

BLOQUE: Todos
UNIDAD: El Reencuentro
SESION: 06

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

MATERIAL: cinta métrica y un balón medicinal.

OBJETIVOS:

1. Conocer la medida antropométrica de la altura.
2. Conocer el estado físico al comienzo del curso.
3. Perder el miedo al contacto físico.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

TEC. ENSEÑANZA: Mando Directo.

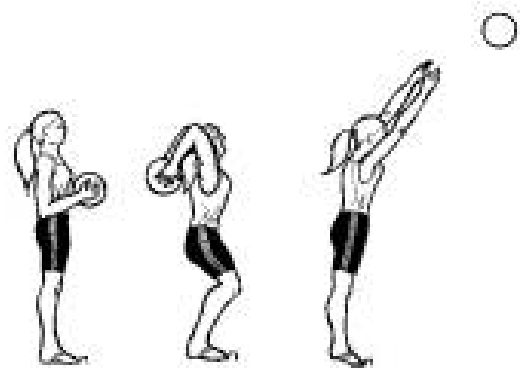


ANIMACIÓN

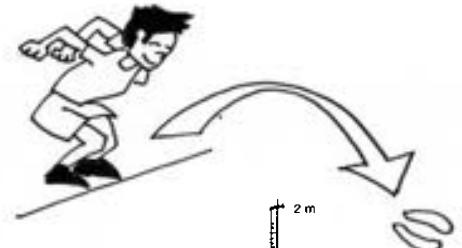
1. **Pillar por Parejas.** Juego de Persecución. Por parejas agarrados de la mano. Una pareja se la queda, y tiene que pillar a otra pareja. Cuando lo logre, se la quedará la pareja que ha sido pillada. No vale devolver.

PARTE PRINCIPAL

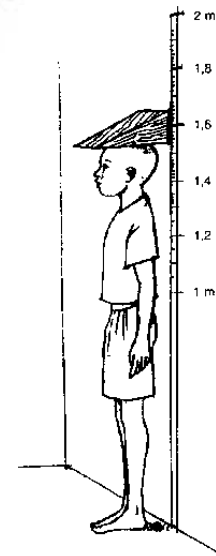
1. **Prueba de Fuerza del tren superior.** Lanzamiento de balón medicinal lo más lejos posible desde posición de saque de banda. No está permitido coger carrerilla ni saltar. Se realizarán 2 intentos, anotándose la mejor marca.



2. **Prueba de Fuerza del tren inferior.** Salto horizontal desde la posición de pies paralelos y separados a la altura de los hombros. Se realizarán 2 intentos, anotándose la mejor marca.



3. **Altura.** Con la ayuda de una cinta métrica, ir midiendo a todos los alumnos, que irán anotando su altura en su hoja de las Capacidades Físicas Básicas.



VUELTA A LA CALMA

1. **Adivina la letra.** Por parejas, uno se tumba boca abajo. Su compañero, se dibujará una letra en la espalda. El que está tumbado tiene que adivinar la letra marcada.
VAR: números, formas, etc.