

Unidad Didáctica: 4 – Juegos alternativos

Sesión nº: 1

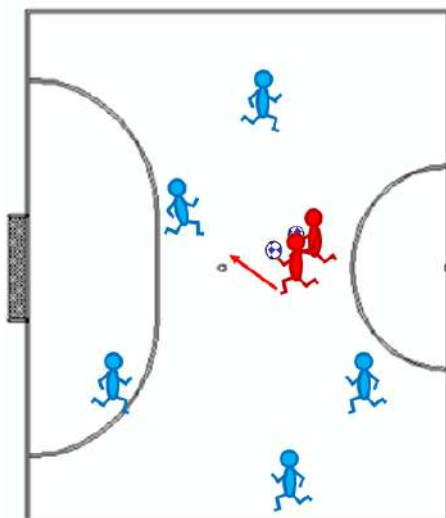

Objetivos de la sesión: trabajar las capacidades físicas básicas; fomentar el trabajo en equipo y la creatividad; y promover el conocimiento y la práctica de juegos alternativos.

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

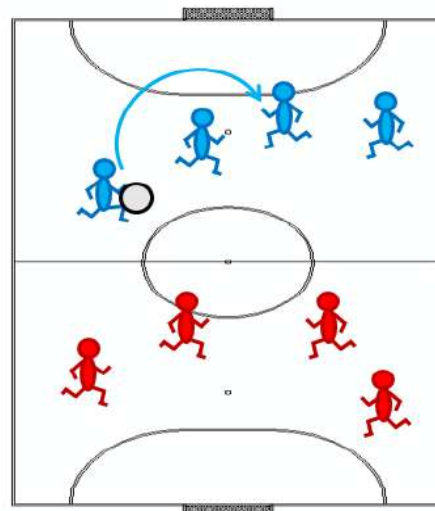
Materiales e instalaciones: cuerda, pelotas, conos y fitball.

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). Cadena (6 minutos): uno de los jugadores se la quedará y el resto se irán moviendo alrededor del espacio. El que se la queda, deberá ir pillando a los demás tocándolos con una pelota. Cuando consiga pillar a alguien, ese jugador cogerá una pelota y se unirá al que se la está quedando para seguir pillando al resto. Los jugadores que se la quedan deberán moverse mientras agarran una misma cuerda con la mano. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Fornite en dúos (12 minutos): se dispondrán, por toda la pista, numerosas pelotas que serán usadas como armas, y conos que tendrán el papel de escudos. Los jugadores se colocarán de espaldas al campo en una de las líneas de banda. Cuando el monitor dé la señal, se darán la vuelta y deberán correr para coger las pelotas y los conos (un arma y escudo por jugador) para intentar matar a sus rivales tocándolos con la pelota. Si un jugador es tocado con la pelota y tiene un escudo, no quedará herido, pero perderá el escudo; si no tiene escudo, deberá tirarse al suelo para indicar que le han herido. Si tras 10 segundos, su pareja de equipo no ha ido a rescatarle tocando su espalda, quedará eliminado. Solo se puede ganar si quedan en pie los dos miembros del dúo. 	

• **Bíjbol (8 minutos):** se formarán dos equipos. Cada equipo deberá intentar marcar el mayor número de goles en la portería contraria con un fitball. No podrán retener el fitball, pero sí golpearlo con cualquier parte de su cuerpo. Estará prohibido entrar en el área y no habrá porteros. Los jugadores podrán disparar para marcar en cualquier situación de juego: jugada, saque de banda o falta. Se considerará falta cuando algún jugador retenga el balón, entre en el área o tome el rol estático de portero.



• **Balóncodo (8 minutos):** se formarán dos equipos. Cada equipo se colocará en su lado del campo, a la altura de la línea del área, de manera que cada miembro quede enfrente de un miembro del equipo contrario. Se pondrá un fitball en el centro del campo. Cuando el monitor dé la señal, cada equipo intentará coger el fitball. Para poder moverlo, algunos miembros del equipo (mínimo dos) deberán ponerse de rodillas y elevar el fitball con sus manos mientras que otro miembro lo golpeará con el codo. Cuando esto está ocurriendo, los miembros del equipo rival no podrán tapar la salida del fitball.



Parte final (vuelta a la calma)

• **Balón de ritmo (6 minutos):** todos los alumnos deberán tumbarse en el suelo e ir pasándose un fitball con distintas partes del cuerpo. Por ejemplo: la primera ronda usando solo las manos, la segunda ronda usando solo los pies, etc.

