

**Universidad de Valladolid**

**Facultad de Educación y Trabajo Social**

**[GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA]**

**CURSO ACADÉMICO 2017-2018**



## **Trabajo de Fin de Grado**

*Propuesta de intervención, sobre las actividades de  
lucha, en el aula de Educación Primaria*

**Alumno: Juan Ignacio Abril Martín**

**Director de TFG: Santiago Gutiérrez Cardeñosa y Antonio Díez Marqués**

## **RESUMEN**

Este documento presenta una propuesta de intervención de actividades de lucha en Educación Primaria. El trabajo al completo consta de una primera parte de revisión bibliográfica, reflejada en una fundamentación teórica inicial, que aporta información tanto de las actividades de lucha en si, como de su relación con el ámbito educativo. A continuación encontramos la parte central del trabajo, una unidad didáctica, diseñada para ser aplicada en el sexto curso de Educación Primaria, del centro Macías Picavea de Valladolid. Esta aparece completamente detallada para su puesta en práctica y resulta fácilmente adaptable a otros contextos. Por último, encontramos un apartado de análisis general del trabajo, que pretende servir de reflexión y orientación general, respecto a la temática trabajada.

## **PALABRAS CLAVE**

Educación, Programación, Actividad de lucha, Educación Física.

## **ABSTRACT**

This document explains an intervention proposal about fighting activities in primary education. The project consists of one part about bibliographic revision, reflected in a theoretical basis, which provides information as fighting activities, as its relation with the educational field. Next we find the central part of the project, a teaching unit planned to be applied in the sixth grade of primary education in Macia Picavea School of Valladolid. This appears completely detailed for its implementation and is easily adaptable to other contexts. Finally, we find a section of analysis of this project, which aims to serve as a reflection and general orientation, respecting the theme worked.

## **KEY WORDS**

Education, programming, fighting activity, Physical Education.

# ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Objetivos.....	6
3. Justificación.....	7
3.1. Vinculación con las competencias del título.....	9
4. Fundamentación teórica.....	11
4.1. Aproximación conceptual.....	11
4.1.1. ¿Qué son los deportes de lucha?.....	11
4.1.2. ¿Qué son las actividades de lucha?.....	12
4.2. Actividades de lucha y educación.....	15
4.2.1. Proceso de iniciación a las actividades de lucha.....	16
4.2.2. Antecedentes y posibilidades educativas.....	19
4.2.3. Metodología de la enseñanza de los deportes de lucha.....	21
4.2.4. Puntos clave.....	22
5. Metodología.....	23
6. Propuesta de intervención.....	25
6.1. Introducción.....	26
6.2. Objetivos.....	28
6.3. Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	29
6.4. Elementos transversales.....	33
6.5. Estrategias e instrumentos de evaluación.....	34
6.6. Metodología.....	35

6.6.1. Métodos de aprendizaje.....	35
6.6.2. Estilos de enseñanza.....	35
6.6.3. Descripción de la organización de los espacios.....	36
6.6.4. Agrupaciones.....	36
6.6.5. Descripción de las fases de la sesión-tipo.....	36
6.6.6. Materiales/recursos.....	37
6.7. Sesiones y actividades.....	38
7. Conclusiones generales.....	54
8. Evaluación del TFG.....	58
9. Referencias bibliográficas.....	59
Anexo 1.....	61
Anexo 2.....	64
Anexo 3.....	65
Anexo 4.....	69
Anexo 5.....	73

# 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo pretende ofrecer una visión alternativa a la concepción más extendida que se tiene de las actividades de lucha. En él, presentaremos en primera instancia, una serie de objetivos que nos proponemos lograr tras el desarrollo del mismo.

Estos objetivos, son seguidos por una justificación, tanto personal como referenciada, de por qué es interesante la utilización de este tipo de actividades en el campo de la Educación Primaria, y más concretamente en el área de la Educación Física.

Acto seguido, presentaremos el primero de los tres grandes bloques del trabajo. Un marco teórico que servirá al lector para situarse y conocer los elementos más importantes de este tipo de actividades, así como un ligero repaso de las publicaciones más importantes realizadas al respecto.

Posteriormente, expondremos brevemente el proceso seguido para la elaboración del trabajo en su totalidad, y daremos paso por fin, a la parte central del trabajo, en la que expondremos el diseño de una propuesta de intervención sobre las actividades de lucha en Educación Primaria. Se trata de una Unidad Didáctica diseñada para el 6º curso de Educación Primaria bajo el título *“Iniciación a las Actividades de Lucha”*

Llegando al final, encontraremos una extracción de conclusiones referidas al trabajo completo y por último, realizaremos una autoevaluación del trabajo al completo, enfocada a la consecución o no de los objetivos propuestos, y en la que comentaremos algunos aspectos a mejorar y aquellos puntos en los que los resultados no hayan sido los esperados.

## **2. OBJETIVOS**

- Realizar una revisión de la bibliografía existente sobre las actividades de lucha y los deportes de combate en su relación con la educación y generar, en base a ella, un marco teórico que aporte un resumen de la información más relevante.
- Diseñar una propuesta de intervención sobre las actividades de lucha y su iniciación en la etapa de Educación Primaria.

### 3. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, si cogiésemos a un alumno de cualquier centro de Educación Primaria al azar, y le preguntásemos cuál es su deporte preferido, no es difícil adivinar cuál sería la respuesta que recibiríamos con más frecuencia. Esto es perfectamente comprensible. Recibimos información de nuestro entorno y esta información determina muchos elementos de nuestra personalidad, como los gustos, la afinidad hacia unas actividades u otras o nuestra forma de entender las actuaciones humanas. Además, los niños tienen la capacidad de absorción de esta información, mucho más desarrollada que las personas adultas y, por lo tanto, tienden más a la imitación y a la asimilación de conductas y preferencias. Esto no es diferente en el caso de los deportes y las actividades físicas predilectas de los niños de nuestra sociedad, que en la mayoría de los casos, serán una copia de aquellos deportes y actividades que tengan mayor seguimiento por parte de la sociedad en general y que gocen de un puesto principal en los medios de comunicación.

Revisando todo esto, es fácil darse cuenta de que, este tipo de actividades y deportes, van a formar parte de la educación extraoficial que reciban todos los alumnos durante su etapa escolar. La observación de conductas, actitudes, valores y comportamientos de las personas que participan en estas actividades, va a influir (en mayor o menor medida) en los niños que se encuentren próximos a este entorno que, por su extensión, serán la mayoría.

Es en este punto, cuando debemos plantearnos si, el estilo de juego y el trasfondo ético y moral que se observa en las actividades mayoritarias, son elementos que consideramos adecuados para la formación de una persona. Esta “imposición” que, desde la sociedad en general y desde los medios de comunicación en especial, reciben los niños, no deja de ser una educación no formal que jugará un papel importante a la hora de conformar la personalidad de nuestros alumnos.

No pretendo, por supuesto, desprestigiar en ningún momento estas actividades a las que no estamos refiriendo como “mayoritarias”, y considero que tienen una gran cantidad de elementos y aportaciones que pueden ser aprovechados en el ámbito educativo. Pero sí que pretendo lanzar una mirada crítica y proponer una solución.

¿Por qué no quedarnos con lo mejor de cada uno? ¿Por qué no enseñar a nuestros alumnos a identificar y adoptar conductas adecuadas (a nivel ético y moral) en el deporte? No hay que demonizar ninguna actividad, basta con educar en una actitud crítica frente al tipo de comportamientos que consideramos inadecuados. Nuestra labor como docentes es enseñar a los alumnos a ser capaces de identificar y adoptar como propios, buenos comportamientos, que sigan la línea de las normas éticas que se transmiten en el resto de ámbitos educativos.

Es por ello que considero oportuna la inclusión de las actividades de lucha en el ámbito educativo como herramienta para, entre otras cosas, mostrar un estilo de competición y una ética de juego que, actualmente, se encuentra en decadencia en las actividades deportivas mayoritarias de nuestra sociedad. Las actividades de lucha en general, pueden presumir de ser ejemplo en cuanto a conductas y estilos de actuación. En casi todas estas actividades priman valores como el respeto y la honestidad. Las actitudes que se observan entre rivales antes y sobre todo después de cada combate son admirables y la asunción por parte de los participantes, de las normas de juego y las decisiones arbitrales, son todo un ejemplo para el resto de disciplinas.

Además de todo esto, las actividades de lucha en sí cuentan con un gran repertorio de elementos muy útiles para aplicar al ámbito de la educación. En su mayoría son actividades con las que logramos que los alumnos trabajen cualidades y conocimientos, presentes en el currículo de Educación Física para Primaria, como elementos relacionados con el conocimiento corporal, presente en el bloque dos, trabajo de diversas habilidades motrices, situadas en el bloque de contenidos tres, o incluso apartados relacionados con juegos y deportes alternativos, presentes en el cuarto bloque de contenidos. Por lo tanto, no dejan de ser una opción más, perfectamente apta para trabajar el currículo de Educación Física en Primaria.

### 3.1 VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

<p>1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p>	<p>1. Esta competencia se ve alcanzada por la mera temática del trabajo. La utilización de un campo como son las actividades de lucha, para el desarrollo y la educación de alumnos de Educación Primaria, exige la capacidad de extraer la esencia educativa de un campo muy alejado de ella, y de apreciar las posibilidades educativas de ámbitos que originariamente no las poseen.</p>
<p>2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.</p>	<p>2. Considero que, tras la justificación anteriormente presentada, y las relaciones que posteriormente se expondrán entre la temática del trabajo y la educación, esta competencia queda alcanzada y bien desarrollada, al ser necesaria una actitud crítica y selectiva, a la hora de extraer la esencia educativa de actividades que, en primera instancia, no lo son.</p>
<p>3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</p>	<p>3. La investigación previa y la recopilación de fuentes bibliográficas sobre una temática tan concreta, que se realizó al principio del trabajo, guardan una relación directa con esta tercera competencia.</p>
<p>4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>	<p>4. Este trabajo en sí es una transmisión constante de ideas y conceptos. En su cómputo general transmite una serie de ideas, expresadas para un público general, y si lo analizamos en profundidad, encontraremos varios apartados que aportan información a un público mucho más especializado en el área educativa.</p>

<p>5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>5. El desarrollo de un trabajo de estas dimensiones, aunque sea de forma supervisada, muestra el grado de consecución de esta competencia y sus futuras posibilidades.</p>
<p>6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.</p>	<p>6. El trabajo en sí muestra una propuesta educativa destinada a todos y que acepta la realidad social de todos los alumnos por igual. En ella, aparecen conceptos como el compañerismo, el respeto y la deportividad, muy relacionados con el compromiso ético y la educación integral de la que nos habla esta competencia.</p>

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO**

### **4.1 APROXIMACIÓN CONCEPTUAL Y CLASIFICACIONES**

Después de la revisión de autores, pasaremos a exponer un resumen de todos ellos con un desarrollo, más o menos exhaustivo, de los elementos más importantes, necesarios para comprender el porqué de las actividades de lucha y los deportes de combate en el aula.

#### **4.1.1 ¿Qué son los deportes de lucha?**

Elaborando una definición propia de deportes de lucha, tomando como referencia los puntos comunes aportados por diferentes fuentes a la hora de aclarar este concepto, definimos a los deportes de lucha como actividades físicas competitivas de contacto, en las que al menos dos combatientes luchan entre sí, ajustándose a una serie de normas y reglas características y específicas de la modalidad en concreto, en las que se persigue la recreación, más o menos ajustada, de lo que sería un enfrentamiento físico real.

Profundizando un poco más, y observándolo desde una perspectiva analítica de la actividad motriz en sí, encontramos que Amador (1996) define deportes de lucha como:

“Juegos deportivos de confrontación bi-personal que se desarrollan en un espacio común y estandarizado; con interacción de oposición práxica, esencial y generalmente directa, y cuyo blanco es siempre el cuerpo de contrincante, conforme a las reglase de competición de cada modalidad luctatoria.”(p.352)

Si los contemplamos desde una perspectiva general, podemos considerar los deportes de combate en su totalidad como una práctica relativamente mayoritaria, ya que el número de personas que realizan uno u otro deporte de combate es considerable. Sin embargo, debido a las muchas ramificaciones de esta práctica que existen, si analizamos de forma individualizada cada modalidad, nos encontramos con que son actividades ciertamente minoritarias y practicadas (al menos en nuestro país y entorno cercano) por un número reducido de personas, si lo comparamos con otros deportes.

