



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Trabajo de Fin de Grado

Grado de Educación Primaria

Mención Educación Física

“Propuesta de Unidad Didáctica para la inclusión del Choy Lee Fut en el alumnado de Educación Primaria”

Autor: Jesús Pascual González

Tutor: Juan Ramón Merino Bocos

Valladolid, 2018.

Dedicatorias y agradecimientos:

A mi familia por su apoyo y ayuda, sobre todo a mis padres y mi hermana Alba. A amigos Luis, Julio, Claudia y Raquel por ayudarme en este proyecto, especialmente mi amigo y maestro Carlo. Por último, quiero dedicárselo con mucho cariño a mi mejor amigo Rusty, porque siempre me acompaña y me ayuda a ser mejor persona.

RESÚMEN

El trabajo expuesto a continuación muestra una propuesta de intervención e innovación educativa sobre la práctica del Choy Lee Fut dentro del C.E.I.P Félix Cuadrado Lomas, Valladolid.

Se integra este estilo de Kung Fu como temario para introducirlo dentro del área de Educación física y como recurso que favorece al aprendizaje y desarrollo integral de los alumnos, ya sea por sus múltiples beneficios como para fomentar la actividad física extracurricular. Romper con los estereotipos acerca de los deportes de combate y observar que se transmiten valores humanos que promueven una convivencia digna de nuestra sociedad.

Se presenta una Unidad Didáctica para alumnos de cuarto de Primaria, tratando unos contenidos actitudinales y aptitudinales en base a una revisión bibliográfica que se evalúan para comprobar que se lograron los objetivos propuestos.

Tras realizar la propuesta, se recaban unas conclusiones y valoraciones sobre las dificultades que han surgido y las posibles soluciones.

PALABRAS CLAVE: Choy Lee Fut, Kung Fu, actividad física, beneficios, valores éticos.

ABSTRACT

The following work exposed shows a proposal for intervention and educational innovation about practice of Choy Lee Fut in the CEIP Félix Cuadrado Lomas, Valladolid.

This style of Kung Fu is integrated as tetary to introduce it within the area of physical education and as a resource that promotes learning and development of students, either by its multiple benefits to promote after-school physical activity. Breaking stereotypes about combat sports and observe that are transmitted human values that promote coexistence worthy of our society.

Presents a didactic unit for quarter of elementary students, trying to contents attitude and aptitude based on a review of the literature that are evaluated to verify that the objectives were achieved.

After the proposal, conclusions and assessments about the difficulties that have arisen and the possible solutions are collected.

KEYWORDS: Choy Lee Fut, Kung Fu, Choy Lee Fut Kung Fu, physical activity, benefits, ethical values.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	7
2.	OBJETIVOS.....	9
2.1.	OBJETIVOS GENERALES	9
2.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
3.	JUSTIFICACIÓN.....	10
3.1.	JUSTIFICACIÓN PERSONAL	10
3.2.	JUSTIFICACIÓN LEGAL Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS	13
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	16
4.1.	EL DEPORTE EN EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA.....	16
4.1.1.	Deportes de combate	17
4.1.2.	El Kung Fu	18
4.2	. CHOY LEE FUT: UN ESTILO COMPLETO BUENO PARA ENSEÑAR.	20
4.3.	VALORES EN EL CHOY LEE FUT. MORALIDAD Y ÉTICA.	23
4.4.	IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL KUNG FU EN LA ESCUELA.	25
4.4.1	Fomenta la actividad física.....	26
4.4.2	Mejora la salud y calidad de vida.....	27
4.4.3	Combate la diabetes.....	28
4.4.4	Evita y previene la obesidad y el sedentarismo.....	28
4.4.5	Mejora la salud del corazón y previene enfermedades cardíacas.....	29
4.4.6	Favorece el rendimiento académico	30
4.4.7	Desarrolla y mejora la competencia motriz.....	31
4.4.8	Mejoramos el autoconcepto.....	32
4.5	PROBLEMAS DE LA ENSEÑANZA DEL KUNG FU EN EDUCACIÓN FÍSICA. RAZONES DE LA NO INCLUSIÓN.	33

5. METODOLOGÍA: ¿CÓMO ENSEÑAR KUNG FU EN LAS AULAS DE EDUCACIÓN FÍSICA?	35
6. PROPUESTA DIDÁCTICA	37
6.1 . JUSTIFICACIÓN	37
6.2. OBJETIVOS	41
6.3. CONTEXTO.....	41
6.2 . METODOLOGÍA	42
6.4. CONTENIDOS	43
6.4.1. Contenidos generales	43
6.4.2. Contenidos específicos.	44
6.5. TEMPORALIZACIÓN DEL PROGRAMA	44
6.6. SESIONES	44
6.7. INTERDISCIPLINARIEDAD	44
6.8. TRANSVERSALIDAD.....	46
6.9. EVALUACIÓN	46
7. Discusión de los resultados	48
8. CONCLUSIONES	57
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
10. ANEXOS	69

1. INTRODUCCIÓN

El documento presente expone el Trabajo Fin de Grado (TFG) de la mención en Educación Física del Grado en Educación Primaria de cuarto curso, Universidad de Valladolid (UVA).

Este trabajo se va a centrar en la práctica de Choy Lee Fut, un estilo de Kung Fu, dentro de un centro escolar y se utiliza como recurso educativo. El trabajo pretende introducir este deporte de defensa personal y combate dentro de las clases de Educación Física de una escuela pública dentro de un contexto rural.

A lo largo de la historia y en cualquier parte del mundo, las artes marciales ha sido un recurso utilizado, estudiado y desarrollado por la humanidad para formar. Por ello, con ayuda de los estudios y avances científicos de nuestra generación, se puede comprobar la amplia gama de beneficios que obtienen los niños y niñas con su práctica, tanto en la salud de como en el aprendizaje académico, construyendo personas preparadas para vivir en la sociedad gracias al correcto desarrollo integral propiciado.

Rodríguez (2010) aporta que las artes marciales, por ende el Choy Lee Fut, ofrecen valores éticos y morales muy importantes para el desarrollo completo alumno y con un gran poder socializador. Actualmente en nuestra sociedad, la falta de respeto está a la orden del día. Conductas irresponsables, irrespetuosas y apáticas pudren el espíritu de las personas y como labor que tienen los docentes, es guiar a los alumnos en un camino que cultive una mente fuerte, con una actitud crítica y pensamiento propio que actúe conjuntamente con unos sentimientos y emociones que florecen de un buen corazón.

Después de los numerosos estudios que se han hecho acerca de las artes marciales y los beneficios que aportan al practicarlas, como son los de Camerino, Gutiérrez, y Prieto, (2011) y los de Menéndez y Fernández-Río (2014a, 2014b), se puede comprobar que en el currículo de España no se exhibe una presencia relevante la inclusión o práctica de las artes marciales, prima la importancia de la exclusión de pensamientos negativos acerca de este tipo de deportes, ya que hay un concepto erróneo sobre que son bélicos, peligrosos, transmiten unos valores de agresividad, fomentan conductas de violencia y únicamente, en caso de practicarlos, deberían ser los hombres los que lo hagan.

El documento está organizado en base a un diseño que presenta, primeramente, unos objetivos propuestos a alcanzarse. A continuación, hay una justificación personal del tema elegido de acuerdo a los objetivos y su necesidad de ser incluido, relacionándolo con las competencias que se trabajan a lo largo de las sesiones diseñadas en base a una metodología. Todo ello fundamentado teóricamente, multiplica valor al trabajo sobre su importancia didáctica, y gracias a esto se puede diseñar una propuesta de intervención en las sesiones de Educación Física.

Para seguir, se encuentra la Unidad Didáctica, que es la propuesta de intervención para este trabajo, que su evaluación lleva a reflexiones para sacar unas conclusiones, valorando así la intervención y si se han logrado los objetivos que se perseguían.

2. OBJETIVOS

Este trabajo tiene la finalidad exponer y desarrollar una propuesta didáctica dirigida y aplicada a los alumnos de 4º de Educación Primaria de un centro escolar. Para ello, gracias a una intensa y profunda revisión bibliográfica se pueden valorar los beneficios y las diferentes posibilidades educativas que conlleva la inclusión del Kung Fu dentro de las sesiones de Educación Física que se han llevado a cabo en la Unidad Didáctica diseñada y elaborada.

2.1. OBJETIVOS GENERALES

1. Realizar una propuesta de intervención de un estilo marcial perteneciente al Kung Fu, concretamente del estilo Choy Lee Fut, y llevarla a la práctica en las clases de Educación Física en un centro escolar.
2. Fomentar la práctica de deportes de combate en Educación Primaria evaluando y valorando las dificultades y posibilidades de la propuesta realizada.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Introducir el Choy Lee Fut para promocionar un estilo de vida saludable y como actividad física extracurricular igualitaria para alumnos/as.
2. Ampliar el bagaje motriz y conocimientos de los alumnos con la práctica de Kung Fu, explorando y reconociendo diferentes posibilidades corporales de técnicas posturales, de golpeo, defensa y agarre, aplicado todo ello al combate y defensa personal en una propuesta adaptada en Educación Física.
3. Favorecer el aprendizaje de valores relacionados con el deporte de combate y moralidad para formar personas respetuosas y con pensamiento crítico.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Las personas mejoran y alcanzan un desarrollo completo debido al esfuerzo personal, la práctica y la constancia al trabajar duramente en algo. Esto es la filosofía del Kung Fu y es lo que intenta transmitir a todos aquellos que lo practican, puesto que el significado literal de la palabra “Kung” es entrenamiento o práctica y “Fu” significa persona que tiene destreza, habilidad o notoriedad por sus métodos.

Es por ello que la gente, gracias a los beneficios de practicar artes marciales, es capaz de cambiar su vida y mejorarla llegando a alcanzar un bienestar propio general. Mas hay un concepto erróneo que aún sigue existiendo y es que solo las artes marciales son para adultos y no para niños o adolescentes. Por ese motivo el Kung Fu debería trabajarse a todas las edades, puesto que lo que busca es el desarrollo íntegro de la persona y su mejoría psíquica y física alcanzando un estado en el que la persona llegue a su máximo esplendor y alcance su máxima virtud, y una buena manera de conseguir este objetivo es empezar a trabajar desde edades tempranas.

Trabajar en el Kung Fu puede beneficiar tanto a niños como adultos, yendo más allá de mantenerse en forma y mejorar nuestra salud, el Kung Fu puede proveer a las personas de multitud de diversas lecciones de vida que, evidentemente, son muy valiosas para el crecimiento de los niños.

Hay una gran cantidad de argumentos a favor del Kung Fu y promover su práctica, se pueden resumir en nueve puntos:

- 1.** Gracias al Kung Fu aprendes a defenderte. Principalmente se aprende a resolver conflictos de forma pacífica mediante un dialogo razonado, evitando en cualquier momento el enfrentamiento y nunca fomentando la violencia o incitando a ella.

Pero hay ciertas ocasiones en las cuales la situación requiere una defensa ante una posible agresión, es por ello, que se enseñan diferentes técnicas para resolver el conflicto bélico con el fin de poder defenderte a ti y a aquellos sujetos que puedan ser más indefensos.

Una preocupación común de los padres por sus hijos es que ante posibles situaciones en la que los niños se podrían poner en peligro se encuentren indefensos y sin poder defenderse.

El Kung Fu los prepara psíquica y físicamente para estas diversas adversidades, evitando siempre el confrontamiento y poder defenderse en caso de haberlo.

En la escuela también pueden surgir conflictos entre compañeros y no siempre los maestros están presentes para poder evitarlos, por lo que es necesario transmitir unos valores de respeto y de esta manera evitar enfrentamientos y mantener un equilibrio armónico entre todos. Esto último es importante debido a que la educación que se recibe en la escuela puede ser completamente diferente a la que se recibe en el contexto familiar, lo que puede provocar peleas entre compañeros e incluso docentes, ya sea de forma física o psicológica.

2. Se aprende el valor indispensable del respeto, ya sea hacia las personas como a las demás formas de vida con las que conviven en su entorno. Por medio de una buena educación, se aprende el respeto hacia a los adultos, ya sea por autoridad o por una posición más alta, cualidad muy escasa a día de hoy. Aprender a respetar las normas impuestas por el maestro ayuda a mejorar como persona ya que estas han sido elaboradas para una mejoría de la educación en diferentes aspectos de la vida. Si se adquieren buenos hábitos en la escuela, se adquieren buenos hábitos para el resto de la vida.

El respeto es fundamental dentro de las artes marciales y todas sus tradiciones, ya que se venera a todos aquellos que transmitieron conocimientos y aquellos que nos van a ayudar a aprender. Los alumnos aprenderán a tener buenos modales, ser respetuosos con ellos mismos y con los demás.

3. Ayuda a estar en forma y a estar activos, a ser capaces de tener constancia con el entrenamiento para una mejoría física y mental ya sea dentro de las escuelas o de forma individual en nuestro tiempo libre para que de esta manera siempre se esté cultivando el cuerpo y la mente.

Se evita el sedentarismo y la obesidad infantil, fomentando la actividad física mientras se aprende constantemente muchas cosas nuevas, nunca dejando de aprender algo nuevo.

Es algo complejo e inusual que la gente realice de forma constante actividades físicas o entrenamientos al aire libre puesto que pertenecemos a una sociedad donde las personas están atrapadas en las nuevas tecnologías. El Kung Fu es una buena manera de evitar esto, desarrollando personas activas y deportivas.

Se suma también todos los beneficios saludables para el cuerpo, ya que se desarrollan las capacidades físicas básicas, se entrenan todas las habilidades motrices, forman un cuerpo con músculos muy bien desarrollados, mejora y entrena las articulaciones previniendo futuros dolores, mejora en la capacidad cardiovascular y finalmente educa para evitar hábitos insanos como puede ser el alcohol, el tabaco u otras drogas, fomentando buenos hábitos de ejercitación y dietas saludables.

4. Desarrolla multitud de las capacidades atléticas, el Kung Fu está diseñado para realizar movimientos en los cuales se construyen las habilidades motrices, las desafían poniéndolas a prueba y mejorándolas de esta manera. Se mejora las capacidades físicas al trabajar constantemente en todos los movimientos la rapidez, la flexibilidad en las diferentes posturas, un trabajo constante y repetidamente mejora la resistencia y la fuerza.

Se ponen en práctica los reflejos y diferentes destrezas a la hora de la práctica, ya sea en combate cuerpo a cuerpo como en el uso de armas.

Esto contribuye a la construcción de una buena base atlética que sirve para diferentes aspectos de la vida y en otras actividades físicas pudiendo ser exitoso en cualquier situación que se nos presente.

5. El Kung Fu enseña disciplina y enfoque, algo que es difícil de enseñar a los niños y más no habiéndolo trabajado intensamente en los hogares o incluso en las escuelas. Mas gracias al Kung Fu los niños pueden aprender a ser disciplinados, integrarlo como conducta en su propia vida, aprenderán a tener enfoque, paciencia y control, cualidades difíciles y en desuso a pesar de ser vitalmente relevantes para el crecimiento de persona completas.

No solo podrán ponerlo en práctica durante las clases, si no en los hogares u otros sitios que impliquen convivencia, beneficiándolos para el futuro a la hora de desenvolverse en un empleo.

6. Adquieren autoestima y confianza, ya que la falta de ambas puede marcar una gran diferencia en el futuro de los niños y su ausencia es muy perjudicial para ellos. Por ello se desarrolla el afianzamiento del sentido de la confianza y autoestima a una edad temprana. El Kung Fu aporta la satisfacción de aprender y alcanzar logros en las artes marciales.

7. Fortalece las mentes de los alumnos, a la par que se fortalece el cuerpo. Esto es relevante debido a que la mayoría de las veces es la mente la que no permite un buen desempeño de muchos aspectos en la vida. Se consigue romper y superar aquellos obstáculos vencéndolos de forma exitosa, superando aquellos miedos que puedan surgir en la vida. Crear una poderosa herramienta que ayude a superar momentos complejos de la vida siendo siempre exitosos.

8. Las artes marciales trabajan un aprendizaje de la independencia enseñando valores de compañerismo y fomentando el trabajo en equipo, dando así una independencia y autonomía en cada persona, siendo poco a poco autosuficientes. Se aprende diferentes técnicas que ayudan a progresar y avanzar alcanzando niveles superiores llegando a conseguir aquellas metas que te propongas en la vida gracias al esfuerzo, el trabajo duro personal y el compromiso con uno mismo.

9. Por último, ayudan las artes marciales a orientar los objetivos que cada uno se proponga. Todas aquellas personas de éxito que han triunfado en la vida guardan la similitud de que todos se fijan unos objetivos concretos en la vida. Si son capaces de orientarlos en el buen camino, podrán tener siempre éxito en la vida. Ofrecen una dirección y motivación, ayudando a los alumnos a enfocar y organizar todos aquellos recursos de los que dispongan de la mejor manera para llegar a aquello propuesto. Por lo que, de forma individual, les enfocan objetivos personales en cualquier ámbito de la vida.

3.2. JUSTIFICACIÓN LEGAL Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS

Los estudiantes universitarios para obtener el Título de Grado Maestro o Maestra en Educación Primaria deben adquirir unas competencias específicas a lo largo de sus estudios. Para que se pueda otorgar dicho título, se exigirán unas competencias que se descompongan en contenidos, habilidad o subcompetencias a desarrollar y estén organizadas de acuerdo a los módulos y materias que aparecen en el ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro de Educación Primaria.

En este trabajo las competencias requeridas y vinculadas a este que se han adquirido son:

1. Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares sociales y escolares.
2. Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado.
3. Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.
4. Comprender y valorar las exigencias del conocimiento científico, identificando métodos y estrategias de investigación, diseñando procesos de investigación educativa y utilizando métodos adecuados.
5. Conocer la organización de los colegios de Educación primaria, los elementos normativos y legislativos que regulan estos centros
6. Seleccionar y utilizar en las aulas las tecnologías de la información y la comunicación que contribuyan a los aprendizajes del alumnado.
7. Conocer y comprender la función de la educación en la sociedad actual, teniendo en cuenta la evolución del sistema educativo, la evolución de la familia, analizando de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad, buscando mecanismos de colaboración entre escuela y familia.
8. Conocer y ejercer las funciones de tutor y orientador, mostrando habilidades sociales de relación y comunicación con familias y profesionales para llevar a la práctica el liderazgo que deberá desempeñar con el alumnado y con las propias familias.
9. Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.

Competencias en relación al Prácticum

10. Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica.

Competencias de la mención de Educación Física

11. Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida.
12. Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.
13. Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.
14. Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza-aprendizaje asociados a este ámbito.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. EL DEPORTE EN EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA

El deporte tiene un papel fundamental dentro de las aulas de Educación Física y en nuestro día a día, ya que vivimos en una sociedad en donde el ocio de las personas gira entorno a los deportes, por ello Castejón (2001) sostiene que el deporte tiene un valor cultural y social muy importante con características históricas, antropológicas, biológicas y culturales, por lo tanto, es muy importante que forme parte de la educación. Considera que el deporte tiene cuatro características o consideraciones básicas:

-La actividad motriz: Se trabajan diferentes niveles de esfuerzo dependiendo del deporte que se practique.

-Competición: Debe estar regulada y matizada de forma adecuada, ya que así ofrece un enriquecimiento de superación personal, pudiendo surgir situaciones lúdicas que atraigan a los alumnos.

-Institucionalización: Actividades deportivas que están dentro de un sistema reglado controlado y ofrece un sistema de premios. Una entidad regula el juego, mantiene las reglas y el sistema de competición.

-Reglas: Establecer normas es necesario para que la actividad deportiva se halle dentro de unos límites iguales para todos los practicantes que aceptan las reglas.

En la enseñanza de deportes de la escuela, Antón (2011) dice que hay una necesidad de utilizar métodos alternativos, transformando el método tradicional por uno que priorice el multideporte donde lo fundamental es la cooperación y la formación fundamental en vez de priorizar el resultado sobre el proceso de aprendizaje y la competición, puesto que puede generar actitudes agresivas y violentas.

García (2014) sostiene que pertenecemos a una sociedad deportivizada ya que el deporte se ha convertido en una atracción para las personas. Según sus estudios hay una gran influencia por parte de las familias para fomentar la práctica deportiva, las razones principales de la práctica de estos son lúdicas y la principal razón de su no práctica es el desinterés y la desgana. Es por ello que dentro de la Educación Física el deporte tiene un papel fundamental.

4.1.1. Deportes de combate

Después de comprobar la importancia de la inclusión del deporte en las clases de Educación Física, es fundamental incluir actividades deportivas.

Dentro de las actividades deportivas encontramos numerosas clasificaciones y según Paredes (2003) cada una de ellas con sus propias normas cuyo propósito es aclarar y situar dentro de un marco de referencia los diferentes deportes.

De acuerdo a Herrera, García, Casado y Alventosa (2005), en España los deportes de combate no son muy difundidos ni popularizados por los medios de comunicación. Aun así, son muy practicados de forma regular por aquellos que los realizan. En los deportes extracurriculares, de los más preferidos y demandados por los jóvenes son los de combate, sobre todo los orientales. Es por ello que si incluimos el Choy Lee fut dentro de las aulas deberemos verlo como una actividad formativa en la que experimenten sensaciones positivas y se diviertan, superando el sentimiento de competitividad y simplemente disfrutar practicando Kung Fu.

En la clasificación de Visotzky (2010) los deportes de combate se clasifican en golpeadores, grapplers o agarradores y combinados. En los deportes de contactos combinados se encuentra el San Da de combate, característico del Choy Lee Fut, por lo que podríamos clasificarlo aquí.

De acuerdo con la clasificación de Annicchiarico (2013), de los deportes de combate se pueden dividir en:

- Deportes de lucha cuerpo a cuerpo, que consisten en derribos o desequilibrios del rival partiendo de agarres o control de este que se mantiene a una distancia muy cercana.
- Deportes de lucha de golpear o marcar, en los que dentro de una distancia corta se intenta golpear al rival en alguna parte del cuerpo.
- Deporte de lucha con implemento, en una distancia media se intenta golpear desestabilizar o controlar al rival con el uso de un implemento.

El Choy Lee Fut no podríamos clasificarlo en ninguno de estos tres, debido que es un estilo de lucha tan completo que podemos decir que es una combinación de los tres tipos de lucha, trabajando el control del adversario, los golpes con o sin implemento. Esto ofrece multitud de posibilidades educativas para los alumnos. Coincidiría con el autor anterior en que esta combinación pertenecería a los deportes de contactos combinados.

Las investigaciones y antecedentes teóricos de los deportes de combate muestran un proceso de enseñanza-aprendizaje centrado en métodos tradicionales en vez de enfocarlo en otros más modernos debido al desconocimiento de alternativas que intercambian el mando directo según Copello (2013). También sostiene que la al cambiar la metodología que está establecida en las actuaciones de los docentes supone un compromiso con la implementación de procesos de enseñanza-aprendizaje novedosos.

Guillén et al., (2017) destacan que un cambio metodológico en el proceso de formación básica e iniciación deportiva debe estar sujeto a los métodos de preparación deportiva y sus contenidos.

Pereira, Janjaque y Santiesteban (2018) sostienen que los deportes de combate están incluidos dentro de un marco competitivo a pesar de las muchas alternativas que hay, aunque todavía no están claros los elementos de contextualización para la práctica. En relación con estos deportes cuando se inician, se transmiten cantidad de técnicas que marcan la disciplina deportiva y, por ende, es el primer paso para el aprendizaje. Por ello, el amplio volumen de técnicas dificulta la programación de los deportes de combate.

4.1.2. El Kung Fu

Si buscamos en el Diccionario Didáctico Español encontramos que Kung Fu es una palabra proveniente del chino y cuyo significado es: “arte marcial de origen chino que consiste en luchar cuerpo a cuerpo, con una gran concentración mental y usando las manos y los pies” (p.721). Para comprenderlo he de concretar que son las artes marciales y son: “conjunto de antiguas técnicas de lucha orientales, que se practican como deporte, según la RAE.

Si se traduce la palabra Kung Fu (功夫) significa literalmente “técnica”, “maestría”, “habilidad”.

Según García (2007), el Kung Fu tiene un significado más profundo, en el cual una persona trabaja duramente y durante mucho tiempo en algo, perfeccionándolo y mejorando, así como persona. Es esforzarse mucho por alcanzar aquello que conlleva un tiempo conseguirlo. Un gran poeta que ha trabajado metódicamente en la poesía durante mucho tiempo y es capaz de emocionarte con sus palabras, un alfarero que con sus manos es capaz de crear a partir de la arcilla un jarrón con unos detalles y ornamentación impecables tras miles y miles de intentos por conseguirlo, un herrero que forja la espada perfecta sin impurezas tras haber forjado miles y miles de espadas cometiendo errores, todos ellos han alcanzado un grado muy elevado en el Kung Fu. Alcanzar esa maestría, dentro del dominio de este arte marcial, debe haber un trabajo arduo e intenso en el uso de golpes con diferentes partes del cuerpo, técnicas corporales y de respiración, utilización de armas y uso adecuado de facultades mentales.

Es por ello que el Kung Fu busca un desarrollo de la persona en diferentes aspectos ya que está estrechamente relacionado con las técnicas de lucha y de respiración, a diferentes expresiones artísticas de las danzas marciales, a una cultura que trabaja lo físico y trabaja terapias ligadas con la mejora o mantenimiento de la salud, a un cultivo de una ética-moral sujeta a una filosofía que busca la mejora de las personas y, por ende, una evolución de la mente.

El Kung Fu surgió hace miles de años en oriente y antiguos maestros lo que hacían eran desarrollar las Seis Artes: música, tiro con arco, rituales, caligrafía, matemáticas y manejo del carro de guerra. En la actualidad encontrar una armonía entre lo físico, psíquico y espiritual, es decir, un desarrollo integral de la persona, es lo que se considera el desarrollo de las Seis Artes, según García (2007).

Parafraseando a Alonso, Kung Fu significa mejorar como persona, mediante el trabajo arduo y muy prolongado, alcanzar el máximo grado de notoriedad, convirtiéndonos así en mejores personas. También parafraseando a Fernández, el Kung Fu es el arte de conciliar lo que empieza siendo una afición para ser una sana adicción. Es el momento de solo pensar en no pensar, en disfrutar aprendiendo algo que te sitúe en una mejor posición y apartar a un lado el resto de cosas triviales. Cuando uno enseña, aprendes que puedes ser el hilo conductor para muchas personas, no solamente hacer un deporte más sino una práctica de respeto, cordialidad, disciplina y complicidad con los compañeros; todo esto es lo que se debe buscar para enseñar.

