

Unidad Didáctica: 6 – Hábitos saludables y educación emocional Sesión nº: 3

Objetivos de la sesión: aprender a controlar la agresividad; evitar actitudes de ira y enfado; fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia; y trabajar la empatía y el trabajo en equipo.

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

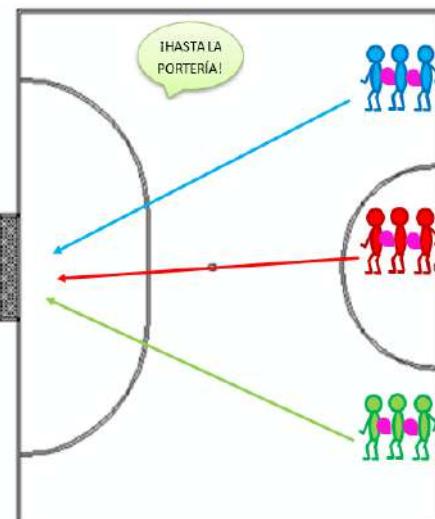
Materiales e instalaciones: pelotas blandas, cuerda y globos.

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). · La diana (8 minutos): Se dividirá a los alumnos en parejas y cada pareja tendrá una pelota blanda. Los jugadores se colocarán uno frente al otro a una distancia de 1 metro. El monitor irá diciendo en voz alta diferentes partes del cuerpo y, el jugador que tiene la pelota, deberá intentar golpear a su compañero (lanzando desde el lugar en el que está) en dicha parte del cuerpo. Será obligatorio realizar el lanzamiento de abajo hacia arriba, con la finalidad de no hacer daño al compañero. Se irán turnando para lanzar. Variante: se irá ampliando la distancia de separación entre los jugadores. 	
<p><i>Parte principal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · La isla (8 minutos): el monitor hará un círculo en el suelo con una cuerda. Todos los participantes se colocarán dentro del círculo delimitado por la cuerda y colocarán las manos detrás de su espalda. A la señal del monitor, los alumnos tendrán que intentar sacar a sus compañeros del círculo sin poder utilizar las manos. Ganará el último jugador que quede dentro del círculo. Si algún jugador empuja a sus compañeros de forma agresiva, será eliminado automáticamente. 	

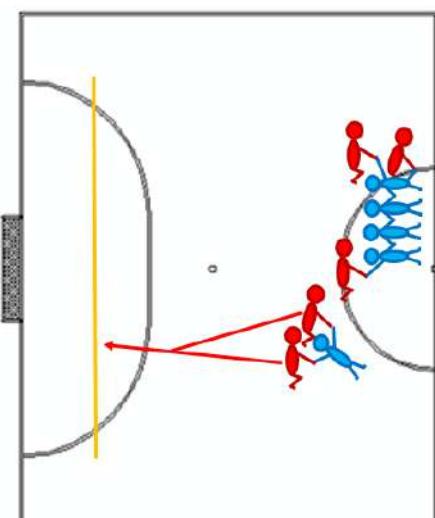
• **La fila de los globos (8 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos con 3 integrantes. Los equipos se colocarán en filas, sujetando varios globos entre ellos sin utilizar las manos (utilizando únicamente el tronco y las piernas). Se desplazarán por el espacio siguiendo las indicaciones del monitor (por ejemplo: llegar hasta la pared del fondo, ir hasta la portería, etc.). Deberán intentar que los globos no caigan al suelo. Al finalizar la actividad, tendrán permiso para explotar los globos.



• **¡No me toques! (6 minutos):** se dividirá a los jugadores en parejas. El profesor dirá una parte del cuerpo y los jugadores deberán tratar de tocar a su compañero en esa parte del cuerpo, tratando de evitar, al mismo tiempo, que el compañero les toque en dicha parte del cuerpo. El monitor irá diciendo diferentes partes del cuerpo para incrementar la dificultad progresivamente.



• **El candado (6 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos. Un equipo (A) se colocará en un extremo de la clase, tumbados boca arriba agarrados unos a los otros ejerciendo fuerza para no ser arrastrados por el otro equipo (B), que tratará de llevarlos hasta el otro extremo de la clase. Se trazará una línea hasta donde los compañeros del equipo (B) deberán arrastrar al equipo (A). Al finalizar, se intercambiarán los roles. Los jugadores deberán arrastrar a sus compañeros agarrándolos de las muñecas o tobillos. Los jugadores del equipo que es arrastrado se resistirán sólo hasta el momento en el que es desencadenado de sus compañeros, una vez que está soltado se dejará arrastrar sin resistencia. Si el monitor percibe que algún alumno tiene una actitud agresiva, se parará el juego y todos sus compañeros hablarán con él.



Parte final (vuelta a la calma)

· **Cruzar la barrera (6 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Cada pareja se sentará espalda contra espalda, a un lado de una línea. El objetivo de los jugadores será sobrepasar, con todo el cuerpo, la línea central. Para ello, deberán empujar a su compañero, utilizando su propio cuerpo de manera controlada, sin demostrar agresividad. En el caso de que el monitor interprete que un jugador está siendo agresivo, el punto será para su compañero.

