



Unidad Didáctica: 7 – Introducción a la competición deportiva Sesión nº: 1

Objetivos de la sesión: iniciar a los alumnos en la competición deportiva; aprender a organizar una competición en formato de liga; fomentar el trabajo en equipo y la confianza en uno mismo; y promover la adquisición de hábitos saludables.

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

Materiales e instalaciones: material de modalidad deportiva elegida, conos y petos.

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). · Como el gato y el ratón (6 minutos): se dividirá a la clase por parejas y cada pareja estará formada por un gato y un ratón. Las parejas se colocarán haciendo un círculo. Una de esas parejas comienza jugando. El gato (que se podrá desplazar por cualquier parte), deberá intentar pillar a su compañero el ratón (que sólo se podrá desplazar por fuera del círculo). Para salvarse, el ratón podrá colocarse al lado de una de las parejas que forma el círculo y, en ese momento, el integrante de la pareja que esté colocado en el lado opuesto pasará a convertirse en ratón y tendrá que huir del gato. En el caso de que el gato pille a algún ratón, el ratón pillado pasará a convertirse en gato y este seleccionará al nuevo ratón. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <p>En esta unidad didáctica, los alumnos organizarán un circuito de competiciones para iniciarse en la competición deportiva. Para ello, se votarán dos deportes (uno individual y otro colectivo) para, durante la presente sesión y las siguientes, realizar una competición en formato de liga.</p> <p>· Competición tipo liga del deporte colectivo seleccionado (45 minutos): se dividirá al grupo en tantos equipos como sea posible, en función de la disciplina deportiva seleccionada.</p>	

Parte final (vuelta a la calma)

- **Gallinita ciega (6 minutos):** se colocará a los alumnos en círculo cogidos de las manos. Dentro del círculo, se colocará a un alumno con los ojos tapados (con un peto, chaqueta, etc.). El que está dentro, dará 3 vueltas sobre sí mismo y se dirigirá hacia cualquier compañero del círculo para intentar conocerlo a través de palpar su cara. Si la gallinita consigue identificar a su compañero, intercambiarán los roles.

