

EXEMPLO DE SESIÓN DE ACTIVIDADES DE LOITA NO 2º CICLO DE PRIMARIA.

UNIDADE DIDÁCTICA: INICIACIÓN Á LOITA		
CURSO	4º PRIMARIA	
SESIÓN	2	50´
ANIMACIÓN	• <u>Pinzas</u>: cada alumn@ cunha pinza, tentará colocarlle os compañeiros na roupa evitando, ó mesmo tempo, que lla coloquen.	
PARTE PRINCIPAL	• <u>Tren cego</u>: filas de 4 (coa man dereita sobre o hombro do compañeiro que vai diante), todos cos ollos tapados menos o primeiro, camiñarán seguindo os pasos do guía. Deberán facelo con “pasos vacíos”. • <u>A aperta</u>: noméanse a 2 alumn@s que, partindo dunha distancia marcada, tentarán abrazarse. O resto do grupo, sen usar as mans (deberán poñelas nas costas) deberán impedilo. Ó conseguilo, noméanse outros dous alumnos/as. • <u>Volta a tortilla</u>: por parellas, sobre colchonetas, un en cuádrupedia, o outro tentará darlle a volta para lograr desequilibralo. • <u>O “duelo”</u>: por parellas, sobre bancos, cunha pica cada un, tentarán desequilibrar o compañeiro empregando a pica a modo de espada, sen que haxa contacto co corpo.	
VOLTA Á CALMA	• <u>Masaxes</u>: por parellas, sen deslizar as mans, moveremos grupos musculares cambiando de ritmo, cortos e rápidos, lentos e amplios.	