

DESENROLO DAS SESIÓNS:

A primeira parte de cada sesión comeza co quecemento, dinámico e divertido. Este quecemento ten que traballar aspectos que desenrolaremos o longo da sesión.

Os desprazamentos en todas as direccións, actividades que impliquen tracción ou empuxe dos compañeiros, así como xogos específicos de equilibrio, coordinación e velocidade.

HABILIDADES ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE SEGURIDADE e CRITERIOS DE EFICACIA:

As habilidades, para ter unha progresión didáctica no aprendizaxe das mesmas, debemos de organizalas do mais sinxelo o mais complexo, para traballar as ***secuencias lóxicas que se acheguen os obxectivos deportivos*** das loitas olímpicas:

Agarre + derrubo + volteo no chan + inmovilización (poñer as costas do noso adversario en contacto co chan durante 3 segundos).

A forma de traballo, no desenrolo das sesións empregamos o descubrimento guiado e a resolución de problemas.

Como norma xeral están prohibidos: GOLPEOS, LUXACIÓNS e ESTRANGULACIÓNS.

1- AGARRES:

Agarre de bonecas: empregando 3 agarres básicos. 1º- cos brazos paralelos, 2º- cruzando os brazos do compañeiro e cos nosos brazos paralelos e 3º- agarrando polas costas as bonecas do noso compañeiro (que ten os brazos cruzados polo peito), para introducir os agarres.

Obxectivo 1: Manter o agarre sobre as bonecas do compañeiro.

Obxectivo 2: Soltar o agarre do noso compañeiro das nosas bonecas.

Criterios de seguridade: prohibido agarrarse entrelazando os dedos ou agarrar directamente polos dedos.

Criterios de eficacia: romper o agarre xirando as bonecas en círculo e cara a abertura que queda entre o dedo polgar e o dedo índice do noso compañeiro.

2- CHEGAR O ESPAZO POSTERIOR:

Como situación que nos beneficia para derrubar o noso compañeiro.

Obxectivo 1: Chegar o espazo posterior do noso compañeiro pasando por debaixo do seu brazo.

Obxectivo 2: : Chegar o espazo posterior do noso compañeiro traccionando do seu brazo.

Criterios de seguridade: coidado cos golpes de cabeza.

Criterios de eficacia: 1º- Agarrar a nuca e levantar o brazo do noso compañeiro para pasar por debaixo do brazo e chega a súas costas. 2º- Traccionar do brazo do noso compañeiro, agarrando a altura do tríceps, en diagonal por diante do noso corpo para chegar as súas costas.

3- COLLER AS PERNAS DO ADVERSARIO: PROGRESIÓN DIDÁCTICA.

3.1- Tocarse os xeonllos: desprazamento libre e sen agarre previo.

Obxectivo: Tocar o maior número de veces os xeonllos do noso adversario coas nosas mans.

Criterios de seguridade: coidado cos golpes de cabeza.

Criterios de eficacia: empregar os agarres para apartar os brazos do noso compañeiro.

3.2- Tocarse os pés : agarrados polos ombreiros cos brazos estirados.

Obxectivo: Tocar o maior número de veces os pés do noso adversario cos nosos pés.

Criterios de seguridade: coidado cos golpes de cabeza.

Criterios de eficacia: empregar os desprazamentos para tocarlle os pés o noso compañeiro.

3.3- Derrubar o compañeiro agarrándolle as pernas.

Obxectivo: Derrubar o noso adversario estando de xeonllos no chan e o noso adversario de pé.

Criterios de seguridade: a nosa cabeza estará na cadeira do noso compañeiro, o agarre será tras os xeonllos do adversario, prohibido erguer o compañeiro.

Criterios de eficacia: crear un par de forzas empuxando co noso ombreiro sobre a parte anterior da cadeira do noso adversario, mentres que bloqueamos o desprazamento das súas pernas coa tracción das nosas mans.

- 4- **DERRUBO DIRECTO AGARRANDO AS PERNAS:** temos que unir os tres exercicios anteriores.

Ambos compañeiros en bipedestación, temos que dar un paso e apoiar os xeonllos no chan, para agarrarlle as pernas e derrubar o noso compañeiro de costas.

Obxectivo: ter continuidade dando o paso e axeonllándose, para ter equilibrio.

Criterios de seguridade: a cabeza colocámola a altura da cadeira do noso compañeiro. Sempre derrubamos de costas o noso compañeiro.

Criterios de eficacia: manter a cadea cinética do movemento para crear un par de forzas e derrubar o noso compañeiro.

- 5- **VOLTEO DE CADEIRA ESTANDO EN BIPEDESTACIÓN:**

Ambos compañeiros en bipedestación, agarramos coa nosa man hábil as costas do noso compañeiro, pasando o noso brazo por entre o costado e o brazo do noso compañeiro. A man libre, agarra o brazo libre do compañeiro.

Obxectivo: voltear sen derrubar sobre a nosa cadeira o compañeiro.

Criterios de seguridade: non soltar nunca o adversario.

Criterios de eficacia: ubicarse no medio da base de sustentación, levar os nosos brazos de atrás adiante, e elevar o noso compañeiro coa nosa cadeira.

- 6- **INMOBILIZACIÓN BÁSICA DOS DEPORTES DE AGARRE:**

Un compañeiro deitado boca arriba, e o outro compañeiro trata de mantelo en contacto coas omoplatas no chan durante 3 segundos.

Obxectivo: manter o noso compañeiro controlado e que teña en contacto as omoplatas en contacto co chan 3 segundos.

Criterios de seguridade: Prohibido agarrar polo pescozo o noso compañeiro.

Criterios de eficacia: manter o noso peso sobre a liña dos ombros do noso compañeiro e o noso agarre rodeando o seu pescozo e controlando o brazo libre.

- 7- o seu costado coas nosas mans e apoiamos a nosa cara sobre o costado contrario. **VOLTEOS SOBRE UN COMPAÑEIRO EN CUADRUPEDIA:**

Un compañeiro en cuadrupedia fai de apoio para que nos volteemos sobre el.

Agarramos

Obxectivo: voltear sobre o compañeiro e pasar a posición de ponte.

Criterios de seguridade: Prohibido soltar durante o volteo.

Criterios de eficacia: manter o agarre, elevar a cadeira e non manter unha tensión excesiva nos nosos brazos, para que nos facilite o volteo.

- 8- **DERRUBAR O NOSO COMPAÑEIRO DENDE CUADRUPEDIA:**

Tratamos de derrubar o noso compañeiro que está en cuadrupedia para poñerlle as costas no chan

Obxectivo: voltear o noso compañeiro dende a cuadrupedia para pasalo a decúbito supino.

Criterios de seguridade: Prohibido poñerse de pé.

Criterios de eficacia: tratamos que quitar puntos de apoio do noso compañeiro por tracción. Traccionamos do brazo mais alonxado para voltealo.

- 9- **VOLTEO DENDE DECÚBITO PRONO:**

Tratamos de voltear o noso compañeiro que está en decúbito prono, para pasalo a decúbito supino.

Obxectivo: voltear para inmovilizar o noso compañeiro cando está tombado.

Criterios de seguridade: Prohibido ter os brazos en cruz.

Criterios de eficacia: facer unha palanca de pescozo pasando o noso brazo por baixo da axila do noso compañeiro e apoiamos a nosa man na súa nuca. Empuxando de xeito perpendicular o corpo do noso compañeiro provocamos un volteo.