Conviene también diferenciar, deportes de lucha y deportes de adversario. Según Hernández (1994):

Los deportes de adversario son aquellos en que el desarrollo de la acción y situación motriz se da siempre en presencia del otro, que lo hace en calidad de adversario u oponente, de manera que todo el comportamiento o conducta motriz de uno y otro participante tienen objetivos opuestos.(p.105)

Esta definición es válida para todos los deportes de lucha, pero queda abierta a otros deportes que sin pertenecer a esta categoría, encajan en dicha descripción. Estos son los deportes conocidos como “deportes de implemento pala o raqueta”. Por lo tanto, con el fin de esclarecer este asunto, estableceremos una serie de características propuestas por Amador (1996) para dejar perfectamente cerrado el concepto de deportes de lucha o combate.

- Todos los deportes de lucha son de oposición o adversario, pero no a la inversa.
- El espacio donde se realizan es común para ambos contendientes.
- La interacción motriz es de oposición práxica, esencial, directa o indirecta, es decir, de contra-comunicación, y además, de duelo singular o duelo simétrico
- La interacción con el medio físico no presenta incertidumbre
- El blanco y finalidad en sí mismo, del luchador, siempre es el cuerpo del adversario.

#### **4.1.2 ¿Qué son las actividades de lucha?**

Teniendo en cuenta el contexto en el que nos encontramos, nos interesa enfocar nuestra investigación hacia la relación de este tipo de deportes con la educación. Por lo tanto, nos desviaremos de los pautados deportes de lucha ya definidos y enfocaremos nuestro interés en la “actividad de lucha” en general. Al fin y al cabo, no perseguimos el aprendizaje exhaustivo ni el entrenamiento específico de las diferentes modalidades deportivas existentes, si no que nuestro objetivo es apropiarnos de todos los beneficios y aportaciones que este tipo de actividades tienen para nosotros.

Para ilustrar esto, podemos recurrir a la diferenciación que realizan Villamón, Molina y Valenciano (2006) en su propuesta sobre la iniciación a las habilidades de lucha en Educación Primaria. Estos autores distinguen entre dos conceptos, la educacional deportiva y la enseñanza deportiva. Refiriéndose el primero a la formación integral de la persona, sirviéndose para ello de algunas cualidades y situaciones relacionadas con la práctica deportiva, y la segunda a la formación exclusiva en las consideraciones técnicas y tácticas de un deporte concreto. De esta forma se puede relacionar directamente las actividades de lucha con la educación deportiva y a los deportes de lucha con la enseñanza deportiva concreta.

Buscando identificar una definición para estas, Annicchiarico (2006) define las actividades de lucha como “Actuaciones motrices que han dejado a un lado los componentes específicos y los detalles técnicos propios de los deportes de combate, pero que conservan su potencial educativo y sus múltiples beneficios.

Al referirnos a actividades de lucha, podemos encontrar múltiples clasificaciones, dependiendo del componente de esta que se tenga en cuenta o al que se le confiera mayor importancia.

Una de las clasificaciones más genéricas de estas actividades, y con la que coinciden autores como Hernández Moreno (1989) o Annicchiarico (2006) es la siguiente:

- Actividades de lucha “cuerpo a cuerpo”: En ella incluiríamos todas las actividades de lucha cuyo objetivo es desequilibrar, derribar, fijar, controlar o expulsar al adversario de un espacio concreto, pudiendo darse múltiples combinaciones entre los objetivos citados.

La distancia de guardia típica de este tipo de actividades suele ser muy reducida, y en algunas ocasiones, se inician con el agarre entre luchadores ya fijado.

- Actividades de golpear o marcar: La finalidad de tocar el cuerpo del adversario en ciertas zonas determinadas y con una potencia variable dependiendo de la actividad específica. También depende de la actividad en concreto en la que nos encontremos, las extremidades o parte de las extremidades con las que podemos tocar al oponente.

La distancia de guardia en estas actividades es muy variable y dependerá de las normas específicas de cada actividad, pero se suelen desarrollar en guardias medias, de entre 1 y 3 metros.

- Actividades de lucha con implemento: En estas actividades, el objetivo puede ser golpear, derribar o controlar al adversario, sirviéndose de un implemento. La existencia de un implemento, no imposibilita que también se puedan realizar otro tipo de técnicas, más características de las otras dos clasificaciones de actividad de lucha vistas anteriormente.

Dependiendo del tipo de implemento, la distancia de guardia de estas actividades varía, pero suele ser la distancia más grande de los tres bloques. Se considera distancia larga y oscila entre los 3 y los 5 metros.

Si profundizamos nuestra investigación, encontramos que uno de los puntos de referencia de la mayoría de artículos y escritos sobre el tema, es el autor español Fernando Amador (1996), quien realiza una clasificación detallada de las diferentes actividades de lucha basándose en tres criterios.

Amador (1996) diferencia la clasificación de estas actividades según:

- La distancia de guardia que separa a los adversarios justo antes de emprenderse alguna actuación:
  - De contacto, cuando la distancia es muy reducida.
  - De interacción motriz con el espacio próximo, cuando las distancias de actuación son relativamente cortas.
  - De interacción motriz con el espacio medio, cuando la distancia de guardia tiene un tamaño medio y suelen llevar incluidas la utilización de un implemento.
- La finalidad específica:
  - Desequilibrar y derribar al adversario.
  - Fijar en el suelo.
  - Privar de libertad de acción como finalidad fijar al adversario al suelo.
  - Excluir de su territorio.
  - Golpear/Tocar.

- Su grado de institucionalización :
  - Deportes de lucha olímpicos e institucionalizados.
  - Deportes de lucha no olímpicos e institucionalizados.
  - Juegos deportivos de lucha.

En esta línea, conviene destacar la diferenciación que hace Castarlenas (1990) sobre las acciones de lucha. Diferencia fundamentalmente dos tipos de acciones en relación a los deportes de lucha específicos con las actividades de lucha en general. Por un lado, las acciones genéricas, comunes a la mayoría de deportes y estilos de lucha, y por otro, las acciones codificadas características de cada modalidad concreta de forma específica. Siempre que hablemos de actividades de lucha, será mucho más interesante para nosotros la utilización de las primeras, ya que estas permiten alejarse más fácilmente de la codificación de los deportes de lucha y nos acercan a la actividad de lucha genérica que perseguimos. Castarlenas (1990) diferencia entre las distintas situaciones que se pueden plantear, con vista al aprendizaje de las actividades de lucha. Distingue entre situaciones de conflicto total, situaciones de conflicto delimitado y situaciones en las que la solución motriz posibilita la ejecución de una acción codificada.

## **4.2 ACTIVIDADES DE LUCHA Y EDUCACIÓN**

Prestando atención a la relación directa entre las actividades de lucha y la educación, y buscando un encuadre para estas, encontramos que Gálvez (2005) defiende que:

En el ámbito escolar estas actividades, siempre tamizadas por una metodología y análisis coherente con los objetivos que plantea el sistema educativo, vienen integradas dentro del bloque de los Juegos y del Conocimiento y Desarrollo Corporal en Primaria y en los Juegos y Deportes, Condición Física y Cualidades Motoras en Secundaria, y son un campo magnífico para lograr la diversión, el desarrollo físico-motriz y una educación integral (valores, personalidad, psicología, aceptación,...) del alumnado. (p.3)

#### **4.2.1 Proceso de iniciación a las actividades de lucha.**

Es difícil determinar un momento idóneo en el desarrollo de un niño para iniciarse en los deportes de lucha y en la actividad de lucha en general, debido a las grandísimas diferencias que existen entre unas modalidades y otras y las grandísimas diferencias interpersonales existentes. Por hacer un símil, sería como determinar la edad idónea para iniciarse en los deportes de pelota. Es una determinación que no se puede identificar hasta que no concretemos mucho más los parámetros que rodean al deporte y al individuo.

Amador (1996) determina tres factores determinantes a la hora de considerar el momento idóneo de iniciación en los deportes de lucha:

- Características del sujeto que aprende.
- La estructura sistemática del juego o deporte (Características de la modalidad).
- Las estrategias didácticas que se empleen en la formación de dicha actividad.

Además, establece en 10 años la edad más indicada, hablando en términos generales, de iniciación en los deportes de lucha como tal. No obstante, señala que existe una etapa de pre-lucha que se puede iniciar anteriormente sin ningún riesgo.

Mucho más importante que la edad en sí, sería la forma de abordar la iniciación y la tipología de las actividades que la compongan. A este respecto, Carratalá y Carratalá (2000) establecen que el primer paso a la hora de iniciarse en las actividades de lucha, pasa por el trabajo de ciertas habilidades básicas que aparecen en estas pero que no pertenecen a ellas de forma exclusiva, como el trabajo del equilibrio y los agarres. El segundo paso contempla ya de forma más cercana las habilidades características de las actividades de lucha, pero de forma genérica y no codificada. Utiliza para ellos los juegos de oposición y juegos de lucha.

En la misma línea, encontramos a Pere (2017) que aboga por una iniciación genérica en las actividades de lucha y por la no especialización de los mismos. Defiende la integración de los aprendizajes relacionados con estas actividades, desde una perspectiva lúdica, y no de aprendizaje técnico riguroso. En su artículo, señala “Los enfoques más libres y abiertos nos proporcionan una mayor conexión con el instinto y aprendemos a desarrollar recursos personales.”

Además de la edad, Amador (1996) determina una serie de etapas en la iniciación de los deportes de lucha, según las cuales, dependiendo de la edad del aprendiz, el tipo y la estructura de las actividades serán diferentes, así como las estrategias para su enseñanza.

<b>Etapas</b>	<b>Fase</b>	<b>Edad</b>	<b>Estructura de Actividad</b>	<b>Estrategias</b>
PRE-LUCHA	Aproximación Macro-grupal	6-8 Años	Juegos de oposición Juegos de lucha	Metodología global instructiva
PRE-LUCHA	Aproximación micro grupal	8-10 Años	Actividades de lucha Juegos de oposición Juegos de lucha	Metodología global instructiva participativa
LUCHA	Aproximación Dual	10-12 Años	Juegos de lucha Deporte de lucha	Metodología global-analítica instructiva- participativa
LUCHA	Dominio técnico-táctico	12-15 Años	Deporte de lucha	Metodología mixta Participativa- emancipativa
LUCHA	Perfeccionamiento	16 años o +	Deporte de lucha	Metodología mixta emancipativa

En relación con estas etapas, y el tipo de actividades que se desarrollan en cada una de ellas, encontramos la diferenciación que realiza Castarlenas (1990) sobre las situaciones de lucha que se pueden generar. Distingue entre situaciones de conflicto total, situaciones de conflicto delimitado y situaciones en las que la solución motriz posibilita la ejecución de una acción codificada.

Es fácil establecer una relación entre las etapas descritas por Amador (1996), y el tipo de situaciones de lucha que mejor se adaptarán (aunque no de forma exclusiva) a cada una de ellas. Así, podemos asignar a las tres primeras etapas de pre-lucha y lucha en su primera fase, las situaciones de conflicto delimitado, y conflicto total, en ese orden. Partiendo de situaciones libres de normativa específica, pero bien delimitadas por normativa general, por motivos de seguridad y para facilitar la conducción del aprendizaje hacia aquellos aspectos que deseamos trabajar, podremos ir accediendo poco a poco a situaciones más libres en las que los alumnos experimenten con un rango más amplio de posibilidades, partiendo de las bases de seguridad y responsabilidad asentadas en un principio.

Las situaciones en las que la solución motriz posibilita la ejecución de una acción codificada, estarían más relacionadas con los deportes de lucha y no resultarían tan interesantes a la hora de trabajarlos con fines educativos, al menos en las primeras etapas educativas.

Dentro del enfoque lúdico y poco especializado en el que queda claro que debemos desarrollar la iniciación a las actividades de lucha, los autores Castarlenas y Molina (2002) establecen una progresión en la tipología de los juegos o las actividades lúdicas que debemos desarrollar a la hora de abordar este campo. El orden más adecuado pasaría por:

- Juegos de contacto
- Juegos de conquista de territorio u objeto
- Juegos de lucha con agarres.

Esta progresión guarda relación con la tipología de situaciones descrita anteriormente, y persigue que las medidas de seguridad y la asunción de responsabilidades, por parte de los alumnos se realicen de forma progresiva.

#### **4.2.2. Antecedentes y posibilidades educativas**

Buscando una referencia clara y concreta de aplicación de las actividades de lucha en el ámbito educativo, encontramos la propuesta coordinada por Pacheco Lara (2010).

Su propuesta presenta una aplicación de la lucha canaria en la etapa de Educación Primaria. Para su desarrollo, se reúne a una serie de profesionales interdisciplinarios tales como árbitros de dicho deporte, luchadores, maestros de Educación Física, profesionales de las ciencias del deporte, etc.

En él aparecen, de forma pautada, las consideraciones más importantes para incluir de forma conveniente y segura, el deporte de lucha canaria en Educación Primaria y Secundaria. En la propuesta se diferencian actividades de carácter distinto respecto al primer y tercer ciclo de Primaria, yendo desde una serie de actividades de lucha muy genéricas y de gran grupo, incidiendo especialmente en la adquisición de patrones fundamentales de movimiento, hasta, en última instancia, el acercamiento más real a la lucha canaria, mediante actividades por parejas y bajo el filtro parcial de la normativa específica.

