.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* lápiz, ceras, pintura de dedos, rotuladores, pegamento. El material del cual no se ha especificado el número depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Gincana de las texturas

El alumnado se agrupa por parejas. Cada pareja ha de realizar las diferentes pruebas de la gincana, relacionadas con diferentes técnicas: *frotage*, estampado, texturas gráficas. Para realizar las diferentes pruebas, deben moverse por todo el espacio disponible y buscar los materiales escondidos por el espacio. Véanse las pruebas en Anexo 10: Educación Plástica, Visual y Audiovisual.



## SESIÓN 2: «Mezclando colores»

---

- *Curso:* 1.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Elementos formales de la imagen y del lenguaje visual. La expresión gráfica. B. 3. Elementos visuales, conceptos y posibilidades expresivas: forma, color y textura. Mezcla aditiva y sustractiva. Colores complementarios. Utilización expresiva del color.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* distinguir los colores primarios y clasificarlos para formar colores secundarios y tonos grises.
- *Espacio/s:* material correspondiente del Anexo 10, cinta adhesiva, papel y lápices.
- *Equipamiento:* pegatinas de colores, carteles de acertijos.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. El cazador de colores

En este juego, un solo estudiante comienza siendo «cazador», los demás son los «colores». Para distinguir los colores (primarios, secundarios y tonos grises), cada estudiante lleva un color puesto en la camiseta con una pegatina. El cazador tiene que atrapar a los colores primarios (magenta, azul y amarillo). Cuando lo haga, los colores atrapados tienen que mezclarse entre sí para formar un color secundario (verde, morado, naranja). Una vez formado el color secundario, los ahora cazadores de colores deben atrapar al color que han formado. Es decir:

- El cazador solo puede pillar a colores primarios.
- Los colores primarios deben unirse dándose la mano para poder pillar a un color secundario que coincida con su mezcla.
- Los colores secundarios deben unirse con uno primario para pillar a los tonos grises.
- Los colores secundarios que hayan sido pillados, pero que todavía no puedan ir a por el color negro, pueden molestar al compañero/a en su trayectoria, pero sin tocarlos, para ayudar a los cazadores de colores a coger a los colores necesarios para ir a por el color negro.
- Los estudiantes pueden soltarse de la mano y unirse a otro color para pillar al color que sea necesario.

Se puede realizar una segunda ronda cambiando el color con otro compañero/a. Véanse pegatinas de colores en Anexo 10: Educación Plástica, Visual y Audiovisual.



## Actividad 2. ¿Qué hay que dibujar?

El alumnado se mueve libremente por el espacio, en el cual están escondidos tres acertijos que deben encontrar y resolver. Una vez encuentren los acertijos, el docente, les muestra una lista sobre tipos de dibujos a realizar, deben elegir uno y realizarlo en un folio: paisaje con gama fría, deporte con gama polícroma, animal con gama monocroma, flores con gama polícroma, alimento con gama acromática, vehículo gama cálida o playa con gama fría. Véanse los acertijos en Anexo 10: Educación Plástica, Visual y Audiovisual.



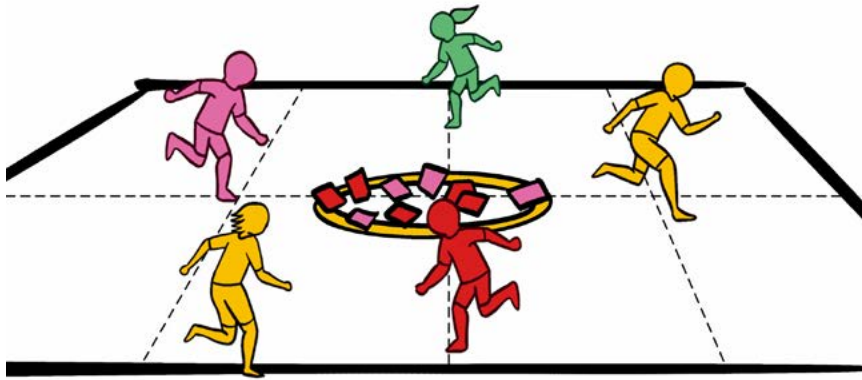
### SESIÓN 1: «La personalidad»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* A. Autoconocimiento y autonomía moral. A. 2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad. A. 3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* conocer los rasgos de la personalidad, diferenciar entre carácter y temperamento, y desarrollar rasgos prosociales en las interacciones diarias.
- *Espacio/s:* pista polideportiva o espacio con líneas en el suelo.
- *Equipamiento:* piezas y/o material para subirse (p. ej., palas de madera, conos chinos), folios, material correspondiente del Anexo 11 y bolígrafos. El material, del cual no se ha especificado la cantidad, depende del número de estudiantes.
- *Duración:* 50 minutos.

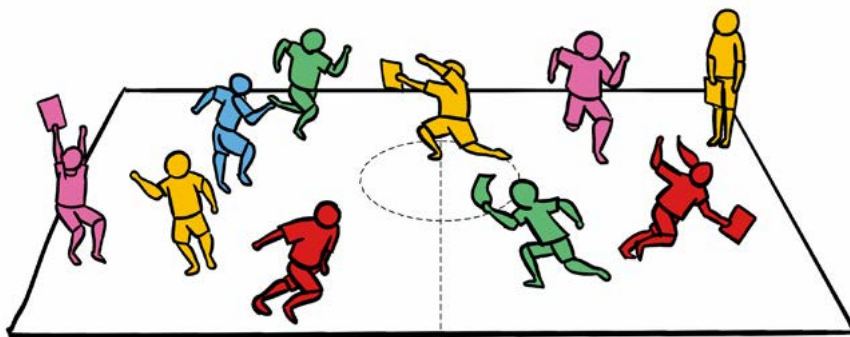
### Actividad 1. Personalidad descarrilada

Se establece una zona de tarjetas en el centro del espacio. Individualmente, los estudiantes se desplazan por las líneas de la pista como establece el docente, solo pueden circular por ellas como si se tratasen de vías. A la señal, todos se descarrilan hacia la zona de tarjetas donde deben coger una, y tienen que asociar el rasgo que les ha tocado con una persona de clase con la que ellos creen que se represente dicho rasgo. Entre cada ronda se hace una puesta en común y se realizan las consideraciones oportunas. Véanse las tarjetas de rasgos de personalidad en Anexo 11: Educación en Valores Cívicos y Éticos.



## Actividad 2. Una de cal y otra de arena

Individualmente el alumnado se desplaza libremente por el espacio, mitad de la clase con folio y la otra mitad sin folio. A la señal del docente, los que no tienen folio han de pillar a los que tienen folio. Cuando los pillan, tienen que escribir en el folio un rasgo de su temperamento positivo y un rasgo de su carácter que podrían mejorar. A las dos rondas, cambio de roles. Al final, realizar una reflexión grupal.



