

1. Introducción.

Historia breve da Loita olímpica.

A loita é un deporte olímpicos máis antigos da humanidade. Na actualidade existen dous principais tipos de loitas olímpicas comunmente practicadas en tódolos países (Grecorromana e Libre olímpica), introducidas nos programas dos Xogos Olímpicos modernos, en 1986 a Grecorromana e dende 1904 a Libre olímpica.

A diferenza entre estas modalidades consiste en que na loita Grecorromana non se pode agarrar por debaixo da cintura, nin tampouco utilizar as pernas para desequilibrar ou derribar ó adversario., en cambio na loita libre olímpica si se poden utilizar as pernas para desequilibrar ou derribar ó contrario.

Promoción das loitas olímpicas nos centros educativos “ XOGALOITA”

Unha das premisas básicas da nosa actuación docente nas aulas baséase en transmitir ó alumnado unha educación física integral que desenrole todo tipo de experiencias motrices, non tanto en cantidade senón en versatilidade e calidade. Baixo esta apreciación persoal, as actividades de loita preséntanse como contidos de gran valor educativo pois son moitas as virtudes que este tipo de actividade nos aportan.

Algunhas de elas son:

- Desenrolase o sentido do tacto.
- Aumentase a responsabilidade, xa que se obriga ó alumno/a a garantir a integridade física dos demais compañeiros/as.
- Desenrólanse habilidades motrices básicas, especialmente desprazamentos e xiros.
- Trabállanse as capacidades físicas básicas de forma moi globalizada, forza, resistencia, velocidade e flexibilidade.
- Favorecese a integración de tódolos alumnos/as xa que inclusive aqueles que debido as súas características morfolóxicas ou fisiolóxicas poidan ser “discriminados” noutras actividades (por exemplo os nenos/as con sobrepeso), en este caso terán un rol moi importante.
- Aprende a aceptar as normas do grupo e respectar ó resto de compañeiros/as

2. Obxectivos do programa “XOGALOITA”

Os obxectivos que persegue este programa son os seguintes:

- Achegar as loitas olímpicas aos nenos/as dos centros escolares da provincia de Pontevedra, resaltando o carácter lúdico e participativo do mesmo.
- Coñecer as instalacións específicas de loitas olímpicas, así como a diversidade de especialidades luctatorias existentes.
- Coñecer e vivenciar o sistema de competición das diferentes modalidades luctatorias.
- Fomentar, mediante as loitas olímpicas, a amizade e o compañeirismo entre os nenos/as.

3. Programa “XOGA LOITA”

O Programa “Xoga loita” é un programa piloto que se leva a cabo entre a Secretaría Xeral para o Deporte en colaboración coa Federación Galega de Loita e D.A.

Dito programa ten dúas fases claras que se poden dividir en:

- Xornada lúdica de familiarización:

Nesta 1ª fase os colexios participantes deberán acercarse ó pavillón designado pola Secretaría Xeral para o Deporte, para que os alumnos/as vivencien unha xornada deportiva que lle permitirá acercarse ó eido das loitas olímpicas.

A actividade estará supervisada polos técnicos da Federación Galega, que axudarán a que os alumnos/as dos colexios participantes coñezan e practiquen xogos similares á loita co obxectivo de familiarizarse coas instalacións específicas da loita e coñezan as normas dos xogos.

- Xornada de convivencia:

Nesta xornada, 4 colexios participarán en unha xornada de convivencia onde terán a posibilidade de realizar os xogos aprendidos na 1ª fase con alumnos/as de outros colexios da mesma zona.

En esta Fase cada colexio deberá formar 2 equipos masculinos, femininos ou mixtos, o total de equipos participantes en dita xornada será de 8.

Os compoñentes dos equipos deberán pertencer ó Centro Escolar que participe, (se fose necesario esixírase certificación de cada colexio de que os alumnos/as pertencen a dito centro) Mínimo 5 alumnos e máximo 9.

O regulamento esixe que cada alumno/a debe participar como mínimo en unha proba.

4. Probas e regulamento.

O programa de probas está composto por 5 probas individuais e unha colectiva que son as seguintes:

1ª Proba: “Dar a volta a Tortilla”

Descrición:

- Dous alumnos/as, por sorteo un colócase no tapiz tombado boca abaixo e o compañeiro/a sitúase ó seu lado, á sinal do árbitro o que está por arriba ten que intentar xirar ó compañeiro e este a súa vez ten que evitalo en 20 seg. Unha vez rematado cambian posicións.

Regras:

- O/a alumno/a que intenta darlle a volta ó compañeiro/a non pode agarrar a roupa.
- O/a alumno/a que está tombado/a no tapiz non poderá abrir os brazos en cruz para evitar ser volteado/a.

Puntuación:

- Nesta proba, cada participante loitará en 2 posicións, o sorteo determinará se o alumno/a comeza co obxectivo de darlle a volta ou co obxectivo de non ser volteado/a.