Como podemos observar, en esta propuesta se sigue en gran medida la progresión descrita en los anteriores apartados, partiendo de actividades poco codificadas y de componente lúdico, y aproximándose paulatinamente a actividades luctatorias más concretas y pautadas.

Para afrontar el apartado de posibilidades educativas, debemos intentar deshacernos, en la medida de lo posible, de los tabús y creencias erróneas que existen en torno a este tipo de actividades. Tal y como señalan Camerino, Gutiérrez y Prieto (2011), las actividades de lucha, vienen situándose lejos del medio educativo, por la falsa creencia de clasificarlas como:

- Prácticas masculinizadas.
- Prácticas que promueven comportamientos agresivos.
- Prácticas que requieren un conocimiento muy específico para su desarrollo.

Podemos comprobar fácilmente, revisando cualquiera de las fuentes y autores que han escrito al respecto, que ninguna de estas afirmaciones tienen una justificación válida, una vez que conocemos realmente el verdadero espíritu de las actividades de lucha.

Analizando realmente las posibilidades educativas de estas actividades, encontramos que, como en la mayoría de los deportes y actividades, existe un inmenso abanico de ellas, si se abordan de forma adecuada. Partiendo desde las más concretas y explícitamente presentes en el currículo de Educación Física, como serían el desarrollo de las habilidades motrices básicas como giros y desplazamientos, hasta otras mucho menos formales y sutiles, como pueden ser la descarga y el control de la agresividad.

En esta línea, Annicchiarico (2006) enumera una serie de ventajas o posibilidades que las actividades de lucha guardan dentro del ámbito escolar. Sin duda, para el enfoque que perseguimos en este trabajo, las más interesantes son:

- Se descarga y se controla la agresividad, haciendo esto extensible a otras actividades deportivas y situaciones de la vida cotidiana.
- Se aumenta la responsabilidad, ya que se "obliga" al alumno/a a garantizar la integridad física de los demás compañeros/as.
- Se desarrollan las habilidades motrices básicas, especialmente los desplazamientos y los giros.
- Se incrementa la condición física de forma muy globalizada: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Se gana en seguridad, ya que los alumnos/as se familiarizan con las caídas y el contacto físico.
- Se logra la educación integral del individuo y el desarrollo armónico de la personalidad, enfocando adecuadamente estas actividades.
- Se aumenta el grado de motivación, ya que al partir de acciones naturales y espontáneas, los practicantes tendrán una especial implicación.
- Se pueden desarrollar gran parte de los objetivos y trabajar casi todos los contenidos que van a ser importantes en el currículo de Educación Primaria, incrementando así capacidades diversas: psicomotrices, cognitivo-lingüísticas, afectivas, de relación interpersonal, de actuación e inserción social...
- Se aprenden a aceptar las normas del grupo y a respetar al resto de compañeros/as.

### **4.2.3. Metodologías de enseñanza de los deportes de lucha**

En los deportes de lucha, igual que en el resto de deportes, es imprescindible un proceso de enseñanza-aprendizaje para lograr un correcto desarrollo tanto de la técnica como de la táctica del mismo.

En este tipo de actividades, existe una especial controversia a la hora de la metodología más eficaz a la hora de enseñar. Atencia (2000) distingue tres corrientes metodológicas principales:

- Metodología analítica: Consiste en la realización precisa de los gestos técnicos y los principios tácticos por parte del maestro o instructor, y en la reproducción mediante imitación del alumno.
- Metodología personalizada: Esta surge en contraposición a la anterior, y defiende la iniciativa personal y la creatividad del alumno. Propone un trabajo de búsqueda y resolución de problemas, en el que sea el propio alumno el que descubra, en situaciones “reales” de oposición, mediante ensayo-error, la manera más eficaz de resolver una situación.
- Metodología mixta: Esta corriente se posiciona en un estadio intermedio entre las dos anteriores. Apoya un aprendizaje inicial de la técnica específica mediante un modelo más analítico, sin prestar atención a las características de adversario, para, posteriormente, continuar el aprendizaje introduciendo al alumno en situaciones reales y obligándole a resolver problemas planteados en las mismas.

Como nuestro objetivo no es la enseñanza específica de un deporte de lucha codificado, sino la extracción de los apartados más positivos que las actividades de lucha pueden aportar a la educación integral de nuestros alumnos, la metodología más interesante para nuestro trabajo será la designada como “metodología personalizada”. Introduciendo a los alumnos en situaciones nuevas de inestabilidad y permitiéndoles experimentar con sus posibilidades corporales, se dará lugar a un aprendizaje mucho más significativo y duradero.

#### **4.2.4. Puntos clave**

Tras la revisión de la bibliografía existente sobre este tema y la extracción de las ideas principales, más recurridas por la mayoría de autores y con mayor frecuencia de aparición en los diferentes modelos, podemos destacar las siguientes consideraciones a tener en cuenta a la hora de llevar la práctica de actividades luctatorias al aula de educación primaria:

- Debemos alejar, de las actividades de lucha, cualquier carácter violento o relación con una práctica agresiva. Es importante deshacer las ideas preconcebidas que relacionan las actividades de lucha con la violencia real y eliminar las posibles connotaciones negativas existentes sobre este tipo de deportes.
- Conviene iniciar en los conceptos básicos o patrones de movimiento más comunes, a través de juegos y actividades grupales alejadas de los deportes de lucha en sí.
- La prevalencia de las actitudes de respeto y deportividad hacia el adversario son fundamentales y deben ser especialmente atendidas en este tipo de prácticas.
- La clasificación más general de las actividades de lucha las divide en tres. Es recomendable centrarse en una de ellas y trabajar sobre la misma dentro de cada unidad, por las características comunes entre sus modalidades específicas.
- La experimentación de los alumnos y el alejamiento de los movimientos codificados resultan más apropiados para trabajar en las aulas de primaria.

## 5. METODOLOGÍA

La realización de este trabajo se ha desarrollado a lo largo de dos años. Para comprender su contenido y su estructura, hay que diferenciar entre el planteamiento inicial que motivó el inicio del trabajo, y el posterior desarrollo y las modificaciones que las circunstancias obligaron a realizar.

En un principio, se afrontó este trabajo con la idea de realizar una revisión bibliográfica sobre la temática planteada, diseñar una propuesta de intervención para Educación Primaria y llevarla a la práctica en un aula, para posteriormente analizar lo observado.

La recomendación por parte de mi director fue que comenzase (como es lógico) por la redacción de un marco teórico completo y más o menos extenso, ya que al tratarse de un tema relativamente desconocido, sería interesante que un lector completamente ajeno a la temática, recibiese una buena cantidad de información básica.

Para obtener información de calidad, sin perder demasiado tiempo revisando la gran cantidad de artículos y escritos que se pueden encontrar en internet (no siempre de fuentes fiables), decidí consultar las bibliografías de aquellos artículos y trabajos que ofrecían una impresión más profesional. Gracias a esta bibliografía, encontré rápidamente una serie de autores y artículos de referencia, además de algunos libros que conformaron la base de mi marco teórico. A partir de estas publicaciones y realizando una selección de aquella información que resultaba de mayor relevancia para mi trabajo, elaboré un marco teórico diferenciado en tres partes. Una primera parte que pretende acercarnos a los conceptos de deporte de lucha y actividad de lucha, encontrando sus diferencias y las posibles clasificaciones de cada uno de ellos. Una segunda parte en la que abordo las relaciones existentes o potencialmente existentes de este tipo de actividades con el ámbito educativo. Y una tercera parte en la que recojo una serie de puntos clave a modo de resumen.

Pese a que en primera instancia el desarrollo del trabajo fue según lo previsto y una vez finalizado el marco teórico, tuvimos la oportunidad de terminar a tiempo la propuesta de intervención y llevarla a la práctica en un centro educativo, una sería de errores de planteamiento inicial referentes a los métodos de evaluación que se emplearon y una carencia de hipótesis o centros de interés bien definidos para la observación, dieron como

resultado una importante escasez de datos significativos a partir de los cuales realizar un análisis de calidad. La unidad se había realizado, y se habían observado varias actitudes y situaciones muy interesantes y positivas, pero la falta de un buen método de evaluación y unos objetivos a analizar bien definidos, privaron a esta parte del trabajo de la rigurosidad necesaria para incluirlos dentro de este trabajo.

De esta forma, tras hablar de este tema con mi director de TFG, decidimos rediseñar el formato de trabajo utilizando el material ya creado e incluyendo aquellos apartados que se habían descubierto como más pobres o incompletos, como el sistema de evaluación o los centros de interés a observar. El resultado ha sido una propuesta de intervención teórica, más completa que la inicial, centrada en aspectos más concretos y con una relación más directa con el currículo de Educación Física.

El resultado final es un trabajo compuesto por una revisión bibliográfica sobre la temática trabajada, y el diseño de una propuesta de intervención teórica, contextualizada en un grupo de referencia para mayor concreción de aspectos organizativos y recursos, pero aplicable a cualquier situación, realizando ligeras variaciones en estos aspectos.

# 6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

[GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA]

CURSO ACADÉMICO 2016-2017



**UNIDAD DIDÁCTICA:**

*Iniciación a las Actividades de Lucha*

**Alumno: Juan Ignacio Abril Martín**

**Centro: CEIP Macías Picavea**

## **6.1. INTRODUCCIÓN**

La unidad didáctica que vamos a abordar, persigue la iniciación de alumnos de primaria en las actividades de lucha y algunos principios de los deportes de combate más conocidos.

Esta temática, encuentra su justificación en la necesidad de acercar al alumnado a un estilo diferente de actividad física, en la que, pese a existir un contacto mucho más directo, los valores y el estilo que priman en ellos son, según muchos autores, mucho más nobles y éticos que en otro tipo de deportes o actividades. Buscamos pues, a través de las actividades de lucha, inculcar en nuestros alumnos un estilo de competición amateur, basada en el respeto hacia el rival y hacia las normas del juego.

También ambicionamos que los alumnos adquieran una serie de habilidades y capacidades física, presentes en el currículo de Educación Física, y que son perfectamente trabajables mediante este tipo de actividades. De hecho, con las actividades de lucha, además de las habilidades motrices generales, se trabajan otras algo más específicas como son el equilibrio y los giros. Además, estas actividades potencian capacidades físicas como la fuerza resistencia isométrica o las fuerza de tracción y de empujón.

Por último, es nuestra intención que los alumnos adquieran, en la medida de lo posible, a través de la práctica, una serie de saberes conceptuales y teóricos, relacionados en primer lugar con la composición corporal y la anatomía básica, así como con las posibilidades que las distintas partes del cuerpo ofrecen en las actividades de lucha.

El grupo de destino de esta propuesta de intervención será un grupo de 6º de primaria conformado por 18 alumnos de características similares. Por lo que se ha podido observar, se trata de un grupo con buen ambiente de trabajo, en el que las relaciones entre alumnos son buenas a excepción de un par de casos puntuales.

## Sesiones.

Las sesiones se organizarán de la siguiente manera, dependiendo del tipo de actividades que se vayan a realizar y la tipología de los contenidos que se deseen abordar:

<b>SESIÓN 1 (1 hora)</b>	Juegos de pre-lucha en grupos
<b>SESIÓN 2 (1 hora)</b>	Juegos de pre-lucha por parejas. (Empujones y tracciones. Desequilibrios)
<b>SESIÓN 3 (1 hora)</b>	Juegos de pre-lucha por parejas (Empujones y tracciones. Desequilibrios)
<b>SESIÓN 4 (1 hora)</b>	Juegos de pre-lucha por parejas (Lucha en el suelo, empujo, tracción y control.)
<b>SESIÓN 5 (1 hora)</b>	Juegos y actividades de pre-lucha por parejas (caídas, iniciación a movimientos básicos de derribo, lucha en el suelo)
<b>SESIÓN 6 (1 hora)</b>	Juegos y actividades de pre-lucha. Repaso y combinación de lo aprendido. Circuito de estaciones.
<b>SESION 7 (1 hora)</b>	Juegos y actividades de pre-lucha. Repaso y combinación de lo aprendido. Coevaluación entre compañeros.

## **6.2. OBJETIVOS**

- Que los alumnos adquieran unas nociones básicas de lo que abarca el concepto de actividades de lucha y sus posibilidades.
- Que los alumnos adapten sus desplazamientos al espacio y la tipología de la actividad.
- Que los alumnos experimenten y desarrollen su capacidad de equilibrio en diferentes superficies.
- Que los alumnos aprendan a utilizar estrategias y tácticas individuales en situaciones de oposición por parejas.
- Que los alumnos realicen combinaciones de habilidades motrices para resolver situaciones de oposición por parejas.
- Que los alumnos comprendan las explicaciones referentes a las posiciones corporales y la realización de movimientos específicos.

