



# OS DEPORTES DE AGARRE

Proposta didáctica para a súa integración na Educación Primaria



## ÍNDICE

ÍNDICE.	1
PRESENTACIÓN.	2
A EDUCACIÓN FÍSICA NO CURRÍCULO DA EDUCACIÓN PRIMARIA.	3
OS DEPORTES DE AGARRE NO CURRÍCULO DA EDUCACIÓN PRIMARIA	5
ENTENDER OS DEPORTES DE AGARRE	6
METODOLOXÍA	11
ATENCIÓN Á DIVERSIDADE	12
POSIBILIDADES DE INTERDISCIPLINARIEDADE	13
CONCRECIÓN CURRICULAR	14
SESIÓNS	15
AVALIACIÓN	20

# PRESENTACIÓN

**Prezado/a mestre/a**

Chega ás túas mans unha innovadora **unidade didáctica** elaborada para implementar o **os deportes de agarre no cuarto curso de Educación Primaria**.

Este documento foi deseñado e supervisado por un equipo de profesionais a partir da proposta do especialista deportivo **Pablo Rubén Pintos Figueroa**.

Búscase secuenciar e cohesionar dunha vez o traballo da iniciación deportiva nos centros escolares coa finalidade última da dinamización á practica en contextos significativos próximos á realidade tanto nos espazos deportivos como na convivencia con compañeiros doutros centros escolares. Nesta unidade didáctica os **contidos curriculares** favorecen o desenvolvemento e a adquisición das **competencias clave**.

Plásmase neste traballo a **experiencia** que a **Secretaría Xeral para o Deporte**, a través do **servizo de deportes** en Pontevedra e xunto coas **agrupacións deportivas escolares**, ten realizado nestes últimos anos abordando, dun xeito experimental e a partir das diferentes suxestións realizadas polos docentes que imparten esta importante materia curricular, os contidos relacionados coa **Educación Física**.

É de salientar a implicación da **Consellería de Educación e Ordenación Universitaria**, que por medio dos **Centros de Formación do Profesorado de Pontevedra e Vigo** (asesorías do eido artístico-deportivo) coadxuvou programando cursos formativos acerca da iniciación ao atletismo, impartidos polo amentado **Pablo Rubén Pintos Figueroa** e que resultaron moi positivamente valorados e motivadores para o conxunto do profesorado.



# A EDUCACIÓN FÍSICA NO CURRÍCULO DA EDUCACIÓN PRIMARIA

A finalidade da Educación Primaria é garantir unha formación integral que fomente o pleno desenvolvemento da personalidade dos alumnos e alumnas. A área de Educación Física contribúe á devandita formación traballando a competencia motriz, entendida esta coma un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e sentimentos que interveñen nas múltiples interaccións que establece un individuo no seu medio e cos demais; sempre de xeito coherente e en concordancia ao nivel de desenvolvemento psicomotor dos alumnos e alumnas.

As actividades de aprendizaxe propostas nesta axudarán a desenvolver as habilidades motrices alén de fomentar a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o respecto, o recoñecemento do esforzo como medio para acadar metas e a aceptación das regras dispostas.

Por outra parte, a competencia motriz da área de educación física axuda á adquisición das competencias clave recollidas e definidas como un elemento esencial do currículo na Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro do seguinte xeito:

**Competencia en comunicación lingüística.** Desenvólvese na área da educación física a través das múltiples situacións comunicativas, predominantemente orais, que precisan os xogos e as distintas actividades que se realizan nas clases. É importante fomentar sempre un emprego da lingua de positivo e responsable.

**Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.** Contribúese ao desenvolvemento da primeira con todas as actividades que implican un razoamento matemático, como a interpretación de planos, a apreciación de distancias traxectorias, a localización de obxectos, as estimacións de tempo... Traballamos a competencia en ciencia e tecnoloxía coas actividades situadas no medio natural e as relacionadas coa mellora da saúde e da calidade de vida.

**Competencia dixital.** Abrangue o emprego de aplicacións informáticas para a realización de actividade física, a busca de información por medio da manipulación das Tecnoloxías da Información e Comunicación (TIC) e a valoración crítica do proceso.

**Competencia para aprender a aprender.** Supón a adquisición de habilidades para a iniciación na aprendizaxe dunha actividade física. A primeira toma de contacto ten lugar dun xeito guiado e progresa cara a una práctica autónoma. O alumnado debe ser quen, ademais, de avaliar o seu propio traballo e pedir asesoramento sempre que sexa preciso.

**Competencia social e cívica.** A través da práctica das actividades físicas póñense en xogo estratexias de cooperación, oposición, integración, respecto, xogo limpo, solidariedade...

**Competencia en sentido de iniciativa e espírito emprendedor.** Trabállase delegando no grupo pequenas responsabilidades ou a organización de actividades para o conxunto da clase.

