

Unidad Didáctica: 6 – Hábitos saludables y educación emocional

Sesión nº: 4

Objetivos de la sesión: estimular la autoconfianza; trabajar la mejora del autoconcepto y la autoestima; y fomentar el compañerismo.

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

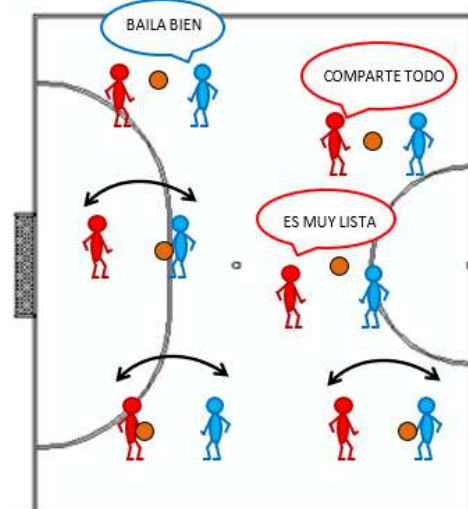
Materiales e instalaciones: pelotas blandas y aros.

Duración: 1 hora

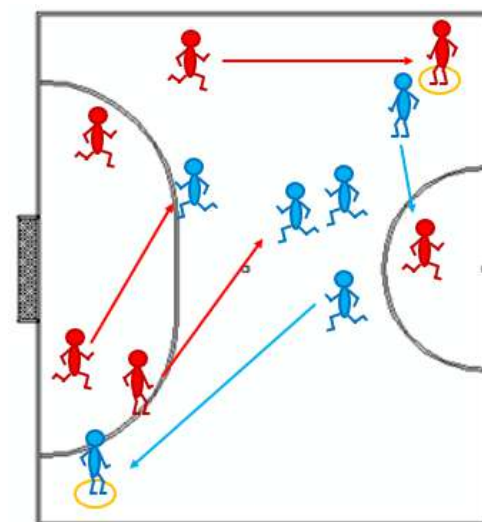
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de movilidad articular (5 minutos). El centro del universo (6 minutos): se dividirá al grupo en equipos de 4 o 5 jugadores. Cada grupo formará un círculo, dentro del que se colocará uno de los jugadores. Los demás miembros del grupo deberán recoger corriendo las pelotas que habrá tiradas por el suelo y llevárselas al compañero, cada pelota representará una virtud de mi compañero que debo comunicársela al entregarle la pelota. Ganará el equipo que recoja antes las virtudes de su compañero. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Protégeme (8 minutos): un jugador se la quedará y deberá nombrar a algún compañero. En cuanto lo haga, deberá salir corriendo a pillarlo, los demás jugadores intentarán obstaculizarlo para que no lo consiga. Si el jugador que se la queda consigue pillar a su compañero, este pasará a quedársela. Variantes: se podrá incrementar el número de jugadores que se la quedan. 	

• **Lánzamela (6 minutos):** se dividirá al grupo por parejas y cada pareja tendrá una pelota. Los miembros de la pareja se colocarán uno frente al otro, a la distancia que indique el monitor. El objetivo del juego será lanzarle la pelota a su compañero, al mismo tiempo que le gritará alguna cualidad positiva suya. Variantes: ir aumentando las distancias.



• **En busca del tesoro (8 minutos):** se dividirá a la clase en dos grupos y cada grupo se colocará en un lado del campo con sus petos correspondientes. Un miembro de cada equipo, irá al campo contrario y se colocará dentro de un aro. Este será el tesoro, el objetivo de sus compañeros será llegar hasta él para salvarlo sin ser tocado por el equipo rival.



• **Pilla-pilla positivo (6 minutos):** un jugador se la quedará y deberá tratar de pillar a sus compañeros. Si consigue tocar a un compañero, deberá decirle 1 cosa positiva de él antes de volver a jugar. El jugador que sea pillado pasará a quedársela.



Parte final (vuelta a la calma)

• **Adivina, adivinanza (6 minutos):** se dividirá al grupo en subgrupos de 4 jugadores. Los integrantes de cada grupo elegirán a un miembro del equipo y una cualidad de este para representarla mediante mímica. El jugador seleccionado deberá adivinar qué cualidad suya está representando sus compañeros.

