

Unidad Didáctica: 5 – Introducción a los deportes alternativos. Sesión nº: 1

**Objetivos de la sesión:** aprender el deporte: kinball; y fomentar el trabajo en equipo y el conocimiento de disciplinas alternativas.

**Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):** asignación de tareas y descubrimiento guiado. **Materiales e instalaciones:** petos y fitballs.

**Duración:** 1 hora

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de movilidad articular (5 minutos).</li> <li><b>La nueva pelota (6 minutos):</b> los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo y deberán pasarse la pelota de kinball (podemos utilizar un fitball) entre ellos, diciendo su nombre. Se realizarán varias rondas: una primera ronda realizando pases al compañero de al lado, una segunda ronda pasándola al compañero que está sentado en frente, etc.</li> </ul>	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Kinrelevos (8 minutos):</b> se dividirá al grupo en dos equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que los integrantes de los equipos deberán transportar por parejas el balón de kinball. Ganará el equipo cuyos integrantes finalicen antes el recorrido. Se podrán realizar varias rondas: por parejas, en tríos, etc.</li> </ul>	

• **Kincadena (6 minutos):** se dividirá a los alumnos en varios equipos de 4 o 5 integrantes. Los equipos se colocarán en fila de espaldas detrás de la línea de salida. El último jugador de cada fila tendrá la pelota de kinball y deberá pasarla, por encima de la cabeza, al siguiente compañero de la fila, correr para colocarse el primero de la fila y, así, sucesivamente. Ganará el equipo que llegue antes a la línea de meta.



• **Kinball (15 minutos):** el profesor explicará las reglas del kinball y se dividirá al grupo en equipos de 4 jugadores. Cada equipo llevará petos de un color diferente.

Reglas del Kinball: Entre todos los integrantes de un equipo, deberán lanzar el balón al aire al grito de: “OMNIKIN... y el color de uno de los equipos rivales”. El equipo rival que ha sido nombrado deberá intentar coger el balón con cualquier parte del cuerpo, antes de que este toque el suelo. Si lo consiguen, el equipo recibirá un punto, si no lo consigue, los equipos rivales recibirán un punto cada uno. Ganará el equipo que consiga más puntos.



Parte final (vuelta a la calma)

• **Ronda de chistes (6 minutos):** cada jugador contará un chiste. Al finalizar, todos deberán votar cuál ha sido el mejor chiste del día.