**Competencia en conciencia e expresións culturais.** A educación física achégase a esta competencia ao situar o foco na parte artística de certas execucións motrices, así como entendendo algunhas manifestacións da motricidade humana como feitos culturais presentes en todas as culturas e civilizacións.



# OS DEPORTES DE AGARRE NO CURRÍCULO DA EDUCACIÓN PRIMARIA

A loita non adoita ser un contido que se desenvolva con frecuencia nas sesións de Educación Física. Este feito débese entre outros motivos ao descoñecemento de moitas das características da actividade,

- A idea de que o risco que corre o alumnado moi grande.
- A crenza de que necesitan materiais, instalacións e coñecementos especializados para a súa implementación.

Sen embargo as actividades de loita poden desenvolver outros contidos de educación física coma as habilidades motrices básicas, especialmente os xiros; e as cualidades físicas básicas de forma moi globalizada.

Amais a través da loita pódense fomentar a adquisición de valores como

**o xogo limpo,**

**a resolución de conflitos,**

**o respecto,**

**o recoñecemento do esforzo como medio para acadar metas e**

**a aceptación das regras establecidas.**



# ENTENDER O DEPORTE DA LOITA

## CLASIFICACIÓN DOS DEPORTES DE AGARRE

### ENTENDER A LOITA

#### As súas orixes

A loita nace dos instintos humanos de ataque e defensa, practicouse nos pobos das civilizacións prehelénicas, chegou ao seu máximo esplendor coas Olimpíadas e introduciuse nos programas da XVIII edición dos Xogos (708 a.de J.C).

A palabra “loita” procede do Palé, un concepto grego que deu orixe á lucta. O Palé era unha modalidade de combate na que os loitadores pelexaban en posición vertical, logrando o trunfo o primeiro que conseguía derribar a adversario. A loita é un dos deportes olímpicos máis antigos da humanidade.

Para saber máis da historia

### ENTENDER A LOITA

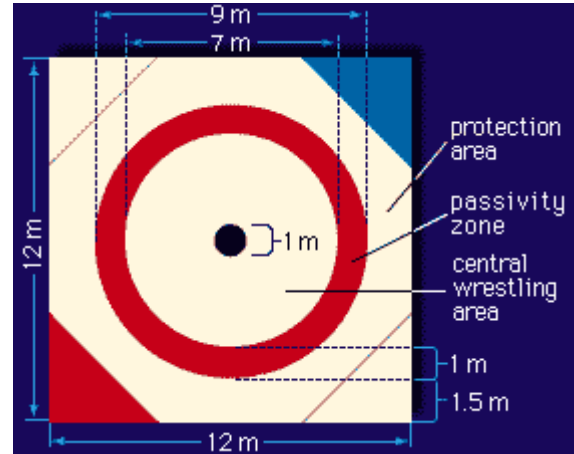
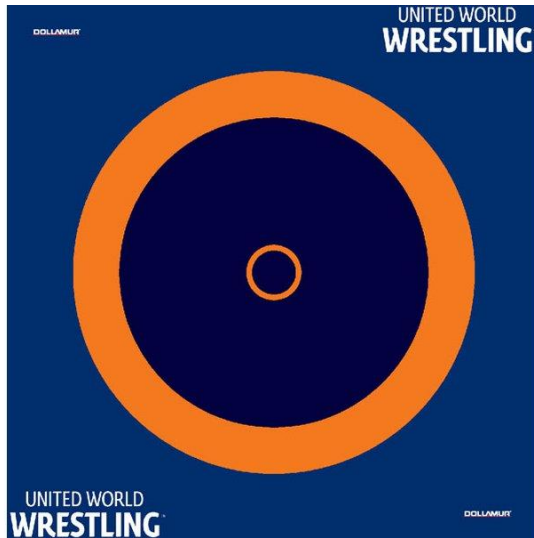
#### A área de xogo

A práctica das Loitas Olímpicas ten lugar no TAPIZ DE LOITA. Unha superficie acolchada de 12 x 12 mts, que en total suman 144 metros cadrados, destinados a competición, cun grosor de 5 ou 6 centímetros, para absorber o impacto das caídas dos deportistas.

O tapiz de Loita, é de cor azul e ten un círculo pintado de cor laranxa. Tamén están indicadas dúas esquinas, por onde acceden o tapiz os competidores, de cor azul e vermella.

A Loita, está dirixida por 3 árbitros: Xefe de Tapiz, árbitro principal e o xuíz de mesa. E

para que exista consenso nas súas decisións, teñen o apoio do vídeo para resolver situacións complicadas ou reclamacións dos adestradores dos deportistas.



- Zona azul escura (central): zona de loita, onde compiten os deportistas.
- Círculo laranxa: zona de perigo. Indica que nos achegamos os límites do terreo de xogo.
- Zona exterior azul: zona de seguridade. Unha vez que os deportistas pisan esta zona, párase o combate, para comezar de novo no centro do tapiz.

O redor do tapiz sitúanse os arbitros, técnicos, adestradores, medicos, e resto de persoal, en espazos habilitados para cada un.



