

Unidad Didáctica: 1 – Conducción y bote

Sesión nº: 4



Objetivos de la sesión: trabajar la conducción el bote; trabajar los desplazamientos; trabajar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica; fomentar el trabajo en equipo y la autoconfianza.

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

Materiales e instalaciones: pelotas de diferentes tamaños, conos y un silbato.

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). Pies quietos (6 minutos): en media pista, se formará un círculo. El monitor entregará una pelota a un alumno que se quedará en el centro. La lanzará al aire y gritará el nombre de un compañero. Este deberá recoger la pelota mientras el resto huye. Cuando la coja, dirá “pies quietos” y todos se pararán “en seco”. El que tiene la pelota podrá dar tres saltos para aproximarse a otro compañero al que le lanzará la pelota, si no le da, se la quedará él para decir el nombre del siguiente y, si le da, se la quedará al que le ha dado. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Los pitidos (10 minutos): cada alumno tendrá una pelota e irá desplazándose por la pista conduciéndola con el pie. El monitor tendrá un silbato e irá dando distintas señales: <ul style="list-style-type: none"> 1 pitido, los alumnos deberán sentarse en el suelo y botar el balón con una mano. 2 pitidos, los alumnos deberán dejar su pelota y recoger la de un compañero. 	

• **El conejo saltarán (10 minutos):** se dividirá al grupo en 2 equipos. Cada jugador tendrá una pelota de tenis. El campo se divide en dos zonas: una para los conejos rojos y otra para los azules. Los conejos deberán atravesar su territorio y llegar al contrario botando la pelota de tenis en cuclillas. Ganará el equipo que llegue antes a territorio contrario.



• **Iniasta de mi vida (8 minutos):** se dividirá al grupo en tríos, que realizarán una carrera de relevos con conducción. Los jugadores deberán llevar el balón hasta medio campo, rodear un cono y volver con su equipo para que salga el siguiente compañero.



Parte final (vuelta a la calma)

• **El malabarista (6 minutos):** cada alumno tendrá una pelota e intentará mantenerla en el aire con distintas partes del cuerpo. Ganará el que más tiempo la mantenga en el aire.

