

Las actividades de lucha en las clases de Educación Física.

La sesión que presentamos a continuación está dirigida a alumnos de 2º nivel de 1º ciclo de educación primaria (edad entre 7 – 8 años).

Se trataría de la primera sesión de una unidad didáctica dedicada a juegos y actividades de contacto donde se trabajarían capacidades físicas básicas como la fuerza y la flexibilidad así como capacidades más perceptivo-motrices como el equilibrio y la coordinación.

En esta primera sesión nos centramos en una toma de contacto con este tipo de actividades, incidiendo en el concepto de la distancia de seguridad empleando una metodología de descubrimiento guiado en el que primarán los mecanismos de toma de decisiones sobre los mecanismos perceptivos y de ejecución.

U. D.	Pequeños luchadores.	SESIÓN	1	INSTALACIÓN	Gimnasio
GRUPO	2º B EP	FECHA	01/05/2012	HORA	10:00
OBJETIVO PRINCIPAL					
- Participar activamente juegos y actividades de contacto acatando las normas. - Velar por la integridad física propia y la de los compañeros.					
CONTENIDOS	- La distancia de seguridad y los desplazamientos en juegos de lucha. - El uso de la fuerza física sobre objetos o compañeros siempre de manera controlada y segura.				
MATERIAL	Pinzas de la ropa, picas.				
CLAVES	Para ganar en los juegos de lucha tengo que estar a una distancia lo suficientemente alejada del compañero para que no me toque fácilmente pero cerca para poder tocarlo yo.				
CALENTAMIENTO					
NOMBRE	Transportando el palo.			DURACIÓN	4 ´
OBJETIVO ESPECÍFICO	Desplazarse por el espacio manteniendo distancia con el compañero.				
ORGANIZACIÓN INICIAL	DESARROLLO DE LA TAREA		REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
Por parejas con una pica corta. La sujetarán sin usar las manos (apoyando cada extremo en la parte superior de su abdomen).	El profesor irá diciendo distintos colores presentes en el gimnasio y los alumnos se tendrán que mover y llegar a tocarlo sin que la pica caiga al suelo. Si lo consiguen ganan un punto. Si cae vuelve a intentarlo.				
VARIANTES	- Podemos decir la posición inicial o no (obligándolos a descubrirla). - Picas más largas.				
NOMBRE	¡Vigila la cuerda!			DURACIÓN	4 ´
OBJETIVO ESPECÍFICO	Reaccionar a los movimientos del compañero.				
ORGANIZACIÓN INICIAL	DESARROLLO DE LA TAREA		REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
Por parejas con una cuerda. La agarrarán a la altura del ombligo. Uno de la pareja será el que guía y el otro el seguidor.	Cuando el profesor diga ya, el guía empezará a moverse andando, sin correr , y el compañero deberá seguir sus movimientos para que la cuerda no toque el suelo ni se tense del todo. Si esto pasara consiguen un punto. Cambio de roles.				
VARIANTES	- Cambio de parejas.				
PARTE PRINCIPAL					
NOMBRE	El ladrón de colas			DURACIÓN	6 ´
OBJETIVO ESPECÍFICO	Ejecutar movimientos para defender y atacar.				
ORGANIZACIÓN INICIAL	DESARROLLO DE LA TAREA		REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
Por parejas cada uno con un peto colgado por encima de la parte trasera del pantalón.	A la voz de ya, cada alumno debe intentar quitar al compañero sin perder la propia. El que lo haga gana				

		un punto.		
VARIANTES		- Grupos de 4, grupos de 8, toda la clase eliminando.		
NOMBRE	Protege el cuerpo.		DURACIÓN	7´
OBJETIVO ESPECÍFICO	Realizar acciones adecuadas para tocar el objetivo contrario.			
ORGANIZACIÓN INICIAL	DESARROLLO DE LA TAREA		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
Por parejas uno enfrente del otro.	El profesor irá diciendo partes del cuerpo, y las parejas deberán intentar tocar la parte del compañero sin que toquen la suya. Si lo consigue gana un punto, el primero en llegar a 10 gana y cambio de parejas.			
VARIANTES		Grupos de 4.		
NOMBRE	Ladrones de pinzas.		DURACIÓN	7´
OBJETIVO ESPECÍFICO	Ejecutar acciones y desplazamientos para atacar al contrario y defenderse.			
ORGANIZACIÓN INICIAL	DESARROLLO DE LA TAREA		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
Dos grupos de 12, cada grupo en una mitad del gimnasio. Cada alumno tendrá dos pinzas que se podrá poner en cualquier parte del cuerpo (de cintura para arriba).	Cuando el profesor diga ya, se deberán mover por su mitad quitando las pinzas a los compañeros, poniéndoselas encima e intentando no perder las suyas. Si el profesor dice TODO, se pueden mover a la otra mitad. Cuando diga STOP suman tantos puntos como pinzas tengan puestas.			
VARIANTES				
VUELTA A LA CALMA				
NOMBRE	Manteniendo el contacto.		DURACIÓN	5´
OBJETIVO ESPECÍFICO	Realizar movimientos lentos y conducidos manteniendo el contacto con el compañero.			
ORGANIZACIÓN INICIAL	DESARROLLO DE LA TAREA		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
Por parejas, uno enfrente del otro con los dorsos de la mano derecha en contacto. Uno de la pareja guía y el otro sigue.	El guía empezará a mover el brazo haciendo diferentes acciones como rotaciones, circunducciones, flexiones... y el seguidor deberá realizar lo necesario para no perder nunca el contacto con la mano de su compañero.			
VARIANTES.		- Con desplazamiento por el espacio.		
Observaciones.				

