

Los deportes de combate en el contexto educativo. Propuesta de intervención para una mejora del conocimiento corporal

(Trabajo Fin de Grado. Mención en Educación Física)



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Nombre: Laura Sáez Martínez

Tutor: Julio César Rodríguez de la Cruz

Curso: 2019/2020

RESUMEN

Se puede decir que los deportes de combate, en algunos casos, se han visto excluidos de las programaciones de los docentes de Educación Física por varios factores. Intentaremos averiguar si en nuestro contexto educativo, el “CEIP Gonzalo de Berceo”, existen prejuicios, tanto por parte de los alumnos a los que va destinada la intervención como por parte de sus padres, madres o tutores legales, comprobando también su predisposición hacia la práctica de estos deportes.

Trabajaremos con una propuesta didáctica destinada al desarrollo del conocimiento corporal a través de actividades de carácter luctatorio. Queremos comprobar la evolución de nuestros alumnos en cuanto a dicho contenido, así como si ha cambiado su punto de vista sobre los deportes de combate.

Palabras clave: Deportes de combate, conocimiento corporal, opinión, Educación Física.

ABSTRACT

It can be said that combat sports, in some cases, have been excluded from physical education teacher schedules by several factors. We will try to see if in our educative context, “CEIP Gonzalo de Berceo”, there exists taboo, from parents as well as students, proven too their predisposition about of these sports.

We shall work with one didactic proposal destinated to development about embodied knowing through combat activities. We want to verify the evolution of our students in respect of such educational content, as well as if its changes their point of view on combat sports.

Keywords: Combat sports, embodied knowing, opinion, physical education.

Los deportes de combate en el contexto educativo. Propuesta de intervención para una mejora del conocimiento corporal.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. JUSTIFICACIÓN	5
2.1. ¿CUÁL ES MI INTERÉS PERSONAL PARA LLEVAR A CABO ESTE TRABAJO?.....	5
2.2. INTERÉS Y RELEVANCIA EDUCATIVA DEL TEMA	6
2.3. COMPETENCIAS DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	7
3. OBJETIVOS	9
4. MARCO TEÓRICO.....	10
4.1. ANTECEDENTES	10
4.2. REFERENCIAS TEÓRICAS BÁSICAS	11
4.2.1. ¿Qué es el conocimiento corporal?	11
4.2.2. Importancia del desarrollo del esquema corporal	14
4.2.3. Educación postural	15
4.2.4. El espacio-tiempo y su importancia	16
4.2.5. Deportes de combate en Educación Primaria.....	18
4.2.6. Beneficios que aportan los deportes de combate	20
4.2.7. Aceptación y motivación que provocan en el alumnado.....	23
4.2.8. Opinión de los padres ante los deportes de combate.....	26
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	28
5.1. INTRODUCCIÓN DE LA PROPUESTA	28
5.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN UTILIZADO	28
5.3. INSTRUMENTOS.....	29
5.3.1. Cuestionarios.....	30
5.3.2. Escalas de valoración	31
5.3.3. Registro anecdótico	32
5.4. INTERVENCIÓN EDUCATIVA	33
5.4.1. Contexto en el que se desarrolla.....	33

5.4.2. Planteamiento de la intervención	34
5.4.3. Resumen de la unidad didáctica	38
5.5. APROXIMACIÓN A UNOS HIPOTÉTICOS RESULTADOS	40
6. REFLEXIONES FINALES	45
6.1. PASOS DADOS DURANTE EL PROCESO	45
6.2. TUTOR Y SEMINARIOS	46
6.3. POSIBLES TEMAS DE INVESTIGACIÓN	47
6.4. CONCLUSIONES PERSONALES	47
7. BIBLIOGRAFÍA	48
8. ANEXOS	53
ANEXO 1. UNIDAD DIDÁCTICA	53
ANEXO 2. CUESTIONARIOS ALUMNOS Y PADRES	91
ANEXO 3. ESCALAS DE EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL	99
ANEXO 4. ESCALAS DE VALORACIÓN GRUPALES	100
ANEXO 5. REGISTRO ANECDÓTICO	106

1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado trata los deportes de combate en el contexto educativo, los objetivos que nos hemos planteado son, mediante este tipo de deportes, desarrollar el conocimiento corporal de los alumnos del CEIP Gonzalo de Berceo, así como conocer su predisposición y la de sus familias hacia estas prácticas deportivas en el área de Educación Física.

Se ha desarrollado una justificación en la que se expone el interés educativo y personal, así como la relación existente con las competencias del título.

Posteriormente, en el marco teórico se reflejan los contenidos educativos de interés hacia el tema propuesto, en este caso se tratan los temas relacionados con el conocimiento corporal (su definición, importancia, educación postural y relación con el espacio-tiempo en los alumnos) y los deportes de combate en los centros educativos (presencia en estos, beneficios, aceptación y opinión de padres).

En el apartado de intervención educativa se plantea una propuesta de intervención que servirá como instrumento para conseguir los objetivos propuestos en el TFG. Nos encontramos con una situación excepcional ya que la propuesta no se ha podido llevar a cabo debido a la pandemia provocada por el COVID-19, con lo cuál el análisis de resultados se ha propuesto de manera hipotética reflejando tanto resultados deseables como no deseables.

Por último, en las reflexiones finales se concluye el trabajo exponiendo el proceso que se ha llevado a cabo para realizarle y comentando las opiniones personales hacia él, así como los posibles temas de investigación que pudieran surgir.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1. ¿CUÁL ES MI INTERÉS PERSONAL PARA LLEVAR A CABO ESTE TRABAJO?

En el Trabajo de Fin de Grado vamos a trabajar con los deportes de combate, comprobando si en el contexto educativo existen prejuicios hacia su práctica, así como los beneficios motrices que pueden aportar a los alumnos en cuanto al conocimiento corporal.

Llevo realizando taekwondo prácticamente toda mi vida, desde que tenía cuatro años. Y me gustaría elaborar una propuesta educativa en la Educación Física trabajando a partir de dos deportes de combate, el judo y el taekwondo. He elegido estas dos modalidades porque considero que trabajando ambas el alumno obtendría un desarrollo más completo del conocimiento corporal. Las circunstancias en un deporte y en otro son muy diferentes por lo que los alumnos se expondrán a situaciones variantes que ayudarán a su desarrollo motriz ampliando sus experiencias formativas.

Considero que para conseguir un desarrollo más completo de los alumnos debemos plantearles actividades diferentes a las habituales, situaciones que tal vez no sea posible que realicen fuera de la escuela, por ejemplo, un balón de fútbol está al alcance de casi cualquier niño por lo que por las tardes en su tiempo libre tienen la posibilidad de jugar con él, trabajarlo en la escuela por supuesto que sería también conveniente o necesario pero no trabajarlo de manera continuada, dando así paso al aprendizaje de otro tipo de deportes y experiencias enriquecedoras para el alumno. Huyendo de la estandarización en el alumnado y evitando que disminuyan sus experiencias creativas (Brousse, Villamón y Molina citados en Ruiz, 2019).

Carriedo (2019), señala los estudios de varios autores que corroboran la poca presencia de los deportes de combate en las clases de Educación Física reglada. En el colegio al que asistía para cursar la Educación Primaria no tengo conciencia de haber trabajado los deportes de combate en las clases de Educación Física, aunque aporten muchos beneficios a los alumnos tanto motores como psicológicos. Y empecé a plantearme varias cuestiones: ¿Se practican los deportes de combate en el colegio? Y en caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿Estará aprobada socialmente la práctica de estos deportes en el

colegio? ¿Qué opinarán los padres y alumnos de trabajar con actividades de combate en el área de Educación Física?

Para averiguar la opinión tanto de padres como de alumnos acerca del tema que tratamos, haremos un estudio similar al realizado por Ruiz (2019).

Además, observaremos la evolución de nuestros alumnos en cuanto al desarrollo del conocimiento corporal a través de la práctica de deportes de combate.

2.2. INTERÉS Y RELEVANCIA EDUCATIVA DEL TEMA

Para ver el interés educativo del tema, nos fijaremos en el Real Decreto 126/2014, en el que encontramos que el objetivo principal de la Educación Física es desarrollar en los estudiantes su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos relacionados a la conducta motora. Dicho esto, procederemos a relacionar la relevancia que tienen estas competencias nombradas con el tema a tratar en el TFG.

En cuanto a la competencia actitudinal, este tipo de deportes dan mucha importancia a los valores deportivos, es decir, al comportamiento que tienes dentro del aula, la disciplina y el respeto hacia los compañeros y el docente. Vergara (citado en Ruiz, 2019), añade que los deportes de combate desarrollan en los alumnos una actitud más relajada y pacífica.

Los deportes de combate pueden aportar aprendizaje en valores como el orden, el respeto por los compañeros, el mostrar mayor atención a las explicaciones y mejor postura corporal (Villamón, Gutiérrez, Espartero y Molina, 2005).

También hay que educar en valores de igualdad deportiva en cuanto al sexo, Carriedo (2019) citando a Omeñaca, Ponce de León, Sanz y Valdemoros (2015) indica que es importante impartir deportes no sexistas

En cuanto a la competencia procedimental, se ve muy beneficiada de la práctica de deportes de combate. Trabajaremos de manera muy activa este contenido curricular ya que es imprescindible para el control del cuerpo. Hay varias definiciones de conocimiento corporal, pero usaremos la de Castañer y Camerino (2006) por considerarla la más completa para el ámbito de la Educación Física. Estos autores señalan tres aspectos clave para el desarrollo del conocimiento corporal (esquema, imagen y conciencia corporal). Debemos tener en cuenta tantas actividades deportivas como podamos para así completar el desarrollo del alumno. Si no variamos en la impartición de las clases los alumnos

seguirán un mismo patrón, una estandarización (Brousse, Villamón y Molina, 1999, citados en Ruiz 2019). La táctica deportiva está intrínsecamente relacionada con el concepto de espacio-tiempo, por lo que debemos adaptar nuestras acciones frente a un número determinado de estímulos, nuestro cuerpo debe de captarlos e idear la forma más eficiente de conseguir el objetivo.

En cuanto a los sentimientos con la conducta motora, es muy importante que los alumnos se sientan cómodos ante la práctica de actividad física para evitar que tengan sentimientos negativos en su realización. Como docentes debemos procurar que los alumnos obtengan placer por la práctica de actividad física, planteándoles actividades diferentes y variadas su motivación aumentará y con ello su interés. Mejorando así su desarrollo motriz y psicológico. Anteriormente hemos comentado que los deportes de combate son muy poco practicados en los colegios por lo que resultarían una actividad física innovadora que llamaría a los alumnos la atención y mejoraría por tanto sus sentimientos hacia ella.

Carriedo (2019), dejó reflejado en su estudio que los resultados de las valoraciones de escolares ante la predisposición, la práctica y el aprendizaje ante actividades de combate resultaron ser bastante favorables obteniendo puntuaciones muy elevadas.

2.3. COMPETENCIAS DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Las competencias de grado que vamos a trabajar están establecidas en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, este trabajo desarrolla las siguientes competencias generales propias del Título de Grado Maestro en Educación Primaria.

Dejamos reflejado por tanto las competencias de grado en Educación Primaria y debajo de cada una las competencias que desarrolla nuestro trabajo:

- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio -la Educación.
 - Desarrollo de un apartado de fundamentación teórica en el que aparecen los contenidos a tratar en el documento, relacionando unos con otros demostrando así lo aprendido en el curso.
- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la

elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

- Elaboración de una puesta en práctica de manera detallada mediante la aplicación de los conocimientos específicos adquiridos en las clases de mención de Educación Física.
- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales.
 - Saber interpretar y extraer los datos obtenidos en las observaciones/evaluaciones de los alumnos y utilizarlos para orientar de una mejor manera su desarrollo.
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
 - Heterogeneidad a la hora de expresarnos tanto oralmente como de manera escrita. Tener variedad en el vocabulario para adaptarnos de la manera más adecuada al contexto que se presenta.
- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
 - Realización de un trabajo documentado que sirva de guía para posteriores investigaciones o proyectos que surjan.
- Que los alumnos desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que deben potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables.
 - Elaborar cada apartado o sesión bajo la influencia de un compromiso ético y moral fomentando actitudes positivas en el alumnado.

3. OBJETIVOS

- Desarrollar el conocimiento corporal en los alumnos mediante la práctica de deportes de combate en el área de Educación Física y estudiar la evolución de los resultados obtenidos.
- Conocer la predisposición que muestran padres y alumnos a la práctica de deportes de combate en el contexto educativo tanto antes como después de la realización de la unidad didáctica.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. ANTECEDENTES

Para la elaboración de este trabajo nos hemos basado en varios autores que han contribuido a formar un argumento de lo que vamos a tratar en el TFG. Los documentos que hemos utilizado para hacer referencia a lo que trabajaremos con el primer objetivo relacionado con desarrollar el conocimiento corporal en los alumnos mediante la práctica de deportes de combate en el área de Educación Física, son los siguientes:

Tenemos el trabajo de Castañer y Camerino (2006) “Manifestaciones básicas sobre la motricidad”, el cual nos proporciona la información necesaria para definir lo que es el conocimiento corporal/esquema corporal que queremos que los alumnos desarrollen a través de los deportes de combate. En que señalan además que hay que seguir apostando por enfoques innovadores en la actividad física.

Chacón, Ubago, Guardia, Padial y Cepero (2018), en su trabajo titulado “Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones”, plantean la importancia que tiene la educación y la higiene postural para una buena realización de actividad física. Incluyendo los aspectos negativos que pueden originar en los alumnos si su práctica se produce de una manera continuada.

Por último, Castañer y Camerino (2001), que unifican una definición de espacio-tiempo señalando su importancia en el desarrollo cognitivo del alumno, así como en la progresión de sus habilidades motrices.

