

ACTIVIDADES DE LOITA – 4º E.S.O.

Plantexo unha sesión de actividades de loita a partir dos contidos vistos no curso **As actividades de loita nas clases de educación física.**

Propoño unha sesión en circuito por diversos motivos:

- Escasez de material que me permita poder instalar unha zona acolchada para toda a clase
- Aproveitar outro material en zonas do circuito que podo utilizar como implemento de loita
- Administrar de forma máis controlada os tempos de traballo e recuperación

Obxectivos:

- Conocer e experimentar diferentes formas de loita
- Conocer o nivel de competencia motriz que teñen os [alumn@s](#) en relación á loita

Metodoloxía: Asignación de tarefas e descubrimento guiado

Material: Pinzas da roupa, 15 colchonetas, 2 quitamedos, bancos suecos, aros, 2 churros de nadar

–Parte inicial (5´)

–C. Continua 2´

- En todas direccións, cruzarse e levantar en peso ó compañeir@
- Poñemos a metade de aros que de [alumn@s](#). Carreira e a voz "xa" conquistar un aro e intentar permanecer en él
- Estiramientos

–Parte principal (40´)

- Circuito de 8 zonas. En cada zona traballarase durante 4 minutos. O cambio de zona a zona levará un minuto, que se considerará a recuperación
- Grupos de tres en cada zona , dónde dous loitarán e un será o árbitro

ZONAS

–Zona 1: Robar pinzas.

Se colocarán 5 pinzas cada un repartidas polas suas prendas. Trátase de roubar o maior número de pinzas ó adversario. O cabo dun minuto, túnanse entrando a loitar o árbitro contra o que máis pinzas roubou. Peléxase desde a posición rodillas ou deitado, pero nunca de pé.

–Zona2: Dar volta

Consiste en que un da parella consiga que o opoñente toque coa espalda nas colchonetas, comenzando previamente nunha posición agrupada. O cabo dun minuto, si non se consegue dar a volta ó adversario, túnanse, entrando a loitar o árbitro contra o que estaba deitado.

–Zona3: O rey do banco

Enriba dun banco sueco tratarán de tirar ó opoñente do banco ó quitamedos. Si se cae a vez, se volve a empezar e non conta. Só se pode empuxar e agarrar, non golpear. Cada vez que un caia entra o árbitro.

–Zona4: Mosqueteros

Cos churros de piscina e a unha certa distancia, tratar de tocar ó opoñente coa punta do churro en algunha zona do corpo. Non se pode agarrar o implemento do adversario. Ó conseguir 5 tocados entra o árbitro

–Zona5: Traspasar a liña

Debuxarase unha liña na zona de colchonetas que deberá ser traspasada por un dos loitadores, mentres que o outro deberá impedilo inmovilizándoo con seu propio corpo ou con agarres.

Prohibido levantarse. O cabo dun minuto, si non se consegue pasar a liña, túnanse, entrando a loitar o árbitro contra o que estaba impedindo q cruzase.

–Zona6: Pelexa de galos

Desde cuclillas e coas palmas das mans vendo ó frente ebrazos flexionados, hai q tratar de derrubar ó opoñente mediante empuxóns nas mans. Cando se derrube entra o árbitro contra o que gañou.

–Zona7: Loita en plancha

Un cara ó outro en posición de facer flexións. Hai que facer caer o compañeiro dando pequenos golpes nos brazos ou arrastrando e quitando os apoios do outro. Podemos deixar que apoiem as rodillas.

–Zona8: Sin poñerse de pé

Consiste en que un da parella intente pasar de posición deitado boca abaixo a posición de pé. O adversario ten que tentar por medio de agarres ou inmovilizacións, que non o consiga. Si non o consegue nun minuto entra o árbitro.

–Volta á calma: Estiramientos (3´)