

# Agrupación Deportiva Baixo Miño

Mosteiro, s/n (CEP Pedro Caselles) - 36740 – Tomiño

CIF G36045045 Tfno: 677 777 285 [agrudebam@gmail.com](mailto:agrudebam@gmail.com)

[www.agrudebam.es](http://www.agrudebam.es)

## MODELO PARA XORNADA DE LOITA PARA ALUMNADO DE 4º CURSO DE PRIMARIA

O Deseño dunha xornada de loita, a partires da proposta recibida dende XOGADE, concretámolo así no Baixo Miño:

### Medios necesarios:

- Pavillón deportivo.
- 4 lonas de 4x4metros (capacidade para cubrir 8 colchonetas de 2x1), cun círculo central de 3 m de diámetro.
- 32 colchonetas de 2x1m.
- 8 escudos acolchados.
- 8 colas de cabalo.
- 4 cordas de 8 m. para sogatira.
- Megafonía.
- Material de oficina para control.

### Confección dos equipos:

Cada colexio, en función do seu alumnado, confeccionará equipos de entre 5 e 9 xogadores (este límite superior poderíase modificar para cadrar número de equipos).

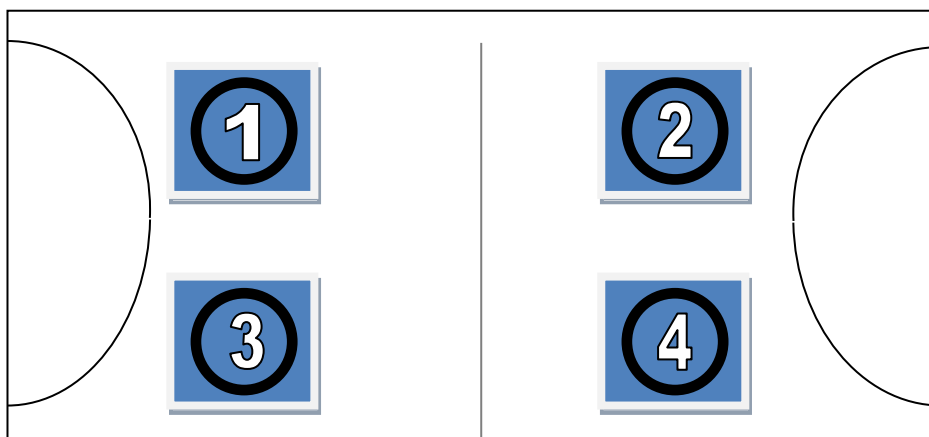
Estes equipos serán obrigatoriamente mixtos, procurando o equilibrio de sexo en todos eles.

No momento de acceder a pista, os xogadores do equipo estarán numerados e respetarase esa orde de numeración en todos os cambios de xogos.

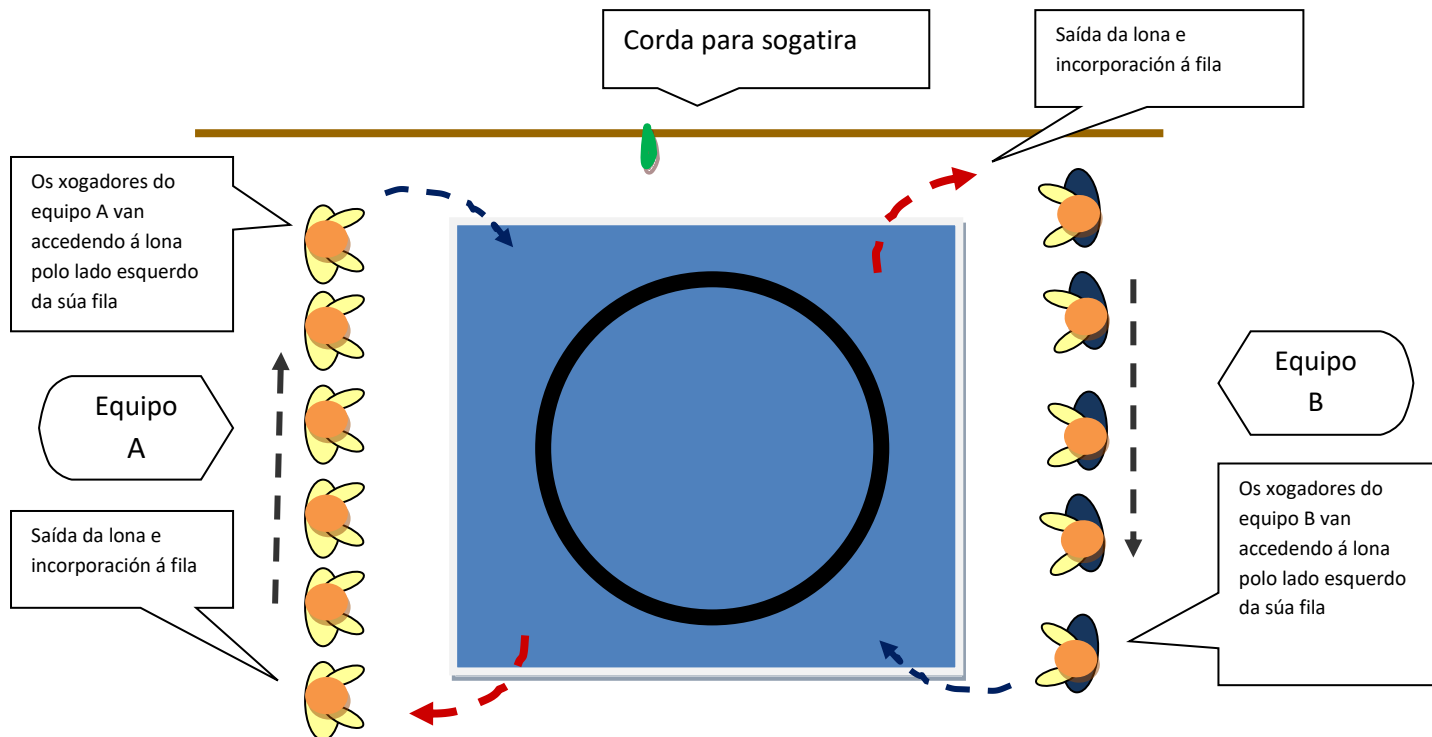
No período de inscricións comunicarémonos os distintos colexios para procurar confeccionar en total un número de equipos múltiplo de 4, polo tanto, a inscrición inicial enviada dende o colexio, poderíase variar en canto a número de equipos.

