

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Lucha

SESION: 06

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: pañuelos, cuerdas, balones y colchonetas.

ORG. ALUMNOS: gran grupo, grupos y parejas.

OBJETIVOS:

1. Repasar contenidos sesiones anteriores.
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. **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.

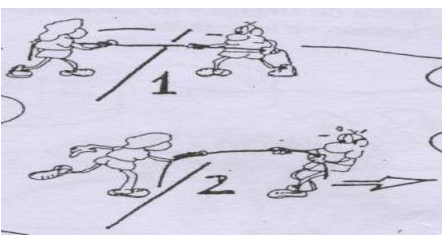
PARTE PRINCIPAL

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. **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.

3. **Coger el Pañuelo.** Por parejas, uno frente al otro, intentar coger el pañuelo situado en la parte posterior de la cintura.



4. **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.

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



6. **El Manco.** Por parejas y cogidos de una mano, intentar tocar una parte específica del cuerpo del compañero.



7. **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.



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.



10. **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.



VUELTA A LA CALMA

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