

## Unidad Didáctica: 6 – Hábitos saludables y educación emocional Sesión nº: 1

**Objetivos de la sesión:** estimular la implicación de los jugadores en las tareas propuestas en clase; combatir el pasotismo y la apatía; y fomentar el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo.

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

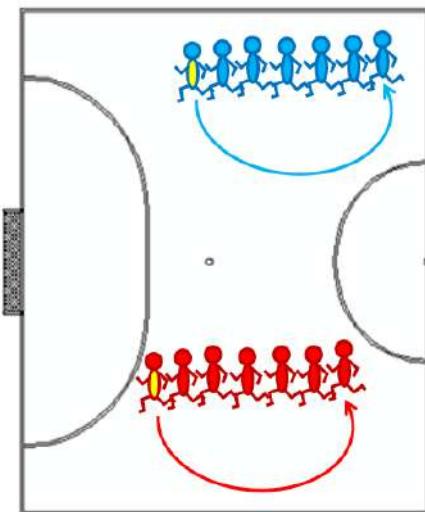
**Materiales e instalaciones:** colchonetas y petos.

**Duración:** 1 hora

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><b><i>Parte inicial (calentamiento)</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo de movilidad articular (5 minutos).</li> <li>· <b>Sigue al líder (6 minutos):</b> se dividirá al grupo en equipos de 4-5 jugadores y se colocarán en fila. El primer jugador de la fila realizará el movimiento que quiera y sus compañeros deberán imitarlo. En todo momento, la fila estará en continuo desplazamiento. Cada cierto tiempo, se cambiarán los roles.</li> </ul>	
<p><b><i>Parte principal</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Únete (6 minutos):</b> se dividirá el grupo en dos equipos, uno de los equipos llevará petos y el otro equipo no. Los jugadores se desplazarán por el terreno de juego. El profesor nombrará a uno de los jugadores que no tiene peto y este deberá ir a abrazar a un compañero con peto antes de ser pillado por sus compañeros sin peto, que deberán correr para tratar de pillarlo. Variantes: reducir el número de jugadores con peto para complicar el juego.</li> </ul>	

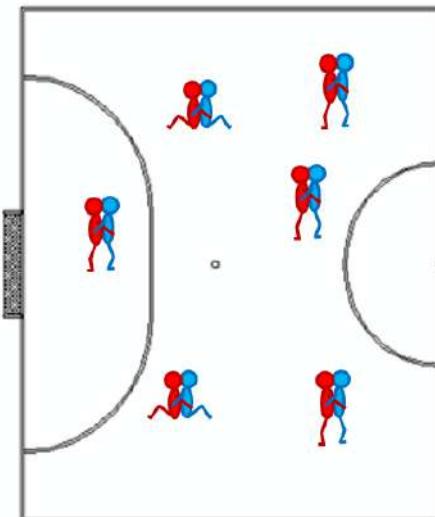
- La pescadilla que se muerde la cola (8 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de 6 o 7 jugadores, que se colocarán en fila. El primer jugador de la fila deberá intentar tocar al último y el resto de jugadores deberán tratar de evitarlo. Se realizarán varias rondas y se irán intercambiando los roles.



- Camionero (8 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de 5 o 6 jugadores y cada grupo tendrá una colchoneta. Un miembro del grupo se subirá en la colchoneta y el resto tendrá que transportarlo hacia el otro lado del campo, y hacerlo así con todos los miembros del grupo. El grupo que antes transporte a todos sus miembros será el ganador.



- Espalda contra espalda (6 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Los miembros de la pareja se colocarán espalda contra espalda, con los brazos entrelazados. Deberán intentar sentarse y levantarse del suelo sin desenlazar los brazos. Variantes: hacer tríos, cuartetos, etc.



### Parte final (vuelta a la calma)

- **Rueda, rueda, que yo te ayudo (6 minutos):** se dividirán a los alumnos en parejas y cada pareja tendrá una colchoneta. Los jugadores aprenderán a realizar un volteo hacia delante. Uno de ellos realizará el volteo, mientras su compañero lo asistirá. A continuación, se intercambiarán los roles.