O desenvolvemento da competición realizarase mediante enfrontamentos entre dous equipos, nos que os seus membros competirán en distintas probas do programa, sen especializar cada alumno/a a algunha delas (van competir en varias probas, competindo probablemente en todas ao final da xornada).

En cada lona realízase un enfrontamento entre dous equipos, polo que se producirán na competición catro enfrontamentos simultáneos.



A disposición dos xogadores para comezar un enfrontamento será a seguinte:



En todo momento, entrarán en xogo para a seguinte proba os xogadores que correspondan na súa fila, sen permitir facer cambios na orde durante todo o enfrontamento.

Precisaranse para cada lona dous profesores/as como mínimo para controlar o correcto desenvolvemento das probas.

## PROGRAMA DE PROBAS:

### 1ª proba: Dar a volta á tortilla.

Un dos alumnos/as colócase tumbado boca abaixo, e o contrincante tentará darlle a volta completamente ata deixalo boca arriba. Non se permite agarrar pola roupa. O que está deitado, non poderá manter os brazos en cruz. Pero si poderá apoiarse cos codos.

Logo farase á inversa, polo que haberá dous combates entre cada parella.

**Puntuación:** Cada parella, logo dos dous enfrontamentos, reparte os puntos desta maneira: se un gañou as dúas veces, gaña 3 puntos para o seu equipo, se gañou unha e perdeu outra, empata, e leva 2 puntos; se perde as dúas probas, leva 1 punto.

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Combates simultáneos: | Tempo de loita: |
| 3                     | 10"             |

|   |   |
|---|---|
| Puntuación máxima con todas as vitorias | Puntuación mínima con todas as derrotas |
| 9                                       | 3                                       |

### 2ª proba: loitar de xeonllos.

Dous alumnos/as colócanse de xeonllos no tapiz, agarrados polos codos. Durante o enfrontamento deberán tentar derrubar ao rival sen soltar o agarre. En caso de que se solten, interrómpese o xogo e volven agarrarse correctamente. Está prohibido derrubar ao rival cara atrás, por risco de lesión. Deberá facerse cara os lados. Considérase derrubado un xogador cando as súas costas tocan a lona.

Repetirase o combate tres veces rotando as parellas rivais.

**Puntuación:** cada enfrontamento reparte puntos: o que consiga derrubar ao rival, levará 3 puntos, o que sexa derrubado, 1 punto. Se ningún gaña, dous puntos a cada un.

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Combates simultáneos: | Tempo de loita: |
| 3                     | 10"             |

|   |   |
|---|---|
| Puntuación máxima con todas as vitorias | Puntuación mínima con todas as derrotas |
| 9                                       | 3                                       |

### 3ª proba: roubar o balón.

Dous alumnos colócanse na lona enfrontados agarrando un balón de baloncesto.

No momento de inicio deberán agarrar o balón soamente coas palmas das mans, e apoiado o balón no peito.

Durante o combate tentarán de quedarse co balón, e conseguir que o rival o solte.

Realizaranse tres enfrontamentos cambiando as parellas.

Puntuación: cada enfrontamento reparte puntos: o que consiga roubar o balón, levará 3 puntos, o que o perda, levará 1 punto e se non rouba ninguén, levan 2 puntos os dous.

| Combates simultáneos:                 | Tempo de loita:                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 3                                     | 10''                                 |
| Puntuación máxima con todas victorias | Puntuación mínima con todas derrotas |
| 9                                     | 3                                    |

### 4ª proba: atrapar a cola do cabalo.

Dous alumnos/as sitúanse no centro do tapiz, levan unha cinta a modo de "rabo", que ten que sobresaír polo menos 20 cm.

