

Cursa de velocitat individual: Individualment. Recórrer una distància de 40 metres el més ràpid possible. Guanya l'alumne/a que arriba primer/a.

Cursa de velocitat (relleus russos): Grups de 4. Cada grup tindrà 4 cons separats 10 metres entre sí i es situarà en el primer con. A la senyal del mestre/a, sortiran els primers alumnes de cada fila, aniran a donar el tomb al segon con i tornaran. Llavors aniran a donar el tomb al tercer con i tornaran. I per últim aniran a donar el tomb al quart con i tornaran. Llavors li passaran el relleu al següent company/a que farà el mateix. I així successivament. Cadascú ho farà 3 vegades alternades. Guanyarà l'equip que acabi primer.

Cursa de relleus: Grups de 4. Recórrer una distància de 40 metres (20 metres anar i 20 metres tornar) i passar el relleu al company/a següent. Cadascú ho farà 3 vegades alternades. Guanya l'equip que acaba primer. Realitzarem curses endavant i amb eslàlom.

Cursa d'obstacles: Grups de 4. Recórrer una distància de 20 metres en les quals s'hauran de passar 3 tanques i tornar els 20 metres corrent sense passar les tanques. Llavors quan s'arriba, se li passa el relleu al següent company/a. Cadascú ho farà 3 vegades alternades. Guanya l'equip que acabi primer.

Cursa de resistència: Individualment. Ser capaços de córrer durant 5-10 minuts sense aturar-se.

Fila guanyadora: 2 equips. Cada equip es col·loca en fila en posició d'asseguts amb les cames estirades. Llavors els primers/es de cada fila salten als seus companys i companyes que estan asseguts amb les cames estirades. Quan arriben al final, surten els següents companys/es. Guanya l'equip que arriba primer a una distància determinada.

El correcamins: 2 equips. Cada equip es col·loca en fila en posició de pídola (flexió de tronc i mans amb colzes recolzats a la cuixa). Els primers/es de cada fila salten als seus companys/es i quan arriben al final, surten els següents. I així successivament. Guanya l'equip que arriba primer a la distància determinada.

Salts de llargada: Per ordre de llista, realitzarem salts de llargada. Marcarem dues línies al terra amb guix amb poca distància de separació. Els alumnes hauran de saltar les dues línies sense tocar-les. Una serà la línia de sortida i l'altre la línia que hauran de superar. Començarem amb poca separació i a mesura que els alumnes vagin saltant, anirem augmentant la distància. Qui no superi la distància, queda eliminat/a.

Salts d'alçada: Per ordre de llista, realitzarem salts d'alçada amb dues piques i una goma elàstica. Començarem amb poca alçada i a mesura que els alumnes vagin saltant, anirem pujant l'alçada de la goma. Els alumnes que toquin la goma queden eliminats.

Concurs de llançaments: Per ordre de llista, realitzarem llançaments amb pilotes de diferent pes i grandària. Haurem d'anar superant distàncies marcades. Els alumnes que no superin la distància marcada, quedaran eliminats.