### Actividad 3. El derrumbe

El alumnado se divide en dos equipos. Uno es el ejecutor y trata de aguantar lo máximo posible sin tocar el suelo; y el otro debe ir quitando las piezas donde se apoyan. Luego se cambian los roles, se enfrentan para ver cuál es el que aguanta más, con el menor número de piezas. En la primera ronda, para quitar piezas tienen que decir un rasgo negativo de alguno del equipo ejecutor. La segunda ronda es igual que la anterior, pero ahora el equipo ejecutor puede responder diciendo un rasgo positivo y/o dando una pauta para mejorar ese rasgo (recuperan pieza).

Con este juego se quiere hacer ver que, cuando se machaca a alguien con algún rasgo negativo y no cuenta con apoyo, termina cayendo; pero, si son empáticos, hacen ver también lo positivo y ayudan al afectado, se evita la caída.



## SESIÓN 2: «Construyendo democracia: valores en juego»

---

- *Curso:* 2.º de ESO.
- *Saber/es básico/s:* B. Sociedad, justicia y democracia. B. 3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La Comunidad Autónoma de Andalucía, su Estatuto e Instituciones. Blas Infante y el Andalucismo histórico. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo de ETA y otras formas de violencia política; B. 7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.
- *Meta/s de aprendizaje de la sesión:* comprender los principios básicos de la política y la democracia, y reconocer cómo los valores influyen en la toma de decisiones y en el funcionamiento de las instituciones democráticas.
- *Espacio/s:* se recomienda un espacio amplio al aire libre.
- *Equipamiento:* 1 ovillo de lana.
- *Duración:* 50 minutos.

## Actividad 1. Decisiones y valores

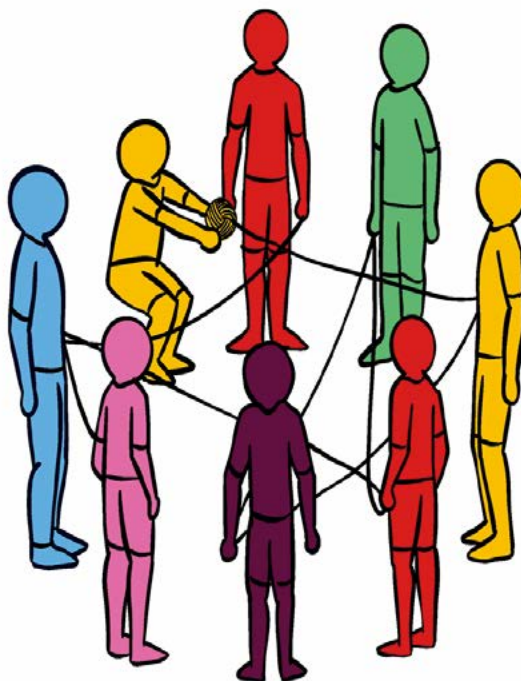
El alumnado se divide en grupos de 4-5 estudiantes y uno de ellos es el portavoz. Primero, deben crear un nombre y grito de equipo, y presentarlo ante los demás. Los equipos se encuentran desplazándose por el espacio.

La actividad consiste en una especie de «pasapalabras». Mientras los equipos trotan, el docente realiza una pregunta a uno de los grupos; si no saben la respuesta tienen que decir «paso palabra» y le toca al siguiente equipo. Además, si no responden tienen que realizar algún tipo de ejercicio físico que indique el docente (p. ej., *burpees*, sentadillas, flexiones, *jumping jacks*, zancadas, planchas). Tienen un máximo de 20 segundos para responder, los otros equipos deben estar atentos, porque puede haber rebote. Cuando un equipo responde correctamente, gana 1 punto. Gana el equipo que más puntos consigue. Véanse las preguntas del «pasapalabras» en Anexo 11: Educación en Valores Cívicos y Éticos.



## Actividad 2. La telaraña del bien

Los estudiantes forman un círculo y se van pasando un ovillo de lana de uno en uno. Cada vez que el ovillo de lana llega a alguien, este ha de compartir una buena acción ética que haya presenciado o realizado recientemente, y seguidamente, agarra el hilo y pasa a un compañero/a el resto del ovillo. Al final, se crea una especie de «telaraña» que representa cómo todas las acciones buenas están interconectadas. El objetivo de esta actividad es hacer reflexionar al alumnado. Para concluir, el docente lee la reflexión que se encuentra en Anexo 11: Educación en Valores Cívicos y Éticos.



## Referencias bibliográficas

- Bacon, P. y Lord, R. N. (2021). The impact of physically active learning during the school day on children's physical activity levels, time on task and learning behaviours and academic outcomes. *Health Education Research*, 36(3), 362-373. <https://doi.org/10.1093/her/cyab020>
- Bartholomew, J. B., Golaszewski, N. M., Jowers, E., Korinek, E., Roberts, G., Fall, A. y Vaughn, S. (2018). Active learning improves on-task behaviors in 4th grade children. *Preventive Medicine*, 111, 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.02.023>
- Bartholomew, J. B. y Jowers, E. M. (2011). Physically active academic lessons in elementary children. *Preventive Medicine*, 52, S51-S54. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.017>
- Cassar, S., Salmon, J., Timperio, A., Naylor, P. J., Van Nassau, F., Contardo Ayala, A. M. y Koorts, H. (2019). Adoption, implementation and sustainability of school-based physical activity and sedentary behaviour interventions in real-world settings: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0876-4>
- Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V. S., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G. K., Bartholomew, J., Singh, A., Tjomsland, H., Sherar, L., Charlkley, A., Routen, A., Shickle, D., Bingham, D., Barber, S., Van Sluijs, E., Fairclough, S. y McKenna, J. (2020). Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0917-z>
- Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A. y Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: Understanding critical design features. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 4(1), 1-16. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341>
- Dyrstad, S. M., Kvalø, S. E., Alstveit, M. y Skage, I. (2018). Physically active academic lessons: acceptance, barriers and facilitators for implementation. *BMC Public Health*, 18(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5205-3%0A>
- González-Pérez, M., Sánchez-Oliva, D., Martín-Acosta, F., Ruiz-Hermosa, A., Camiletti-Moirón, D. y Grao-Cruces, A. (2025). A mixed-methods approach of the effect of physically active learning on time-on-task in the secondary education class: The ACTIVE CLASS study. *Learning and Instruction*, 97, 102091. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2025.102091>
- Llewellyn, B., Holmes, I. y Allman, R. (2022). *How to Move & Learn: An evidence-based guide to embedding physically active learning in your school*. Crown House Publishing Ltd.

