

TRABALLO PRESENTADO POR J. RAMÓN REY RODRÍGUEZ
Curso de Loita cefore 2011-12

Pedíusenos que elaboráramos un documento que recollera a utilidade que lle daríamos ó aprendido neste interesante e sorprendente curso. De entrada, eu penso trasladar o aprendido as miñas clases de educación física en forma de U.D para 1º da ESO e co título de Desenrolo as miñas habilidades e Capacidades mediante os Deportes de Combate. Estaría englobada no apartado de Condición Física que desenrolo todos os trimestres ó 50% con habilidades deportivas e de expresión.

A idea de secuenciación sería a seguinte:

S1: Introdución ós deportes de Combate. Pequena introducción teórica dos deportes a tratar e da súa orixe. Quecemento baseado en xogos de loita oposición e parte principal baseada nas posicións básicas do wu-shu e exercicios aplicados de empurre-tracción. Volta á calma con exercicios de respiración explicando conceptos básicos do Tai-chi.

S2: Introdución á loita libre. Pequena introducción a este deporte en cuestión, a súa historia, regulamento e os seus deportes asociados. Quecemento baseado en exercicios de mantemento da distancia de garda: tocar diferentes partes do corpo do compañeiro.....
P.Principal: secuenciación de exercicios de loita buscando a vantaxe sobre o compañeiro: exercicios de búsqueda das súas costas, exercicios de desequilibrio dende esta posición, exercicios buscando conseguir que o compañeiro apoye as súas costas no tatami..... Terminamos con tecnicas de volteo do compañeiro na posición de cuadrupedia. Damos preferencia no seu uso ó alumno con desventaxa física. V. Calma con exercicios de agarres de aikido fronte a agarres do compañeiro ó peito e ós brazos.

S3: Introdución á loita II.

Quecemento baseado en masaxes das principais articulacións, exercicios de inspiracións profundas e lentas seguidas de espiracións rápidas e bruscas con movementos corporais semellantes. Xogos de oposición con pinzas de roupa.

P. Principal: Partimos do recordatorio das principais tecnicas de volteo na posición de cuadrupedia para pasar logo ás técnicas dende rodillas e dende o só. Minicombates de rodillas con agarre mixto, tecnicas de

derrivo e proxección dende posición ventaxosa de rodillas entre as pernas do compañeiro, tentar voltear a compañeiro boca abaixo, técnicas de inmovilización, escape de inmovilizacións.....

V.á calma: Exercicios de masaxe mediante golpes e vibracións.

S4: Introducción o ludo I

Introducción a súa historia, evolución no tempo e situación actual.

Terminoloxía do ludo: ipón, wazarhi, yuko, judoghi, tatami, hajime.....

Quecemento: xogos de arrastrar-agarrar-tocar: lobo/coellos/zenorias, xogos de tocar-agarrar diferentes articulacións.....

P.Principal: Técnicas de iudo no só: inmovilizacións boca arriba, escape de inmovilizacións, 1x1 en situación de rodillas-tumbado, volteos en decúbito prono, familiarización cos volteos adiante e atrás, xogos asociados a situación en so: espalda contra espalda: quitar da colchoneta ó compañeiro, a brúxula.....

V.á calma: xogo de relaxación en grupo: o péndulo.

S5: Introducción o ludo II:

Quecemento: Simón dice, Comando dice.

P.Principal: Técnicas de pé: koshi guruma, o goshi, o soto gari, o ughi gari: exercicios dende posición estática e despois evolución ata realízalos en movemento.

Combate libre dende posición de rodilas.

V.á calma: Exercicios de iniciación ó tai-chi: posición básica de semiflexión e movementos "falsos" en diferentes direccións.

S6: Introducción o Tai-chi

Introdución histórica e os seus fundamentos. Situación actual

Recordatorio de posición fundamental de desplazamento. Movementos de pernas con paso en falso en todas as direccións.

Explicación de 2 ou 3 movementos dos vistas nas clases (aínda queda practicar bastante) e a súa transición.

V.á calma: mediante exercicios de respiración e comprensión dos conceptos do ying e o yang.

S7: Introducción ó tai- chi II

Repaso do anterior e práctica de 2 ou 3 movementos novos. Realizar unha secuencia de todos os movementos aprendidos.

Isto como U. Idáctica a desenrolar, pero tamén se me ocorre algunha outra forma de aplicar estas técnicas e xogos aprendidos ás clases de E. Física como por exemplo desenrolar as C.F.B mediante exercicios e xogos derivados do aprendido estes días.

PODERÍAMOS ADICAR UNHA SESIÓN A CADA C.F.B

RESISTENCIA: Realización de un circuito de actividades de loita:

- estacion 1: Pelea de galos.
 - Estación 2: tocar cabeza ou barriga.
 - Estación 3: combates dende rodillas
 - Estación 4: tocar espalda do compañeiro dende posición agarrada.
 - Estación 5: Botar fora dunha colchoneta o compañeiro.
 - Estación 6: Tocar rodillas ou hombreiros.
- Plantéxanse estes exercicios e non outros por estar traballando os dous membros da parella.

Cada exercicio realizárase durante 1:00 e descansárase 45 ´ ´ .
Podemos facer máis de unha volta, cambiando as parellas.

VELOCIDADE:

- Quitar pinzas ó compañeiro.
- Con unha corda nas mans tentar que apoye ou se tense.
- Con unha pica nas mans tentar que toque a barriga ou que caia das mans do ompañeiro.
- Tentamos tocar a cabeza dun compañeiro que esta no chan e que xira para que non o consigamos.
- Tentar agarrar o compañeiro dos brazos, pantalón, espalda....ec.
- En círculo, tentar coller a pica da dereita ou esquerda.
- Carreiras de relevos en grupos coa pica appiada de maneira lateral.
- Carreiras de relevos en grupos coa pica colocada alternativamente alta e baixa.
- Xogamos ó xogo de "Simón dice" ou "comando dice"
- Xogos de tocados en diferentes partes do corpo: cabeza, barriga, hombreiros, espalda, rodillas, pisar pes....etc

FORZA:

Moitos dos xogos de velocidade anteriores poden converterse en xogos de forza se os alargamos no tempo. Ademáis tamén se poderían facer:

- Espalda con espalda: ó sinal tentar inmovilizar ó compañeiro.

- Idem: tentar sacar da colchoneta.
- En agarre po brazo-espalda tentar derribar ou botar fora dun espazo ó compañeiro.
- Idem dende a posición de rodillas, cuadrupedia, cuclillas....etc.
- Empurrar sobre un compañeiro en posicións d ataque de wushu.
- Tentar tumbar a un compañeiro en posición de cuadrupedia.
- Intentar voltear a un compañeiro en decúbito prono.
- Intentar inmovilizar en decúbito supino.
- Sair de unha inmovilización.

FLEXIBILIDADE:

Posicións e movementos característicos do Wushu e do tai-chi