## INSTALACIÓNS DEPORTIVAS NA PROVINCIA DE PONTEVEDRA



Centro Galego de Tecnificación Deportiva (Pontevedra)



CEIP A Doblada (Vigo)



Pavillón de Coia (Vigo)



AAVV Pardavila (Vigo)



Pavillón Teis (Vigo)



Pavillón Municipal Vila de Cruces



Pavillón municipal Baiona

# ENTENDER A LOITA

## Elementos humanos

Entorno aos deportistas, protagonistas indiscutibles da actividade, hai todo un grupo de persoas que controla, coordina e dirixe a competición.

Estamento de árbitros:

**Xefe de tapiz:** Máximo responsable das decisións que se adopten durante a competición no tapiz que dirixe. Está sentado na mesa principal. É o que decide en última instancia as reclamacións ou dúbidas.

**Árbitro:** Dirixe o enfrontamento sobre o tapiz. Está en permanente contacto con ambos Loitadores.

**Xuíz:** Está sentado o outro lado do tapiz, en fronte do Xefe de tapiz, para apoiar as decisións do árbitro. Ten outro punto de vista do combate.

### **Cronometradores**

Existe un cronometrador que xestiona o tempo e os puntos nos marcadores electrónicos. Está sentado o lado do Xefe de tapiz.

### **Controlador da competición**

É o responsable de aclarar calquera dúbida ou reclamación, que non poda ser atendida polo Xefe de tapiz. Encargase da revisión dos vídeos, das accións reclamadas, por parte dos adestradores.

### **Adestradores**

Encargados da formación dos deportistas, e que durante a competición toman unha especial relevancia no rendemento dos Loitadores.

### **Delegados**

Son os encargados de transmitir os organizadores, árbitros ou responsables da competición, calquera queixa ou suxestión por parte dos Clubs. Son os interlocutores dos Clubs coa organización.

# ENTENDER A LOITA

## Elementos materiais

### Maillots

Vestimenta dos deportistas. De licra, axustada. Un deportista leva un maillot vermello e outro vai de azul, para poder diferenciarlos.

### Botas de Loita

Calzado flexible que se emprega para adestrar e competir. Non pode levar ningún elemento metálico.

### Protector de orellas e/ou dentes

Protectores para evitar danar as orellas durante a competición/adestramento ou as pezas dentais.

## ENTIDADES DEPORTIVAS

### CLUBS DE REFERENCIA DA PROVINCIA DE PONTEVEDRA

CLUB	LUGAR DE ADESTRAMENTO
CLUB SABARÍS (BAIONA)	PAVILLÓN MUNICIPAL DE BAIONA
CLUB SAN IGNACIO (VIGO)	PAVILLÓN MUNICIPAL DE TEIS (VIGO)
CLUB CIUDAD DE VIGO	PAVILLÓN MUNICIPAL DE COIA (VIGO)
CLUB EL CASTRO (VIGO)	CEIP A DOBLADA (VIGO) ASOCIACIÓN DE VECIÑOS DE ATIOS (O PORRIÑO)
CLUB KUZUSHI (VIGO)	ASOCIACIÓN DE VECIÑOS PARDAVILA (VIGO)
CLUB LOITA PONTEVEDRA	CENTRO GALEGO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA
CLUB KELTOI (VILA DE CRUCES)	XIMNASIO MUNICIPAL DE VILA DE CRUCES CEIP CERDEIRIÑAS (PILOÑO- VILA DE CRUCES) CEIP VARELA BUXÁN (CERCIO- LALÍN)

# ENTENDER A LOITA

## As modalidades

Nas Loitas Olímpicas, existen 3 modalidades deportivas:

- **Loita Libre Olímpica (masculina):** O termo Libre, indica que se pode empregar todo o corpo, tanto para derrubar o adversario, como para inmovilizalo. Podemos empregar de xeito activo, tanto os brazos como as pernas.
- **Loita Libre Feminina (feminina):** Igual que a Loita Libre Olímpica, solo que acolle exclusivamente as mulleres. Non existe competición mixta, home contra muller ou viceversa.
- **Loita Grecorromana (masculina):** Ou loita clásica. So podemos empregar os brazos e tronco para derrubar e inmovilizar o noso adversario. Empregar as pernas para atacar (facer unha zancadilla), está prohibido. Non podemos empregar as nosas pernas de xeito activo, nin tocar as pernas do noso adversario.

As Loitas Olímpicas, divídense por idades, sexo e peso. De tal xeito, que sempre competiremos contra deportistas da nosa mesma idade, sexo e rango de peso, para que sexa a habilidade o que prime sobre factores físicos.

As categorías de idade son as seguintes:

PREBENXAMÍN	6-7-8 anos.
BENXAMÍN	9-10-11 anos.
ALEVÍN	12-13 anos.
ESCOLARES	<b>13-14-15 anos</b>
CADETES	<b>15-16-17 anos</b>
JUNIORS	<b>17-18-19-20 anos</b>
SENIORS	20 anos en diante (Pódese competir con 18 anos cumpridos)
VETERANOS	Maiores de 35 anos.