En cuanto al segundo objetivo relacionado con la aceptación por parte de alumnos y padres, hemos estudiado la presencia de estos deportes en el área de Educación Física, sus beneficios y su recibimiento en el colegio a través de:

Carriedo (2015) que estudia la relación que existe entre la diversión y la presencia del esfuerzo en el desarrollo de una UD de deportes de combate. Indicando niveles muy positivos en estos dos aspectos. También nos fijamos en su posterior publicación en 2019 titulada “Satisfacción, Aprendizaje y Valoraciones de Escolares de Primaria ante las Actividades de Lucha con Agarre” en el que se plantea la problemática de la poca presencia de los deportes de combate en el área de Educación Física.

En la misma línea argumental que Carriedo (2019), Ruiz (2019) habla en su artículo sobre las creencias y los prejuicios que tienen los profesores de Educación Física acerca de los deportes de combate. Indican varios factores que influyen en que estos deportes no sean incluidos en la escuela, además de los que son más practicados entre el profesorado y la valoración que dan los docentes a varios deportes de combate entre los que se encuentran el taekwondo y el judo.

Para hablar de los beneficios que tienen en el alumnado la práctica de actividades luctatorias, nos hemos fijado en los estudios de Londoño (1996) y Espartero y Gutiérrez (2004), los cuales clasifican en varios ámbitos las aportaciones que pueden ocasionar la práctica de estos deportes en los alumnos.

Menéndez y Fernández (2014), como Carriedo (2015), estudiaron los niveles de satisfacción de los alumnos a posteriori de la realización de propuestas educativas con deportes de combate, obteniendo resultados bastante similares en los aspectos actitudinales, sobre todo. Para finalizar, Baena, Granero, Bracho y Pérez (2012) nos hablan de la importancia de desarrollar diversión durante la práctica deportiva para mejorar los aprendizajes de los alumnos.

Oquendo y Agudelo (2014) en su trabajo de fin de grado evaluaron las opiniones de los padres acerca de una unidad didáctica desarrollada a través de deportes de combate, en ella, observamos la evolución en la valoración de padres y maestros acerca de estas prácticas en el ámbito educativo.

4.2. REFERENCIAS TEÓRICAS BÁSICAS

4.2.1. ¿Qué es el conocimiento corporal?

De entrada, conviene matizar que lo que queremos trabajar con los alumnos está incorporado en el bloque 2: “El conocimiento corporal”, determinado en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Los contenidos que trabaja el curso de sexto en este ámbito son los siguientes:

- Conciencia y control corporal.
- Influencia de la actividad física en el aparato respiratorio. Adaptación a la respiración.

- Desarrollo de la percepción selectiva.
- Adecuación a la postura, económica y equilibrada.
- Direccionalidad del espacio, dominio de los cambios de orientación.
- Organización temporal del movimiento.
- Percepción y estructuración espacio-temporal.
- Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales.

La definición que más se ajusta a asumir todos estos contenidos curriculares es la de esquema corporal, la cual Ballesteros (1980, basándose en Coste), define como el resultado de la experiencia del propio cuerpo (de la que el individuo toma poco a poco conciencia) y la forma de relacionarse con el medio (con sus propias posibilidades).

De aquí podemos deducir que el esquema corporal está compuesto por dos factores: el resultado de la experiencia del cuerpo y la forma de relacionarse con el medio. Ampliando lo dicho anteriormente, varios autores añaden a la definición anterior, dos factores más: la percepción consciente que tenemos de nuestro cuerpo y las impresiones sensoriales propioceptivas. Todo esto conlleva a ver que el desarrollo del esquema corporal evoluciona positivamente cuando el niño va mejorando la percepción de su cuerpo y de las posibilidades motrices que tiene a su alrededor.

Ballesteros (1980) afirma que el esquema corporal puede definirse como intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y sobre todo de su relación con el espacio que le rodea. Reafirmando las definiciones dadas anteriormente y añadiendo un dato nuevo: el estado de movimiento en el esquema corporal.

Con el objetivo de aclarar los conceptos con los que vamos a trabajar, utilizaremos como referencia la definición de esquema corporal usada por Castañer y Camerino (2006), ya que consideramos que engloba todas las definiciones anteriores. Estos autores razonan que hablar de esquema corporal es insuficiente, por lo que se debe tratar al mismo nivel tres factores:

1. Esquema corporal (nivel cuantitativo): nos referimos al morfotipo y al conjunto de estructuras óseas y musculares que conforman el cuerpo de cada persona.

Hasta ahora hemos dado varias definiciones de esquema corporal, pero, dentro de la definición de Castañer y Camerino (2006), solamente se refiere a las estructuras que forman el cuerpo, no añade los estímulos externos como la relación del cuerpo con el medio como señala Coste (citado en Ballesteros, 1980), ni la relación del cuerpo con el estado en el que se encuentre, estático o en movimiento.

2. Imagen corporal (nivel cualitativo): es el conjunto de ideas y concepciones que pueden girar en torno a nuestro cuerpo.

La definición que más se ajusta a lo que vamos a trabajar es la que da Schilder (citado en Ballesteros, 1980) en su estudio del esquema corporal: la imagen corporal es la manera en la que nos imaginamos nuestro propio cuerpo en un espacio.

3. Conciencia corporal: consiste en una combinación y contraste continuado entre la imagen y el esquema corporal.

Por lo tanto, se podría decir que es el pleno conocimiento del cuerpo ya que con la conciencia corporal se obtiene una visión mental de nuestro cuerpo además de la consciencia de cuando está en movimiento o en tensión muscular y poder dominarlo según sus finalidades, atendiendo a los estímulos exteriores y al espacio que nos rodea.

Teniendo en cuenta lo que vamos a trabajar con el currículum de Primaria (a través de los deportes de combate) y la clasificación hecha por Castañer y Camerino (2006) del esquema corporal, hemos relacionado las competencias a cumplir por los alumnos y los tres factores que influyen en el desarrollo del esquema corporal:

Currículum oficial (DECRETO 26/2016)	Castañer y Camerino (2006)
Influencia de la actividad física en el aparato respiratorio.	<u>Esquema corporal</u> . Nos referimos al morfotipo y al conjunto de estructuras óseas y musculares que conforman el cuerpo de cada persona
Desarrollo de la percepción selectiva	<u>Imagen corporal</u> . Imaginación de nuestro cuerpo en un espacio
Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales	<u>Imagen corporal</u> . La manera en la que nos imaginamos
Conciencia y control corporal	<u>Conciencia corporal</u> . Combinación y contraste continuado entre la imagen y el esquema corporal

Adecuación a la postura	<u>Conciencia corporal</u> . Uso del morfotipo y la imagen que creamos de nosotros mismos para obtener una mejor postura
Percepción y estructuración espacio-temporal	<u>Conciencia corporal</u> . Conocimiento de nuestro cuerpo en el espacio con posibilidad de movimiento
Organización temporal del movimiento	<u>Conciencia corporal</u> . Conocer nuestras capacidades y nuestro propio cuerpo para saber nuestras posibilidades en un tiempo concreto
Direccionalidad del espacio	<u>Conciencia corporal</u> . Conocer las posibilidades que nos aporta el espacio

Tabla 1. Relación competencias del currículum con los tres factores del desarrollo del esquema corporal (elaboración propia).

Conociendo toda esta información podemos llegar a la conclusión de que para mejorar el desarrollo perceptivo-motor de los alumnos, debemos tener en cuenta factores como la corporalidad, la noción de nuestro propio cuerpo y la relación con elementos espacio-temporales que nos rodean ajenos a nuestro cuerpo. Por ello, a continuación, explicaremos aspectos sobre el esquema y la educación corporal, además del desarrollo del espacio-tiempo.

4.2.2. Importancia del desarrollo del esquema corporal

Cidoncha y Díaz (2009) explican que las carencias que pueden surgir en los alumnos por un mal desarrollo en el esquema corporal pueden estar diferenciadas en tres ámbitos:

- El ámbito motórico
- El perceptivo
- El afectivo-social

Y remarcando además que los estados emocionales de los niños también influyen en su desarrollo motor como efecto de sus experiencias previas. Por lo que debemos asegurarnos de que los alumnos obtengan unas buenas sensaciones con la práctica deportiva.

Para enfatizar la importancia que tiene el que los alumnos tengan buenas sensaciones a la hora de realizar las actividades, Le Boulch (citado en Gil, 2017) menciona que “desde el punto de vista psicológico, el concepto de esquema corporal se aplica a un sentimiento

que tenemos de nuestro propio cuerpo, de nuestro espacio corporal. Desde el punto de vista fisiológico, representa la función de un mecanismo fisiológico que nos dé el sentimiento correspondiente a la estructura real el cuerpo”. Intentando con esto, evitar las carencias que señalan Cidoncha y Díaz (2009) sobre un mal desarrollo del esquema corporal.

Frente a estos problemas que nos puede ocasionar un mal desarrollo del esquema corporal en los ámbitos de la percepción, la motricidad y la socialización, Londoño (1996) asegura que las actividades de lucha desarrollan el aspecto espacio-temporal, así como Menéndez (2017), quien afirma que la práctica de estos deportes incluyen beneficios en el desarrollo de habilidades motrices concretas. Por otra parte, la socialización también se ve beneficiada de la práctica de estos deportes ya que según Orozco (2015) fomenta comportamientos socialmente positivos.

4.2.3. Educación postural

Debemos tener en cuenta que nuestros alumnos desarrollen buenos hábitos posturales cuando hacen actividad física, ya que una secuencia de movimientos realizada incorrectamente que se repite en el tiempo puede desencadenar en dolor y problemas de espalda según indican diversos autores (Chacón, Ubago, Guardia, Padiá y Cepero, 2018).

Además, Martínez (2014) señala que la educación y la higiene postural deben de ser aspectos que los maestros de Educación Física deben trabajar en sus aulas y de una manera reiterativa ya que son los pilares sobre los que está situada una buena actividad física saludable. Debemos proporcionar unos buenos hábitos posturales en edades tempranas para que estos puedan perdurar con el paso del tiempo.

Pero, ¿se puede trabajar la educación postural mediante la práctica de deportes? Gómez e Izquierdo (2012) contestan afirmativamente a esta pregunta señalando que, además, estas prácticas aportan mayor tonificación en la musculatura que rodea la columna vertebral y la toma de conciencia corporal, que es, en definitiva, lo que queremos trabajar con los alumnos. Para llevar a cabo una educación postural óptima debemos tener en cuenta también la respiración y la relajación ya que son dos factores que influyen en su desarrollo (Castellano, 2011). La relajación permite al alumno una distensión tanto física como mental para conseguir el descanso más eficiente posible. Por otra parte, la respiración es un elemento transversal de la Educación Física, con el trabajo de clase los

alumnos mejoran de forma global esta, por lo que deben aprender a controlar las intensidades.

Por otro lado, Castañer y Camerino (2001), introducen los conceptos vistos hasta ahora como la respiración, el morfotipo o tono muscular, el concepto de cuerpo etc., son componentes del desarrollo perceptivo-motor del alumno como hemos indicado anteriormente. Por ello, pasamos a ver los aspectos espacio-temporales.

4.2.4. El espacio-tiempo y su importancia

Estamos de acuerdo con la definición de Comellas y Perpinyá, (citados en Gómez, 2012) sobre el espacio tiempo, afirmando que es el medio donde el niño lleva a cabo desplazamientos y experiencias a través de los sentidos, y que esto es lo que hace que tome conciencia de su cuerpo. Debemos proponer situaciones diferentes a los alumnos para que amplíen sus experiencias motrices, al no trabajarse de una manera activa los deportes de combate en la escuela (Castejón, 2015), producen en los alumnos estímulos diferentes con los que trabajar y a los que adaptarse en un espacio y en un tiempo determinados, desconocidos para ellos hasta el momento. Desarrollando así sus posibilidades motrices de una manera más amplia.

Castañer y Camerino (2001) definieron el espacio euclidiano como el esquema corporal en el que se desarrollan las relaciones espaciales y el aprendizaje de nociones visuales como el tamaño, la orientación, la situación y la dirección. El espacio proyectivo sería, por tanto, la capacidad de representar mentalmente la derecha y la izquierda.

Teniendo en cuenta esto, los alumnos deben de tener una buena base de conocimiento de su propio cuerpo y el espacio que ocupa para poder comprender el espacio que le rodea (Chacón, Ubago, Guardia, Padial y Cepero, 2018, apoyándose en Defontaine) e interactuar con él.

Por otra parte, la temporalidad según Fraisse (1989) es el orden y duración que siguen una serie de acciones o acontecimientos. Esas acciones suceden ordenadamente en un espacio determinado. Siendo, por tanto, el concepto de espacio-tiempo la coordinación entre la temporalidad y la espacialidad haciendo que las acciones se den en un momento y en un lugar determinados según Trigueros y Rivera (1991).

Por otra parte, Castañer y Camerino (2001) separan el concepto de espacio-tiempo, llamándolos espacialidad y temporalidad. La espacialidad hace referencia a la suma de

las actitudes en orientación, estructuración y organización espacial. La temporalidad sería el conjunto de conocimientos en estructuración y orientación temporal. Para que el alumno asimile todas estas competencias que componen el espacio-tiempo, primero debe de conocer su propio cuerpo, es decir, tener un conocimiento corporal sólido.

Gracias a la definición hecha por Trigueros y Rivera (1991), y la diferenciación de los aspectos que componen al espacio y al tiempo, llegamos a la conclusión de que para poder desarrollar de una manera óptima el concepto de espacio-tiempo debemos trabajar con los alumnos los siguientes conceptos:

- Deben tener bien asimilada la lateralidad. Refiriéndonos, al conocimiento de la derecha e izquierda.
- Deben tener una noción básica de conocimiento de su cuerpo. Apoyando al aprendizaje del conocimiento corporal añadiremos en este apartado también la respiración y la relajación que como Castellano (2011) señala, pueden ayudar a adquirir estas nociones.
- Una orientación espacial con respecto a objetos y personas. Definida por Castañer y Camerino (2001), como la capacidad de saber la posición de nuestro cuerpo con respecto a objetos y viceversa, la posición de los objetos con respecto a nosotros mismos.
- La percepción de distancias y velocidades. El concepto de espacio-tiempo está muy relacionado en este apartado.

