



Unidad Didáctica: 4 – Introducción a los deportes de medio natural Sesión nº: 6

Objetivos de la sesión: realizar una ruta en bicicleta por el entorno del municipio para conocer el medio natural; fomentar la práctica de actividad física en el medio natural; y promover hábitos saludables.

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

Materiales e instalaciones: cada alumno deberá llevar su bicicleta.

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). · Pequeña ruta a baja intensidad (5 minutos): se comenzará la ruta a baja intensidad para que los alumnos se vayan familiarizando con la actividad y con el entorno. 	
<p><i>Parte principal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Ruta en bicicleta (45 minutos): se realizará una ruta en bicicleta por el entorno natural del municipio para que los alumnos se familiaricen con el mismo y realicen actividad física. <p>Si algún alumno no tuviera bicicleta, se le animará a pedir prestada una a algún amigo o familiar.</p>	

Parte final (vuelta a la calma)

- **Puesta en común (5 minutos):** los alumnos y el profesor volverán al punto de partida y realizarán una puesta en común acerca de lo que más les ha gustado de la actividad y lo que cambiarían.