**Táboa de pesos actualizada:**

**CATEGORÍA MASCULINA**

<b>ESCOLAR</b>	<b>CADETE</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>SENIOR Libre Olímpica</b>	<b>SENIOR Greco-romana</b>
29-32 kg	39-42 kg	46-50 kg	50-57 kg	59 kg
35 kg	46 kg	55 kg	61 kg	66 kg
38 kg	50 kg	60 kg	65 kg	71 kg
42 kg	54 kg	66 kg	70 kg	75 kg
47 kg	58 kg	74 kg	74 kg	80 kg
53 kg	63 kg	84 kg	86 kg	85 kg
59 kg	69 kg	96 kg	97 kg	98 kg
66 kg	76 kg	96-120 kg	125 kg	130 kg
73 kg	85 kg			
73-85 kg	85-100 kg			

**CATEGORÍA FEMININA**

<b>ESCOLAR</b>	<b>CADETE</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>SENIOR</b>
28-30 kg	36-38 kg	40-44 kg	48 kg
32 kg	40 kg	48 kg	53 kg
34 kg	43 kg	51 kg	55 kg
37 kg	46 kg	55 kg	58 kg
40 kg	49 kg	59 kg	60 kg
44 kg	52 kg	63 kg	63 kg
48 kg	56 kg	67 kg	69 kg
52 kg	60 kg	67-72 kg	75 kg
57 kg	65 kg		
62 kg	65-70 kg		
62-70 Kg			



## AS PROBAS DO XOGADE NA INICIACIÓN DEPORTIVA (fóra do horario lectivo )

A iniciación deportiva, na competición do XOGADE para o fomento do deporte base, faise por equipos, dende os 6 ata os 13 anos, tal e como indican a carta Europea do deporte.

O obxectivo é plantexar actividades lúdico-deportivas, sen a carga agonística da competición.

As diferencias fundamentais é o tempo de combate para cada grupo de idade.

Só se emprega a Loita Libre Olímpica para os nenos e a Loita Feminina para as rapazas.

Regulamento abreviado das competicións de DEPORTE DE BASE.

### - **Prebenxamíns: 6, 7 e 8 anos.**

- Participan na categoría do seu peso corporal, non se pode subir de categoría de peso.
- Tempo de combate: 1 minuto.
- Accións prohibidas: calquera proxección e controis de cabeza e brazo.
- Pisar fora da zona de loita NON PUNTÚA. Só se conseguen puntos por derrubes e volteos no chan.
- Puntuación sistema novo: 1, 2 e 4 puntos
- 2 tocados para vencer por TOUCHE. O primeiro tocado vale 4 puntos.

### - **Benxamíns: 9, 10 e 11 anos.**

- Participan na categoría do seu peso corporal, non se pode subir de categoría de peso.
- Tempo de combate: 1'30 minutos.
- Accións prohibidas: calquera proxección e controis de cabeza e brazo.
- Pisar fora da zona de loita NON PUNTÚA. Só se conseguen puntos por derrubes e volteos no chan.
- Puntuación sistema novo: 1, 2 e 4 puntos
- 2 tocados para vencer por TOUCHE. O primeiro tocado vale 4 puntos.

### - **Alevíns: 12 e 13 anos**

- Participan na categoría do seu peso corporal, non se pode subir de



- categoría de peso.
- Tempo de combate: 2 minutos.
  - Accións prohibidas: calquera proxección e controis de cabeza e brazo.
  - Pisar fora da zona de loita NON PUNTÚA. Só se conseguen puntos por derrubes e volteos no chan.
  - Puntuación sistema novo: 1, 2 e 4 puntos
  - 2 tocados para vencer por TOUCHE. O primeiro tocado vale 4 puntos.

## METODOLOXÍA

Como recolle o **Decreto 105/2014**, do 4 de setembro, polo que se establece o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, a Educación Física nesta etapa terá un **carácter lúdico** ata o punto de converter o xogo no contexto ideal para a maioría das aprendizaxes.

Temos polo tanto unha **dobre dimensión do xogo**: como **contido**, recollido no *Bloque 6. Os xogos e as actividades deportivas*, e como **recurso metodolóxico** que axuda a que a aprendizaxe sexa máis amena, máis efectiva e máis duradeira. Cando o xogo motor está compartido cos compañeiros e compañeiras é ademais un elemento socializador que axuda aos alumnos e alumnas a comprender e respectar aos demais, ao mesmo tempo que os introduce na aceptación das normas e das responsabilidades. Amais, o nomeado decreto recolle: *favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base no **descubrimiento guiado**, a **resolución de problemas**, o **traballo por retos** ou a **cooperación**.*

O **descubrimiento guiado** implica cognitivamente ao alumno, ademais da realización de actividade motriz. Para o seu desenvolvemento o profesor plantexa una serie de preguntas ao alumno sobre as tarefas que se están a realizar para que este as resolva. O profesor debe esperar as respostas e non intervir agás para guiar mediante outras preguntas intermedias ou suxestións.