### 6.3. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS*
<b>BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES</b>			
- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego, y valoración del respeto a los demás.	1. Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.	1.3- Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.	C.P.A.A C.S.C.
<b>BLOQUE 2. CONOCIMIENTO CORPORAL</b>			
-Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora  -Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.  -Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada	1- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.  2- Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.	1.1- Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.  2.1- Comprende la explicación y describe los ejercicios	C.P.A.A. C.C.L.

<p>-Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.</p>		<p>realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.</p>	
---	--	---	--

**BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES**

<p>-Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente.</p> <p>-Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.</p> <p>Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.</p> <p>-Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones.</p> <p>-Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones estables/inestables y de complejidad creciente</p>	<p>1- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p> <p>2- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p>	<p>1.3-Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.</p> <p>2.1-Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>2.2-Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p>	<p>C.P.A.A.</p>
---	---	--	-----------------

BLOQUE 4. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS			
<p>-Preparación y práctica de juegos y deportes alternativos.</p> <p>-Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.</p>	<p>2- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>2.1- Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>2.3- Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p>	<p>C.E.C.</p> <p>C.P.A.A.</p> <p>C.S.C.</p>

**\*Las competencias clave:**

Durante esta unidad, las competencias en las que incidimos son las siguientes:

- La Competencia en Comunicación Lingüística (C.C.L): Se presentan y utilizan durante el desarrollo de las sesiones, vocabulario específico de la materia (centro de gravedad, proyección, agarre, tracción, fluidez,...). Se exigirá a los alumnos que se expresen con propiedad y haciendo uso del lenguaje específico a la hora de compartir o exponer aportaciones o ideas.
- La Competencia Social y Cívica (C.S.C.): Se exigirá en todo momento un comportamiento respetuoso con el compañero, ya forme parte de un posible equipo o actúe como adversario. Primarán en todo momento conductas deportivas y de reconocimiento entre iguales, no permitiendo en ningún caso actuaciones que puedan ofender o importunar a alguno de los compañeros, como celebraciones excesivas o réplicas de las decisiones arbitrarias.

- La Competencia de Aprender a Aprender (C.P.A.A.): Se pretenderá, de forma regular, que el alumno desarrolle estrategias y actuaciones de iniciativa propia con el fin de comprobar su validez. De esta forma, el alumno desarrollara, paulatinamente, la capacidad de descubrir qué tipo de actuaciones o situaciones en su proceso de aprendizaje le son de ayuda y cuales debe desestimar. Evitando así conductas repetitivas, frustraciones, y bucles de fracaso a la hora de desarrollar una tarea concreta.
- La Competencia de Conciencia y Expresiones Culturales (C.E.C.): Intentaremos que los alumnos tomen conciencia del patrimonio cultural que suponen este tipo de actividades en algunos países del mundo. Valorando su validez como deportes y asimilando la posibilidad de existencia de alternativas a los deportes mayoritarios en su entorno cercano.

#### **6.4. ELEMENTOS TRANSVERSALES**

En esta unidad, se trabajara de forma habitual la comprensión y expresión oral, siendo necesaria a la hora de comprender las indicaciones aportadas por el profesor y los compañeros y a la hora de expresar ideas y opiniones durante las reflexiones grupales. Así como una educación cívica, basada en el respeto y la no discriminación.

También nos centraremos en la resolución pacífica de posibles conflictos que pudieran surgir durante los periodos de trabajo en equipo y cooperación. Se le dará especial importancia al trato entre compañeros y a las conductas mostradas por los alumnos para con sus iguales.

Por último, teniendo en cuenta el contexto en el que se desarrolla esta unidad, nos pronunciaremos siempre mostrando apoyo a valores relacionados con la igualdad y la tolerancia intercultural, rechazando cualquier tipo de racismo o xenofobia.

## 6.5. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN

ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS	QUÉ SE EVALÚA	CALIFICACIÓN
Observación directa diaria y recogida de información mediante rúbricas de evaluación y registro anecdótico.	<p>La adquisición de conocimientos y habilidades sobre los bloques de contenidos trabajados en la unidad. También aspectos actitudinales respecto a la actividad y los compañeros. Estos apartados quedarán reflejados en una serie de rúbricas de evaluación propias de cada una de las sesiones. (<i>Anexo 1</i>).</p> <p>Las rúbricas serán completadas por el profesor en las sesiones 2, 3, 4 y 5. Mediante observación directa de 5 alumnos en cada sesión.</p>	Observación por parte del docente. 60%
Cuestionario personal sobre las estaciones de la sesión 6 ( <i>Anexo 4</i> )	<p>Durante la sesión 6, se llevará a cabo un circuito de estaciones en las que se realizarán actividades trabajadas en sesiones anteriores. En cada estación habrá una pequeña ficha en la que se pedirá a los alumnos que comenten algunos aspectos técnicos y tácticos de las actividades.</p> <p>En estas fichas se valorará la adquisición y asimilación de conceptos y vocabulario específico y conocimientos respecto a la materia trabajada.</p>	Fichas 20%
Evaluación por parejas durante la sesión 7. Dianas de evaluación. ( <i>Anexo 5</i> )	<p>En la sesión 7, los alumnos completarán una ficha con una diana de evaluación referente al compañero con el que trabaje durante esa sesión.</p> <p>En estas fichas, los alumnos se evaluarán mutuamente sobre el nivel de adquisición de competencias motrices que ha adquirido su compañero.</p>	Coevaluación 20%

## **6.6. METODOLOGÍA**

### **6.6.1. Métodos de aprendizaje**

- Estrategias interactivas: En todas las actividades, el trabajo por equipos, entre compañeros y en situaciones de rivalidad, generará un escenario en el que el alumno descubrirá conceptos y elementos clave relacionados con la temática trabajada.
- Aprendizaje significativo: En muchas de las actividades desarrolladas, se pondrán en práctica conceptos teóricos mencionados anteriormente en clase. O bien se desarrollará una primera fase de experimentación, sucedida de una reflexión y la introducción de algún concepto teórico-práctico, para después continuar con una segunda fase de expedicionario en la que los alumnos tendrán la oportunidad de experimentar lo aprendido y generar así conocimientos concretos.

### **6.6.2 Estilos de enseñanza**

- Descubrimiento guiado: Las sesiones tipo descritas anteriormente, con actividades de tres fases (experimentación libre – introducción de concepto teórico – experimentación condicionada) son el escenario idóneo para generar descubrimientos por parte de los propios alumnos. La introducción de conceptos teóricos en el medio de la actividad, no tiene por qué ser siempre por parte del docente, y en muchos de los casos puede ser el resultado de una reflexión conjunta entre alumnos y profesor, y dirigida de forma “encubierta” por éste hacia aquellos “lugares” que son de su interés.
- Resolución de retos: Muchas actividades se plantean como la resolución de un pequeño reto individual o colectivo. No se trata de un gran reto, característico de las actividades puramente cooperativas, pero si se plantean como una serie de premisas a cumplir sin especificación del camino a seguir para ello, dejando al alumno experimentar y probar varias vías, hasta encontrar aquella que considere más adecuada para él. No existen soluciones únicas, cada alumno deberá encontrar aquella que más se adapte a sus características.

### **6.6.3. Descripción de la organización de los espacios para cada sesión**

Para el desarrollo de las sesiones, utilizaremos principalmente dos espacios distintos. El primero, que tendrá especial protagonismo en las primeras sesiones, será el patio del centro. Se trata de un espacio con forma triangular al aire libre. Las condiciones de este espacio no son las óptimas, por su reducido tamaño y la presencia de elementos que actúan como obstáculos en muchas ocasiones (canasta, árbol,...), pero al trabajar con clases reducidas y acotando bien los espacios permitidos para las actividades, este espacio cumplirá las funciones esperadas.

El segundo espacio utilizado, y que estará presente en la mayoría de las sesiones de la segunda mitad de la unidad, es el gimnasio del centro. Un espacio diáfano de unos 120 m<sup>2</sup> con distintos materiales. Serán especialmente relevantes para esta unidad las colchonetas individuales, la colchoneta quita-miedos y los bancos suecos.

### **6.6.4. Agrupaciones**

En función de las actividades se trabaja con los diferentes tipos de agrupaciones: En las actividades iniciales de la unidad se tenderá a agrupaciones más grandes, con actividades de gran grupo, o dos grandes grupos que dividan la clase. Progresivamente, los agrupamientos se irán haciendo más pequeños, trabajaremos por parejas y por pequeños grupos. De cara al final de la unidad, realizaremos algunas actividades de forma individual y de trabajo autónomo.

### **6.6.5. Descripción de las fases de la sesión-tipo:**

- Encuentro y presentación: se va a buscar al grupo de alumnos a su aula y allí, se informa del tipo de sesión que se va a llevar a cabo y se explican algunos conceptos generales importantes, ya sea para la unidad en general o para la sesión en particular. Después se les acompaña al lugar donde se vaya a realizar el calentamiento y la parte central de la actividad. A esta parte de la sesión se destinan entre 5 y 15 minutos.

- Inicio o calentamiento de las actividades: Se realiza algún tipo de actividad sencilla de alta implicación motriz para activar (más mental, que físicamente) a los alumnos e introducirlos en la sesión. Como complemento o alternativa a esto, si fuese necesario, se realiza un calentamiento específico de aquellas zonas que se van a ver más implicadas en las actividades programadas. Esta parte ocupa una parte importante de la sesión, dedicando a ella un mínimo de 10 minutos.
- Desarrollo o parte principal: Se realizan una serie de actividades de diversa índole con una explicación previa al inicio de cada actividad. La parte principal constará de entre 2 y 7 actividades específicas y relacionadas con las actividades de lucha. La parte principal ocupará entre 30 y 40 minutos de la sesión.
- Reflexión final y recogida: Reflexión acerca de elementos presentes durante la sesión y puesta en común de experiencias personales y situaciones vividas por los alumnos durante la sesión. A esta parte se dedicará un mínimo de 5 minutos al final de cada sesión, dejando un margen al final para la recogida del material utilizado, aseo y vuelta al aula.

#### 6.6.6. Materiales/recursos

Material general	Material específico
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pañuelos</li> <li>• Petos</li> <li>• Tizas</li> <li>• Bancos suizos (al menos 3)</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Quita-miedos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de estaciones (<i>Anexo 3</i>)</li> <li>• Fichas de reflexión (<i>Anexo 4</i>)</li> <li>• Fichas de coevaluación (<i>Anexo 5</i>)</li> </ul>

## 6.7. SESIONES Y ACTIVIDADES

### SESIÓN 1: Juegos de pre-lucha en grupo.

#### OBJETIVOS:

- Que los alumnos adquieran unas nociones básicas de lo que abarca el concepto de actividades de lucha y sus posibilidades.
- Que los alumnos adapten sus desplazamientos al espacio y la tipología de la actividad.

FASE	LUGAR	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
Presentación	Aula	10 min	<p>Se expondrá el tema a tratar durante la unidad didáctica y se realizará un sondeo sobre el nivel de conocimientos previos de los alumnos a cerca de dicha temática. En esta introducción, se hablará del componente cultural que tienen estas actividades en muchos países y sus valores y utilidades para las personas que los practican.</p> <p>Se marcarán las pautas básicas de seguridad a seguir durante el desarrollo de todas las sesiones y se concretarán los tres puntos básicos que marcarán el desarrollo de las sesiones (seguridad, respeto y habilidad).</p>
Calentamiento	Patio	10 min	Se realizarán dos juegos de calentamiento que comienzan a acercarnos al mundo de las actividades de lucha. Se trata del juego clásico del pilla-pilla con dos variantes. La primera variante obliga al pillador a tocar la rodilla del pillado para que el pillaje sea efectivo. La segunda variante, permite al pillador tocar al pillado en cualquier parte del cuerpo, pero este puede impedir ser pillado, sentándose en el suelo.
Centro	Patio	25 min	La fase central de la sesión constara de dos actividades grupales.

