

**Unidad Didáctica: 7 – Introducción a la competición deportiva** Sesión nº: 4

**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, 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"> <li>Trabajo de movilidad articular (5 minutos).</li> <li><b>Los números rebeldes (6 minutos):</b> todos los alumnos se desplazarán por el espacio siguiendo las indicaciones del profesor (caminando, en cuadrupedia, etc.). El profesor explicará las normas: cuando él diga un número, los alumnos deberán realizar una determinada tarea. Por ejemplo: 1=saltar con los pies juntos; 2=agacharse; 3=rodar por el suelo; etc. La intensidad de la actividad irá en aumento de manera progresiva.</li> </ul>	
<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"> <li><b>Competición tipo liga del deporte individual seleccionado (45 minutos):</b> se organizará al grupo de la forma más efectiva posible de manera que todos puedan participar de forma simultánea en la actividad.</li> </ul>	

### Parte final (vuelta a la calma)

· **La pista de baile (6 minutos):** todos los alumnos se sentarán en el suelo formado un círculo, excepto uno, que se colocará en el centro como voluntario. El jugador que está en el centro, bailará al ritmo de la música y sus compañeros deben imitarle. Pasado 1 minuto, el mismo alumno elegirá al compañero que mejor lo haya imitado y este será el nuevo bailarín, intercambiando los roles.

