



Unidad Didáctica: 5 – Introducción a los deportes alternativos | Sesión nº: 5

Objetivos de la sesión: aprender a jugar al Tripela; fomentar el trabajo en equipo; y promover el conocimiento y la práctica de deportes alternativos.

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

Materiales e instalaciones: pelotas de tamaño mediano y petos.

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). · Sube, que te llevo (6 minutos): se dividirá al grupo en dos equipos impares (uno de ellos llevará petos del mismo color). Los alumnos se desplazarán por el espacio como vaya indicando el monitor (caminando, corriendo, en cuadrupedia, saltando, etc.). A la señal del profesor, los alumnos tendrán 3 segundos para emparejarse y uno de los integrantes de la pareja deberá subirse a espaldas de su compañero. El jugador que no consiga emparejarse y subir a la espalda de un compañero, sumará un punto negativo. Perderá el equipo que tenga más puntos negativos al finalizar la actividad. 	
<p><i>Parte principal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Pásamela (6 minutos): se dividirá al grupo en parejas y cada pareja tendrá un balón. Los integrantes de la pareja se colocarán uno frente al otro y deberán pasarse el balón con el pie y recibirlo con las manos. El profesor irá dando instrucciones que los alumnos deberán seguir (pase/recepción con la pierna/mano dominante/no dominante, etc.) y se irá incrementando la distancia de separación conforme vaya avanzando el juego. 	

- 10 pases (8 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos y se delimitará la zona de juego. Uno de los equipos comenzará con el balón y deberá intentar completar 10 pases siguiendo las reglas del Tripela. Por lo tanto, no se podrá quitar la pelota de las manos de un jugador y sólo se podrán interceptar los pases con las manos. Al completar 10 pases, el equipo conseguirá 1 punto y la posesión pasará al otro equipo (al igual que si el balón sale de la zona de juego delimitada o se comete alguna infracción). Ganará el equipo que consiga más puntos.



- Tripela (15 minutos):** el profesor explicará las reglas del Tripela. Se dividirá al grupo en 2 equipos y se jugará un partido.

Reglas del Tripela: El objetivo de este deporte es meter gol en la portería del equipo contrario. Si el lanzamiento se produce dentro del área, el gol valdrá un punto y, si se produce desde fuera, el gol valdrá dos. Los jugadores se desplazarán con la pelota en la mano hasta un máximo de 3 pasos (sin poder botar el balón). Los pases se realizarán con el pie y el compañero deberá recibir el balón con las manos. No está permitido quitar el balón de las manos del oponente. En cada equipo, habrá un jugador que ocupe el rol de joker, que podrá interceptar el balón con cualquier parte del cuerpo y cuyos goles valdrán 2 y 3 puntos, respectivamente.



Parte final (vuelta a la calma)

- Reflexión final (6 minutos):** los alumnos recogerán el material utilizado para la sesión y pondrán en común sus impresiones tras conocer este deporte alternativo, indicando qué es lo que más les ha gustado y lo que cambiarían.