A **resolución de problemas** é o nivel que segue ao descubrimento guiado. Mentres que neste último os indicios que proporciona o profesor son fundamentais, na resolución de problemas o alumno debe atopar por si mesmo a resposta, sen axuda. Este pequeno cambio provoca un maior número de posibilidades ou xeitos de executar o movemento .

O **traballo por retos**. A forma máis común de expor esta metodoloxía é a través de retos físicos cooperativos. Poden definirse como aquelas actividades físicas cooperativas que teñen un obxectivo cuantificable, expostas en forma de reto, onde o grupo debe resolver un determinado problema de solución múltiple tendo en conta determinadas normas. Desenvólvese así una secuencia de pensar-compartir e actuar.

A **aprendizaxe cooperativa** entendémola como aquela metodoloxía educativa que se basea no traballo en pequenos grupos heteroxéneos nos que os alumnos xuntos procuran a mellora do seu propio aprendizaxe e a dos seus compañeiros e compañeiras.

## ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Atender á diversidade na aula supón ofrecer una proposta educativa que permita o acceso ao currículo de todos os alumnos no mesmo entorno ordinario.

Nunha educación física inclusiva todo o alumnado comparte o mesmo espazo, mantendo as máis altas expectativas de aprendizaxe. Polo tanto as actividades segregadas non son consideradas inclusivas. A inclusión supón sempre compartir co grupo o proceso de aprendizaxe e, neste contexto, a diversidade dá cohesión ao grupo e o enriquece.

Non se trata dunha tarefa doada. Será preciso adoptar estratexias faciliten a participación efectiva do alumnado. Propoñer actividades comúns e realizables para todos baixo as seguintes premisas:

- ofrecer actividades con distinto grado de dificultade na execución
- equilibrar o deseño de actividades de gran grupo e pequeno grupo (sen propoñer





actividades individuais para aqueles alumnos que presentan dificultades de aprendizaxe cando o resto do grupo participa colectivamente)

- deseñar actividades de libre elección onde o alumno poida elixir o itinerario das tarefas ao longo da sesión en función das súas capacidades
- asegurar a práctica da totalidade do grupo clase formando un equipo. Todos sumamos.

## POSIBILIDADES DE INTERDISCIPLINARIDADE

Podemos relacionar o desenvolvemento da unidade didáctica do atletismo con estándares doutras áreas do currículo a través da seguinte proposta de actividades:

### **Área de lingua**

- Elaboración do regulamento
- Creación dun dicionario de conceptos
- Exposicións orais relacionadas co encontro lúdico-deportivo
- Redaccións e comentarios escritos do evento
- Artigos en formato de noticia

### **Área de matemáticas**

- Medidas de distancias e tempos

### **Área de educación artística**

- Debuxo do campo de xogo
- Creación de carteis, panfletos, trípticos e anuncios
- Fotografías

### **Área de Ciencias Sociais**

- Busca de información sobre a forma de vida na Idade Antiga

# CONCRECIÓN CURRICULAR

CRITERIO DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	CONTIDOS	COMPETENCIAS
B1.3	<b>EFB1.3.1.</b> Participa activamente nas actividades propostas buscando unha mellora da competencia motriz	B1.6. Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade.	CSC CSIEE
	<b>EFB1.3.4.</b> Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases	B1.7. Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física	
	<b>EFB1.3.5.</b> Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade		
B 1.1	<b>EFB1.1.3.</b> Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable	B1.2. Aceptación e respecto cara ás normas, regras, estratexias e persoas que participan no xogo. Elaboración e cumprimento dun código de xogo limpo	CAA CSC
B5.3	<b>EFB5.3.1. Ten en conta a seguridade na práctica da actividade física,</b> sendo capaz de realizar o quecemento con certa autonomía	B5.5. Adopción das medidas básicas de seguridade na execución das actividades físicas e no uso de materiais e espazos	CAA CSC
B3.1	<b>EFB3.1.4.</b> Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos sen perder o equilibrio e a continuidade, tendo en conta dous eixes corporais e os dous sentidos, e axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais.	B3.3. Inicio na adaptación das habilidades básicas a situacións non habituais e contornos descoñecidos ou con incerteza, incidindo nos mecanismos de decisión.	CSC CSIEE
B6.1	<b>EFB6.1.1.</b> Consolida o uso dos recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en situacións motrices habituais.	B6.1. Descubrimento e aplicación das estratexias básicas de xogo relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición. B6.2. Respetto cara ás persoas que participan no xogo e rexeitamento cara aos comportamentos antisociais. B6.3. Comprensión, aceptación e cumprimento das normas de xogo.	CSC CSIEE
	<b>EFB6.1.2.</b> Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas.		



