

BLOQUE: Todos
UNIDAD: El Reencuentro
SESION: 05

3^{er} ciclo :**CICLO**
5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: cronómetro, cinta métrica y báscula.

OBJETIVOS:

1. Conocer la medida antropométrica del peso.
2. Conocer el estado físico al comienzo del curso.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

TEC. ENSEÑANZA: Mando Directo.



ANIMACIÓN

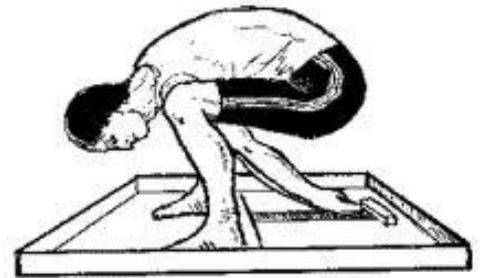
1. **Pillar por Parejas.** Juego de Persecución. Por parejas agarrados de la mano. Una pareja se la queda, y tiene que pillar a otra pareja. Cuando lo logre, se la quedará la pareja que ha sido pillada. No vale devolver.

PARTE PRINCIPAL

1. **Prueba de Velocidad.** Correr 30 metros lo más rápido posible.



2. **Prueba de Flexibilidad.** Con piernas abiertas, flexión profunda de tronco, pasando las manos por debajo de las piernas. Se realizarán 2 intentos, anotándose la mejor marca.



3. **Peso.** Con la ayuda de la báscula, ir pesando a todos los alumnos, que irán anotando su peso en su hoja de las Capacidades Físicas Básicas.



VUELTA A LA CALMA

1. **¡Qué Risa!** Por parejas, sentados uno enfrente de otro, intentan hacerse reír. Pierde el primero que se ríe.