En las definiciones que hemos dejado señaladas anteriormente, todos los autores hacen alusiones al conocimiento del propio cuerpo antes de intentar relacionarlo con elementos externos. A lo largo de las sesiones la dificultad será progresiva, comenzando con sesiones que fomenten el conocimiento de nuestro propio cuerpo, trabajando con el esquema, la imagen y el conocimiento corporal y progresivamente iremos trabajando con los conceptos de espacio y tiempo para conseguir un desarrollo motor en cuanto al conocimiento corporal lo más completo posible.

Para comprender un poco mejor cómo están relacionadas la corporalidad, la temporalidad y la espacialidad, observamos la siguiente imagen expuesta por Castañer y Camerino (2001).

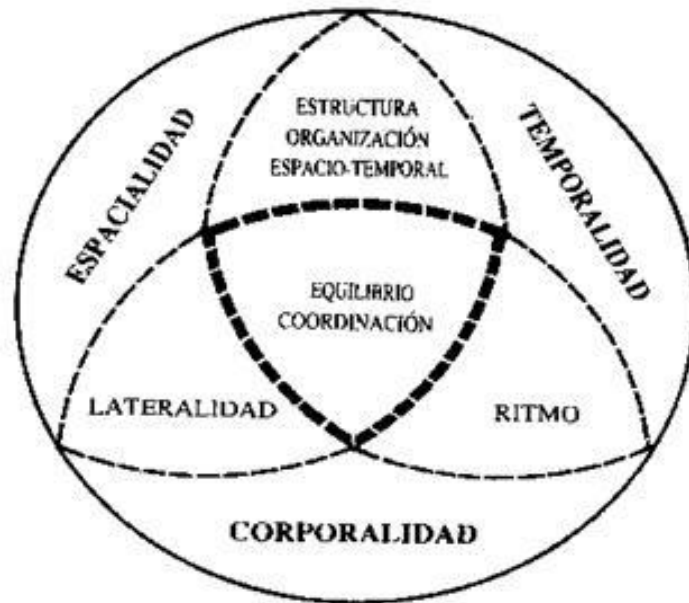


Ilustración 1: Esfera de los elementos que componen el bloque de contenidos perceptivo-motores (Castañer y Camerino, 1991)

Podemos observar la intrínseca relación entre espacio, tiempo y cuerpo y los factores que la componen como la lateralidad, el ritmo y la estructura de organización espacio-temporal, desarrollando entre todos estos contenidos el equilibrio y la coordinación.

4.2.5. Deportes de combate en Educación Primaria

En la justificación se han presentado una serie de preguntas, siendo la primera de ellas si se practican deportes de combate en el colegio.

Varios autores, entre los que se encuentran Torres (1990), Avelar y Figueiredo (2009) y Carriedo (2019) señalan que la escasa práctica de deportes de combate en la escuela se debe a cuatro actitudes de los educadores físicos: por ausencia de instalaciones y propuestas didácticas, por miedo, por la escasa petición de su práctica por parte de los alumnos y por la falta de formación e interés de los profesores.

Dentro de estas actitudes señaladas anteriormente, podemos descartar las dos primeras referidas a los espacios y a las escasas propuestas didácticas. Actualmente, la presencia de UU.DD. con relación a deportes de combate es abundante, por lo que no es un problema, y en cuanto a las instalaciones, no se requiere de un gran espacio para la práctica de estos deportes. Adaptaremos las sesiones en función al espacio del que

dispongamos. Por lo que nos quedan dos factores que hacen que los deportes de combate no sean impartidos por los docentes en las clases de Educación Física:

Castejón (2015) afirma que los docentes trabajan solo con contenidos de los que tengan un gran conocimiento y dominio. Nos encontramos con Viciano (mencionado en Ruiz, 2019), que señala que los deportes de combate no son muy practicados en las clases de Educación Física, ya sea porque son deportes minoritarios y no resultan tan atractivos como otros más “populares” para los alumnos.

El mismo Ruiz (2019) trata las creencias y los prejuicios del profesorado de Educación Física sobre los deportes de combate, indicando que solamente un 16 % del profesorado perteneciente al estudio ha practicado deportes de combate siendo el único de todos ellos el judo. Por otra parte, se indica también los deportes más practicados por el profesorado, siendo estos el fútbol, el baloncesto y el atletismo. Por lo tanto, si lo que afirma Castejón (2015) es cierto, los deportes de combate son practicados por un pequeño porcentaje de docentes por lo que no se impartiría a penas en las clases de Educación Física.

Espartero y Gutiérrez (2004) añaden también que los deportes de lucha no son practicados en el ámbito de Educación Física por no pertenecer al currículum oficial de primaria, además, señalan que hay una serie de autores que reclaman el uso de las actividades de lucha como un recurso educativo utilizado para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, así como las habilidades (psicomotoras, cognitivas y sociales entre otras).

Por lo que hemos observado hasta ahora, los deportes de combate son muy poco practicados en las clases de Educación Física por tres razones:

- Pocos conocimientos acerca de deportes de lucha o combate por parte del profesorado para dar las clases.
- Poca petición por parte del alumnado de este tipo de deportes.
- Por no estar mencionados en el currículum de Educación Física de una manera explícita.

A pesar de que los deportes de combate tienen innumerables ventajas tanto motrices como psicológicas (que mencionaremos a continuación), no son practicados en el área de Educación Física. Debemos abrir a nuevas experiencias a nuestros alumnos para conseguir que su desarrollo sea lo más completo posible.

4.2.6. Beneficios que aportan los deportes de combate

El valor pedagógico de las actividades luctatorias según Londoño (1996), se basa en tres áreas:

- Cognitiva: relacionada con el aprendizaje de diferentes culturas, al control de los sentimientos y del propio cuerpo favoreciendo las relaciones interpersonales.
- Motriz: aprendizaje de la cooperación para realizar algunas actividades de manera adecuada, desarrollo en el aspecto espacio-temporal combinando diferentes acciones motrices y a aprender a estar en contacto con los compañeros.
- Psicoafectiva: permitiendo descargar tensiones de una manera reglada y con un clima de amistad y respeto.

Espartero y Gutiérrez (2004) nos indicaron las competencias que se desarrollan con los deportes de combate en diferentes niveles, al igual que hizo Londoño (1996), aunque añaden un nuevo ámbito o nivel, el carácter ético que proporcionan este tipo de prácticas:

NIVELES	COMPETENCIAS
Físico y psicomotor	Desarrollo de las CFB además del equilibrio y la coordinación
	Práctica de habilidades propias de las actividades luctatorias
	Trabajo de las sensaciones táctiles y propioceptivas a través del contacto
Cognitivo	Adquisición de elementos culturales
	Conocimiento de conceptos físicos ligados al equilibrio
	Desarrollo de la capacidad de análisis y respuesta en las diversas situaciones de lucha
Socio-afectivo	Socialización
	Asimilación del contacto corporal como un hecho natural
	Aceptación de la oposición
Ético	Respeto por el compañero/adversario

Tabla 2. Beneficios en varios niveles de la práctica de deportes de combate (elaboración propia).

- A nivel físico y psicomotor

Orozco (2015), basándose en trabajos de diferentes autores, refleja que las actividades luctatorias mejoran la flexibilidad y la fuerza (formando parte de las CFB, al igual que comentaban Espartero y Gutiérrez, 2004), también incluyen el desarrollo de la tonificación muscular y de la postura, además de mejorar los sistemas cardiovascular y respiratorio (que como comenta Castellano, 2011, forma parte del conocimiento corporal que buscamos que desarrollen los alumnos).

- ¿Qué son las actividades luctatorias?

Podemos definir las actividades luctatorias como los actos motrices que han dejado a un lado el desarrollo tan específico de la técnica de los deportes de combate conservando de estos el potencial educativo (Torres, 1990), además de clasificar las unidades motrices luctatorias en dos apartados, dependiendo de la modalidad deportiva:

- Coger (en nuestro ejemplo sería el judo) desarrollando técnicas específicas de combate como: tirar, empujar, derribar, inmovilizar, volcar y caer.
- Tocar (en nuestro caso el taekwondo) tanto con los miembros inferiores como con los superiores fomentando las acciones de parar y esquivar.

Además de los beneficios referentes a la condición física expuestos anteriormente, Menéndez (2017) afirma que también hay que añadir los beneficios referidos a las habilidades motrices siguientes: giros, saltos, volteretas, ruedas laterales, etc.

Guillen, Copello, Gutiérrez y Guerra (2018) indican que los deportes de combate requieren de un conjunto de recursos que deben aplicarse en función de los estímulos recibidos, no es una actividad vinculada solamente a una habilidad concreta como los saltos, los lanzamientos, el nado etc. Por lo tanto, es un recurso más amplio que nos permite desarrollar varias habilidades al mismo tiempo y a combinarlas en función de la situación que se plantee. Torres (1990) y Londoño (1996) comentan que las conductas motrices propias de los deportes de combate o actividades luctatorias son coger, empujar, derribar, inmovilizar, volcar, caer, tocar, parar y esquivar, acciones que no se llevan a cabo en otro tipo de deportes, por ello y según Ruiz (2019), debemos presentar actividades diferentes para evitar la estandarización del alumnado.

El desarrollo del espacio y del tiempo es una de las competencias que deben de cumplir los alumnos en el currículo de Educación Primaria, podríamos llegar a la conclusión de que los deportes de taekwondo parecen un ámbito óptimo para cumplir este fin.

- A nivel cognitivo

Carazo, Ballesteros y Araya (2002), afirman que los deportes de combate tienen beneficios neuropsicológicos entre los que se encuentra: mejora en la atención, la memoria, la resolución de problemas y las habilidades visoespaciales. Factores relacionados con la capacidad de reacción ante las distintas situaciones ya que la práctica de estos deportes requiere de concentración y planeación (Orozco, 2015).

El practicar una disciplina deportiva poco conocida nos permite ponernos en contacto con elementos culturales que no conocíamos, los deportes de combate con los que vamos a trabajar, taekwondo y judo, son originarios de Corea y de Japón respectivamente por lo que tendremos una gran variedad cultural con la que poder trabajar.

- A nivel socio-afectivo

Orozco (2015) indica varios beneficios que provoca la práctica de deportes de combate en cuanto al desarrollo personal basándose en varios autores:

- Fomentan el autocontrol, la disciplina, el desarrollo del carácter, la planeación y la memoria de trabajo.
- Disminuye los impulsos agresivos.
- Promueve comportamientos socialmente positivos.
- Resolución de conflictos sin el uso de la violencia.
- Les ayuda a manejar sus emociones y sentimientos.
- Promueven la autodefensa.

- A nivel ético

En este ámbito Espartero y Gutiérrez (2004) indican la adquisición del respeto por el compañero, pero hay más factores para tener en cuenta.

Abad (2005) nos dice que “la filosofía del Taekwondo tiene como base la ética, la moral, las normas espirituales gracias a los cuales los hombres pueden vivir juntos en armonía”.

Así, las bases de la filosofía del taekwondo serían:

- Tener la voluntad de progresar a pesar de las derrotas.
- Ser gentil y tener empatía del débil.
- Acabar lo que se comienza.
- Siempre ser uno mismo en cualquier circunstancia.

Por otra parte, Kano (citado en Villamón, Gutiérrez, Espartero, y Molina, 2005) afirma que el Judo puede basarse en dos principios:

- Principio de prosperidad y beneficios mutuos.
- Principio de máxima eficacia en el uso de la fuerza física y espiritual. Refiriéndose a la defensa mediante cualquier método no agresivo.

Para concluir, recojo una cita textual de Brown y Johnson (citados en Espartero y Gutiérrez, 2004), que define los beneficios sobre los deportes de combate de una manera muy acertada.

Tienen múltiples consecuencias positivas, internacionales y no internacionales, debido a que el fin práctico de la auto-defensa es evitar o minimizar la violencia en lugar de permitirla. Por lo tanto, si el futuro desarrollo de la Educación Física es para abarcar más ampliamente la educación integral de la persona (...) Los individuos son dotados de las capacidades necesarias para pensar y actuar por ellos mismos al mismo tiempo que se comportan con responsabilidad hacia otros durante toda la vida, entonces las prácticas de defensa personal constituyen un recurso cultural de valor. (Brown y Johnson, 2000)

Podemos llegar a la conclusión de que los deportes de combate tienen innumerables ventajas motrices, tanto para el control postural como para el desarrollo de la conciencia corporal, y de las Capacidades Físicas Básicas (CFB) de una manera generalizada. Además, también aporta beneficios psicológicos y sociales. En las artes marciales se tiene en muy alta estima el respeto por los compañeros y por el oponente, así como de los árbitros y entrenadores, unos valores deportivos basados en la disciplina, el orden, el respeto y el compañerismo que en muy pocas modalidades se pueden observar.

4.2.7. Aceptación y motivación que provocan en el alumnado

Otra de las preguntas que nos planteábamos en la justificación era si están socialmente aprobadas la práctica de estos deportes en el colegio.

Para contestar a esta pregunta propondremos un planteamiento similar al de Ruiz (2019). Queremos observar la predisposición que tienen padres y alumnos en cuanto a la práctica de deportes de combate dentro del área de Educación Física. El fin es comparar los sentimientos y pensamientos que tienen en cuanto a los deportes de combate antes y después de realizar la unidad didáctica (desarrollada en el anexo 1).

Sabiendo que en el área de Educación Física no se practican los deportes de combate de manera regular, según afirmaba Torres (1990), se podría decir que son actividades novedosas para los alumnos, ya que requieren de acciones motrices desconocidas para ellos. Carriedo (2019) justificándose en varios autores, llega a la conclusión de que las actividades innovadoras facilitan el aprendizaje para los alumnos y además provocan una mayor motivación en estos. Incluye también las conclusiones de Baena, Granero, Bracho y Pérez (2012) quienes confirman que el uso de actividades innovadoras hace que los alumnos tomen mayor interés por su práctica en su tiempo libre, fomentando así la actividad física. Como docentes de Educación Física debemos fomentar la práctica de deporte o actividad física por placer, integrando hábitos saludables en nuestros alumnos. Saltos, Morales, Rojas, Murillo, Vera, Cuesta y Murillo (2017) comentan que los alumnos obtienen una gran satisfacción por la práctica de actividades poco conocidas (refiriéndose a los deportes de combate, en concreto al judo) y que el interés por conocer deportes nuevos poco tradicionales aumenta.