Sin dejar de verlo como un mecanismo para sentirse uno mismo más seguro ante una situación de peligro o en la vida diaria. Con serenidad en el Won (lugar de entrenamiento) te obligas a estar alerta y extrapolarlo a tu vida cotidiana. Tener la seguridad de que lo que haces al margen de cómo lo hagas, hacerlo lo mejor que puedes y esforzándote más para ser mejor.

Ser tú mismo siempre, teniendo respeto a todos y a ti mismo. Respeto, cordialidad y serenidad, es otra forma de vivir la vida.

Las artes marciales se han practicado por todo el mundo a lo largo de la historia de la humanidad y en la información recopilada de los últimos años, estas han ido tomando notoriedad y aumentando notablemente su práctica; están cargadas de un gran interés humano según Vertonghen y Theebom (2010), Loftian, Ziaee, y Mansournia (2011) y Vertonghen, Schailleé, Theeboom, y De Knop (2015).

Menéndez (2017) defiende que las artes marciales contienen un enorme interés social y deportivo, mas en nuestras aulas de Educación Física no se han establecido en un plano principal debido a los prejuicios que conllevan. El Kung Fu forma parte de las artes marciales más practicadas.

4.2. CHOY LEE FUT: UN ESTILO COMPLETO BUENO PARA ENSEÑAR.

El Kung Fu es un arte marcial surgido en el antiguo oriente, que a lo largo de la historia han surgido numerosos estilos de combate o escuelas honoríficas de renombre que tras experimentación, investigación e imitación han creado diversas maneras de manifestar el combate. Dentro del Kung Fu hay numerosos estilos, uno de ellos es el Choy Lee Fut.

En 1836 el maestro Chang Heung en el sur de China crea el estilo Choy Lee Fut. De acuerdo a García (2007), es una combinación de estilos del norte y sur de China, y de esta mezcla surgen numerosas técnicas de manos y piernas, a larga y corta distancia con movimientos rectos y circulares. Utiliza golpes duros y suaves mediante patadas, puñetazos, codos, rodillas, agarres y luxaciones, control de diversas y diferentes armas, proyecciones y control de la energía propia y del rival. Para ello aúna el trabajo físico, enérgico, mental y espiritual.

Es por ello que este sistema híbrido profundo y heterogéneo fomenta el apoyo a practicar el estilo y los estilos diferentes de Kung Fu, ya que siempre busca el beneficio de las personas.

En las últimas décadas este estilo se ha extendido por los cinco continentes, debido a que es un gran sistema que ofrece todo un amplio trabajo físico, mental y espiritual.

Pero también el desarrollo y evolución que está teniendo a día de hoy, mejorando en todos los aspectos entraría dentro de lo moderno, ya que añade conceptos y conocimientos nuevos y que se relacionan con otras artes marciales.

Rosa (2007) clasificaría el Choy Lee Fut dentro de un estilo de artes marciales tradicional ya que sus formas simulan situaciones reales con técnicas aplicadas al combate, requiere mucha destreza, tiene una jerarquía y el Shifu o maestro es quien ostenta el conocimiento máximo y custodia confidencias, sigue una filosofía budista y taoísta, se establecen unos fuertes e importantes vínculos entre shifu-alumnos y entre los propios alumnos ya que impera el respeto mutuo y la fraternidad, ayudándose entre los sihines o hermanos mayores, alumnos que tienen más experiencias o mayor rango, y aquellos que están aprendiendo. Mencionando a Woodward, (2009), entre las artes marciales modernas y tradicionales, el Choy Lee Fut sería tradicional en el sentido de que es de origen oriental y tiene un carácter de desarrollo mental, espiritual y personal.

Según la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados (2013), en el departamento de Wushu, Kung Fu se traduce como trabajo y dedicación, ya sea en múltiples actividades de la vida como en las artes marciales. Dentro del Wushu se engloba todo tipo de artes marciales chinas, tradicionales y modernas, por ello el Choy Lee Fut. Tiene diversas modalidades como con armas o sin ellas con implicación deportiva o marcial. A la hora de competir el Choy Lee Fut engloba el Taolu y el Sanda.

El Taolu son formas individuales de progresión, o por parejas, y competición. Este estilo en concreto mezcla los movimientos y técnicas de diferentes estilos del Norte y Sur de China, siendo movimientos largos y fluidos, contundentes y explosivos, combinación de puños y patadas a distancia corta, media y larga. El Taijiquan o Taichi, es una rama muy fundamental del Choy Lee Fut por lo que también forma parte de esto.

El Sanda, son progresiones para afrontar un combate, con protecciones, permitiendo golpes, pero no luxaciones o técnicas de chin na. También dentro del Taichi, encontramos el Tui Shou que mediante el empuje de manos se pretenden desestabilizar y desequilibrar al compañero intentado bloquear sus empujes sintiéndolos con el cuerpo.

Tadesse, (2016) dice que las artes marciales o los deportes de combate están planteados para aplicar sistemas de combate y defensa personal que combinan diferentes estrategias, trabajan aspectos físico y filosofías que ayudan a la conducta. El Choy Lee Fu es un estilo de arte marcial que tiene una condición de ataque y defensa que se puede aplicar con el uso de armas o a mano desnuda, por ello existen formas de entrenamiento de mano vacía o con armas tradicionales chinas, como puede ser el abanico chino, sable, espada, palo, banco chino, hoz...

Aspectos positivos que marca Menéndez (2017) son que las artes marciales son novedosas y rompen con la rutina habitual de las clases de Educación Física, lo cual motiva en gran medida y los alumnos disfrutan más. Las experiencias previas son muy escasas, creando interés por aprender y sintiéndose el alumno cómodo al ver que están a su mismo nivel de habilidad los compañeros, motivando así a los que motrizmente hablando están menos dotados. El Kung Fu puede ser coeducativo ya que pueden realizar los dos sexos coreografías rompiendo con los miedos y atrayendo más a las chicas y desmasculinizando este deporte.

El conocimiento de defensa personal provee al alumno unos valores positivos y un conocimiento de técnicas que da confianza y seguridad al alumno.

Esto no es únicamente dar puñetazos y patadas, sino que ofrece el Kung Fu una visión novedosa para ser educados, como muchos consideran al principio.

Se puede practicar de forma autónoma e independiente, mas también colaborando con compañeros, ayudándose mutuamente en la realización de técnicas y formas con carácter coreográfico.

También adhieren nuevos conocimientos sobre otra cultura diferente a la suya y sobre un estilo poco conocido, haciendo que de esta manera haya un carácter autónomo y emprendedor de investigación propio en el deporte.

4.3. VALORES EN EL CHOY LEE FUT. MORALIDAD Y ÉTICA.

De acuerdo a Moreno y Salas (2009), en la sociedad actual se puede observar que hay una gran pérdida de valores en los más jóvenes y los niños, ya que su conducta no ha sido forjada de la mejor manera, ya sea en la escuela o en casa. Los valores que se transmiten en el Choy Lee Fut intentarán formar parte de la conciencia de los alumnos, enseñando la mejor manera de responder a diversas situaciones a partir de unos criterios éticos que ayuden a razonar al alumno que es lo correcto.

Por ello dentro de nuestras aulas, como maestros de educación física, utilizar nuestras clases como camino para transmitir valores y normas que se deban respetar es un buen recurso. Se debe hacer reflexionar a los alumnos y que desarrollen un sentido de crítica ante diversas situaciones.

Hay diversos factores por los que se crea un buen ambiente y convivencia en la clase, pero uno fundamental es la disciplina según Ruiz, y López (2010).

A lo largo de la historia en las aulas ha habido discordias entre los compañeros de clase y maestros, entre los propios compañeros y compañeras, originados por las complicaciones que surgen en la convivencia. Es por ello que, si hay una guía correcta superando esto, permite así un adecuado aprendizaje, de acuerdo a Solís y Tuero-Herrero (2011). En los últimos años, estas disputas aumentan severamente y llegando incluso a conflictos bélicos, lo cual no genera un buen ambiente para el aprendizaje.

La personalidad del niño se va desarrollando por la influencia de estímulos que percibe del entorno que le rodea dentro de una sociedad a la cual pertenece, Arufe (2011). Es por ello que cualquier estímulo puede influir mucho en su mentalidad y forma de pensar, por lo que conductas agresivas que pueda percibir por sus personas más cercanas o en los medios de comunicación pueden mal influenciar en el aprendizaje de valores. El deporte tiene un gran prestigio a la hora de orientar los valores de las personas, por lo tanto, el Choy Lee Fut puede orientar e influir en los niños de manera que aprendan unos valores positivos para integrarles en una sociedad y convivan de forma armoniosa.

Según Borja (2012) las confrontaciones en el aula siempre van a surgir, aunque en diferente manera y diferente grado ya que puede haber agresión verbal o física, provocaciones, intimidaciones o amenazas. También dependiendo de la prolongación y entre quien o quienes surgen los conflictos, varía la gravedad de la disputa.

Siguiendo a Isorna y Felpeto (2013), en la actualidad si hay un enfoque inadecuado del deporte puede violar el juego limpio y el respeto de las normas o al rival. El odio entre rivales, codicia por la victoria y vanidad, actos deshonrosos, afán por la agresividad y actos malintencionados, son valores que el Choy Lee Fut aborrece y encamina al alumno a meditar sobre cómo combatirlo y cultivar un buen corazón junto con una mente y espíritu pacífico. Por esto se puede usar el Kung Fu como una herramienta psicosocial para transmitir virtudes y cualidades positivas.

Los maestros en Educación física tenemos una gran influencia en orientar a los alumnos en los estilos de vida adecuados positivos según Moreno, Zomeño, Marín, Ruiz y Cervelló (2013), creando un clima de trabajo en el cual se motive a los alumnos y se favorezca la participación de todos los alumnos en actividades físicas dentro y fuera del aula. El Choy Lee Fut sería un buen estilo que motiva y hace que los alumnos trabajen superando retos y obstáculos que se les presentan.

De acuerdo a Callejo (2016) es importante transmitir a los alumnos un sentimiento de que ellos pertenecen a un grupo, y que deben respetar una serie de valores como grupo, el compañerismo y el trabajo en equipo son valores que deben trabajar e interiorizar.

Por ello el maestro debe orientar a los alumnos, estableciendo objetivos de trabajo en equipo, superando retos en grupo y mejorando las habilidades de forma individual.

Para que haya un buen trabajo en equipo, cada uno debe asumir responsabilidades y estar implicado comprometiéndose con el grupo por medio de esfuerzo y trabajo personal.

La práctica diaria de Kung Fu puede crear cambios en la estructura del cerebro por el conjunto de características que conlleva practicarlos, además de la adquisición de valores y una mejora la sociabilidad, relacionado con las competencias sociales y cívicas, Petrides et al. (2016).

Al practicar Choy Lee Fut promovemos que todos los alumnos participen, se relacionen unos con otros cooperando en el aprendizaje, siempre respetando las normas y a los demás. Estos valores sociales según Celdrán, Valero y Sánchez-Alcántara (2016) ofrecen al alumno que se establezcan unas relaciones sociales que le permiten expresar sentimientos, crear amistades, tomar responsabilidades preocupándose por el funcionamiento del grupo y su cohesión.

4.4. IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL KUNG FU EN LA ESCUELA.

Son multitud los beneficios que aporta practicar Kung Fu mas podríamos resumir que las ventajas que son más importantes serían el uso de métodos para mejorar la salud, tanto mental como corporal, un estado de bien estar y un desarrollo personal y marcial.

Los ejercicios físicos que se realizan a gran velocidad y potencia ofrece un entrenamiento cardiovascular completo. También al realizar ejercicios que desarrollan la fuerza y resistencia muscular, aumentan el volumen de los músculos realizando trabajos físicos intensos en adición, a la par se trabajan virtudes del espíritu y de la mente como es el trabajo constante sin rendirte, voluntad propia, una disciplina adecuada, el respeto hacia todo lo que nos rodea, honestidad, justicia, humildad, amplitud y mejora de la memoria y una superación personal inimaginable a base de espíritu de sacrificio. Así se puede, mediante la práctica, eliminar agresividad acumulada, temores, se desinhiben las personas y se elimina estrés y angustias por medio de creación plástica corporal.

Fomenta la autoestima, una buena imagen de nosotros mismos eliminando introversiones y hace que una persona tímida pueda sentirse segura de sí misma convirtiéndolo en un futuro en una persona exitosa.

El conocimiento de diferentes técnicas de ataque y defensa, mejoran la defensa personal haciendo que una persona sea capaz de defenderse en caso de situaciones bélicas y que sienta el deber de ayudar a los demás que se encuentren débiles y en apuros.

El uso de técnicas de respiración y diferentes energías proporciona un estado de armonía en el espíritu, paz, tranquilidad y nos hace más sabios al tener una mayor capacidad de reflexión mediante la meditación.

Le Boulch (1991) ofrece que las características de los deportes de combate ofrecen placer y diversión, por lo que a nuestros alumnos esto les motiva y se promueve a que lo practique en su tiempo libre. Además, del desarrollo de las cualidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales.

Espartero y Gutiérrez (2004) dicen que los deportes de lucha favorecen el desarrollo integral del alumno ya que desarrolla la psicomotricidad y cualidades físicas básicas al trabajar la fuerza, flexibilidad, velocidad, equilibrio. Se trabajan actividades luctatorias lateralidad en los movimientos y la propiocepción. También aprenden actividades de diferentes culturas, control y liberación de la agresividad, analizan y reaccionan a situaciones de combate, desarrollando así la cognición. Se fomenta la socialización, puesto que hay contacto entre participantes se empatiza respecto al daño físico-emocional que se puede causar, se aprende respeto hacia el compañero.

Los beneficios de los deportes de combate según Annicchiario (2013) son muchos. Al realizar patadas y puñetazos hay elongación muscular mejorando la flexibilidad y un trabajo de la coordinación; también se mejora la velocidad de acción-reacción y la fuerza. Hay un incremento de la percepción corporal y espacio temporal, el equilibrio dinámico y estático. Se desarrolla también la inteligencia motriz y emocional; incrementando el autocontrol de la agresividad y liberación de estrés y de cargas de represión que llevan acumuladas los alumnos. Se mejora como personas al asumir responsabilidades integrando la propia seguridad y la de los compañeros.

4.4.1 Fomenta la actividad física

El Kung Fu tiene como norma crear un camino propio en el que el mismo alumno trabaje duro día a día de forma autónoma, lo cual implica que lleve constancia en la realización de la práctica deportiva y haga actividad física con mucha regularidad, evitando así el sedentarismo y abandono de la actividad física que según Pierón, García y Ruiz (2007), mantener durante un tiempo prolongado la inactividad física puede ser muy perjudicial para nuestra salud, siendo un factor de riesgo gravísimo, incluso más que la obesidad o el consumo del tabaco.

El profesor debe fomentar la práctica deportiva como parte de su labor y tratar de orientar esto como hábito propio, siguiendo a Moreno-Murcia, Zomeño, Marín, Ruiz y Cervelló (2013), si se construye un ambiente enfocado a saber y apreciar los diferentes beneficios que produce hacer deporte de forma regular, facilita en gran medida la adquisición de hábitos beneficiosos para la salud.

Es por ello que, si utilizamos el Kung Fu como puente para incrementar el interés y la motivación de los alumnos en la práctica de ejercicios físicos durante el tiempo libre, se consigue que los alumnos puedan integrarse en la sociedad gracias a un pleno desarrollo gracias al hábito de trabajo y aprecien todo lo que ganan con ello, de acuerdo a Baena-Extremera et al. (2014), además si se suma que genera satisfacción y diversión en el alumnado, cada vez habrá una mayor práctica pudiendo poco a poco valorar el esfuerzo personal y trabajo por mejorar, naciendo así una determinación férrea.

En el Choy Lee Fut está implícito la realización de todo tipo de actividades, dinámicas, entrenamientos que impliquen el ejercicio físico, esto genera multitud de desarrollos en el organismo de los alumnos ya que, según Ruiz-Ariza et al. (2017), se mejoran todas las cualidades físicas que influyen positivamente en el rendimiento cognitivo. Hay un trabajo y un propósito de perfeccionar la coordinación, agilidad y capacidad cardiorrespiratoria, a la par que esas cualidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

4.4.2 Mejora la salud y calidad de vida

Salud mental

Cuando se realizan actividades de Kung Fu, las personas se activan y se sienten con energía, pero además dentro del Choy Lee Fut, hay un trabajo muy relevante en el Qi Gong y Taiji Quan sin el que este estilo no estaría completo. Por ello se pone énfasis en los diferentes ejercicios de respiración para encauzar las diferentes energías.

Por ello que ciertos ejercicios de respiración son capaces de reducir la ansiedad, ataques de hiperventilación ya que con las técnicas adecuadas hay un control del diafragma que provoca una activación parasimpática favoreciendo así la relajación con las respiraciones aplicadas, según Chóliz (1999).

Al practicar Kung Fu, mejora nuestro estado de ánimo y la estima, previniendo depresiones, siendo cada vez más optimistas teniendo así una mejor calidad de vida.

De esta manera se previene y combate patologías de la mente como puede ser la depresión, estrés o ansiedad, ya que la práctica de actividad física y técnicas de relajación disminuye el riesgo de estas enfermedades, Mora, Villalobos, Araya y Ozols (2004).

Gracias al Kung Fu mediante la combinación de ejercicios físicos intensos, técnicas de combate y ejercicios de respiración, relajación y meditación, conllevan unos resultados beneficiosos para la salud de nuestra mente según Rodríguez- Romo (2015).

Los alumnos cuando practican Kung Fu pueden experimentar sensación de felicidad y bienestar debido a la producción de endorfinas, sustancia producida en el encéfalo. Al practicar los alumnos pueden liberar energía, tensión acumulada, relajando su cuerpo y mente generando norepinefrina, evitando de esta manera estrés y depresión. Se incrementa la neurogénesis y la sinapsis entre las neuronas, ayudando a los procesos de aprendizaje y mejorar la memoria según García (2015).

4.4.3 Combate la diabetes

De acuerdo a la OMS (2016), la práctica de ejercicios físicos es un tipo de intervención previene la diabetes tipo 2 y las complicaciones que puedan crear la diabetes y, a lo largo del tiempo, alcanzar un equilibrio energético.

El Choy Lee Fut propone un estilo de vida saludable en el cual se combine una dieta adecuada y regularidad en el entrenamiento. Esto puede ayudar a mantener y controlar los niveles de glucosa en la sangre dentro de los límites necesarios a aquellos alumnos que puedan presentar problemas de diabetes. Los ejercicios intensos de este estilo de Kung Fu aumentan el uso de glucosa en el músculo y mejorando la sensibilidad a la insulina, por lo que puede ayudar a llevar una mejor calidad de vida a quienes sufran de diabetes según Ahumada, Padilla y García (2017).

4.4.4 Evita y previene la obesidad y el sedentarismo

La inactividad física favorece la aparición de multitud de enfermedades, una muy grave que a día de hoy está presente en la sociedad es la obesidad. Un estilo de vida inadecuado, como es el sedentarismo, llega a deteriorar el buen estado de la salud por un trastorno en las funciones del organismo según Orjuela (2013).

La obesidad es un tema de gran relevancia e vital importancia en los colegios, y sobre todo por los maestros de Educación Física, debido a que es una enfermedad grave que puede derivar en otras muy peligrosas como son las enfermedades cardiovasculares y según los estudios de Marcos (2016) muestran que en los últimos años esta enfermedad se ha incrementado de forma desmesurada. Por ello es que se debe promover estilos de vida que prevengan la obesidad o la combatan, como puede ser la práctica habitual de actividad física, por ejemplo, la práctica de Choy Lee Fut.

El Choy Lee Fut promueve un estilo de vida saludable en el cual se controlen buenos hábitos de sueño, actividad física y alimentación, emociones negativas y evitar sustancias nocivas para la salud como es el alcohol.

Según Fuentes (2016) el problema del sobrepeso está relacionado con la aparición de otras enfermedades que afectan gravemente a la salud como son enfermedades hipertensivas, diabéticas e isquémicas al corazón.

De acuerdo a la OMS (2016) hay que aplicar programas en los niños que promuevan la actividad física y eviten estilos de vida como el sedentarismo. Por ello los maestros debemos proponer un estilo de vida más activo y hábitos saludables, como son las propuestas del Choy Lee Fut. Orientar a los alumnos para que sepan aprovechar el tiempo libre y el entorno que les rodea para practicar actividades físicas. Educar en una buena adquisición de hábitos como es el de una nutrición saludable, que implique la combinación de dieta sana y deporte, evitando el consumo tóxico de productos nocivos que creen drogodependencia.

Actualmente en nuestra sociedad que se propicia un clima en el que las personas ingieran grandes cantidades de comida con muchas calorías y no se realicen actividades físicas de acuerdo a López (2017). El sedentarismo ayuda a la aparición de la obesidad y por cuestiones sociales y culturales, esto está a la orden del día en nuestra sociedad, por lo cual afecta a nuestros alumnos. Por ello si incluimos dentro de las aulas el Kung Fu, promoveremos una vía para evitar esto ya que se deberá educar a los alumnos en estilos de vida saludables que les ayude a valorar la importancia que tiene una buena alimentación y una forma de vida activa.

4.4.5 Mejora la salud del corazón y previene enfermedades cardíacas.

Conforme a Márquez, Rodríguez y De abajo (2006) la actividad física reduce el riesgo de enfermedades coronarias cardíacas, ya que hay una relación en la práctica de actividad física con la presión sanguínea y los niveles de lípidos y lipoproteínas en la sangre; las personas con una mejor condición física tienen un perfil saludable de lípidos en sangre y un aumento de la vascularización del miocardio da una mejor estabilidad a las pulsaciones del corazón. Permite una variación sistólica a diastólica, lo cual disminuye la presión sanguínea, normalizando esta, evitamos así que se genere hipertensión.

El estilo de Choy Lee Fut combina en sus entrenamientos, formas y técnicas ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Al practicar con ejercicios aeróbicos el cuerpo de los alumnos se desarrolla al mejorar el consumo de oxígeno en su organismo que, según Espinosa (2017), hay múltiples beneficios en el miocardio ya que mejora la resistencia del sistema cardiovascular. Esos beneficios incluyen un fortalecimiento y aumento del músculo cardíaco al incrementar las fibras musculares, esto hace que el corazón bombee con más eficiencia y mejora la circulación de la sangre reduciendo la tensión arterial y eliminando residuos metabólicos. También al aumentar los capilares hay un mayor aprovechamiento del oxígeno en el músculo y gracias a la mejora de la circulación junto con el aumento de glóbulos rojos, hay una mejor oxigenación en el organismo.

De acuerdo a Moreno (2018), un nivel de actividad física cardiosaludable moderada y vigorosa que se realiza con frecuencia es muy buena para la salud del corazón. Es por ello que el estilo del Choy Lee Fut, tiene en gran medida una rama destinada a la salud (Qi Gong) por lo que está establecido que se debe educar a los alumnos en un estilo de vida que practiquen y entrenen con mucha frecuencia a lo largo de la vida por los múltiples beneficios que tiene, uno de ellos evitar este tipo de enfermedades.

4.4.6 Favorece el rendimiento académico

Conforme a los estudios Mitchell (1994) y Geron (1996), se puede comprobar que existe una relación entre el ámbito académico y la realización de actividad física, ya que los alumnos mejoran en el área de matemáticas y lengua.

Dwyer et al. (2001) contemplan que aquellos alumnos que practican deporte tienen cualidades cognitivas mejoradas, presentan una mejoría a la hora de aplicar los procesos de aprendizaje y una mejor auto estima.

Una constancia en la práctica del Kung Fu puede ayudar a mejorar el rendimiento académico. Sánchez-Alcaraz y Andreo (2015) concluyen que aquellos alumnos que a lo largo de tiempo realizan más actividades físicas, tienen un mejor rendimiento académico ya que hay una influencia positiva entre la práctica deportiva y los resultados académicos.

Martín (2016) dice que hay que fomentar a los alumnos la práctica de deportes, por su multitud de beneficios, concretamente dentro del ámbito educativo adquieren valores positivos, ya que el maestro orienta a la práctica deportiva y esta desarrolla destreza, confianza, motivación y herramientas para afianzar conocimientos, hay una correlación positiva. Más se ha de seguir investigando y trabajando en ello.

Tras los hallazgos de Manzano, López, Suárez, Ruiz (2018), se observa que la práctica semanal de actividad física lleva a obtener un incremento de una activación en los jóvenes, el estilo de vida saludable y en las calificaciones de Educación Física, aunque no lo hace de la misma manera en el resto de asignaturas.

4.4.7 Desarrolla y mejora la competencia motriz

Los alumnos están físicamente más activos si practican con frecuencia Kung Fu, por lo que su competencia motriz será mucho mejor que aquellos que no lo practican o que no hacen ningún otro tipo de actividad física, de acuerdo con Castelli y Valley (2007). Los movimientos y posturas que se practican en el Choy Lee Fut hacen que el alumno desarrolle una orientación del cuerpo respecto al espacio que le rodea con la realización de movimientos locomotores.

Los alumnos, en los últimos años, presentan un nivel de competencia motriz muy bajo según estudios realizados por Katic, Pavic y Cavala (2013) y Lorson, Stodden, Langendorfer y Goodway (2013). Esto es algo preocupante para los maestros de educación física, por lo que incluir el Choy Lee Fut en las aulas sería de gran relevancia para el desarrollo integral del alumnado, ya que los alumnos además de estar motivados mejoran la eficacia de las tareas motrices, lo cual ellos mismos realizan una autovaloración positiva de sus capacidades.

Más según los últimos estudios de Urrutia, Otaegi y Arruza (2017), el alumnado presenta niveles medios en lo referente a la competencia y percepción motriz. Hay una relación positiva entre la percepción motriz y la competencia, por lo que una práctica mayor de deporte, como es el Kung Fu, mejora la competencia motriz y por ende la autopercepción.

4.4.8 Mejoramos el autoconcepto.

Defienden Reigal y Videra (2013) que la percepción que la persona acerca de ellos mismos es importante a la manera de asimilar la información social. El concepto que se tiene de uno mismo establece una relación entre nuestros aspectos emocionales, cognitivos y conductuales, es por ello la importancia de un buen autoconocimiento y que este sea positivo. Por ello el Choy Lee Fut, al ser un tema novedoso a tratar en educación física, el buen autoconcepto que puede generar, a causa de que todos los alumnos comienzan desde el mismo nivel pudiendo ver su progresión y mejora en algo que tiene cierta complejidad, hace que su autoconcepto sea positivo, motivando la práctica de este deporte y despertando más interés por la Educación Física. Ayuda a la creación de la imagen de uno mismo y favorece el desarrollo completo como persona.