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colas: se repartirán trapos a los alumnos que se colocarán a modo de “cola”. Los alumnos deberán intentar robar las colas de sus compañeros sin que les roben la suya. Una vez hayan sido “eliminados”, deberán situarse en el exterior del campo, y podrán volver al juego si logran robar la cola de alguno de sus compañeros, que pase cerca de las líneas exteriores.</li> <li>2. Jinetes y caballos: Se dividirá la clase en dos y a una mitad se la asignará el rol de jinetes y a la otra mitad de caballos. Cuando empiece el juego, los jinetes deberán perseguir a los caballos. Tendrán que lograr atraparlos y sujetarlos por la cintura para llevarlos a un lateral del terreno de juego “la cuadra”. El juego termina cuando todos los jinetes han logrado atrapar su caballo.</li> </ol>
Final		5 min	Recogida de material, aseo y vuelta a el aula.
<p><b>Competencias:</b></p> <p>1 Introducción: C.E.C.: En esta presentación de la temática, hablaremos del carácter cultural de algunas actividades de lucha en muchos países y los valores y utilidades que están reportan a las personas que las practican, por lo tanto, trabajaremos de forma directa la Competencia de Conciencia y Expresiones Culturales.</p> <p>2 Colas: C.S.C.: En esta actividad, es de esperar que surjan los primeros conflictos, típicos de las actividades de este estilo. Por lo tanto, aprovecharemos para trabajar la Competencia Social y Cívica, resolviendo problemas de forma pacífica y justa.</p> <p>3 Jinetes y caballos: C.S.C: Esta actividad, al no tener perfectamente definidos los límites de validez e invalidez de las actuaciones que ambos roles deben desempeñar, es una situación ideal para trabajar los valores y la ética en las actividades abiertas.</p>			

## SESIÓN 2: Juegos de pre-lucha por parejas. (Empujones y tracciones. Desequilibrios)

### OBJETIVOS:

- Que los alumnos experimenten y desarrollen su capacidad de equilibrio en diferentes superficies.
- Que los alumnos adapten sus desplazamientos al espacio y la tipología de la actividad.
- Que los alumnos aprendan a utilizar estrategias y tácticas individuales en situaciones de oposición por parejas.

FASE	LUGAR	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
Presentación	Aula	5 min	Se realizará un breve resumen de las actividades que se van a realizar en la sesión y los aspectos en los que los alumnos deberán prestar más atención durante el desarrollo de las mismas. (Colocación de los pies, estado del centro de gravedad, rigidez o relajación muscular,...)
Calentamiento	Patio	10 min	Para realizar un breve calentamiento, jugaremos al pilla-pilla del obstáculo. Una variante del pilla-pilla tradicional en la que los alumnos que ya han sido pillados obstaculizan para que el pillador no pueda pillar bien. Para identificar a los alumnos que ya han sido pillados, se utilizarán petos.
Centro	Patio	35 min	En la parte central de la sesión, realizaremos varias actividades cortas en su mayoría por parejas.  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Puente ordenado: Toda la clase se subirá a una serie de bancos suizos colocados a la larga. A continuación, deberán colocarse de mayor a menor estatura sin que ningún alumno toque el suelo.</li><li>2. Pisotón: Colocados por parejas, uno enfrente del otro, deberán logra pisar uno de los pies del adversario sin que éste pise los suyos.</li></ol>

			<p>A continuación se juntarán dos parejas y realizarán la misma actividad pero con 4 participantes.</p> <p>3. Territorio: Por parejas, colocados dentro de un círculo en el suelo, intentar sacar al adversario del círculo con las manos enlazadas a la espalda. Después de esta primera fase de la actividad, se juntarán dos parejas y realizarán la misma actividad pero con cuatro personas, quedando eliminadas aquellas personas que salen fuera del círculo.</p>
Final		10 min	<p>Reflexión final sobre los siguientes conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de rigidez o flexión.</li> <li>• Estrategias y actuaciones inteligentes.</li> </ul> <p>Recogida de material, aseo y vuelta al aula.</p>
<p><b>Competencias:</b></p> <p>1 Puente ordenado: C.S.C.: En esta sesión, es inevitable que los alumnos tenga que agarrarse, moverse unos muy cerca de otros, comunicarse con sus compañeros... Es una situación perfecta para perder la vergüenza y trabajar la Competencia Social.</p> <p>2 Pisotón: C.A.A.: Esta actividad obliga a los dos participantes a partir de cero en un tipo de actuaciones que es desconocido para los dos. No se impone ningún método de actuación ni conducta tipo, por lo que los alumnos deben aprender a desarrollar nuevos conocimientos por sí mismos.</p> <p>3 Territorio: C.A.A. y C.S.C.: En esta actividad, igual que en la anterior, se inicia una actividad nueva y desconocida para los dos, y ellos mismos deberán aprender la forma de dominarla. Además, la implicación de un ligero contacto controlado y la oposición directa entre dos alumnos, obligará a estos a desarrollar su capacidad para tolerar, negociar y solucionar situaciones de conflicto de intereses.</p>			

### SESIÓN 3: Juegos de pre-lucha por parejas (Empujones y tracciones. Desequilibrios)

#### OBJETIVOS:

- Que los alumnos experimenten y desarrollen su capacidad de equilibrio en diferentes superficies.
- Que los alumnos realicen combinaciones de habilidades motrices para resolver situaciones de oposición por parejas.

FASE	LUGAR	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
Presentación	Aula	5 min	Recopilación de los conceptos trabajados hasta el momento y repaso de los elementos más importantes de los que se ha hablado en las sesiones anteriores.
Calentamiento	Gimnasio	10 min	<p>Para iniciar la sesión, realizaremos un juego de calentamiento llamado dragón y garza. En el juego participan dos partes. Por un lado está el dragón, que es una fila formada por todos los alumnos de la clase excepto uno. El dragón tiene una cabeza (el primero de la fila), y una cola (el último de la fila). Por otra parte está la garza, que es el alumno que no forma parte del dragón.</p> <p>En el juego, la garza debe intentar atrapar la cola del dragón, y la cabeza, debe impedirlo.</p> <p>Cuando la garza atrape a la cola, la garza pasara a ser cola y la cabeza pasará a ser garza.</p>
Centro	Gimnasio	35 min	<p>La parte central de la sesión constará de varias actividades por parejas y en pequeños grupos.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Estatuas: Situados uno frente al otro, con los pies juntos e inmóviles, cada miembro de la pareja tratará de desequilibrar al adversario. Cada vez que uno de los miembros logra desequilibrar al contrario, gana uno punto. Se irán</li></ol>

			<p>introduciendo variantes sobre la colocación de los pies.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De frente/De lado</li> <li>• Abiertos/Cerrados</li> </ul> <p>2. Mi campo: Por parejas, los alumnos se distribuirán en dos filas de tal forma que las parejas queden una frente a la otra.</p> <p>Se tomarán como referencia dos líneas del suelo, situadas cada una de ellas por detrás de cada fila y separadas entre sí unos 3 metros. La zona que queda detrás de cada una de las líneas es el “campo” de cada miembro de la pareja.</p> <p>Las parejas se agarrarán de las manos y el objetivo del juego será pasar al campo del compañero o arrastrar al compañero hasta nuestro campo, según vaya indicando el profesor.</p> <p>3. Puente: cada pareja subirá a un banco, cada miembro por un extremo. Se encontraran en el centro y su objetivo será desequilibrar y lograr que el contrario baje del banco.</p> <p>Después de una primera fase, las parejas se juntarán dos a dos y realizarán la misma actividad enfrentándose a los compañeros con los que aún no han realizado la actividad.</p>
Final	Gimnasio	10 min	<p>Reflexión final sobre los siguientes conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocación óptima de los pies</li> <li>• Postura corporal en general</li> </ul> <p>Recogida de material, aseo y vuelta a el aula.</p>

**Competencias:**

1 Estatuas: C.C.L.: En esta actividad, además de las demás competencias mencionadas con anterioridad, vamos a prestar especial atención a que los alumnos aprendan y sepan utilizar conceptos específicos como centro de gravedad, equilibrio, plasticidad o absorción.

2 Mi campo: C.S.C.: Esta actividad vuelve a ser una situación de oposición asilada entre dos alumnos, por lo que la Competencia Social y Cívica se verá involucrada en todo el proceso.

3 Puente: C.C.L.: En esta actividad, de nuevo volveremos a incluir de forma concreta los conceptos de equilibrio, estabilidad, plasticidad,... que los alumnos deberán conocer y saber utilizar.

#### **SESIÓN 4: Juegos de pre-lucha por parejas (Lucha en el suelo, empujo, tracción y control.)**

##### **OBJETIVOS:**

- Que los alumnos experimenten y desarrollen su capacidad de equilibrio en diferentes superficies.
- Que los alumnos realicen combinaciones de habilidades motrices para resolver situaciones de oposición por parejas.
- Que los alumnos aprendan a utilizar estrategias y tácticas individuales en situaciones de oposición por parejas.

FASE	LUGAR	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
Presentación	Gimnasio	5 min	Recogida de los alumnos en el aula y traslado al gimnasio. Allí, breve explicación del contenido de la sesión y pautas básicas a tener en cuenta.
Calentamiento	Gimnasio	10 min	<p>Para iniciar la sesión, se realizará una actividad grupal llamada “transporte de mercancías” que dividirá a la clase en dos. Una mitad de la clase tendrá que transportar la colchoneta quita miedos de una parte del gimnasio a otra y la otra mitad tratará de impedirlo.</p> <p>A continuación, dirigiremos un calentamiento articular centrado en las muñecas, los codos, la espalda y el cuello.</p>
Centro	Gimnasio	35 min	<p>Después del calentamiento, pediremos a los alumnos que se organicen por parejas, manteniendo las agrupaciones de otras sesiones.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cooperación: Por parejas, se les entrega un balón y deben transportarlo entre ambos sin utilizar las manos, presionándolo entre los dos con diferentes partes del cuerpo. Se empezará de pie y se introducirán variantes que acabarán con el</li></ol>

			<p>transporte en cuadrupedia y posteriormente tumbados.</p> <p>2. Lucha de perros: a cuatro patas (manos y punta de los pies) intentar que el otro/a pierda el equilibrio y toque el suelo con alguna parte del cuerpo que no sean las manos o los pies. A continuación, las parejas se juntarán dos a dos y probarán la misma actividad con otros compañeros.</p> <p>3. Robo: Sobre una colchoneta, uno de los miembros de la pareja guardará un objeto (blando) y el otro tratará de arrebatárselo. Para ello estarán permitidos los volteos, las tracciones y los empujones. Se intercambian los roles.</p> <p>4. Vuelta a la tortilla: Por parejas, uno de los alumnos se colocará tumbado bocabajo y el compañero tratará de darle la vuelta y dejarle tumbado hacia arriba. El compañero muestra oposición. Se intercambian los roles y se intercambia la posición inicial por la final y viceversa.</p>
Final		10 min	<p>Reflexión en círculo sobre los siguientes conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabilidad</li> <li>• Volteos</li> <li>• Dificultad de permanencia en una posición.</li> </ul> <p>Recogida de material, aseo y vuelta a el aula.</p>
<p><b>Competencias:</b></p> <p>1 Cooperación: C.S.C.: Esta actividad es puramente social. La cooperación con un compañero que no ha sido de tu elección una actividad que potencia enormemente el trabajo de socialización.</p> <p>2 Lucha de perros: C.A.A.: Además de los matices de Competencia Social y Cívica que se trabajan en todas las actividades de oposición directa, en esta, nos centraremos especialmente en la Competencia de Aprender a Aprender, ya que de nuevo, es una actividad en la que los dos alumnos parten de cero, y ninguno de los dos ha recibido ninguna noción previa sobre los métodos de actuación más adecuados.</p>			

3 Robo: C.S.C.: Esta actividad, aunque mantiene las características de la anterior en cuanto a necesidad de generar conocimientos nuevos sin la existencia de premisas externas iniciales, tiene un carácter mucho más social y exige un comportamiento cívico y responsable en todo momento. Lo directo del enfrentamiento y el gran nivel de contacto que se produce (de carácter noble, pero en gran cantidad) obligan a los participantes a respetar en todo momento unas normas no escritas de ética y valores.

4 Vuelta a la tortilla: C.C.L.: Aquí, además de las dos competencias anteriores referidas a la necesidad de autogenerar experiencias y conocimiento por medio de la experimentación, y encontrándose presente también un fuerte condicionante social y cívico, por la necesidad continua de respeto y deportividad entre compañeros, nos centraremos de nuevo en la Competencia Lingüística de forma especial, intentando que los alumnos dominen conceptos de anatomía como cadera, cintura, hombros... además de otros términos más específicos de las actividades de lucha, como volteos, rotaciones, tracciones, palanca,...

**SESIÓN 5: Juegos y actividades de pre-lucha por parejas (caídas, iniciación a movimientos básicos de derribo, lucha en el suelo)**

**OBJETIVOS:**

- Que los alumnos experimenten y desarrollen su capacidad de equilibrio en diferentes superficies.
- Que los alumnos comprendan las explicaciones referentes a las posiciones corporales y la realización de movimientos específicos.

