

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Lucha

SESION: 05

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: balones, 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. Controlar la fuerza a aplicar en los juegos.

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

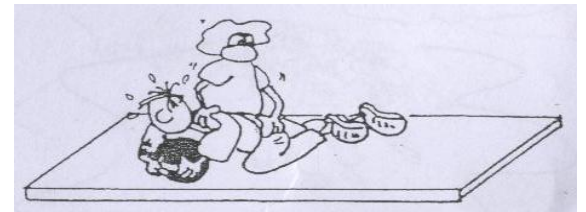
1. **Los Sacos de Patatas.** En grupos de cuatro. El grupo que defiende la pelota se van tumbando sobre ella, de forma pasiva y sin ofrecer resistencia. El equipo contrario, los irá apartando hasta llegar al tesoro. Se mide el tiempo que emplean en hacerlo.

2. **Los Guardianes.** En grupos de cinco, un miembro del grupo posee el balón y lo debe custodiar, dos compañeros le ayudan en la misión y le protegen de los otros dos, que intentarán arrebatarse el balón.
VAR: distintos materiales.



3. **El Tesoro.** En grupos de cuatro, dos alumnos defienden el tesoro y los otros dos intentan arrebatárselo.

4. **Atrapar el Balón.** Por parejas, uno en posición de cuadrupedia y con un balón de espuma, el otro intenta apoderarse del balón.



5. **El Derribo.** Por parejas, uno en posición de cuadrupedia y con un balón de espuma bajo el abdomen, el otro intentará conseguir derribarle sobre el balón.

6. **El Guardián del Tesoro.** Cada pareja con un "Tesoro" (balón, etc.). Un miembro de la pareja debe defender el "tesoro" mientras que el otro intentara cogerlo.



7. **Ataque y Defensa.** Por parejas, ambos con un balón bajo el brazo y un pañuelo colgado de la parte posterior de la cintura. Intentar arrebatarse ambos objetos al adversario.

8. **Balón Prisionero.** Por parejas, ambos con balón. Uno en posición de cuadrupedia apresando el balón mientras que su compañero, partiendo desde esta misma posición, debe quitárselo.



VUELTA A LA CALMA

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