



MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

- El profesor presenta en un papelógrafo, las funciones de la célula.
- Leen en pares el nombre de la célula y la función que cumple

Nombre de célula	Función en el cuerpo
Célula nerviosa	Comunica las diferentes partes del cuerpo.
Célula ósea	Soporta el cuerpo, protege algunos órganos.
Célula muscular	Permite el movimiento del cuerpo.
Célula adiposa	Almacena grasas y protege los órganos.
Célula sanguínea	Transporta oxígeno al cuerpo.
Célula sexual	Permite la reproducción.
Célula óptica	Permite la visión.
Célula epitelial	Forma la piel y recubre internamente los órganos y conductos, protegiéndolos.

- Responden:
 - ¿Qué célula nos permite mover el cuerpo para jugar?

 - ¿Qué célula comunica las diferentes partes del cuerpo?

- Explican la importancia de la función que cumplen algunas células en las actividades deportivas que realizan.
- Así como la célula tiene su medida las personas también tenemos medidas.
- El profesor registra las medidas antropométricas para seleccionar y regular las capacidades, estrategias y recursos.

- Registra en la siguiente tabla los datos biométricos de los alumnos.

Medidas antropométricas	Peso en kg.	Talla
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

- El profesor invita a los alumnos a realizar la siguiente actividad:

Calentamiento:

- Los alumnos realizan carreras suaves y libres por el patio.
- Realizan movimiento de articulaciones (pies, rodillas, cintura, brazos, cuello, etc.) según las indicaciones del profesor.

- Juego de animación: «Los colores»

Materiales:

- Latas de colores

Organización:

- En grupos

Reglas:

- Queda eliminado el alumno que obstaculiza a otro.
- Queda eliminado el último alumno en llegar.

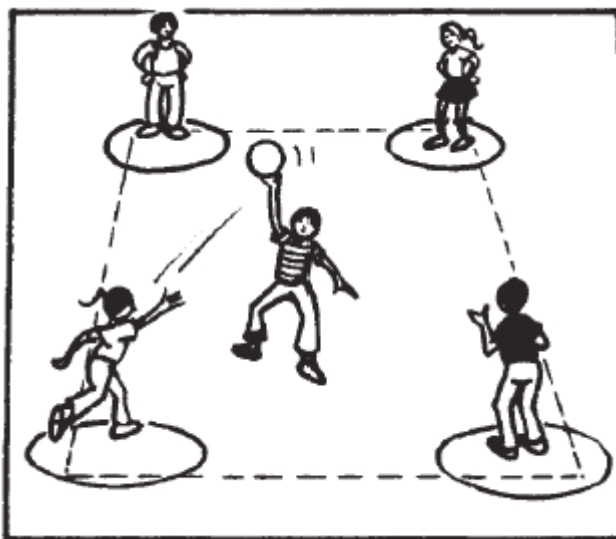
Desarrollo:

- El profesor(a) coloca las latas en diversos lugares del patio
- A la señal los jugadores corren libremente a la lata del color indicado por el profesor(a)
- El alumno que llega primero coge la lata y debe llevarla a su grupo sin que caiga de su cabeza.
- Gana el equipo que junta más latas.

JUGUEMOS “BALÓN CERCO”

- Colocar en el patio cuatro aros formando un cuadrado.
- Un niño o niña en cada aro y cuatro fuera.
- Los niños de los aros se pasan la pelota.
- Los niños de fuera tratan de cogerla.

Alerta: No salir del aro

**• VUELTA A LA CALMA**

- Se forman círculos con los grupos, los alumnos se sientan y realizan ejercicios de respiración (inhalan y exhalan) según las indicaciones del profesor).
- Antes de pasar al aula el docente explica a los alumnos la importancia de la hidratación, nutrición, postura correcta y los hábitos de higiene que debe cumplir un buen deportista antes, durante y después de toda actividad deportiva.
- Para la siguiente sesión los alumnos presentarán un trabajo consignando los puntos tratados por el docente, indicando hábitos positivos y cuáles debe desechar un deportista.