

AS ACTIVIDADES DE LOITA NAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Graciela MouriñoEspiñeira

IES Álvaro Cunqueiro

Presentación da primeira sesión dunha unidade didáctica para 1º da ESO adicada aos deportes de loita. Nela traballaremos mediante xogos por parellas algunha das accións básicas e que son comúns a estes deportes: tocar, tirar-empurrar, desequilibrar e volcar-inmibilizar

CURSO: 1º ESO	U.D.: Deportes de loita
MATERIAL: 1 colchoneta por parella.	Nº SESIÓN: 1
O BXETIVOS: • Coñecer e traballar algunhas das accións básicas dos deportes de loita	
• QUECEMENTO: traballaremos por parellas durante toda a sesión e facemos cambio de parella cada vez que cambiamos de exercicio. • TOCAR: Un fronte ao outro tentamos tocar ao noso compañeiro na cabeza a sinal cambiamos de compañeiro e indicamos outra parte do corpo onde temos que dar os toques: no brazo, no cóbado, na cadeira ...	
PARTE PRINCIPAL: Cada parella traballa nunha colchoneta: • TIRAR – EMPURRAR: -Sentados pegados polas costas tentamos sacar ao noso compañeiro da colchoneta. -Idem, de xeonllos un fronte a outro coas máns nos ombreiros do outro. -Un de xeonllos o outro ten que sacalo da colchoneta. - Igual ao anterior pero de pé. • DESEQUILIBRAR: -Un de pé o compañeiro con pequenos toques tenta desequilibralo, -Mesmo exercicio pero nun só apoio. -Pulso xitano, un coloca o seu pé dereito pegado ao do seu compañeiro, agarrados pola man dereita tentamos desequilibrar o compañeiro. -Cambio de pé e man. • VOLCAR – INMOBILIZAR: -Un tumbado prono na colchoneta (pegado) o compañeiro tenta darlle a volta. -Idem supino. -O que está tumbado tenta darse a volta e o compañeiro o inmoviliza.	
VOLTA Á CALMA: Un tumbado supino na colchoneta o compañeiro relaxa os seus músculos, primeiro con pequenas sacudidas de brazos e pernas . O que está tumbado dase a volta e fanlle pequenos toques por todo o corpo movendo os músculos.	

AS ACTIVIDADES DE LOITA NAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

--