

Propoñemos a seguinte sesión de traballo (a modo de exemplo) sobre actividades de loita destinada a alumnos de 4º de primaria.

Os obxectivos que desenvolven os xogos de loita, poderían ser os seguintes:

1.- No ámbito motor, os xogos de loita favorecen a condición física global, e mais concretamente, dentro dela, a forza global e específica, a axilidade, a destreza as coordinacións a velocidade de reacción e a flexibilidade

2.- Obxectivos de relacionados coa lóxica motriz.

3.- No ámbito psicomotriz, cos xogos de loita favorecemos a consolidación do esquema corporal, mellóranse os aspectos de organización e representación mental do espazo e o tempo.

INICIACIÓN

Empezaremos a sesión cun xogo de parellas.

Salta que te piso. Por parellas e agarrados polas mans, intentamos pisar a nosa parella e evitar que me pisen. Variante: Gran grupo, delimitaremos un espazo do ximnasio do que non poderemos saír.

Pilla. A caza do raposo. Xogo onde a metade do grupo levará un pano pendurado do chándal en forma de cola de raposo. O resto da clase intentará quitarlle o pano aos compañeiros e levalo el.

PARTE PRINCIPAL.

Pulso xitano. Ambos “loitadores-xogadores” xuntan el mesmo pe (dereito ou esquerdo) y la mano correspondente. O xogo consiste en facer mover ao outro o pé que ten fixado xunto ou doutro. Para iso válese de empuxóns, tiróns, de aproveitar os desequilibrios doutro, etc.

Pelexa de galos. Agochados e enfrontados, consiste en facer “sentar de cú” (caer cara atrás) ao opoñente a base de empurróns coas palmas das mans. A única zona de contacto é a palma da man.

Bois de empuxe y arrastre. Mans aos ombros do opoñente y empuxar para que retroceda a súa posición. Despois, mans unidas e arrastrar al opoñente cara un mesmo.

Levantadores de peso. Xogo de loita consistente en levantar pola cintura ao contrario facendo que perda o contacto co chan.

Sumo. Xogo simulador do deporte do Sumo. Trátase de sacar da zona (círculo de metro e medio de diámetro, aprox.) ou facer caer ao chan ao contrario.

A volta da tortilla. Un, deitado no chan boca abaixo, e o outro trata de darlle a volta de maneira que toque coas costas no chan.

Agrupamentos por cuartetos. Dous contra dous.

Batalla de cabalos. Un da parella sitúase nas costas do compañeiro e enfrontados a outra parella. Tratamos de descabalgar ao xinete contrario. Podemos facer moitas variantes deste xogo. Por exemplo, que os que aguantan ao compañeiro, “os cabalos”, traten de pisar os pes doutro, mentras el “xinete” trata de quitar, por exemplo un gorro al outro “xinete”.

Chegados a este momento, poderíamos continuar realizando series destas propostas con agrupamentos de 3 contra 3, 4 contra 4, etc. Os xogos de pelexas de galos e bois, pódense facer perfectamente (incluso son moi positivos) en agrupamentos de 3 contra 3, 4 contra 4, y así sucesivamente. Os xogos de agrupamentos de parellas contra parellas, pódense facer sempre de igual forma en agrupamentos de múltiplos de 2. As actividades de loita en grupo facilitan a integración e a participación de todos, dilúen as diferenzas e salientan o disfrute e a actividade simultánea de todos os alumnos.

Rei da montaña. Por último nesta serie de actividades, rematamos cun xogo consistente en tratar de sacar aos compañeiros dunha zona. Nun círculo pintado no chan (de uns 3 metros de diámetro) , ou ben enriba dunha colchoneta quitamedos, trátase de sacar aos demais impedindo que o saque a un. É un xogo que mestura a forza, a estratexia e a axilidade, a rapidez e a astucia.

Por último , para rematar esta fase, plantéxanse unha serie de xogos de loita por equipos. É o agrupamento mais tradicional xa que a sensación de pertenza a un equipo, fan que saian as estratexias de colaboración.

Serpes. Dous equipos situados cada uno deles en fila, onde los compoñentes están unidos pola cintura. Consiste nunha loita, equipo contra equipo, nesta formación, de maneira que o que está ao inicio da fila, trata de agarrar ao último dea outra.

Mele de rugby. Un xogo adaptado de loita por equipo es la mele de rugby, onde ambos equipos tratan de facer retroceder ao contrario a base de empurrar todos de forma coordinada.

VOLTA Á CALMA.

Exercicio de respiración empregado no Tai-chi.

Deitados nas colchonetas ou no chan e seguindo as ordes do mestre, irán realizando exercicios de respiración profunda e interiorizada.

Masaxe das costas do compañeiro. Por parellas, un colócase deitado no chan de costas. O compañeiro (masaxeador) colocará as súas mans á altura do lumbar do compañeiro deitado. Terá que realizar movementos rítmicos para axitar o corpo do compañeiro. Variantes: mans no lombo, unha man no lombo e a outra no ombro dereito-esquerdo, unha man no lombo e a outra na cara posterior do muslo.

Deste xeito e con estes exercicios conseguiremos que os alumnos regresen a un nivel de excitación e pulsacións de repouso, despois da realización das actividades fortes anteriores.