

## Unidad Didáctica: 7 – Introducción a la competición deportiva Sesión nº: 3

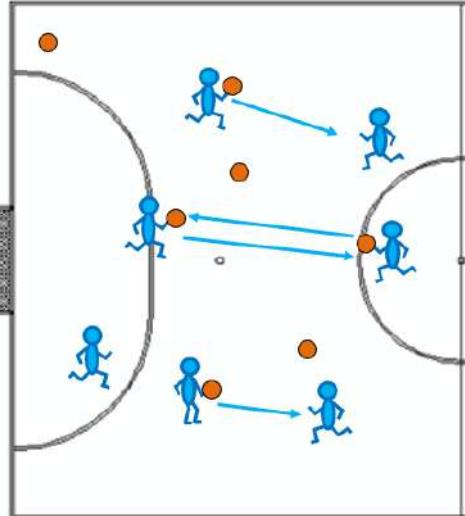
**Objetivos de la sesión:** iniciar a los alumnos en la competición deportiva; aprender a organizar una competición en formato de liga; fomentar el trabajo en equipo y la confianza en uno mismo; y promover la adquisición de hábitos saludables.

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

**Materiales e instalaciones:** material necesario para la modalidad deportiva elegida, pelotas de gomaespuma, conos y petos.

**Duración:** 1 hora

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><b><u>Parte inicial (calentamiento)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo de movilidad articular (5 minutos).</li> <li>· <b>El suelo es lava (6 minutos):</b> los alumnos se desplazarán por el espacio y el profesor irá introduciendo balones. Los jugadores no podrán retener los balones, deberán pasarlo a sus compañeros. El monitor irá introduciendo balones de forma que la intensidad irá aumentando progresivamente.</li> </ul>	
<p><b><u>Parte principal</u></b></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> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Competición tipo liga del deporte colectivo seleccionado (45 minutos):</b> se dividirá al grupo en tantos equipos como sea posible, en función de la disciplina deportiva seleccionada.</li> </ul>	

### Parte final (vuelta a la calma)

- **El teléfono escacharrado (6 minutos):** los alumnos se sentarán formando un círculo. Uno de los alumnos iniciará un mensaje, que deberá transmitirse muy bajito al oído de compañero a compañero. El último alumno deberá decir el mensaje en voz alta.

