

A Loita

dos nosos *antergos*

Unha proposta didáctica

Moisés Iglesias González

Severino Gómez Neira

Jorge Mato Porto



Táboa de contidos

1.Introdución.....	3
2.A Loita Tradicional Galega.....	3
Historia.....	3
O club A Cambadela.....	6
Regulamento.....	7
Mañas.....	8
3.Encaixe no currículo de primaria.....	9
Contribución ás competencias básicas.....	9
Contribución aos obxectivos xerais de ciclo.....	11
Contidos.....	12
4.Metodoloxía	12
Requisitos e normas.....	12
Metodoloxía. O xogo como vehículo pedagóxico.....	14
5.Temporalización e planificación.....	15
Estrutura das sesións.....	15
Temporalización.....	16
Exemplos de planificación.....	17
6.Escolma de xogos.....	20
Xogos e actividades con caídas.....	21
Xogos e actividades no chan.....	22
Xogos e actividades de pé.....	25
7.Avaliación.....	26
8.Bibliografía.....	28

1. Introducción

As actividades de loita ofrecen unha serie de características que as fan especialmente axeitadas para o seu uso dentro da ensinanza, en especial dentro do ensino primario onde a percepción do propio corpo e do corpo do compañeiro, a integración de alumnado de características especiais (nenos con sobrepeso, etc), a eliminación de comportamentos sexistas ou agresivos e en xeral o fomento do deporte mediante actividades motivantes deben ser factores a ter presentes no desenvolvemento do currículo.

A pesares das grandes vantaxes que ofrecen este tipo de actividades, ocorre con frecuencia que a súa implantación no sistema educativo é máis ben escasa. As razóns que se aducen son variadas: a falla de recursos (tanto materiais coma de formación) para levar estes exercicios á aula, a idea de que son deportes de risco ou agresivos e o descoñecemento das posibles formas de encaixalos nas programacións didácticas son quizais os inconvenientes máis relevantes.

A Loita Tradicional Galega é a grande esquecida dentro das “loitas folclóricas”. Dende o club A Cambadela consideramos que a mellor maneira de sacar esta loita do esquecemento é facela accesíbel aos nosos nenos e nenas, e é por esta razón que presentamos a seguinte proposta didáctica. Non é posíbel cun texto breve expoñer toda a riqueza desta forma de loita, entón o noso enfoque foi aportar ideas para levar os conceptos básicos da mesma á aula, e ofrecervos a nosa experiencia e axuda para realizar unha formación máis específica e intensa para aquelas persoas que desexen ampliar os seus coñecementos neste campo. Se máis, comezamos a loitar!.

2. A Loita Tradicional Galega

Historia

Podemos considerar a loita, quizais xunto co atletismo, como o deporte máis antigo do que se ten constancia. En tódolos pobos aparecen, dunha ou doutra forma, métodos de loita. Conquista do territorio, expulsión do inimigo do territorio propio, competir por ver quen é o máis forte, método de defensa e de caza, etc, todas estas razóns moveron aos pobos a desenvolver sistemas de loita que mostraban diferencias adaptándose aos usos e tradicións do lugar de procedencia. Babilonia, a antiga Grecia, Roma, Xapón, China, Mongolia, Rusia, son exemplos de imperios nos que o combate acadou grandes cotas de desenvolvemento.

Galicia non foi unha excepción. Hoxe en día case esquecida, a Loita Tradicional Galega, aínda que se compoñía dunha serie de técnicas de combate corpo a corpo e polo tanto era un xeito de deporte, practicábase máis ben coma un xogo ligado aos traballos do agro ou do mar, formando parte do noso acervo tradicional e enriquecendo a cultura da Galicia rural e mariñeira.

Ao igual que outros tipos de loitas do norte da península ibérica, e aínda que non coñecemos estudos históricos rigorosos que o confirmen, podemos supoñer que as raíces da Loita Tradicional Galega deben ser similar á da loita leonesa ou do aluche cántabro (Enciclopedia mundial do deporte, UTHEA). Pénsase que estas evolucionaron

dende as antigas loitas prerromanas, que se resistiron a morrer naquelas zonas de máis difícil acceso coma montañas ou en xeral zonas illadas dende o punto de vista xeográfico, e que foron influenciadas moi posteriormente polos pobos bárbaros. Esta hipótese apóiase, en León, Asturias e Cantabria, en textos romanos (Estrabón), en escenas de loita aparecidas en gravados e capiteis románicos e na grande similitude que hai entre estas loitas e outras de Irlanda ou do Reino Unido (Gouran, Loita Tradicional Escocesa, etc.). Por desgraza non coñecemos un estudo similar en Galicia.

Á marxe das súas orixes remotas, si podemos afirmar que a Loita Tradicional Galega se mantivo viva ata os anos 50 ou 60 do século pasado. Posteriormente foi esmorecendo, e só nalgunhas zonas concretas aínda se practicou de forma frecuente (por exemplo nalgunhas zonas de Lugo). Unha das fontes que nos demostran esta afirmación é a literatura. Por exemplo Rosalía de Castro, en Follas Novas (1880) di:

*Xa preto da media noite,
Dan encomenzo as peleas;
Os mozos loitan coas mozas,
Medindo as forzas que teñan
E n'andan en cumprimentos
Para botarse por terra.*

e outra mostra témola en Emilia Pardo Bazán, no conto *El Molino (1900)*, onde ademais de narrar unha loita de xeonllos, afirma:

*Esta costumbre de la lucha, que ya va desapareciendo,
subsiste aún en algunas comarcas galaicas [...]. Luchan
todavía las mozas entre sí, y hasta desafían al mozo,
degenerando entonces la batalla en deleitable juego.*

Ao parecer, seguindo a Marina Mayoral (anotacións a Follas Novas), as referencias ás loitas son frecuentes nos escritores desa época, o que dá fe, sen lugar a dúbidas, da vitalidade da mesma.

A parte destas referencias bibliográficas, en realidade a maioría do que nos queda hoxe da Loita Tradicional Galega vén da recollida oral. Os que loitaron, ou viron loitar na súa xuventude son riqueza cultural aínda viva desta tradición. Por desgraza, hai xa moito tempo que non se loita e cada vez é máis difícil atopar testemuñas directas, co que debemos basearnos principalmente no recollido no pasado, do que falaremos algo máis adiante.

Ningunha destas persoas sabería dicirnos a que nos referimos cando falamos da Loita Tradicional Galega. Isto é debido a que a actividade, as regras, a forma de loitar, ao igual que en grande cantidade de deportes e xogos tradicionais, non estaba normalizada ao longo de todo o territorio, tratándose máis ben de métodos de loita distintos adaptados á realidade de cada zona. Tamén coexistían varios nomes: Tumba Galega, Chimpa, Tumbadela, Caiados/Caiadas. Falábase con frecuencia de *ir a botar loitas* ou *de ir a aloitar*; termo este último xa recollido por Marcial Valladares no seu dicionario do 1885 coa acepción de “*Luchar, agarrarse enredando y sin ánimo de ofender. Vese*

esto generalmente entre los mozos y mozas del campo.”. Todas estas expresións aínda quedan no vocabulario oral con outros significados en moitas comarcas.