- Martin, R. y Murtagh, E. M. (2017). Effect of Active Lessons on Physical Activity, Academic, and Health Outcomes: A Systematic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(2), 149-168. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.12942447>
- Mazzoli, E., Teo, W. P., Salmon, J., Pesce, C., He, J., Ben-Soussan, T. D. y Barnett, L. M. (2019). Associations of class-time sitting, stepping and sit-to-stand transitions with cognitive functions and brain activity in children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1492. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091482>
- Norris, E., Van Steen, T., Direito, A. y Stamatakis, E. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(14), 826-838. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100502>
- Ottesen, C. L. y von Seelen, J. (2019). *Physically active lessons in secondary school: An intervention study*. <https://idrottsforum.org/ottesen-vonseelen190325>
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. 30 de marzo de 2022. BOE n.º 76. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217/con>
- Ruiz-Hermosa, A., Sánchez-Oliva, D., Grao-Cruces, A., Medrano, M., González-Pérez, M. Martín-Acosta, F. y Camiletti-Moirón, D. (2025). Feasibility, Acceptability, and Effectiveness of Physically Active Lessons in Secondary Education: ACTIVE CLASS Pilot Study. *Translational Journal of the ACSM*, 10(2), e000290. <http://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000290>
- Vazou, S. Gavrilou, P., Mamalaki, E., Papanastasiou, A. y Sioumalas, N. (2012). Does integrating physical activity in the elementary school classroom influence academic motivation? *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(4), 1-13. <http://doi.org/10.1080/1612197X.2012.682368>
- Vazou, S. y Smiley-Oyen, A. (2014). Moving and academic learning are not antagonists: Acute effects on executive function and enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 474-485. <http://doi.org/10.1123/jsep.2014-0035>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K. y Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 1-24. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>



## Capítulo 3.

# Estrategias prácticas para introducir descansos activos en clases académicas

### Fundamentos del descanso activo

Los descansos activos consisten en breves períodos de actividad física, generalmente de intensidad moderada a vigorosa, guiados por el profesorado durante o entre lecciones curriculares, excluyendo la clase de Educación Física (Watson et al., 2017).

La implementación de estos descansos puede adaptarse según las necesidades del alumnado y del propio entorno educativo, por lo que no existe una metodología rígida para su desarrollo. Según la revisión sistemática y el metaanálisis de Watson et al. (2017), las modalidades de los descansos activos pueden incluir: (i) ejercicios aeróbicos básicos dentro del aula (p. ej., *skipping*, *jumping jacks* y saltos de tijera); (ii) ejercicios aeróbicos básicos en el exterior (p. ej., caminatas o carreras continuas); (iii) ejercicios aeróbicos con materiales deportivos (p. ej., juegos con pelotas, saltos con cuerda, o vídeos de baile); (iv) ejercicios de fuerza básicos en el aula (p. ej., sentadillas, zancadas, flexiones); y (v) ejercicios de fuerza con equipamiento (p. ej., bandas elásticas o pesas), entre otros. Asimismo, son variables otros aspectos como frecuencia (de uno a dos descansos activos diarios), duración (de 4 a 20 minutos) e intensidad (de moderada a vigorosa).

El impacto de los descansos activos también ha sido objeto de estudio. En particular, las investigaciones de Daly-Smith et al. (2018) y Masini et al. (2020) han demostrado mejoras significativas en los niveles de actividad física durante el horario escolar, así como un aumento del tiempo que los estudiantes logran mantenerse concentrados en las tareas propuestas. Sin embargo, los resultados en otras variables, como el rendimiento académico o el desarrollo cognitivo, todavía no son concluyentes.

---

## Tipos de descansos activo

Recientemente, Ruiz-Hermosa, Sánchez-Oliva y Sánchez-López (2024) proponían una clasificación de descansos activos en función de su finalidad principal:

1. Descansos activos destinados a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, en los que se aumenta significativamente el ritmo cardíaco del alumnado y los ejercicios se centran en el desarrollo de la fuerza muscular y la resistencia aeróbica (por ejemplo, subir y bajar escaleras, bailar o rutinas de ejercicios basadas en el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)).
2. Descansos activos para mejorar los procesos cognitivos, cuyo objetivo es incidir en el desarrollo de las funciones ejecutivas (atención/inhibición, memoria de trabajo y/o flexibilidad cognitiva). Por ejemplo, el docente asigna un ejercicio a diferentes figuras geométricas y, cuando nombre un objeto con esa forma geométrica, el alumnado tendrá que realizar la acción correspondiente.
3. Descansos activos para mejorar aspectos del bienestar mental, cuyo objetivo principal es mejorar el clima del aula y promover el bienestar del alumnado. Un ejemplo de este tipo de descansos activos es pedir al alumnado que baile libremente por el aula y, si se para la música, que abracen a otro compañero o compañera.

Al implementar descansos activos en el aula, es importante maximizar los beneficios de la actividad física sin reducir el tiempo efectivo de aprendizaje. Gracias a su flexibilidad, esta estrategia permite al profesorado incorporar momentos de movimiento que benefician tanto el bienestar físico como la concentración del alumnado, favoreciendo un ambiente de aprendizaje más dinámico y enriquecedor.

---

## La plataforma EUMOVE como herramienta para implementación de descansos activos

Para la implementación de los descansos activos, el profesorado puede recurrir a herramientas audiovisuales que faciliten su implementación. Una de estas herramientas es la plataforma de descansos activos del proyecto EUMOVE (<https://eumove.furiouškoalas.com/webpages/login/login.html>). Se trata de una plataforma gratuita que, tras completar un proceso de registro fácil y sencillo, permite al profesorado implementar descansos activos de manera rápida e intuitiva. De forma general, el descanso activo se implementa a partir de un

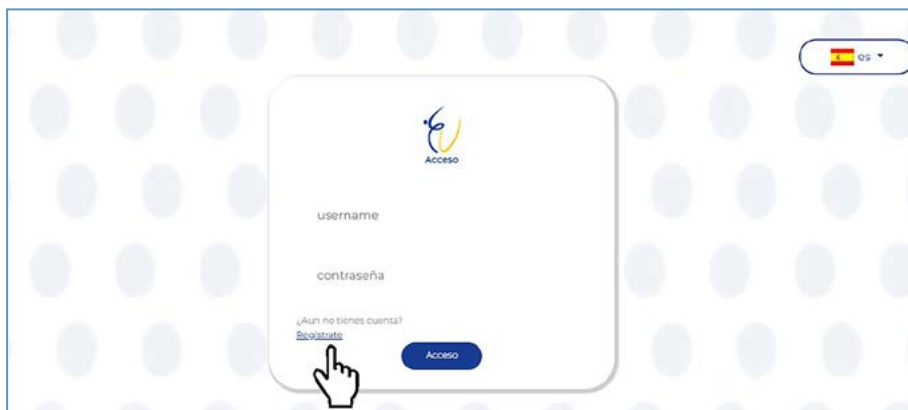
avatar (EUMOVI), que es el encargado de realizar los ejercicios para que el alumnado los reproduzca. A través de esta plataforma, se pueden desarrollar dos tipos de descansos activos:

1. *Descansos activos físicos*: tienen una duración de alrededor de 4 minutos, en los que se realiza un paréntesis en la rutina de la clase, y se hacen ejercicios físicos de intensidad moderada-elevada, con esfuerzos de 20-30 segundos y descansos de 10-30 segundos, un total de ocho repeticiones.
2. *Descansos activos con contenido curricular*: en este caso, se introduce contenido curricular, en forma de preguntas sobre contenidos de interés general o vistos en clase. Se le presentan al alumnado diferentes respuestas posibles, cada una de ellas asociadas a un ejercicio físico, de forma que deben responder mediante la realización del ejercicio físico que corresponda a la respuesta que consideren correcta.

