

Unidad Didáctica: 6 – Hábitos saludables y educación emocional

Sesión nº: 1

Objetivos de la sesión: estimular la implicación de los jugadores en las tareas propuestas en clase; combatir el pasotismo y la apatía; y fomentar el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas.

Materiales e instalaciones: colchonetas y petos.

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). Sigue al líder (6 minutos): se dividirá al grupo en equipos de 4-5 jugadores y se colocarán en fila. El primer jugador de la fila realizará el movimiento que quiera y sus compañeros deberán imitarlo. En todo momento, la fila estará en continuo desplazamiento. Cada cierto tiempo, se cambiarán los roles. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Únete (6 minutos): se dividirá el grupo en dos equipos, uno de los equipos llevará petos y el otro equipo no. Los jugadores se desplazarán por el terreno de juego. El profesor nombrará a uno de los jugadores que no tiene peto y este deberá ir a abrazar a un compañero con peto antes de ser pillado por sus compañeros sin peto, que deberán correr para tratar de pillarlo. Variantes: reducir el número de jugadores con peto para complicar el juego. 	

• **La pescadilla que se muerde la cola (8 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de 6 o 7 jugadores, que se colocarán en fila. El primer jugador de la fila deberá intentar tocar al último y el resto de jugadores deberán tratar de evitarlo. Se realizarán varias rondas y se irán intercambiando los roles.



• **Camionero (8 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de 5 o 6 jugadores y cada grupo tendrá una colchoneta. Un miembro del grupo se subirá en la colchoneta y el resto tendrá que transportarlo hacia el otro lado del campo, y hacerlo así con todos los miembros del grupo. El grupo que antes transporte a todos sus miembros será el ganador.



• **Espalda contra espalda (6 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Los miembros de la pareja se colocarán espalda contra espalda, con los brazos entrelazados. Deberán intentar sentarse y levantarse del suelo sin desenlazar los brazos. Variantes: hacer tríos, cuartetos, etc.



Parte final (vuelta a la calma)

• **Director de orquesta (6 minutos):** todos los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo, excepto un jugador, que se colocará en el centro. El monitor tapaná los ojos del jugador que está sentado en el centro y designará un director de orquesta. Descubrirá los ojos del jugador central y el director de orquesta comenzará a realizar sonidos, gestos y movimientos que sus compañeros deberán imitar. El jugador del centro intentará adivinar quién es el director de orquesta. Si lo consigue, intercambiarán los roles.

