

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Lucha

SESION: 02

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL:

ORG. ALUMNOS: gran grupo, grupos y parejas.

OBJETIVOS:

1. Adaptarse a la posición de lucha.
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.

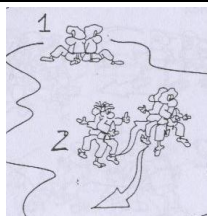
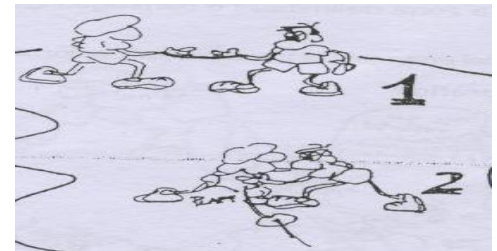
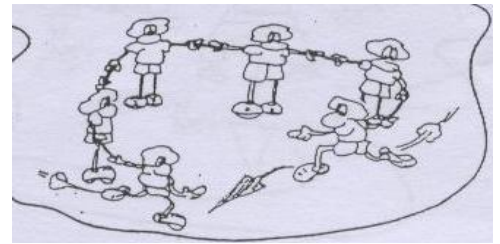


ANIMACIÓN

1. **La Cadena.** Uno se la queda. Cuando pille a alguien, se dan la mano y continúan. Cuando vuelvan a pillar a otro, los tres van de la mano. Así sucesivamente hasta que estén todos pillados.

PARTE PRINCIPAL

1. **La Serpiente.** En grupos de cuatro o seis jugadores y cogidos de las manos, el primero intenta pillar al último del grupo. Todos pasan por ambas posiciones.
2. **El Manco.** Por parejas y cogidos de una mano, intentar tocar una parte específica del cuerpo del compañero.
3. **Pulso a la Pata Coja.** Por parejas, a una distancia de 1,5m. Se mantienen en equilibrio a la pata coja sujetado por la mano. Intentar desequilibrar al contrario dándose pequeños empujones con la mano libre.
4. **Torneo Pulso a la Pata Coja.** Se realizan eliminatorias del juego anterior.
5. **Pulso Gitano.** Parejas, uno enfrente a otro con sus pies derechos juntos y cogidos las manos derechas. Empujando con las manos tratan de conseguir que el otro mueva el pie derecho. El izquierdo se puede mover.
6. **Torneo Pulso Gitano.** Se realizan eliminatorias del juego anterior.
7. **Pelea de Gallos.** Parejas, agachados en cuclillas, intentar desequilibrar al contrario empujándose con las manos y moviéndose por medio de saltos.
8. **Torneo Pelea de Gallos.** Se realizan eliminatorias del juego anterior.



VUELTA A LA CALMA

1. **Los Siameses.** Sentados espalda con espalda, a la indicación del profesor, levantarse y desplazarse por el espacio de juego manteniendo las espaldas unidas y evitando tropezar con el resto de los compañeros de juego.