A partir de aquí, trataremos de explicar mediante este tutorial las opciones principales de la plataforma y cómo crear y desarrollar los descansos activos.

### Paso 1: Registro en la plataforma

Una vez se accede al enlace proporcionado anteriormente, se encuentra la opción para iniciar el registro, pinchando sobre la opción «Regístrate».



Esto nos llevará a la siguiente pantalla donde se deben completar los espacios con la información correspondiente. Una vez completos, se finaliza el registro pinchando nuevamente en «Regístrate».

Registrarse

**Información del usuario**

Correo electrónico:  Nivel académico:

Contraseña:  Repetir Contraseña:

**Información del colegio**

Ciudad:  País:

¿Ya tienes una cuenta? [Acceso](#) [Regístrate](#)

## Paso 2. Opciones de descansos activos

Dentro de la plataforma, se encuentra tanto la opción de acceder a descansos activos académicos como a descansos activos físicos.



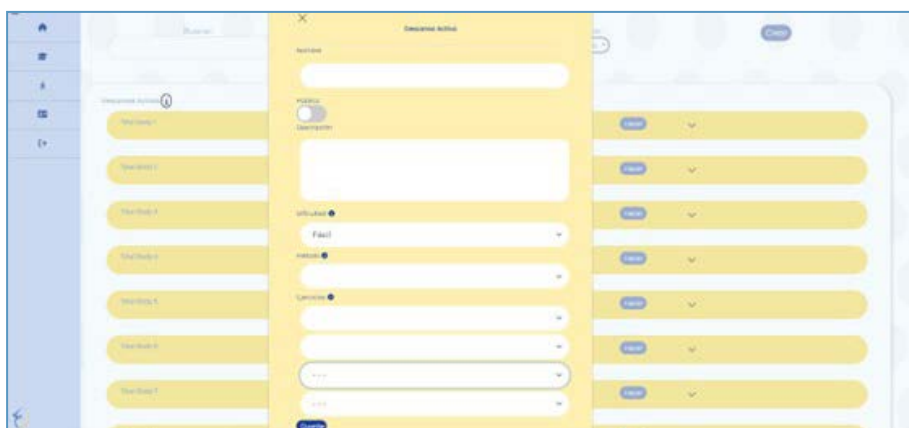
## Paso 3. Descansos activos

Si se opta por el cuadro de la derecha, aparecen las opciones que da este tipo de descanso. Por un lado, «Buscar» si se quiere localizar uno en concreto poniendo su nombre, «Método» para seleccionar la opción preferente de la duración del tiempo de actividad y descanso (el primer número corresponde al tiempo de actividad y el segundo al tiempo de descanso de cada intervalo), y

«Públicos» para que se muestren los «públicos» que están ya creados o «Mis descansos» para que se muestren los de creación propia.

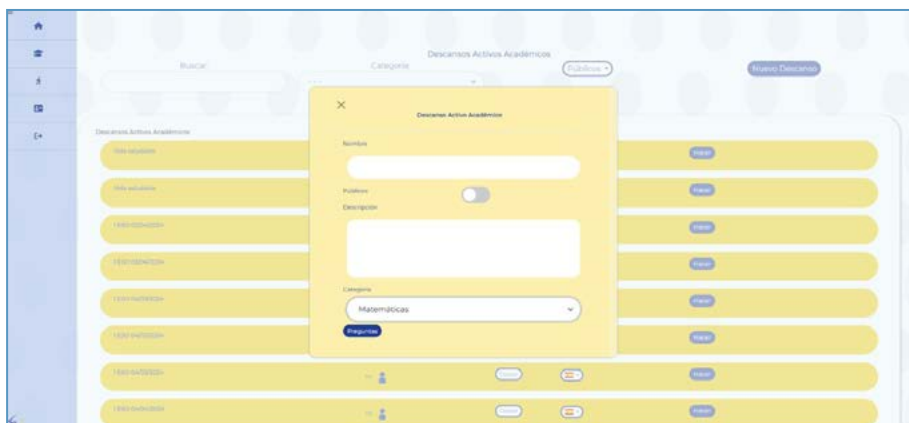


Si se entra en la opción de «Crear», aparece una ventana que nos da la opción de elaborar descansos activos con el nombre, dificultad, duración y tipos de ejercicios que se desee. Una vez se seleccione todo lo anterior, tras guardar, el descanso activo quedará disponible tanto para usarlo posteriormente como para otras personas si se selecciona la opción de hacerlo «Público».



Una vez encontrado/creado el descanso activo físico que se pretende hacer con el alumnado, se pinchará en «Hacer» y comenzará, siendo el avatar EUMOV1 el que guíe durante el descanso activo.

Dentro de los descansos activos académicos (con contenido curricular), el proceso a seguir y las opciones son las mismas, con las peculiaridades en la creación de este tipo de descanso activo. En este caso, para la opción de crear se pincha en «Nuevo Descanso», donde se pondrá el nombre, la descripción y la categoría (asignatura a la que va destinado el descanso activo académico), dando también la opción de hacerlo «Público».



Tras completar esta información se pinchará en la pestaña «Preguntas», dándose paso a una ventana donde se añadirá la pregunta de cada ronda con sus respectivas respuestas (de 2 a 4) asociadas al ejercicio seleccionado. Una vez elaboradas todas las preguntas, se pinchará en «Guardar y terminar».



---

## Referencias bibliográficas

- Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A. y Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341>
- Eumove Project (2021). Plataforma de descansos activos en tiempo real. *Eumove Project*. <https://platform.eumoveproject.eu/webpages/login/login.html>
- Masini, A., Marini, S., Gor, D., Leoni, E., Rochira, A. y Dallolio, L. (2020). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: a systematic review and meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, 23(4), 377-384. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.008>
- Ruiz-Hermosa, A., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-López, M. (2024). Active Classrooms in School Curricula and Active Breaks. En: García-Hermoso, A. *Promotion of Physical Activity and Health in the School Setting* (pp. 233-250). Springer Nature Switzerland [https://doi.org/10.1007/978-3-031-65595-1\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-031-65595-1_10)
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K. y Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 1-24. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>



## Capítulo 4.

# Estrategias prácticas para promover recreos activos

### Fundamentos del recreo activo

El recreo durante el horario escolar puede definirse como «el tiempo no curricular programado entre clases» (Ridgers et al., 2012). Este tiempo implica acceso a espacios donde se brinda al alumnado la oportunidad de realizar actividad física no estructurada y de interactuar socialmente con sus compañeros/as (Parrish, Okely, Stanley y Ridgers, 2013). En este contexto, el recreo es un período de tiempo clave para contribuir hasta con un 40 % de las recomendaciones diarias de actividad física (Parrish et al., 2020) que propone la OMS. De esta forma, puede entenderse el concepto de *recreo activo* como el tiempo no curricular entre clases que proporciona oportunidades para que el alumnado participe en actividad física durante la jornada escolar (Pulido-Sánchez e Iglesias-Gallego, 2021).