Sostienen Gómez, Granero, Baena, Bracho y Pérez (2015) que el profesor que orienta las tareas dentro de un ambiente motivacional, promueve la autonomía, la participación en las tareas de todos los alumnos, superarse a sí mismos resolviendo problemas. Por ello se debe evitar valores como la soberbia o el egoísmo orientando la clase a la competición entre compañeros y recompensando únicamente a los mejores.

La práctica diaria de Kung Fu puede crear cambios en la estructura del cerebro por el conjunto de características que conlleva practicarlos, además de la adquisición de valores y una mejora la sociabilidad, relacionado con las competencias sociales y cívicas, según Petrides et al. (2016).

Al practicar Choy Lee Fut se fomenta que todos los alumnos participen, se relacionen unos con otros cooperando en el aprendizaje, siempre respetando las normas y a los demás. Estos valores sociales según Celdrán, Valero y Sánchez-Alcántara (2016) ofrecen al alumno que se establezcan unas relaciones sociales que le permiten expresar sentimientos, crear amistades, tomar responsabilidades preocupándose por el funcionamiento del grupo y su cohesión.

Según Bravo, Gallego, Herrero y Meneses (2018), comprueban que hay diversos motivos por los que no se practican deportes de combate. No hay una promoción de ellos en las escuelas ni tampoco un fomento por parte de los medios de comunicación, por lo que muchos de ellos permanecen ocultos para las personas. Por ejemplo, en los últimos años las licencias federativas de taekwondo han aumentado considerablemente.

Frutos (2018) dice que dentro del área de educación física se puede dar una educación social a los alumnos, para ello se puede utilizar el vocablo autoconcepto como instrumento del desarrollo social. El “yo” como concepto intrapersonal de las personas, estructura nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y modos de actuar.

4.5 PROBLEMAS DE LA ENSEÑANZA DEL KUNG FU EN EDUCACIÓN FÍSICA. RAZONES DE LA NO INCLUSIÓN.

Según Robles (2008) los alumnos reciben pocos estímulos acerca de los deportes de combate respecto con otros por lo que sus intereses y demandas van enfocados a lo que él conoce de aquello que recibe de su entorno. En los centros escolares no están acondicionadas las instalaciones o no poseen los recursos materiales necesarios para poner en práctica muchos de estos deportes, ya que es algo necesario para aquellos maestros que diseñan sus sesiones en función de los materiales; la mayoría de los maestros lo hacen de esta manera. Es importante las instalaciones o el material ya que, dependiendo del deporte, influye y condiciona la seguridad para su práctica eficiente, por ello el maestro debe investigar e informarse de alternativas de cómo evitar riesgos y poder llevarlos a cabo.

Estevan, Ruiz, Falcó y Ros (2011) sostienen que hay diversas maneras por las que no se incluye los deportes de combate en el currículo. No hay interés en los maestros de educación física. Académicamente los maestros están formados sobre los deportes de combate; tienen más conocimiento sobre los de origen oriental. Las pocas experiencias y los intereses de los profesores no dan relevancia a estos deportes, a pesar de la importancia que tiene la inclusión de estos para la educación integral de los alumnos. Mas en los últimos años ese interés por incluirlo dentro del aula de educación física va en aumento.

Recuerdan Camerino et al. (2011) los estereotipos sociales en cuanto al sexo también influyen; rompiendo estas barreras y practicarlos, llegan a alcanzar sensaciones similares ambos sexos. Ya que a lo largo de la historia estos deportes han sido practicados por hombres y era mal visto que las mujeres los practicasen, han surgido unos estereotipos en la sociedad que perjudican a los alumnos. Está presente una masculinización de estas prácticas que siguen siendo relacionadas en la sociedad al género masculino; aunque hay una renovación pedagógica para incluir las artes marciales de forma neutra y coeducativa.

Es imperativo una igualdad de género para incluirlo en Educación Física, haciendo que los alumnos se sientan seguros y confiados, orientando la práctica para que perciban equidad e igualdad.

Menéndez y Fernández-Río (2014a, 2014b) dicen que al ser deportes que se muestra una dureza y peligrosidad exagerante por parte de los medios, que hacen que estén desprestigiadas por la sociedad, nace así un ambiente repleto de temores que menguan las posibilidades de introducir esto en las aulas de forma educativa por los maestros de Educación Física.

5. METODOLOGÍA: ¿CÓMO ENSEÑAR KUNG FU EN LAS AULAS DE EDUCACIÓN FÍSICA?

Para poder aplicar la propuesta didáctica se ha planteado primeramente una idea, originada gracias a conocimientos previos, que se ha justificado para llevar a cabo en las aulas de Educación Primaria.

Se ha realizado una exhaustiva búsqueda y revisión bibliográfica, audiovisual y web gráfica, junto con la asistencia de diferentes talleres y seminarios para extraer información y poder introducir el Kung Fu en las aulas.

Tras recopilar la información necesaria, se plantean unos objetivos a perseguir y alcanzar, se elabora una propuesta didáctica concreta para realizar una Unidad Didáctica de cómo introducir el Kung Fu en las aulas, realizando nueve sesiones con actividades concretas que progresivamente ayuden a alcanzar los objetivos. Todo ello será evaluado y así extraer las conclusiones de si es bueno introducir el Kung Fu en las aulas.

Para realizar las sesiones de la propuesta se han planteado diversas metodologías para llevarse a cabo, pero en el transcurso de la Unidad Didáctica se han llevado un método de enseñanzas simples significativas que según Florence (1991), se van introduciendo tareas significativas y enlazando unas con otras aumentando el grado de dificultad, dando siempre confianza a los alumnos al realizar las tareas que se valoran.

Es por ello que, de acuerdo a Delgado (1994) el método llevado a cabo de observación sistemática, se agrupa información a partir de unos criterios que se han establecido con anterioridad categorizando así los hechos observables.

Un estilo tradicional muy utilizado en la metodología de las sesiones ha sido el mando directo. De acuerdo a Baena (2005), los alumnos repetían e imitaban los ejercicios que realiza el profesor que controla a la clase con cierta disciplina. Dispuestos en una estructura organizada en el espacio para ser controlados todos los alumnos mientras que el profesor realiza una explicación y demostración con movimientos y técnicas muy marcadas y claras, que a medida que se realizan son corregidas mediante evaluaciones.

Además, también se ha llevado a cabo una metodología de enseñanza recíproca. Los alumnos tienen más independencia y toman ciertas decisiones, así al trabajar por parejas los alumnos son observadores, corrigen y estimulan a su compañero mientras que el profesor supervisa y corrige aquellos errores que vea, Mosston y Ashworth (1993).

Aunque también se lleve esta metodología a un ámbito más amplio a trabajar por pequeños grupos, tomando así mayor responsabilidad y autonomía el propio alumno.

Las dos metodologías que se utilizan a lo largo de la unidad han sido estas dos. Imperando la del mando directo, debido a que se ha considerado para que el buen aprendizaje de unos conocimientos tan complejos, de los que nunca se han tenido constancia, se debían encaminar a los alumnos de la manera más sencilla. Pero esto no quiere decir que a medida que se avanza en el aprendizaje del Kung Fu no se puedan emplear otras metodologías, sino que para empezar se ha de enseñar de esta manera. Haciendo una metáfora de esto, para que los alumnos aprendan a correr, saltar, realizar acrobacias...

Hay que aprender a caminar. Y antes de aprender a caminar hay que aprender a mantenerse en pie. Es la construcción de una gran montaña en la cual se va realizando granito a granito.

Al diseñar las sesiones y las actividades, se han unas pautas para su realización, como una evolución paulatina de los ejercicios, que permita la progresión, avanzando poco a poco, realizando los ejercicios más sencillos comenzando desde un plano individual, a seguir con ejercicios más complejos interactuando con los compañeros. Es por ello, que las actividades están fuertemente ligadas unas a otras, para permitir esta progresión adecuada.

Siempre a los alumnos que presente mayor dificultad hay que animarles e insistirles para que se esfuercen y lo intenten, motivándoles mediante refuerzos positivos que hagan confortable su práctica de educación física.

Fomentando la participación y despertando el interés y motivación de los alumnos, harán una transferencia de los conocimientos que poco a poco se van enseñando y que la intensidad se va ajustando a ellos.

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

6.1. JUSTIFICACIÓN

Al plantear la propuesta de trabajo, se quiere alcanzar los objetivos marcados y responder a la hipótesis planteada utilizando una metodología concreta trabaje unos contenidos y enseñanzas del Kung Fu.

Incorporar esto en las aulas satisface una necesidad demandada por los alumnos para que alcancen un desarrollo lo más óptimo y completo posible. Desarrolla así facultades físicas y motorices, psíquicas y cognitivas, sociales y éticas.

Aspectos positivos que marca Menéndez (2017) son que las artes marciales son novedosas y rompen con la rutina habitual de las clases de Educación Física, lo cual motiva en gran medida y los alumnos disfrutan más. Las experiencias previas son muy escasas, creando interés por aprender y sintiéndose el alumno cómodo al ver que están a su mismo nivel de habilidad los compañeros, motivando así a los que motrizmente hablando están menos dotados. El Kung Fu puede ser coeducativo ya que pueden realizar los dos sexos coreografías rompiendo con los miedos y atrayendo más a las chicas y desmasculinizando este deporte.

El conocimiento de defensa personal provee al alumno unos valores positivos y un conocimiento de técnicas que da confianza y seguridad al alumno.

Esto no es únicamente dar puñetazos y patadas, sino que ofrece el Kung Fu una visión novedosa para ser educados, como muchos consideran al principio.

Se puede practicar de forma autónoma e independiente, mas también colaborando con compañeros, ayudándose mutuamente en la realización de técnicas y formas con carácter coreográfico.

También adhieren nuevos conocimientos sobre otra cultura diferente a la suya y sobre un estilo poco conocido, haciendo que de esta manera haya un carácter autónomo y emprendedor de investigación propio en el deporte.

De acuerdo al ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León y La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa se estima la importancia y lo fundamental que es trabajar el desarrollo de las habilidades motrices básicas, por lo que se debe enseñar todas las posibles para que los alumnos alcancen un bagaje motriz muy amplio.

En relación con los bloques, esta unidad lo que trata y desarrolla de cada bloque:

Bloque 1: trabajamos técnicas de forma individual, por parejas y en grupos, trabajando la responsabilidad y la autonomía cumpliendo las funciones que ha cumplir cada persona.

Trabajamos diferentes estrategias para resolver conflictos mediante normas enfocadas al mantenimiento de la paz y armonía, basado todo ello en el respeto. También una higiene corporal para evitar lesiones y cómo hacerlo.

Se utiliza el lenguaje para resolver conflictos, expresar opiniones y exponer conocimientos.

Bloque 2: Se aprende a conocer el esquema corporal y como trabajarlo. Interiorizar y utilizar las diferentes posibilidades corporales, conociendo las limitaciones. Valoramos la realidad corporal propia y la de los demás. Que sensación nos dan las diferentes técnicas enseñadas, dominándolo los segmentos corporales.

Percibir las diferentes posturas que se trabajan en el Kung Fu y su control en diferentes movimientos por un espacio, orientando los movimientos que se van dominando.

También una percepción de distancias para realizar las técnicas entre compañeros, controlando los movimientos y ajustándolos para que sean efectivos.

Control de la fuerza que realizamos en las técnicas y la respiración que conlleva. Así un control de la respiración para relajarnos y meditar sobre diferentes aspectos.

Bloque 3: Trabajamos el control motor durante las diferentes acciones motrices. Conociendo así la autonomía sobre la ejecución al trabajar las diferentes habilidades y adquiriendo autoconfianza.

Trabajamos sobre el desarrollo de las cualidades físicas en su globalidad para la mejora de técnicas. Todo ello con una evolución progresiva, desde una forma estática a una más dinámica.

Valoramos el trabajo y el esfuerzo personal de cada alumno, que ellos mismo sean capaces de reconocerlo.

Bloque 4: En este bloque se recopilan los contenidos que se relacionan con el juego y las actividades deportivas, que se entienden como manifestaciones sociales y culturales de la acción motriz donde hay una gran importancia en las relaciones interpersonales, el respeto a los demás y a las normas establecidas, la cooperación-oposición y solidaridad. Es relevante que las acciones motrices se lleguen a realizar por el grupo-clase, creando oportunidades para ello, y que estén bien estructuradas en un espacio y tiempo determinado. Las actividades relacionadas con este bloque conectan con otras áreas curriculares. Se valoran las actividades deportivas como una vía para el disfrute, relacionarse con los demás e incluirlas dentro de las actividades de ocio y tiempo libre. Se valora el esfuerzo personal y de los compañeros, tomando responsabilidades dentro del grupo.

Bloque 6: Educamos en el cuidado del cuerpo, manteniendo una higiene corporal y un estilo de vida saludables. Para ello fomentamos la realización del deporte como una práctica habitual y fomentar su disfrute. Comprender que realizar actividad física es bueno para mejorar la salud y mantenernos en forma, siempre con una práctica adecuada evitando lesiones o sobreesfuerzos que perjudiquen la salud.

En la realización de cada actividad hay que seguir unas pautas de seguridad, tanto como para el individuo como para sus compañeros, anticipando los riesgos con una valoración adecuada.

Comprender la importancia del calentamiento para evitar lesiones y un buen mantenimiento de la salud corporal.

Las competencias que se tratan en todas las sesiones y que está relacionadas con los contenidos son la comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología.

-La comunicación lingüística se desarrolla debido a la comunicación constante entre profesor-alumno, alumno-profesor y alumno-alumno. Se utiliza vocabulario específico en cada sesión y nuevos conocimientos desconocidos. Se enseña a escuchar, tanto al profesor como a los compañeros, a hablar al expresar ideas, emociones, opiniones, sentimientos, contenidos... Las reflexiones que tienen los alumnos están cargadas de gran valor puesto que exponen y argumenta.

-Aprender a aprender, mediante la realización de acciones motrices nuevas, la enseñanza de técnicas y posturas ayudan a conocer las posibilidades corporales, viendo los puntos a mejorar y limitaciones y a potenciar aquellos puntos fuertes.

-En las competencias sociales y cívicas, se desarrollan al trabajar por parejas y en grupo fomentando así el trabajo colaborativo, cooperando y ayudándose mutuamente en el aprendizaje. Siempre desde un respeto al compañero y al profesor siguiendo unas normas establecidas, así mismo, unas normas que educan en moralidad y valores que construyen mejores personas. Se intentan siempre resolver conflictos de la forma más pacífica, evitando siempre en la medida de lo posible la violencia.

-En el sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor se fomenta una evolución gradual de cada persona, adquiriendo poco a poco autonomía y tomando responsabilidades en las tareas grupales. De forma progresiva realiza técnicas y posturas de forma correcta sin corrección alguna y sin necesidad de intervenir el profesor o los compañeros.

-En la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, los alumnos la desarrollan al regular distancias al aplicar golpes y bloqueos a un objetivo concretos, orientarse y desenvolver por el espacio diferentes posturas. También seguir los ritmos que conlleva realizar una técnica, golpeo o bloqueo. Se promueve el uso de las nuevas tecnologías con recursos visuales de PowerPoint (anexo 5).

6.2. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden alcanzar en esta Unidad Didáctica:

- Conseguir que el alumno interiorice los conocimientos teóricos básicos por medio de presentaciones en diapositivas o discursos del maestro a los alumnos.
- Lograr que el alumno aprenda y sea capaz de realizar los componentes que se enseñan del Kung Fu como son las posiciones básicas, puñetazos, patadas, ejercicios individuales o por parejas y desplazamientos por el espacio.
- Llegar a que los alumnos interioricen disciplina personal por medio del principio del respeto, tanto al maestro como a sus compañeros juntos los que aprende.
- Transmitir a los alumnos unos valores ético-morales para integrarlos dentro de una sociedad positiva y constructivista como son el respeto, superación personal, compañerismo y cooperación, tolerancia e igualdad.
- Crear un buen clima de trabajo en las clases, relacionando a todos los alumnos del grupo-clase por medio de actividades que integran la participación de todos los alumnos y la colaboración de unos con otros en el aprendizaje.

6.3. CONTEXTO

Esta Unidad Didáctica va destinada a los alumnos de cuarto del C.E.I.P Félix Cuadrado Lomas, en La Cisterniga, Valladolid.

En total son 44 alumnos y alumnas, 22 en cada grupo (A y B), que acuden a clase de Educación Física la mitad de cada letra, favoreciendo así el trabajo en el aula en las áreas de matemáticas y lengua.

Es un grupo muy numeroso de niños, con 28 frente a 16 niñas.

Esta heterogeneidad en cuanto a sexo va unida también a su bagaje motriz y comportamiento, teniendo que adoptar medidas de organización y agrupamientos adaptadas siempre al buen aprovechamiento de cada sesión.

Hay tres alumnos con conductas disruptivas normalmente, en cuyo caso es necesario intervenir adaptando agrupamientos y conversando con la tutoras y familias con el fin de valorar las estrategias para mejorar la actitud y aptitud de los mismos.

Habitualmente se realiza un desdoble, es decir, asisten a las clases de educación física la mitad de la clase de A y otra mitad de la clase de B. En la siguiente hora asisten las otras dos mitades.

Por razones excepcionales, ya sea una actividad escolar, imprevistos meteorológicos e incluso por petición del tutor/a, el desdoble no procederá a realizarse y asistirá ambas de forma individual, primero una y luego otra.

6.1. METODOLOGÍA

El transcurso de las sesiones se han utilizado diversas metodologías para que los alumnos llegasen a alcanzar los objetivos propuestos.

Siguiendo a Oliveri (2011), las sesiones de Kung Fu están diseñadas en base a desarrollar la lateralidad, una creación de hábitos de disciplina, integrarlos psicosocialmente en el entorno e incrementar notablemente su autoestima. Para ello realizaremos ejercicios dinámicos, juegos didácticos y ejercicios tradicionales.

Siguiendo a Hernández y Torres (2011) las sesiones están diseñadas en un entrenamiento integral físico y de las técnicas y tácticas para favorecer las cualidades en el combate y la defensa personal, trabajando y aplicando posturas, posiciones, golpes y bloqueos. Desarrollando los músculos que intervienen en las técnicas, aparte de un trabajo global ya que se integran habilidades.

Según la propuesta de Oliveri (2012) la metodología que se emplea en la clase es progresiva, tratando a todos los alumnos desde un mismo nivel del que puedan ir evolucionando en su medida propia y adaptar actividades al nivel de los alumnos. En la cual se va a empezar trabajando de forma individual, luego trabajo por parejas y finalmente dividir la clase en cuatro grupos, cada uno asignado con una letra del abecedario siendo el primer turno A-B-C-D y el segundo turno E-F-G-H.

Se han ido enseñando en las sesiones la aplicación de diferentes técnicas deportivas que según Bermejo (2013), forman un conjunto de movimientos ordenados o varias secuencias que se desarrollan en un espacio concreto y en un tiempo determinado, naciendo de conocimientos y experiencias anteriores, buscando así la máxima eficacia y rendimiento posible.

Al enseñar las diferentes técnicas es muy práctico utilizar un modelo técnico si tomo por objetivo que los alumnos las apliquen con eficacia técnica, interiorizando el conjunto de patrones para hacer los movimientos pudiendo determinar en qué grado se domina o no la técnica.

6.4. CONTENIDOS

6.4.1. Contenidos generales

El Choy Lee Fut al ser una “macedonia” de estilos de origen chino, según González (2013), como empleamos golpes deberemos desarrollar en los alumnos la potencia muscular para que impacten con contundencia y lo más veloz posible al contrincante. Para golpear con velocidad deberemos trabajar la resistencia muscular, cardiovascular y la respiración. También para bloquear o esquivar los golpes, la velocidad de reacción y las implicaciones cognitivas que conlleva. La coordinación de movimientos es muy importante por lo que para que haya un buen aprendizaje la trabajamos mediante la mecanización de diferentes técnicas que se combinan. Es muy importante la prevención y evitar los máximos riesgos posibles, por lo que trabajaremos la flexibilidad, logrando que haya una mayor amplitud en los movimientos.

Para las sesiones realizaremos ejercicios que implique el tren superior. Realizaremos ejercicios donde se trabajan los golpes con la implicación de los brazos y los músculos deltoides, tríceps, bíceps y pectorales, desarrollando un sentido direccional dependiendo de donde hayamos enfocado el golpeo.

Esto lo combinaremos con el tren inferior y la zona media. Ya que enseñaremos que la fuerza y energía de todas las técnicas que utilizamos provienen de la cadera, trabajaremos la potencia de esta articulación realizando posturas que sostengan o estabilicen el cuerpo de manera adecuada y desplazamientos para esquivar o propinar golpes. Los músculos que más vamos a implicar son los cuádriceps y el psoas iliaco.

6.4.2. Contenidos específicos.

Las competencias que se tratan en todas las sesiones y que está relacionadas con los contenidos son la comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología. Dentro del aula se va a trabajar:

-Calentamiento general, aprendiendo porqué calentamos, las siete principales articulaciones que intervienen en nuestros movimientos que vamos a realizar de Kung Fu y los músculos implicados.

- Posiciones básicas del Choy Lee Fut o “caballos” y desplazamientos para el combate.

-Puñetazos a larga y corta distancia del Choy Lee Fut.

-Bloqueos a larga y corta distancia del Choy Lee Fut.

-Patadas básicas del Choy Lee Fut.

6.4.3. Sesiones

Las nueve sesiones están reflejadas en el anexo 3. Comenzando con una presentación PowerPoint en la primera sesión hasta la evaluación de todo lo aprendido. Se puede observar una progresión en las actividades que todas ellas relacionadas para la mejora del alumno.

6.4.3.1. Temporalización del programa

La temporalización del programa consta de nueve sesiones puestas en práctica los meses de abril y mayo de 2018. Cada sesión está diseñada en función de una hora, impartidas a los alumnos de cuarto los martes de 9:00-10:00 y 10:00-11:00 y viernes de 10:00-11:00 y 11:00-12:00

6.6. INTERDISCIPLINARIEDAD

Con relación el área de **matemáticas**, se ha enseñado a marcar tiempos diferentes a la hora de golpear y bloquear, realizando diferentes posturas, contando los diferentes movimientos que se hacen. También se ha enseñado a seguir los tiempos que marca el profesor con números en chino cantonés. Se ha enseñado a ocupar áreas diferentes y distribuir grupos y equipos con diferentes números. También el seguimiento de circuitos por los que se trabajan el conteo de números. Se han trabajado también aspectos relativos al ámbito de las longitudes de medida, el cálculo de distancia, trayectorias, velocidades y tiempos.

Para el **área de lengua**, se ha desarrollado un vocabulario técnico con términos específicos de combate y anatomía del cuerpo. Se han transmitido mensajes de valores para que los alumnos fuesen capaces de expresar todas aquellas emociones que les evocan la moralidad enseñada. Se ha trabajado la comunicación verbal y escrita realizando diferentes actividades donde los alumnos ofrezcan sus conocimientos y opiniones personales.

Con respecto a las áreas de **ciencias naturales y sociales**, se ha enseñado la localización geográfica del país que surgió el Kung Fu, se ha explicado su origen y la historia que ha tenido y diferentes estilos que se desarrollan en diferentes regiones. También se ha desarrollado el respeto hacia los demás, por lo tanto, hacia el cuidado de los animales y de las plantas, del entorno aquel en el que vivimos y debemos mantener para posteriores generaciones.

Se ha trabajado diferentes partes del cuerpo, dando así un conocimiento corporal más completo debido al trabajo de diferentes articulaciones y músculos, viendo la disponibilidad que nos ofrecen para realizar actividades físicas.

Con respecto a la **lengua extranjera**, se han transmitido conocimientos de otra cultura diferente a la nuestra como es la china, mediante la práctica de actividades se ha empleado un vocabulario diferente al nuestro y enseñados conceptos nunca vistos y que aquí no se tratan o enseñan.

El área de **educación artística**, han aprendido a realizar diferentes movimientos nunca vistos anteriormente empleando todas las regiones corporales lo cual ofrece a los alumnos más recursos de la expresión corporal.

6.7. TRANSVERSALIDAD

Durante toda la unidad se van a trabajar valores éticos y cívicos por medio de las normas establecidas, ver anexo 1.

En cada actividad se tratan temas de educación en valores como es el respeto, la disciplina encaminada a la formación de personas correctas que cumplen con su deber.

También se trabaja con el control de emociones, tratando de identificarlas y gestionarlas, desarrollando un autocontrol y una buena gestión del estado emocional.

Se tratan temas en los cuales hacen a los alumnos a disfrutar de diferentes aspectos de la vida, como la importancia del aprendizaje y como nos ayuda a construirnos como personas. Ser felices es algo que se le da importancia, ya que esto ayuda en gran medida al desarrollo de las personas, nos marca y encamina a seguir un rumbo en la vida de manera positiva.

Aprendemos ejercicios de relajación, lo cual nos ayuda a reflexionar y pensar en diferentes aspectos de la vida, manteniendo un equilibrio emocional y aprender a tranquilizarnos para poder pensar mejor. De esta manera podemos desarrollar de forma saludable nuestra mente.

La enseñanza de mensajes que poco a poco nos ayuden a construir un corazón y ser mejores personas en la vida, siguiendo un camino correcto dentro de la sociedad y ayuda a la continencia y la mejora de esta.

6.8. EVALUACIÓN

Para evaluar he elaborado una ficha en base a los aspectos que podemos evaluar de acuerdo al régimen de evaluación de Oliveri (2012). Se evaluarán los conocimientos motrices aprendidos y los valores adquiridos. Para ello los alumnos deberán:

-Realizar de forma correcta los componentes básicos del Choy Lee Fut: Caballos o posiciones, desplazamientos, patadas, puños y bloqueos.

- Mantener una conducta adecuada en base al cumplimiento de las normas establecidas por el profesor de Educación Física y los valores que se transmiten como es la disciplina, el compañerismo y el respeto. También se valora notablemente el interés y esfuerzo personal del alumno al luchar por superar los retos propuestos.

Los instrumentos utilizados para evaluar esta unidad didáctica son dos rúbricas, una que evalúa aspectos actitudinales y otra de aspectos aptitudinales.

La rúbrica que evalúa los aspectos aptitudinales se realiza en la novena sesión, durante el desarrollo de estas, mientras que la rúbrica que evalúa aspectos actitudinales se realiza cada tres sesiones, al final de estas.

En la rúbrica aptitudinal la máxima nota que puede sacar un alumno es un tres que equivale a un diez en sistema decimal, siendo un 50% de la nota final. Esta rúbrica se encuentra en el anexo 4.