Á marxe da grande variedade de denominacións, polas referencias escritas (véxanse obras citadas) parece claro que o termo *loita* aparecía con frecuencia. O termo moderno de Loita Tradicional Galega podemos entendelo, entón, como unha unificación para referirnos a todo este conxunto de actividades con base común pero con diferencias de nome e en moitos casos incluso de regulamento.

Esta normalización, da que falamos no parágrafo anterior, non é trivial xa que algunhas das diferencias poden levar a cambios drásticos na forma de loitar. Sábese, por exemplo, que había zonas nas que se loitaba con agarre fixo, o que limita a capacidade técnica, fomenta o uso da forza e non permite unha continuación natural no chan. Esta forma de traballo estaría en consonancia coa maioría de loitas celtas, entre as que podemos incluír a loita leonesa ou o aluche. Temos constancia, sen embargo, de que nalgúns outras zonas se realizaba con agarre libre, ou como moito cun agarre de cortesía para comezar o combate, e que se podía continuar o traballo no chan ou incluso empezar a loitar directamente de xeonllos (a mesma Emilia Pardo Bazán, na obra citada, narra unha contenda deste tipo). Como se pode ver, tales diferencias entre zonas levan a métodos de derrube ou de traballo completamente distintos, dificultando por tanto a tarefa de unificación.

Desenrolo da loita

O sitio onde se desenvolvía a Loita tamén foi moi variado, estando sempre conectado coa actividade agraria ou mariñeira durante a cal se practicaba. Sen embargo, podemos dicir que se podían atopar certas similitudes ao longo de todo o territorio galego, tanto respecto ao lugar coma respecto ás técnicas empregadas e á variedade de xeitos de gañar.

Polo interior de Galiza loitábase na maioría dos casos durante a malla do trigo ou centeo, utilizando unha serie de monllos a xeito de circunferencia cos couces para fora, e a forma de gañar consistía ou ben en suxeitar ao rival de maneira que non puidese saír do amarre ou tamén guindándoo fóra do círculo.

Outra boa razón para loitar, tamén no interior, era cando se xuntaban os veciños para facer os palleiros de herba. O sistema era case idéntico ao anterior, permitíndose incluso que puidesen estar varias persoas simultaneamente loitando no palleiro, quedando gañador o que ficase enriba do palleiro xa que no caso de que un loitador caese abaixo non podía volver subir. Obviamente este sistema era máis perigoso xa que ás veces loitábase co palleiro a bastante altura do chan e a caída podía levar a mancaduras.

Hai constancia de que polas beiras do Miño e do Ulla en ocasións levábase a cabo en barcazas, plataformas que se empregaban para sacar a area dos ríos ou para cruzar dunha banda á outra persoas e produtos agrícolas. Nestes casos o obxectivo principal era botar á auga o contrario.

Nas zonas mariñeiras o lugar para a práctica da loita era principalmente a praia, facendo un círculo na area marcando unha liña cun pau ou con cunchas . Nalgúns casos tamén se practicaba enriba das barcas despois de vender o peixe, nunha modalidade moi

semellante á practicada polos remeiros das balsas e os areeiros do Ulla e do Miño.

No tocante ás medidas do lugar, estas dependían da actividade e da modalidade. No tempo da malla era de dous longos de palla, aproximadamente 3,30 m. de diámetro. No caso do círculo na area, o tamaño era variábel xa que se medía co longo de dous remos, non superando sen embargo os dous metros de radio. En canto a outras modalidades de Loita, non podemos falar dunha medidas fixas, xa que tanto os tamaños dos palleiros coma os das barcazas podían ser moi distintos.

Como podemos ver do dito ata agora, había tres obxectivos común a tódalas versións da loita: tirar ao contrario, preferibelmente de costas, botalo fóra do círculo vivo e, no caso do traballo no chan, inmovilízalo.

O premio

Para os gañadores non existía ningún premio como norma habitual, aínda que podía acordarse algunha recompensa para o vencedor antes de comezar o combate. Nalgúns casos o que primaba era a picaresca e o premio era de índole moi distinta, o vencedor botaba unha derradeira loita coa moza que elixise de entre as mulleres, que tamén loitaban entre elas.

O club A Cambadela

O club de loitas tradicionais A Cambadela nace como herdeiro dun ilusionante proxecto que comezou hai máis de vinte anos e que involucraba a persoas, vinculadas principalmente ás actividades físicas e ao deporte, de tódalas provincias galegas. Naquel momento fíxose unha recollida oral para obter información sobre a Loita Galega nas catro provincias de Galicia, nun intento por pescudar na historia, nos usos e prácticas e nas raizames desta actividade. Algúns dos lugares que abarcou a recollida foron Carballeda de Avia, Poio, Burela, Oleiros, Deza, Ulla, Tabeirós, (*completar lugares*). Sen tratarse dun estudo científico, a meticulosidade e tesón coa que se realizou foi quen de ofrecer gran cantidade de datos sobre a relación das loitas coa cultura tradicional e sobre todo, no aspecto máis práctico, sobre as regras que rexían os combates, sobre o lugar do combate, os métodos de derrube e inmovilización e outros aspectos que permitisen volver á vida á nosa loita.

Aínda que o proxecto primixenio se mantivo latente durante moitos anos, na zona do Deza este evolucionou, chegándose a practicar e ensinar a Loita Galega grazas aos esforzos voluntariosos do mestre Severino Gómez, da Estrada, amén de realizar demostracións en múltiples partes de Galicia.

A razón de ser do club A Cambadela é continuar con este proxecto, non só ensinando os fundamentos físicos da Loita, senón tamén con outros obxectivos máis ambiciosos. Entre estes cabe destacar o labor de promoción e difusión da actividade, a análise e depuración das formas de derrube e inmovilización e a revisión e unificación do regulamento.

A pesares de todo isto, unha actividade física non pode ser tal sen a práctica frecuente, e para iso cómpre facer loitadores, nenos e nenas que medren co coñecemento das formas

de loita dos *antergos*, que respecten, rescaten e aprecien esta nosas tradicións, que a sintan súa. Se iso ocorre, sentirémonos todos sobradamente recompensados.

Regulamento

Tendo en conta as dificultades expostas nos parágrafos anteriores, é practicamente imposible chegar a un regulamento unificado que abrangan tódalas formas de loita que se realizaban ao longo e ancho do país. Sen embargo, para poder levar os loitadores ao círculo vivo son necesarias unha regras de traballo claras.

Estas regras que presentamos de seguido son o estado actual do regulamento da Loita Tradicional Galega e foron confeccionadas en base a dous criterios principais: respectar na medida do posible a tradición obtida a partires da recollida oral e das referencias escritas, e permitir suficiente flexibilidade para que calquera, sexa da zona que sexa, se poida sentir integrado na actividade. É por isto, entre outras razóns, polo que se mantivo o traballo no chan e se flexibilizou o agarre.

Vestimenta

- Os loitadores levan un pantalón resistente que se remanga ata aproximadamente os xeonllos (entre catro dedos por enriba e catro dedos por debaixo dos xeonllos).
- Os mozos loitan sen camiseta, as mozas e nenos cunha camiseta na parte superior do tronco.
- Lóitase descalzo.
- Lévese así mesmo unha faixa tradicional arredor da cintura que serve como zona de agarre. A súa cor indica, ademais, o nivel técnico do loitador.