La evidencia previa sugiere que el recreo brinda beneficios al alumnado en los ámbitos académico, cognitivo, físico, conductual y emocional (Hodges et al., 2022). Si bien los estudios específicos sobre recreos activos siguen siendo limitados, Bailey et al. (2024) sugieren que pueden tener efectos positivos significativos en los niveles de actividad física del alumnado, especialmente a través de una adecuada organización y distribución del espacio durante el recreo. Asimismo, Latorre-Román et al. (2021) evidenciaron un aumento significativo en las variables de creatividad y flexibilidad cognitiva en el alumnado que participó durante 10 semanas en tres recreos activos semanales de 30 minutos de duración cada uno, en comparación con aquellos que no participaron. Por lo tanto, el recreo activo se presenta como una estrategia valiosa para mejorar el bienestar del alumnado, optimizando el tiempo no curricular y potenciando su desarrollo físico y cognitivo.

### Estrategias para fomentar recreos activos

El tiempo no curricular dentro de la jornada escolar ofrece una oportunidad ideal para fomentar la actividad física, proporcionando al alumnado momentos de esparcimiento que pueden ser activos como complemento de las clases de

Educación Física. En este sentido, convertir el tiempo no curricular destinado al descanso durante la jornada escolar en recreos activos se puede lograr mediante diversas estrategias, entre las que se incluyen:

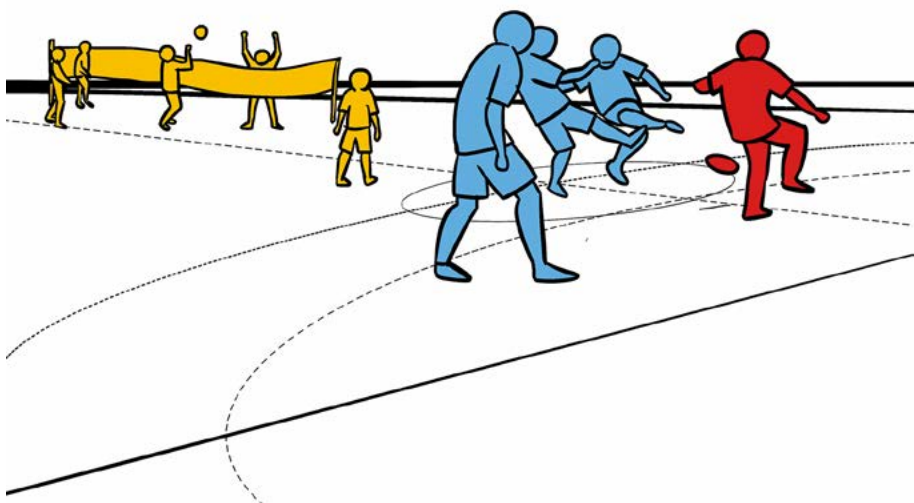
- *Modificación del entorno.* Esta estrategia consiste en habilitar en el espacio de recreo diversas zonas destinadas a distintas actividades, con el objetivo de incentivar al alumnado a mantenerse activo durante el tiempo de recreo. Para ello, el espacio se segmenta en zonas específicas, cada una dedicada a una actividad diferente, como juegos populares y tradicionales, deportes alternativos, o deportes convencionales. Al diversificar el uso del espacio, se estimula la participación y se promueve la actividad física, facilitando que el alumnado encuentre actividades de su interés en un entorno estructurado.



- *Libre acceso a equipamiento deportivo.* Esta estrategia se centra en ofrecer al alumnado materiales y equipos deportivos accesibles durante el recreo para fomentar la actividad física de manera espontánea. A diferencia de los equipos fijos o los cambios permanentes en la infraestructura, los materiales esparcidos por el espacio pueden variarse de manera regular, lo que permite una rotación de actividades sin incurrir en costos elevados. Por ejemplo, permitir el acceso a distintos tipos de materiales a lo largo del año escolar, manteniendo, así, el interés del alumnado, ofreciéndoles nuevas oportunidades para explorar distintas formas de actividad física.



- **Recreo estructurado.** La implementación de recreos estructurados implica la organización de actividades deportivas y de competencias supervisadas, en las que pueden participar docentes, personal del centro, o incluso alumnado de cursos avanzados. Por ejemplo, se puede asignar a un grupo de estudiantes mayores (como los de 4.º de ESO) la tarea de organizar y supervisar eventos deportivos, como un torneo de voleibol o una liga de fútbol. Además, el recreo estructurado puede incluir actividades dirigidas, tales como talleres de baile de salón, sesiones de zumba o clases de *cardioboxing*, que pueden ser impartidas por docentes u otros responsables.



---

## Referencias bibliográficas

- Bailey, R. P., Payne, R., Raya Demidoff, A., Samsudin, N. y Scheuer, C. (2024). Active recess: School break time as a setting for physical activity promotion in European primary schools. *Health Education Journal*, 83(5), 531-543. <https://doi.org/10.1177/00178969241254187>
- Hodges V. C., Centeio E. E. y Morgan C. F. (2022). The benefits of school recess: a systematic review. *Journal of School Health*, 92(10), 959-67. <https://doi.org/10.1111/josh.13230>
- Latorre-Román, P. Á, Berrios-Aguayo, B., Aragón-Vela, J. y Pantoja-Vallejo, A. (2021). Effects of a 10-week active recess program in school setting on physical fitness, school aptitudes, creativity and cognitive flexibility in elementary school children. A randomised-controlled trial. *Journal of sports sciences*, 39(11), 1277-86. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1864985>
- Parrish, A. M., Chong, K. H., Moriarty, A. L., Batterham, M. y Ridgers, N. D. (2020). Interventions to change school recess activity levels in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(12), 2145-2173. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01347-z>
- Parrish, A. M., Okely, A. D., Stanley, R. M. y Ridgers, N. D. (2013). The effect of school recess interventions on physical activity: a systematic review. *Sports Medicine*, 43, 287-299. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0024-2>
- Pulido Sanchez, S. e Iglesias Gallego, D. (2021). Evidence-based overview of accelerometer-measured physical activity during school recess: an updated systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 578. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020578>
- Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M. y Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320-328. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.019>

## Conclusiones

Incrementar los niveles de actividad física durante la jornada escolar es una necesidad urgente para toda la comunidad educativa. Las intervenciones multicomponentes —que incluyen el aprendizaje físicamente activo, los descansos activos y los recreos activos— se presentan como una alternativa con gran potencial, no solo para promover un estilo de vida más saludable, sino también para enriquecer el rendimiento académico y el bienestar general del alumnado.

