

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Atletismo

SESION: 05

3^{er} ciclo :**CICLO**

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: balones y pelotas de foam.

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Conocer las diferentes pruebas de lanzamientos.
2. Iniciar en el lanzamiento de peso.
3. Adquirir el gesto elemental del lanzamiento peso
4. Valorar la progresión y mejora.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Introducción al Atletismo.** Visionado de videos sobre lanzamientos de peso, de disco, de jabalina y de martillo.

PARTE PRINCIPAL

1. **Pásame el peso.** Todos los alumnos menos uno con una pelota a modo de peso, colocada correctamente, se desplazan por el espacio siguiendo el ritmo de la música que suena. Cuando la música para, deberán cambiar la pelota lo más rápido posible con otro compañero, momento en el que aquel que no tenía al principio, debe hacerse con una.

2. **¿Quién llega más lejos?** De forma individual, realizamos una competición de lanzamientos para ver quién llega más lejos con su pelota. Vale lanzarla de cualquier forma.

3. **El Lanzamiento de Peso.** Explicación del gesto de lanzamiento de peso.

- Primero realizamos el ejercicio caminando y cuando lleguemos a la línea de lanzamiento, lanzamos el peso.
- Luego, realizamos el lanzamiento desde la posición de espaldas.



4. **Competimos.** Organizamos una competición de lanzamiento de peso para ver qué alumno es capaz de llegar más lejos.



5. **Pelota Sentada.** Juegan todos contra todos. Se sueltan unos balones por el campo previamente marcado, no demasiado amplio, los que consiguen el balón deben intentar golpear con el mismo a los otros jugadores lanzándoselo, si lo golpean con el balón, el golpeado deberá sentarse. Cualquier otro jugador puede hacerse con la posesión del balón y continuar con el juego. Los jugadores tocados (que se encontrarán sentados) pueden volver a la vida recogiendo uno de los balones que pasen por sus alrededores. No está permitido pasarse el balón, salvo entre los que están sentados.



VUELTA A LA CALMA

1. **Recogida del Material.**