Prohibicións

- Non se permite golpear, beliscar, agarrar os dedos, a cara nin botar as mans á cabeza. O pescozo pódese enrolar ou empurrar pero non agarrar coas mans.
- Non se poden abrazar as dúas pernas á vez.
- Non se puntúan as mañas que se comecen fóra do círculo vivo ou fóra do tempo de combate. De comezaren dentro do tempo de combate pero rematando fóra do mesmo, serán válidas.
- Están prohibidas aqueles movementos técnicos de perna que, levando consigo un cruce complexo, poidan poñer en perigo de lesión a calquera dos competidores.

Para acadar puntos

- Acádanse puntos cando:
 - Un competidor tira ao contrario facéndoo tocar no chan totalmente ou en parte coas costas.
 - Un competidor bota fóra do círculo vivo ao contrario durante o desenrolo dun derrubamento.

- A puntuación asignada a cada maña será a seguinte:
 - Un punto se o contrario toca parcialmente coas costas no chan.
 - Dous puntos se o contrario toca totalmente coas costas no chan.
 - Un punto adicional se o que executa o derrube queda en pé despois de realizar a acción.
 - Un punto adicional se se derruba ao contrario expulsándoo do círculo vivo.
- En caso de evitar o combate de xeito claro sumaráselle un punto ao rival a primeira vez e dous as seguintes.

Para gañar

- Gaña a loita aquel loitador que:
 - Teña maior número de puntos ao rematar o combate.
 - Consiga unha diferenza co rival de dez puntos antes de rematar o tempo de loita.
 - Acade tres mañas de dous puntos ou dúas de tres puntos por ningunha en contra.
 - Acade unha técnica de catro puntos.
 - Consiga amarrar e manter o control do contrario durante quince segundos consecutivos.
- Tamén se gaña a loita por abandono do contrario.

Mañas

Non é unha tarefa sinxela intentar rescatar o repertorio de mañas que se empregaban durante as loitas. Isto é debido a dúas razóns principais. Por un lado, non había tal relación de mañas oficializada senón máis ben trucos, métodos de loitar, destrezas concretas de cada competidor. É lóxico que ocorra isto, lembremos que había unha grande variedade de maneiras de loita, incluso con distinto regulamento, o que faría probablemente que os loitadores tiveran que adaptarse a regras cambiantes. Por outro lado, no labor de rescate de mañas que se intentou tívose que contar coas explicacións orais dos loitadores, con frecuencia pouco claras xa que se trataba de persoas que tiñan a Loita na súa memoria e non no seu día a día. Estas dificultades non significan que non se fixeran progresos no estudo de métodos de derrube ou control. Máis ben ao contrario.

Algúns métodos de derrube foron rescatados directamente de explicacións orais. Por exemplo, a *apreta de cotelo* (tamén chamada nalgúns zonas *apreta de cotobelo*) sabíase que era de uso habitual en moitas zonas. Outros exemplos de mañas rescatadas foron a *torada*, o *feixe* e o *chuzo*.

A parte de métodos concretos de derrube, o que se rescatou, sobre todo, foron métodos de “intentar o derrube”. Sabemos, por exemplo, que se intentaban entre outros:

- *Cambadelas*.- trabar unha ou dúas pernas do contrario para producirille o

desequilibrio e guindalo no chan. Habitualmente trátase de mañas de desequilibrio cara atrás ou parcialmente lateral.

- *Rolos*.- facer rodar ao contrario sobre a perna ou sobre o cadril do que executa a técnica. Habitualmente búscase neste caso o desequilibrio cara adiante.

A capacidade dos loitadores para tirar ao contrario dependía da práctica e da destreza que tivese na aplicación do derrube. Máis que o estudo científico da técnica, era a experiencia e o talento o que o levaba ao éxito.

En base ás regras e aos métodos de derrube rescatados, creouse un repertorio de mañas depurado e estudado cientificamente, incorporáronse novas posibilidades e comprobouse a efectividade de todas elas. Estamos contentos de poder dicir que neste momento xa hai unha relación de mañas bastante completa e con entidade científica que se poida empregar na práctica con eficacia e, o máis importante, con seguridade.

3. Encaixe no currículo de primaria

Contribución ás competencias básicas

O novo currículo establecido polo decreto 130/2007 na comunidade autónoma de Galicia “*pon o acento naquelas aprendizaxes que se consideran imprescindibles dende unha posición integradora e orientada á aplicación dos saberes adquiridos*”. Estas son as denominadas competencias básicas. Os deportes de loita, e en particular a Loita Tradicional Galega como actividade propia da nosa tradición, ofrecen un marco especialmente axeitado dende a área da educación física para desenvolver estas competencias básicas.

O que seguen son exemplos de como estas actividades poden contribuír á consecución das competencias básicas:

Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia pode traballarse dende varios puntos de vista. A parte do intercambio oral durante o desenvolvemento da clase, a introdución de vocabulario e conceptos da tradición oral galega, a explicación técnica (ás veces difícil de expresar oralmente por estar referíndonos á actividade física) ou a introdución dos nomes das formas de derrube e a explicación da orixe dos mesmos son diversas maneiras nas que se ten en conta esta competencia.

Competencia matemática

Entre outros, trabállanse por exemplo as distancias, dende a media distancia cando non hai agarre ata a distancia corpo a corpo ou incluso máis próxima no desenvolvemento da loita no chan. Así mesmo, o estudo das forzas e os desequilibrios melloran a visión espacial e introducen os conceptos de magnitude, dirección e sentido. Por outro lado, tamén se traballa esta competencia na introdución do concepto de centro de gravidade, a súa situación segundo a posición do corpo e a diferente altura do mesmo cando xogamos co equilibrio.

Competencia no coñecemento e na interacción co mundo físico

Trátase esta competencia principalmente en dous puntos.

Por un lado, mellórase a percepción do propio corpo, tanto no ámbito físico coma psicolóxico. Isto faise patente en varios aspectos:

- Mellora dos reflexos e das habilidades psicomotrices fundamentais.
- Eliminación do estrés, control da agresividade e dominio da forza a aplicar en cada situación.
- Coñecemento das propias capacidades e dos propios límites.

Por outro lado, a loita e as actividades físicas en xeral correctamente ensinadas melloran a saúde e a calidade de vida, aumentando o ton muscular, as capacidades cardiovasculares, a autoestima e levando a un benestar físico e mental.

Competencia social e cidadá

Como exporemos máis adiante, a forma máis axeitada para introducir a loita na educación primaria é por medio de xogos. Cando xogamos contribuímos a mellorar a competencia social e cidadá:

- axudándolle ao alumnado a recoñecer a necesidade do respecto polas regras do xogo e, por tanto, tamén do respecto polo regulamento da loita coma actividade lúdica.
- nalgúns xogos cooperativos o alumnado debe buscar estratexias de grupo, o que deben facer mediante o diálogo e a comunicación entre os compoñentes.
- buscando o recoñecemento das capacidades e dos defectos dos demais e dun mesmo e eliminando comportamentos negativos cara os demais.

Competencia cultural e artística

A loita tradicional galega, ao igual que os xogos e deportes tradicionais, están intimamente vinculados coa historia e co acervo cultural galego. A súa práctica e o coñecemento da súa historia potencian o respecto pola nosa cultura e a súa posta en valor. Isto é especialmente importante naquelas actividades que están en perigo de desaparecer, o que só se poderá evitar concienciando ao alumnado da súa importancia.