En la rúbrica actitudinal la máxima nota que puede sacar un alumno es un tres que equivale a un diez en sistema decimal, siendo un 50% de la nota final. Esta rúbrica se encuentra en el anexo 5.

Obtenidas ambas notas, se hace la media de las dos y se obtendrá la nota final del alumno.

6. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En relación con el marco teórico y los resultados obtenidos de la puesta en práctica de la Unidad Didáctica, concluyo que los objetivos propuesto se han alcanzado y dan una respuesta positiva a los análisis teóricos que coinciden adecuadamente con los datos analizados y comprobados.

Como se puede observar en las siguientes tablas, los alumnos han adquirido los conocimientos de defensa personal que se intentaban transmitir. Todos han ampliado su bagaje motriz y han aprendido técnicas de combate. Según las calificaciones, las cuales han sido muy positivas, todos los alumnos, indistintamente del sexo, a lo largo de todas las sesiones he comprobado que su motivación y entusiasmo ha sido superior, por lo que sí que introducir esta novedad en las escuelas interesa a los alumnos.

MUESTRA					VALORES	
	NIÑO	28			EXCELENTE	SOBRESALIENTE
	NIÑA	16			3	10
	Media posturas	Media puñetazos	Media bloqueos	Media patadas	MEDIA TOTAL	NOTA FINAL
						SOBRE 10
Alumno 1	3,00	3,00	2,33	2,67	2,75	9,17
Alumno 2	2,80	2,33	2,33	2,00	2,37	7,88
Alumno 3	2,80	2,67	2,33	2,33	2,53	8,44
Alumno 4	2,20	2,67	2,33	2,33	2,38	7,94
Alumno 5	2,20	2,67	2,67	2,67	2,55	8,51
Alumno 6	3,00	2,67	2,67	2,33	2,67	8,89
Alumno 7	3,00	2,67	2,67	2,33	2,67	8,89
Alumno 8	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 9	3,00	3,00	2,67	3,00	2,92	9,73
Alumno 10	3,00	3,00	3,00	2,67	2,92	9,73
Alumno 11	3,00	3,00	3,00	2,67	2,92	9,73
Alumno 12	3,00	2,67	3,00	2,67	2,84	9,45
Alumno 13	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 14	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 15	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 16	2,60	3,00	3,00	2,67	2,82	9,39
Alumno 17	2,60	3,00	3,00	3,00	2,90	9,67
Alumno 18	2,60	2,67	3,00	3,00	2,82	9,39
Alumno 19	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 20	2,60	3,00	3,00	3,00	2,90	9,67
Alumno 21	2,60	3,00	2,67	3,00	2,82	9,39
Alumno 22	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 23	3,00	3,00	2,67	3,00	2,92	9,73
Alumno 24	2,40	3,00	3,00	3,00	2,85	9,50
Alumno 25	2,60	3,00	3,00	3,00	2,90	9,67
Alumno 26	2,80	2,67	2,33	2,33	2,53	8,44
Alumno 27	2,40	2,67	2,33	2,00	2,35	7,83
Alumno 28	2,80	2,67	3,00	3,00	2,87	9,56
Alumno 29	2,80	3,00	3,00	3,00	2,95	9,83
Alumno 30	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 31	2,80	2,67	2,67	3,00	2,79	9,28
Alumno 32	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 33	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56
Alumno 34	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56
Alumno 35	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56
Alumno 36	2,80	3,00	2,33	3,00	2,78	9,28
Alumno 37	2,80	3,00	2,33	3,00	2,78	9,28
Alumno 38	3,00	3,00	2,67	2,67	2,84	9,45
Alumno 39	3,00	3,00	3,00	2,67	2,92	9,73
Alumno 40	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56
Alumno 41	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56
Alumno 42	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56
Alumno 43	3,00	3,00	2,67	3,00	2,92	9,73
Alumno 44	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56

Tabla 1. Resultados de la evaluación final aptitudinal.

Los alumnos han obtenido unos resultados realmente buenos en el examen final que se les hizo aplicando la rúbrica de evaluación, de forma individual se les examinó sobre lo que habían aprendido. Las técnicas con sus nombres en chino han resultado algo complejas al principio, al ser algo que no habían tratado nunca y totalmente novedoso. No tenían conocimientos acerca del Kung Fu pero al final de las sesiones he comprobado que este conocimiento se ha ampliado en gran medida.

MUESTRA					VALORES	
NIÑO				28	EXCELENTE	SOBRESALIENTE
NIÑA				16	3	10
					NOTA FINAL	
	Actitud	Respeto	Compañerismo	Esfuerzo Personal	MEDIA TOTAL	SOBRE 10
Alumno 1	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 2	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 3	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 4	3,00	2,00	3,00	3,00	2,75	9,17
Alumno 5	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 6	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 7	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 8	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 9	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 10	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 11	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 12	3,00	2,00	3,00	3,00	2,75	9,17
Alumno 13	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 14	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 15	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 16	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 17	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 18	3,00	2,00	3,00	3,00	2,75	9,17
Alumno 19	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 20	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 21	3,00	3,00	2,67	3,00	2,92	9,73
Alumno 22	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 23	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 24	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 25	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 26	3,00	2,00	3,00	3,00	2,75	9,17
Alumno 27	3,00	2,00	3,00	3,00	2,75	9,17
Alumno 28	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 29	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 30	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 31	3,00	2,00	3,00	3,00	2,75	9,17
Alumno 32	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 33	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 34	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 35	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 36	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 37	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 38	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 39	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 40	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 41	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 42	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 43	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 44	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00

Tabla 2. Resultados de la evaluación final actitudinal.

La transmisión de unos valores ha sido algo complejo, pero finalmente desde que empezaron las sesiones al final de estas, el comportamiento de los alumnos se ha moldeado conforme a lo enseñado. Al ser algo que nunca les han exigido rigurosamente, el cumplimiento de las normas que transmitían valores ha sido algo que les ha costado, pero se comprueba que se ha conseguido, siendo algo bueno para una conducta positiva y adecuada para el alumnado.

Los resultados obtenidos han sido las medias de las calificaciones de la rúbrica de evaluación actitudinal, donde se ha hecho una primera media del interés por aprender y una actitud adecuada, luego una media del respeto tanto al profesor como a los compañeros y evitando conflictos e intentar resolverlos de la mejor manera, una media del esfuerzo personal por mejorar y una media al compañerismo por ayudar a los demás.

		MUESTRA				VALORES	
		NIÑO				EXCELENTE	SOBRESALIENTE
		NIÑA				10	10
				NOTA FINAL			
		Aptitudinal	Actitudinal	MEDIA TOTAL	SOBRE 10		
Alumno 1		9,17	10,00	9,59	9,59		
Alumno 2		7,88	10,00	8,94	8,94		
Alumno 3		8,44	10,00	9,22	9,22		
Alumno 4		7,94	9,17	8,56	8,56		
Alumno 5		8,51	10,00	9,26	9,26		
Alumno 6		8,89	10,00	9,45	9,45		
Alumno 7		8,89	10,00	9,45	9,45		
Alumno 8		10,00	10,00	10,00	10,00		
Alumno 9		9,73	10,00	9,87	9,87		
Alumno 10		9,73	10,00	9,87	9,87		
Alumno 11		9,73	10,00	9,87	9,87		
Alumno 12		9,45	9,17	9,31	9,31		
Alumno 13		10,00	10,00	10,00	10,00		
Alumno 14		10,00	10,00	10,00	10,00		
Alumno 15		10,00	10,00	10,00	10,00		
Alumno 16		9,39	10,00	9,70	9,70		
Alumno 17		9,67	10,00	9,84	9,84		
Alumno 18		9,39	9,17	9,28	9,28		
Alumno 19		10,00	10,00	10,00	10,00		
Alumno 20		9,67	10,00	9,84	9,84		
Alumno 21		9,39	9,73	9,56	9,56		
Alumno 22		10,00	10,00	10,00	10,00		
Alumno 23		9,73	10,00	9,87	9,87		
Alumno 24		9,50	10,00	9,75	9,75		
Alumno 25		9,67	10,00	9,84	9,84		
Alumno 26		8,44	9,17	8,81	8,81		
Alumno 27		7,83	9,17	8,50	8,50		
Alumno 28		9,56	10,00	9,78	9,78		
Alumno 29		9,83	10,00	9,92	9,92		
Alumno 30		10,00	10,00	10,00	10,00		
Alumno 31		9,28	9,17	9,23	9,23		
Alumno 32		10,00	10,00	10,00	10,00		
Alumno 33		9,56	10,00	9,78	9,78		
Alumno 34		9,56	10,00	9,78	9,78		
Alumno 35		9,56	10,00	9,78	9,78		
Alumno 36		9,28	10,00	9,64	9,64		
Alumno 37		9,28	10,00	9,64	9,64		
Alumno 38		9,45	10,00	9,73	9,73		
Alumno 39		9,73	10,00	9,87	9,87		
Alumno 40		9,56	10,00	9,78	9,78		
Alumno 41		9,56	10,00	9,78	9,78		
Alumno 42		9,56	10,00	9,78	9,78		
Alumno 43		9,73	10,00	9,87	9,87		
Alumno 44		9,56	10,00	9,78	9,78		

Tabla 3. Notas finales.

En las anteriores tablas, como se puede comprobar, el resultado obtenido en las calificaciones, tanto de la evaluación actitudinal como aptitudinal, ha sido extraordinaria. Todos los alumnos han obtenido notas superiores a ocho, siendo unos resultados que apoyen este trabajo y viendo que la posibilidad de introducir las artes marciales a los alumnos en las clases de Educación Física es algo realmente educativo y beneficioso para los alumnos.

		MUESTRA																		
		NIÑO					28													
		NIÑA					16													
	POSTURAS						PUÑETAZOS				BLOQUEOS				PATADAS					
	SM	DYM	DM	NM	TM	Media posturas	CNC	CPC	LC	Media puñetazos	CH	PK	QK	Media bloqueos	DAG	DEG	CDG	Media patadas		
Alumno 1	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	2	2	2.33	2	3	3	2.67		
Alumno 2	3	3	3	2	3	2.80	3	2	2	2.33	3	2	2	2.33	2	2	2	2.00		
Alumno 3	3	3	3	2	3	2.80	3	2	3	2.67	2	2	3	2.33	2	3	2	2.33		
Alumno 4	3	2	2	2	2	2.20	3	2	3	2.67	2	2	3	2.33	2	3	2	2.33		
Alumno 5	3	2	2	2	2	2.20	3	2	3	2.67	3	2	3	2.67	3	3	2	2.67		
Alumno 6	3	3	3	3	3	3.00	3	2	3	2.67	3	3	2	2.67	2	2	3	2.33		
Alumno 7	3	3	3	3	3	3.00	3	2	3	2.67	3	3	2	2.67	2	2	3	2.33		
Alumno 8	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 9	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 10	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67		
Alumno 11	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67		
Alumno 12	3	3	3	3	3	3.00	3	2	3	2.67	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67		
Alumno 13	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 14	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 15	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 16	3	3	2	2	3	2.60	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67		
Alumno 17	3	3	2	2	3	2.60	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 18	3	3	2	2	3	2.60	3	2	3	2.67	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 19	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 20	3	3	2	2	3	2.60	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 21	3	3	2	2	3	2.60	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 22	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 23	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	2	3	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 24	3	2	3	2	2	2.40	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 25	3	2	3	3	2	2.60	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 26	3	2	3	3	3	2.80	3	2	3	2.67	2	2	3	2.33	2	3	2	2.33		
Alumno 27	3	2	3	2	2	2.40	3	2	3	2.67	2	2	3	2.33	2	2	2	2.00		
Alumno 28	3	3	3	2	3	2.80	3	2	3	2.67	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 29	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 30	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 31	3	3	3	2	3	2.80	3	2	3	2.67	3	2	3	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 32	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00		
Alumno 33	3	3	2	3	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 34	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 35	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 36	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	2	3	2	2.33	3	3	3	3.00		
Alumno 37	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	2	3	2	2.33	3	3	3	3.00		
Alumno 38	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	2	2.67		
Alumno 39	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67		
Alumno 40	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 41	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 42	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 43	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00		
Alumno 44	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00		

Tabla 4. Resultados del examen acerca de los conocimientos de Kung Fu.

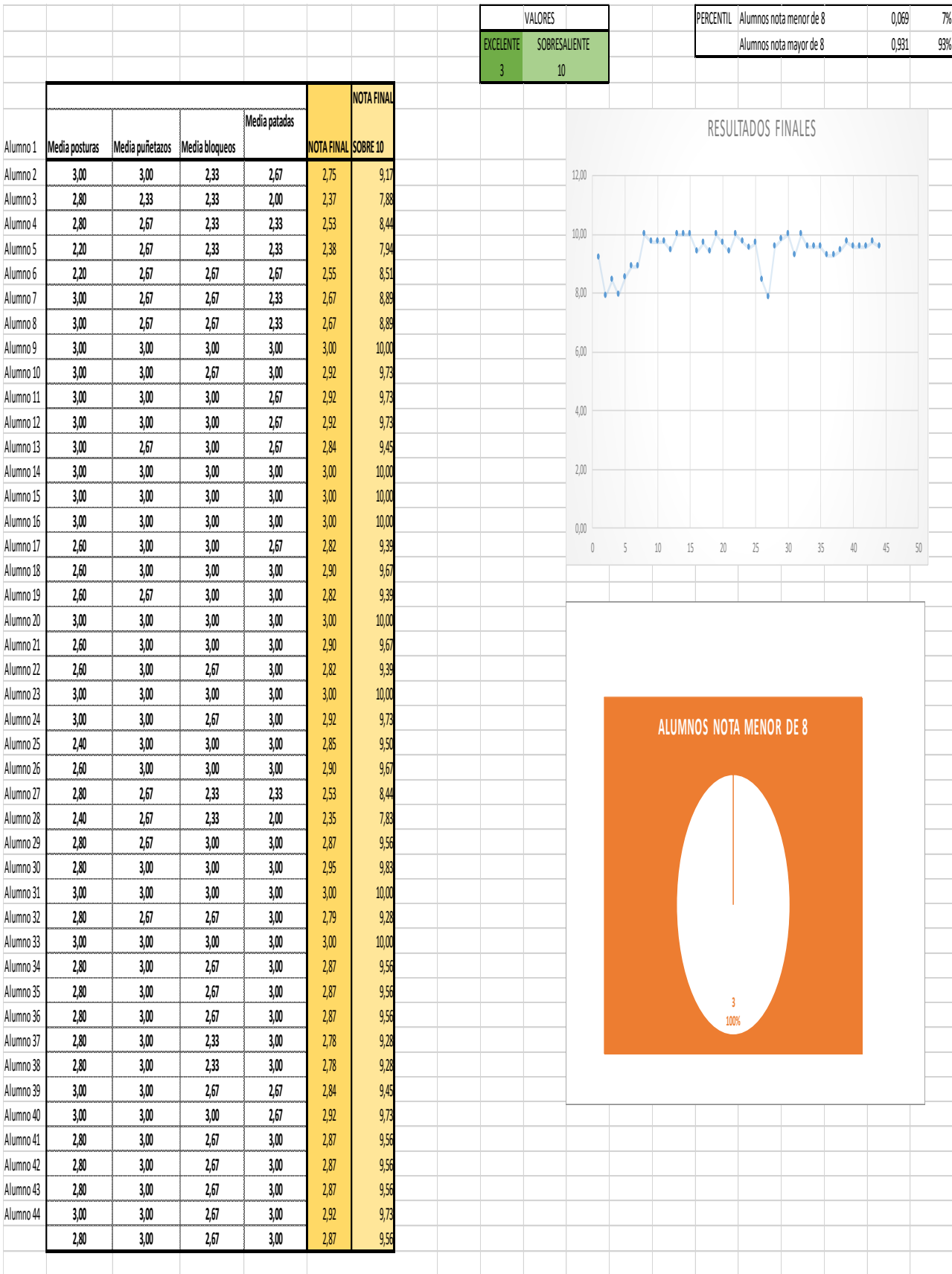


Tabla 5. Medias de los resultados del examen acerca de los conocimientos de Kung Fu.

MEDIA INDIVIDUAL DE CADA ALUMNO POR ÍTEMS							VALOR DE LOS ÍTEMS											
							EXCELENTE	3	BIEN	2	NECESITA MEJORAR	1	DEBE MEJORAR	0				
	POSTURAS						PUÑETAZOS				BLOQUEOS				PATADAS			
	SM	DVM	DM	NM	TM	Media posturas	CVC	CPC	LC	Media puñetazos	CH	PK	QK	Media bloqueos	DAG	DEG	CDG	Media patadas
Alumno 1	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	2	2	2.33	2	3	3	2.67
Alumno 2	3	3	3	2	3	2.80	3	2	2	2.33	3	2	2	2.33	2	2	2	2.00
Alumno 3	3	3	3	2	3	2.80	3	2	3	2.67	2	2	3	2.33	2	3	2	2.33
Alumno 4	3	2	2	2	2	2.20	3	2	3	2.67	2	2	3	2.33	2	3	2	2.33
Alumno 5	3	2	2	2	2	2.20	3	2	3	2.67	3	2	3	2.67	3	3	2	2.67
Alumno 6	3	3	3	3	3	3.00	3	2	3	2.67	3	3	2	2.67	2	2	3	2.33
Alumno 7	3	3	3	3	3	3.00	3	2	3	2.67	3	3	2	2.67	2	2	3	2.33
Alumno 8	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 9	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 10	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67
Alumno 11	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67
Alumno 12	3	3	3	3	3	3.00	3	2	3	2.67	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67
Alumno 13	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 14	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 15	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 16	3	3	2	2	3	2.60	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67
Alumno 17	3	3	2	2	3	2.60	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 18	3	3	2	2	3	2.60	3	2	3	2.67	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 19	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 20	3	3	2	2	3	2.60	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 21	3	3	2	2	3	2.60	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 22	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 23	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	2	3	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 24	3	2	3	2	2	2.40	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 25	3	2	3	3	2	2.60	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 26	3	2	3	3	3	2.80	3	2	3	2.67	2	2	3	2.33	2	3	2	2.33
Alumno 27	3	2	3	2	2	2.40	3	2	3	2.67	2	2	3	2.33	2	2	2	2.00
Alumno 28	3	3	3	2	3	2.80	3	2	3	2.67	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 29	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 30	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 31	3	3	3	2	3	2.80	3	2	3	2.67	3	2	3	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 32	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00
Alumno 33	3	3	2	3	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 34	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 35	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 36	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	2	3	2	2.33	3	3	3	3.00
Alumno 37	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	2	3	2	2.33	3	3	3	3.00
Alumno 38	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	2	2.67
Alumno 39	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67
Alumno 40	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 41	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 42	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 43	3	3	3	3	3	3.00	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00
Alumno 44	3	3	3	2	3	2.80	3	3	3	3.00	3	3	2	2.67	3	3	3	3.00

Tabla 6. Media individual de cada alumno por ítems aptitudinales.

MUESTRA						VALORES	
NIÑO					28	EXCELENTE	SOBRESALIENTE
						3	10
						NOTA FINAL	
	Media posturas	Media puñetazos	Media bloqueos	Media patadas	MEDIA TOTAL	SOBRE 10	
Alumno 1	3,00	3,00	2,33	2,67	2,75	9,17	
Alumno 3	2,80	2,67	2,33	2,33	2,53	8,44	
Alumno 4	2,20	2,67	2,33	2,33	2,38	7,94	
Alumno 5	2,20	2,67	2,67	2,67	2,55	8,51	
Alumno 6	3,00	2,67	2,67	2,33	2,67	8,89	
Alumno 7	3,00	2,67	2,67	2,33	2,67	8,89	
Alumno 8	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00	
Alumno 13	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00	
Alumno 15	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00	
Alumno 16	2,60	3,00	3,00	2,67	2,82	9,39	
Alumno 18	2,60	2,67	3,00	3,00	2,82	9,39	
Alumno 19	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00	
Alumno 20	2,60	3,00	3,00	3,00	2,90	9,67	
Alumno 22	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00	
Alumno 23	3,00	3,00	2,67	3,00	2,92	9,73	
Alumno 25	2,60	3,00	3,00	3,00	2,90	9,67	
Alumno 26	2,80	2,67	2,33	2,33	2,53	8,44	
Alumno 27	2,40	2,67	2,33	2,00	2,35	7,83	
Alumno 28	2,80	2,67	3,00	3,00	2,87	9,56	
Alumno 29	2,80	3,00	3,00	3,00	2,95	9,83	
Alumno 30	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00	
Alumno 32	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00	
Alumno 33	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56	
Alumno 37	2,80	3,00	2,33	3,00	2,78	9,28	
Alumno 39	3,00	3,00	3,00	2,67	2,92	9,73	
Alumno 40	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56	
Alumno 42	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56	
Alumno 43	3,00	3,00	2,67	3,00	2,92	9,73	

RESULTADO NIÑOS

PERCENTIL	Alumnos nota menor de 8	0,078	8%
	Alumnos nota mayor de 8	99%	

Tabla 7. Resultados finales de los alumnos.

MUESTRA					VALORES	
NIÑA					16	
					EXCELENTE	
					3	
					SOBRESALIENTE	
					10	
					NOTA FINAL	
					SOBRE 10	
	Media posturas	Media puñetazos	Media bloqueos	Media patadas	MEDIA TOTAL	NOTA FINAL
Alumno 2	2,80	2,33	2,33	2,00	2,37	7,88
Alumno 9	3,00	3,00	2,67	3,00	2,92	9,73
Alumno 10	3,00	3,00	3,00	2,67	2,92	9,73
Alumno 11	3,00	3,00	3,00	2,67	2,92	9,73
Alumno 12	3,00	2,67	3,00	2,67	2,84	9,45
Alumno 14	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	10,00
Alumno 17	2,60	3,00	3,00	3,00	2,90	9,67
Alumno 21	2,60	3,00	2,67	3,00	2,82	9,39
Alumno 24	2,40	3,00	3,00	3,00	2,85	9,50
Alumno 31	2,80	2,67	2,67	3,00	2,79	9,28
Alumno 34	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56
Alumno 35	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56
Alumno 36	2,80	3,00	2,33	3,00	2,78	9,28
Alumno 38	3,00	3,00	2,67	2,67	2,84	9,45
Alumno 41	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56
Alumno 44	2,80	3,00	2,67	3,00	2,87	9,56

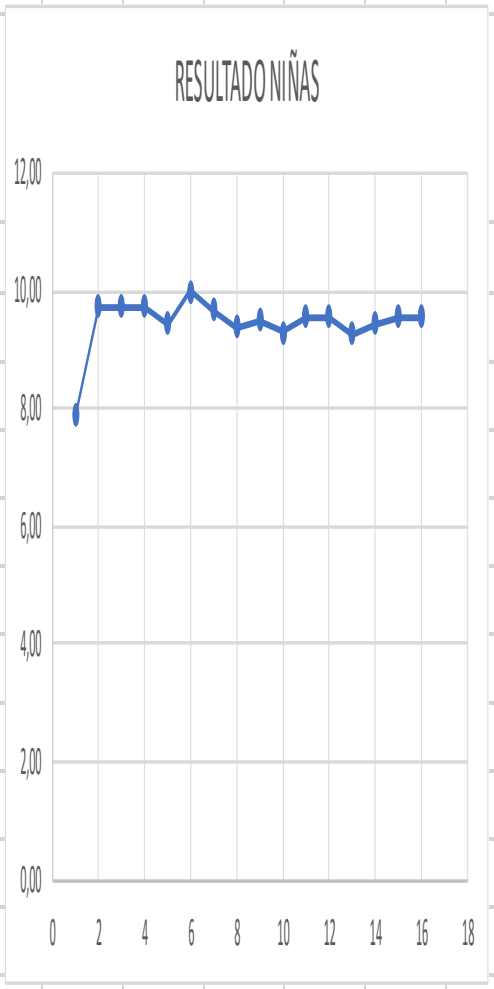


Tabla 8. Resultados finales de las alumnas.

Si se comparan los resultados obtenidos se puede comprobar que la calificación en las alumnas ha sido muy elevada, superando estereotipos sobre los deportes de combate y teniendo una motivación espectacular y un gran entusiasmo por aprender Kung Fu. Lo mismo ha ocurrido con los niños, sus calificaciones fueron muy altas y el disfrute que han demostrado ante esta innovadora propuesta ha sido muy grande.

Ha habido un esfuerzo personal de superación, ya que había algunas técnicas que, al principio, eran muy complejas para ellos, pero finalmente con dedicación y trabajo duro han adquirido esos conocimientos de realizar posturas, puñetazos, patadas y bloqueos.

A lo largo de las sesiones se han tenido que cumplir unas normas de forma imperativa, véase anexo 1, y moldear su conducta en base a unos valores que el maestro quería transmitir. Desde el principio hasta el fin, he comprobado que todos los alumnos han adquirido una actitud crítica y compromiso con la disciplina propuesta, mejorando, así como personas, han respetado al profesor, compañeros y a ellos mismos. Han aprendido que la violencia no es la solución a los problemas y que siempre hay que buscar una forma pacífica de resolver los conflictos.

He comprobado que el trabajo colaborativo ha funcionado muy bien, incluso me ha sorprendido en gran medida como ellos se ayudaban a mejorar y superar dificultades sin necesidad de mi intervención.

Finalmente concluyo, que con dedicación y esfuerzo por parte de los maestros de Educación Física deberían incluir dentro de sus sesiones actividades deportivas de combate adaptadas porque estas pueden favorecer enormemente al desarrollo integral del alumnado.

7. CONCLUSIONES

Este tipo de propuestas didácticas conlleva mucho tiempo para prepararlas y mediante la búsqueda de información y observación, intentar resolver de la mejor manera aquellos problemas que se detectan.

Esta propuesta didáctica surge con el objetivo de realizar una propuesta de intervención sobre el Choy Lee Fut en las clases de Educación Física y poderlo llevarlo a la práctica, y este se ha cumplido debido a que pude realizar una Unidad Didáctica sobre esto en un centro escolar. También logré transmitir a los alumnos conocimientos de combate y dando así a conocer su práctica, pudiendo valorar las dificultades y obteniendo unos resultados muy beneficiosos.

Los alumnos consiguieron comprender que los deportes de combate no son algo que produzca daño o que tenga un elevado riesgo si se enseñan con las pautas adecuadas, así comprendieron que pueden disfrutar realizando actividades físicas tanto dentro como fuera de la escuela llevando un estilo de vida activo y que les beneficie en salud.

