

Unidad Didáctica: 6 – Hábitos saludables y educación emocional Sesión nº: 7

Objetivos de la sesión: trabajar la aceptación; fomentar el trabajo en equipo; estimular la capacidad de liderazgo y el sentimiento de protección hacia los compañeros; y promover la confianza.

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

Materiales e instalaciones: conos, petos y pelotas blandas.

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). El trono real (6 minutos): se dividirá al grupo en grupos de 4 y cada componente del grupo tendrá un número. Los jugadores se desplazarán libremente por el espacio y, cuando el monitor diga un número, los demás compañeros de cada equipo deberán transportar al compañero que tiene ese número hasta una zona previamente delimitada por el profesor. El primer equipo que consiga llegar obtendrá un punto. Ganará el equipo que consiga más puntos. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Protejamos a nuestro amigo (6 minutos): se dividirá al grupo en equipos de 4 integrantes. Cada equipo se colocará en fila agarrándose a los hombros del compañero de delante, excepto uno de sus jugadores, que quedará al margen. El jugador que queda fuera de la fila deberá intentar pillar al último compañero de la fila. El objetivo del resto de jugadores es proteger al último jugador de la fila para evitar que sea pillado. 	

· **El búnker (8 minutos):** se dividirá la clase en dos grupos. Uno de ellos, se colocará haciendo un pasillo y tendrá pelotas de gomaespuma. El monitor designará como objetivo a uno de los jugadores del otro equipo. Este equipo deberá pasar por el pasillo protegiendo al jugador objetivo, al que el equipo contrario tratará de golpear lanzándole las pelotas. Si consiguen completar el recorrido, el equipo protector ganará un punto y se designará un nuevo objetivo. Se intercambiarán los roles entre los equipos.



· **Lo conseguiremos (8 minutos):** todos los jugadores, excepto dos, se cogerán de las manos formando una línea. Uno de los jugadores que quedaron sueltos se colocará a un lado de esa línea y, el otro, al otro lado. Estos alumnos deberán intentar abrazarse. Los jugadores que forman la línea deberán tratar de impedirlo. Se irán intercambiando los roles.



· **Los guardianes (6 minutos):** los jugadores se desplazarán libremente por el espacio. El monitor le dará un peto a dos de ellos y delimitará una zona de "escapada". El profesor dirá en voz alta el nombre de uno de los alumnos y los demás deberán tratar de pillarlo, a excepción de los jugadores que llevan peto, que deberán tratar de ayudar a su compañero a escapar por la zona habilitada para ello.



Parte final (vuelta a la calma)

• **Capitanes (6 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos de 4 o 5 integrantes. Todos los integrantes de cada equipo se colocarán formando una fila, salvo uno, que ocupará el rol de capitán. El capitán irá lanzando una pelota por orden a sus compañeros de equipo, que deberán devolvérsela y sentarse en el suelo. Ganará el equipo que finalice antes todo el ejercicio. Se irán intercambiando los roles dentro de cada equipo.