Dando otro punto de vista, Carriedo (2015), afirma que los deportes de combate a parte de tener un gran potencial educativo y motriz, también genera diversión y disfrute por su práctica en los alumnos al plantearles situaciones de oposición con sus iguales. La diversión y el placer por la actividad física son factores a tener en cuenta, pero también los aprendizajes obtenidos por los alumnos. Por lo que, si se produce disfrute y diversión y en cambio, no es posible obtener esfuerzo por las tareas propuestas, la actividad no servirá de nada a nivel educativo. Además, este autor (apoyándose en Salinero Ruiz y Sánchez, 2006) señala el análisis que realizaron, en el que estudian los niveles de motivación de los alumnos por la práctica de un arte marcial. Los resultados mostraron que la relación entre el esfuerzo y la diversión es posible, por lo que pasaremos a observar estudios similares que se han hecho relacionados con deportes de combate y la aceptación que recibió por parte del alumnado.

Menéndez y Fernández (2014), al igual que Carriedo (2019), afirman que los alumnos encontraron grandes niveles de diversión al realizar propuestas relacionadas con actividades luctatorias. Ambos coinciden también en que las clases con esta dinámica les parecen más creativas y variadas y afirman que los alumnos desarrollan entusiasmo también por experimentar o explorar nuevas prácticas deportivas.

Baena, Granero, Bracho y Pérez (2012) comentaron que: “la satisfacción, la diversión y el aburrimiento que el alumno presenta con respecto al ámbito académico puede ser determinante para el futuro del mismo, pudiendo considerarse, incluso, un posible predictor del abandono, tanto escolar como de la práctica física”.

Expuesto esto, la diversión y el disfrute por la práctica deportiva debe de ser un factor importante a la hora de plantear las actividades en el aula, los deportes de combate cumplen esta función ya que como dijo Carriedo (2015), generan en los alumnos diversión y disfrute por su práctica.

Tanto Carriedo (2015) como Baena *et. al* (2012), están de acuerdo en que cuando el alumno está motivado participa más en las actividades propuestas por el profesor y esto influye en su aprendizaje.

Como conclusión podemos considerar que los deportes de combate son innovadores o novedosos en el área de Educación Física como hemos comentado anteriormente por su falta de práctica, además, las actividades divertidas proporcionan un mayor interés en los alumnos, generando mayor motivación y participación en el alumnado y como consecuencia, mejorando su desarrollo como dejamos reflejado en este esquema:

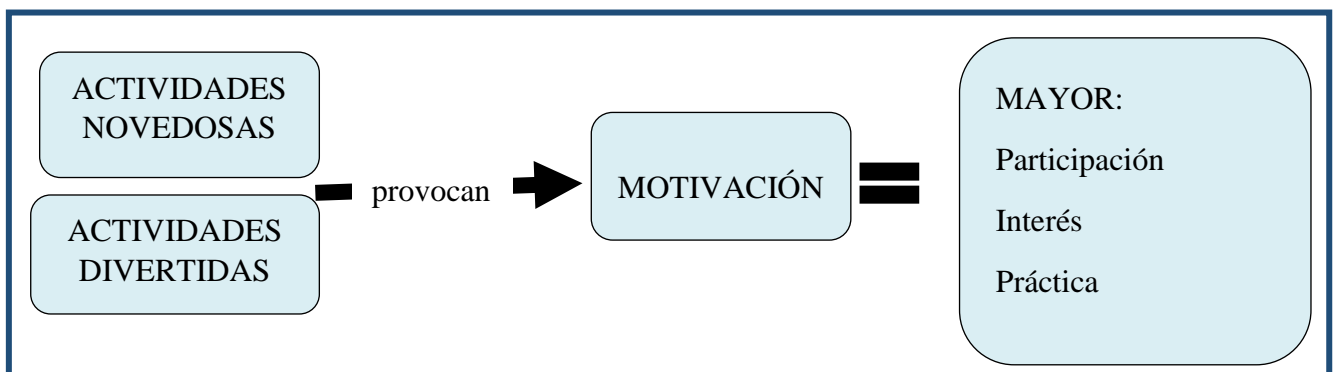


Ilustración 2. Esquema resumen (elaboración propia).

Además, Carriedo (2019) afirma que los alumnos dicen haber obtenido un sentimiento o percepción de mejora de las habilidades motrices después de realizar actividades de combate. Por otra parte, Menéndez y Fernández (2014), llegaron a la conclusión de que el alumnado había mostrado mucho interés en el aprendizaje de valores como por ejemplo la no violencia. Además de ser considerado por algunas personas, según estos autores, un deporte “estereotipado y prejuiciado”.

Observando que este tipo de actividades tiene una gran aceptación por parte del alumnado, nosotros analizaremos la predisposición por parte de nuestros alumnos y padres ante los deportes de combate, tanto antes como después del desarrollo de las sesiones para observar si hay diferencias significativas en las opiniones a priori y a posteriori.

4.2.8. Opinión de los padres ante los deportes de combate

Castarlenas (1990) afirma que “los deportes de combate y lucha...Siempre han estado vinculados a ciertos condicionantes debido a la violencia aparente que comportan. Esto ha hecho que en muchas ocasiones hayan sido vetados y rechazados”.

En nuestra intervención queremos conocer la opinión que tienen los padres de los alumnos sobre la realización de actividades luctatorias en el área de Educación Física. Además de las preocupaciones o dudas acerca de las actividades que puedan tener.

Oquendo y Agudelo (2014) entrevistaron a los padres de los alumnos que realizaban actividades de deportes de combate en un colegio. Los padres reflejaron que:

- Consideran que los deportes de combate generan hábitos saludables y conductas positivas ya que ha mejorado la responsabilidad de sus hijos en el ámbito familiar.
- Además, consideran que sus hijos no proyectan comportamientos violentos ni dentro ni fuera de la institución.

Hay que incluir que los padres estaban de acuerdo y conocían del proyecto de artes marciales con los alumnos. En nuestro caso queremos averiguar la opinión que tienen antes de que comience la UD para comprobar si lo dicho por Castarlenas (1990) es cierto y sigue habiendo prejuicios sobre estas disciplinas.

La influencia de las familias es grande en los niños, según Menéndez y Fernández (2014), “los medios de comunicación y la idiosincrasia familiar respecto a los gustos deportivos frenan el acceso a la práctica e interés de deportes no mediatizados”.

Poniendo sobre la mesa que las preferencias deportivas de los padres influyen en las de sus hijos, limitando de una manera indirecta el conocimiento de nuevas disciplinas deportivas que ampliarían sus destrezas motrices ya que ofrecen diferentes posibilidades a los deportes más comunes, podemos llegar a la conclusión de que los padres toman la iniciativa a apuntar a sus hijos en este tipo de deportes porque les son conocidos, siendo

otro de los motivos principales la mejora en la socialización con otros niños según Espartero y Gutiérrez (2004).

Nos gustaría saber si lo dicho por estos autores se ajusta a la situación actual en el CEIP Gonzalo de Berceo con la intervención práctica de una UD basada en deportes de combate. Por lo que presentaremos un cuestionario (anexo 2) voluntario a los padres en la que podamos observar su opinión acerca de la práctica de estos deportes en el colegio, tanto antes como después de que los alumnos la realicen para observar si hay cambios significativos en las opiniones una vez hayan conocido un poco de estas disciplinas.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. INTRODUCCIÓN DE LA PROPUESTA

Los deportes de combate son poco practicados en el área de Educación Física, por lo que proponemos el desarrollo de una intervención didáctica basada en deportes de combate en la que se trabaje la mejora del conocimiento corporal de los alumnos. Otro de nuestros objetivos es comprobar si los prejuicios ante este tipo de deportes siguen existiendo entre los padres de nuestros alumnos y eso pueda ser una causa de la poca práctica y presencia que tienen en el colegio.

Queremos que los alumnos se expongan a situaciones innovadoras que requieran de la realización de nuevas posibilidades de movimiento planteadas a través de los deportes de combate. Con la presentación de estímulos desconocidos o poco practicados por nuestros alumnos provocaremos situaciones nuevas que requerirán de respuestas motrices no practicadas con anterioridad.

El grupo de referencia que hemos elegido es el de 6ºA, los alumnos están a punto de pasar a formar parte del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y deben de ir conociendo su cuerpo perfectamente, así como respetando tanto el suyo como el de los demás compañeros. El judo y el taekwondo son deportes que requieren de contacto con el compañero, por lo que trabajaremos muy activamente la variabilidad de las parejas o grupos que se hagan en la clase con el fin de que se relacionen unos con otros/todos.

Los alumnos se están iniciando en este tipo de deportes por lo que les plantearemos una introducción para que vayan conociendo un poco las normas, el reglamento, la manera de juego, las instalaciones...Presentarles de una manera vistosa las sesiones que realizaremos con ellos en los próximos días. Es necesario que comprendan lo que queremos enseñarles y lo que estamos trabajando para realizar un aprendizaje más consciente.

5.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN UTILIZADO

El método con el cuál recabaremos la información es la observación sistemática. Fuertes (2011) indica que para utilizar la observación debemos tener un carácter intencionado y específico en ella, con una preparación previa. Consiste en recoger información, datos útiles para la investigación acerca de lo que queremos averiguar, siempre bajo una

perspectiva objetiva. Todo ello con el fin de examinarlo, interpretarlo y obtener conclusiones.

Para realizar una observación sistemática debe de haber una preparación o planificación previa a la práctica como comenta Fuertes (2011). De modo que nos sirvamos de varios instrumentos para registrar los datos observados. El objetivo es observar varios ítems en los alumnos durante su práctica, por lo que tenemos que conocer muy bien qué es lo que queremos lograr o averiguar para hacer una observación eficaz.

Para Pérez (2013) la observación puede entenderse como “una fuente de información o de evidencias en la que sustentar acciones posteriores, que habrá de contrastarse con la aplicación de otras técnicas”, por lo que la investigación de lo que queremos trabajar en base a los objetivos propuestos se realizará desde dos perspectivas. Una cuantitativa, en relación con el primer objetivo en la que utilizaremos la observación para registrar las acciones motoras de los alumnos en función a las actividades y a los ítems propuestos. Y otra investigación cualitativa, correspondiente al segundo objetivo en la que queremos conocer la naturaleza de las realidades, en nuestro caso, la opinión de alumnos y padres acerca de los deportes de combate.

La observación para el segundo objetivo se da de una manera más subjetiva, ya que queremos recopilar datos sobre comentarios, pensamientos, ideas y preguntas, en definitiva, todo lo que nos llame la atención y exprese opiniones relacionadas con la práctica que se está realizando.

Para recabar esta información mediante la observación nos serviremos de varios instrumentos que nos permitirán analizar unos ítems propuestos con anterioridad a la realización de las sesiones. Las escalas de valoración las utilizaremos con el objetivo de observar su frecuencia en la práctica, el comportamiento motriz. Por otra parte, para la recopilación de información acerca de opiniones y valoraciones del alumnado nos serviremos de otros instrumentos como los registros anecdóticos y los cuestionarios.

5.3. INSTRUMENTOS

Los instrumentos que hemos utilizado para la puesta en acción de esta propuesta son varios, nos encontramos con cuestionarios, escalas de valoración y registro anecdótico (anexos 3, 4 y 5 respectivamente). La recogida de información a través de diferentes instrumentos nos proporciona una recogida más amplia de datos, que nos ayudará,

posteriormente, a sacar conclusiones sobre la intervención realizada de una manera más efectiva.

5.3.1. Cuestionarios

Hemos decidido usar esta técnica de recogida de información porque con los cuestionarios es posible observar de manera directa la opinión de los alumnos.

Estebaranz (1991) expuso algunas características de los cuestionarios de valores para los alumnos, afirmando que:

- Es un instrumento abierto muy útil.
- Construido con preguntas indirectas basadas en los valores que queremos trabajar.
- En ellos hay que incluir diferentes tipos de preguntas.

En los cuestionarios planteados hay preguntas de tipo proyectivas en las que los alumnos pueden reflejar sus pensamientos, opiniones y sentimientos, otras preguntas descriptivas y las últimas evaluativas.

La media de las preguntas de los cuestionarios es de diez, en las que podemos observar preguntas de sí o no, otras explicativas en las que tienen que justificar su respuesta, alguna de completar la frase, otras de enumerar y otras de expresar una opinión. Como Estebaranz (1991) afirmó, hay que usar diferentes tipos de preguntas para que el cuestionario se desarrolle con más efectividad.

Proponemos también una serie de preguntas identificativas, las cuales tienen el fin de aportarnos datos sobre el alumno que pueden ser relevantes. Como la edad, el sexo, si practican deporte, cuál...Queremos recoger información del alumno para posteriormente observar los valores que ha mostrado en el cuestionario pudiendo comparar si hay similitudes o diferencias en perfiles muy parecidos, por ejemplo.

Hemos relacionado las preguntas del cuestionario inicial del final, tanto en los de padres como los de alumnos, repitiendo alguna de ellas para comprobar si ha habido un cambio de opinión. Los cuestionarios están presentados de una manera anónima, con el fin de que tanto padres como alumnos se sientan cómodos dando su opinión libremente sin estar expuestos a posibles réplicas o comentarios. Les pediremos a ambos colectivos que sean sinceros con sus respuestas en todo momento porque si no los resultados no serían reales y el trabajo estaría basado en datos falsos.