Competencia para aprender a aprender

As estratexias que o alumnado desenvolve para levar a cabo as diversas actividades, se a metodoloxía busca unha aprendizaxe significativa, axúdanlle a aprender a aprender. Isto vai unido ao coñecemento do propio corpo, de maneira que o control do mesmo e o coñecemento dos recursos de que conta fan que o alumnado busque o seu propio camiño de aprendizaxe.

Autonomía e iniciativa persoal.

Esta competencia ten unha clara conexión co enfoque que se lle dea á actividade. Nós apostamos por un enfoque construtivista, intentando que sexa o alumnado o que desenvolva as súas propias estratexias e que atope a súa forma de facer loita. Isto fai que o alumnado busque a súa propia aprendizaxe, e que esta aprendizaxe se transforme en significativa.

Contribución aos obxectivos xerais de ciclo

A nosa proposta didáctica encaixa a actividade da Loita Tradicional Galega na fase que Amador (1999) denomina de aproximación dual. Esta fase semella a máis propicia para facer a transición entre os xogos de loita (pre-loita) e o deporte da loita. Por tanto na aula intentaríase partir dos xogos de loita e chegar a iniciar ao alumnado no deporte da loita. Amador (1999) propón introducir esta fase no rango de idades entre os 10 e os 13 anos. Corresponderíase, por tanto, co terceiro ciclo da educación primaria.

A Loita Tradicional Galega contribúe, entre outros, aos seguintes obxectivos do terceiro ciclo da educación primaria:

- *Axustar as accións do corpo aos cambios nas condicións da actividade, de maneira económica e eficaz, incidindo nos mecanismos de percepción, de decisión e de control motor.*

Evidentemente, unha grande parte da actividade na aula vai ir enfocada a que o alumnado sexa capaz de controlar o seu propio corpo e que teña capacidade para adaptarse ás diversas situacións que se presentan durante os xogos ou durante a loita.

- *Adaptar os desprazamentos, saltos e xiros a diferentes contornos que poidan presentar incerteza, sexan coñecidos ou descoñecidos.*

Similar ao obxectivo anterior. A parte de traballarse no desenvolvemento normal da clase, trabállase especialmente no estudo e práctica das caídas.

- *Incrementar globalmente a condición física, axustando a súa actuación ao coñecemento das propias posibilidades e limitacións corporais e de movemento.*

Ao igual que en calquera outra actividade física. Xa se tratou na exposición da contribución á competencia no coñecemento e na interacción co mundo físico.

- *Identificar algunhas das relacións que se establecen entre a práctica correcta e habitual da actividade física e a mellora da saúde e da calidade de vida e actuar de acordo con elas.*

Xa tratado na contribución á competencia no coñecemento e na interacción co mundo físico.

- *Coñecer, practicar e valorar xogos e deportes populares tradicionais de Galicia, recompilando información sobre eles e interesándose pola súa conservación.*

Dado que a Loita Tradicional Galega se pode considerar un deporte tradicional,

con vertentes tanto culturais coma deportivas, e tendo en conta a situación delicada na que se atopa a súa práctica, é este un dos obxectivos primordiais que se potencian levando esta actividade á aula.

Contidos

Conceptos

- Orixe dos deportes de loita. Loitas tradicionais españolas.
- Orixe da Loita Tradicional Galega. Relación cos usos e costumes agrarios e mariñeiros.
- Métodos básicos de derrube e de traballo no chan.
- Medidas de seguridade na práctica das loitas.

Procedementos

- Coñecemento e aplicación de varios métodos de derrube e de traballo no chan.
- Realización correcta das diversas formas de caída.
- Aplicación da corrección postural ás diversas formas de traballo na loita.
- Participación activa nos exercicios.

Actitudes

- Respeto e aprecio polas normas básicas de comportamento na clase.
- Valoración e aprecio polas medidas de seguridade .
- Eliminación de estereotipos sociais e comportamentos sexistas.
- Valoración das propias capacidades e coñecemento das propias limitacións.
- Control da agresividade.

4. Metodoloxía

Requisitos e normas

Unha das razóns frecuentemente expresada para non levar os deportes de loita á aula e a crenza de que se requiren materiais específicos e coñecementos elevados por parte do profesorado. Isto non é correcto, pero si é certo que hai que respectar algunhas directrices básicas para poder levalos á práctica adecuadamente.

Con respecto ao material, o primordial para poder realizar loita é dispor dunha superficie branda onde se poida caer sen problemas. Como resulta obvio, isto é especialmente importante cando se traballan métodos de derrube en pé, debido ao perigo que pode levar a caída. Pero tamén ten a súa importancia nos xogos de loita e no traballo no chan. Se o alumno ou alumna se mancan ao rodar polo chan, a parte de ser

perigoso fisicamente, estarán predispostos ao rexeitamento da actividade e perderán a súa motivación. De todas formas, a falta dun tapiz especial para loita, poderá realizarse cos colchóns de que se dispón (ou debería dispor) en tódolos colexios.

Con respecto á vestimenta, de non dispor dun pantalón e faixa específicos para a Loita Tradicional Galega, pode realizarse cun pantalón deportivo resistente, que se remangará ata a zona dos xeonllos. Para suplir a faixa pode empregarse un cinto de artes marciais ou un pano resistente a modo de cinto. Na parte superior do tronco vestírase unha camiseta sen botóns nin cremalleiras.

Quédanos por falar ao respecto do coñecemento necesario para levar a cabo unha proposta didáctica de Loita Tradicional Galega. Obviamente, o ideal sería unha formación específica. Dende o club A Cambadela temos como prioridade a formación de ensinantes, ofrecendo cursiños onde se acadara un nivel suficiente para expoñer os conceptos básicos da actividade. Esta sería a mellor opción. De non ser posíbel asistir a tales cursiños, debemos ser conscientes de ata onde podemos chegar na posta en práctica da loita na aula.

Introducir brevemente a historia da Loita Tradicional Galega e a súa conexión coa cultura galega está ao alcance de calquera docente. Así mesmo, os xogos de loita poden levarse á aula sen formación específica distinta á da área de educación física. Introducir o traballo no chan require unha formación básica en calquera deporte de loita (judo, loita olímpica, etc.). Onde é necesaria unha formación máis ampla é na exposición dos métodos de derrube en pé, xa que se require un certo dominio das caídas e das formas de desequilibrio. Se o docente non se sente seguro neste campo, é mellor non afondar nel, introducindo brevemente algunhas técnicas básicas, e centrarse máis nos puntos anteriores. De todas maneiras, desta forma quedaríanos sen introducir a parte máis rica da actividade, onde o alumnado pode adquirir maior cantidade de destrezas e onde se obteñen os maiores beneficios da loita.

Pasando a un punto distinto, é necesario respectar unha serie de normas básicas no desenvolvemento das clases, principalmente para evitar riscos pero tamén para facer que o alumnado o pase ben na realización dos exercicios. Algunhas orientacións poden ser, por exemplo, as seguintes:

- O alumnado estará descalzo ou, como moito, con calcetíns (se fai frío, por exemplo).
- Prestar atención a aneis, colares, pendentes, etc e a que a roupa non leve botóns ou cremalleiras. Todos estes elementos poden ser perigosos e deben evitarse na medida do posíbel.
- Organizar as sesións en base a parellas ou grupos de peso e forza homoxéneos.
- Favorecer o cambio frecuente de parellas.
- Prestar especial atención ao alumnado máis agresivo para evitar un uso descontrolado da forza.