# SESIÓNS


Estrutturamos as 5 sesións en orde crecente de dificultade e moi enmarcadas dentro da sesión final que é a posta en práctica do XOGALOITA.

En cada sesión traballamos unha parte da competición lúdica por centros educativos, de tal xeito, que os mais pequenos adquiren mediante as habilidades específicas de Loita, novas destrezas para os xogos.


## SESIÓN 1. QUE SON AS LOITAS OLÍMPICAS

<b>Sesión nº:</b> 1	<b>U.D.:</b> Loitas Olímpicas.	<b>Curso:</b> 4º	<b>Duración:</b> 50 min.
<b>Contidos:</b> Xogos macrogrupais de oposición 		<b>Espazos:</b> Ximnasio <b>Materiais:</b> superficie acolchada, soga.	
		<b>Información previa:</b> Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos coas actividades de oposición macrogrupal, coñecendo entre outras cousas, como agarrar os nosos compañeiros de un xeito eficiente. Explicación grupal de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que son as Loitas Olímpicas.</li> <li>- Cales son os deportes olímpicos de combate</li> <li>- Obxectivos e prohibicións.</li> </ul>	
<b>QUECEMENTO</b> Xeral dirixido. Desprazándose pola superficie acolchada para adaptarse a correr, sen calzado. “Xogo dos grupos”: O profesor indica o número de alumnos que teñen que compoñer os grupos mentres se desprazan polo tapiz. 2, 3, 4 ou 5 alumnos. No momento en que o profesor indica o número, os/as alumnos/as teñen que agruparse o mais rápido posible.			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>1ª Tarefa “Agarrade!”:</b> A clase distribúese por parellas, cos seguintes roles: posición inicial: un compañeiro enfrente do outro. Un compañeiro agarra o outro polas bonecas. Obxectivo: Un trata de agarrar frote e manter o agarre, e o seu compañeiro trata de romper/soltar o agarre. Tras este exercicio, explicaremos o xeito mais eficiente. <b>2ª Tarefa “O abrazo do oso”:</b> Por parellas. Posición inicial: un compañeiro detrás do outro. Os roles: Un compañeiro agarra as bonecas do outro pero polas costas, mentres que o seu compañeiro ten os brazos cruzados por diante do abdome. Obxectivo: soltar o agarre e escapar. Tras este exercicio, explicaremos o xeito mais eficiente. Comezamos os derrubos controlados no plano posterior. <b>3ª Tarefa “Sogatira”:</b> Por grupos probamos o xogo da sogatira: mantemos o agarre sobre a corda. Variamos os grupos de traballo, para igualar o xogo.			
<b>VOLTA Á CALMA</b> Por parellas, repasamos os criterios de eficacia do agarre e de como soltarse. Un executa e o compañeiro corrixe. Ao rematar realízanse estiramientos coa axuda do compañeiro.			
<b>REFLEXIÓN</b> Preguntaremos ao alumnado cales son os criterios de eficacia do agarre, e cales son os criterios de seguridade, para levar a cabo as actividades dun xeito seguro..			
<b>Observacións:</b>			


## SESIÓN 2. CHEGANDO AS COSTAS

<b>Sesión nº:</b> 2	<b>U.D.:</b> Loitas Olímpicas.	<b>Curso:</b> 4º	<b>Duración:</b> 50 min.
<b>Contidos:</b> Xogos duais de oposición 		<b>Espazos:</b> Ximnasio <b>Materiais:</b> superficie acolchada, cordas ou telas <b>Información previa:</b> Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos coas actividades de oposición dual directa. <b>Repaso grupal de:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que son as Loitas Olímpicas.</li> <li>- Cales son os deportes olímpicos de combate</li> <li>- Obxectivos e prohibicións.</li> </ul>	
<b>QUECEMENTO</b> Xeral dirixido. Desprazándose pola superficie acolchada para adaptarse a correr, sen calzado. “Xogo desfacer a piña”: Dividimos a clase en 4 grupos, enfrontándose os grupos 2 contra 2. Un grupo sentado no chan, tratan de agarrarse entre todos, a voz de XA, o outro grupo trata de soltalos e desfacer a piña. Tomamos o tempo que lles leva acadar o obxectivo a cada grupo. Control e seguridade sobre os agarres. Prohibicións básicas: Non agarrar a roupa, pelo, dedos....			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>1ª Tarefa “Repaso dos agarres!”:</b> A clase distribúese por parellas, cos seguintes roles: posición inicial: un compañeiro enfronte do outro. Un compañeiro agarra o outro polas bonecas. Obxectivo: repasar todos os agarres e as soltas da clase anterior, como base do novo traballo. Criterios de eficacia e seguridade. <b>2ª Tarefa “Gañar as costas”:</b> Por parellas. Posición inicial: un compañeiro diante do outro. Os roles: Un compañeiro, empregando os agarres da sesión anterior, trata de coller o seu compañeiro polas costas. Con oposición, sen facilitar o xogo. Tras este exercicio, explicaremos o xeito mais eficiente de chegar a as costas do compañeiro. <b>3ª Tarefa “Coller a cola do cabalo”:</b> Por grupos. Todos/as alumnos/as levan un trozo de tela agarrado detrás do pantalón. Durante un minuto teñen que roubar os panos do grupo co que se enfrontan. Os panos roubados teñen que volver a colocalos nas súas costas, de tal xeito que poden traballar todos durante o tempo da actividade.			
<b>VOLTA Á CALMA</b> Por parellas, repasamos os criterios de eficacia para chegar as costas do compañeiro. Un executa e o compañeiro corrixe. Ao rematar realízanse estiramientos <b>REFLEXIÓN</b> Preguntaremos ao alumnado cales son os criterios de eficacia das accións técnicas, e cales son os criterios de seguridade, para levar a cabo as actividades dun xeito seguro..			
<b>Observacións:</b>			