A pesar de que los cuestionarios son anónimos, queremos que marquen el sexo al que pertenecen para poder comparar, en caso de que sugiriera interés, las opiniones de los alumnos y padres diferenciándolas por género. También podríamos observar si la relación entre que los padres conozcan o practiquen deportes de combate influye en los hábitos deportivos de sus hijos como sugerían Menéndez y Fernández (2014).

Con estos cuestionarios pretendemos medir la predisposición de padres y alumnos ante los deportes de combate. En los que dejen reflejados sus pensamientos, sentimientos y opiniones acerca de la práctica de estos deportes en el ámbito educativo.

Los cuestionarios propuestos nos aportan una gran información:

- La presencia del deporte fuera de la escuela tanto por parte de ambos colectivos.
- El conocimiento de algún conocido que haga actividades luctatorias.
- Opinión acerca de estos deportes.
- Peligrosidad de esta práctica.
- Aceptación para trabajarlo en el área de Educación Física.

Con esta información inicial de padres y alumnos y con los resultados obtenidos con el segundo cuestionario al finalizar el desarrollo de la unidad didáctica, podemos comparar la información general recibida inicial y finalmente, observando si ha habido cambios de juicio, si se ha disfrutado de la práctica, conocer si se volviesen a trabajar este tipo de deportes, la aparición de beneficios por esas prácticas, opinión sobre haberlos trabajado en la clase de Educación Física...

5.3.2. Escalas de valoración

Para comprobar la mejora en el desarrollo corporal de los alumnos, se pueden utilizar ciertos test ya establecidos, pero requeriría de una sesión a mayores de la cual no disponemos. Por lo que las observaciones para medir el nivel de conocimiento corporal inicial del alumno se realizarán de manera previa a la unidad didáctica en el transcurso de otras actividades mediante escalas de valoración en cuanto a ciertos ítems (anexo 3).

Para Pérez y Sobejano (2017) las escalas de valoración nos aportan un punto de vista analítico, en el que otorgamos a cada número una valencia en relación con la práctica realizada por el alumno. Debemos de tener cuidado con este tipo de evaluación, ya que,

según indican estos autores, no ofrecen margen de maniobra a la hora de la valoración. Con el fin de solventar este posible problema hemos añadido un apartado de observaciones en el que el docente podrá añadir cuantas notas relacionadas con la práctica quiera. Además de completar mediante la ayuda del registro anecdótico la posible información valiosa que se escape a la capacidad de evaluación de las escalas.

Los ítems están relacionados con los contenidos del Bloque 2 del currículo de Educación Primaria, queremos observar estas aptitudes en nuestros alumnos de una manera objetiva, por lo que plantearemos una escala de valoración. El tipo de escala que utilizaremos para medir las aptitudes físicas del alumnado es numérica, en la que hemos atribuido a los números de uno a cuatro un significado:

1	2	3	4
Nunca	Rara vez	Casi siempre	Siempre

Las valoraciones las hemos establecido con cuatro posibles resultados, con el fin de evitar respuestas neutras, así como restar objetividad y precisión al sistema de evaluación, de recogida de información. De manera que tendríamos dos valoraciones negativas y dos positivas para valorar a los alumnos.

En cada categoría de ítems a evaluar deberemos poner lo que hemos observado de cada alumno de manera que quede la tabla completa y podamos sacar conclusiones en función al conjunto del grupo. (Anexos 3 y 4).

5.3.3. Registro anecdótico

La recogida de información previa también se proporciona durante la primera sesión de cada deporte en la que se plantean diferentes cuestiones en las que el alumno debe de participar.

Realizaremos un registro anecdótico, que consiste en describir hechos, sucesos, en nuestro caso las opiniones previas de nuestro alumnado ante los deportes de combate, y también la utilizaremos para observar el cambio o la diferencia que hay entre las opiniones de los alumnos una vez habiendo visto ya un deporte de combate (el judo). Está diseñado para registrar las situaciones importantes para el grupo o para un alumno en concreto dando cuenta de las actitudes, comportamientos e intereses que muestran sobre el tema en cuestión (anexo 5).

Según Torres y Torres (2005), los registros anecdóticos se pueden convertir en una hoja de doble filo si dejamos que entre la subjetividad. El docente debe tener presente la edad del alumno, sus intereses, expectativas e indicar que es muy importante que se tenga en cuenta el ritmo de aprendizaje de cada cual para no entorpecer su rendimiento.

Debemos tener presente que la memoria no es un instrumento de evaluación fiable, debemos registrar lo que nos llame la atención de cada alumno para, a la hora de evaluar tener cuantos datos sea posible con el fin de realizar la evaluación de la mejor manera posible.

5.4. INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.4.1. Contexto en el que se desarrolla

El Colegio de Educación Infantil y Primaria (CEIP) Gonzalo de Berceo, se trata de un centro público de línea dos, situado en la localidad de Valladolid, más específicamente en el barrio de la Rondilla de Santa Teresa. Este barrio cuenta con una población aproximada de 28.000 habitantes, lo que supone un 8,9% de la población de Valladolid.

Se trata de un barrio generalmente de trabajadores de la industria, del sector servicios y del sector de la construcción. El nivel socioeconómico que predomina en este barrio es el que corresponde a la clase “medio-baja”, así como el nivel cultural. En cambio, el apoyo de las asociaciones de padres de alumnos y las asociaciones de vecinos se han implicado siempre mucho en la escolarización y la educación de los niños del barrio. Factor favorable ante la realización de una amplia gama de actividades diferentes con los alumnos.

Hablando del contexto del aula en el que nos encontramos: clase de 6ºA, nos encontramos con que la clase trabaja de manera adecuada ante las directrices del profesor y no se observa ni rechazo ni problemas entre los integrantes del grupo.

Al ser un curso de sexto, la expectativa normal es que las clases de Educación Física sean más costosas de impartir, pero en el caso de esta clase no es así. Se ven muy dispuestos a los retos que propone el profesor, trabajan en equipo y rara vez existe algún conflicto entre ellos. Una vez conocidas las directrices de la clase, los alumnos son capaces de trabajar de manera autónoma resolviendo cualquier dificultad que pueda haber en su elaboración hablando entre ellos y resolviendo sus diferencias. La intervención del

profesor para la resolución de conflictos rara vez es necesaria por lo que las clases se dan de una manera bastante dinámica.

Contamos con una niña que tiene un corsé por problemas en la espalda, para el desarrollo de la UD deberemos tener en cuenta. Aun así, son muy pocos los aspectos en los que se ve limitada para la práctica de actividad física, aunque hay que tener en cuenta esta peculiaridad.

Como he comentado, la unidad didáctica diseñada no ha sido posible realizarla con los alumnos del curso de sexto porque en España el 14 de marzo se decretó el estado social de alarma debido a la aparición de un virus llamado COVID-19, el cual ha afectado a miles de personas, no solo en nuestro país sino en el mundo.

Debido a esta alarma social y puesto que la COVID-19 se ha considerado como un virus especialmente peligroso, todas las entidades educativas, tanto públicas como privadas, se han visto obligadas a cerrar. En el caso de los colegios de Educación Primaria, la última clase en Castilla y León fue el día 13 de marzo de 2020, cuando esta enfermedad fue considerada pandemia en nuestro país.

5.4.2. Planteamiento de la intervención

La unidad didáctica he decidido dividirla en dos partes de tres sesiones cada una, una relacionada con cada deporte mencionado (judo y taekwondo), ya que con la combinación de ambos podemos trabajar el conocimiento corporal desde una práctica más introspectiva a través del judo y un trabajo de desplazamientos y movimientos espacio-temporales desde la práctica del taekwondo (UD en el anexo 1).

La primera y la tercera sesión tienen una parte dedicada a la presentación del deporte, la cual está planteada de una manera dinámica, a modo de lluvia de ideas en la que los alumnos participan exponiendo sus aprendizajes iniciales, también aprenderán de una manera básica algunas de las técnicas específicas de estos deportes. La segunda y la cuarta trabajan los movimientos específicos de los deportes que hemos aprendido el día anterior, trabajando por parejas y grupos. Por último, la tercera y la sexta sesión están destinadas a que el alumno, con lo que haya asimilado durante las sesiones previas, debe de hallar la solución motriz más efectiva a los retos propuestos por el docente.

En la evaluación, cada sesión tiene sus requisitos a cumplir por el alumnado, tanto actitudinales como procedimentales. Mediante la observación sistemática reflejaremos en

las escalas de valoración la actuación de cada alumno teniendo un registro de su actuación en cada sesión. Además, contamos con un registro anecdótico, el cual nos permitirá archivar cada situación relevante que observemos por parte del alumnado o del grupo en general.

El registro anecdótico lo utilizaremos también para anotar las opiniones y reacciones que veamos significativas en nuestros alumnos durante las presentaciones de los deportes, ya que es un momento en el que dan su propio punto de vista intentando hallar las soluciones a las cuestiones propuestas por el profesor en el inicio de la sesión.

En el caso de que dispongamos de la ayuda del compañero de prácticas nos puede ayudar con estos aspectos para registrar el mayor número de datos posibles en las sesiones y posteriormente comparar las observaciones hechas por cada uno.

Trabajaremos en función a los dos objetivos propuestos:

- En relación con el primer objetivo

El primer objetivo está relacionado con la evolución de los alumnos en cuanto al conocimiento corporal a lo largo de las sesiones. De manera que debemos de conocer su punto de partida para comprobar si han mejorado con las sesiones realizadas o no. Para ello, hemos diseñado unas escalas de valoración, en las cuales aparecen unos ítems relacionados con los contenidos del bloque dos del currículo oficial de sexto de primaria. Previamente al desarrollo de la unidad didáctica, durante el desarrollo de una o de varias clases podemos observar a los alumnos mientras realizan las actividades valorando sus destrezas en cuanto al conocimiento corporal, obteniendo así una base de la que partir y evaluar a los alumnos. También podemos disponer de la ayuda del compañero de prácticas para esta tarea de manera que las observaciones realizadas sean más efectivas.

De igual manera, para observar el desarrollo de los alumnos utilizaremos la misma escala de valoración en la última sesión en la que se trabajarán todos los aspectos y realizaremos la comparación para observar la mejora en cada alumno. En caso de que despertara interés podríamos relacionar la evolución obtenida por el alumno y el esfuerzo, la valoración que ha tenido en cada una de las sesiones viendo si se relacionan de una manera directa.

Uno de los contenidos a trabajar durante el transcurso de las sesiones es la aceptación y valoración del cuerpo de los compañeros y del propio. En el marco teórico se han mencionado los valores tanto del taekwondo como del judo, los cuales están basados en

el respeto por el oponente (que sería el compañero de clase en este caso). Tendremos muy en cuenta los comentarios negativos, despectivos o que infravaloren a algún miembro de la clase, teniendo muy presente que siempre hay que tratar con respeto a la persona que tenemos delante para hacer la actividad. En caso de que se observen comportamientos de este tipo, quedarán registrados en la ficha del registro anecdótico para a la hora de la evaluación tenerlo en cuenta.

- En relación con el segundo objetivo

El segundo objetivo está relacionado con averiguar la predisposición de alumnos, madres y padres ante los deportes de combate, como hemos mencionado, realizaremos cuestionarios para lograr este fin.

En los cuestionarios aparecen diferentes formas de responder a las preguntas, en el que realizaremos de manera previa a las sesiones, buscamos averiguar los conocimientos previos del alumno acerca de los deportes de combate, su interés, su opinión y su consideración acerca de esta práctica dentro de las clases de Educación Física. Los cuestionarios se entregarán de manera previa a cualquier información por parte del profesor, indicando que es un cuestionario relacionado con los deportes de combate en el que tienen que contestar con sinceridad. Los cuestionarios son anónimos con el fin de que los alumnos tengan la confianza de poder expresar lo que piensan libremente.

Queremos crear un clima de confianza en los alumnos para que la práctica sea lo más dinámica y significativa posible, por lo que también se indicará que todas las opiniones son buenas, siempre y cuando se expresen de la manera adecuada. Puede que haya diferencias de opinión sobre la realización de actividades de carácter luctatorio en las clases de Educación Física, pero eso no es significativo en el momento, ya que lo que queremos lograr es que los alumnos disfruten mediante la práctica de actividades relacionadas con estos deportes y a posteriori saquen sus propias conclusiones. Con el fin de recoger su criterio, su juicio acerca de las sesiones realizadas, les entregaremos de nuevo otro cuestionario en el que habrá preguntas similares al que ya realizaron, de igual modo es anónimo para que puedan contestar con total sinceridad.

Compararemos las respuestas de ambos cuestionarios observando si hay diferencias significativas en las opiniones de los alumnos con respecto a los deportes de combate practicados, el taekwondo y el judo.

En el caso de los cuestionarios realizados para los padres de los alumnos del grupo de referencia, queremos averiguar sus conocimientos previos acerca de estos deportes, la opinión acerca de ellos, su parecer sobre la realización de actividades relacionadas con el taekwondo y el judo en el área de Educación Física. También queremos averiguar si las preferencias deportivas de los padres influyen en las de sus hijos, es decir, si el conocimiento o desconocimiento de estos deportes influye en su realización y en su percepción hacia ellos.

Con el fin de observar su satisfacción con respecto a las actividades que han realizado sus hijos en el transcurso de la unidad didáctica, también les pediremos que contesten a un segundo cuestionario del que nos interesa lo que los alumnos han compartido con sus padres acerca de las actividades que se iban haciendo en las clases. También queremos observar su opinión acerca de dichas actividades, las que más les han llamado la atención y su valoración acerca de la práctica de estas en el colegio.

Además, tanto en los cuestionarios de padres como en los de alumnos hemos añadido una pregunta, en parte a modo de curiosidad y en parte para evaluar el éxito de la unidad didáctica. La pregunta está orientada a si continuarían practicando este tipo de deportes fuera de las clases de Educación Física.

También se ha realizado material complementario para que su elaboración cuando se lleve al aula sea lo más sencilla posible. Contamos con fichas de registro anecdótico y tablas de valoración en la que se incluyen los componentes del grupo a observar junto con los ítems que queremos que desarrollen.

