

Unidad Didáctica: 4 – Estabilidad

Sesión nº: 5

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

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

Materiales e instalaciones: elementos para realizar un circuito de agilidad, aros y sillas.

Duración: 1 hora

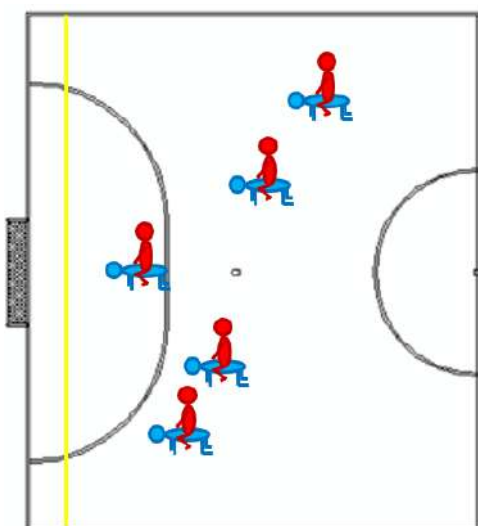
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de movilidad articular (5 minutos). La pantera rosa (8 minutos): los jugadores deberán desplazarse caminado por las líneas del campo. Cuando el monitor diga: “pantera rosa”, todos deberán desplazarse de puntillas. Se irá incrementando la velocidad de los desplazamientos. <p>Se recomienda utilizar la música de la pantera rosa.</p>	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> El cartero (10 minutos): se realizará una carrera de relevos realizando un circuito de agilidad con aros, bancos, ladrillos, cuerda, etc., en el que tengan que desplazarse manteniendo el equilibrio. El cartero entregará la carta al otro lado del circuito y deberá volver por el mismo sitio. Ganará el equipo que antes entregue todas las cartas. 	

• **El territorio (8 minutos):** se dividirá a los alumnos por parejas. Cada pareja tendrá un aro, en el que deberá colocarse uno de sus integrantes. El otro jugador deberá intentar sacar a su compañero del aro mientras este trata de impedirlo. Cuando lo consiga, se intercambiarán los roles.



• **Carreras de caballos (10 minutos):** se dividirá a los alumnos por parejas. Se realizará una carrera en la que uno de los alumnos deberá desplazarse en cuadrupedia y su compañero deberá sentarse encima como si fuera un caballo. Ganará la pareja que antes finalice el recorrido. Se harán varias rondas en las que se intercambiarán los roles de las parejas.



Parte final (vuelta a la calma)

• **La avioneta (6 minutos):** todos los alumnos se sentarán en una silla sin apoyar los pies en el suelo y deberán simular que son avionetas. El monitor irá narrando el viaje (planeamos, cuidado que viene otro avión, ahora hay turbulencias, etc.).

