

Unidad Didáctica: 4 – Introducción a los deportes de medio natural | Sesión nº: 1

**Objetivos de la sesión:** trabajar la creatividad, la orientación, la concentración, las cualidades físicas básicas; fomentar el trabajo en equipo y la adquisición de hábitos saludables.

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

**Materiales e instalaciones:** tarjetas con pistas y tarjetas para cada posta.

**Duración:** 1 hora

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><b>Parte inicial (calentamiento)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo de movilidad articular (5 minutos).</li> <li>· Comecocos lateral (5 minutos): usando las líneas de la pista, los alumnos deberán desplazarse realizando desplazamientos laterales. Uno de los alumnos se la quedará y tratará de pillar a sus compañeros, siempre utilizando desplazamientos laterales. Si un jugador es pillado, pasa a quedársela.</li> </ul>	
<p><b>Parte principal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gymkana (45 minutos): se dividirá al grupo en varios equipos de 4 integrantes. El profesor repartirá un total de 15 tarjetas con diferentes pistas para conducir a los alumnos a la siguiente tarjeta. La primera tarjeta, será entregada en mano a cada grupo. Esta tarjeta contendrá una pista que llevará al lugar en el que se encuentra la segunda tarjeta. En el lugar en el que se encuentra la segunda tarjeta, los alumnos tendrán que realizar una prueba para conseguir la pista que los conducirá al lugar en el que se encuentra la siguiente prueba y, así, sucesivamente.</li> </ul> <p>Ganará el equipo que realice antes todas las pruebas. Estas pruebas podrán ser: realizar un puzzle, contestar una adivinanza, realizar una figura de acrosport, resolver un problema matemático, realizar x repeticiones de un ejercicio, enumerar 10 verduras, etc.</p>	

### Parte final (vuelta a la calma)

- **Puesta en común (5 minutos):** los alumnos recogerán el material utilizado entre todos y, al finalizar, se realizará una puesta en común de los aspectos que más le han gustado y los que menos le han gustado de la actividad.