El aprendizaje de nuevas técnicas y posibilidades de colocarse para atacar o defenderte, golpear y bloquear golpes han ampliado en gran medida los conocimientos de los alumnos sobre ellos mismos, los recursos corporales que pueden llegar a utilizar, teniendo así, un autoconcepto más amplio.

Por medio de la disciplina en clase, se consiguieron transmitir valores de respeto, compañerismo y una actitud de superación mediante el esfuerzo personal. Asimilar el concepto de respeto es algo difícil, ya que a día de hoy la falta de este abunda en nuestra sociedad, pero los alumnos llegaron a comprender que hay que intentar no hacer a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti y tener un trato cordial y correcto con los demás. También aprendieron a trabajar los deportes de combate en compañía de otros, comprobando que no es un deporte individual y que exige la ayuda de los demás para aprender, así como nosotros podemos a ayudar a aprender. Los alumnos mostraron a lo largo de las sesiones una gran motivación y ante las dificultades que surgían, les animaba a esforzarse y mejorar, y fue sorprendente como aquellos niños que tienen alguna dificultad en aspectos motrices, se esforzaba y trabajaba por hacer bien las cosas hasta que al final, como el resto de los alumnos, superaba con éxito los retos propuestos.

Proponer situaciones de conflictos que pueden surgir en nuestro día a día, y ver que el último recurso que hay que utilizar es la violencia, han llegado a desarrollar una actitud crítica ante las situaciones de confrontación y superarlas de la manera más pacífica posible viendo que evitar estas situaciones lleva a una buena convivencia armoniosa y evitar disgustos.

En el aula de Educación Física, el clima que hubo durante las sesiones fue muy bueno, ya que al principio noté cierto rechazo hacia algunas personas o al sexo opuesto, pero comprendieron que, al practicar con un compañero, le ayudamos a aprender y él nos ayuda a nosotros, por eso hay que respetarle y mantener una actitud positiva hacia los demás.

Por todo esto podemos decir que los objetivos se han cumplido y han superado las expectativas previas a la propuesta.

Este proyecto ha sido un verdadero reto para mí, pues encontrar información acerca de este estilo de Kung Fu ha sido muy complejo ya que su escasez no me ha ayudado mucho, por lo que he tenido que vincularlo con otros autores que tratan temas relacionados como son la inclusión de las actividades de lucha o los beneficios de la actividad física. También me ha supuesto un reto ya que no sabía si esta unidad, me permitirían llevara a cabo, debido a la multitud de estereotipos acerca del deporte, e incluso yo tenía de que enseñar esto a los alumnos iba a tener repercusiones negativas.

Al investigar acerca del Choy Lee Fut, me he instruido en la inclusión de los deportes de combate dentro de la escuela, todos los beneficios que aportan estas actividades de combate a todas las personas a diferentes edades, pero sobre todo en los niños. He comprobado que los valores que han aprendido acerca de ser mejor persona, los han interiorizado de manera increíble, mejorando notablemente su actitud desde la primera sesión hasta la última, su manera de trabajar en equipo ayudándose mutuamente entre todos a mejorar y superando las dificultades y retos que se plantean.

Desde un primer momento los alumnos han estado muy motivados ya que era un tema novedoso y que ninguno sabía nada acerca de ello ni estaba experimentado sobre los deportes de combate. Empezando desde un mismo nivel, han progresado notablemente en las diferentes técnicas de Kung Fu que se les ha enseñado, sorprendentemente alumnos

con una actitud más negativa hacia la educación física, se han esforzado mucho por aprender hasta tal punto que todo lo realizaban a la perfección.

Ha sido sorprendente cuando se comprobó que en las últimas sesiones todos los alumnos tenían una técnica impecable, se sabían todos los nombres en chino y había adquirido unos valores, los alumnos eran capaces de razonar acerca de la resolución de diferentes conflictos bélicos de la manera más pacífica, evitando la violencia siempre desde una actitud de respeto.

Incluir estas temáticas es complejo dentro del aula de Educación Física, ya que no se ha despertado un interés verdadero y la formación es muy escasa. Los estereotipos y el pensamiento negativo tampoco ayudan mucho ya que se obvia las ventajas que ofrecen a los niños e incluso a los mismos profesores. Llevo varios años practicando este deporte y tú mismo te puedes dar cuenta como evolucionas y el bien que te hace su práctica, por ello, considerándolo como algo muy bueno se lo he querido enseñar a los alumnos.

En todas partes del mundo están presentes en diferentes culturas las artes marciales. Me remito a que son un elemento motivador para el dinamismo y fomento de la actividad física. El Kung Fu provoca sensaciones y emociones que hace experimentar a las personas una mejora con ellos mismos y con los demás.

Un niño cuando descubre algo que le encanta, se motiva y lo practica dando lo mejor de sí mismo, aprendiendo todas sus cualidades y facultades, descubriéndose y conociéndose a uno mismo.

Tengo la esperanza y deseo con todas mis ganas que en el futuro esta propuesta se incluya y ponga en marcha en los centros educativos, o que al menos se incluyan las actividades de combate, comprobando que los resultados son enormemente positivos y los maestros disfrutaran llevándolo a cabo.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ahumada Cazarez, P. M., Padilla Raygoza, N., García Campos, M. L. (2017). Comparación de la relación de la percepción del estilo de vida y la percepción de la condición física en personas con y sin diabetes tipo 2.
2. Alencar, Y., Silva, L. H., Lavoura, T. N., & Drigo, A. J., (2015). As lutas no ambiente escolar: uma proposta de prática pedagógica. *Revista Brasileira de Ciencia y Movimiento*, 23(3), 53-63
3. Almagro Valverde, S., & Dueñas Guzmán, M., & Tercedor Sánchez, P. (2014). Actividad física y depresión: revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14 (54), 377-392.
4. Annicchiarico Ramos, R. J. (2013). Las actividades de lucha en las clases de educación física.
5. Antón, E. (2011). El deporte educativo. *Pedagogía magna. Revista digital*, (11), pp.72-79. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629129>.
6. Arufe Giráldez, V. (2011). La educación en valores en el aula de educación física. ¿Mito o realidad?
7. Baena, A. (2005). Bases teóricas y didácticas de la Educación Física escolar. Gioconda: Granada.
8. Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez- Fuentes, J. A., & Martínez-Molina, M. (2014). Modelo predictivo de la importancia y utilidad de la Educación Física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (2), 121-130.
9. Bermejo Frutos, J. (2013) Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento.
10. Borja González, V. (2012). Bullying y acoso escolar durante el desarrollo de las clases de Educación Física. Revisión teórico-conceptual. (*España*). Num. 15 Año 3, marzo-abril de 2012.

11. Bravo, I., Gallego, J. de D., Herrero, D., & Meneses, N. (2018, marzo 29). Estudio sobre la práctica de deportes de lucha en el ámbito educativo. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 22(238), 26-40. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/29>
12. Callejo, F. (2016). Trabajo en equipo y compañerismo en actividades extraescolares. Recuperado de: <https://www.upadpsicologiacoaching.com/trabajo-en-equipo-y-companerismo-en-actividades-extraescolares/>
13. Camerino, O., Gutiérrez, A., & 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, 92-99.
14. Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid: Pila Teleña (edición electrónica).
15. Castelli, D. M., & Valley, J. A. (2007). The relationship of physical fitness and motor competence to physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26 (4), 358-374.
16. Celdrán Rodríguez, A., Valero Valenzuela, A. y Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J. (2016). La importancia de la Educación física en el sistema educativo. (España). Num. 43 Año 8, noviembre-diciembre de 2016
17. Chóliz, M. (1999): Técnicas para el control de la activación. Recuperado de: www.uv.es/=cholz
18. Consejo Superior de Deportes, Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados (2013). Recuperado de: <http://www.rfejudo.com/index.php/deporte-asociado-wu-shu/22-wu-shu-intro>
19. Copello, J. M. (2013). Hacia un nuevo modelo teórico del entrenamiento deportivo. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital- Buenos Aires - Año 18 - N° 181 - Junio*. [http:// www.efdeportes.com/efd181/orientaciones-para-los-deportes-decombate.htm](http://www.efdeportes.com/efd181/orientaciones-para-los-deportes-decombate.htm)
20. Delgado Noguera, M.A. (1994). *Análisis de los comportamientos docentes del entrenador. Apuntes del Master en Alto Rendimiento Deportivo*. Centro Olímpico de Estudios Superiores: Comité Olímpico Español.
21. *Diccionario Didáctico Español*.(2002) Ed.SM.

22. Dwyer, T.; Sallis, J. F.; Blizard, L.; Lazarus, R. y Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238.
23. Edilia Orjuela, F. (2013). Determinar las consecuencias de la realización de la actividad física espontánea en la ciudad de Ibagué. *Revista Edu-física.com Ciencias Aplicadas al Deporte*, Vol. 5 N.º 11 pp. 34-45 Abril 2013. Recuperado de: <http://www.edu-fisica.com/>
24. Espartero Casado, J. y Gutiérrez García, C. (2004) El judo y las actividades de lucha en el marco de la educación física escolar: una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza. III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Valencia: AECD
25. Espinosa, C. (2017). ¿Por qué el ejercicio es bueno para el corazón? El ejercicio regular moderado mejora nuestra salud cardiovascular. Recuperado de : <https://www.aboutspanol.com/por-que-el-ejercicio-es-bueno-para-el-corazon-1185056>
26. Estevan I., Ruiz L., Falcó C., Ros C. (2011) Deportes de lucha en el contexto escolar. II Congreso del deporte en Edad Escolar Valencia, España, 26-28 de Octubre de 2011
27. Fernández-Rio, F. J. y Méndez, A. (2016). «El Aprendizaje Cooperativo: Modelo Pedagógico para Educación Física». *Retos de la Actividad Física y el Deporte*, 29, 201-206.
28. Florence, J. (1991) Tareas significativas en educación física escolar: una metodología para la enseñanza de los ejercicios en la animación del grupo-clase. Ed. Inde Publicaciones.
29. Flores, G., Prat, M. y Soler, S. (2015). «La intervención pedagógica del profesorado de educación física en un contexto multicultural: prácticas, reflexiones y orientaciones». *Retos de la Actividad Física y el Deporte*, 28, 248-255.
30. Frutos de Miguel, J. (2018). El autoconcepto físico como herramienta de inclusión social en el área de educación física. Localización: *Journal of sport and health research*, ISSN-e 1989-6239, Vol. 10, N.º. 1, 2018, págs. 25-42
31. Fuentes, M. L., (2016). México social: la epidemia de Obesidad. *Excelsior*, 5.
32. García, G. (2007). Choy Lee Fut Kung Fu, “La Herencia de los Maestros”.

33. García, M. (2014). Marco social de la práctica deportiva en España: definición universal del deporte. Recuperado de http://www.uv.es/ramev/2014/108_VIII.XII_Dr_Garcia.pdf
34. García Allen, J. (2015). Los 10 beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico. Recuperado de: <https://psicologiamente.net/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>.
35. Geron, E. (1996). Intelligence of Child and Adolescent Participants in Sports. In *The Child and Adolescent Athlete* (Vol. 6). Oxford: Blackwell Science Ltd.
36. Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A., & Bracho Amador, C., & Pérez Quero, F. (2015). Efectos de Interacción de Sexo y Práctica de Ejercicio Físico sobre las Estrategias para la Disciplina, Motivación y Satisfacción con la Educación Física. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2 (40), 6-16.
37. González Borda, Juan Ignacio (2013). Entrenamiento de los deportes de combate en la actualidad.
38. Guillén, P. L., Ale, Y., & Coral, E. G. (2017). Alternativa metodológica con un enfoque técnico táctico para el proceso de enseñanza aprendizaje del taekwondo. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital- Buenos Aires - Año 21, N° 225*, febrero. [http:// www.efdeportes.com/efd225/alternativa-metodologica-deltaekwondo.htm](http://www.efdeportes.com/efd225/alternativa-metodologica-deltaekwondo.htm)
39. Hernández García, R. y Torres Luque, G. (2011). ‘‘Preparación Física Integrada en Deportes de Combate’’ en *E-balonmano.com: revista de Ciencias del Deporte*.
40. Herrera, M.V., García, C.G., Casado, J.E., & Alventosa, J. P. M. (2005). La práctica de los deportes de lucha. Un estudio preliminar sobre la experiencia previa de los estudiantes de la licenciatura en Ciencias del Deporte. *Apuntes Educación física y deportes*, 1 (79), 13-19.
41. Isorna Folgar, M., Felpeto Lamas, M. (2013). ¿Son los valores del deporte actual un medio educativo o de reinserción?
42. Julián, J. A., Abarca-Sos, A, Zaragoza, J. & Aibar, A. (2016). Análisis crítico de la propuesta del currículum básico de la LOMCE para la asignatura de Educación - 187 - Retos, número 29, 2016 (1º semestre) Física. Acciones derivadas en la Comunidad Autónoma de Aragón y propuestas de futuro. *Retos de la Actividad Física y el Deporte*, 29, 173-181

43. Katic, R., Pavic, R. y Cavala, M. (2013). Quantitative sex differentiations of motor abilities in children aged 11-14. *Collegium Antropologicum*, 37(7), 81-86.
44. Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor*. Barcelona: Paidós.
45. Loftian, S., Ziaee, V., Amini, H. & Mansournia, M. (2011). An analysis of anger in adolescent girls who practice the martial arts. *International Journal of Pediatrics*, 22(1), 1-5.
46. López Gómez, B. L., Padilla Raygoza, N., Del Carmen Delgado Sandoval, S. (2017). Relación de la percepción del estilo de vida con sobrepeso/obesidad en adultos jóvenes con antecedentes familiares de diabetes mellitus tipo 2.
47. Lorson, K. M., Stodden, D. F., Langendorfer, S. J. y Goodway, J. D. (2013). Age and gender differences in adolescents and adult overarm throwing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(2), 239-244.
48. Manzano Carrasco, S., López, S., Suárez Manzano, S., Ruiz-Ariza, A. (2018). *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, ISSN 0214-9877, Vol. 1, Nº. 2, 2018 (Ejemplar dedicado a: El papel de la psicología hoy), págs. 223-228
49. Marcos, A. (2016). Intervención Integral en la obesidad del adolescente. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 50(4), 23.
50. Márquez, S., Rodríguez, J. & Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24
51. Martín Ocio, A. (2016). Rendimiento académico y actividad física en adolescentes. Un estudio en 2º ciclo de la E.S.O. del I.E.S. Pando de Oviedo. Programa de Doctorado en Educación y Psicología (Universidad de Oviedo).
52. Menéndez, J. I., & Fernández-Río, J. (2014a). Innovación en educación física: el kickboxing como contenido educativo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 117(3), 33-42.
53. Menéndez, J. I., & Fernández-Río, J. (2014b). Valoración de jóvenes escolares ante una experiencia de kickboxing educativo. *Revista EmásF*, 5(27), 51-63.
54. Menéndez, J. I., & Fernández-Río, J. (2016a). Hibridación de los modelos de Educación Deportiva y Responsabilidad Personal y Social: una experiencia a través de un programa de kickboxing educativo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 150-158.

55. Menéndez, J. I. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo. Santurio (España)
56. Mitchell, D. (1994). The relationship between rhythmic competency and academic performance in first grade children. Doctoral Dissertation. Orlando, FL: University of Central Florida Department of Exceptional and Physical Education.
57. Monjas, R. Ponce, A. y Gea, J. M. (2015). La transmisión de valores a través del Deporte. Deporte Escolar y Deporte Federado: relaciones, puentes y posibles transferencias. Retos de la Actividad Física y el Deporte, 28, 275-284.
58. Mora, M., Villalobos, D; Araya, G. y Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de actividad físico-recreativa. Recuperado de: <http://www.una.ac.cr>
59. Moreno, L. M. (2018). Nivel de actividad física cardiosaludable en Educación Física en educación primaria: expectativas y algunas evidencias. Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 4(1), 95-110.
60. Moreno-Murcia, J. A., Zomeño, T., Marín, L.M., Ruíz, L.M. & Cervelló, E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente. Revista de Educación, 362, 380-401.
61. Moreno, R.F., & Salas, J.D.Z. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Revista Educación*, 33(1), 133-143.
62. Mosston, M. (1978). La enseñanza de la educación física. Paidós: Buenos Aires.
63. Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza. Hispano Europea: Barcelona
64. Oliveri, J.P. (2012). Mi experiencia como profesor: Kung Fu infantil de 4 a 8 años (División A y B)- Proyecto pedagógico2012. Recuperado de: <http://juan-pablo-oliveri.blogspot.com/2011/11/escuela-wu-sheng-tao-kung-fu.html>
65. Oliveri, J.P. (2012). Kung Fu infantil: hacia un método de enseñanza. Recuperado de : <http://juan-pablo-oliveri.blogspot.com/2011/11/escuela-wu-sheng-tao-kung-fu.html>
66. Organización Mundial de la Salud (2016). Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil.
67. Organización Mundial de la Salud (2016). Informe mundial sobre la diabetes.
68. Paredes, J. (2003). La teoría del deporte. Sevilla: Wanceulen.

69. Pereira, L. G., Janjaque, M. C., Cruz, M. G., & Santiesteban, J. R. G. (2018). Metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos-tácticos en los deportes de combate (Methodology for improving the teaching-learning process of technical-tactical elements in combat sports). *Retos*, (34), 33-39.
70. Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., y Perez-Gonzalez, J. C. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*, 8 (4), 335–341.
71. Pierón, M, García, E., y Ruiz, F. (2007). *Actividad Física y Estilos de Vida Saludables. Análisis de los Determinantes de la Práctica en Adultos*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
72. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE, nº 52 de 1 de marzo de 2014; 19.349-19.420).
73. Reigal, R. E. y Videra, A. (2013). Importancia del autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física. *Apuntes: Educación Física y Deporte*, 112 (2),46–51.
74. Robles Rodríguez, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de educación física en la ESO. Propuesta de aplicación. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (14), 43-47.
75. Rodríguez Abreu, M. (2010). Unidad didáctica bilingüe de pre-lucha "Be water my friend". Localización: *EmásF: revista digital de educación física*, ISSN 1989-8304, Nº. 6, 2010, págs. 5-26
76. Rodríguez-Romo, G., & Barriopedro, M., & Alonso Salazar, P., & Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre Actividad Física y Salud Mental en la Población Adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24 (2), 233-239.
77. Rosa, V. (2007). Encuadernamiento legal e institucional de las artes marciales y deportes de combate en Portugal. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2(4), 8-31.
78. Ruiz-Ariza, A., Grao-Cruces, A., de Loureiro, N. E. M., y Martínez-López, E. J. (2017). Influence of physical fitness on cognitive and academic performance in adolescents: A systematic review from 2005–2015. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10 (1), 108–133.

79. Sánchez-Alcaraz, B.J., y Andreo, M.M. (2015). Influencia de la actividad física extraescolar en el rendimiento académico de los escolares. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 35, 28-35.
80. Solís García, P. y Herrero-Tuero E. (2011) Violencia Escolar y riesgos emergentes en adolescentes: bullying y niños con necesidades educativas especiales, una revisión de la literatura. En Román, J.M.; Carbonero, M.A. y Valdivieso, J.D. (comp.) *Educación, Aprendizaje y Desarrollo en una Sociedad Multicultural*. Ediciones de la Asociación Nacional de Psicología y Educación.
81. Tadesse, M.E. (2016). Benefits and challenges of practicing taekwondo to adolescents in Addis Ababa City, Ethiopia. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(1), 1-17.
82. Urrutia Gutiérrez, S., Otaegi Garmendia, O., Arruza Gabilondo, J. A. (2017). Competencia motriz, percepción de competencia y práctica físico-deportiva en adolescentes.
83. Universidad Internacional de la Rioja, UNIR (2015). Como citar referencias bibliográficas (APA 6ª ed.). Adaptación para UNIR. Material no publicado. Recuperado de: http://primariaonline.unir.net/cursos/lecciones/ARCHIVOS_COMUNES/versiones_para_imprimir/gmeptfg/apa6.pdf
84. Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: a review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528-537.
85. Vertonghen, J., Schaillée, H., Theeboom, M., & De Knop, P. (2015). Mediating factors in martial arts practice: a specific case on young girls. En A. Channon y C.R. Matthews (Eds), *Global perspectives on women in combat sports* (pp. 172-186). EEUU: AIAA.
86. Visotzky, D. (2010). "Preparación física para deportes de combate". Buenos Aires: Editorial Kier.
87. Woodward, T. W. (2009). A review of the effects of martial arts practice on health. *Wisconsin Medical Journal*, 108(1), 40-43.

Referencias Legislativas

ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. (BOCyL nº 117, 20 de junio de 2014).

9. ANEXOS


ANEXO 1:

Normas de kung fu



- 1. Respetar en todo momento a los compañeros y al profesor.**
- 2. Antes y después de cada ejercicio saludar siempre al compañero con el que practicamos en señal de respeto.**
- 3. Nunca utilices tus habilidades para hacer daño a los demás o con un propósito egoísta.**
- 4. Debes trabajar duro para mejorar tus habilidades, cuerpo y un corazón bueno.**
- 5. Siempre que puedas, ayuda al que necesite ayuda.**
- 6. Disfruta y diviértete, no solo practicando kung fu, sino de todas las cosas maravillosas de la vida.**

ANEXO 2:








Choy Lee Fut

Forma Ng Lun Ma (parte1)

● Alineación de rodillas, caderas y hombros

Concepto YIU MABO SAO: Cintura, cadera, línea de hombros, manos. La potencia se genera con la cintura, se asienta en el caballo, se transmite a los hombros y se proyecta a la mano.

 <p>Sei Ping Ma – caballo cuadrado</p>	 <p>Deng Ji Ma – caballo de arco y flecha</p>
 <p>Deng Ji Ma – caballo de arco y flecha</p>	 <p>Diu Ma – caballo paso vacío</p>
 <p>Diu Ma atrasado – caballo paso vacío</p>	 <p>Soi Sao - parar con las manos</p>

ANEXO 3:

FICHA DE PLAN DE SESIÓN

A. CONTEXTUALIZACIÓN:

- Tema: kung fu
- Curso: 4°
- N° de sesión: 1
- Duración: 1 hora.

B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer que es el kung-fu. - Identificar la necesidad de aprender kung fu - Comenzar a ver diferentes contenidos del kung fu - Crear una buena base para el buen aprendizaje del kung fu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Que es el kung fu. - De donde surge y porqué. - Diferentes recursos corporales. - Conocimiento de las posturas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple las normas establecidas. - Presta atención a los contenidos, los asimila y es capaz de aplicarlos.

C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Asamblea y puesta en marcha.

Reunión en el gimnasio y una explicación teórica hacer de la nueva unidad didáctica. Explicación detallada de que contenidos se van a trabajar y aprender con un PowerPoint.

Duración, 20 minutos.

Calentamiento en el cual se pondrá nuestro cuerpo y mente activos. Para ello con una música de fondo, los alumnos deberán imitar los movimientos del profesor, hoy el calentamiento será centrado en calentar el tren inferior únicamente, ya que lo único que se trabajará serán las posiciones.

Duración, 5 minutos.

Parte central.

Enseñanza de las diferentes posturas apta para el combate y la defensa, como desplazarse a la hora de atacar y defender. Comprender y aprender que utilidad tienen. Para ello primero se hará de forma individual y luego por grupos, para asegurarse de que todos han aprendido bien a realizar de forma correcta las posturas.

Duración, 15 minutos.

Vuelta a la calma.

Técnicas de relajación de Tai Chi. En el cual se realizarán varios movimientos que bajan las pulsaciones mediante ejercicios de respiración para volver al equilibrio inicial.

Duración, 15 minutos.

D. RECURSOS

Proyector y pantalla, diapositivas y recursos auditivos como el casete o altavoces

E. METODOLOGÍA

Mando directo

F. REFORMULACIÓN:

La mañana comenzó a las nueve. Fui a buscar a los alumnos de cuarto a sus clases, debido al desdoble, subiendo al primer piso puesto que las aulas de cuarto se encuentran en el único piso que hay. Primeramente, fui a buscar a los alumnos de cuarto A y luego a los de cuarto B. Formé una fila en el pasillo y aunque dijera que fuéramos en silencio al gimnasio, algunos fueron hablando por el pasillo.

Al llegar al gimnasio estaba preparado un proyector y la pantalla con un PowerPoint, que había preparado yo antes de que comenzasen las clases, con el cual procedí a explicar la teoría del kung fu.

En el PowerPoint tenía varias preguntas iniciales y los contenidos que íbamos a tratar.

La primera pregunta que hice fue que qué era el kung fu para ellos, y no hubo muchas respuestas, mas los que respondieron dijeron que era hacer deporte, dar patadas o puñetazos, hacer saltos o equilibrios. Les explique que kung fu significa ser mejor persona, mejorar en algo y tener notoriedad, es decir, alcanzar poco a poco la perfección, que incluso un carnicero corta con tanta precisión que es capaz de cortar la carne sin tocar el hueso, eso es kung fu, o el poeta que es capaz de provocar lágrimas en las personas que nunca lloran, eso es kung fu, para ello debemos trabajar duro durante mucho tiempo y ser muy buenos en algo, y que en aquello que somos más débiles, podemos ser fuertes si nos esforzamos mucho.

Después pregunté que de donde venía el kung fu, algunos me dijeron de China y otros de Japón. Explicué la diferencia entre los dos países y con la imagen de un mapa que hay en PowerPoint, expliqué donde se hallaban y que territorios pertenecían a cada país, que eran culturas muy diferentes.

Después con ayuda de las diapositivas fui explicando todos los contenidos que íbamos a tratar a lo largo de la unidad. Surgió algún comentario de lo que ellos sabían acerca del kung fu de las películas, dibujos animados...

Después procedimos a realizar la segunda tarea, para calentar unos ejercicios de estimulación de las articulaciones con una música de fondo para motivarles.

Después en la siguiente tarea les di a conocer las diferentes posturas que íbamos a trabajar, que se llamaban caballos y que eran la raíz de las técnicas del kung fu. Al principio vi caras de desconcierto, pero al repetirlo muchas veces, vi que los alumnos poco a poco se iban familiarizando con ello.

Finalmente hicimos un pequeño ejercicio de respiración para tranquilizarnos y volver al aula tranquilos y relajados.

Hicimos una fila y volvimos a clase.

Después recogí al siguiente grupo del desdoble.

Incidí que por el pasillo hay que estar en silencio para no molestar a los compañeros de otras clases, mas hubo algún alumno que habló.