Durante o combate tentarán coller a cola do rival, sen poder saír do círculo nin agarrar ao contrario pola roupa. Cando rouben a cola, levantarán inmediatamente ese brazo para recoñecer fácilmente que o conseguiron antes que o rival e dentro do tempo. Se os árbitro considera que os dous a roubaron simultaneamente, dará o combate como empatado, igual que se non rouban a cola durante o tempo de xogo.

Repetirase o mesmo combate entre os mesmos xogadores ata tres veces

Puntuación: o xogador/a que roubou polo menos dúas veces, levará os 3 puntos, igual que se gaña unha vez e empata dúas. Se hai tres empates, repártense 2 puntos para cada un/unha. Quen perde leva 1 punto

| Combates simultáneos:                 | Tempo de loita:                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1                                     | 10''                                 |
| Puntuación máxima con todas victorias | Puntuación mínima con todas derrotas |
| 3                                     | 1                                    |

### 5ª proba: expulsar ao compañeiro dunha zona

Os dous alumnos collen o escudo acolchado e sitúanse no medio do círculo. O obxectivo é empuxar ao rival fóra do círculo durante o tempo regulamentario.

Considérase conseguido se o rival pisa ou toca a lona fóra da liña.

Soamente se poderá empuxar ao rival utilizando o escudo. Se no tempo regulamentario ningún pisa fóra do círculo, considérase empate.

Repetirase o mesmo combate entre os mesmos xogadores ata tres veces

Puntuación: o xogador que expulsou ao rival polo menos dúas veces, levará os 3 puntos, igual que se o fai unha vez e empata dúas. Se hai tres empates, repártense 2 puntos para cada un. O que perde leva 1 punto

| Combates simultáneos:                 | Tempo de loita:                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1                                     | 10''                                 |
| Puntuación máxima con todas victorias | Puntuación mínima con todas derrotas |
| 3                                     | 1                                    |

### 6ª proba: sogatira

E a proba colectiva. Realízase fóra da lona. Xogarán catro participantes por cada equipo. Os participantes comezan agarrando unha corda de forma equidistante dun lazo central, que estará sobre a liña perpendicular do chan. Tirarán da corda durante o tempo regulamentario ata que o primeiro dos rivais pise a liña horizontal.

Durante o xogo, non se permite deitarse no chan para tirar da corda.

Repetirase o xogo ata tres veces, e en cada repetición cambiaranse dous xogadores en cada equipo (Ou un no caso de equipo de 5 xogadores).

Puntuación: o equipo que gañou cada tirada suma 3 puntos. Se non o consegue ningún equipo, gañan 2 puntos cada un, e o que perde, 1 punto.

Puntuarase cada unha das tres tiradas.

| Combates simultáneos:                 | Tempo de loita:                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1                                     | 15''                                 |
| Puntuación máxima con todas victorias | Puntuación mínima con todas derrotas |
| 9                                     | 3                                    |

Para harmonizar a competición das catro lonas, controlarase dende a megafonía os tempos de xogo en cada proba.

## CONSIDERACIÓNS SOBRE O DESENVOLVEMENTO DUNHA XORNADA

| Duración previsible cada enfrontamento: | Previsión optimista | Previsión pesimista |
|---|---------------------|---------------------|
| 1ª proba: dar a volta                   | 3'                  | 5'                  |
| 2ª proba: loitar de xeonllos            | 3'                  | 5'                  |
| 3ª proba: roubar o balón                | 3'                  | 5'                  |
| 4ª proba: atrapar a cola                | 2'                  | 3'                  |
| 5ª proba: expulsar do círculo           | 2'                  | 3'                  |
| 6ª proba: sogatira                      | 4'                  | 6'                  |
| <b>Total duración</b>                   | <b>17'</b>          | <b>27'</b>          |

Podemos considerar que unha vez rodada a competición, pódese tardar 20' de media nun enfrontamento.

Considerando que precisemos 10' para organizar cada enfrontamento, podemos calcular 30' como o tempo real para cada un deles.

Dispoñendo d un máximo de 3 horas de competición (incluíndo tempo de merenda), poderíamos tentar facer 6 roldas de competición, o que significaría:

| Equipos participantes | Períodos de competición cada equipo                       | Períodos de descanso cada equipo                            |
|-----------------------|---|---|
| 8(*)                  | 6   | 0   |
| 12                    | 4   | 2   |
| 16                    | 3   | 3   |
| 20                    | 8 equipos compiten 3 veces<br>12 equipos compiten 2 veces | 8 equipos descansan 3 veces<br>12 equipos descansan 4 veces |
| 24                    | 2   | 4   |

(\*) Neste caso habería que facer unha pausa para merendar

AGRUDEBAM