



Unidad Didáctica: 4 – Estabilidad

Sesión nº: 1

Objetivos de la sesión: trabajar la estabilidad dinámica; trabajar los desplazamientos y saltos; y fomentar la autoconfianza y el trabajo en equipo.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y mando directo.

Materiales e instalaciones: bancos.

Duración: 1 hora

DESARROLLO DE LA SESIÓN

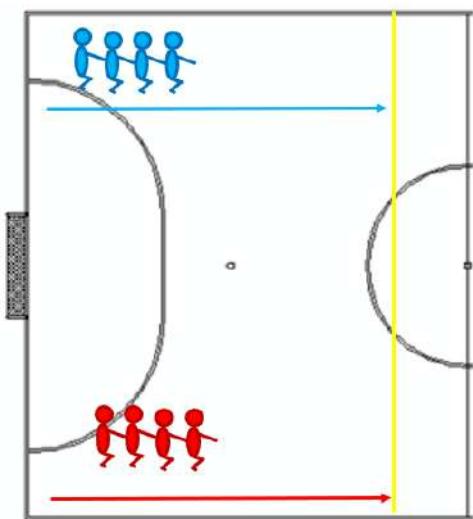
Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · ¡Que vienen las pirañas! (6 minutos): el monitor colocará 4 bancos en los laterales de la pista. Todos los jugadores se colocarán sobre los bancos excepto dos de ellos, que serán las pirañas y deberán pillar a sus compañeros (desplazándose cogidos de las manos). Cuando los jugadores estén sobre los bancos, no podrán ser pillados. A la señal del profesor, los alumnos deberán cambiar de banco, momento en el que las pirañas tratarán de pillarlos. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Sigue la línea (12 minutos): siguiendo las líneas del campo, los jugadores deberán desplazarse siguiendo las indicaciones del monitor: <ul style="list-style-type: none"> - Caminando - Corriendo - En cuclillas - Saltando con dos piernas - Saltando con una pierna - Etc. 	



• Pelea de gallos (8 minutos): se dividirá a los jugadores por parejas. Estos se colocarán en cucillas uno frente al otro. A la señal del profesor, deberán intentar hacer caer a su compañero. Se irán intercambiando las parejas.



• El gusano (8 minutos): se dividirá a los alumnos en grupos de 4 integrantes. Los jugadores de cada equipo se colocarán en cucillas formando una fila. Deberán desplazarse todos juntos hasta llegar a la línea de meta. Ganará el equipo que finalice antes el recorrido. Variantes: cogidos de la mano, saltando en cucillas, etc.



Parte final (vuelta a la calma)

• Sin manos (6 minutos): todos los alumnos se colocarán en círculo. A la señal del profesor, los jugadores deberán llevar las manos "al cielo" y sentarse sin usar las manos. A continuación, deberán levantarse de la misma forma. Realizar varias rondas.