FASE	LUGAR	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
Presentación	Aula	10 min	Exposición en clase de un vídeo sobre diferentes técnicas de derribo en la lucha greco-romana y comentario de las mismas ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VLTUADiakus">https://www.youtube.com/watch?v=VLTUADiakus</a> ).
Calentamiento	Gimnasio	5 min	Uno de los alumnos, bajo nuestra supervisión, dirigirá un calentamiento articular centrado en las muñecas, codos, espalda y cuello. A continuación, se pedirá a los alumnos que se coloquen por parejas de forma autónoma.
Centro	Gimnasio	35 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lucha de gatos: Partiendo de la posición de cuadrúpeda, los dos miembros de la pareja deberán lograr tumbar al adversario con la espalda en el suelo e inmovilizarlo parcialmente. Cada vez que un miembro logre una “victoria”, perderá una de estas cualidades, en el orden que elija. Visión, Agarre de la mano ND, Agarre de la mano D.</li> <li>2. Prácticas de caídas: Se explicarán los distintos tipos de caídas (frontal, lateral y de espaldas) y se expondrán los elementos más importantes a tener en cuenta para su realización de forma segura. (<i>Anexo 2</i>). A continuación, los alumnos practicarán en colchonetas, las distintas caídas. Primero practicarán de forma individual, y después, practicarán</li> </ol>

			<p>de forma conjunta, provocándose mutuamente la caída con un ligero empujón.</p> <p>3. Derribos: Se explicará la técnica básica de derribo con agarre de brazo y cuello partiendo desde la posición de rodillas. Los alumnos practicarán esta técnica por turnos con su pareja.</p>
Final		5 min	<p>Reflexión en círculo sobre los siguientes conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensaciones en las caídas.</li> <li>• Posibles miedos.</li> <li>• Importancia de elementos en la lucha del suelo.</li> </ul> <p>Recogida de material, aseo y vuelta a el aula.</p>

**Competencias:**

1 Lucha de gatos: C.A.A.: Esta actividad, tiene la singularidad de que plantea al alumno situaciones nuevas cada vez que se inicia una nueva partida. Las partidas son cortas por lo que la situación del juego cambia continuamente. Es por esto, que exige al alumno adaptarse continuamente y desarrollar nuevas estrategias y métodos de actuación, que debe generar por sí mismo.

2 Prácticas de caídas: C.S.C.: En esta actividad, los alumnos trabajan de forma autónoma, pero necesitan de la corrección de su compañero para mejorar su técnica y en la segunda parte, se requiere de comportamientos adecuados por parte de los alumnos para que se desarrolle de forma segura, exigiendo así un comportamiento cívico.

3 Derribos: C.S.C. y C.C.L.: Esta actividad, además de poseer un fuerte carácter social por la necesidad de un compañero para practicar tu propia técnica, también persigue un desarrollo de carácter lingüístico, a la hora de exigir a los alumnos que se comuniquen entre sí para proporcionarse correcciones y la necesidad de utilizar un vocabulario específico.

**SESIÓN 6: Juegos y actividades de pre-lucha. Repaso y combinación de lo aprendido. Circuito de estaciones.**

**OBJETIVOS:**

- Que los alumnos aprendan a utilizar estrategias y tácticas individuales en situaciones de oposición por parejas
- Que los alumnos realicen combinaciones de habilidades motrices para resolver situaciones de oposición por parejas.
- Que los alumnos comprendan las explicaciones referentes a las posiciones corporales y la realización de movimientos específicos.

FASE	LUGAR	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
Presentación	Aula	5 min	Explicación de la organización de la sesión mediante estaciones rotatorias. Los alumnos, en grupos de 4, recorrerán un circuito de estaciones en las que se realizarán de forma autónoma algunas de las actividades practicadas en las sesiones anteriores y otras nuevas. Cada estación contará con una ficha explicativa ( <i>Anexo 3</i> ) de la actividad. Al final de cada actividad, los alumnos tendrán que completar una pequeña ficha ( <i>Anexo 4</i> ) en la que se responderá a unas preguntas y se recogerán una pequeña reflexión sobre lo sucedido durante la misma. Las fichas se introducirán en una “urna” cerrada y dependiendo de la actividad, la reflexión se dirigirá hacia unos aspectos u otros.
Calentamiento	Gimnasio	5 min	Uno de los alumnos, bajo nuestra supervisión, dirigirá un calentamiento articular centrado en las muñecas, codos, espalda y cuello. A continuación, distribuiremos a los alumnos en grupos de 4 o 6 personas de forma aleatoria e intentando que no se repitan agrupaciones anteriores.
Centro	Gimnasio y Patio	45 min	Los grupos se situarán de forma aleatoria en una estación de inicio. Se establecerá el orden de

			<p>rotación y el intervalo de tiempo en cada estación y se iniciará la actividad.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Robo (gimnasio)</li> <li>2. Lucha de perros (gimnasio)</li> <li>3. Vuelta a la tortilla (gimnasio)</li> <li>4. Derribo en “quita-miedos” (gimnasio)</li> </ol>
Final		5 min	Recogida de material, aseo y vuelta a el aula.
<p><b>Competencias:</b></p> <p>Esta sesión vuelve a proponer a los alumnos actividades que ya han realizado con anterioridad, con la diferencia de que en esta ocasión, su realización será mucho más autónoma y con menor control por parte del profesor, por lo que, además de las competencias que, se ha visto anteriormente, posee cada actividad, aparece a lo largo de toda la sesión un fuerte componente social y de responsabilidad cívica.</p> <p>Por otro lado, el tener que completar al final de cada actividad una ficha, responder a una pregunta y en ocasiones realizar una reflexión, exige a los alumnos la utilización de vocabulario específico y por lo tanto un desarrollo de la Competencia en Comunicación Lingüística.</p>			

**SESIÓN 7: Juegos y actividades de pre-lucha. Repaso y combinación de lo aprendido. Evaluación entre compañeros.**

**OBJETIVOS:**

- Que los alumnos aprendan a utilizar estrategias y tácticas individuales en situaciones de oposición por parejas
- Que los alumnos realicen combinaciones de habilidades motrices para resolver situaciones de oposición por parejas.

FASE	LUGAR	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
Presentación	Aula	5 min	Recogida de los alumnos en el aula y traslado al gimnasio. Una vez allí, les explicaremos el funcionamiento de la sesión. Realizaremos diferentes actividades, similares a las trabajadas anteriormente. Esta vez, deberán prestar especial atención a la actuación de su compañero y posteriormente, evaluar diferentes aspectos en una ficha de evaluación, mediante una diana.
Calentamiento	Gimnasio	10 min	Dividiremos a los alumnos por parejas y les distribuiremos por el gimnasio, cada pareja con una colchoneta. Entre los dos deberán realizar un calentamiento articular, como los realizados anteriormente en clase.
Centro	Gimnasio y Patio	25 min	El profesor irá pautando las premisas principales de mini actividades que los alumnos deberán experimentar de forma menos pautada que anteriormente. Se establecerá la posición inicial y el objetivo básico a conseguir por cada uno de los participantes, y se les permitirá que experimenten las posibilidades.  Entre cada cambio de mini actividad, los alumnos dispondrán de un par de minutos para evaluar a su compañero respecto a una serie de elementos determinados ( <i>Anexo 5</i> )
Final		10 min	Reflexión final de la unidad. Exposición final de los alumnos de las experiencias vividas y su

			<p>vivencia personal durante el desarrollo de las actividades.</p> <p>Recogida de material, aseo y vuelta a el aula.</p>
--	--	--	--

**Competencias:**

En esta sesión, el nivel de codificación y las pautas aportadas por el profesor son mínimas, por lo que la responsabilidad personal juega un papel muy importante. Además, la coevaluación que se lleva a cabo, le confiere a la actividad un fuerte componente social y de responsabilidad cívica.

## 7. CONCLUSIONES GENERALES

La elaboración de este trabajo, ha pasado por diferentes fases desde su comienzo. Como ya hemos indicado anteriormente, en el apartado de metodología sobre el diseño de este documento, en un principio se planteó el trabajo en su totalidad como la creación de una propuesta de intervención para su posterior traslado a la práctica y evaluación de lo sucedido. El diseño inicial de la propuesta, pese a atender de forma muy detallada el desarrollo de todas las sesiones y la metodología de las misma, desatendía en parte otros aspectos como los procesos e instrumentos de evaluación, y perseguía el trabajo de demasiados contenidos, teniendo en cuenta el tiempo limitado de trabajo con la unidad.

Esto desembocó en que, pese a poder llevar a la práctica la unidad al completo y desarrollar las sesiones de forma adecuada y con unos resultados (a nivel organizativo y de ambiente clase en general) muy buenos, a la hora de evaluar la unidad en general y los resultados concretos obtenidos, aparecían algunas carencias respecto al trabajo concreto de contenidos de currículo y la evaluación no se podía fundamentar en datos tangibles.

En otras palabras, habíamos intentado abarcar más de la cuenta, en lo que respecta a contenidos, en lugar de centrarnos en desarrollar al máximo una selección más concreta de ellos. Además, nos habíamos aventurado a llevar a la práctica la unidad, sin disponer de instrumentos de evaluación suficientes y queriendo atender demasiados aspectos.

Ante esta situación, y tras hablar con mi director de trabajo, decidimos que lo más acertado ante esta situación, sería desechar la parte de llevado a la práctica de la unidad, y presentarlo como un trabajo de revisión bibliográfica y diseño teórico de una propuesta de intervención.

Pese a que resulta frustrante el haber tenido que eliminar toda la sección del trabajo referente a la puesta en práctica, tales como la redacción de las sesiones, el registro anecdótico de actitudes por parte de los alumnos que resultaban interesantes, o la extracción de conclusiones referente a la puesta en práctica general, nos centraremos en la parte positiva de lo ocurrido y destacaremos que:

- El haber podido llevar a la práctica la unidad, aunque haya sido de forma extraoficial, nos ha permitido rediseñar y ajustar el diseño organizativo de las sesiones y seleccionar las actividades que comprobamos fueron más interesantes durante su desarrollo.
- El habernos encontrado ante una situación de falta de datos y escasez de información para la evaluación, no ha mostrado la importancia de este apartado y la necesidad de generar, en esta y en todas las propuestas educativas, unos instrumentos de evaluación concretos y versátiles, que nos aporten información tangible.
- El diseño inicial teórico de una unidad didáctica, suele desembocar en pretensiones demasiado amplias en lo que respecta al trabajo de objetivos y contenidos. No obstante, conviene evitar caer en la tentación de querer trabajarlo todo, y resulta mucho más interesante, a la hora de trabajar los contenidos del currículo, centrarnos en aquellos que se relacionan directamente con nuestra temática, seleccionar los que consideramos más adecuados y profundizar en ellos a lo largo de las sesiones.
- Además, el trabajo de diseño inicial y posterior rediseño o corrección de algunos apartados de la propuesta, ha servido para que el resultado final sea una propuesta mucho más ajustada y realista.

Después de todo el proceso de elaboración de este trabajo y, extrayendo la información más relevante en lo que a actividades de lucha y educación se refiere, podemos basarnos en el contenido del marco teórico inicial y la experiencia vivida durante el diseño de la propuesta de intervención, para extraer una serie de conclusiones referentes al trabajo en su totalidad.

- Existe bastante información bibliográfica a cerca de la utilidad educativa de las actividades de lucha. Sin embargo, su utilización no está apenas extendida y existe un gran desconocimiento de las mismas en el cuerpo docente.
- Haciendo alusión a la clasificación de las actividades de lucha más extendida entre los autores de referencia, podemos afirmar que las actividades de lucha “cuerpo a cuerpo”, son una buena opción para realizar la iniciación en Educación Primaria, por la posibilidad de conferirles fácilmente un carácter de “juego” y la inexistencia de traumatismos o golpes, que pueden generar en nuestras actividades, situaciones de menor control.
- Las medidas de seguridad deben extremarse cuando se realizan actividades que impliquen cualquier tipo de contacto. El repaso en clase de algunos de los elementos básicos de seguridad más importantes, antes de iniciar actividades que impliquen un riesgo por traumatismo (ya sea relacionada con la lucha o no) ayuda a prevenir este tipo de accidentes y conciencia al alumnado.
- Las actividades de lucha pueden resultar muy atractivas para el alumnado en general si se enfocan de manera adecuada. Para ello, debemos procurar alejarnos lo máximo posible de las concreciones técnicas y tácticas de los deportes codificados e intentar conferirles a nuestras actividades el mayor carácter lúdico posible.
- No son necesarios unos amplios conocimientos sobre las actividades de lucha ni poseer un bagaje y una experiencia personal amplios para poder emplear estos contenidos a modo educativo. La autoformación que se puede obtener con una revisión bibliográfica y algunas nociones básicas, obtenidas de forma autónoma, sobre estas actividades, pueden ser suficientes para diseñar y llevar a la práctica, una propuesta de intervención para Educación Primaria.