No obstante, para que estas iniciativas sean efectivas y sostenibles a largo plazo, es preciso considerar varios aspectos clave. En primer lugar, es *fundamental que estos programas se conciben como proyectos de centro*. Es decir, tanto el equipo directivo como el claustro deben estar informados y comprometidos con su desarrollo. La implementación de este tipo de intervenciones suele requerir la colaboración de profesorado de distintas áreas, por lo que abordarlas de forma unilateral puede generar conflictos y malentendidos.

En segundo lugar, llevar a cabo estas iniciativas implica salir de la zona de confort. *Los docentes implicados deben estar convencidos y sensibilizados respecto a los beneficios del programa*. Organizar una clase físicamente activa, proponer un descanso activo o colaborar en el diseño de recreos activos exige un esfuerzo adicional dentro de la rutina docente. Por ello, es fundamental asumir ese esfuerzo como una inversión en el bienestar del alumnado, sabiendo que los beneficios superarán con creces las dificultades iniciales.

En tercer lugar, *todo cambio metodológico requiere paciencia*. Es probable que las primeras experiencias no sean completamente satisfactorias, debido al proceso de adaptación, al establecimiento de nuevas rutinas o a posibles pérdidas de control del aula. Sin embargo, es crucial mantener la firmeza en la propuesta: una vez que la nueva dinámica se consolide, los resultados llegarán de forma natural.

En definitiva, con este libro se pretende ofrecer a la comunidad educativa una guía útil y práctica, que inspire y facilite la implementación de estrategias para incrementar la actividad física durante la jornada escolar. Una guía que apuesta por la creación de centros educativos más activos, saludables y comprometidos con el bienestar de su alumnado.



# Anexos

<https://octaedro.com/wp-content/uploads/2026/05/09768-1-ANEXOS-MOVESCHOOL.pdf>





# Índice

Presentación .....	9
Prólogo. Hacia un paradigma sistémico de la actividad física escolar .....	11
Capítulo 1. Fundamentos sobre promoción de la actividad física durante la jornada escolar desde una perspectiva de centro .....	13
Fundamentos .....	13
Referencias bibliográficas .....	17
Capítulo 2. Estrategias prácticas para el aprendizaje físicamente activo en la ESO .....	21
Fundamentos del aprendizaje físicamente activo .....	21
Biología y Geología .....	24
SESIÓN 1: «Damos más vueltas que el ciclo de la roca» .....	24
Actividad 1. El ciclo de las rocas .....	25
Actividad 2. Roca a la izquierda o a la derecha .....	26
SESIÓN 2: «Ciclo del agua» .....	27
Actividad 1. ¿Cuál es la solución? .....	28
Actividad 2. Encuentra tu ciclo del agua .....	29
Actividad 3. Pasapalabras <i>fitness</i> de repaso .....	30
SESIÓN 3: «¿Eucariota o procariota?» .....	31
Actividad 1. ¿Hacia dónde voy? .....	32
Actividad 2. Repasamos el mundo animal .....	33
SESIÓN 4: «Moviéndome como las bacterias, paso a paso» .....	34
Actividad 1. Como las bacterias, paso a paso .....	35
SESIÓN 5: «El reino de los animales» .....	36
Actividad 1. Clasificación animal .....	37
Actividad 2. Vertebrados e invertebrados .....	38
Actividad 3. Animales quietos .....	39
SESIÓN 6: «Recorrido botánico» .....	40
Actividad 1. Especies del entorno .....	41

SESIÓN 7: «Ecosistemas» . . . . .	42
Actividad 1. Biotopo y biocenosis . . . . .	43
Actividad 2. Relaciones intraespecíficas . . . . .	44
Actividad 3. Relaciones interespecíficas . . . . .	45
SESIÓN 8: «Me mantengo sano/a con el plato de Harvard» . . . . .	46
Actividad 1. Plato Harvard . . . . .	47
Actividad 2. Carrera de relevos . . . . .	48
Física y Química . . . . .	49
SESIÓN 1: «Los portapelotas» . . . . .	49
Actividad 1. Los portapelotas. . . . .	50
Actividad 2. Carrera de retos. . . . .	51
SESIÓN 2: «Si quieres saberlo con claridad, calcula esta densidad» . . . . .	52
Actividad 1. Encuentra las características . . . . .	53
Actividad 2. <i>STOP!</i> . . . . .	54
SESIÓN 3: «¡Atención mezclas!». . . . .	55
Actividad 1. Mezclas. . . . .	56
Actividad 2. Bienvenidos a la academia de astronautas. . . . .	57
SESIÓN 4: «Heterogéneas y homogéneas». . . . .	58
Actividad 1. Homogéneas vs. heterogéneas . . . . .	59
Actividad 2. La silla de mezclas. . . . .	60
Actividad 3. Corre y asocia. . . . .	61
SESIÓN 5: «La cosa va de materias» . . . . .	62
Actividad 1. ¡Clasifica la materia! . . . . .	63
SESIÓN 6: «A toda mecha, pero sin brechas» . . . . .	64
Actividad 1. ¿Cómo varía la velocidad media dependiendo de la distancia? . . . . .	65
SESIÓN 7: «¿Hablamos de velocidades?» . . . . .	66
Actividad 1. Rérame. . . . .	67
SESIÓN 8: «Echa la mezcla y hecho el compuesto» . . . . .	68
Actividad 1. Relevos de compuestos. . . . .	69
Actividad 2. ¿Mezcla homogénea o heterogénea? . . . . .	70
SESIÓN 9: «¿Cuántas piedras levantas? ¿Y con diferente gravedad?» . . . . .	71
Actividad 1. ¡Complétalo y que no caiga! . . . . .	72
Matemáticas . . . . .	73
SESIÓN 1: «Exploradores del mundo entero» . . . . .	73
Actividad 1. En fila india. . . . .	74
Actividad 2. Ordena los lanzamientos. . . . .	75
Actividad 3. Ordena los pesos. . . . .	76

SESIÓN 2: «Decifración»	77
Actividad 1. Fracción de acierto.	78
Actividad 2. ¡Agrupa y opera!	79
Actividad 3. Prisioneros de las matemáticas.	80
SESIÓN 3: «Más allá del punto: decimales y fracciones»	81
Actividad 1. Buscando problemas.	82
Actividad 2. Canguros de fracciones.	83
Actividad 3. Un, dos, tres... ¡YA!	84
Actividad 4. ¿Qué viene después?	85
SESIÓN 4: «Desafío decimal»	86
Actividad 1. La carrera decimal	87
SESIÓN 5: «Múltiplos en acción»	88
Actividad 1. Corre al aro	89
Actividad 2. Encuentra la solución	90
Actividad 3. Descomponiendo	91
SESIÓN 6: «La fórmula de la proporción»	92
Actividad 1. En busca de la proporción perdida	93
Actividad 2. Factor X	94
Actividad 3. ¡Rétate y resuelve!	95
Actividad 4. El precio perdido	96
SESIÓN 7: «Álgebra y proporción»	97
Actividad 1. Código algebraico	98
Actividad 2. Todo en proporción	99
SESIÓN 8: «El mundo en balance: razones y proporciones»	100
Actividad 1. Retos en proporción.	101
SESIÓN 9: «Desentrañando monomios»	102
Actividad 1. El gusano de los monomios.	103
Actividad 2. En busca del monomio perdido	104
Actividad 3. El pentágono	105
SESIÓN 10: «Ve a por la X»	106
Actividad 1. Trío de ecuaciones	107
Actividad 2. Monomios escondidos	108
Actividad 3. El pañuelo de los monomios	109
SESIÓN 11: «En busca de los sistemas perdidos»	110
Actividad 1. Buscando sistemas	111

