

Unidad Didáctica: 7 – Introducción a la competición deportiva Sesión nº: 5

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, cuerda/pica, 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). · La cadena (6 minutos): todos los alumnos se desplazarán por el espacio como indique el profesor (caminando, en cuadrupedia, dando saltos, corriendo, etc.). Uno de ellos se la quedará y tendrá que intentar pillar a sus compañeros. Si pilla a otro jugador, este deberá cogerse de su mano y acompañarlo en la labor de pillar al resto. Ganará el jugador que más tiempo aguante sin ser pillado. 	
<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> <ul style="list-style-type: none"> · 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. 	

Parte final (vuelta a la calma)

· **El limbo (6 minutos):** dos alumnos sujetarán una cuerda o una pica por los extremos. El resto de jugadores deben intentar pasar por debajo. Se irá bajando la cuerda/pica para ir incrementando la dificultad. Si un jugador toca el obstáculo, intercambiará roles con uno de los que lo sujetan.