- Las actividades de lucha nos sirven para trabajar muchos conceptos presentes en el currículo de Educación Física y son una gran herramienta que, bien utilizada, pueden utilizarse para desarrollar en el alumnado el trabajo de elementos como las habilidades motrices, el equilibrio, la fuerza, el control corporal, el empleo de tácticas y estrategias, la deportividad, el respeto hacia compañeros y oponentes, las medidas básicas de seguridad o la importancia del juego limpio.

## 8. EVALUACIÓN DEL TFG

Para evaluar este trabajo en su totalidad, tomaremos como referencia los tres objetivos principales planteados al principio de su elaboración. Tendremos en cuenta la consecución o no de cada uno de estos y en qué medida, y realizaremos una valoración del grado de satisfacción personal obtenido con el desarrollo de los mismos.

Para empezar, el primero de los objetivos propuestos era el de “Realizar una revisión de la bibliografía existente sobre las actividades de lucha y los deportes de combate en su relación con la educación y generar, en base a ella, un marco teórico que aporte un resumen de la información más relevante”

Podemos considerar este objetivo como logrado, ya que la revisión ha sido realizada y plasmada en un marco teórico más o menos extenso. Debo decir que ha sido la parte más complicada para mí en la elaboración de este trabajo, ya que nunca me había sumergido en una búsqueda de información de estas características. Sin embargo, estoy contento con el resultado y considero que este apartado aporta la información necesaria para que, cualquier lector que se inicie en esta temática, adquiera una formación rápida, para afrontar la segunda parte del trabajo.

En segundo lugar, el objetivo “Diseñar una propuesta de intervención sobre las actividades de lucha y su iniciación en la etapa de Educación Primaria.” también podemos considerarlo como logrado, ya que la propuesta ha sido diseñada de forma bastante minuciosa y ha sufrido varias revisiones y modificaciones que perseguían su perfeccionamiento y la consecución de un material de utilidad, para cualquier docente que se interese por esta temática. El resultado final ha sido una unidad didáctica de seis sesiones completamente detalladas, y que sigue una progresión de dificultad y un proceso de adquisición de habilidades bastante adecuado y gradual, haciendo posible que actividades de esta temática, se incluyan de forma correcta en las sesiones de Educación Física de un centro de Educación Primaria.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amador, F. (1996). *La enseñanza de los deportes de lucha. En La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE.
- Annicchiarico, R. J., (2006). Las actividades de lucha en la educación primaria: beneficios y posibilidades en el área de Educación Física. *Revista digital: efdeportes*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd94/lucha.htm>
- Atencia, D. (2000). *Deportes de lucha*. Barcelona. INDE.
- Camerino, O. Gutiérrez, S. Prieto, I. (2011) La inclusión de las actividades de lucha en la programación de la educación física formal. *Tándem Didáctica de la Educación Física* (37) pp. 92-99
- Carratalá, E. y Carratalá, V. (2006). Los juegos y deportes de lucha en la Educación Física escolar. Una aplicación práctica. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/0losjue.pdf>
- Castarlenas, J. (1990). Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica. *Educación Física i Esports*. (19), pp. 21-28.
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Espartero, J., Gutiérrez, C. y Villamón, M. (2003). Las actividades de lucha. En B. Taberero y S. Márquez (Coords.), *Educación física: propuestas para el cambio* (pp. 283-324). Barcelona: Paidotribo. ISBN: 84-8019-706-4.
- Gálvez, J.A. (2005) Experiencia: Aproximación a los Juegos y Deportes de Lucha El Aikido. Recuperado de: <http://www.ac.uma.es/~julian/personal/aikido/Docs/DeportesLucha-UMA-05.pdf>
- Hernández, J. (1994) *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona. INDE.
- Hernández, J. (1989). *Lucha Canaria. La preparación física del luchador*. Litografía Lescano. Las Palmas de Gran Canaria. España

- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Pacheco, J. (2010) *Propuesta metodológica para la enseñanza de la Lucha Canaria en la educación básica*. Canarias. Consejería de educación, universidades, cultura y deportes gobierno de canarias ISBN: 978-84-693-8456-5
- Pere, J. (2017) Las artes marciales en primaria. Facilitar el empoderamiento de niños y niñas. *Tándem Didáctica de la Educación Física* (58) pp. 20-26
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Villamón, M., Molina, J.P. y Valenciano, J. (2006). La enseñanza de las habilidades de lucha en el contexto extracurricular. A: VV.AA.: Universidad Deportiva de Verano, Palencia 2006 (pp. 73-106). Palencia: PMD, Ayuntamiento de Palencia.

## ANEXO 1. RÚBRICAS DE EVALUACIÓN

RÚBRICA DE EVALUACIÓN. SESIÓN 2				
No logrado: 1 Logrado con dificultad: 2 Logrado satisfactoriamente: 3 Logrado con excelencia: 4				
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.	1	2	3	4
Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable				
Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.				
Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.				
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.				
Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.				

RÚBRICA DE EVALUACIÓN. SESIÓN 3				
No logrado: 1 Logrado con dificultad: 2 Logrado satisfactoriamente: 3 Logrado con excelencia: 4				
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.	1	2	3	4
Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.				
Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.				
Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.				
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.				

Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.				
Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.				

RÚBRICA DE EVALUACIÓN. SESIÓN 4				
No logrado: 1 Logrado con dificultad: 2 Logrado satisfactoriamente: 3 Logrado con excelencia: 4				
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.	1	2	3	4
Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable				
Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.				
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.				
Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.				
Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.				

RÚBRICA DE EVALUACIÓN. SESIÓN 5				
No logrado: 1 Logrado con dificultad: 2 Logrado satisfactoriamente: 3 Logrado con excelencia: 4				
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.	1	2	3	4
Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable				
Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.				
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.				
Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.				

Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.				
Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.				

## **ANEXO 2. PAUTAS DE CAÍDAS. SESIÓN 5**

### **CAÍDA FRONTAL**

- Apoyar antebrazos, no las manos.
- No clavar las rodillas en el suelo.
- “Parar” el suelo con las manos.

### **CAÍDA LATERAL**

- Apoyar los dos brazos completos, nunca una sola mano.
- Sujetar la cabeza para que no choque con el suelo.
- “Parar” el suelo con las manos.

### **CAÍDA DE ESPALDAS**

- Sujetar la cabeza, con la barbilla pegada al pecho.
- Redondear la espalda para que actúe de balancín con las piernas.
- “Parar” el suelo con las manos.

## **ANEXO 3. FICHAS EXPLICATIVAS. SESIÓN 6**

### **ROBO:**

#### **Descripción:**

Colocados por parejas dentro del grupo, uno de los miembros de la pareja coge un balón y se coloca con él sobre la colchoneta, en la postura que él considere que es capaz de proteger mejor el balón. Una vez esté preparado, dará la señal a su compañero y éste deberá tratar de robarle el balón, mientras él trata de impedirlo.

Una vez el atacante haya conseguido robar el balón, o bien haya determinado que no es capaz de hacerlo y se rinda, cambiarán las posiciones y el atacante pasará a la defensa y viceversa.

Cuando se hayan completado los dos duelos, cambiaremos de pareja y repetiremos la operación con un nuevo compañero.

La actividad se repetirá hasta agotar el tiempo, intentando siempre comenzar partidas con compañeros nuevos.

**Campo:** Sobre la colchoneta.

#### **Reglas especiales:**

- Antes de comenzar cada duelo, saludamos al adversario dándole la mano.
- No está permitido hacer cosquillas ni causar daño intencionado de ningún tipo al adversario.
- No está permitido agarrar la ropa.

#### **Atención a:**

- Posición inicial del defensor.
- Estrategia de acción del atacante.
- Tácticas de engaño del atacante para descentrar la atención del defensor.

## **LUCHA DE PERROS:**

### **Descripción:**

Colocados por parejas dentro del grupo, se sitúan uno frente al otro a cuatro patas (apoyados sobre las manos y los pies). Cuando comienza el duelo, ambos participantes deberán intentar, mediante tracciones y empujones, que su adversario toque el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean las manos o los pies (rodillas, codo, espalda,...)

Cada vez que uno de los participantes consiga esto, anotará un punto a su favor. Cuando uno de los participantes alcance los 10 puntos, el duelo habrá terminado y cambiaremos de oponente para iniciar un nuevo duelo.

La actividad se repetirá hasta agotar el tiempo, intentando siempre comenzar partidas con compañeros nuevos.

**Campo:** Sin determinar

### **Reglas especiales:**

- Antes de comenzar cada duelo, saludamos al adversario dándole la mano.
- No está permitido hacer cosquillas ni causar daño intencionado de ningún tipo al adversario.
- No está permitido agarrar la ropa ni el pelo.
- No está permitido ponerse de pie.

### **Atención a:**

- Postura más adecuada de manos y pies.
- Estrategias de ataque y estrategias de defensa.
- Rigidez o flexibilidad corporal.

## **VUELTA A LA TORTILLA:**

### **Descripción:**

Colocados por parejas dentro del grupo, uno de los miembros se coloca tumbado boca abajo y se sitúa en la postura que considere más adecuada. Cuando esté preparado, dará la seña a su adversario y este tratará de darle la vuelta para dejarlo tumbado boca arriba mientras este trata de impedirlo. Una vez lo haya conseguido, o haya determinado que no es capaz de hacerlo, la pareja cambiará las posiciones y el que estaba tumbado pasará a atacar y viceversa. Una vez se hayan completado los dos duelos, cambiaremos de pareja y realizaremos nuevos duelos.

La actividad se repetirá hasta agotar el tiempo, intentando siempre comenzar partidas con compañeros nuevos.

**Campo:** Sobre la colchoneta.

### **Reglas especiales:**

- Antes de comenzar cada duelo, saludamos al adversario dándole la mano.
- No está permitido hacer cosquillas ni causar daño intencionado de ningún tipo al adversario.
- No está permitido agarrar la ropa ni el pelo.

### **Atención a:**

- Posición inicial del defensor.
- Los tres puntos claves del cuerpo vistos en clase. (hombros, cadera y rodillas)
- Tácticas de engaño del atacante para descentrar la atención del defensor.

## **DERRIBOS:**

### **Descripción:**

Colocados por parejas dentro del grupo, practicar, siguiendo las instrucciones del profesor, la técnica de derribo en giro explicada en clase. Las parejas se turnarán para practicar y la pareja que observa realizará las correcciones que considere y dará su opinión sobre la corrección de la técnica.

**Campo:** Sobre la colchoneta “quita miedos”

### **Reglas especiales:**

- Se practicará a un nivel de intensidad bajo, siempre avisando previamente al compañero y haciendo lo posible por no causarle daños ni molestias.

### **Atención a:**

- Posición inicial del cuerpo.
- Rotación casi completa del atacante y cercanía entre los cuerpos de los participantes.
- Simultaneidad entre el tirón de la muñeca con el empujón del torso.
- Caída limpia, sobre el cuerpo del oponente.

## ANEXO 4. FICHAS DE REFLEXIÓN

FICHA DE REFLEXIÓN. ACTIVIDAD: ROBO

Nombre: \_\_\_\_\_

- ¿Dónde colocaste el balón cuando tuviste que defenderlo?

.....  
.....

- Para defender el balón, ¿te posicionaste boca arriba o boca abajo? (Intenta describir tu posición inicial)

.....  
.....

- Para robar el balón a tu compañero, ¿te centraste en agarrar el balón directamente o buscaste alguna otra estrategia? (En caso afirmativo, descríbela)

.....  
.....  
.....

- ¿Has observado alguna conducta poco deportiva o que no cumpla el requisito de “juego limpio”? En caso afirmativo, descríbela:

.....  
.....  
.....

¿Qué opinas de este tipo de comportamientos?

.....  
.....  
.....