Tecnología y Digitalización . . . . .	112
SESIÓN 1: «Detrás de la materia» . . . . .	112
Actividad 1. El puente de los materiales . . . . .	113
Actividad 2. Propiedades al descubierto . . . . .	114
Lengua castellana y Literatura . . . . .	115
SESIÓN 1: «El desafío determinante» . . . . .	115
Actividad 1. Determinantes en raya . . . . .	116
Actividad 2. Determinantes en la pista . . . . .	117
Actividad 3. El rincón del periodista . . . . .	118
Actividad 4. Reporteros por un día . . . . .	119
SESIÓN 2: «Verbópolis» . . . . .	120
Actividad 1. Conjugación en cadena . . . . .	121
Actividad 2. Verbo loco . . . . .	122
Actividad 3. La carrera de los verbos . . . . .	123
SESIÓN 3: «Vive el presente» . . . . .	124
Actividad 1. Intercambios verbales . . . . .	125
SESIÓN 4: «Mundos de palabras» . . . . .	126
Actividad 1. Sustantivos en acción . . . . .	127
Actividad 2. La patata caliente . . . . .	128
Actividad 3. Exploradores del lenguaje . . . . .	129
SESIÓN 5: «Nombres que nombran» . . . . .	130
Actividad 1. Forjadores de palabras . . . . .	131
Actividad 2. Palabra bomba . . . . .	132
Actividad 3. Las carretillas de sustantivos . . . . .	133
SESIÓN 6: «¿Es ironía?» . . . . .	134
Actividad 1. Transformando el lenguaje . . . . .	135
Actividad 2. Caminos de expresión . . . . .	136
Actividad 3. Magia literaria . . . . .	137
Actividad 4. El poder de la expresión . . . . .	138
SESIÓN 7: «¿Típico o tópico» . . . . .	139
Actividad 1. ¡Dentro de tu tópico! . . . . .	140
Actividad 2. Se abre el telón... . . . .	141
SESIÓN 8: «El arte de describir y medir» . . . . .	142
Actividad 1. Construyendo versos . . . . .	143
Actividad 2. Palabras que pintan . . . . .	144
SESIÓN 9: «Las piezas del lenguaje» . . . . .	145
Actividad 1. Navegando en la gramática . . . . .	146

Actividad 2. Bombas variables o invariables . . . . .	147
Actividad 3. Las carretillas gramaticales . . . . .	148
SESIÓN 10: «La fábrica de palabras» . . . . .	149
Actividad 1. Palabras en movimiento . . . . .	150
Actividad 2. Desmontando palabras . . . . .	151
SESIÓN 11: «Si eres simpático, descubre el análisis sintáctico» . . . . .	152
Actividad 1. Mapeando la sintaxis . . . . .	153
Inglés. . . . .	154
SESIÓN 1: «Adverb by adverb» . . . . .	154
Actividad 1. Sports & Quests Challenge . . . . .	155
SESIÓN 2: «If you're a native, try speaking with the superlative» . . . . .	156
Actividad 1. Pack your bag! . . . . .	157
Actividad 2. Catch the adjective! . . . . .	158
SESIÓN 3: «Places and objects» . . . . .	159
Actividad 1. Where do you put it? . . . . .	160
Actividad 2. Blind route . . . . .	161
Actividad 3. Present continuous in a row . . . . .	162
SESIÓN 4: «No fast food» . . . . .	163
Actividad 1. Waiter or customer . . . . .	164
Actividad 2. Organize your restaurant . . . . .	165
Actividad 3. The meals of the day . . . . .	166
Actividad 4. Recipe in action . . . . .	167
SESIÓN 5: «Was/Were» . . . . .	168
Actividad 1. Challenge in the past . . . . .	169
Actividad 2. Hunt and organize . . . . .	170
Actividad 3. Compositions in motion . . . . .	171
SESIÓN 6: «If this seems arrogant to you, start speaking with adverbs all the time» . . . . .	172
Actividad 1. Complete the adverb and overcome the challenge . . . . .	173
Actividad 2. Run and complete . . . . .	174
Actividad 3. The song of the future . . . . .	175
SESIÓN 7: «You can do it» . . . . .	176
Actividad 1. If you're in puberty, you should play the age game . . . . .	177
Actividad 2. Can and could . . . . .	178
SESIÓN 8: «We compare and locate ourselves!» . . . . .	179
Actividad 1. Run and compare . . . . .	180
Actividad 2. Multichallenges . . . . .	181
Actividad 3. Guided blindly . . . . .	182

SESIÓN 9: «From Good to Best» . . . . .	183
Actividad 1. Sharpen your aim . . . . .	184
Actividad 2. The modified scarf . . . . .	185
Actividad 3. Comparative and superlative . . . . .	186
SESIÓN 10: «There is or there are?» . . . . .	187
Actividad 1. Memory . . . . .	188
Actividad 2. There is/there are. How much/how many . . . . .	189
Actividad 3. STOP! . . . . .	190
SESIÓN 11: «Theater about sports and health» . . . . .	191
Actividad 1. What is the sport? . . . . .	192
Francés . . . . .	193
SESIÓN 1: «Parties du corps» . . . . .	193
Actividad 1. Le corps humain . . . . .	194
Actividad 2. Féminin/masculin . . . . .	195
Actividad 3. Verbes d'action . . . . .	196
Actividad 4. Les nombres jusqu'à 100 . . . . .	197
SESIÓN 2: «La famille» . . . . .	198
Actividad 1. La famille . . . . .	199
Actividad 2. Adjectifs possessifs . . . . .	200
Actividad 3. Les vêtements . . . . .	201
Geografía e Historia . . . . .	202
SESIÓN 1: «¿Cuántas capas tiene esta esfera?» . . . . .	202
Actividad 1. Explorando la atmósfera . . . . .	203
SESIÓN 2: «Historia en constante evolución» . . . . .	204
Actividad 1. La evolución del ser humano . . . . .	205
Actividad 2. Las primeras civilizaciones . . . . .	206
SESIÓN 3: «Mesopotamia» . . . . .	207
Actividad 1. Línea temporal . . . . .	208
Actividad 2. Características de la civilización . . . . .	209
Actividad 3. Profesiones en Mesopotamia . . . . .	210
SESIÓN 4: «Egipto» . . . . .	211
Actividad 1. Símbolos del faraón . . . . .	212
Actividad 2. Dioses y diosas . . . . .	213
Actividad 3. Escritura egipcia . . . . .	214
Actividad 4. Jerarquía de la sociedad egipcia . . . . .	215
SESIÓN 5: «Mapamundi» . . . . .	216
Actividad 1. Adivina el terreno . . . . .	217