Metodoloxía. O xogo como vehículo pedagóxico

O xogo é o medio natural que empregan os nenos e nenas para impulsar o seu desenrolo e crecemento. Por tanto, tamén parece ser o medio máis axeitado para que o alumnado constrúa a súa aprendizaxe. Ademais, a característica principal do xogo é a creación de benestar grazas ao seu carácter lúdico, tratándose dunha actividade motivadora na que o alumnado se entrega plenamente. É nesta faceta na que o neno ou nena máis buscan as súas propias estratexias, as súas solucións, investigan, experimentan e improvisan.

Dito o anterior, parece claro que o xogo debe estar presente en tódalas sesións que se realicen, non só como quecemento, para o que é especialmente idóneo, senón tamén como actividade de desenvolvemento das destrezas de loita. Actúa desta maneira como transición suave para levar progresivamente e de forma lúdica o deporte da loita á aula.

Na aplicación do xogo na aula o papel do docente é importante en varios aspectos:

- Na elección do xogo, que sexa axeitado ao nivel e características do alumnado e tamén aos obxectivos que se pretenden conseguir. Empregaremos principalmente xogos de oposición a media distancia e corpo a corpo.
- Na elección das normas do xogo, que se poderán ir variando, introducindo pequenas modificacións que leven a novos retos ao alumnado ou ao traballo de novas destrezas.
- Na escolla dos grupos ou parellas, que sexan homoxéneos en canto a peso e forza, ou que as diferencias nestes se compensen con maior habilidade ou nivel técnico.

No tocante á forma de presentar e desenvolver o deporte da loita propiamente dito, isto deberá facerse adaptándonos á situación.

A introdución dos métodos de caída require un enfoque expositivo e moi progresivo para conseguir que o alumnado perda o medo e asegurarnos que a técnica se acadara correctamente para evitar lesións. Algúns puntos a ter en conta son os seguintes:

- Mellor que falarlle ao alumnado de *caídas* é falarlles de *rodar sobre as costas*. Tratándose simplemente dunha cuestión de vocabulario, axuda a evitar que os rapaces e rapazas vaian predispostos negativamente cara este tipo de exercicios.
- Comezar pola caída lateral xa que en xeral os rapaces e rapazas téñenlle menos medo que á caída cara atrás.
- Introducir as caídas de forma moi progresiva. Para as caídas lateral e traseira comezar de crequenhas e posteriormente ir levantando o centro de gravidade ata conseguir comezalas dende unha posición completamente en pé.
- A caída frontal rodando é particularmente delicada. Comezaremos de xeonllos prestando atención á posición das mans e iremos subindo só cando o alumnado se sinta seguro en cada posición. O docente deberá vixiar en todo momento a execución para evitar riscos.

A introdución do traballo en chan é axeitada a unha metodoloxía máis libre, de descubrimento guiado, na que o alumnado se desenvolva por si mesmo e na que o

docente actúe como guía.

O traballo en pé pode combinar ás dúas metodoloxías anteriores. Podemos comezar expoñendo brevemente os principios da técnica (desequilibrio, execución, etc) e despois presentarlle diversas situacións que requiran aplicacións distintas (cambios de agarre, mudar a posición dos pés, etc) e que potencien a investigación e a improvisación por parte do alumnado.

Un paso máis alá podería ser a loita dirixida en pé. Este paso só se debe dar se o dominio das caídas é total por parte do alumnado e en todo caso debe realizarse baixo control do docente e se este ten a formación suficiente. Aproveitarase para introducir posíbeis formas de traballo, novos métodos de derrube, contras, etc. De todas maneiras, nas poucas sesións nas que organizamos esta proposta didáctica (entre cinco e dez) non parece factíbel chegar a este punto.

5. Temporalización e planificación

Presentamos nos apartados que seguen unha posíbel proposta práctica para levar a Loita Tradicional Galega á aula. Non é a nosa intención impoñer unha forma de traballo ou un método didáctico. Consideramos que, coa información que se deu nos apartados anteriores e cun coñecemento básico da actividade da Loita, o propio docente pode atopar a mellor forma de encaixala dentro da súa evolución normal do curso. Sen embargo, e apoiándonos na grande experiencia que nos avala, expoñemos unha das formas que a nós nos parece máis axeitada.

Estrutura das sesións

No tocante á estrutura das sesións nas que se practique a Loita, en xeral podemos dicir que esta irá variando a medida que se vaian asimilando os conceptos. Unha sesión tipo debería incluír as seguintes fases:

- Quecemento.- pode levarse a cabo de dúas maneiras, que poden e é conveniente que aparezan xuntas na mesma sesión:
 - Quecemento clásico.- aquel quecemento que se realiza habitualmente noutras actividades da área da Educación Física. En xeral consta dunha parte xeral con exercicios de posta en acción (camiñar, carreira continua suave, etc.) e estiradas, e outra parte específica que, no caso da Loita, consistirá principalmente en movementos articulares.
 - Quecemento con xogos de loita.- escolleranse xogos de oposición suaves en grupo ou en parellas.
- Caídas.- Introducíranse de forma progresiva, esta fase por tanto pode ser ampla nas primeiras sesións ou máis curta cando xa se dominan (neste caso xa se poderíamos considerar como o final da fase de quecemento).
- Xogos de loita.- íranse variando para introducir novos xogos e traballar novas destrezas a medida que pasan as sesións. Írase progresivamente cara a xogos onde o obxectivo sexa o corpo do compañeiro. Poden colocarse en calquera

punto da sesión, axudando a relaxar a tensión ou incluso como descanso entre exercicios máis intensos.

- Loita no chan.- trátase dun exercicio intenso pero que se pode introducir xa dende a primeira sesión. Ademais, é un exercicio moi agradecido, en xeral moi divertido para ao alumnado.
- Traballo en pé.- debe ir cobrando máis protagonismo a medida que pasan as sesións e que dominan os métodos de caída. En xeral, traballárase en parellas, introducindo métodos de derrube de forma moi progresiva e cun control total por parte do docente. Nas últimas sesións, se a evolución e control da técnica así o permiten, poden facerse exercicios de loita dirixida en pé, con unha ou dúas parellas baixo control do docente e aproveitando a actividade para meter cuñas técnicas durante o exercicios.
- Estiradas.- en particular, é importante estirar a musculatura das pernas e do lombo. Pode aproveitarse este momento de distensión para conversar co alumnado sobre a sesión, sobre que foi o que máis lles gustou, que lles resultou máis difícil, que lles gustaría facer na seguinte sesión, etc.

Temporalización

Dende o club A Cambadela somos conscientes da grande cantidade de enfoques que se lle pode dar á área de Educación Física na Educación Primaria. O currículo mesmo da área, os obxectivos propios da etapa, as capacidades do alumnado, os recursos técnicos, as preferencias do docente e unha infinidade doutros factores fan que non sempre unha proposta innovadora coma a que presentamos aquí poida levarse unha parte importante das sesións.