Al igual que en la hora anterior expliqué todo lo que íbamos hacer, los contenidos... Al dar su opinión los alumnos, noté cierta timidez acerca del tema y solo colaboraron dos alumnos, siempre los mismo, aportaron que ellos creían que el kung fu era saltar, hacer cosas molonas y chulas y pegar con estilo. Aportaron repetidamente experiencias y conocimientos previos y culturales que tenían.

Continuando la actividad de calentamiento vi que los alumnos empezaron a espabilar y en la siguiente tarea, cuando les empecé a explicar sí que observé entusiasmo y que todos estuvieron atentos a realizar las posturas y comprobé que sí que estaban muy motivados.

Finalmente, en la última tarea, cuando nos relajamos sí que hubo tres alumnos a los que tuve que llamar la atención puesto que estaban haciendo lo que no debían.

Terminamos la sesión y regresamos a clase.

Los comentarios por la tutora y el compañero de prácticas fueron muy positivos. Me dijeron que la estructural y el control de la clase genial, que la explicación muy buena, clara y concisa, adaptada para los alumnos y como presentación de la unidad, genial para los alumnos.

FICHA DE PLAN DE SESIÓN

G. CONTEXTUALIZACIÓN:

- Tema: kung fu
- Curso: 4º
- Nº de sesión: 2
- Duración: 1 hora.

H. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Interiorizar las diferentes posturas básicas del kung fu. - Conocer diferentes técnicas de chin na. - Conocer golpes diferentes y como bloquearlos. - Saber cómo colocarse a la hora del combate. - Conocer poco a poco las siete articulaciones principales y como entrenarlas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las posturas básicas del kung fu: sei ping ma(caballo cuadrado, ding yi ma (arco flecha), tao ma, quai ma, diu ma, nao ma. - Puñetazos de distancia corta y larga: chin choe. - Bloqueos básicos: chuin. - Técnicas de chin na para defenderse o escapar en diferentes situaciones de agresión. - Las siete articulaciones principales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple las normas establecidas. - Presta atención a los contenidos, les asimila y es capaz de aplicarlos. - Es capaz de realizar las posturas enseñadas. - Es capaz de lanzar los puñetazos enseñados y sus respectivos bloqueos. - Realiza de forma adecuada las diferentes técnicas de chin na. - Se esfuerza por aprender y mejorar.

I. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Asamblea y puesta en marcha.

Para comenzar la sesión, realizamos un saludo inicial para abrir la clase, saludamos a los antepasados en señal de respeto por aquellos conocimientos transmitidos y un saludo entre todos los compañeros en señal de respeto mutuo como compañeros de aprendizaje.

Tarea 1: Seguidamente vamos a realizar un calentamiento de forma dirigida, calentando principalmente las siete articulaciones, dándolas a conocer y explicar la importancia que tiene calentarlas y su implicación a la hora de realizar kung fu. El calentamiento se realiza de forma estática.

Tarea 2: A continuación, se hace un pequeño juego en el que todos tienen que tocar la espalda de los demás, luego las rodillas y luego los tobillos, para ir aumentando pulsaciones.

Duración, 10 minutos.

Parte central.

Tarea 3: Por filas, los alumnos realizan las posturas que muestra el profesor y ellos imitando, poco a poco las van perfeccionando e interiorizando.

Las posturas que van a realizar son las más fundamentales. Primeramente, la más básica que es sei ping ma (caballo cuadrado), desde esta postura nacerá el resto de posturas. Se explicará que para golpear vamos a utilizar ding yi ma (arco y flecha), para avanzar golpeando o ir hacia el oponente vamos a utilizar quaima y nao ma. Finalmente la última postura, tao ma, que nos permite esquivar ataques y alejarnos del oponente.

Duración 15 minutos.

Tarea 4: Seguimos con otra actividad, en la cual se enseña la transición de caballos con golpes. Por parejas y antes de realizar el ejercicio se hace el respectivo saludo, uno frente a otro, en guardia lateral, se explica que las manos tienen que estar siempre adelante, una arriba y otra abajo, es decir, si la mano que golpea se encuentra arriba, la mano asistente se halla abajo protegiendo y viceversa.

Lo que van a realizar simplemente es un golpeo con la mano adelantada en sei ping ma y con la atrasada realizan un golpeo en ding yi ma. Para ello se les enseña a dar el puñetazo chin choe que es el que van a realizar. El otro compañero que está recibiendo chin choes, tiene que bloquearlo con una técnica llamada chuin, que en postura de combate, manos adelante y una arriba y otra abajo. El chin choe que se realiza en ding yi ma, se bloquea con la mano adelante en sei ping ma y el chin choe en sei ping ma se bloquea en ding yi ma con chuin, se está maneta los bloqueos quedan abiertos, es decir, con la guardia desprotegida del contrario.

Duración, 20 minutos.

Vuelta a la calma.

Tarea 5: Para finalizar la clase se van a realizar dos o tres técnicas de chin na, acorde al tiempo disponible. En estas técnicas de agarre y luxaciones, enseñaremos a los alumnos a escapar de situaciones de ahogamiento y forcejeo en los agarres, tanto en la situación posible de niño que intente lastimar o un adulto.

Tarea 6: Cerrando la clase, realizamos unos pequeños ejercicios de respiración, cerramos la clase con un saludo final.

J. RECURSOS

Altavoces o casete para la música.

K. METODOLOGÍA

Manado directo

L. REFORMULACIÓN:

Para comenzar fui a buscar a los alumnos a sus respectivas clases, formando con el primer grupo una fila en el pasillo para ir al gimnasio.

No realizamos el saludo, porque quería ir comentándolo simplemente para que los alumnos se fueran familiarizando al ser algo novedoso y que nunca habían hecho, por lo que explique el motivo del saludo, pero indiqué que más adelante empezaríamos a realizarle. Lo mismo ocurrió con el segundo grupo después.

Comenzando con la primera actividad los alumnos que hablaban les pedí silencio para la explicación y mantuvieron el silencio, aunque me interrumpieron un par de veces.

En la segunda tarea los alumnos la realizaron correctamente atendiendo a los avisos que hacía al silbar. Incluso me hicieron partícipes del ejercicio. Les puse música motivadora para animarles y al acabar el ejercicio la quité.

La tercera y cuarta tarea lo que hice fue unirlos en una misma. Puesto que en la tercera vi que los alumnos necesitaban afianzar los conocimientos nuevos para ellos, aprenderlo bien puesto que bastantes presentaban ciertas dificultades, aunque un gran número de ellos lo realizase de forma muy positiva. Por lo que cuando realizamos la tercera tarea la fui combinando con la cuarta, mientras repasaban algunos caballos, iban combinando puñetazos y bloqueos enseñados.

Luego la quinta actividad, iba muy justo de tiempo por lo que solo realizamos una técnica, muy sencilla para que fuesen conociendo este tipo de técnicas y familiarizándose.

Finalmente, para cerrar la clase realizamos ejercicios de respiración para relajarnos y volver a clase más tranquilos.

Después de dejar a los del primer grupo recogí a los del segundo y fuimos al gimnasio.

En la primera tarea tuve que llamar la atención a tres alumnos concretamente ya que interrumpieron varias veces y les advertí que estuvieran en silencio mientras explicaba si quería seguir en la clase.

En la segunda actividad se desarrolló con normalidad y los alumnos atendieron a los avisos que les daba cuando silbaba, paraban y escuchaban. Alguno alumno se motivó demasiado y bailaba a la par que realizaba el ejercicio y observé que disfrutaban mucho.

En la tercera y cuarta tarea hice lo mismo que en la clase anterior, puesto que anticipé que surgirían los mismos problemas, y así fue, pero poco a poco iban aprendiéndolo y lo iban realizando cada vez mejor.

Con este grupo me centré más en trabajar ambas tareas puesto que observé ciertos alumnos que tenían una gran dificultad, por lo que la quinta tarea no nos dio tiempo casi a verla, también porque tuve que llamar la atención varias veces a tres alumnos.

Finalmente respiramos un poco para tranquilizarnos y formando una fila regresamos a clase

FICHA DE PLAN DE SESIÓN

M. CONTEXTUALIZACIÓN:

- Tema: kung fu
- Curso: 4°
- N° de sesión: 3
- Duración: 1 hora.

N. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar las posturas básicas del kung fu. - Aplicar diferentes puñetazos del kung fu. - Aplicar diferentes bloqueos del kung fu. - Aplicar las transiciones de caballos en el combate. - Conocer diferentes músculos del cuerpo y saber las siete articulaciones principales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las posturas básicas del kung fu: sei ping ma (caballo cuadrado, dingyima (arco flecha), tao ma, quaima, diuma, nao ma. - Puñetazos de distancia corta y larga: chin choe, loianchoe, chonanchoe, chapchoe, dackchoe, peckchoe. - Bloqueos básicos: chuín, pon qiu, chan qiu, yit qiu, ganyi, nassao. - Las siete articulaciones principales y músculos. - Diferentes músculos del cuerpo humano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple las normas establecidas. - Presta atención a los contenidos, los asimila y es capaz de aplicarlos. - Es capaz de realizar las posturas enseñadas. - Es capaz de lanzar los puñetazos enseñados y sus respectivos bloqueos. - Se esfuerza por aprender y mejorar.

O. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Asamblea y puesta en marcha.

Para comenzar la sesión, realizamos un saludo inicial para abrir la clase, saludamos a los antepasados en señal de respeto por aquellos conocimientos transmitidos y un saludo entre todos los compañeros en señal de respeto mutuo como compañeros de aprendizaje.

Tarea 1: Comenzando la sesión, vamos a realizar un calentamiento de forma estática, calentando las articulaciones y estirando diferentes músculos, conociendo así diferentes músculos del cuerpo.

Tarea 2: Para seguir con el calentamiento vamos a entrenar y perfeccionar las diferentes posturas básicas del kung fu.

Duración, 15 minutos.

Parte central.

Tarea 3: Seguimos avanzando en nuestra sesión aprendiendo diferentes puñetazos, de corta y larga distancia y como aplicarles en diferentes situaciones. En adición, si aprendemos como golpear, tendremos que aprender como bloquear, por lo que aprenderemos los respectivos bloqueos para los diferentes puñetazos.

Duración, 15 minutos

Tarea 4: Para continuar con la sesión anterior y completarla vamos a realizar un san sao (técnicas de entrenamiento), por lo que vamos a ponernos por parejas y vamos a introducir contenidos vistos anteriormente. Para ello uno de la pareja realiza un poleo y el otro un bloqueo, más tarde cambian de rol. Siguiendo la sesión anterior, realizamos la misma actividad, uno de la pareja lanza dos chinchones haciendo bien la transición de caballos, y el otro de la pareja realiza los respectivos chuins y haciendo bien la transición de los caballos. Una vez realizado este primer san sao, vamos a ir introduciendo los nuevos puñetazos y bloqueos vistos. Recordar qué al practicar con un compañero, siempre realizamos un saludo inicial y al analizar realizamos otro saludo en señal de respeto.

Duración, 20 minutos.

Vuelta a la calma.

Tarea 5: Para volver a la normalidad vamos a realizar diferentes ejercicios de respiración, estirando y bajando las pulsaciones.

Duración, 5 minutos.

P. RECURSOS

Altavoces o casete para la música y paos.

Q. METODOLOGÍA

Mando directo y enseñanza recíproca.

R. REFORMULACIÓN:

Para comenzar, fui a buscar a los alumnos a sus respectivas clases, A y B, el primer turno formó una fila en el pasillo, tuve que mandar silencio y llamar la atención a dos alumnos para que permaneciesen en silencio.

Hoy era un día un poco diferente, puesto que la tutora del Practicum venía al colegio a observar como intervenía dentro del aula y valorarlo. Aun así, los alumnos la observaron, pero por el pasillo según íbamos al gimnasio escuché que entre ellos comentaban que era mi profesora y que había venido a ver como lo hacía, a lo que yo les confirmé que así era.

Al llegar al gimnasio, no quise abrir la clase debido a los posibles nervios de que estaba la tutora observando y no quise hacerlo, por lo decidí no abrir la clase. La primera tarea de calentamiento puse una música motivadora y fui explicando que articulaciones estábamos trabajando y que músculos, pero les hacía preguntas y como las articulaciones las vimos en la sesión anterior muchos de ellos respondían al preguntar y tenían los conocimientos adquiridos.

En la segunda tarea comprobé que a algunos alumnos les costaba realizar las posturas, pero a medida que las íbamos repitiendo, cada vez las realizaban mucho mejor.

En la tercera tarea, fue complejo que colocasen bien desde un principio todas las manos en los bloqueos y colocasen de forma correctas los puños, aunque poco a poco iban rectificando, lo que más les costaba era unificarlo con la transición de los caballos. Eso también si lo unimos con los nombres en chino, que son complejos. Pero al final de la actividad comprobé que la gran mayoría lo controlaban bastante bien, aunque con trabajo a lo largo de la unidad puliremos las imperfecciones hasta que todos lo aprendan muy bien.

En la cuarta tarea, al realizarla fue más fluida debido a que ya la hicimos con anterioridad, los alumnos cada vez que lo practicaban lo hacían mejor, corrigiendo yo aquellos inconvenientes que surgía. Noté que, al no estar

experimentados, los alumnos presentaban algo de miedo por hacer daño al compañero y porque este les hiciese daño. Pero a medida que iban practicando perdían ese miedo.

Al dejar a los alumnos en sus respectivas aulas, recogí a los alumnos del segundo grupo, e incidí en que debían bajar en silencio por el pasillo.

Terminando esta actividad, no nos dio tiempo a más y realizamos una fila para regresar a los alumnos a sus aulas.

En la primera tarea al igual que en la clase anterior, la única cosa que cabe a destacar es que tuve que llamar la atención a dos alumnos puesto que interrumpían la explicación y les tuve que advertir, pero el resto se desarrolló igual.

En la segunda tarea, los alumnos presentaron dificultades a realizarlas, pero fueron corrigiéndolas y mostraron una actitud de superación aquellos que les suponía un reto y les exigía un sobreesfuerzo.

En la tercera actividad, bastante compleja, a los alumnos les costaron en un principio hacerlo bien todo a la primera, a aquellos que presentaban mayor dificultad les juntaba conmigo y repetían conmigo corrigiendo esos pequeños fallos. Dije que era muy importante corregir la transición de los caballos, que con trabajo al final todo saldría bien.

En la cuarta actividad los alumnos realizaban las técnicas mejor que en la sesión anterior, presentando cierto miedo a los golpes, pero acostumbrándose mientras lo practicaban iban mejorándolo y aquellos fallos que observaba los corregía. En esta actividad tuve que castigar a dos alumnos porque en la explicación interrumpieron.

Finalmente, a la última actividad no me dio tiempo por lo que hice una fila y todos regresaron a clase.

En la reunión con la tutora de prácticas del centro escolar y la tutora de la universidad, incluido mi compañero de prácticas, hubo varios aspectos a comentar en lo ocurrido en ambas horas donde desarrollé mi tercera sesión.

En la ficha de plan de sesión, poner únicamente los contenidos que se tratan en la sesión, no todos los contenidos de la unidad puesto que da que pensar si no se tratan de que no me he organizado bien en el tiempo para dar todo lo que tenía previsto.

El tiempo he de controlarlo un poco mejor y he de ser yo el que lo haga, sin preguntar la hora cada poco tiempo al compañero de prácticas, puesto que en un futuro yo no voy a disponer de él para controlar el tiempo.

La organización del material he de prepararlo yo, pero para esta sesión el único material que necesitaba era los altavoces con música para motivar durante el calentamiento, mas esto se podría suprimir, simplemente lo ponía para que estuviesen animados.

Se comentó también que los espacios les aproveché muy bien y que estaba bien organizado y espaciados.

Aunque a veces es preciso parar a toda la clase y explicarlo para organizarlo todo bien.

Aunque explique las cosas, siempre hay que recalcar las cosas, aunque se repita muchas veces nunca es suficiente, sobre todo en un tema nuevo y totalmente desconocido que puede crear incertidumbres en los alumnos y no lleguen a adquirir bien los conocimientos.

Hay que recordad siempre las normas de seguridad, es algo fundamental e imperativo, sobre todo en un tema que puede crear conflicto bélico. Antes de cada ejercicio recordar la seguridad. También es relevante recordar las normas y los valores que se desean transmitir.

Las actividades en grupos deberían ser más fluidas y dinámicas, no estando los alumnos tan estáticos. Mas yo considero que para aprender a correr primero hay que aprender a andar. Por ello esta unidad didáctica está diseñada para aprender los conocimientos poco a poco y poder afianzarlos bien, primeramente, de una porfa individual y personal, en la que el alumno sienta y experimenta como funciona su cuerpo de una manera estática dentro de su círculo de confort y trabajo para que una vez dominado esto sea capaz de dinamizarlo y poder avanzar en el aprendizaje del kung fu. Aunque no se me permitió la explicación de esto, se me aconsejó que no continuara con este tipo de actividades tan estáticas, cosa que en un futuro no iba a ser de tal modo.

Se me aconsejó que hubiese rotaciones en las actividades y que ocupasen diferentes espacios, cambiando de compañeros de trabajos. Mas esto, tampoco se me dejó explicar, al igual que no puedo cambiar de sentido de las guardias, pude crear confusión en los alumnos al principio ya que la estatura y habilidad de cada alumno es diferente, por lo que considero erróneo hacer al principio cambio de compañeros puesto que al estar siempre con el mismo durante una sesión , afianza mejor la realización de las técnicas al ir poco a poco adaptándose a ese compañero; una vez adquirida esta adaptación cambiarla y empezar de nuevo con otro compañero puede generar bloqueo del afianzamiento del aprendizaje y confundir en cierta medida al alumno.

FICHA DE PLAN DE SESIÓN

S. CONTEXTUALIZACIÓN:

- Tema: Kung Fu
- Curso: 4º
- Nº de sesión: 4
- Duración: 1 hora.

T. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar las posturas básicas del kung fu. - Aplicar diferentes puñetazos del kung fu. - Aplicar las transiciones de 	<ul style="list-style-type: none"> - Las posturas básicas del kung fu: sei ping ma(caballo cuadrado, dingyima (arco flecha), tao ma, quaima, diuma, nao ma. - Puñetazos de distancia corta y larga: chin choe, loianchoe, ,chapchoe,. - Patadas rectas y semicirculaes:damgueuk(patada impactante), Tsang gueuk(patada lateral aplastante), denggueuk(patada semicircular), damtsanggueuk(patada giratoria). 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple las normas establecidas. - Presta atención a los contenidos, los asimila y es capaz de aplicarlos. - Es capaz de realizar las posturas enseñadas y la

<p>caballos en el combate.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer diferentes patadas de kung fu, tanto rectas como semicirculares. 		<p>transición de unas a otras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de lanzar los puñetazos. - Es capaz de realizar las diferentes patadas enseñadas. - Se esfuerza por aprender y mejorar.
---	--	---

U. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Asamblea y puesta en marcha.

Para comenzar la sesión, realizamos un saludo inicial para abrir la clase, saludamos a los antepasados en señal de respeto por aquellos conocimientos transmitidos y un saludo entre todos los compañeros en señal de respeto mutuo como compañeros de aprendizaje. También haremos un pequeño recordatorio de las normas.

Tarea 1: Para comenzar el calentamiento vamos a realizar un ejercicio de imitación de animales, explicaremos que muchos estilos de kung fu y muchas técnicas están basadas en la imitación de animales y sus movimientos. Preguntaremos si conocen alguno y se les explicara algunos ejemplos. El primer animal que imitaremos es el caballo, donde de un lado a otro del campo de baloncesto del patio irán corriendo y levantando bien alto las rodillas, la vuelta será hacia atrás.

El segundo animal a imitar será la grulla donde iremos “batiendo las alas” hacia adelante la ida y la vuelta hacia atrás.

El tercer animal es el mono, imitaremos el caminar de un mono de forma lenta, luego a la vuelta se intentará hacer de forma más rápida.

El cuarto animal es la serpiente, donde iremos reptando de un lado a otro, intentando apoyar únicamente las manos y los pies.

El quinto animal será el buey, para ello por parejas, uno en sei ping ma y el otro le agarra de la cintura y empuja al que ofrece resistencia en sei ping ma intentando llevarle de un lado del campo a otro, luego cambian las tornas.

Duración, 10 minutos.

Tarea dos: haremos un ejercicio en el cual haremos un recordatorio de los caballos trabajados para seguir calentando.

Duración ,5 minutos.

Parte central.

Tarea 3: Haremos 4 grupos de cinco personas, realizaremos unas ruedas de golpeos, es decir, uno hace muñeco de golpeo sujetando el pao que se le proporcionará y el resto de alumnos hacen una fila para realizar los golpeos indicados en el pao, una vez realizado todos los golpeos todos los integrantes de la fila, un compañero se cambia y hace ahora de muñeco, todo esto de tal manera que todos los compañeros golpean y todos hacen la función de muñeco.

Para comenzar con las ruedas de golpeo vamos a realizar las diferentes patadas que vamos a realizar en Kung Fu y que el maestro va enseñar.

Duración, 20 minutos.

Tarea 4: Realizaremos otra rueda de golpeo, pero esta vez en lugar de patadas con los puñetazos vistos en la sesión anterior, se recordarán primeramente y luego se practicarán golpeando los paos. Hay que incidir en la importancia de la transición de los caballos.

Duración, 10 minutos.

Vuelta a la calma.

Tarea 5: Para bajar pulsaciones y como vuelta a la calma, vamos a ir andando de vuelta a clase y de forma relajada, inspirando profundamente a la vez que levantamos ambos brazos arriba lo máximo posible y expirando el aire a la par que relajamos los brazos.

Duración, 5 minutos.

V. RECURSOS

Paos

W. METODOLOGÍA

Mando directo.

X. REFORMULACIÓN:

Antes de comenzar la sesión, llevé los paos al patio, en la cancha de baloncesto que fue donde se desarrollaron las sesiones, también preparé unas botellas de agua para que los alumnos pudiesen beber cuando lo necesitasen y así calmar la sed y continuar dándolo todo en la clase.

A continuación, fui a recoger a los alumnos a sus respectivas clases, al primer grupo del desdoble. Formé una fila en el pasillo y recalqué que se fuera en silencio para respetar al resto de los alumnos; si incumplíamos esta norma volvíamos a clase y no realizábamos educación física.

Hicimos un pequeño recordatorio de las normas y yo expliqué en que consistían, puse ejemplos para su mejor comprensión y todos asintieron al preguntar si había quedado claro y lo que ocurriría si se incumplían. Como en las otras tres sesiones no había abierto la clase, se me olvidó empezar abrirla en esta, por lo que decidí recordar lo de abrir la clase pero que ese día no se iba a abrir, se empezaría ya en la siguiente sesión.

Con la primera tarea los alumnos mostraron mucho entusiasmo al responder a las preguntas que hacía. Y los ejercicios los realizaron perfectamente.

En la segunda actividad repasamos los caballos, todos lo realizaron correctamente y si había alguno que lo hiciese mal lo corregía. Noté que hubo problemas a la hora de desplazarse que los alumnos confundían el sentido y la colocación de las piernas al hacer el desplazamiento, mas al corregirlo todos acabaron realizando los caballos correctamente.

En la tercera actividad, expliqué todas las patadas que iban a aprender, fui explicándolas de una en una y los diferentes pasos que debían realizar. Fui por grupos asegurándome que no había ningún problema y corrigiendo aquello que realizasen de forma errónea. En general las patadas es algo complejo y la mayoría presentaba cierto miedo o vergüenza a la hora de realizarlos, pero noté que poco a poco lo iban haciendo cada vez mejor y corrigiendo esos pequeños fallos.

En la siguiente tarea los alumnos realizaron la actividad de forma adecuada y surgieron algunos errores de colocación de las manos y de no hacer bien la transición de los caballos, por lo que tuve que corregirlo y recordar la importancia de poner concentración en hacerlo bien y que de forma individual había que repasar en casa y tratar de corregir esos fallos, que si tenían duda me podían ir a buscar a la sala de profesores y en los recreos me podría quedar a ayudar a aquellos que les surgiese alguna dificultad.

Finalmente acabamos la sesión y formaron una fila para regresar a clase realizando ejercicios de respiración que yo iba indicando.

Después de dejar al primer turno formé una fila en el pasillo con el segundo y también dije la importancia de ir en silencio por el pasillo, regresarían a clase si hablaban por el pasillo. Fuimos directos al patio y allí realizamos un pequeño recordatorio de las normas donde las expliqué y propuse algunos ejemplos. Como ocurrió en la

sesión anterior, no abrí la clase puesto que comenzaría a abrirlas ya en las siguientes sesiones. En la primera tarea todos participaron con muchas ganas en las preguntas planteadas y observé que a la hora de realizar ejercicios había ciertos alumnos de complejión fuerte que presentaban más dificultad, mas yo me acerqué y les intenté animar y estos se esforzaron a pesar de la dificultad y finalmente lo hicieron de forma muy adecuada. En la segunda tarea presentaron las mismas dificultades que en la clase anterior, pero al corregirles todos acabaron haciéndolo genial, aunque noté que aquellos que tenían mayor dificultad se esforzaban y hubo un alumno que noté que no estaba muy activo y que lo hacía un poco desganado, así que intenté animarle. En la tercera tarea, me impresionó que también los alumnos presentasen cierto miedo o vergüenza a realizar las patadas, pero les animaba y poco a poco fueron cogiendo confianza. Esta vez repetí más veces las explicaciones porque observé que les costaba un poco más comprender la buena realización de las patadas. En la cuarta actividad dispuse de menos tiempo para realizarla, por lo que los alumnos pudieron practicar menos que los de la hora anterior, además que tuve que llamar la atención a dos alumnos, lo cual acortó aún más el tiempo. Finalmente formaron una fila y respirando como yo indicaba regresaron al aula. Se les ofreció una ficha para trabajar de forma individual, donde venía una imagen de las posturas de los caballos. En la reunión con la tutora y el compañero de prácticas los comentarios hechos fueron muy positivos debido a que me comentaron que mi sesión había estado muy bien estructurada y tuve una buena planificación espacio-temporal. Me anticipé muy bien a los posibles conflictos que podrían haber surgido y los refuerzos positivos que realicé fueron muy positivos. Los mensajes transmitidos fueron muy claros y adaptados adecuadamente.

FICHA DE PLAN DE SESIÓN

Y. CONTEXTUALIZACIÓN:

- Tema: kung fu
- Curso: 4º
- Nº de sesión: 5
- Duración: 1 hora.

