

Unidad Didáctica: 5 – Introducción a los deportes alternativos. Sesión nº: 4

Objetivos de la sesión: aprender a jugar al futgolf; fomentar el trabajo en equipo y a confianza en uno mismo; y trabajar la velocidad de reacción, el golpeo y la precisión.

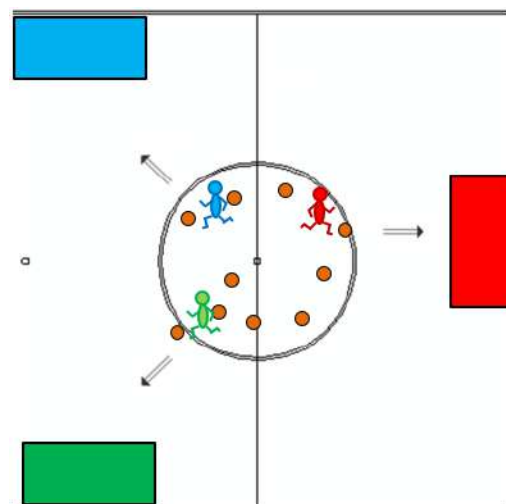
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas. **Materiales e instalaciones:** balones de diferentes tamaños, aros y pelotas de gomaespuma.

Duración: 1 hora

DESARROLLO DE LA SESIÓN

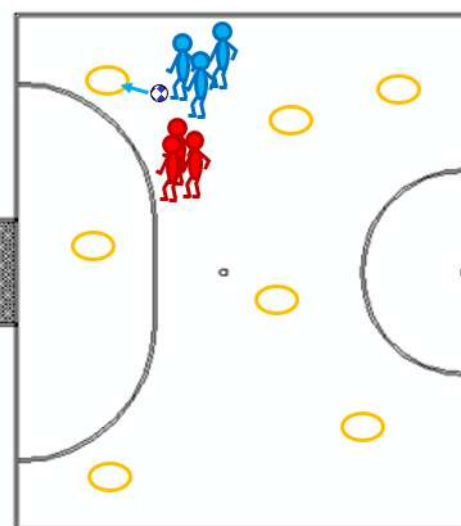
Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · Mate en la pared (6 minutos): todo el alumnado se colocará en la pared separados unos de otros. Uno se la quedará y se colocará frente al resto con una pelota. El jugador que se la queda, deberá intentar dar con la pelota (de cintura para abajo) a los que están en la pared. Si le da a alguien, ese jugador cogerá otra pelota y pasará a quedársela junto con la persona que lo golpeó. Los alumnos que se encuentran en la pared, podrán hacer cualquier movimiento para esquivar la pelota excepto separarse de la pared. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · En el blanco (6 minutos): se dividirá a los alumnos por parejas. Los jugadores se irán desplazando por el espacio al ritmo que vaya marcando el profesor. Deberán pasarse el balón siempre desde una posición estática, tratando de conseguir golpes muy precisos (que el balón llegue exactamente a los pies del compañero). La distancia se irá ampliando según vaya indicando el monitor. 	

• **La caza del balón (8 minutos):** se dividirá al grupo en equipos con el mismo número de integrantes. El profesor colocará balones en el centro del campo (todos los balones de los que disponga, como mínimo, tantos como jugadores, independientemente del tamaño de los balones). Un jugador de cada equipo saldrá hacia el centro de la pista, cogerá un balón (prohibido coger más) y realizará un golpeo con el pie, con el objetivo de que el balón llegue a la zona de su equipo. Si el balón no entra en la zona, el jugador deberá recogerlo y volver a ponerlo en el centro. Tras el intento, el jugador volverá a su zona y saldrá el siguiente jugador. Ganará el equipo que más balones tenga en su zona al finalizar el juego, que acaba cuando no queden balones en el centro.



• **Futgolf (15 minutos):** el profesor explicará el reglamento del futgolf. Se colocarán aros esparcidos por la pista para hacer las veces de hoyos de golf y se jugará una partida. Si hay demasiados alumnos, se dividirán en grupos y jugarán en dos campos separados.

Reglas del futgolf: El reglamento es el mismo que en el golf, pero el balón se golpeará con el pie. El objetivo es conseguir introducir el balón en los aros con el menor número de golpes posible. Se jugará por turnos y cada jugador tendrá la oportunidad de hacer un golpeo en cada turno.



Parte final (vuelta a la calma)

• **De memory (6 minutos):** los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo. Un jugador comenzará la frase y le dirá a su compañero de la derecha, al oído, dos palabras (por ejemplo: la casa). A continuación, el compañero que ha escuchado deberá repetirle a su compañero de la derecha, al oído, estas dos palabras y añadir otras dos (por ejemplo: la casa es grande) y, así, sucesivamente. El último compañero del círculo dirá la frase en voz alta. Se realizarán varias rondas.

