

Unidad Didáctica: 4 – Juegos alternativos

Sesión nº: 7

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

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

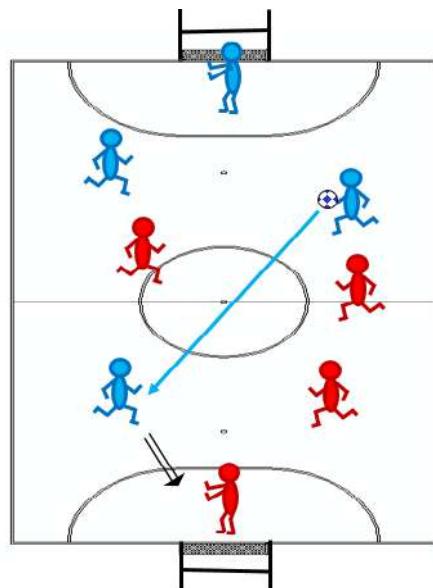
Materiales e instalaciones: sticks de hockey, pelota de tenis, pelota de fútbol, conos, picas y cuerda.

Duración: 1 hora

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de movilidad articular (5 minutos). El mareillo (6 minutos): se dividirá al alumnado en grupos de tres. Se distribuirá a los grupos por el espacio. Dos de los tres componentes del grupo deberán pasarse una pelota, mientras que el componente restante (situado entre los otros dos) intentará interceptarla. Si el jugador situado en medio atrapa la pelota, se intercambiará el rol con el último que la haya lanzado. 	
<p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Floorball (15 minutos): se dividirá al alumnado en dos equipos. Los equipos deberán intentar anotar el mayor número de goles posibles en la portería contraria utilizando un stick de hockey (se utilizará una pelota pequeña). El portero no tendrá stick de hockey y podrá tocar la pelota con cualquier parte de su cuerpo (durante 3 segundos como máximo), siempre que se mantenga dentro del área (fuera del área no puede tocarla con las manos). Se iniciará el juego siempre (incluso después de un gol) dejando la pelota en el centro del campo. Los jugadores deberán estar fuera del círculo central e intentarán cogerla tras escuchar la señal de comienzo del monitor. La pelota se podrá pasar o controlar con el pie una sola vez (no para marcar) y no podrá sobrepasar el nivel de las rodillas. No podrá haber contacto físico entre jugadores excepto hombro a hombro. 	

• **Fútbol gaélico (15 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos, que deberán marcar la pelota en la portería (hecha con picas con base de cono y con una cuerda en medio, formando una H) contraria. Los jugadores podrán avanzar llevando el balón en las manos, dándole patadas cada 3-4 pasos y con pases a sus compañeros (golpe con manos o pie). Si el balón entra en la portería por debajo de la cuerda, el equipo conseguirá 3 puntos, si pasa por encima de la cuerda, el equipo conseguirá 1 punto. El balón no se podrá coger directamente del suelo con las manos ni ser arrojado (solo golpeado). Además, no podrá rebotar más de dos veces seguidas ni se podrá cambiar de mano. Los jugadores no podrán dar más de cuatro pasos sin realizar una acción con el balón. El saque inicial será neutral.



Parte final (vuelta a la calma)

• **Sesión de Spa (6 minutos):** se dividirá al grupo por parejas. Los alumnos deberán darse un masaje en distintas zonas del cuerpo (brazos, piernas, espalda, etc.) usando una pelota pequeña. Aquel que reciba el masaje estará tumbado. A continuación, se intercambiarán los roles.