## SESIÓN 3. COLLER O BALÓN

<b>Sesión nº:</b> 3	<b>U.D.:</b> Loitas Olímpicas.	<b>Curso:</b> 4º	<b>Duración:</b> 50 min.
<b>Contidos:</b> Xogos duais de oposición 		<b>Espazos:</b> Ximnasio <b>Materiais:</b> superficie acolchada, balóns medicinais. <b>Información previa:</b> Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos coas actividades que implican derrubos no plano posterior.	
<b>QUECEMENTO</b> Xeral dirixido. Desprazándose pola superficie acolchada para adaptarse a correr, sen calzado. “Xogo tocar .....”: Por parellas realizarán xogos de loita nos que tratarán de tocar o compañeiro o maior número de veces na zona do corpo que determine . Ao longo do xogo cambian de zona e de compañeiro.			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>1ª Tarefa “Tocar os pes do compañeiro!”:</b> A clase distribúese por parellas, cos seguintes roles: posición inicial: un compañeiro enfronte do outro, cos brazos estendidos agarrados polos ombros. Obxectivo: Tratan de tocarse cos pes ambos o mesmo tempo. Criterios de eficacia e seguridade. <b>2ª Tarefa “Derrubar o xigante”:</b> Por parellas. Posición inicial: un compañeiro diante do outro. Os roles: Un compañeiro, de pe e o outro de xeonllos no chan. Este último agarra as pernas do compañeiro para tratar de derrubalo no seu plano posterior. Criterios de eficacia e de seguridade. <b>3ª Tarefa “Roubar a pelota”:</b> Por parellas. Un compañeiro/a agarra unha pelota e a voz de xa, o seu compañeiro/a trata de roubarlla, empregando os coñecementos sobre os agarres. Facemos un sistema de puntuación, e cambiaremos de compañeiro/a para traballar a habilidade dos nosos alumnos/as.			
<b>VOLTA Á CALMA</b> Por parellas, repasamos os criterios de eficacia de como derrubar de xeito seguro a un/a compañeiro/a. Un executa e o compañeiro corrixe. Ao rematar realízanse estiramientos coa axuda do compañeiro/a.			
<b>REFLEXIÓN</b> Preguntaremos ao alumnado cales son os criterios de eficacia do derrubo, e cales son os criterios de seguridade, para levar a cabo as actividades dun xeito seguro..			
<b>Observacións:</b>			

**SESIÓN 4. VOLTEAMOS O COMPAÑEIRO**

<b>Sesión nº:</b> 4	<b>U.D.:</b> Loitas Olímpicas.	<b>Curso:</b> 4º	<b>Duración:</b> 50 min.
<b>Contidos:</b> Xogos duais de oposición  		<b>Espazos:</b> Ximnasio  <b>Materiais:</b> superficie acolchada.  <b>Información previa:</b> Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos coas actividades que implican xiros e inmobilizacións dos nosos compañeiros.	
<b>QUECEMENTO</b> Xeral dirixido. Xogo “Pulso de mans”: Xogo de loita no que dous alumnos colocados fronte a fronte tratan de facer mover ao seu compañeiro, a situación dos pés é un diante do outro e o pei que permanece adiantado debe de estar en contacto co do compañeiro, nesta posición os dous alumnos agárranse dunha man e intentarán que o outro compañeiro mova calquera dos pes.			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>1ª Tarefa “Inmobilizar o compañeiro!”:</b> A clase distribúese por parellas, cos seguintes roles: posición inicial: un compañeiro tombado boca arriba (trata de escapar para poñerse boca abaixo), e o outro compañeiro tombado sobre el, trata de mantelo nesa posición: coas costas en contacto co tapiz durante 3 segundos. Explicar criterios de eficacia e de seguridade. Explicamos a mellor forma de inmobilizar. <b>2ª Tarefa “Voltear co compañeiro”:</b> Por parellas. Posición inicial: un compañeiro en cuadrupedia o outro de xeonllos o seu lado. Os roles: O compañeiro que está en cuadrupedia, trata de manterse na súa posición, o seu compañeiro de xeonllos o seu lado, trata de derrubalo ou voltealo, para que caia o chan. Criterios de seguridade e de eficacia. <b>3ª Tarefa “Darlle a volta a tortilla”:</b> Por parellas. Un compañeiro/a tómbase boca abaixo, e trata de que non lle den a volta. O seu compañeiro trata de xirallo e poñerlle as costas contra o chan. Cambio de roles. Criterios de seguridade. <b>4ª Tarefa “Loitar de Xeonllos”:</b> Por parellas. Os dous compañeiros de xeonllos. Dende un agarre de igualdade, tratan de derrubarse cara a dereita ou a esquerda. Importante criterios de seguridade. Explicar criterios de eficacia.			
<b>VOLTA Á CALMA</b> Por parellas, repasamos os criterios de eficacia de como voltear de xeito seguro a un/a compañeiro/a. Un executa e o compañeiro corrixe. Ao rematar realízanse estiramientos coa axuda do compañeiro/a.			
<b>REFLEXIÓN</b> Preguntaremos ao alumnado cales son os criterios de eficacia do volteo, e cales son os criterios de seguridade, para levar a cabo as actividades dun xeito seguro..			
<b>Observacións:</b>			

