

Unidad Didáctica: 6 – Hábitos saludables y educación emocional Sesión nº: 2

Objetivos de la sesión: trabajar el autocontrol, la paciencia y la concentración; controlar la impaciencia y la impulsividad, y fomentar el trabajo en equipo.

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

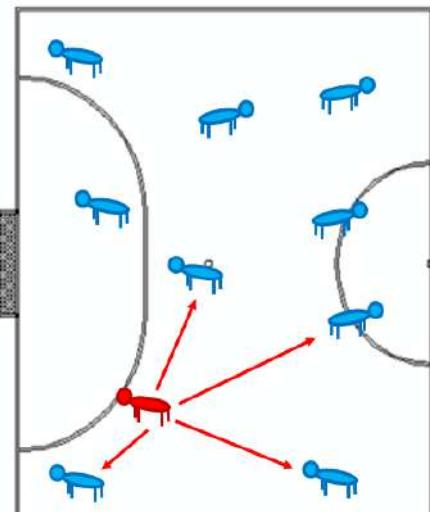
Materiales e instalaciones:
cucharillas de plástico, pelotas pequeñas, bancos y pala/ladrillo/botella/etc.

Duración: 1 hora

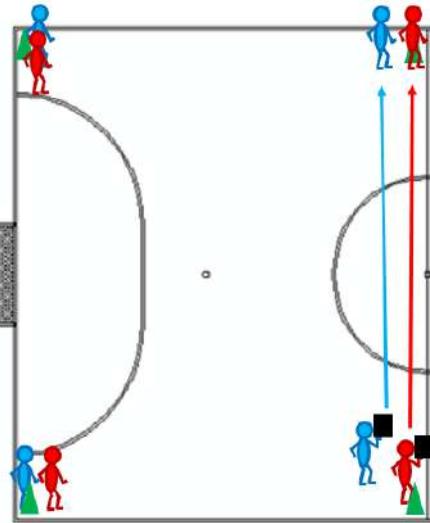
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><i>Parte inicial (calentamiento)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · Transporta el huevo (6 minutos): se dividirá al grupo en equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que cada integrante deberá transportar, con la boca, una cucharilla de plástico con una pelota de ping pong encima y evitar que caiga al suelo. El siguiente de la fila no podrá salir hasta que no llegue su compañero y le pase la pelota a su cuchara. Ganará el equipo que antes acabe. 	
<p><i>Parte principal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · La línea (10 minutos): se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que los alumnos deberán desplazarse sobre una línea dando los pasos de la siguiente forma: el talón de la pierna adelantada siempre tendrá que estar en contacto con la punta del pie que está más atrasado. El siguiente de la fila no podrá salir hasta que su compañero no le choque la mano. Ganará el equipo que antes termine. Variantes: misma carrera de relevos, pero, esta vez, se desplazarán de espaldas. 	

Cangrejos (8 minutos): se realizará un pilla-pilla en el que todos los alumnos se desplazarán en cuadrupedia supino (como cangrejos). El espacio estará delimitado por el profesor en función del número de jugadores que haya. Se la quedará un cangrejo que deberá tratar de pillar a sus compañeros. Si otro cangrejo es pillado, pasará a pillar también. Ganará el último cangrejo que sobreviva.



El equilibrista (8 minutos): se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que los jugadores deberán transportar en la mano algún elemento del material de clase (una pala, un ladrillo), sujetándolo como si su mano fuese una bandeja de camarero. El siguiente jugador de la fila no podrá salir hasta que su compañero no le dé el objeto al terminar. Ganará el equipo que antes finalice el recorrido. Variantes: se introducirán objetos más difíciles de mantener en equilibrio.



Parte final (vuelta a la calma)

La isla (6 minutos): todos los alumnos se colocarán de pie sobre un banco (en el caso de ser muchos alumnos, se dividirán en grupos y se utilizarán varios bancos). Los jugadores seguirán las instrucciones del profesor, que podrá dar indicaciones como: "ordenaos de mayor a menor", "ordenaos de más alto a más bajo" y los alumnos deberán obedecer estas instrucciones sin bajarse del banco. En el momento en el que alguno toque el suelo, pierden todos.