Por outro lado, se queremos introducir a Loita na Educación Primaria axeitadamente non podemos facelo só de forma teórica nun par de sesións porque o obxectivo principal da proposta didáctica, ao noso parecer, debe ser estimular ao alumnado para que coñeza e aprecie a actividade, o que require máis tempo.

A nosa opción sería levar a cabo esta unidade didáctica en dez sesións. Parécenos que é o número mínimo de sesións para conseguir coñecer brevemente a historia e as regras da Loita Tradicional Galega, saber caer sen mancarse e dominar algúns métodos básicos de traballo en chan e tres ou catro métodos de derrube en pé.

Aínda que é mellor para non romper a curva de aprendizaxe, non é estritamente necesario que tódalas sesións sexan consecutivas. Unha alternativa é proceder en dúas fases non consecutivas de cinco sesións cada unha. Na primeira fase introduciríanse a historia, xogos de loita, caídas e traballo no chan e na segunda fase, profundando nos contidos anteriores, daríase máis peso ao traballo en pé.

De non dispor de dez sesións para adicar á Loita Tradicional Galega, unha versión simplificada sería en cinco sesións. Evidentemente, non se pode pretender dominar a loita en tan pouco tempo, esta forma de proceder sería para dar unha moi breve introdución. Nesta proposta habería que reducir sensibelmente o traballo en pé e centrarse no traballo en chan e nos xogos de loita.

Exemplos de planificación

No que segue presentamos máis esmiuzado, sesión por sesión, un exemplo de como poderíamos planificar a introdución dos contidos asociados á Loita Tradicional Galega. Como dixemos no apartado anterior, a proposta base será en dez sesións e, posteriormente, explicaremos como recortalo para facer unha breve introdución en cinco sesións. O reparto temporal é estimativo, podendo adaptarse ás circunstancias.

Proposta Base	
<i>Fase 1 centrada no xogo de loita</i>	
Sesión	Estrutura e Contidos
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none">● Introducción á Loita T. Galega (20 min)<ul style="list-style-type: none">○ Historia○ Vestimenta○ A Loita hoxe○ Outras loitas● Quecemento (5 min)● Xogos de Loita en grupo (5 min)● Traballo no chan (5 min)<ul style="list-style-type: none">○ Introducción das regras básicas○ Breve explicación○ Traballo en parellas● Estiradas (5 min)
Sesión 2	<ul style="list-style-type: none">● Quecemento (5 min)● Xogos de Loita en grupo (10 min)● Caídas (5 min)<ul style="list-style-type: none">○ Caída lateral en crequenas○ Caída traseira en crequenas● Xogos de Loita de xeonllos en parellas (5 min)● Traballo no chan (5 min)<ul style="list-style-type: none">○ Algúns métodos de xiro○ Traballo en parellas● Traballo en pé (10 min)<ul style="list-style-type: none">○ Regulamento: normas básicas○ Métodos de derrube: <i>Apreta de cotelo</i>● Estiradas (5 min)
Sesión 3	<ul style="list-style-type: none">● Quecemento (5 min)● Xogos de Loita en grupo (10 min)● Caídas (5 min)<ul style="list-style-type: none">○ Caídas lateral e traseira en pé○ Caída frontal dende xeonllos● Traballo no chan (5 min)<ul style="list-style-type: none">○ Inmobilizacións○ Traballo en parellas● Traballo en pé (10 min)<ul style="list-style-type: none">○ Ampliación do regulamento○ Métodos de derrube: <i>Cambadela externa</i>● Estiradas (5 min)

Sesión 4	<ul style="list-style-type: none"> ● Lecturas contextualizadas (5 min) ● Quecemento (5 min) ● Xogos de Loita en grupo (10 min) ● Caídas (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Repaso de caídas lateral e traseira ○ Caída frontal dende arriba ● Xogos de Loita de pé en parellas (5 min) ● Traballo en pé (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Repaso da <i>Apreta de cotelo</i> e da <i>Cambadela externa</i> ○ Métodos de derrube: <i>Chuzo</i> ● Estiradas (5 min)
Sesión 5	<ul style="list-style-type: none"> ● Quecemento (5 min) ● Xogos de Loita en grupo (10 min) ● Caídas (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Repaso de caídas lateral e traseira ○ Repaso da caída frontal ● Xogos de Loita en parellas (5 min) ● Traballo no chan (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Repaso de inmovilizacións e xiros ○ Traballo en parellas ● Traballo en pé (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Repaso dos métodos de derrube xa explicados ○ Métodos de derrube: <i>Rolo baixo</i> ● Estiradas (5 min)
<i>Fase 2 centrada no deporte da loita</i>	
Sesión	Estrutura
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> ● Quecemento (5 min) ● Repaso de caídas (5 min) ● Traballo no chan (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Novas técnicas de traballo no chan ○ Traballo en parellas ● Xogos de Loita en pé (5 min) ● Traballo en pé (20 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación técnica <ul style="list-style-type: none"> ■ Control de ombros ■ Desequilibrios ○ Métodos de derrube: novas aplicacións ● Estiradas (5 min)
Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Estudo detallado do regulamento (10 min) ● Quecemento (5 min) ● Xogos de Loita en grupo (5 min) ● Repaso de caídas (5 min) ● Traballo en pé (15 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Métodos de derrube: <i>O Batán</i> ○ Desequilibrios: aplicación con outras cambadelas ● Estiradas (5 min)

Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"> ● Quecemento (5 min) ● Caídas (5 min) ● Traballo no chan (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Novas técnicas de traballo no chan ○ Traballo en parellas ● Xogos de Loita en parellas (5 min) ● Traballo en pé (20 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Repaso técnico ○ Loita dirixida en pé ● Estiradas (5 min)
Sesión 4	<ul style="list-style-type: none"> ● Quecemento (5 min) ● Caídas (5 min) ● Traballo no chan (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Novas técnicas de traballo no chan ○ Traballo en parellas ● Traballo en pé (20 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Repaso técnico ○ Loita dirixida en pé ● Estiradas (5 min)
Sesión 5	<ul style="list-style-type: none"> ● Impresións xerais sobre a actividade ● Propostas e suxestións ● Avaliación ● Autoavaliación

Proposta Simplificada	
Sesión	Estrutura
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> ● Introducción á Loita T. Galega (20 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Historia ○ Vestimenta ○ A Loita hoxe ○ Outras loitas ● Quecemento (5 min) ● Xogos de Loita en grupo (5 min) ● Traballo no chan (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Introducción das regras básicas ○ Breve explicación ○ Traballo en parellas ● Estiradas (5 min)
Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Quecemento (5 min) ● Xogos de Loita en grupo (5 min) ● Caídas (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Caída lateral en crequenas ○ Caída traseira en crequenas ○ Caída frontal dende xeonllos ● Xogos de Loita de xeonllos en parellas (5 min) ● Traballo no chan (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Algúns métodos de xiro ○ Inmobilizacións básicas ○ Traballo en parellas

