

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Lucha

SESION: 04

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: pañuelos y colchonetas.

ORG. ALUMNOS: gran grupo, grupos y parejas.

OBJETIVOS:

1. Adquirir técnicas básicas de defensa.
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 Cola del Zorro.** Todos con el 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.

PARTE PRINCIPAL

1. **La jaula.** Haremos grupos de 6 a 8 personas formando un círculo y uno de los niños se colocará en el centro. A la señal debe intentar salir del círculo formado por sus compañeros, mientras que éstos tratarán de evitarlo.

2. **Dentro-Fuera.** En grupos de 4, dos dentro de un círculo y los otros dos fuera en posición de cuadrupedia, intentar que el adversario no entre en el círculo.

VAR: sacarlo del círculo.



3. **El Sumo.** Por parejas, tratan de sacar fuera del círculo a su oponente.



4. **El Solitario.** Por parejas, uno en el interior del círculo que luchara por mantenerse dentro de él, mientras que el otro, situado fuera, intentará sacarle.



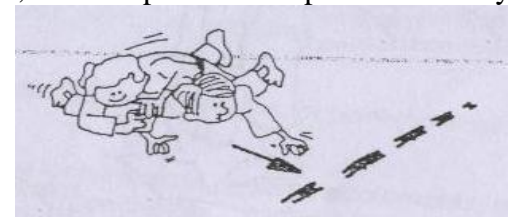
5. **El Aro.** Por parejas alrededor de un aro, intentaremos mediante las acciones de tracción y empuje: a) introducir al compañero en el aro, b) intentar introducirnos en el aro.



6. **Lucha Irlandesa.** Por parejas, cogidos por la cintura, intentar despegar al otro del suelo.



7. **Lucha Suiza.** Por parejas, cogidos con una mano, intentar pasar a la espalda del otro y cogerle por la cintura.



8. **Hoy no me puedo levantar.** Uno de la pareja se tumbará en el suelo y dejará que su compañero le sujete. A la señal, el inmovilizado debe intentar ponerse de pie y el que atrapa evitarlo.

VAR: boca arriba.

9. **Dar la vuelta a la Tortuga.** Uno de cada pareja se estira boca abajo en el suelo, abarcando la mayor superficie posible. El compañero debe intentar girarlo cogiéndolo por los brazos, las piernas... (menos por la ropa).

El que está estirado hará fuerza contra el suelo para evitar ser girado.



VUELTA A LA CALMA

1. **Masajes.** Por parejas, con ayuda de pelotas de tenis, nos damos masajes por el cuerpo.