

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Lucha

SESION: 01

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: pañuelos, pinzas y cuerdas.

ORG. ALUMNOS: gran grupo y parejas.

OBJETIVOS:

1. Incrementar la coordinación y el equilibrio.
2. Mejorar la velocidad de reacción.
3. Percibir la fuerza del adversario.
4. Tomar conciencia del cuerpo del compañero.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



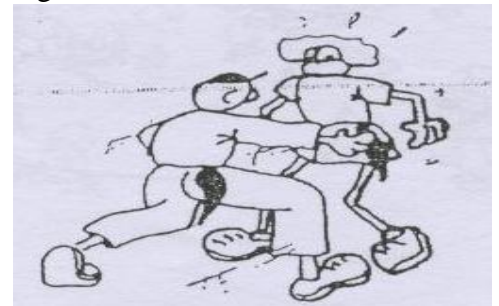
ANIMACIÓN

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. **La Cola del Zorro con Pañuelo.** Todos con un pañuelo colgado en la cintura y en su parte posterior. Intentar capturar el pañuelo (cola del zorro) de los demás. Pañuelo capturado se cuelga en la cintura fuera del terreno delimitado. Se entra y se sigue jugando.

2. **Coger el Pañuelo.** Por parejas, uno frente al otro, intentar coger el pañuelo situado en la parte posterior de la cintura.
VAR: variar la posición del pañuelo (brazo, rodilla, tobillo...)



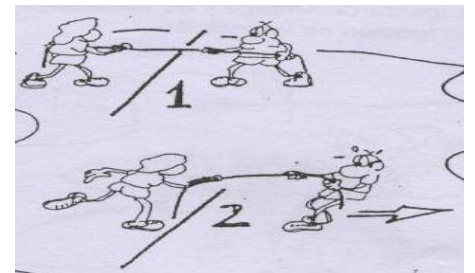
3. **Torneo Coger el Pañuelo.** Se realizan eliminatorias del juego anterior, para ver quién es el mejor "Cogedor de Pañuelos".

4. **La Cola del Zorro con Pinzas.** Todos con una pinza colgada en la cintura y en su parte posterior. Intentar capturar el pañuelo (cola del zorro) de los demás. Pañuelo capturado se cuelga en la cintura fuera del terreno delimitado. Se entra y se sigue jugando...



5. **Coger la Pinza.** Por parejas, uno frente al otro, intentar coger la pinza situada en la parte posterior de la cintura.
VAR: variar la posición de la pinza (en una manga, en los cordones de las zapatillas...)

6. **Soga-Tira.** Se organizan equipos de 6 ó 7 alumnos. Los dos equipos se situarán a ambos lados de una líneas que delimitan sus campos, cogidos a una soga con un pañuelo de color llamativo en el centro de la misma a modo de testigo, y situando el pañuelo en el centro de la zona neutral. A la señal inician el arrastre hasta hacer traspasar al primer niño del equipo contrario la línea de su campo. No está permitido soltar la cuerda de repente.



7. **Soga.Tira en pareja.** Por parejas, separados por una línea y cogidos cada uno a un extremo de la cuerda, intentar hacer pisar la línea al oponente.

8. **Torneo Soga-Tira.** Se realizan eliminatorias del juego anterior, para ver quién es el mejor "Tirador de Soga".



VUELTA A LA CALMA

1. **Los Manipuladores.** Por parejas, situados en el suelo uno frente a otro, manipular al compañero con la intención de llevarle a una zona determinada. El compañero manipulado va adoptando diferentes formas con su cuerpo.