	<ul style="list-style-type: none"> ● Traballo en pé (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Regulamento: normas básicas ○ Métodos de derrube: <i>Apreta de cotelo</i> ● Estiradas (5 min)
Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"> ● Quecemento (5 min) ● Xogos de Loita en grupo (10 min) ● Caídas (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Caídas lateral e traseira en pé ○ Caída frontal de pé ● Traballo no chan (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Inmobilizacións ○ Traballo en parellas ● Traballo en pé (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Ampliación do regulamento ○ Métodos de derrube: <i>Cambadela externa</i> ● Estiradas (5 min)
Sesión 4	<ul style="list-style-type: none"> ● Quecemento (5 min) ● Caídas (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Repaso de caídas lateral e traseira ○ Caída frontal dende arriba ● Xogos de Loita de pé en parellas (5 min) ● Traballo en pé (15 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación técnica: <ul style="list-style-type: none"> ■ Traballo de ombros ■ Desequilibrios ○ Repaso da <i>Apreta de cotelo</i> e da <i>Cambadela externa</i> ○ Métodos de derrube: <i>Chuzo</i> ● Estiradas (5 min)
Sesión 5	<ul style="list-style-type: none"> ● Quecemento (5 min) ● Caídas (5 min) ● Traballo en pé (15 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Repaso técnico ○ Loita dirixida ● Avaliación (15 min) ● Estiradas (5 min)

6. Escolma de xogos

Presentamos neste apartado unha escolma de xogos e actividades lúdicas que se escapan do estudo máis rutineiro da práctica diaria das mañas da loita. Son, sen embargo, medios amenos e igualmente válidos para a mellora das habilidades e destrezas básicas, e que sobre todo ao principio e en nenos e nenas debería ser empregado con frecuencia. Non pretendemos facer unha exposición ampla de xogos, para iso poden consultarse tratados específicos sobre o tema (véxase por exemplo o libro de G. Torres Casado ou o de J.M. García García *et al.*), só queremos presentar unha pequena mostra que faga máis sinxela a introdución dos xogos na clase.

Xogos e actividades con caídas

Enténdese que o alumnado xa ten unhas nocións das caídas básicas antes de pasar a xogar, trátase de que se automaticen os exercicios unha vez comprendida a súa execución.

Salvar con caída

Número de xogadores: Por grupos

Descrición:

Trátase dunha variante do clásico xogo de pillar. Fanse dous grupos na clase. Un grupo intenta pillar ao outro. Cando un xogador é pillado, debe quedar inmóbil. Para ser “salvado”, o xogador debe ser tocado por un dos compañeiros do grupo e seguidamente realizar unha caída cara atrás.

Variantes:

- Realizar outro tipo de caídas (cara adiante, lateral,...).
- Realizar unha caída libre.
- Que sexa o compañeiro que “salva” o que realice a caída.

Carreira de caídas

Número de xogadores: Todo o grupo ou por grupos, segundo permita o espazo

Descrición:

Delimitase un espazo e márcase unha meta. Só se permite avanzar realizando unha caída. O alumnado pode escoller a caída que quere facer.

Variantes:

- ♦ Marcar o tipo de caída a realizar (cara adiante, cara atrás, lateral).
- ♦ Colocar alumnado deitado no medio para que os que fan a carreira teñan que saltar por enriba deles.
- ♦ Carreiras de relevos, ao final do percorrido atópase un compañeiro do grupo que colle o relevo.

Carreiras de carretillas con caída

Número de xogadores: Por parellas, participando todo o grupo.

Descrición:

Delimitase un espazo non moi longo e márcase unha meta. Unha persoa da parella colle ao outro á carretilla (agárrao polos pés e o compañeiro apoia as mans no chan). As parellas compiten por chegar á meta. Ao chegar á meta o compañeiro que non está de pé debe realizar unha caída cara adiante.

Variantes:

- ♦ Marcar o tipo de caída a realizar (cara adiante, cara atrás, lateral).
- ♦ As dúas persoas do grupo realizan caída, un cara adiante, outro cara atrás.
- ♦ Cambiando os papeis ao chegar ao final.

Dominó humano

Número de xogadores: Todo o grupo, distribuído por filas horizontais e verticais

Descrición:

Os participantes van realizando caídas cara atrás de forma coordinada para que semelle a caída das fichas dun dominó.

Variantes:

- ♦ Variando a coordinación. En horizontal, en vertical, segundo unha traxectoria concreta, etc.
- ♦ Variando a caída, con caída lateral, por exemplo.

Percorridos con caídas

Número de xogadores: Individual, por parellas ou por grupos

Descrición:

Prepárase un percorrido no que hai que realizar varias probas. Entre as probas a realizar inserimos salvar obstáculos con caídas.

Variantes:

- ♦ Realizar o percorrido por relevos.
- ♦ Percorridos en parellas ou en grupo.

Xogos e actividades no chan

Tocar un obxecto

Número de xogadores: Por parellas

Descrición:

Os participantes colócanse por parellas en posición de xeonllos. Colócase un obxecto detrás de cada participante (unha faixa, unha pelota, un calcetín, etc). Cada membro da parella intenta coller o obxecto que ten o opoñente.

Variantes:

- ♦ Realizar o xogo cunha man nas costas.
- ♦ Ser capaz de tocar os pés do contrario.
- ♦ Coas faixas sacadas, intentar atarlle os pés ao opoñente.

Tocar a faixa

Número de xogadores: Por parellas

Descrición:

Os participantes colócanse por parellas en posición de xeonllos. Colócase a faixa de maneira que colguen os extremos polas costas. Cada membro da parella intenta tocar a faixa do opoñente.

Variantes:

- ♦ Realizar o xogo cunha man nas costas.
- ♦ Un dos participantes colócase no chan boca arriba, o outro colócase a faixa colgando por diante. Só intenta tocar a faixa o que está deitado.

Loita de ras

Número de xogadores: Por parellas

Descrición:

Dende posición de crequenhas (agachados e sentados sobre os calcañares) os participantes intentan, empuxándose, facer que o adversario toque no chan con algunha parte do corpo distinta dos pés. Non se permite levantarse.

Variantes:

- ♦ En vez de empurrar, tirar.
- ♦ Dende o agarre básico, permitindo todo tipo de desequilibrios.

Inmovilizar todos contra todos

Número de xogadores: Todo o grupo

Descrición:

Divídense os participantes en dous grupos. Tódolos participantes están de xeonllos. O obxectivo é inmovilizar a tódolos opoñentes. Cando un opoñente é inmovilizado durante tres segundos queda eliminado.

Variantes:

- ♦ Poñendo condicións: só inmovilizar de costas, etc.

Loita do muíño

Número de xogadores: Por parellas

Descrición:

Os participantes colócanse por parellas en posición de xeonllos e agarrados dos antebrazos (agarre de cortesía). Non se pode tocar coa outra man ao contrincante. O obxectivo do xogo é facer que o opoñente toque coa man que ten solta no chan.

Variantes:

- ♦ Cambiando o obxectivo. Posíbeis obxectivos: facer tocar cos ombros ou coas costas no chan.
- ♦ Permitir que a outra man agarre ao contrario. O obxectivo é facer rodar ao contrario.

Sacar do círculo vivo

Número de xogadores: En pequeno grupo

Descrición:

Fanse dous grupos de dúas persoas cada un. Os grupos colócanse fronte a fronte de xeonllos no círculo vivo. O obxectivo é sacar a tódolos opoñentes do círculo vivo, sempre desenvolvéndose o xogo sen levantarse.

Variantes:

- ♦ Cambiando o obxectivo. Un grupo colócase fóra e outro dentro do círculo vivo. O obxectivo é levar ao outro grupo completo á nosa zona.
- ♦ Facendo dous grupos grandes, delimitando unha zona de traballo maior que o círculo vivo.

