



## Unidad Didáctica: 4 – Introducción a los deportes de medio natural Sesión nº: 3

**Objetivos de la sesión:** realizar una salida de senderismo en el entorno del municipio; fomentar la relación con el entorno y la adquisición de hábitos saludables.

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

**Materiales e instalaciones:** no es necesario ningún material.

**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> </ul>   |                        |
| <p><b><i>Parte principal</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Senderismo (50 minutos):</b> el profesor organizará una salida de senderismo en los alrededores del municipio. Antes de comenzar, el profesor mostrará a sus alumnos la ruta que van a realizar y tratarán de seguirla, con ayuda de un mapa, entre todos.</li> </ul> |                        |
| <p><b><i>Parte final (vuelta a la calma)</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Puesta en común (5 minutos):</b> los alumnos y el profesor harán una puesta en común acerca de la salida y tratarán de encontrar aspectos a mejorar en el entorno que han visitado.</li> </ul>  |                        |