A continuación, expongo un resumen de la intervención educativa que habríamos llevado a cabo.

5.4.3. Resumen de la unidad didáctica

LOS DEPORTES DE COMBATE EN EL COLEGIO		CURSO: 6ºA												
INTRODUCCIÓN														
<p>La unidad didáctica “Deportes de combate en el colegio” está diseñada para que los alumnos del curso de sexto de Educación Primaria aprendan, conozcan y adquieran una serie de contenidos relacionados con el bloque de contenidos 2 de Educación Física. Este bloque trata el conocimiento corporal del alumnado, nosotros trabajaremos con actividades relacionadas con dos deportes de combate, el taekwondo y el judo. Además, con esta propuesta queremos averiguar si existen prejuicios tanto en nuestros alumnos como en sus padres ante la práctica de este tipo de deportes en la escuela.</p>														
CONTENIDOS		BLOQUE 2 CURRÍCULO: “EL CONOCIMIENTO CORPORAL”												
Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.														
Adaptación de la respiración y el control tónico a diferentes niveles de esfuerzo														
Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.														
Adecuación a la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.														
Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivadas de los desplazamientos propios y ajenos.														
Organización temporal del movimiento ajuste a una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices.														
Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.														
Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales en sí mismo y en los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.														
ORGANIZACIÓN Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS														
<p>A lo largo de la unidad didáctica trabajaremos con varias metodologías con los alumnos. Dependiendo de la situación, los contenidos que se trabajen y el objetivo al que queramos llegar se utilizará una estrategia didáctica u otra.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tbody> <tr> <td>Estilos tradicionales</td> <td>→</td> <td>Asignación de tareas</td> </tr> <tr> <td>Estilos individualizadores</td> <td>→</td> <td>Enseñanza programada</td> </tr> <tr> <td>Estilo participativo</td> <td>→</td> <td>Microenseñanza</td> </tr> <tr> <td>Estilo cognoscitivo</td> <td>→</td> <td>Resolución de problemas</td> </tr> </tbody> </table>			Estilos tradicionales	→	Asignación de tareas	Estilos individualizadores	→	Enseñanza programada	Estilo participativo	→	Microenseñanza	Estilo cognoscitivo	→	Resolución de problemas
Estilos tradicionales	→	Asignación de tareas												
Estilos individualizadores	→	Enseñanza programada												
Estilo participativo	→	Microenseñanza												
Estilo cognoscitivo	→	Resolución de problemas												
RECURSOS CURRICULARES, MATERIALES Y ESPACIALES														
CURRICULARES: Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero. DECRETO 26/2016, de 21 de julio. Orden ECD/65/2015, de 21 de enero.	MATERIALES Disponemos de tres almacenes de materiales en el centro educativo a nuestra disponibilidad con gran variedad de materiales. El material que más utilizaremos serán las colchonetas situadas en el almacén del gimnasio.	ESPACIALES Contamos con tres espacios para llevar a cabo las sesiones: un amplio patio, un gimnasio y un pabellón. Utilizaremos el gimnasio para el desarrollo de las actividades.												
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE												
1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.	1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.	Aprender a aprender Social y cívica												
	1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos corporales dominantes y no dominantes.	Comunicación lingüística Aprender a aprender												

	1.5. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.	Iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica Aprender a aprender	
3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud reflexiva y crítica.	3.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.	Competencia social y cívica	
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN			
¿QUÉ EVALUAR?	INSTRUMENTOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PONDERACIÓN DE LA CALIFICACIÓN
Evaluación del desarrollo de los alumnos	Escalas de valoración	Criterios de evaluación: 1 y 3 (B2) Estándares: 1.1, 1.3, 1.5 y 3.1	Por cada sesión: 20
	Registro anecdótico		Totalidad de la UD: 120
CALIFICACIÓN			
Evaluación de opiniones de padres y alumnos	Cuestionarios	- Registro y comparación de los datos iniciales y finales recogidos a padres y alumnos - Observación por grupos de interés	
Observaciones acerca del procedimiento de evaluación y calificación (en tres fases):			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación inicial del alumnado, nivel de conocimiento corporal y registro de opiniones del alumnado. 2. Evaluación de sesiones, observación del nivel de cumplimiento de las actividades por parte del alumnado en base a los ítems propuestos por sesión. 3. Evaluación final, en la que comprobaremos el nivel de eficacia de la unidad didáctica en cuanto al desarrollo del alumno y a su punto de vista hacia los deportes de combate. 			
PROCEDIMIENTOS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		ELEMENTOS TRANSVERSALES	
Procedimientos especiales para las caídas. Control del nivel de euforia en las actividades dependiendo del compañero con el que estemos trabajando. Menor velocidad. Disminuir distancias. Modificación de normas de las actividades Realización de las técnicas con menor amplitud.		Trabajaremos en la no violencia. El respeto por el oponente (compañero de clase). Resolución de problemas de manera pacífica. Valores de trabajo en equipo y cooperatividad. Igualdad ante la práctica deportiva. Aceptación de roles y actuación en consecuencia.	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS			
Baena, A., Granero, A., Bracho, C. y Pérez, F. J. (2012). Spanish version of the Sport Satisfaction Instrument (SSI) Adapted to Physical Education. <i>Revista de psicología</i> , 17 (2), pp. 377-396. Delgado, M. A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. <i>Propuesta para una Reforma de la Enseñanza</i> . Granada, España. ICE de la Universidad de Granada. Espartero, J. y Gutiérrez, 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. <i>III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte</i> . Valencia. Recuperado de: https://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/04%20val/pdf/0eljudo.pdf			
SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN			
Sesión 1. Presentación e iniciación al judo		Martes 28 de abril de 2020	
Sesión 2. Judo en parejas y grupos		Jueves 30 de abril de 2020	
Sesión 3. Situaciones de juego		Martes 5 de mayo de 2020	
Sesión 4. Presentación e iniciación al taekwondo		Jueves 7 de mayo de 2020	
Sesión 5. Actividades con globos		Martes 12 de mayo de 2020	
Sesión 6. Defensa personal		Jueves 14 de mayo de 2020	
Actividades (desarrolladas en el anexo 1)			

Tabla 3: Resumen de la unidad didáctica (elaboración propia).

5.5. APROXIMACIÓN A UNOS HIPOTÉTICOS RESULTADOS

Como no hemos podido llevar a cabo la intervención en el centro, vamos a realizar hipótesis sobre lo que podría suceder. Tenemos varias situaciones para los dos objetivos propuestos, que los padres y alumnos hayan cambiado de opinión o no lo hayan hecho y que el conocimiento corporal de nuestros alumnos haya mejorado o no.

HIPÓTESIS

<i>-OBJETIVO 1 –</i>	
<i>Caso hipotético 1</i>	Mejor del conocimiento corporal
<i>Caso hipotético 2</i>	No mejora del conocimiento corporal
<i>-OBJETIVO 2 –</i>	
<i>Caso hipotético 1</i>	Cambio en la opinión de padres y alumnos
<i>Caso hipotético 2</i>	No hay cambio en la opinión de padres y alumnos
<i>Caso hipotético 3</i>	Opinión final positiva en alumnos y negativa en padres.
<i>Caso hipotético 4</i>	Opinión final positiva en padres y negativa en alumnos

5.5.1 Respecto al objetivo 1 (*Desarrollar el conocimiento corporal en los alumnos mediante la práctica de deportes de combate en el área de Educación Física y estudiar los resultados obtenidos en cuanto a su evolución*).

- Caso hipotético 1. Mejora en el conocimiento corporal de los alumnos.

En el caso de que en la segunda evaluación de los alumnos con respecto a su conocimiento corporal nos indicase que han tenido una mejora, la intervención estaría bien propuesta, pero, esto depende de varios factores:

- La puntuación inicial de los alumnos en cuanto al conocimiento corporal puede ser muy alta y no se observarían a penas mejoras por lo que habría que modificar el documento proponiendo actividades más complejas. E ítems más específicos para la segunda evaluación.
- Al ser observaciones puede que estén sujetos a una visión subjetiva, aunque se intente ser lo más objetivo posible.

- Si la diferencia entre la evaluación inicial y la final es bastante significativa es que la unidad didáctica está propuesta de una manera adecuada a la clase de 6ºA del CEIP Gonzalo de Berceo.
- Caso hipotético 2. No ha mejorado el conocimiento corporal de los alumnos.

Puede suceder que nuestros alumnos no mejoren en cuanto a la mejora de su esquema corporal, sus desplazamientos por el espacio y la aceptación de distintas constituciones corporales. ¿Por qué podría suceder esto?

- Por falta de interés y motivación en el alumnado a la hora de realizar las actividades. Como docentes debemos proponerles retos atractivos para llamar su atención y despertar interés en ellos.
- Por no comprender lo que tienen que hacer o lo que se quiere lograr con las actividades. Puede suceder que los alumnos realicen la actividad por hacerla, es decir, que la hagan por inercia sin conocer qué es lo que se está trabajando en ella. Hay que explicar a los alumnos lo que queremos lograr, el reto a conseguir ya sea de manera grupal o individual, deben trabajar con un sentido, con un objetivo.
- Por querer solamente jugar, al plantearles una actividad novedosa como son los deportes de combate puede que los alumnos entren en un estado de euforia bastante alto en alguna de las actividades. Que se emocionen con actividades nuevas es lógico, pero el docente debe mantener la calma y recordar que hay que tener un orden para conseguir lograr los objetivos que queremos alcanzar con la sesión.
- Puede que haya alumnos que se nieguen a realizar las actividades porque les da un poco de pavor realizar actividades nuevas, hay que explicarles que debemos de conocer de todo para poder evolucionar como personas. En estos casos podrían sugerirse modificaciones de los ejercicios.

Si esta fuera la solución que se nos presenta podríamos analizar los datos obtenidos en las encuestas finales del alumnado y en los registros anecdóticos hechos en las sesiones para conocer dónde estaría el fallo de nuestra intervención.

5.5.2. Respecto al objetivo 2 (*Conocer la predisposición que muestran padres y alumnos a la práctica de deportes de combate tanto antes como después de la realización de la UD*).

- Caso hipotético 1. Cambio de opinión en padres y alumnos

Puede que la opinión de los padres y de los alumnos haya cambiado de dos maneras:

1. Cambio de una visión negativa a una positiva.

Los prejuicios iniciales que se tendrían de los deportes de combate para practicarlos en el área de Educación Física se verían rectificadas hacia la aprobación de este tipo de prácticas en el colegio. Lo que podría demostrar que conociendo este tipo de deportes se comprenden todos los beneficios que pueden dar a pesar de tener una visión inicial de desaprobación.

Los alumnos puede que realizando las actividades propuestas en la unidad didáctica cambien de opinión sobre estos deportes. Podríamos hacer las comparaciones de opinión diferenciando por género las encuestas. Observando si ha cambiado más la opinión de las chicas o de los chicos.

Los padres puede que inicialmente no estén del todo satisfechos con que sus hijos vayan a realizar sesiones basadas en deportes de combate por miedo a que se lesionen, a que haya conflictos, a que empeore su comportamiento...Pero si las actividades que se realizan en clase las ven adecuadas y observan los valores que se les están transmitiendo a sus hijos de orden, respeto, disciplina etc., puede que haya un cambio de opinión en que se realicen en el aula.

2. Cambio de una visión positiva a una negativa.

Puede que tanto padres como alumnos estén a favor y motivados para realizar estas actividades en el aula y que después de su práctica se lleven una decepción.

Esta no es una opción que contemplamos, las actividades están bien estructuradas con orden y coherencia entre ellas, planteadas de una manera secuencial y siempre cumpliendo unas normas de seguridad básicas para que los alumnos no se hagan daño.

Para que cambiasen de opinión tan negativamente debería de haber algún desastre como una mala organización del docente y que surja un accidente, que se planteen las actividades de manera insulsa...

En esta opción habría que replantear todo el trabajo ya que estaría mal de base y además habría hecho que los alumnos tuvieran una mala visión de este tipo de actividad física que aporta tantos beneficios.

Por otra parte, si la visión pasa de ser positiva a negativa en los padres, podríamos influir también en la práctica de estos deportes en distintos colegios, perjudicando únicamente a los alumnos y a la concepción que se tiene de los deportes de combate.

- Caso hipotético 2. No hay cambio de opinión en padres y alumnos

Puede que los cuestionarios revelen que no ha habido cambios en las opiniones de padres y alumnos. Esto puede significar que: estaban a favor y lo siguen estando o que estaban en contra y lo continúan estando.

- En el caso de que estuvieran a favor y lo siguiesen estando.

Significaría que no hay prejuicios ni por parte de los padres ni de los alumnos ante los deportes de combate, estando a favor de que se lleven a cabo en área de Educación Física. Este es el caso ideal que nos podríamos encontrar, que los prejuicios en nuestro caso no existen y que ambos colectivos están a favor y con ganas de trabajar, pero no solo eso, sino que después de la práctica el nivel de satisfacción se mantiene en ambos. Podríamos llegar a la conclusión de que la unidad didáctica está planteada de una buena manera y se ha utilizado una metodología adecuada para continuar transmitiendo valores y sentimientos positivos hacia estos deportes. Podría suponer que adquieran mayor gusto por su práctica y la comenzasen a realizar en su tiempo libre apuntándose a actividades extraescolares, a un gimnasio... Para poder disfrutar de hacer un tipo de actividad física que les gusta de manera externa al colegio. También podría suponer que los alumnos pidiesen realizar este tipo de actividades en las clases de Educación Física de manera continuada, esto no es lo que buscamos tampoco, hay que plantearles situaciones nuevas para que aprendan cuantas experiencias motrices puedan.

- En caso de que estuvieran en contra y lo siguiesen estando.

Es posible que posteriormente a la realización de las sesiones no acaben satisfechos teniendo los mismos pensamientos que tenían al principio de rechazo hacia las actividades luctatorias. Puede que esta situación se de en alguno de los alumnos porque no entran dentro de su gusto estos deportes, en cambio, a pesar de los gustos de cada cual, tenemos

que intentar plantear situaciones diferentes y cambiantes para que nuestros alumnos obtengan un buen desarrollo corporal.

