

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

Objetivos de la sesión: trabajar la empatía, la confianza y la capacidad de escucha activa; normalizar la expresión de las emociones; concienciar a los alumnos sobre la diversidad funcional y sobre la necesidad de escuchar a los demás; y trabajar la lateralidad y el trabajo en equipo.

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

Materiales e instalaciones: pañuelos/petos, una pelota, tapones para los oídos y elementos para utilizar como obstáculos.

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). Mejor en grupo (6 minutos): todos los jugadores se desplazarán por el espacio atendiendo a las indicaciones del profesor (caminando, saltando, en cuadrupedia, corriendo, etc.). El monitor asignará una emoción a cada jugador, que deberá representar utilizando su propio cuerpo para, así, identificar a los compañeros que tengan la misma emoción y agruparse. Se realizarán varias rondas. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Un aro, una emoción (8 minutos): el monitor distribuirá aros de colores por la pista. Los jugadores se desplazarán corriendo por el terreno de juego. El monitor dirá en voz alta una emoción (por ejemplo: alegría) y todos deberán correr para meterse en un aro del color que para ellos signifique alegría. Se podrán incluir explicaciones por parte de los alumnos acerca de por qué consideran que la alegría es, por ejemplo, amarilla. 	

• **Shhh (10 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos. Todos los jugadores llevarán tapones para los oídos, para no escuchar nada, lo que dificultará la comunicación con los compañeros de equipo a lo largo de la realización del ejercicio. De este modo, se pretende concienciar de la importancia de escuchar a los demás. Los jugadores deberán intentar realizar 10 pases entre los jugadores de un mismo equipo sin que los jugadores del otro equipo intercepten la pelota. 10 pases =1 punto. Ganará el equipo que consiga más puntos.



• **Ayúdame, que no veo (10 minutos):** se dividirá a los jugadores por parejas y uno de los integrantes de la pareja se tapaná los ojos. El monitor esparcirá diversos materiales por toda la pista. El jugador de la pareja que no tiene los ojos tapados, deberá guiar a su compañero para que se pueda desplazar por el espacio sin chocarse con ningún obstáculo. A la señal del monitor, se intercambiarán los roles. Variante: realizar los desplazamientos de espaldas.



Parte final (vuelta a la calma)

• **¿Qué sientes? (6 minutos):** se sentarán todos los alumnos en el suelo formando un círculo. Uno de ellos saldrá como voluntario al centro y el monitor le dirá, al oído, una emoción. Sus compañeros le harán preguntas (del tipo: ¿estás triste?, ¿quieres llorar?, etc.) y el jugador del centro deberá responder a estas preguntas. Si un participante adivina de qué emoción se trata, pasará al centro.