Z. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar las posturas básicas del kung fu. - Aplicar y perfeccionar diferentes puñetazos del kung fu. - Aplicar y perfeccionar los 	<ul style="list-style-type: none"> - Las posturas básicas del kung fu: sei ping ma (caballo cuadrado, dingyima (arco flecha), tao ma, quaima, diuma, nao ma. - Puñetazos de distancia corta y larga: chin choe, loianchoe, chapchoe, dackchoe, peckchoe, . - Bloqueos de distancia corta y distancia larga: chuín o yeangkiu, kwuangkiu, ponkiu, chin ji, gangyien, . 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple las normas establecidas. - Presta atención a los contenidos, los asimila y es capaz de aplicarlos. - Es capaz de realizar las posturas enseñadas y las

<p>diferentes bloqueos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar las transiciones de caballos en el combate. 		<p>transiciones de unas a otras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de lanzar los puñetazos. - Es capaz de realizar los diferentes bloqueos y aplicarlos para neutralizar los golpes. - Se esfuerza por aprender y mejorar.
--	--	---

AA. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Asamblea y puesta en marcha.

Para comenzar la sesión, realizamos un saludo inicial para abrir la clase, saludamos a los antepasados en señal de respeto por aquellos conocimientos transmitidos y un saludo entre todos los compañeros en señal de respeto mutuo como compañeros de aprendizaje.

Tarea 1: Para calentar, vamos a realizar una forma (conjunto de técnicas de entrenamiento de diferentes técnicas del kung fu) de tal manera que se han hecho adaptaciones para trabajar todos los contenidos acerca de los caballos visto en las sesiones anteriores. Explicaremos que estos métodos eran los que se utilizaban en china y en los templos shaolin para calentar y practicar.

Duración, 10 minutos.

Parte central.

Tarea 2: Continuando con la sesión, colocados por cuatro grupos de cinco personas, en filas vamos a repasar los puñetazos vistos anteriormente y vamos a aprender otros tres nuevos. Primeramente, una vez van a realizar los puñetazos al aire y a continuación después de cada puño se enseña el respectivo bloqueo que de forma eficaz evita que nos golpeen.

Duración, 20 minutos.

Tarea 3: Por parejas, van a practicar los golpes y los bloqueos enseñados. Para hacerlo más dinámico, el alumno 1 realiza dos golpes de un puñetazo específico y el alumno 2 realiza sus respectivos bloqueos, acto seguido una vez bloqueados los golpes el alumno 2 realiza dos golpes con el mismo puñetazo. El profesor dicta los puñetazos que deben realizar y los bloqueos correspondientes. Más adelante, una vez practicando todos los bloqueos y golpes, repetimos lo mismo solo que esta vez el alumno dicta los golpes y los alumnos que bloqueen deben considerar que bloqueo deben utilizar para que el bloqueo sea más eficaz y así aprender utilizando la cabeza.

Duración, 20 minutos

Vuelta a la calma.

Tarea 4, actividad de evaluación: Para finalizar, vamos a realizar un repaso de los puñetazos vistos y formarán una para ello una cola en el que uno a uno golpearán a un pao que sujeta el profesor. También es importante la transición de caballos. Después de golpear se colorarán en una nueva fila para regresar a clase.

BB. RECURSOS
Paos

CC. METODOLOGÍA

Mando directo, enseñanza recíproca.

DD. REFORMULACIÓN:
Antes de comenzar la sesión, fui a preparar los paos en el patio y botellas de agua para que los alumnos pudiesen refrescarse.
Después de eso fui a buscar a los alumnos, al haber desdoble, recogí al primer grupo de las clase de A y B. Luego en silencio bajamos y nos dirigimos hasta el patio.
Al disponerles en fila para abrir la clase me di cuenta que había una alumna con un brazo vendado, había tenido una lesión. Lo que hice fue incorporarla en las actividades y acompañándome siempre para estar pendiente y a su cuidado.
Les dispuse a todos en fila y abrimos la clase. Empezando con la primera actividad todos la realizaron muy bien, aquellas personas que les costaba un poco más, se esforzaban por hacer bien los caballos y no hubo ningún problema a la hora de realizar los caballos.
En la siguiente tarea todos lo hicieron muy bien, tuve que corregir algunas posiciones de la muñeca en los puñetazos y bloqueos. También tuve que incidir en que era importante la aplicación de la transición de caballos.
En la tercera tarea, los alumnos la realizaron muy bien y al estar por parejas, ellos mismos corregían a su compañero o si ambos tenían una duda, yo se la resolvía.
Por último, en la última actividad, todos de forma individual fueron golpeando en un pao que sujetaba y fui detectando aquellos problemas que les podían surgir y corregirlo para que se dieran cuenta de lo que hacían mal. Pero la gran mayoría lo realizaba muy bien y no tuve casi que hacer correcciones.

Reuní al segundo grupo y en silencio bajamos al patio para seguir con la sesión. Abrimos la clase y comenzamos con la primera tarea. Todos los alumnos siguieron a la perfección las instrucciones y la realización de los caballos fue impecable. Al final todos los alumnos eran capaces de realizarlo de forma independiente.

En la segunda tarea ocurrió lo mismo que en la clase anterior, corregí las posiciones de las manos y muñecas y recordé la importancia de la transición de los caballos, pero a medida que avanzaba la actividad, todas las imperfecciones y fallos quedaron pulidos.

En la tercera actividad el desarrollo de esta fue fluido y ante los problemas que surgían, entre los compañeros eran los que lo resolvían. En este grupo recordé la transición de los caballos otra vez, porque observé que algunos seguían sin hacerlo bien.

Para terminar con la última tarea, al igual que en la anterior hora, todos lo realizaron muy bien y aquellos que tuvieron fallos les indiqué que hacían mal y como lo tenían que hacer bien.

En la reunión con la tutora y el compañero, me comentaron que la agrupación había sido correcta y la distribución muy adecuada. Buena incorporación de la compañera que estaba lesionada, de esta manera no se sentía desplazada de la clase y seguí avanzando en su aprendizaje. En los mensajes hubo una gran claridad y una buena adaptación debido al bagaje que adquirirían los alumnos. Me comentaron que fue una actividad más dinámica y que como componente pedagógico muy bueno.

Me aclararon que debía recordar las normas, que por más veces que se lo repitiera, les venía bien y que nunca sería suficiente. Es algo que no tiene nada de malo recordar todos los días, poco a poco así se va adquiriendo una disciplina.

FICHA DE PLAN DE SESIÓN

EE.CONTEXTUALIZACIÓN:

- Tema: kung fu
- Curso: 4°
- N° de sesión: 6
- Duración: 1 hora.

FF. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar y aplicar las transiciones de caballos en el combate. - Aplicar y perfeccionar diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Las posturas básicas del kung fu: sei ping ma (caballo cuadrado, dingyima (arco flecha), tao ma, quaima, diuma, nao ma. - Puñetazos de distancia corta y larga: chinchoe, loianchoe, chapchoe, - Bloqueos de distancia corta y distancia larga: chuín o yeangkiu, kwuangkiu,ponkiu, chin ji, gangyien, . 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple las normas establecidas. - Presta atención a los contenidos, les asimila y es capaz de aplicarlos. - Es capaz de realizar las posturas enseñadas y las

<p>puñetazos del kung fu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar y perfeccionar los diferentes bloqueos - Aplicar diferentes patadas de kung fu, tanto rectas como semicirculares. - Desarrollo de la capacidad de pensamiento rápido de reacción ante una situación de estrés y ser capaces de dar una respuesta ante un estímulo que nos indique que estamos en peligro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Patadas rectas y semicirculares: damgueuk (patada impactante), Tsang gueuk (patada lateral aplastante), denggueuk (patada semicircular), damtsanggueuk (patada giratoria). 	<p>transiciones de unas a otras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de lanzar los puñetazos. - Es capaz de realizar los diferentes bloqueos y aplicarlos para neutralizar los golpes. - Realiza y conoce las patadas enseñadas. - Se esfuerza por aprender y mejorar.
---	--	--

GG. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Asamblea y puesta en marcha.

Para comenzar la sesión, realizamos un saludo inicial para abrir la clase, saludamos a los antepasados en señal de respeto por aquellos conocimientos transmitidos y un saludo entre todos los compañeros en señal de respeto mutuo como compañeros de aprendizaje. Pequeño recordatorio de las normas antes de empezar.

Tarea 1: Para continuar con la sesión, nos vamos a colocar por parejas, realizando el respectivo saludo antes de comenzar a practicar, calentando de tal manera que vamos a realizar diferentes tipos de patadas que irá indicando el profesor. El profesor indica que primeramente se debe realizar de forma muy suave, que simplemente es para calentar, uno realiza la patada indicada y el otro hace un pequeño bloqueo que el profesor también indica cómo se deben bloquear. La evolución de las patadas será gradual, comenzando por una simple patada recta y un bloqueo simple con la mano, continuando con la aplicación de caballos para avanzar y retroceder al realizar más de una patada para atacar. Los roles del atacante y el defenderse se van cambiando

Duración, 15 minutos.

Parte central.

Tarea 2: Siguiendo con el aprendizaje de kung fu, vamos a realizar un san sao (técnicas de entrenamiento) por parejas, el cual conlleva la implicación de los puñetazos aprendidos y sus respectivos bloqueos a la vez que realizamos unas posturas correctas tanto para atacar como defenderse y sus correspondientes transiciones. Para este san sao vamos a comenzar en una guardia frontal, con dos chin choes arriba el que ataca y dos chuin el que defiende. Siguiendo con el sansao, el que ataca realiza dos chap choe y el que defiende dos pon kius. Después una vez realizado el san sao, se intercambian los roles los alumnos, ahora el que atacaba defiende y viceversa. Primeramente, se hará siguiendo la voz del profesor, cada golpe se realiza cuando él diga. Avanzando con el san sao los alumnos tendrán la libertad de golpear cuando deseen y con mucha atención, concentración y reflejos deben bloquear.

Duración, 15 minutos.

Tarea 3: Continuamos con un san sao, más esta vez se realiza en guardia lateral. Este va a ser de experimentación. Puesto que, por parejas, un alumno va a realizar dos patadas y dos puñetazos, el que el propio alumno desee, y el compañero debe pensar en qué tipo de bloqueos son los más adecuados y que caballos deberíamos utilizar tanto para defenderme como para atacar. Una vez que un alumno ha atacado las cuatro veces, se intercambian los roles.

Se les explicará que en esto consiste la función vital de relación. Pretendemos con esto que piensen por sí mismos y sean capaces de dar una respuesta bajo la presión del peligro de ser atacados. Para que pueda funcionar bien el ejercicio, el profesor indicará que deberá realizarse de un modo suave y despacio y que poco a poco aumentará la intensidad y rapidez.

Duración, 20 minutos.

Vuelta a la calma.

Tarea 4, actividad de evaluación ver rubrica (1): Para finalizar todos colocados en una fila, el profesor sujetando un pao, uno por uno deberán ir dando dos tipos de puñetazos y una patada, los que los alumnos deseen. Mas antes de realizar los golpes deben decir los nombres del tipo de puñetazo o patada que van a realizar.

Duración, 10 minutos.

<p>HH. RECURSOS Paos.</p>
<p>II. METODOLOGÍA</p> <p>Mando directo, enseñanza recíproca, libre exploración.</p>
<p>JJ. REFORMULACIÓN:</p> <p>Para comenzar la sesión fui a recoger a los alumnos después de dejar en el patio, en la cancha de baloncesto, los paos y las botellas de agua para que pudiesen beber los alumnos.</p> <p>Recogí a los primeros turnos de cada clase y nos dirigimos en silencio por el pasillo.</p> <p>Les dispuse en una fila, abrimos la clase y comenzamos con un pequeño recordatorio de las normas, salieron voluntarios a leerlas y yo las estuve explicando de forma detenida y aclarando todos los aspectos.</p> <p>Las parejas, en la primera tarea la realizaron de forma satisfactoria, no hubo ningún incidente agresivo y el funcionamiento fue mejor de lo que esperaba. Sí que tuve que llamar la atención a cuatro alumnos que estaban haciendo lo que no tenían que hacer, pero en seguida rectificaron y continuaron realizando la actividad de forma adecuada.</p> <p>En la segunda tarea con la misma pareja, realizaron la gran mayoría el ejercicio muy bien, realizando los respectivos bloqueos a los puñetazos y la transición de los caballos, aunque tuve que incidir en seis alumnos que hiciesen bien la transición de caballos que era muy importante y a dos reforzarles la colocación de las manos y dirección de las manos.</p> <p>En la tercera tarea los alumnos al tener cierta libertad, algunos se emocionaban y olvidaban de cuidar la transición de los caballos o la correcta colocación de los puños, pero al rectificárselo luego todos lo realizaron muy bien, recordé lo importante que era la seguridad y que no debían hacer daño al compañero o evitarlo en la medida de lo posible. Pero la evolución del ejercicio fue muy satisfactoria.</p> <p>La última tarea fui de forma individualizada evaluando a los alumnos y yo sujetando el pao uno por uno me vinieron a realizar puñetazos y patadas, que yo fui evaluando y si hubiese alguno que lo hiciera de forma inadecuada lo apuntaba al final de la clase.</p> <p>Cerramos la clase y volvimos a las clases para recoger al resto de alumnos.</p> <p>Recogí a los alumnos del segundo turno y fuimos al patio por el pasillo, aunque tuve que parar un par de veces porque había ciertos alumnos que hablaban, finalmente fueron en silencio. Al llegar al patio se me olvido abrir la clase, pero hasta el final no me di cuenta porque cuando la fui a cerrar los alumnos me recordaron que no la había abierto. Entonces lo que hicimos al principio fue el recordatorio de normas y yo di su explicación detallada con la ayuda de alumnos que salían voluntarios a leer.</p>

Continuando con la primera tarea, los alumnos también, al igual que el otro grupo, lo realizaron de forma muy eficiente. Tuve que ayudar a una pareja ya que vi que tenían problemas y no entendían muy cómo hacerlo, pero rápidamente corregí y continuaron haciéndolo bien.

La segunda tare salió de forma muy adecuada. Surgieron problemas en cuatro alumnos a la hora de realizar la transición de caballos, pero al explicarles rectificaron. Luego otros tres alumnos y dos de los anteriores tuvieron problemas en la colocación de las muñecas en los puñetazos y en la dirección de los bloqueos tuvieron problemas otros tres alumnos.

En la tercera actividad ocurrió exactamente lo mismo que en la hora anterior, pero esos pequeños defectos les fui corrigiendo y la actividad fluyó de manera positiva y aprendieron a desenvolverse mucho los alumnos.

La cuarta tarea y última les fui evaluando de forma individualizada y si hubiese algo que hiciesen mal o algo que fuera de forma irregular lo apuntaba al finalizar la sesión.

Cuando acabamos, no pude cerrar la sesión porque se me olvidó abrirla y lo que hice fue entre todos un saludo en señal de respeto y regresaron todos al aula.

En la reunión con la tutora y el compañero, únicamente me comentaron que todo estaba muy bien pero que lo que debía haber hecho era cambiar de guardias para realizar los ejercicios, mas argumenté que eso no era adecuado porque era muy probable que los alumnos si no lo hacían algunos bien, podría confundirles aún más y a los que les sale bien podría alterarles y cambiar su percepción, puesto que desde mi experiencia personal, alguien no experimentado lo sufre y no es adecuado cuando se está aprendiendo. Eso sería más conveniente cuando ya se ha adquirido cierta experiencia y se ha mejorado notablemente.

FICHA DE PLAN DE SESIÓN

KK. CONTEXTUALIZACIÓN:

- Tema: kung fu
- Curso: 4º
- Nº de sesión: 7
- Duración: 1 hora.

LL.OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aplicar diferentes técnicas de chin na. - Conocer otras posibilidades de golpes y bloqueos diferentes de las vistas hasta ahora 	<ul style="list-style-type: none"> - Las posturas básicas del kung fu: sei ping ma(caballo cuadrado, dingyima (arco flecha), tao ma, quaima, diuma, nao ma. - Puñetazos de distancia corta y larga:saochoe, dackchoe, peckchoe,. - Bloqueos de distancia corta y distancia larga: chin ji, gangyien. - Técnicas de chin na. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple las normas establecidas. - Presta atención a los contenidos, les asimila y es capaz de aplicarlos. - Es capaz de realizar las posturas enseñadas y las

<p>por medio de diferentes técnicas.</p>		<p>transiciones de unas a otras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de lanzar los puñetazos enseñados a través de los san saos. - Es capaz de realizar los diferentes bloqueos y aplicarlos para neutralizar los golpes enseñados en los diferentes san saos. - Se esfuerza por aprender y mejorar. - Pone énfasis y energía en utilizar las diferentes técnicas de chin na. - No utiliza con malicia las técnicas de chin na y sabe controlar para no provocar daños en el compañero. - Atiende a las enseñanzas morales enseñadas y las interioriza para mejorar como persona.
--	--	---

MM. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Asamblea y puesta en marcha.

Para comenzar la sesión, realizamos un saludo inicial para abrir la clase, saludamos a los antepasados en señal de respeto por aquellos conocimientos transmitidos y un saludo entre todos los compañeros en señal de respeto mutuo como compañeros de aprendizaje. Pequeño recordatorio de las normas antes de empezar.

Tarea 1: Para comenzar, calentamos realizando caballos, pero para ello lo vamos hacer de una manera diferente. Por parejas, uno empuja la cadera del compañero de un lado a otro del campo de baloncesto y el otro en sei ping ma debe intentar resistirse. Después deben cambiar sus funciones.

A continuación, se hará lo contrario, uno de la pareja intenta avanzar en sei ping pa de un lado al otro del campo y el otro agarrándole de la cintura intenta retenerle. Luego cambian roles.

Para finalizar el calentamiento uno frente a deberán empujarse de la cintura e intentar llevar al rival al extremo de un campo. Pueden empujar en ding yi ma también.

Duración, 10 minutos.

Parte central.

Tarea 2: Siguiendo con la sesión, vamos a proceder a realizar un san sao de combate (técnicas aplicadas simulando posibles situaciones de confortamientos), en el cual utilizaremos dos puñetazos nuevos y dos tipos de bloqueos que pueden ayudar en situaciones en las cuales los alumnos puedan encontrarse en peligro. Por parejas, ambos intercambiarán roles tanto de atacante como de defensor.

Duración, 20 minutos

Tarea 3: La siguiente actividad realizaremos al menos cuatro técnicas de chin na (técnicas de agarre e inmovilización para neutralizar a un posible atacante), donde por parejas irán practicando poco a poco a neutralizar. Pueden resultar complejas, por ello se recordará que, si alguno tiene problemas y no son capaces de realizarlo correctamente, el profesor acudirá en su ayuda. También se dará una pauta de seguridad, cuando al realizar la técnica el alumno llegue a sentir dolor alguno, se rendirá y el alumno dirá “para” mientras da leves golpes con la palma en el suelo o en el alumno que realiza la técnica. Recordar también que no debemos hacer daño a los demás en señal de respeto al que nos está ayudando a aprender, así que cuando un alumno se rinda, automáticamente se dejará de realizar la técnica.

Vuelta a la calma.

Tarea 4: Como vuelta a la calma vamos a realizar unos ejercicios de respiraciones mientras el profesor cuenta una pequeña historia, la cual tiene un mensaje de trasfondo cuya finalidad es educar cívica y moralmente a los alumnos en aspectos de la vida, como es el trabajo, esfuerzo personal, no rendirse nunca y cultivar un buen corazón para ser mejor persona.

NN. RECURSOS

OO. METODOLOGÍA

Mando directo y enseñanza recíproca.

PP. REFORMULACIÓN:

Para esta sesión, lo único que preparé antes de comenzar fueron las botellas de agua que les ofrezco a los alumnos desde que salimos al patio para que se rehidraten y no se sofoquen mucho. No preparé más puesto que no necesitaba materiales.

Fui a buscar a los alumnos, a ambas clases al primer turno, ya que había desdoble. Formé una fila en pasillo y en silencio nos dirigimos hacia el pasillo. Ya en el pasillo les dispuse por parejas y con quien les tocara iba a ser su pareja durante toda la sesión.

Nos dirigimos al patio y al llegar allí, hice un pequeño recordatorio de las normas donde los alumnos las leían, ponía yo ejemplos para explicarlas y animaba a que ellos pusieran otros e intentaran explicarlas también.

Castigué a tres alumnos por interrumpir cuando estaba interviniendo otro compañero, debido a que era una falta de respeto. A uno de los tres le castigué durante toda la hora sin educación física debido a su actitud desafiante.

Una vez hecho esto, abrimos la clase realizando el saludo y por la pista del fútbol sala empezamos con la primera tarea.

En la primera tarea observé que los alumnos se esforzaban en hacerlo, algunos les corregía ya que no hacían bien el sei ping ma, y recalqué que una vez que avanzabas no valía retroceder. Comprobé que había alumnos que no podía mover a su compañero por tamaño y peso, pero les expliqué que no pasa nada, que a veces nos enfrentamos a cosas que nos vienen grande y de mucho peso y que por ello debíamos esforzarnos mucho y luchar por intentar vencerlas, lo cual hizo que se motivasen y aunque no llegaran hasta el final, se habían esforzado mucho y habían luchado como campeones.

Había una alumna lesionada que la intenté incluir y que participase en la medida de lo posible, realizando yo con ella a lo largo de las actividades aquello que consideraba que podría realizar, ya que estaba lesionada de un brazo.

En la segunda tarea la expliqué con ayuda de los alumnos el san sao con ayuda de los alumnos. Lo dividí en dos partes, realizando primero una parte del sansao y luego unificándolo con la segunda parte debido a que era un poco complejo, pero finalmente comprobé que todos, apoyándose mutuamente, consiguieron realizarlo de forma satisfactoria. Durante esta tarea se incorporaron los dos que castigue anteriormente, mas cuando explicaba llamé la atención a otros dos alumnos y les castigue sentándose y sin participar. En esta tarea surgieron algunas dudas con la transición de caballos, pero se corrigieron de forma notable.

En la tercera actividad recalqué que era importante la seguridad y con ayuda de los alumnos expliqué cual eran las medidas de seguridad. Expliqué para que servían estas técnicas, que tendones y músculos intervenían o se

bloqueaban... Realizamos cuatro técnicas, cada vez que explicaba una con ayuda de un niño, lo observaban y luego lo ponían en práctica. Luego volvía a explicar otra e igual, así con las cuatro. En esta actividad los alumnos castigados se incorporaron excepto al que castigué durante toda la hora.

Me entretuve bastante mandando callar y castigando a ciertos alumnos, por lo que el tiempo se me agotaba y la actividad de vuelta a la calma no me dio tiempo a realizarla. Cuando volvían los castigados hablaba con ellos y les hacía reflexionar sobre lo que habían hecho mal, para que no lo volviesen hacer.

Cerré la clase y en fila volvimos a clase.

Al recoger al segundo grupo, el procedimiento fue el mismo. Cabe destacar que en la primera actividad todo transcurrió de manera normal, pero observé que una pareja, no se esforzaban e intentaban acortar el recorrido y hacer trampas, les avisé que no debían hacerlo y que había consecuencias si continuaban así y rápidamente cambiaron de actitud y rectificaron.

En la segunda actividad, otros dos alumnos interrumpieron la clase y les tuve que castigar para que reflexionaran. En esta, surgieron más dudas que en el grupo anterior y tuve que hacer más correcciones, pero finalmente todos lo hicieron muy bien.

En la tercera actividad, los castigados se incorporaron. Mientras estaba haciendo las explicaciones de chin na, una niña con hemofobia y miedo a lo que es la estructura anatómica corporal, al hablar yo de huesos, músculos y tendones, se me acercó muy pálida y me dijo que se había mareado, interrumpí la clase y ella me pidió tumbarse. La tumbé en el suelo apoyada la cabeza en mi chaqueta, con las rodillas dobladas y los brazos extendidos y la cabeza de medio lado para evitar atragantamiento. A medida que recuperó las fuerzas, bebió agua y quiso incorporarse inmediatamente a la clase, así que poco a poco fui con ella y estuve muy pendiente de ella todo el rato, le dije que cualquier cosa que necesitase me dijera.

La última actividad no me dio tiempo a realizarla por lo que esta actividad me parece de gran importancia y la incluiré en la siguiente sesión para trabajar el tema ético y moral de las personas y que intenta desarrollar el kung fu.

En la reunión con la tutora y el compañero, me comentaron que está bien que intente incluir a los lesionados en las actividades, pero no dejarles que puedan participar, ya que conlleva un riesgo y la responsabilidad cae sobre el profesor de educación física.

Siempre entre actividad y actividad tenían permiso para ir a beber agua.

En lo que se refiere a los castigos, al alumno que castigué durante toda la hora pudo ser un error ya que llega a ser contraproducente. Puede generar odio hacia la actividad o incluso hacia el profesor. Sería aconsejable utilizar notas para los padres por el mal comportamiento del alumno.

FICHA DE PLAN DE SESIÓN

QQ. CONTEXTUALIZACIÓN:

- Tema: kung fu
- Curso: 4º
- Nº de sesión: 8
- Duración: 1 hora.

RR. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Repasar todos los contenidos vistos anteriormente, corrigiendo aquellas imperfecciones y mejorar las técnicas y el kung fu de cada persona. - Prepararles para la evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las posturas básicas del kung fu: sei ping ma(caballo cuadrado, ding yi ma (arco flecha), tao ma, diu ma, nao ma. - Puñetazos de distancia corta y larga: chin choe, loian choe, ,chap choe,. - Bloqueos de distancia corta y distancia larga: chuín o yeang kiu, kwuang kiu, pon kiu, chin ji, gangyien. - Patadas rectas y semicirculares: dam gueuk(patada impactante), tsang gueuk(patada lateral aplastante), deng gueuk(patada semicircular), dam tsang gueuk(patada giratoria). 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple las normas establecidas. - Presta atención a los contenidos, los asimila y es capaz de aplicarlos. - Es capaz de realizar las posturas enseñadas y las transiciones de unas a otras. - Es capaz de lanzar los puñetazos enseñados a lo largo de la unidad. - Es capaz de realizar los diferentes bloqueos y aplicarlos para neutralizar los golpes enseñados a lo largo de la unidad. - Es capaz de realizar las diferentes patadas enseñadas anteriormente. - Atiende a las enseñanzas morales enseñadas y las interioriza para mejorar como persona.

SS. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Asamblea y puesta en marcha.

Para comenzar la sesión, realizamos un saludo inicial para abrir la clase, saludamos a los antepasados en señal de respeto por aquellos conocimientos transmitidos y un saludo entre todos los compañeros en señal de respeto mutuo como compañeros de aprendizaje. Pequeño recordatorio de las normas antes de empezar.

Tarea 1: Para comenzar la sesión vamos a realizar una actividad de calentamiento en la cual deberán pasar por varias estaciones iguales de un circuito, por los grupos establecidos. Han de pasar por unos aros separados unos de otros realizando la postura del sei ping ma, pero se les dirá que como creen ellos que deben pasar por los aros, realizando qué tipo de postura de las aprendidas. Luego pasan a unas marcas donde deben realizar nao ma, y después tao ma. Seguidamente deberán realizar dingyima en unas huellas realizadas en el suelo con tizas, en ambas direcciones. Y finalmente colocados entre dos picas deberán realizar diu ma.

Duración, 15 minutos.

Parte central.

Tarea 2: Por grupos, los asignados anteriormente, vamos a repasar las patadas y los puñetazos aprendidos anteriormente. Para ello, van a realizar cada uno tres patadas y tres puñetazos a los paos que se irán turnando para sujetarlos y de esta manera todos golpear y ser golpeados. Cuando den las patadas y los puñetazos se tiran en alto sus nombres, para ir recordándolos.

Tarea 3: Por grupos, al igual que en la actividad anterior, uno va a ser golpeado y los otros vas a darle las respectivas patadas y puñetazos. Lo único que ahora va a ser sin paos y el alumno que es golpeado a una distancia apropiada para no tener contacto con el que golpea, va a realizar los respectivos bloqueos enseñados anteriormente. También es este ejercicio se dirán los nombres de las patadas y puñetazos cuando se golpee y la persona que realiza los bloqueos deberán decir en alto el nombre del respectivo bloqueo.

Vuelta a la calma.

Tarea 4: como vuelta a la calma vamos a realizar unos ejercicios de respiraciones mientras el profesor cuenta una pequeña historia, la cual tiene un mensaje de trasfondo cuya finalidad es educar cívica y moralmente a los alumnos en aspectos de la vida, como es el trabajo, esfuerzo personal, no rendirse nunca y cultivar un buen corazón para ser mejor persona.

TT.RECURSOS

Paos, tizas, cuerdas y aros.

UU. METODOLOGÍA

Mando directo, enseñanza recíproca.

VV. REFORMULACIÓN:

Comenzando la clase, fui a recoger a los alumnos de 4º, como hay desdoble fui a ambas clases a recoger a los alumnos del primer turno, y formando una fila en el pasillo fuimos en silencio hasta el patio hacia la pista de baloncesto donde realizaríamos la primera actividad, ya preparada una hora antes de que comenzase la sesión, puesto que era un circuito.

Se dispusieron todos los alumnos en una fila y recordamos primeramente las normas, siendo los alumnos los que las leyesen y pusieran ejemplos o explicasen en qué consistía cada una. Hecho esto, abrimos la clase realizando el saludo y nos dispusimos a realizar el circuito. Se dividió a la clase por los grupos establecidos: a,b,c y d. Cada grupo en frente de cada estación para hacer el circuito, las cuatro estaciones eran iguales.

Se me olvidó pintar cuatro rayas en el suelo en las cuales debían avanzar haciendo nao ma, pero mientras explicaba las dibujé rápidamente. La explicación fue con los alumnos como participantes de ella, y yo reforzaba y corregía si había errores, siempre lo repetía lo que explicaba para que quedase claro y no hubiese dudas.

Siempre había alumnos que querían ser partícipes para intentar explicar y ver que caballo había que hace en cada apartado del circuito, pero los alumnos que salieron lo realizaron todo muy bien y tuve que corregir lo que había que hacer en los apartados del nao ma y tao ma.

Durante esta actividad estuve pendiente de aquellos que no son tan hábiles motrizmente hablando, por lo que tuve que corregir sobre todo el nao ma y tao ma, ya que hubo algunos que se confundían de dirección y de sentido. También hubo algunos fallos a la hora de realizar el ding yi ma y lo tuve que corregir. Por lo general ningún alumno solicitó ayuda, cosa que recalqué por si había dudas; lo que sí que observé que la mayoría realizaban el ejercicio de forma muy satisfactoria.

En la segunda tarea, los alumnos al estar en grupos, observe que aquellos que tenían dudas, estas eran resueltas por sus compañeros y de manera muy adecuada, sin tener que llegar a intervenir yo la mayoría de las veces, aunque en aquellas situaciones que la duda o el problema que surgía era de todos los integrantes del grupo, yo les apoyaba. El ejercicio salió muy bien y el comportamiento de todos fue muy satisfactorio.

La tercera tarea se desarrolló de forma muy satisfactoria, comprobé que la mayoría de los niños dominaban todos los contenidos, lo único que sí que noté fue alguna dificultad en algunos nombres en ciertos alumnos, pero aun así casi todos se sabían el nombre en español y en chino. Sabían aplicar bien la transición, sabían aplicar puñetazos y sus respectivos bloqueos, al igual con las patadas y las posiciones adecuadas, y si no se acordaban del nombre al menos sí que sabían realizarlo bien y por ello yo les recordaba el nombre y les incidí que lo

importante no era saberse el nombre sino saber hacerlo de manera aplicada, que era lo que todos por lo general hacían perfecto.

Para terminar la sesión, la última tarea todos estuvieron muy relajados y atentos a la explicación de la historia con finalidad moral, todos comprendieron el mensaje que querían transmitir, reforcé con una explicación para asegurar su comprensión. Finalmente, cerramos la clase y subimos a por el siguiente grupo.

Al recoger al segundo grupo de ambas clases, hubo alguna llamada de atención por el pasillo de dos alumnos y luego seguimos hasta el patio. El procedimiento fue igual que en la clase anterior durante toda la sesión, pero cabe destacar que en la primera tarea les costó a cuatro alumnos en concreto la realización del nao ma y tao ma; tuve que incidir también que se esforzaran mejor en hacer los caballos, al final lo realizaron correctamente de forma independiente con esfuerzo, que es lo que principalmente busco en cada sesión.

En las siguientes dos actividades no hubo nada fuera de lo normal, los resultados que buscaba eran muy buenos ya que todos lo realizaron de forma satisfactoria y al igual que en la sesión anterior, los alumnos se ayudaban entre ellos. Al final de la tercera actividad hubo un alumno que me dijo que no quería hacer más, le mande sentarse; luego me acerqué a él y le pregunté que si se encontraba mal, y como yo me temía, se había mareado por lo que le mandé sentarse a la sombra y que descansase y si seguía así o se ponía peor que me avisase que yo iba a estar pendiente todo el tiempo de él.

Con la última tarea cuando la fui a explicar hubo una alumna que a medida que la iba contando ella se la sabía, vi su entusiasmo y comenzó a contarla ella, por lo que la dejé terminar. Finalmente le dije que explicase qué mensaje quería transmitirnos, lo explicó muy bien mas yo lo volví a repetir para que todos lo comprendiesen con un refuerzo, todos quedaron asombrados y en mi opinión sí que aprendieron algo puesto que reían cuando escucharon el final de la historia.

Nos dispusimos en una fila y cerramos la clase y regresamos al aula.

Después al reunirme con la tutora y el compañero de prácticas, me dijeron que todo había salido genial, que estaba muy bien estructuradas las actividades, que había sido muy dinámica y que les había encantado la sesión. Me comentaron que habían visto claramente la evolución, la progresión de mi unidad didáctica y de todos los contenidos que había enseñado, que lo había estructurado tomo muy bien, que lo tenía todo claro y que de verdad que muy bien todo.

La alumna lesionada me ayudó en todo momento a controlar la clase en la primera hora, puesto que me llamaron la atención en la sesión anterior diciendo que era muy peligroso, entonces no hice nada físico con ella pero si me ayudó a que todos lo hiciesen bien y si surgía problemas en algún grupo que me avisase.

FICHA DE PLAN DE SESIÓN

WW. CONTEXTUALIZACIÓN:

- Tema: kung fu
- Curso: 4º

- N° de sesión: 9
- Duración: 1 hora.

XX. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de los conocimientos adquiridos a lo largo de la unidad. - Observar y realizar otras alternativas de diferentes técnicas de kung fu para defenderte en situaciones de riesgo. - Desarrollo del ingenio y de la capacidad de utilizar lo aprendido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las posturas básicas del kung fu: sei ping ma(caballo cuadrado, ding yi ma (arco flecha), tao ma, diu ma, nao ma. - Puñetazos de distancia corta y larga: chin choe, loian choe, ,chap choe,. - Bloqueos de distancia corta y distancia larga: chuín o yeang kiu, kwuang kiu,pon kiu, chin ji, gangyien, . - Patadas rectas y semicirculares: dam gueuk(patada impactante), tsang gueuk(patada lateral aplastante), deng gueuk(patada semicircular), dam tsang gueuk(patada giratoria). 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple las normas establecidas. - Presta atención a los contenidos, les asimila y es capaz de aplicarlos. - Es capaz de realizar las posturas enseñadas y las transiciones de unas a otras. - Es capaz de lanzar los puñetazos enseñados a lo largo de la unidad. - Es capaz de realizar los diferentes bloqueos y aplicarlos para neutralizar los golpes enseñados a lo largo de la unidad. - Es capaz de realizar las diferentes patadas enseñadas anteriormente. - Atiende a las enseñanzas morales enseñadas y las interioriza para mejorar como persona. - Es capaz de desarrollar los contenidos vistos anteriormente.

YY. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Asamblea y puesta en marcha.

Para comenzar la sesión, realizamos un saludo inicial para abrir la clase, saludamos a los antepasados en señal de respeto por aquellos conocimientos transmitidos y un saludo entre todos los compañeros en señal de respeto mutuo como compañeros de aprendizaje.

Tarea 1: Continuando con el calentamiento, vamos a realizar varios juegos. El primero es ir a tocar las espaldas de los compañeros y evitar que nos toquen la nuestra. La misma operación, pero con las rodillas y después con los tobillos. Finalmente debemos tocar la espalda, las rodillas o tobillos y evitar que nos toquen a nosotros, esta vez, podemos usar bloqueos aprendidos en la unidad. Recordad la seguridad, que no es apropiado intentar golpear, que es una actividad para calentar.

Duración, 5 minutos.

Tarea 2: Para finalizar el calentamiento vamos a realizar otros dos juegos para calentar. El primero es todos los alumnos colocados de cuclillas en una mitad de un campo se intentan tirar unos a otros empujando mano con mano, recordando siempre que sin golpear o intentar hacer daño. Cuando uno es tirado al suelo y sus glúteos contactan con el suelo o apoyan las manos son eliminados y van a la otra mitad del campo y allí continúan una nueva partida, así continuamente.

La misma dinámica en el segundo juego es igual, pero en vez de ir de cuclillas vamos a ir a cuadrupedia invertida, las manos y pies apoyados en el suelo y la espalda paralela al suelo. Una vez que se tira a un compañero o sus glúteos contactan con el suelo, cambian de campo.

Duración, 5 minutos.

Parte central.

Tarea 3: En el desarrollo de esta parte de la sesión se van a realizar cuatro actividades de forma simultánea, en las cuatro los alumnos van rotando y realizando todas las actividades. Se colocarán por grupos para ir realizando cada una de las actividades y estos serán formados por el profesor.

La primera actividad es la realización de un san sao de combate simulando una situación real en la cual hay un conflicto agresivo con tres personas. Se enseña una posibilidad de defenderte en caso de agresión. Para realizar este san sao vamos a utilizar los paos.

Duración, 10 minutos.

Tarea 4, actividad de evaluación: Por grupos a los alumnos

Tarea 5: En esta actividad los alumnos van a utilizar bien su cabeza y su corazón. Se les propondrá unas situaciones de conflicto o incluso que ellos propongan una y en un papel que escriban la mejor manera de resolver el conflicto de forma pacífica manteniendo la armonía.

Duración, 10 minutos.

Tarea 6: Los alumnos tendrán que realizar por grupos un san sao de combate a partir de lo que ellos han aprendido y plasmarlo en el papel, pueden ser ingeniosos y explorando las diferentes posibilidades corporales pueden utilizar técnicas que ellos descubran. Una vez escrito en el papel deberán realizarlo con un pao.

Duración, 10 minutos

Vuelta a la calma.

Tarea 7: Para terminar con la unidad didáctica, para hacer relajación y meditación, no solamente se ha de estar concentrado y en silencio, sino también una simple desconexión nos ayuda a relajarnos y luego tener una mejor concentración. Que mejor manera de desinhibirse que mediante la risa, para ello realizaremos una pequeña actividad de riso terapia contando diferentes chistes y comprender lo fundamental que es estar felices y cada día regalar una sonrisa, porque un día sin reír es un día perdido.

Duración, 10 minutos.

ZZ.RECURSOS

Paos, papel y lapiceros.

AAA. METODOLOGÍA

Mando directo, enseñanza recíproca.

BBB. REFORMULACIÓN:

En las clases de hoy no hubo desdoble con los alumnos de cuarto, por lo que las clases que se impartieron, primeramente, se dieron al grupo de 4ºA y después por otro lado al grupo de 4ºB.

Antes de llegar al aula acerqué los paos que iban a utilizar y esta vez se me olvidó rellenar las botellas de agua, mas el clima no era muy caluroso por lo que acabé considerando que no era necesario.

Al subir al aula me topé con que dos alumnos estaban lesionados, una que estaba lesionada con anterioridad y otro alumno que se había lesionado el brazo derecho. Les coloqué a todos en fila y pedí a los lesionados que me cogieran cada uno un pao y pedí ayuda a otros dos para que me llevaran los paos. Armaron un poco de alboroto

por querer llevar los paos, pero finalmente se tranquilizaron y fuimos en silencio, no absoluto porque siempre hay alguno que cuchichea, hasta el patio.

En el patio decidí dar la sesión en la pista de baloncesto, puesto que en la siguiente hora los dos grupos de sexto iban a ocupar la mayor parte del campo, así que tomé como referencia para mi sesión únicamente la pista de baloncesto.

Al llegar a la pista, coloqué a todos los alumnos en una fila y realizamos el respectivo saludo para abrir la clase. Al estar dispuestos ya en fila, asigné a cada alumno un número del uno al cuatro, para formar grupos. Reuní a todos unos en una fila, a todos los doses en otra, a los treses... Y a cada grupo les asigné un nombre de un animal relacionado con diferentes estilos de kung fu: tigre al grupo 4, grulla al grupo 3, serpiente al grupo 2 y mono al grupo 1. Les dije que se acordasen bien del grupo a que pertenecían para realizar luego la parte central.

Acto seguido comenzamos con la primera tarea de calentamiento, fue muy bien y no hubo ningún conflicto, a los alumnos les gusto y vi que se divertían, aunque observé que algunos alumnos se cansaban y recalqué que nadie se quedase quieto, que todos en movimiento. Durante la actividad, silbaba para indicar los cambios como son ir a tocar la espalda primero, luego las rodillas...

Después realizamos la segunda tarea, la expliqué y surgió una duda, que fue que si en vez de los glúteos tocaba la espalda el suelo estabas eliminado; la respuesta fue afirmativa.

Una vez ya calentado, expliqué la parte central en la que la tarea 3,4,5 y 6 se realizarían de forma simultánea. Explique todas las tareas para que no hubiese dudas y que cuando yo indicase rotábamos en el sentido contrario de las agujas del reloj, puesto que la colocación donde se realizaban las actividades estaba dispuesta de forma circular.

En la tarea tres no hubo dificultad y estuve pendiente de que se realizaba correctamente, no surgieron dudas y observé que en ciertas ocasiones aquel que tenía más problemas para realizarlo era ayudado por sus compañeros.

En la tarea cuatro fui evaluando a los grupos, a la vez que estaba pendiente de la buena realización del resto de actividades. En esta actividad tuve que cambiar ciertos aspectos, puesto que en el primer grupo que evalué, fui examinando niño por niño de forma individualizada, y observé que me ocupaba mucho tiempo y el resto del grupo se descontrolaba un poco. Por lo que solo examine de forma individual a dos alumnos, al resto del grupo por parejas. A los dos siguientes grupos que examiné lo hice por tríos, pero consideré por el tiempo hacerlo a todo el grupo a la vez, por lo que el último grupo examiné a todos los integrantes a la vez. Recalqué que solo me observasen a mí, que estaba prohibido mirar a los compañeros y que aquel que lo hiciese se iría de la actividad y con mala nota, mas estuve muy atento y nadie observó a los compañeros. La mayoría de los alumnos realizaron espectacularmente sobresaliente la actividad y sus puntuaciones fueron muy elevadas, comprobé a ciencia cierta que la gran mayoría de los alumnos adquirieron exitosamente los conocimientos y cumplido con todos los objetivos.

Lo escrito en las tareas 5 y 6 no era evaluable, pero me servía para saber cómo pensaban y eran capaz de ingeniar los alumnos, una vez acabadas las sesiones, lo analizaría y fue sorprendente, crearon san saos realmente creativos y efectivos y propusieron muy buenas respuestas a los conflictos planteados.

Al finalizar la sesión, iba muy justo de tiempo, les reuní a todos en un pequeño círculo y fuimos a realizar la tarea siete, pero el tiempo del que disponía se agotó, así que les dispuse en una fila y regresamos a clase.

Una vez en clase el primer grupo, recogí a los alumnos de 4º B.

La clase se desarrolló exactamente igual que la anterior mas en la actividad de evaluación, al ir muy escaso del tiempo disponible, lo que hice fue evaluar al grupo entero y de esta manera avanzábamos más rápido.

Tuve que llamar la atención a un alumno por mal comportamiento y finalmente castigándolo.

Todo se desarrolló de forma satisfactoria y con el último grupo que evalué me quedé tres minutos más en el recreo para terminar de evaluarles.

La actividad de vuelta a la calma que tenía preparada no me dio tiempo a realizarla, pero los alumnos me ayudaron a recoger el material y eso lo utilicé como actividad final.

Al reunirme con la tutora y el compañero de prácticas, recalcaron que hice la reformulación durante la misma clase y que fue muy positivo ante un imprevisto actuar de manera correcta. Los comentarios que hicieron fueron positivos, que las actividades eran muy buenas, todo muy dinámico y que todo había salido perfecto.

ANEXO 4:

Aspectos a evaluar/ Cuantificadores	Descriptorios			
	Excelente 3 puntos	Bien 2 puntos	Necesita mejorar 1 punto	Debe mejorar con urgencia 0 puntos
Posturas: Sei ping ma	Identifica y realiza la postura de forma adecuada, sin apoyarse y una actitud enérgica y positiva.	Identifica y realiza la postura de forma adecuada; con energía y actitud positiva, pero se apoya en las piernas.	Identifica la postura pero no realiza la postura de forma adecuada y no mantiene una actitud enérgica y positiva.	No identifica ni realiza la postura y no muestra interés por aprenderla.
Posturas: Ding yi ma	Identifica y realiza la postura en ambos sentidos de forma adecuada, sin apoyarse y de una actitud positiva y enérgica.	Identifica y realiza la postura al menos en un sentido de forma adecuada, con una actitud positiva y enérgica pero se apoya en las piernas.	Identifica la postura, pero no la realiza de forma adecuada en ningún sentido y no mantiene una actitud enérgica y positiva.	
Posturas: Diu ma		Identifica y realiza la postura de forma adecuada y con una actitud positiva y enérgica siendo capaz de desplazarse en el sentido adecuado y retornando a la postura inicial adecuadamente sin apoyarse.	Identifica y realiza la postura de forma adecuada y con una actitud positiva y enérgica pero no se desplaza en el sentido adecuado y no retorna a la postura inicial de forma adecuada o se apoya en las piernas.	
Posturas: Nao ma	Identifica y realiza la postura de forma adecuada y con una actitud positiva y enérgica siendo capaz de desplazarse en el sentido adecuado y retornando a la postura inicial adecuadamente sin apoyarse.	Identifica y realiza la postura de forma adecuada y con una actitud positiva y enérgica pero no se desplaza en el sentido adecuado y no retorna a la postura inicial de forma adecuada o se apoya en las piernas.	Identifica la postura pero no la realiza de forma adecuada y no muestra una actitud enérgica y positiva, no se desplaza en el sentido adecuado ni retorna a la postura inicial de forma adecuada.	
Posturas: Tao ma		Identifica y realiza la postura de forma adecuada y con una actitud positiva y enérgica siendo capaz de desplazarse en el sentido adecuado y retornando a la postura inicial adecuadamente sin apoyarse.	Identifica y realiza la postura de forma adecuada y con una actitud positiva y enérgica pero no se desplaza en el sentido adecuado y no retorna a la postura inicial de forma adecuada o se apoya en las piernas.	Identifica la postura pero no la realiza de forma adecuada y no muestra una actitud enérgica y positiva, no se desplaza en el sentido adecuado ni retorna a la postura inicial de forma adecuada.

Aspectos a evaluar	Descriptorios
--------------------	---------------

Puñetazos: chin choe	Identifica y realiza el puñetazo de forma adecuada, colocando el puño y la muñeca de manera correcta; aplica la transición de caballos coordinadamente y de manera adecuada. Mantiene una actitud enérgica y positiva.	Identifica y realiza el puñetazo de forma adecuada, colocando el puño y la muñeca de manera correcta pero no aplica la transición de caballos coordinadamente y de manera adecuada. Mantiene una actitud positiva.	Identifica el puñetazo y mantiene una actitud positiva y enérgica pero no lo realiza de forma adecuada, sin colocar bien el puño ni la muñeca. Tampoco realiza la transición de caballos.	No identifica ni realiza el puñetazo y no muestra interés por aprenderlo.
Puñetazos: chap choe				
Puñetazos: loian choe				
Cuantificadores	Excelente 3 puntos	Bien 2 puntos	Necesita mejorar 1 punto	Debe mejorar con urgencia 0 puntos

Aspectos a evaluar	Descriptorios			
Bloqueos: chuin	Identifica y realiza el bloqueo de forma adecuada aplicándolo a cada respectivo golpe, colocando las manos de manera correcta; aplica la transición de caballos coordinadamente y de manera adecuada. Mantiene una actitud enérgica y positiva.	Identifica y realiza el bloqueo de forma adecuada aplicándolo a cada respectivo golpe, colocando las manos de manera correcta, pero no aplica la transición de caballos coordinadamente y de manera adecuada. Mantiene una actitud enérgica y positiva.	Identifica el bloqueo de forma adecuada pero no lo realiza bien ni lo aplica a cada respectivo golpe, coloca las manos de manera incorrecta; tampoco aplica la transición de caballos coordinadamente y de manera adecuada. Mantiene una actitud enérgica y positiva.	No identifica ni realiza el bloqueo y no muestra interés por aprenderlo.
Bloqueos: pon kiu				
Bloqueos: quan kiu				

Cuantificadores	Excelente 3 puntos	Bien 2 puntos	Necesita mejorar 1 punto	Debe mejorar con urgencia 0 puntos
-----------------	-----------------------	------------------	-----------------------------	--

Aspectos a evaluar	Descriptorios			
Patadas: dam gueuk	Identifica y realiza la patada de forma adecuada, marcando los pasos para realizar la patada, desde posición inicial levanta primero la rodilla y luego golpea. Mantiene una actitud enérgica y positiva.	Identifica y realiza la patada de forma adecuada, pero no marca los pasos para realizar la patada. Mantiene una actitud enérgica y positiva.	Identifica, pero no realiza la patada de forma adecuada, sin no marcar los pasos para realizar la patada. Tampoco mantiene una actitud enérgica y positiva.	No identifica ni realiza la patada y no muestra interés por aprenderla.
Patadas:deng gueuk	Identifica y realiza la patada de forma adecuada, marcando los pasos para realizar la patada, desde posición inicial, gira el pie adelantado a la vez que avanza y levanta la rodilla, realizando seguidamente el golpeo. Mantiene			

	una actitud enérgica y positiva.			
Patadas: tsang dam gueuk	Identifica y realiza la patada de forma adecuada, marcando los pasos para realizar la patada, desde posición inicial realiza ding yi ma y con la pierna adelantada diu ma, seguidamente con la pierna levantada se da media vuelta y realiza el golpeo con ella. Mantiene una actitud enérgica y positiva.			
Cuantificadores	Excelente 3 puntos	Bien 2 puntos	Necesita mejorar 1 punto	Debe mejorar con urgencia 0 puntos

ANEXO 5

Aspectos a evaluar	Nivel de desempeño			
	Muy bien (3)	Bueno(2)	Regular(1)	Mal (0)
Respeto al profesor				
Respeto a los compañeros				
Se esfuerza por mejorar				
Mantiene una actitud adecuada				
Muestra interés por aprender				
Evita conflictos y los resuelve de forma pacífica.				
Presta ayuda a los compañeros y al profesor.				

ANEXO 6:



¿De donde viene el kung fu? ¿Por qué se creó?

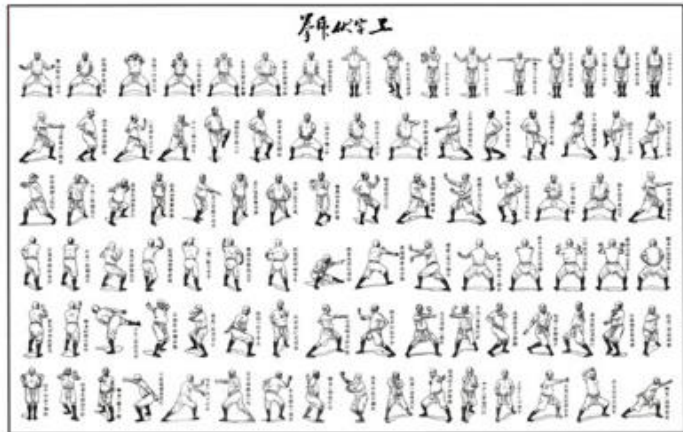
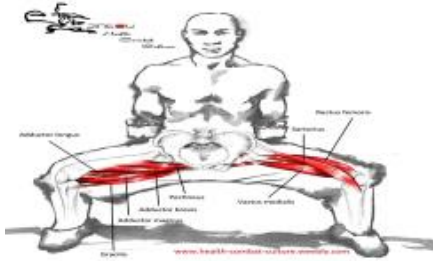


¿Qué creéis que vamos a aprender?

- Aprender a resolver conflictos de forma pacífica.
- Aprender a defendernos y ayudar aquellos que lo necesiten.
- Aprender a respetar y ser disciplinados.
- A desarrollar todo nuestro potencial en cuerpo y mente.
- A conocernos a nosotros mismos, nuestras capacidades y aquellas cosas que tenemos que mejorar. Aprender a confiar en nosotros.
- A no rendimos nunca y luchar hasta el final entregando siempre el 100% de nosotros mismos superando nuestros miedos.
- Aprenderemos a disfrutar haciendo kung fu.



Posturas



Puños



Bloqueos



Patadas



Chin na



Empujes