## SESIÓN 5. XOGALOITA

<b>Sesión nº:</b> 5	<b>U.D.:</b> Loitas Olímpicas.	<b>Curso:</b> 5º	<b>Duración:</b> 90 min.
<b>Contidos:</b> Encontro promoción das Loitas Olímpicas		<b>Espazos:</b> Pavillón polideportivo	
		<b>Materiais:</b> Tapices de Loitas Olímpicas, Soga, Panos, Balóns, Marcadores e técnicos	
		<b>Información previa:</b> Coma final desta unidade, participaremos na actividade de promoción das Loitas Olímpicas organizada polo programa XOGADE. Todos os/as nenos/as participan en todas as actividades	
<b>QUECEMENTO</b> Cada colexio fará os seus exercicios de quecemento acompañados polos seus mestres.			
<b>DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN</b> Trátase dunha competición por equipos nas que cada clase estará representada polos alumnos/as que participen en cada unha das probas. A planificación dos xogos de competición é  00:00 Sogatira 00:15 Manter o balón medicinal. 00:30 Expulsar o compañeiro de unha zona. 00:45 Atrapar a cola do cabalo. 00:60 Darlle a volta a tortilla. 00:75 Loitar de xeonllos  En cada unha das probas os/as alumnos/as suman puntos para os seus grupos/clase/centro educativo. Cada xogo, ten varias roldas, para que todos/as alumnos/as participen en cada unha das probas. De este xeito, temos durante o tempo da competición a todos os alumnos enganchados a actividade e animando os seus compañeiros. O rematar a última proba, darase a puntuación final, quedando unha clasificación por centros educativos para os seguintes enfrontamentos.			





# AVALIACIÓN

## Valoración dos estándares da unidade didáctica

ASPECTOS A AVALIAR	ESTÁNDARES	% nota UDI	Instrumento
VALORES	EFB1.3.1. Participa activamente nas actividades propostas buscando unha mellora da competencia motriz	30%	Escala de autoavaliación Escala de valoración  Observación diaria
	EFB1.3.4. Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases		
	EFB1.1.3. Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable		
	EFB5.3.1. <b>Ten en conta a seguridade na práctica da actividade física</b> , sendo capaz de realizar o quecemento con certa autonomía	30%	
EXECUCIÓN MOTRIZ	EFB3.1.4. Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos sen perder o equilibrio e a continuidade, tendo en conta dous eixes corporais e os dous sentidos, e axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais	30%	Escala de valoración  Observación directa
	EFB6.1.1. Consolida o uso dos recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en situacións motrices habituais		
	EFB6.1.2. Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas		
POSTA EN PRÁCTICA DO DEPORTE	EFB1.3.5. Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade	10%	Observación nas xornadas colectivas

# AVALIACIÓN

Escala de valoración

	<b>EFB1.1.3.</b>				<b>EFB5.3.1.</b>				<b>EFB1.3.1</b>				<b>EFB1.3.4</b>				<b>EFB3.1.4.</b>				<b>EFB6.1.1 e EFB6.1.2</b>							
	Respecta aos compañeiro/as				Adopta as medidas de seguridade				Esfórzase nas actividades				Participa na organización e recollida de material				Realiza xiros para resolver situación básicas				É capaz de inmovilizar a un compañeiro				Libérase dun agarre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ALUMNO/A 1																												
ALUMNO/A 2																												
ALUMNO/A 3																												
ALUMNO/A 4																												
ALUMNO/A 5																												
ALUMNO/A 6																												
ALUMNO/A 7																												
ALUMNO/A 8																												
ALUMNO/A 9																												



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO

