

## SESIÓN 1. QUE SON AS LOITAS OLÍMPICAS

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Sesión nº:</b> 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>U.D.:</b> Loitas Olímpicas. | <b>Curso:</b> 4º                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Duración:</b> 50 min.                      |
| <b>Contidos:</b> Xogos macrogrupais de oposición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                | <b>Espazos:</b> Ximnasio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Materiais:</b> superficie acolchada, soga. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                | <b>Información previa:</b><br>Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos coas actividades de oposición macrogrupal, coñecendo entre outras cousas, como agarrar os nosos compañeiros de un xeito eficiente.<br>Explicación grupal de: <ul style="list-style-type: none"><li>- Que son as Loitas Olímpicas.</li><li>- Cales son os deportes olímpicos de combate</li><li>- Obxectivos e prohibicións.</li></ul> |                                               |
| <b>QUECEMENTO</b><br>Xeral dirixido. Desprazándose pola superficie acolchada para adaptarse a correr, sen calzado.<br>“Xogo dos grupos”: O profesor indica o número de alumnos que teñen que compoñer os grupos mentres se desprazan polo tapiz. 2, 3, 4 ou 5 alumnos. No momento en que o profesor indica o número, os/as alumnos/as teñen que agruparse o mais rápido posible.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b><br><b>1ª Tarefa “Agarradel”:</b> A clase distribúese por parellas, cos seguintes roles: posición inicial: un compañeiro enfrente do outro. Un compañeiro agarra o outro polas bonecas. Obxectivo: Un trata de agarrar frote e manter o agarre, e o seu compañeiro trata de romper/soltar o agarre. Tras este exercicio, explicaremos o xeito mais eficiente.<br><b>2ª Tarefa “O abrazo do oso”:</b> Por parellas. Posición inicial: un compañeiro detrás do outro. Os roles: Un compañeiro agarra as bonecas do outro pero polas costas, mentres que o seu compañeiro ten os brazos cruzados por diante do abdome. Obxectivo: soltar o agarre e escapar. Tras este exercicio, explicaremos o xeito mais eficiente. Comezamos os derrubos controlados no plano posterior.<br><b>3ª Tarefa “Sogatira”:</b> Por grupos probamos o xogo da sogatira: mantemos o agarre sobre a corda. Variamos os grupos de traballo, para igualar o xogo. |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |
| <b>VOLTA Á CALMA</b><br>Por parellas, repasamos os criterios de eficacia do agarre e de como soltarse. Un executa e o compañeiro corrixo. Ao rematar realízanse estiramientos coa axuda do compañeiro.<br><b>REFLEXIÓN</b><br>Preguntaremos ao alumnado cales son os criterios de eficacia do agarre, e cales son os criterios de seguridade, para levar a cabo as actividades dun xeito seguro..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |
| <b>Observacións:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |

## SESIÓN 2. CHEGANDO AS COSTAS

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Sesión nº: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | U.D.: Loitas Olímpicas. | Curso: 4º                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Duración: 50 min. |
| <b>Contidos:</b> Xogos duais de oposición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         | <b>Espazos:</b> Ximnasio                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         | <b>Materiais:</b> superficie acolchada, cordas ou telas                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         | <b>Información previa:</b><br>Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos coas actividades de oposición dual directa.<br>Repaso grupal de: <ul style="list-style-type: none"><li>- Que son as Loitas Olímpicas.</li><li>- Cales son os deportes olímpicos de combate</li><li>- Obxectivos e prohibicións.</li></ul> |                   |
| <b>QUECEMENTO</b><br>Xeral dirixido. Desprazándose pola superficie acolchada para adaptarse a correr, sen calzado.<br>“Xogo desfacer a piña”: Dividimos a clase en 4 grupos, enfrontándose os grupos 2 contra 2. Un grupo sentado no chan, tratan de agarrarse entre todos, a voz de XA, o outro grupo trata de soltalos e desfacer a piña. Tomamos o tempo que lles leva acadar o obxectivo a cada grupo. Control e seguridade sobre os agarres. Prohibicións básicas: Non agarrar a roupa, pelo, dedos....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b><br><b>1ª Tarefa “Repaso dos agarres!”:</b> A clase distribúese por parellas, cos seguintes roles: posición inicial: un compañeiro enfronte do outro. Un compañeiro agarra o outro polas bonecas. Obxectivo: repasar todos os agarres e as soltas da clase anterior, como base do novo traballo. Criterios de eficacia e seguridade.<br><b>2ª Tarefa “Gañar as costas”:</b> Por parellas. Posición inicial: un compañeiro diante do outro. Os roles: Un compañeiro, empregando os agarres da sesión anterior, trata de coller o seu compañeiro polas costas. Con oposición, sen facilitar o xogo. Tras este exercicio, explicaremos o xeito mais eficiente de chegar a as costas do compañeiro.<br><b>3ª Tarefa “Coller a cola do cabalo”:</b> Por grupos. Todos/as alumnos/as levan un trozo de tela agarrado detrás do pantalón. Durante un minuto teñen que roubar os panos do grupo co que se enfrontan. Os panos roubados teñen que volver a colocalos nas súas costas, de tal xeito que poden traballar todos durante o tempo da actividade. |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| <b>VOLTA Á CALMA</b><br>Por parellas, repasamos os criterios de eficacia para chegar as costas do compañeiro. Un executa e o compañeiro corrixe. Ao rematar realízanse estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| <b>REFLEXIÓN</b><br>Preguntaremos ao alumnado cales son os criterios de eficacia das accións técnicas, e cales son os criterios de seguridade, para levar a cabo as actividades dun xeito seguro..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| <b>Observacións:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |

### SESIÓN 3. COLLER O BALÓN

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                                            |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Sesión nº: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | U.D.: Loitas Olímpicas. | Curso: 4º                                                                                                                                  | Duración: 50 min. |
| <b>Contidos:</b> Xogos duais de oposición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         | <b>Espazos:</b> Ximnasio                                                                                                                   |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         | <b>Materiais:</b> superficie acolchada, balóns medicinais.                                                                                 |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         | <b>Información previa:</b><br>Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos coas actividades que implican derrubos no plano posterior. |                   |
| <b>QUECEMENTO</b><br>Xeral dirixido. Desprazándose pola superficie acolchada para adaptarse a correr, sen calzado. “Xogo tocar .....”: Por parellas realizarán xogos de loita nos que tratarán de tocar o compañeiro o maior número de veces na zona do corpo que determine . Ao longo do xogo cambian de zona e de compañeiro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                                            |                   |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b><br><b>1ª Tarefa “Tocar os pes do compañeiro!”:</b> A clase distribúese por parellas, cos seguintes roles: posición inicial: un compañeiro enfronte do outro, cos brazos estendidos agarrados polos ombros. Obxectivo: Tratan de tocarse cos pes ambos o mesmo tempo. Criterios de eficacia e seguridade.<br><b>2ª Tarefa “Derrubar o xigante”:</b> Por parellas. Posición inicial: un compañeiro diante do outro. Os roles: Un compañeiro, de pe e o outro de xeonllos no chan. Este último agarra as pernas do compañeiro para tratar de derrubalo no seu plano posterior. Criterios de eficacia e de seguridade.<br><b>3ª Tarefa “Roubar a pelota”:</b> Por parellas. Un compañeiro/a agarra unha pelota e a voz de xa, o seu compañeiro/a trata de roubarlla, empregando os coñecementos sobre os agarres. Facemos un sistema de puntuación, e cambiaremos de compañeiro/a para traballar a habilidade dos nosos alumnos/as. |                         |                                                                                                                                            |                   |
| <b>VOLTA Á CALMA</b><br>Por parellas, repasamos os criterios de eficacia de como derrubar de xeito seguro a un/a compañeiro/a. Un executa e o compañeiro corrixe. Ao rematar realízanse estiramientos coa axuda do compañeiro/a.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                                                                                                                                            |                   |
| <b>REFLEXIÓN</b><br>Preguntaremos ao alumnado cales son os criterios de eficacia do derrubo, e cales son os criterios de seguridade, para levar a cabo as actividades dun xeito seguro..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |                                                                                                                                            |                   |
| <b>Observacións:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |                                                                                                                                            |                   |

## SESIÓN 4. VOLTEAMOS O COMPAÑEIRO

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |                                                                                                                                                              |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Sesión nº: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | U.D.: Loitas Olímpicas. | Curso: 4º                                                                                                                                                    | Duración: 50 min. |
| <b>Contidos:</b> Xogos duais de oposición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         | <b>Espazos:</b> Ximnasio                                                                                                                                     |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         | <b>Materiais:</b> superficie acolchada.                                                                                                                      |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         | <b>Información previa:</b><br>Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos coas actividades que implican xiros e inmovilizacións dos nosos compañeiros. |                   |
| <b>QUECEMENTO</b><br>Xeral dirixido. Xogo “Pulso de mans”: Xogo de loita no que dous alumnos colocados fronte a fronte tratan de facer mover ao seu compañeiro, a situación dos pés é un diante do outro e o pei que permanece adiantado debe de estar en contacto co do compañeiro, nesta posición os dous alumnos agárranse dunha man e intentarán que o outro compañeiro mova calquera dos pes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |                                                                                                                                                              |                   |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b><br><b>1ª Tarefa “Inmovilizar o compañeiro!”:</b> A clase distribúese por parellas, cos seguintes roles: posición inicial: un compañeiro tombado boca arriba (trata de escapar para poñerse boca abaixo), e o outro compañeiro tombado sobre el, trata de mantelo nesa posición: coas costas en contacto co tapiz durante 3 segundos. Explicar criterios de eficacia e de seguridade. Explicamos a mellor forma de inmovilizar.<br><b>2ª Tarefa “Voltear co compañeiro”:</b> Por parellas. Posición inicial: un compañeiro en cuadrupedia o outro de xeonllos o seu lado. Os roles: O compañeiro que está en cuadrupedia, trata de manterse na súa posición, o seu compañeiro de xeonllos o seu lado, trata de derrubalo ou voltealo, para que caia o chan. Criterios de seguridade e de eficacia.<br><b>3ª Tarefa “Darlle a volta a tortilla”:</b> Por parellas. Un compañeiro/a tómbase boca abaixo, e trata de que non lle den a volta. O seu compañeiro trata de xiralo e poñerlle as costas contra o chan. Cambio de roles. Criterios de seguridade.<br><b>4ª Tarefa “Loitar de Xeonllos”:</b> Por parellas. Os dous compañeiros de xeonllos. Dende un agarre de igualdade, tratan de derrubarse cara a dereita ou a esquerda. Importante criterios de seguridade. Explicar criterios de eficacia. |                         |                                                                                                                                                              |                   |
| <b>VOLTA Á CALMA</b><br>Por parellas, repasamos os criterios de eficacia de como voltear de xeito seguro a un/a compañeiro/a. Un executa e o compañeiro corrixe. Ao rematar realízanse estiramientos coa axuda do compañeiro/a.<br><b>REFLEXIÓN</b><br>Preguntaremos ao alumnado cales son os criterios de eficacia do volteo, e cales son os criterios de seguridade, para levar a cabo as actividades dun xeito seguro..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |                                                                                                                                                              |                   |
| <b>Observacións:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                                                                              |                   |

## SESIÓN 5. XOGALOITA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                                                                                                                                                                                                 |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Sesión nº:</b> 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>U.D.:</b> Loitas Olímpicas. | <b>Curso:</b> 5º                                                                                                                                                                                                | <b>Duración:</b> 90 min. |
| <b>Contidos:</b> Encontro promoción das Loitas Olímpicas<br><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                | <b>Espazos:</b> Pavillón polideportivo                                                                                                                                                                          |                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                | <b>Materiais:</b> Tapices de Loitas Olímpicas, Soga, Panos, Balóns, Marcadores e técnicos                                                                                                                       |                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                | <b>Información previa:</b><br>Coma final desta unidade, participaremos na actividade de promoción das Loitas Olímpicas organizada polo programa XOGADE. Todos os/as nenos/as participan en todas as actividades |                          |
| <b>QUECEMENTO</b><br>Cada colexio fará os seus exercicios de quecemento acompañados polos seus mestres.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |                                                                                                                                                                                                                 |                          |
| <b>DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN</b><br>Trátase dunha competición por equipos nas que cada clase estará representada polos alumnos/as que participen en cada unha das probas.<br>A planificación dos xogos de competición é<br><br>00:00 Sogatira<br>00:15 Manter o balón medicinal.<br>00:30 Expulsar o compañeiro de unha zona.<br>00:45 Atrapar a cola do cabalo.<br>00:60 Darlle a volta a tortilla.<br>00:75 Loitar de xeonllos<br><br>En cada unha das probas os/as alumnos/as suman puntos para os seus grupos/clase/centro educativo. Cada xogo, ten varias roldas, para que todos/as alumnos/as participen en cada unha das probas. De este xeito, temos durante o tempo da competición a todos os alumnos enganchados a actividade e animando os seus compañeiros.<br>O rematar a última proba, darase a puntuación final, quedando unha clasificación por centros educativos para os seguintes enfrontamentos. |                                |                                                                                                                                                                                                                 |                          |