

Unidad Didáctica: 2 - Saltos

Sesión nº: 3



Objetivos de la sesión: trabajar los saltos con dos piernas y con la pierna dominante; trabajar el equilibrio; fomentar la autoconfianza y la desinhibición; trabajar los diferentes tipos de desplazamientos previamente aprendidos.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado.

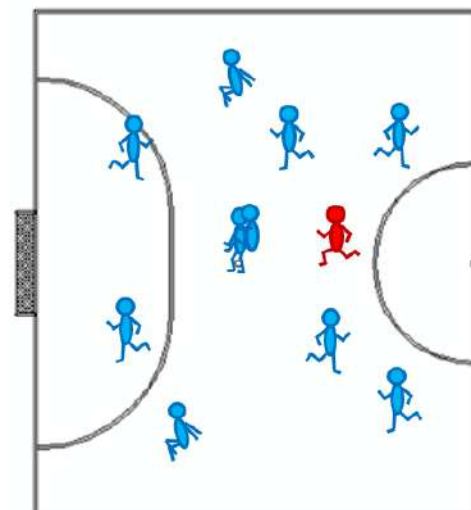
Materiales e instalaciones: conos y picas.

Duración: 1 hora

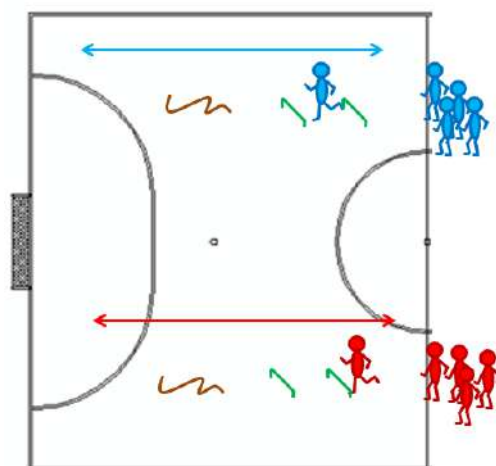
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de movilidad articular (5 minutos). El pilla-pilla de los animales (6 minutos): los alumnos deberán desplazarse por el espacio imitando al animal que indique el monitor. Uno de ellos se la queda y tiene que intentar pillar a sus compañeros. Cuando pille a uno, este se la quedará. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Congelados (8 minutos): los alumnos se desplazarán por el espacio saltando a la pata coja. A la señal del profesor, deberán quedarse como estatuas. Si alguno se mueve, tiene que cantar una canción para sus compañeros. 	

• **La tortuga rápida (6 minutos):** los jugadores se desplazarán saltando por el espacio como quieran (pata coja, con las dos piernas, etc.). Uno de ellos se la quedará e intentará pillar a sus compañeros. Estos podrán salvarse saltando a la espalda de otro de sus compañeros. Así, el jugador que se la queda deberá cambiar su objetivo. Pasados 5 segundos, el jugador que saltó en la espalda de su compañero, deberá bajar y continuar desplazándose saltando por el espacio. Cuando algún jugador sea pillado, pasa a quedársela.



• **Relevos (8 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se colocarán en filas y, delante de cada equipo, se colocarán elementos para la realización de un pequeño circuito de agilidad. Se realizará una carrera de relevos en la que los desplazamientos deberán realizarse a la pata coja con la pierna dominante. Gana el equipo cuyos integrantes finalicen el circuito más rápido.



Parte final (vuelta a la calma)

• **La fotografía (10 minutos):** se dividirá a los alumnos en grupos de 5. En cada grupo, habrá un jugador que se la quedará. Los 4 restantes, adoptarán una pose y el que se la queda trata de memorizarla. Una vez pasados 10 segundos, el que se la queda se dará la vuelta y los demás deberán modificar su pose. A continuación, el alumno que se la queda deberá intentar identificar todos los cambios que han tenido lugar en “la foto”.

