

Unidad Didáctica: 7 – Introducción a la competición deportiva Sesión nº: 6

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"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · El zorro y los pollitos (6 minutos): se dividirá a los alumnos en grupos de 5 o 6. Uno de los jugadores de cada grupo (el zorro) se la quedará y el resto se organizarán haciendo una fila. El zorro deberá intentar pillar al último de la fila mientras que el resto de compañeros de la fila tratarán de impedirlo. Si el último jugador de la fila es pillado, pasará a convertirse en zorro mientras que el anterior jugador que ocupaba este rol, pasa a colocarse el primero de la fila. Importante: no se puede soltar ningún integrante de la fila; si lo hace, el zorro habrá ganado la partida. 	
<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 individual seleccionado (45 minutos): se organizará al grupo de la forma más efectiva posible de manera que todos puedan participar de forma simultánea en la actividad. 	

Parte final (vuelta a la calma)

• **Automasajes (6 minutos):** se dividirá a los alumnos por parejas. Un integrante de la pareja se tumba boca abajo y el otro se arrodilla a su lado. El jugador que está de rodillas, le dará un masaje a su compañero. A la señal del monitor, intercambiarán los roles.

