

U.D.: FORZA		
Nº SESIÓN: 2ª	CURSO: 3º ESO	Nº ALUMNOS: 22
OBXECTIVOS: • Traballar a forza mediante exercicios naturais relacionados coas actividades de loita. • Coñecer novos xeitos de relaxación corporal e mental (ba duan jin).		
CONTIDOS: • Coñecemento de prácticas alternativos para a mellora da condición física (forza resistencia) • Práctica de situación de oposición baseadas en accións de loita • Traballo de forza empreñando o peso dun compañeiro. • Respeto polas normas que rixen a practica. • Importancia do autocontrol e a relaxación na vida cotiá		
MATERIAIS: colchonetas		
PARTE INICIAL		
ACTIVIDADES	CONSIGNAS	DURACIÓN
Fase de información	Explicación do traballo que imos a realizar. Tipos de deportes de loita en función da distancia. Continuar con dous novos exercicios de ba duan jin	10 minutos
Desplazamonos por todo o espazo movendo as aticulacións e cando dicimos un número temos que xuntarnos formando grupos con ese número os que queden fora fan un exercicio relacionado coa forza (sentadilla, planchas, abdominais...)		
En parellas tratamos de tocar os ombros do compañeiro evitando que este toque os meus.	Podemos introducir distintas consignas, tocar a cabeza, os xeonllos... É importante facer ficapé en tocar non en golpear polo que a distancia ten que ser curta	
En parellas en espacio reducido tratamos de colocarnos detrás das costas do noso compañeiro evitando que se coloquen detrás nosa	Temos que tratar de evitar que nos agarren polos brazos. Tamen temos que mirar aos ollo do compañeiro para evitar chocar cabeza con cabeza.	
PARTE PRINCIPAL		
ACTIVIDADES	CONSIGNAS	DURACIÓN
Barriga para arriba un trata de darlle a volta ao outro mentras este trata de impedilo	É importante sinalar que non vale agarrar polo pescozo. O que trata de impedir que lle den a volta non pode golpear só facer forza para evitalo.	30 minutos
Igual que o exercicio anterior pero agora barriga para abaixo	Recordar que teñan coidado cos brazos do que está deitado para evitar provocar unha luxación.	
Mesma situación que primeiro ejercicio pero agora o que está deitado intenta escapar (poñerse de lado, que as costas non estén en contacto co chan) mentres que o seu compañeiro trata de que non o conseqa. Se o inmoviliza 30 segundos consegue un punto.	Temos que evitar que os nosos hombros estén en contacto co cha. Non vale agarrar polo pescozo.	
De xeonllos un en fronte ao outro pegamos o peito agarrandonos cun brazo por debaixo do brazo e o outro por riba. O obxectivo do xogo é derrubar ao adversario por un lado ou polo outro;	Está prohibido derrubar tirando cara atrás.	
Igual que o exercicio anterior pero agora se derrubo ao rival teño que tratar de inmovilizalo.		
OBSERVACIÓNS: En tódolos exercicios imos cambiando de parellas para que deste modo experimentemos distintas situación e problemas.		
VOLTA A CALMA		
ACTIVIDADES	CONSIGNAS	DURACIÓN
Soster o ceo coas mans	Cando elevamos as máns inspiramos e cando as baixamos espiramos	5 minutos
Postura do arqueiro	Cando as mans pasan polo centro e “cargamos o arco inspiramos. Cando destensamos o arco e imos co antebrazo cara o centro espiramos.	