Actividad 2. La rosa de los vientos. . . . .	218
Actividad 3. Describe la localización . . . . .	219
SESIÓN 6: «Mesopotamia, Egipto, Grecia y Roma» . . . . .	220
Actividad 1. Conceptos de las civilizaciones . . . . .	221
Actividad 2. Localización en el mapa . . . . .	222
Actividad 3. ¿A qué civilización se refiere? . . . . .	223
SESIÓN 7: «Asia y Europa» . . . . .	224
Actividad 1. ¡Tres en Asia! . . . . .	225
Actividad 2. País vs. capital . . . . .	226
Actividad 3. Captura tu capital . . . . .	227
SESIÓN 8: «¡A por el 2030!» . . . . .	228
Actividad 1. Líbrate con los ODS . . . . .	229
Actividad 2. Verdad o mentira. . . . .	230
SESIÓN 9: «¿Cómo vivían los habitantes de la ciudad medieval?» . . . . .	231
Actividad 1. Atrapa el dato. . . . .	232
Actividad 2. <i>Frisbee</i> histórico . . . . .	233
SESIÓN 10: «Entre los canales aparecieron los reinos peninsulares» . . . . .	234
Actividad 1. Desafío del aro . . . . .	235
SESIÓN 11: «Al-Ándalus, Al-Ándalus» . . . . .	237
Actividad 1. Decadencia en Al-Ándalus. . . . .	238
Actividad 2. Batalla de conceptos: Quema y completa. . . . .	239
Actividad 3. Carrera andalusí. . . . .	240
Música . . . . .	241
SESIÓN 1: «La aventura musical» . . . . .	241
Actividad 1. Camino de notas . . . . .	242
Actividad 2. La orquesta en fila . . . . .	243
Actividad 3. ¿Qué soy? . . . . .	244
Actividad 4. Tensión y armonía . . . . .	245
SESIÓN 2: «La orquesta de los descubrimientos» . . . . .	246
Actividad 1. Notas en el espacio musical. . . . .	247
Actividad 2. Instrumentos en escena . . . . .	248
Actividad 3. Galería de sonidos . . . . .	249
Actividad 4. Instrumentos en acción . . . . .	250
SESIÓN 3: «Géneros musicales» . . . . .	251
Actividad 1. ¡Escucha y corre! . . . . .	252
Actividad 2. ¿Vocal o instrumental? . . . . .	253
Actividad 3. Tradición y provincias . . . . .	254

SESIÓN 4: «Formando orquestas» . . . . .	255
Actividad 1. La orquesta perdida . . . . .	256
Actividad 2. El pañuelo de los compositores. . . . .	257
SESIÓN 5: «Dando la nota» . . . . .	258
Actividad 1. Si me voy... . . . . .	259
Educación Plástica, Visual y Audiovisual . . . . .	260
SESIÓN 1: «Gincana de las texturas» . . . . .	260
Actividad 1. Gincana de las texturas . . . . .	261
SESIÓN 2: «Mezclando colores». . . . .	262
Actividad 1. El cazador de colores . . . . .	263
Actividad 2. ¿Qué hay que dibujar?. . . . .	264
Educación en Valores Cívicos y Éticos. . . . .	265
SESIÓN 1: «La personalidad» . . . . .	265
Actividad 1. Personalidad descarrilada . . . . .	266
Actividad 2. Una de cal y otra de arena. . . . .	267
Actividad 3. El derrumbe. . . . .	268
SESIÓN 2: «Construyendo democracia: valores en juego» . . . . .	269
Actividad 1. Decisiones y valores . . . . .	270
Actividad 2. La telaraña del bien . . . . .	271
Referencias bibliográficas. . . . .	272
Capítulo 3. Estrategias prácticas para introducir descansos activos en clases académicas . . . . .	275
Fundamentos del descanso activo . . . . .	275
Tipos de descansos activo. . . . .	276
La plataforma EUMOVE como herramienta para implementación de descansos activos . . . . .	276
Referencias bibliográficas. . . . .	281
Capítulo 4. Estrategias prácticas para promover recreos activos . . . . .	283
Fundamentos del recreo activo . . . . .	283
Estrategias para fomentar recreos activos. . . . .	283
Referencias bibliográficas. . . . .	286
Conclusiones . . . . .	287
Anexos . . . . .	289



## Promoción de la actividad física durante la jornada escolar desde una perspectiva de centro

Estrategias prácticas del estudio MOVESCHOOL

Incrementar los niveles de actividad física durante la jornada escolar es una necesidad inminente para toda la comunidad educativa. Los centros educativos se identifican como entornos ideales para las intervenciones de promoción de la actividad física y la salud. Especialmente las intervenciones multicomponentes, como las que incluyen aprendizaje físicamente activo, descansos activos y recreos activos, han resultado ser más eficaces que otro tipo de intervenciones. Estas han demostrado ser beneficiosas para la educación y para la salud, al incrementar la actividad física durante la jornada escolar y reducir los largos periodos de tiempo que el alumnado pasa sentado en la enseñanza tradicional. Su aplicación en los centros educativos españoles está ampliamente respaldada por la legislación educativa en vigor, y el presente libro pretende poner a disposición de la comunidad educativa una guía valiosa, en la que se muestran y fomentan estrategias prácticas dirigidas a incrementar los niveles de actividad física durante la jornada escolar. Se trata de una guía que detalla los fundamentos teóricos del aprendizaje físicamente activo, los descansos activos y los recreos activos. Además, recopila actividades diseñadas para implementar estos componentes en 1.º, 2.º y 3.º de la ESO. Todo ello con el fin de conseguir centros educativos promotores de actividad física.

**Alberto Grao-Cruces** es profesor titular del área de Educación Física y Deportiva en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Cádiz. Doctor Internacional por la Universidad de Jaén en 2013 y Premio Extraordinario de Doctorado por Ciencias de la Salud. Premio Andaluz a la Investigación Deportiva en 2017, su línea de investigación principal está dirigida a la mejora de los hábitos de actividad física y salud en escolares.

**Daniel Camiletti-Moiron** es profesor titular del área de Educación Física y Deportiva en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Cádiz. Doctor Internacional por la Universidad de Granada en 2015. Ha realizado estancias de investigación en universidades destacadas, como la University of Cambridge o la Deakin University. Su línea de investigación principal está dirigida a la promoción de hábitos saludables y la salud en distintas poblaciones.

**David Sánchez-Oliva** es profesor titular del área de Educación Física y Deportiva en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura. Doctor Internacional por la Universidad de Extremadura en 2014 y Premio Extraordinario de Doctorado por Ciencias Sociales. Premio a la excelencia en la trayectoria investigadora por la Universidad de Extremadura en 2020. Su línea de investigación principal está dirigida a la promoción de hábitos saludables desde los centros escolares.