Nombre: \_\_\_\_\_

**FICHA DE REFLEXIÓN. ACTIVIDAD: LUCHA DE PERROS**

- **¿Cómo colocaste tus pies y tus manos para que tu compañero no te derribase?**

-----  
-----

- **Para que tu compañero no te tirase, ¿te colocaste frente a él o de lado? ¿Sabrías decir por qué era mejor así?**

-----  
-----  
-----

- **Para desequilibrar a tu compañero, ¿atacaste de frente, o buscaste rodearle y atacarle por los lados?**

-----  
-----  
-----

- **Para desequilibrar a tu compañero, ¿te centraste en empujar su cuerpo entero, o atacaste otros puntos como sus manos o sus pies?**

-----  
-----  
-----

Nombre: \_\_\_\_\_

**FICHA DE REFLEXIÓN. ACTIVIDAD: VUELTA A LA TORTILLA**

- **¿Cómo colocaste tus piernas y tus brazos para que tu compañero no te diese la vuelta?**

-----  
-----

- **Para que tu compañero no te voltease, ¿adoptaste una posición rígida, como si fueses una tabla, o flexible y moldeable?**

-----  
-----

- **Para girar a tu compañero, ¿intentaste levantar su cuerpo completo, o te centraste en sus brazos y piernas?**

-----  
-----

- **Para conseguir darle la vuelta, ¿has utilizado algún amago o estrategia de engaño, o preferiste insistir y utilizar tu fuerza?**

-----  
-----  
-----

- **¿Has observado alguna conducta poco deportiva o que no cumpla el requisito de “juego limpio”? En caso afirmativo, descríbela:**

-----  
-----

Nombre: \_\_\_\_\_

**FICHA DE REFLEXIÓN. ACTIVIDAD: DERRIBOS**

- **¿Cuáles crees que son los puntos más importantes a tener en cuenta para hacer bien la técnica?**

-----  
-----  
-----  
-----

- **¿Hace falta hacer mucha fuerza para tirar al oponente? ¿De dónde crees que sale la fuerza para realizar la técnica?**

-----  
-----  
-----  
-----

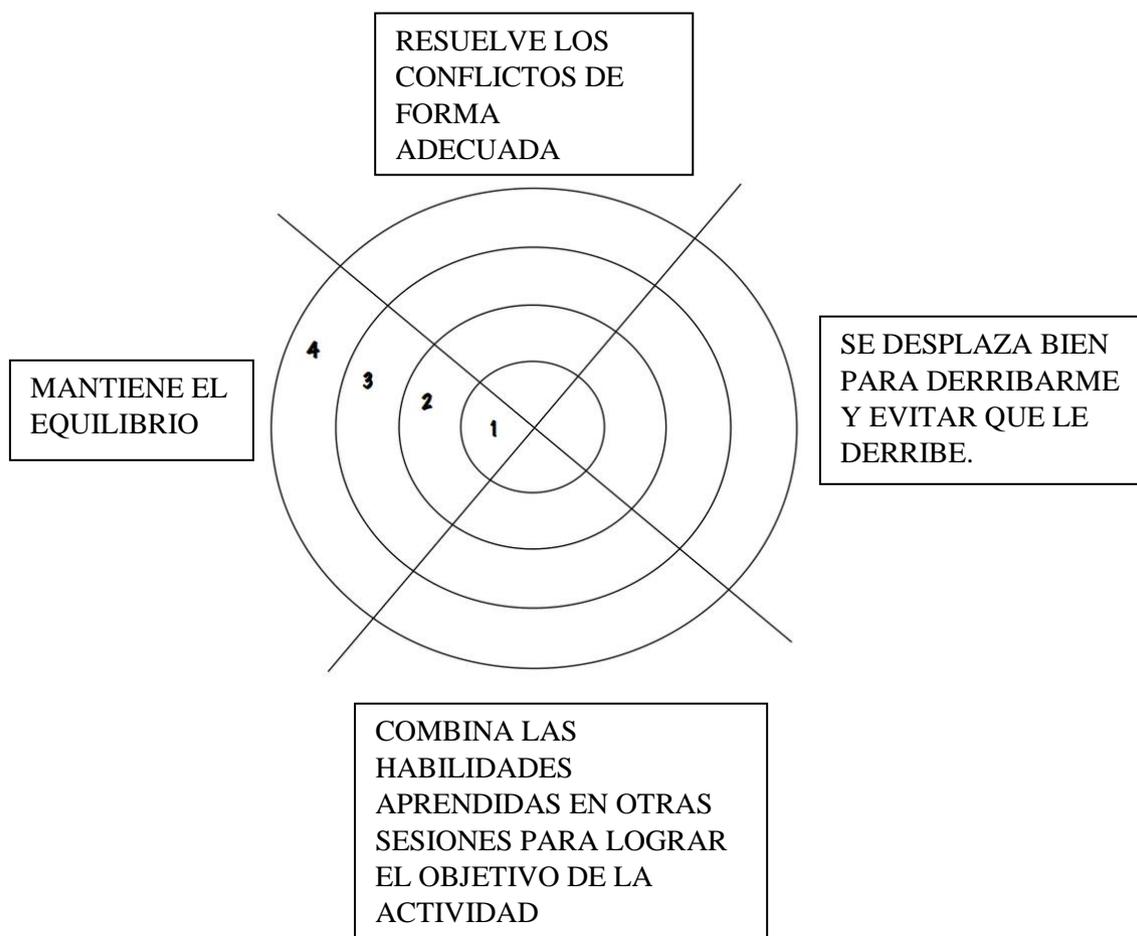
- **Cuando la técnica la realizaba tu compañero, ¿te has hecho daño o te has sentido inseguro en algún momento? Explica por qué.**

-----  
-----  
-----  
-----

## ANEXO 5. DIANAS DE COEVALUACIÓN

### Mini actividad 1:

- **Posición inicial:** De rodillas
- **Objetivo:** Apoyar la espalda de compañero en el suelo



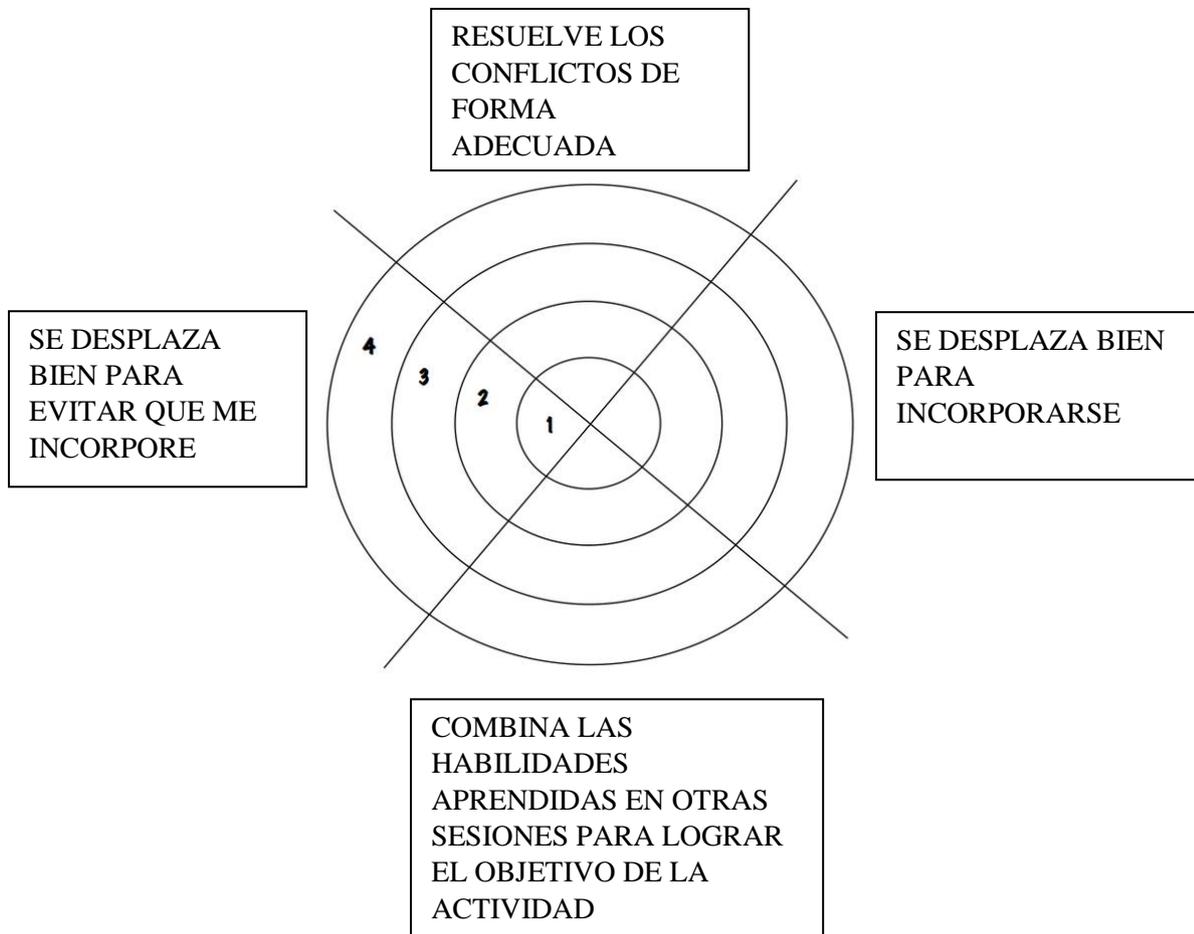
1- NADA	2- ALGO	3- BASTANTE	4- MUCHO
---------	---------	-------------	----------

**Observaciones:**

--

**Mini actividad 2:**

- **Posición inicial:** Uno tumbado boca arriba, el otro sobre él.
- **Objetivo:** Cambiar las tornas.



1- NADA	2- ALGO	3- BASTANTE	4- MUCHO
---------	---------	-------------	----------

**Observaciones:**

**Mini actividad 3:**

- **Posición inicial: Ambos alumnos en cuadrúpeda.**
- **Objetivo: Inmovilizar al oponente en el suelo.**

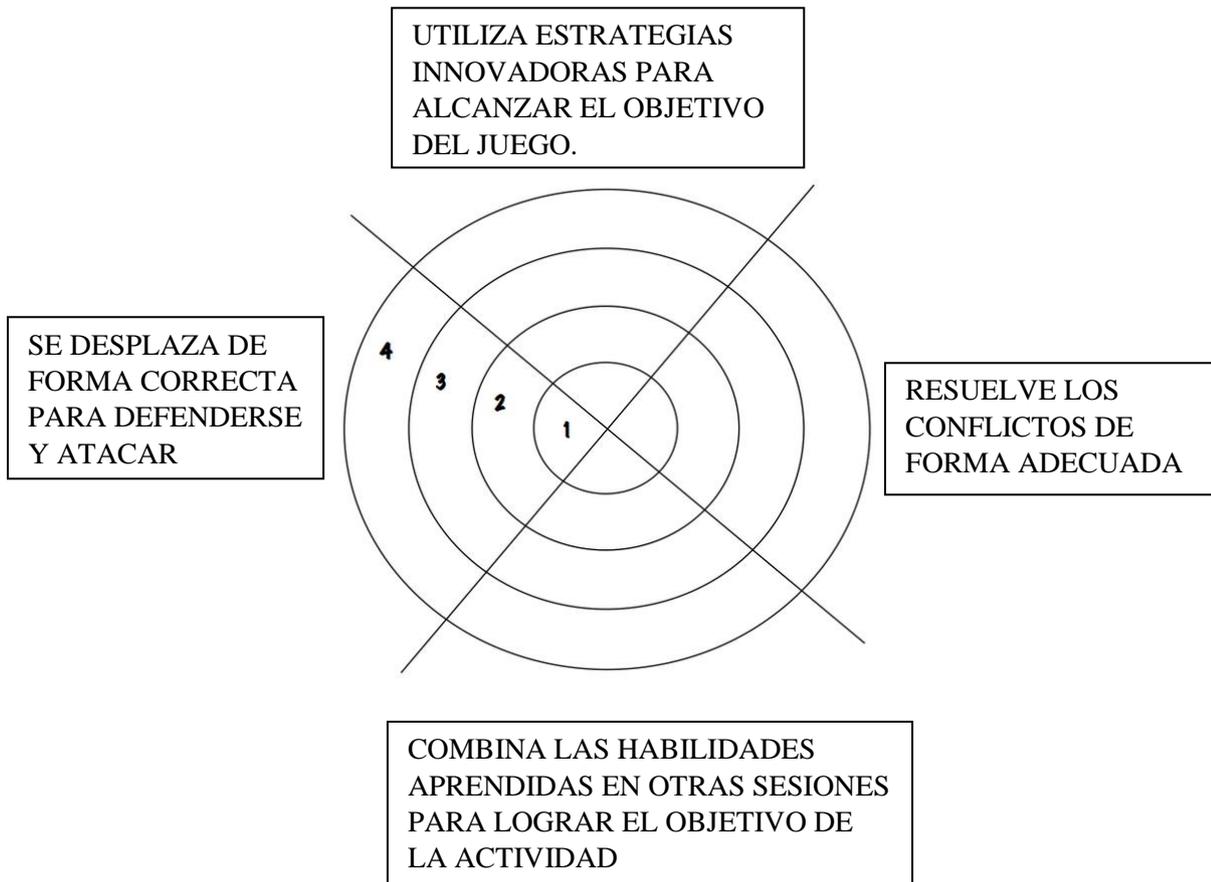


1- NADA	2- ALGO	3- BASTANTE	4- MUCHO
---------	---------	-------------	----------

**Observaciones:**

#### Mini actividad 4:

- **Posición inicial:** Ambos alumnos sentados en la colchoneta, espalda con espalda.
- **Objetivo:** Inmovilizar al oponente con la espalda en el suelo.



1- NADA	2- ALGO	3- BASTANTE	4- MUCHO
---------	---------	-------------	----------

**Observaciones:**