En el caso de que la opinión negativa no se cambiase ni en padres ni en alumnos, hay que replantearse la actuación que hemos diseñado ya que si se obtiene este resultado de manera general indicaría que el trabajo está mal elaborado. Debemos buscar en este caso los fallos que tiene el planteamiento para no haber conseguido transmitir una visión positiva de los deportes de combate.

- Caso hipotético 3. Opinión final positiva en alumnos y negativa en padres.

Cabe la posibilidad de que la mayoría de los alumnos estén satisfechos y contentos con las sesiones que hemos realizado pero los padres correspondientes a esta clase no lo vean de la misma manera. Leeremos detenidamente sus preocupaciones, las cuales pueden añadir en un apartado especial del cuestionario. Llegando a la conclusión o a la causa de que no les haya parecido aceptable la participación de sus hijos en estas disciplinas deportivas.

Al haber obtenido los padres una visión negativa de los deportes de combate, probablemente la práctica de sus hijos de manera extraescolar no sea posible.

- Caso hipotético 4. Opinión final positiva en padres y negativa en los alumnos.

Esto significaría que las actividades han sido óptimas bajo la visión de los padres, pero los alumnos no han determinado como positiva la experiencia. Debemos procurar que los alumnos obtengan una buena sensación de las actividades deportivas propuestas en clase. Tenemos que observar, por tanto, los comentarios hechos por los alumnos en los cuestionarios para mejorar la propuesta educativa y modificarla.

6. REFLEXIONES FINALES

6.1. PASOS DADOS DURANTE EL PROCESO

El proceso para llevar a cabo el trabajo ha sido bastante peculiar ya que la intervención educativa no se ha realizado, por lo que algunos apartados han sido modificados y desarrollados de manera diferente a la habitual.

Para comenzar, hay que seleccionar un tema que nos interese o nos parezca atractivo; en mi caso fueron los deportes de combate. Las maneras de trabajar un tema son múltiples por lo que es necesario centrar unos objetivos para, a partir de ellos, ir desarrollando la teoría que necesitaremos para la elaboración de la parte troncal del trabajo.

La idea inicial era trabajar las habilidades motrices a través de los deportes de combate, pero pensé que el conocimiento corporal estaba mucho más relacionado con las actividades luctatorias ya que requieren de una visión del espacio y de las posibilidades que nos ofrece muy buena y es lo que he querido trabajar con los alumnos.

Teniendo claro que los deportes de combate y el conocimiento corporal me interesaban, comencé a buscar información sobre su utilización en la escuela. Observé que en muchos de los documentos se mostraban varias razones por las que los deportes de combate no se practicaban en el contexto educativo, teniendo que ver estas razones tanto por parte de los alumnos como por parte de los docentes. Decidí indagar más y en efecto, había varios autores que afirmaban esto, entre los que se encuentran Torres (1990), Carriedo (2019) y Ruiz (2019).

Expuestos estos motivos por los que las actividades de carácter luctatorio no están presentes en las programaciones de Educación Física, decidí observar si esto sucedía en el contexto que tenemos, el CEIP Gonzalo de Berceo, comprobar si a los alumnos les parecería interesante trabajar contenidos a través de los deportes de combate. De esta manera, y queriendo indagar también en la opinión tanto de padres como de madres respecto al tema en cuestión, decidí plantear unos cuestionarios previos (tanto para los alumnos como para sus madres, padres o tutores legales), así como otro que se realizaría posteriormente al desarrollo de la unidad didáctica para observar si había cambios en su manera de pensar o en su opinión hacia los deportes de combate. Lo que se pretende es recoger información acerca de las valoraciones de cada alumno y cada padre, y comparar los resultados a la finalización de la unidad didáctica.

Para tratar el objetivo de observar la mejora o no del conocimiento corporal de los alumnos, en el marco teórico se trata la definición de conocimiento corporal (esquema corporal), la importancia que tiene para el desarrollo del alumno, qué es la educación postural y el desarrollo del espacio tiempo. Factores que se trabajan en las sesiones diseñadas para el curso de sexto. Por otra parte, para trabajar el segundo objetivo hablamos del papel que tienen los deportes de combate en la Educación Física, los beneficios cognitivos, motrices y psicoafectivos que proporcionan al alumnado, la aceptación y motivación ante estos deportes y la opinión de los padres acerca de estas prácticas. Para el epígrafe de la opinión de los padres sobre los deportes de combate tuve problemas porque no encontraba la información suficiente como para completar el apartado, por lo que el tutor me ayudó proporcionándome algunos archivos en los que podría encontrar la solución.

No encontramos las opiniones como tal en los documentos, solamente en un Trabajo de Fin de Grado que incluía entrevistas a los padres de niños que practican deportes de combate, lo que si encontramos fueron opiniones generalizadas que afirmaban otros autores.

La situación excepcional en la que nos hemos encontrado ha hecho que el trabajo se plantee desde una perspectiva más específica, de manera que las explicaciones hechas han intentado ser lo más precisas posibles, con el fin de que, cuando la intervención se lleve a la práctica requiera un esfuerzo mínimo por parte del docente. Disponiendo de los materiales necesarios y la explicación de su utilización durante la intervención educativa.

6.2. TUTOR Y SEMINARIOS

Durante el desarrollo del documento del TFG hemos contado con la ayuda del tutor de la universidad Julio César Rodríguez de la Cruz, el cual ha estado asesorando, corrigiendo y ayudando en todo momento. La resolución de dudas ha sido a través de videollamadas mediante la aplicación de Zoom, unos seminarios en los que el docente nos iba guiando en el proceso explicando los pasos que debíamos de dar para la elaboración del documento. Las correcciones de los documentos han sido respondidas inmediatamente lo que ha provocado que la elaboración del documento fuera dinámica.

La mayoría de las correcciones han estado en el apartado del marco teórico, muchas veces la información la trataba de manera muy extensa, de modo que abarcaba muchos aspectos que no estaban relacionados con los objetivos a conseguir con el trabajo. Poco a poco

hubo que ir puliendo los aspectos a tratar en el documento, los cuales, lógicamente, también tienen que estar en cohesión con los contenidos que trabajamos en las sesiones.

6.3. POSIBLES TEMAS DE INVESTIGACIÓN

Hay varias posibles líneas de investigación para este trabajo, como no lo hemos llevado a cabo, lo ideal sería realizarlo y analizar los resultados obtenidos y en función a ellos podríamos variar la muestra y el contexto para observar similitudes y diferencias entre ambas. Los cuestionarios nos ofrecen una amplia gama de aspectos que valorar o estudiar:

- La relación entre que los padres hagan deporte y sus hijos también. En la misma línea podríamos observar la influencia de los deportes practicados por los padres en sus hijos.
- Diferenciar las opiniones acerca de los deportes de combate por género para sacar conclusiones generales de cada sexo para, posteriormente compararlas.
- Observar la satisfacción en los alumnos también diferenciando por género o las mejoras obtenidas en cuanto al desarrollo motor.

6.4. CONCLUSIONES PERSONALES

En conclusión, el proceso de realización del Trabajo de Fin de Grado ha sido bastante más costoso de lo que hubiera podido imaginar. Hay que tener en cuenta muchos aspectos, la redacción, la organización, la información que se da, de qué manera exponer dicha información, en definitiva, diversos factores que en trabajos anteriores no estuvieron presentes.

Una de las cosas que probablemente haya mejorado en el transcurso del trabajo es centrar las ideas de una manera específica, justificando en todo momento lo dicho bajo la influencia de lo que queremos tratar.

Aunque la intervención no se haya podido hacer en el centro educativo y no hayamos podido obtener unos resultados para analizar, me parece que ha sido una situación enriquecedora que ha hecho que trabajemos de manera diferente a la que estamos acostumbrados, desarrollando aptitudes que no habríamos tenido la oportunidad de mejorar de haber sido de otra manera.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Abad, F. (2005). *Taekwondo*. Buenos Aires: Ediciones LEA.
- Avelar, B. y Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Artísticas*, 4 (3), pp. 44-57.
- Baena, A., Granero, A., Bracho, C. y Pérez, F. J. (2012). Spanish version of the Sport Satisfaction Instrument (SSI) Adapted to Physical Education. *Revista de psicología*, 17 (2), pp. 377-396.
- Ballesteros, S. (1980). *Estudio evolutivo del esquema corporal a través de la prueba de Durat-Hmeljak, Stambak y Berges* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Brown, D. y Johnson, A. (2000). The social practice of self-defense martial arts: Applications for physical education. *Quest*, 52 (3), pp. 246-259.
- Carazo, P., Ballesteros, C. y Araya, G. (2002). Funcionamiento cognitivo y físico en adultas mayores que participan en un programa de taekwondo. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 2 (1), pp. 1-13.
- Carriedo, A. (2015). Metas de logro, diversión y persistencia-esfuerzo en estudiantes de Educación Física durante una unidad didáctica de judo. *Magister*, 27 (2), pp. 51-58.
- Carriedo, A. (2019). Satisfacción, Aprendizaje y Valoraciones de Escolares de Primaria ante las Actividades de Lucha con Agarre. *Sportis. Revista Técnico-científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 5 (1), pp. 133-150.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). *La Educación Física en la enseñanza primaria*. Barcelona. INDE.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Lleida, España. Universidad de Lleida.
- Castarlenas, J. L. (1990). Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 19, pp. 21-28.

- Castejón, F. J. (2015). La investigación en iniciación deportiva válida para el profesorado de educación física en ejercicio. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, deportes y recreación*, (28), pp. 263-269. Recuperado de: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/678079>
- Castellano, M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (13), pp. 19-31. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3814634>
- Chacón, F., Ubago, J. L., Guardia, J. J., Padial, R. y Cepero, M. (2018). Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física: papel del maestro en la prevención de lesiones: revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, (34), pp.8-13. Recuperado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/>
- Cidoncha, V. y Díaz, E. (2009). Importancia del desarrollo del esquema corporal. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista digital*, (128). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd128/importancia-del-desarrollo-del-esquema-corporal.htm>
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Delgado, M. A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. *Propuesta para una Reforma de la Enseñanza*. Granada, España. ICE de la Universidad de Granada.
- Espartero, J. y Gutiérrez, 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. Recuperado de: <https://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/04%20val/pdf/0eljudo.pdf>
- Estebaranz, A. (1991). El cuestionario como instrumento de recogida de datos cualitativos en estudios etnográficos. Un estudio sobre valores. *Enseñanza*, (8),

- pp. 165- 185. Recuperado desde: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/16381/file_1.pdf?sequence=1
- Fraisse, P. (1989). El tiempo vivido. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3 (53), pp. 7-9.
- Fuertes, M. T. (2011). La observación de las prácticas educativas como elemento de evaluación y de mejora de la calidad en la formación inicial y continua del profesorado. *Revista de Docencia Universitaria*, 9 (3), pp. 237-258.
- Gil, C. (2017). *El esquema corporal en Educación infantil. Una propuesta de intervención* (Tesis de grado). Universidad de La Rioja, España.
- Gómez, A. (2012). Propuesta de desarrollo de la espacialidad en las clases de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (16), pp. 7-19. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3929969>
- Gómez, M. T. e Izquierdo, E. (2012). El raquis en el niño y adolescente; una línea básica de actividades. *I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*, pp. 455-465. Cáceres. Recuperado de: <http://files.unaj-kinesiologia.webnode.es/200000004-135cb1456c/6raquis.pdf>
- Guillén, P., Copello, J., Gutiérrez, C. y Guerra, S. (2018). Metodología para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de elementos técnico-tácticos en deportes de combate. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (34), pp. 33-39. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/58752/36783>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.
- Londoño, J. J. (1996). Para una pedagogía de las actividades luctatorias. *Educación física y deporte*, 18 (2), pp. 47-51.
- Martínez, A. C. (2014). *Efectos de un Programa de Educación Postural sobre el Morfotipo Sagital del Raquis, la Extensibilidad de la Musculatura Isquiosural y Psoas Iliaco y la Resistencia Muscular Abdominal y Lumbar en Escolares de Educación Secundaria*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, España.
- Menéndez, J. I. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo. *EmásF: revista digital de educación*

física, (48), pp. 108-119. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6121669>

Menéndez, J. I. y Fernández, J. (2014). Valoración de jóvenes escolares ante una experiencia de kickboxing educativo. *EmásF: revista digital de educación física*. (27), pp. 51-63. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4736187>

Oquendo, J. P. y Agudelo, D. M. (2014). *El judo como mediador del clima escolar deteriorado* (Tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional: Bogotá.

Orozco, G. (2015). Cerebro y artes marciales: beneficios, riesgos e intervención neuropsicológica. *Ciencia y Futuro*, 5 (4), pp. 142-156.

Pérez, A. y Sobejano, M. (2017). Elaboración de instrumentos (escalas de valoración y graduadas) para la evaluación formativa. *Infancia, Educación y Aprendizaje*, 3 (2), pp. 808-814. Recuperado desde:
<https://revistas.uv.cl/index.php/IEYA/article/view/823/801>

Pérez, J. F. (2013). Técnicas de actuación de la inspección educativa (I): la observación. *Avances en Supervisión Educativa*, (19), pp. 1-13. Recuperado desde:
<https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/132/132>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.

Ruiz, L. (2019). Creencias y prejuicios del profesorado de Educación Física sobre los deportes de combate/Beliefs and prejudices of Physical Education teachers about sports of combat. *Revista de Educación*, (17), pp. 221-235. Recuperado desde:
http://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/3019

Salto, A., Rojas, R., Murillo, M., Morales, D., Vera, E. y Cuesta, B. (2017). Juegos de lucha e iniciación al judo desde la perspectiva de la educación física. *INNOVAL Research Journal*, 2 (3), pp. 116-129. Recuperado desde:
<https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/3493>

- Torres, G. (1990). Las unidades motrices básicas luctatorias y su aplicación en a educación física. *Apunts. Educación física y Deportes*. (24), pp. 45-56.
- Torres, M. E. y Torres, C. M. (2005). Formas de participación en la evaluación. *Revista Venezolana de Educación*, 9 (31), pp. 487-496. Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35603109.pdf>
- Trigueros, M. y Rivera, E. (1991). *Educación Física de base*. Barcelona: INEF.
- Villamón, M., Gutiérrez, C., Espartero, J. y Molina, J. P. (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. *Educación física y deporte*, 1 (79), pp. 13-19.