Aloitadores a cabalo

Número de xogadores: Todo o grupo

Descrición:

Fórmanse parellas, un membro da parella colócase a catro patas e o outro súbeselle ás costas. Cada parella intenta tirar ao cabaleiro das outras parellas. Cando un cabaleiro cae da montura, a parella queda eliminada. Séguese ata que quede só unha parella.

Variantes:

- ♦ Dividindo as parellas en dous grupos. As parellas dun grupo intentan tirar ás do outro grupo.
- ♦ Dividindo as parellas en dous grupos e entregándolle un balón. O obxectivo é loitar polo balón.

Xogos e actividades de pé

Segas en círculo

Número de xogadores: Todo o grupo

Descrición:

Os participantes colócanse formando un círculo e agarrados pola faixa. Cada participante intenta segarlle a perna a algún dos veciños. Cando un dos participantes toca no chan con calquera parte distinta dos pés queda eliminado e redúcese o tamaño do círculo.

Variantes:

- ♦ Cambiar o agarre, buscando o agarre da zona dos ombros.

Loita do Deza

Número de xogadores: Por parellas

Descrición:

Cada parella amárrase co agarre de cortesía (os antebrazos). Trázase unha liña de separación entre os dous membros da parella (pode ser a unión entre colchóns. Sen mover o pé que está diante, cada participante intenta desequilibrar ao opoñente. O obxectivo é que este mova o pé de adiante ou pase a liña de separación.

Variantes:

- ♦ Cambiar o agarre, buscando o agarre da zona dos ombros.

Sacar do círculo vivo

Este xogo xa foi explicado entre os xogos no chan. Esta é a variante pé.

Número de xogadores: En pequeno grupo

Descrición:

Fanse dous grupos de dúas persoas cada un. Os grupos colócanse fronte a fronte de pé no círculo vivo. O obxectivo é sacar a tódolos opoñentes do círculo vivo, traballando só de pé.

Variantes:

- ♦ Cambiando o obxectivo. Un grupo colócase fóra e outro dentro do círculo vivo. O obxectivo é levar ao outro grupo completo á nosa zona.
- ♦ Facendo dous grupos grandes, delimitando unha zona de traballo maior.
- ♦ Permitindo tamén combinar o traballo en pé con traballo no chan.
- ♦ Un grupo en pé e outro grupo no chan. O grupo é o que intenta acadar o obxectivo.

Aloitadores a cabalo

Este xogo xa foi explicado entre os xogos no chan. Esta é a variante pé.

Número de xogadores: Todo o grupo

Descrición:

Fórmanse parellas, un membro da parella súbese ás costas do outro. Cada parella intenta tirar ao cabaleiro das outras parellas. Cando un cabaleiro cae da montura, a parella queda eliminada. Séguese ata que quede só unha parella.

Variantes:

- ♦ Unha parella en pé contra dúas parellas no chan (véxase xogo no apartado de xogos no chan).
- ♦ Dividindo as parellas en dous grupos. As parellas dun grupo intentan tirar ás do outro grupo.
- ♦ Dividindo as parellas en dous grupos e entregándolle un balón. O obxectivo é loitar polo balón.

7. Avaliación

Unha posíbel proposta para avaliar a consecución dos obxectivos básicos da unidade didáctica levaría consigo as seguintes fases de avaliación:

1. **Avaliación inicial.**- En xeral, se o profesorado da unidade didáctica é tamén o que imparte a docencia da Educación Física, é probábel que coñeza xa as habilidades e destrezas do seu alumnado. Hoxe en día é frecuente, sen embargo, que o alumnado asista a clases de actividades de loita (judo, loita olímpica, karate, etc.) como actividades extraescolares. Este alumnado partirá cunha mellor base, quizais cun bo coñecemento das caídas e de técnicas básicas de derrube e/ou inmovilización. É bo preparar material adicional e impoñer esixencias maiores no desenvolvemento das actividades.
2. **Avaliación continua.**- Debemos facer fincapé unha vez máis na necesidade de crear un clima de interese cara a actividade. É neste contexto no que debemos encadrar a avaliación continua. Non se trata tanto da precisión técnica senón en fomentar a curiosidade do alumnado cara a Loita Tradicional Galega, en manter unha actitude respectuosa cara os seus compañeiros, en fomentar a participación e en valorar e apreciar o deporte en xeral e a Loita en particular. Na avaliación continua, ao noso parecer, deben ser estes os puntos a ter en conta máis que aqueles máis específicos da actividade.
3. **Avaliación sumativa.**- para rematar a unidade é interesante facer unha análise das destrezas obtidas por parte do alumnado, tanto para coñecer se se acadaron os obxectivos coma para realizar unha autoavaliación.

No tocante aos obxectivos, podemos avalialos seguindo unha escala do tipo

Coñezo/Non coñezo ou *Sei facer/Non sei facer*. Algunhas das posibilidades son as seguintes:

- Coñezo unhas bases sobre a historia da Loita Tradicional Galega.
- Sei poñer a vestimenta, colocar axeitadamente o pantalón e atar a faixa.
- Sei caer sen perigo e sen medo cara atrás, lateralmente e cara adiante.
- Coñezo unha ou dúas maneiras de voltear ao adversario estando de xeonllos.
- Coñezo unha ou dúas maneiras de inmovilizar ao adversario.
- Coñezo os agarres básicos e os seus puntos fortes e débiles.
- Son capaz de desequilibrar ao adversario, aínda que non chegue a tiralo.
- Coñezo unha ou dúas técnicas de derrube para tirar ao adversario dende posición de pé.
- Son capaz de derrubar ao adversario dende posición de pé, controlando a súa caída para que non se manque.

No tocante á autoavaliación, é importante ter en conta, a modo de exemplo, entre outros algúns dos seguintes puntos:

- Saber que información chegou ao alumnado.
- Que partes resultaron máis divertidas e en cales se aburriu o alumnado.
- Que partes resultaron máis fáciles e cales máis difíciles ou foron expostas de forma máis escura.
- Que factores, tanto internos coma externos, influíron na consecución ou non dos obxectivos.
- Que é o que máis valoramos de todo o que lles chegou ao alumnado, e que cousas non deberían repetirse.
- Etc.

8. Bibliografía

- Amador Ramírez, Fernando: *La enseñanza de los deportes de lucha*, en *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, INDE Publicaciones (1999)
- García García, José María, Del Valle Díaz, Sagarrio, Díaz González, Paz, Velázquez Velázquez, Remedios *Judo: Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas*. Barcelona, Ed. Paidotribo (2006)
- Lavega Burgués, Pere e Olaso Climent, Salvador: *1000 juegos y deportes populares y tradicionales*. Barcelona, Paidotribo (2003)
- Pérez y Verdes, Ricardo e Taberero Balsa, Xaquín Alberto: *Xogos populares en Galicia*. Santiago, Consellería de Turismo, Xuventude e Deportes, 1986 (reeditado por Ed. Lea, 1998)
- Torres Casado, Guillermo: *1000 ejercicios y juegos de actividades de lucha*. Barcelona, Ed. Paidotribo (1990)

Ligazóns web interesantes:

- <http://www.efdeportes.com/efd94/lucha.htm>
- <http://www.cosasdejudo.com/>
- <http://www.judoinfo.com/pdf/research5.pdf>