



Unidad Didáctica: 6 – Hábitos saludables y educación emocional		Sesión nº: 6	
<b>Objetivos:</b> trabajar la empatía, la confianza y la capacidad de escucha activa; normalizar la expresión de emociones; concienciar sobre la diversidad funcional; y trabajar la lateralidad y el trabajo en equipo.			
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas.		Materiales e instalaciones: pañuelos/petos, aros, elementos para utilizar como obstáculos y tarjetas con personajes de la vida de los alumnos (madre, hermanos, abuelos, etc.).	
Duración: 1 hora			
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tarea		Representación gráfica	
<u>Parte inicial (calentamiento)</u>  • Trabajo de movilidad articular (5 minutos).  • Mejor en grupo (6 minutos): todos los jugadores se desplazarán por el espacio atendiendo a las indicaciones del profesor (caminando, saltando, en cuadrupedia, corriendo, etc.). El monitor asignará una emoción a cada jugador, que deberá representar utilizando su propio cuerpo para, así, identificar a los compañeros que tengan la misma emoción y agruparse. Se realizarán varias rondas.			
<u>Parte principal</u>  • Un aro, una emoción (8 minutos): el monitor distribuirá aros de colores por la pista. Los jugadores se desplazarán corriendo por el terreno de juego. El monitor dirá en voz alta una emoción (por ejemplo: alegría) y todos deberán correr para meterse en un aro del color que para ellos signifique alegría. Se podrán incluir explicaciones por parte de los alumnos acerca de por qué consideran que la alegría es, por ejemplo, amarilla.			

- **Ayúdame, que no veo (8 minutos):** se dividirá a los jugadores por parejas y uno de los integrantes de la pareja se tapaná los ojos. El monitor esparcirá diversos materiales por toda la pista. El jugador de la pareja que no tiene los ojos tapados, deberá guiar a su compañero para que se pueda desplazar por el espacio sin chocarse con ningún obstáculo. A la señal del monitor, se intercambiarán los roles.



- **Como ellos (10 minutos):** los jugadores se desplazarán por el espacio y el monitor irá diciendo en voz alta diferentes personajes de la vida de los alumnos como: mamá, papá, mi hermano/a, mi abuela/o, mi amigo/a, mi prima/o, etc. Los jugadores deberán imitar a estas personas.



### Parte final (vuelta a la calma)

- **¿Qué sientes? (6 minutos):** se sentarán todos los alumnos en el suelo formando un círculo. Uno de ellos saldrá como voluntario al centro y el monitor le dirá, al oído, una emoción. Sus compañeros le harán preguntas (del tipo: ¿estás triste?, ¿quieres llorar?, etc.) y el jugador del centro deberá responder a estas preguntas. Si un participante adivina de qué emoción se trata, pasará al centro.

