

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Lucha

SESION: 03

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: Bancos suecos y colchonetas.

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.



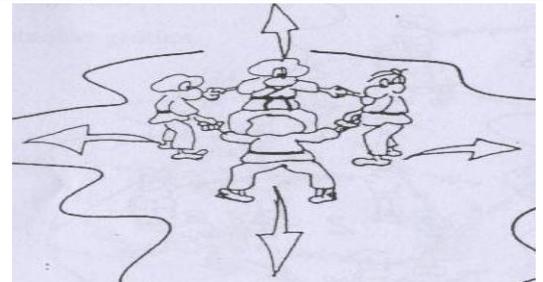
ANIMACIÓN

1. **Sálvese quien pueda.** Uno intenta pillar a los demás que para no ser pillados deben subirse a caballo de uno de los compañeros.

VAR: a caballo de frente, como una novia.

PARTE PRINCIPAL

1. **El Ciempiés.** En grupos de 4 o 6 jugadores cogidos, por las manos, intentar con los pies desequilibrar a los compañeros y que caigan al suelo sin ser derribado. Nunca se sueltan las manos y tenemos cuidado de que no caigan con fuerza.



2. **El Rey del Banco.** Por parejas, cada uno en un extremo de un banco. Avanzar sobre el banco para tirar al oponente.



3. **Torneo El Rey del Banco.** Se realizan eliminatorias del juego anterior.

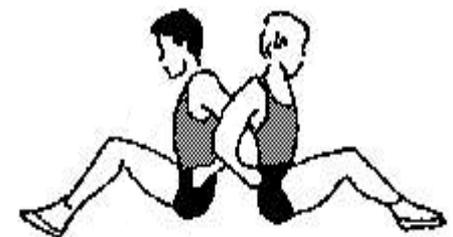
4. **Fuera de mi Casa.** Nos colocamos por parejas y cada uno se busca una zona delimitada que será su casa. Se trata de que un miembro de la pareja intente penetrar en esa zona y el otro lo evite.

5. **Fuera de Aquí.** Por parejas situados en el interior de una colchoneta, ambos tratan de sacar al adversario de la zona delimitada.



6. **Torneo Fuera de Aquí.** Se realizan eliminatorias del juego anterior

7. **Fuera de Aquí de espaldas.** Nos colocaremos por parejas entre dos líneas paralelas tocando espalda con espalda. A la señal, debemos tratar de sacar al oponente fuera de la línea que él tiene enfrente mediante empujones con nuestra espalda. Gana aquel que consigue sacar al compañero de su línea. No se puede girar sobre la propia espalda ni darse la vuelta.



8. **Torneo Fuera de Aquí de espaldas.** Se realizan eliminatorias del juego anterior.



VUELTA A LA CALMA

1. **Masajes.** Por parejas, nos damos masajes por el cuello y la espalda.