

Unidad Didáctica: 2 - Saltos

Sesión nº: 5



Objetivos de la sesión: trabajar diferentes formas de salto; introducir el uso consciente de la pierna no dominante en tareas de desplazamiento; trabajar la velocidad de reacción y fomentar el trabajo en equipo.

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

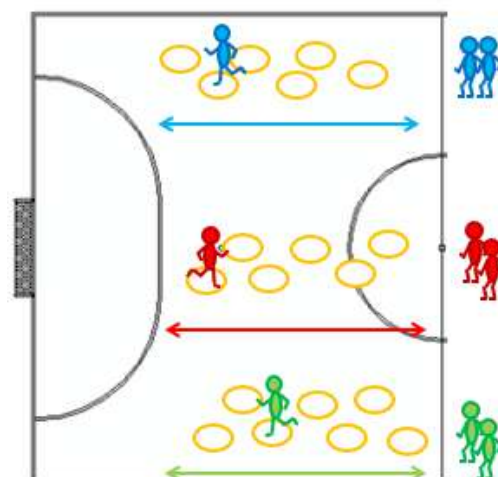
Materiales e instalaciones: picas, aros, ladrillos, bancos, conos y una toalla.

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). La huida de las croquetas (6 minutos): se la quedarán dos alumnos, que serán los tenedores. Estos deberán desplazarse saltando en cuclillas por el espacio. El resto, serán las croquetas, que deberán desplazarse rodando por el espacio para intentar que los tenedores no las pillen. Ganará la última croqueta que sobreviva. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Siempre con mis compañeros (6 minutos): los alumnos se desplazarán por el campo como quieran. A la señal del profesor, deberán agruparse, darse la mano y realizar las tareas que este vaya diciendo (por ejemplo: 3 y saltar 5 veces; 4 y reptar como una serpiente, etc.). 	

• **Con la menos buena (8 minutos):** se dividirá a los alumnos en varios grupos con el mismo número de integrantes. Delante de cada grupo, se colocará una fila de aros separados entre sí. Se realizará una carrera de relevos en la que los alumnos deberán desplazarse saltando de aro en aro con su pierna no dominante. Ganará el equipo cuyos integrantes finalicen el circuito más rápido.



• **La madriguera (8 minutos):** se dividirá a los alumnos por parejas (conejos y saltamontes). Cada integrante de la pareja se sentará a un lado de una línea. A la señal del profesor, uno de los dos (conejo o saltamontes) deberá salir saltando hacia su madriguera antes de que su compañero, que también se desplazará saltando, lo pille. Los desplazamientos se realizarán llevando a cabo diferentes tipos de saltos, según vaya indicando el monitor (1 pierna, 2 piernas, cuadrupedia, etc.).



• **El caballito de palo (6 minutos):** el monitor colocará varios obstáculos por el suelo y los alumnos se desplazarán por el espacio “montados en sus caballitos” (picas) saltando todos los obstáculos para conseguir los retos que proponga el profesor (por ejemplo: conseguir tocar dos paredes, tocar 3 bancos, etc.).



Parte final (vuelta a la calma)

- **El fantasma (6 minutos):** los alumnos se desplazarán por el espacio al ritmo de la música. Cuando el profesor corte la música, todos deberán tumbarse bocarriba en el suelo con los ojos cerrados. En este momento, el profesor cubrirá con una toalla a uno de los alumnos (fantasma) y, a su señal, los demás deberán adivinar quién es el fantasma.