Si o alumno/a que ten o obxectivo de darlle a volta o compañeiro/a o consegue en eses 20 segundos, sumará 3 puntos para o seu equipo, se non o consegue sumará 1 punto. Unha vez acabado cambiaremos os roles.



2ª Proba: “Loitar de Xeonllos”.

Descrición:

- Dous alumnos/as colócanse no medio do tapiz de xeonllos. A posición inicial do xogo será un enfronte do outro e agarrados polos cóbados, unha vez que o árbitro pite o inicio do xogo os alumnos/as teñen que derribar ó seu compañeiro/a. Para conseguir este obxectivo teremos un tempo de 20 seg.

Regras:

- Os alumnos/as non poderán soltar o agarre para intentar derribar o seu compañeiro tirando da roupa.
- Non podemos derribar o compañeiro/a empuxando cara adiante debido a que podemos lesionalo nos xeonllos. Debemos de intentar desequilibralo tirando cara os lados.

Puntuación:

- Nesta proba haberá 3 oportunidades para desequilibrar ó compañeiro/a, ó alumnos/as que consiga derribar 2 veces, puntuará 3 puntos para o seu equipo, o alumno/a derribado 2 veces puntuará 1 punto para o seu equipo, e no caso de que nestas 3 oportunidades non haxa derrubes cada alumno/acadará 2 puntos.

3º proba: “Atrapar a cola do cabalo”

Descrición:

- Dous alumnos/a deben colocarse no medio do tapiz. Deben colocar un pañol ou cinta suxeitada con unha pinza colgando pola parte detrás do pantalón. Os alumnos/as sen saír do círculo deben intentar quitarlle o pañol o seu compañeiro/a e que non lle quiten o seu nun tempo de 20 seg.

Regras:

- Os alumnos/as non poderán agarrar da roupa o seu compañeiro para quitarlle o pañol.

Puntuación:

- Nesta proba haberá 3 oportunidades para quitarlle o pañol ó compañeiro/a, ó alumnos/as que consiga quitarllo 2 veces, puntuará 3 puntos para o seu equipo, ó alumno/a que llo rouben 2 veces puntuará 1 punto para o seu equipo, e no caso de que nestas 3 oportunidades, ningún alumno/a sexa capaz de quitarlle o pañol o compañeiro/a sumarán 2 puntos cada un para o seu equipo.



4º Proba: “Expulsar ó compañeiro dunha zona”.

Descrición:

- Dous alumnos/as collen un escudo acolchado e colocaranse no medio do tapiz. O obxectivo que teñen será expulsar ó compañeiro/a do circulo en 20 seg. O alumno/a que consiga facelo 2 veces será o gañador.

Regras:

- Os alumnos/as solo poden empregar o escudo para conseguir o obxectivo.

Puntuación:

- Nesta proba haberá 3 oportunidades para expulsa ó compañeiro/a, ó alumnos/as que consiga expulsalo 2 veces, puntuará 3 puntos para o seu equipo, ó alumno/a expulsado/a 2 veces puntuará 1 punto para o seu equipo, e no caso de que nestas 3 oportunidades ningún alumno/a sexa capaz de expulsar ó compañeiro/a sumarán 2 puntos cada un para o seu equipo.



5º Roubar o balón medicinal.

Descrición:

- Dous alumnos/as colocaranse no medio do tapiz, deben agarrar un balón medicinal e cando o arbitro dea sinal de inicio os alumnos/as deben intentar roubarlle o balón o seu opoñente.

Regras:

- Ó inicio do xogo o contacto co balón debe ser tan so coas palmas das mans, colocando o balón pegado o peito de cada alumno/a.

Puntuación:

- Nesta proba haberá 3 oportunidades para roubar o balón medicinal, o alumno/a que consiga roubalo 2 veces, puntuará 3 puntos para o seu equipo, ó alumno/a ó que lle roubaron o balón 2 veces puntuará 1 punto para o seu equipo, e no caso de que nestas 3 oportunidades ningún alumno/a sexa capaz de roubarlle o balón ó compañeiro/a sumarán 2 puntos cada un para o seu equipo.



6º Sogatira (xogo colectivo)

Descrición:

- Esta proba é colectiva polo que competirán 4 alumnos/as de cada colexio. Deben colocarse en fila agarrando unha corda un equipo enfronte do outro. A sinal do profesor os dous equipos terán que conseguir o obxectivo de que o equipo contrario cruce a liña pintada no chan. Para conseguir o obxectivo haberá un tempo de 20 seg.

Regras:

- Tódolos compoñentes do equipo deben estar agarrados a corda.
- En ningún momento da proba os alumnos/as se poderán tirar no chan.

Puntuación:

- Nesta proba haberá 3 oportunidades para conseguir que o equipo contrario cruce a liña, o equipo que o consiga 2 veces, puntuará 3 puntos para o seu equipo, o equipo que cruzou a liña 2 veces puntuará 1 punto para o seu equipo, e no caso de que nestas 3 oportunidades ningún equipo sexa capaz de facer que outro equipo cruce a liña sumarán 2 puntos cada un para o seu equipo.