8. ANEXOS

ANEXO 1. UNIDAD DIDÁCTICA

UD: LOS DEPORTES DE COMBATE EN EL COLEGIO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	54
OBJETIVOS:.....	55
CONTENIDOS.....	55
ORGANIZACIÓN Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	56
RECURSOS CURRICULARES, MATERIALES Y ESPACIALES	58
ELEMENTOS TRANSVERSALES	59
CTERIOS ESTÁNDARES Y COMPETENCIAS CLAVE.....	60
- COMPETENCIAS CLAVE:	61
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.....	63
PROCEDIMIENTOS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	70
- SESIONES:	70
ANEXOS	86

INTRODUCCIÓN

La unidad didáctica “Deportes de combate” está diseñada para que los alumnos del curso de sexto de Educación Primaria adquieran o aprendan una serie de conocimientos relacionados con el bloque de contenidos 2 de Educación Física.

- Bloque 2. Conocimiento corporal.

En la unidad didáctica vamos a trabajar con los deportes de combate, comprobando si en el contexto educativo existen prejuicios hacia su práctica, así como estudiando los beneficios motrices que pueden aportar a los alumnos en cuanto al conocimiento corporal.

Los deportes de combate son poco practicados en el área de Educación Física, por lo que proponemos el desarrollo de una unidad didáctica basada en deportes de combate en la cual se trabaje la mejora del conocimiento corporal de los alumnos. Otro de nuestros objetivos es comprobar si los prejuicios ante este tipo de deportes siguen existiendo entre los padres de nuestros alumnos y eso pueda ser una causa de la poca práctica y presencia que tienen en el colegio. La mayoría de los padres apuntan a sus hijos a deportes de combate porque les son conocidos según Espartero y Gutiérrez (2004). Si tratásemos con ellos cabe la posibilidad de que su práctica aumentase una vez conocidos los numerosos beneficios que tienen este tipo de actividades.

Queremos que los alumnos se expongan a situaciones innovadoras que requieran de la realización de nuevas posibilidades de movimiento planteadas a través de los deportes de combate. Con la presentación de estímulos desconocidos o poco practicados por nuestros alumnos provocaremos situaciones nuevas que requerirán de respuestas motrices no practicadas con anterioridad. Prestando especial atención a:

- Los aspectos espacio-temporales.
- Anticipación a las consecuencias sensoriales del movimiento.
- Conciencia y control del cuerpo (esquema, imagen y conocimiento corporal)
- Aceptación de diferentes estructuras corporales. Respiración.
- Adecuación a la postura.

Aspectos que creemos, se pueden trabajar de una manera dinámica y funcional a través de las actividades luctatorias, influyendo también en los conceptos actitudinales de los alumnos ya que según Vergara (2001), la práctica de estos deportes provoca que los alumnos adopten una actitud más pacífica y sosegada. La aceptación del propio cuerpo y

de los demás, ser capaz de situar nuestro cuerpo en el espacio y actuar en función a los estímulos que se produzcan como movimientos, desplazamientos, realización de una secuencia de acciones... Son conceptos que los alumnos de sexto deben tener bien asimilados al finalizar el curso para estar bien preparados cuando el año siguiente pasen a formar parte del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Conocer diferentes disciplinas deportivas como las que vamos a trabajar (judo y taekwondo) provocaría en el alumnado la obtención de un desarrollo más completo del conocimiento corporal ya que las situaciones en un deporte y en otros son muy diferentes por lo que los alumnos se expondrán a situaciones variantes que ayudarán a su desarrollo motriz ampliando sus experiencias formativas. Como docentes debemos dar la oportunidad a nuestros alumnos de probar diferentes disciplinas y posibilidades de movimiento para mejorar sus destrezas corporales. Un balón está al alcance de casi cualquier niño, la oportunidad de realizar actividades luctatorias no.

OBJETIVOS

- Introducir o mostrar disciplinas deportivas diferentes a las habituales en el ámbito escolar relacionadas con los deportes de combate para la mejora del desarrollo integral del alumnado, tanto física como psicológicamente.
- Diseñar una propuesta didáctica útil que trabaje el conocimiento corporal a través del judo y el taekwondo para su posterior realización en el aula de Educación Física.
- Educar en los valores deportivos como el esfuerzo, la superación, la perseverancia, la igualdad, el respeto, la deportividad y el compañerismo entre otros observando si hay prejuicios por la práctica de estos deportes en el aula.

CONTENIDOS

- Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación eefectora.
- Adaptación de la respiración y el control tónico a diferentes niveles de esfuerzo.
- Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.

- Adecuación a la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.
- Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivadas de los desplazamientos propios y ajenos.
- Organización temporal del movimiento ajuste a una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices.
- Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.
- Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales en sí mismo y en los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.

ORGANIZACIÓN Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Para Delgado (1991)

“Los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza. El método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar. El método es sinónimo de: Estilo de Enseñanza, Técnica de Enseñanza, Recursos de enseñanza y Estrategia en la práctica”.

Este autor clasifica los estilos de aprendizaje en seis: estilos tradicionales, individualizadores, participativos, socializadores, cognoscitivos y creativos. Para el desarrollo de esta unidad didáctica vamos a utilizar varias metodologías que están incluidas en los siguientes estilos de enseñanza:

<i>Estilos de enseñanza</i>		Metodologías
<i>Estilos tradicionales</i>		Asignación de tareas
<i>Estilos individualizadores</i>		Enseñanza programada
<i>Estilo participativo</i>		Microenseñanza
<i>Estilo cognoscitivo</i>		Resolución de problemas

Para llevar a cabo la unidad didáctica trabajaremos con los alumnos de manera tanto individual como grupal, utilizando una metodología u otra en función de lo que queramos que adquieran.

Dentro de los estilos tradicionales trabajaremos con la asignación de tareas la cual utilizaremos para que los alumnos conozcan los aspectos tácticos y técnicos de los deportes de combate que vamos a tratar, taekwondo y judo. Este método de enseñanza consiste en que los alumnos realicen los ejercicios decretados por el docente, pero con autonomía, de manera que pueden elegir el ritmo y la cadencia de ejecución de estos. Otra característica de esta metodología es que los alumnos elijan dónde situarse en el espacio, nosotros dispondremos a los alumnos ordenados por dos motivos:

1. Al ser actividades que no han realizado debemos tener a los alumnos colocados para poder observar mejor el funcionamiento de la clase.
2. Por seguridad, ya que al gestualizar alguno de los movimientos que deben realizar en las sesiones, puedan dar a un compañero sin intención alguna, por ello pondremos una distancia de seguridad entre los alumnos.

En los estilos individualizadores nos encontramos la enseñanza programada. Este estilo lo que quiere es desarrollar en el alumno ciertas características de manera individual. Nosotros queremos mejorar el conocimiento corporal que tienen nuestros alumnos de sí mismos, por lo que hemos decidido trabajar con esta metodología en alguna de las sesiones.

La enseñanza programada consiste en ir dando pasos para conseguir la asimilación del movimiento o de los movimientos. La secuencia esta propuesta de una manera lógica para que a medida que se vayan adquiriendo las características que se requieren en cada nivel, se pase al siguiente con una base sólida. El programa lineal o el aprendizaje sin error de Skinner explica que la enseñanza se proporciona en varios pasos sucesivos uno de otro, de manera que la dificultad entre estos no sea muy significativa para que todo el alumnado pueda superar las fases sin problemas.

Consideramos que, como los alumnos no han practicado estos deportes con anterioridad durante el curso, la enseñanza programada puede ser una buena opción para que aprendan los movimientos necesarios para realizar las actividades de combate, planteándoselos de una manera secuenciada con el fin de un mejor aprendizaje y asimilación motriz.

Por otra parte, el estilo participativo de enseñanza que vamos a usar es la microenseñanza. La participación no creemos que sea un problema a la hora de realizar la unidad didáctica ya que cuando los alumnos realizan actividades innovadoras están más motivados (Baena, 2012). La microenseñanza consiste en que el alumno tome la posición del profesor, dando indicaciones y proporcionando feedback al resto del alumnado, el grupo, por lo tanto, debe hacer caso o responder ante el alumno nombrado profesor para esa actividad.

La hemos incluido para mejorar la autonomía del grupo de 6ºA, los alumnos deberán de ser los protagonistas en algunas actividades grupales. Esto incrementaría su motivación y la unión del grupo otorgando papeles importantes para el transcurso de la clase.

Para concluir, hemos añadido la metodología de resolución de problemas que estaría incluida dentro de los estilos cognoscitivos. El alumno es el protagonista de sus aprendizajes, deben buscar soluciones a los problemas que se plantean en la tarea por el profesor, intentando nuevas posibilidades para llegar al objetivo propuesto. Para realizar este método de enseñanza los alumnos deben haber conocido aspectos clave de los deportes de combate que, como hemos introducido anteriormente se tratarán con metodologías tanto tradicionales como de individualización, de manera que las actividades que estén basadas en este contexto sean las de mayor peso para el trabajo del alumno. Plantearemos situaciones espacio-temporales en las que tengan que hacer uso de su conocimiento corporal, averiguando así, las posibilidades de movimiento que se les ofrecen.

RECURSOS CURRICULARES, MATERIALES Y ESPACIALES

La UD “Los Deportes de Combate” está basada en la siguiente legislación vigente:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Contamos con tres espacios para llevar a cabo las sesiones: un amplio patio, un gimnasio y un pabellón. Para el desarrollo de esta unidad didáctica utilizaremos sobre todo el espacio del gimnasio ya que es donde están dispuestas las colchonetas del centro y es un espacio reducido, que para iniciar a los alumnos en deportes de combate nos sirve perfectamente.

Hay también una gran gama de diferentes materiales en el colegio, organizados en tres almacenes, dos contiguos al gimnasio interior del colegio y el último está dentro del pabellón.

ELEMENTOS TRANSVERSALES

“Con el desarrollo de los ejes transversales estamos educando en valores, en última instancia lo que pretendemos es un cambio de actitudes, comportamientos y a largo plazo la construcción de una nueva escala de valores que respondan a unos principios éticos diferentes” (Palos, 1998)

Los deportes de combate tienen una gran transversalidad por los valores que representan, Abad (2005) nos dice que “la filosofía del Taekwondo tiene como base la ética, la moral, las normas espirituales gracias a los cuales los hombres pueden vivir juntos en armonía”.

Así, las bases de la filosofía del taekwondo sería: tener la voluntad de progresar a pesar de las derrotas, ser gentil y tener empatía del débil, acabar lo que se comienza y siempre ser uno mismo en cualquier circunstancia.

Por otra parte, Villamón, Gutiérrez, Espartero y Molina (2005) basándose en Kano (1989) afirman que el Judo puede basarse en dos principios:

- Principio de prosperidad y beneficios mutuos.
- Principio de máxima eficacia en el uso de la fuerza física y espiritual. Refiriéndose a la defensa mediante cualquier método no agresivo.

Ambos optan por una resolución pacífica de los conflictos, característica que señala el Boletín Oficial del Estado (BOE), acerca de las acciones de las administraciones educativas en el ámbito escolar. Indicando también que se debe educar en igualdad

Por lo tanto, los elementos transversales que representan a los deportes de combate con los que vamos a trabajar se basan en la no violencia y el respeto por el oponente, que en este caso sería el compañero de clase.

Valores de trabajo en equipo y cooperatividad como se puede observar en las sesiones 2, 3 y 5 en las que los conflictos pueden estar más presentes y por lo tanto su resolución de manera pacífica. En las sesiones 1, 4 y 6 por parejas las actividades exigen que se cambie de alumno cada poco, de esta manera, aprenderán a tratar con diferentes tipos de personalidad adaptándose a la situación social que se crea con cada pareja.

La igualdad y el respeto por el compañero son valores muy importantes. Los deportes de combate en ocasiones están “masculinizados” especulando falsas creencias sobre la práctica de la mujer en ellos. Al ser una práctica que ellos no han practicado en el área de Educación Física la dificultad estará en la misma medida para todos por lo que podrán poner en común sus experiencias viendo lo más dificultoso para cada uno y comparando las opiniones independientemente de su sexo.

CRITERIOS ESTÁNDARES Y COMPETENCIAS CLAVE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE
1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz	1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.	Aprender a aprender Social y cívica
	1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y	Comunicación lingüística Aprender a aprender

	artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos corporales dominantes y no dominantes.	
	1.5. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.	Iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica Aprender a aprender
3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	3.1. Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.	Competencia social y cívica Aprender a aprender

COMPETENCIAS CLAVE:

Las competencias clave que trabajamos en esta unidad son: la comunicación lingüística, competencia social y cívica, iniciativa y espíritu emprendedor y aprender a aprender, apareciendo de la siguiente manera:

- Comunicación lingüística:

En todo momento se verá presente durante las sesiones ya que los alumnos deben de comunicarse entre sí para expresar ideas, opiniones, estrategias etc. Que son necesarias para el transcurso de la actividad.

Para las primeras sesiones de presentación del deporte que se va a trabajar, los alumnos deberán de expresar sus opiniones tanto de manera oral como escrita (en los cuestionarios de valores que les entregaremos) utilizando un buen lenguaje y comentando sus ideas de manera fluida e interactuando tanto con el docente como con los compañeros.

En muchas actividades está presente la comunicación entre los alumnos. Es importante que expresen sus ideas de la manera adecuada para que sus compañeros les entiendan y el grupo funcione de una manera sólida.

- Competencia social y cívica

La participación que tienen los alumnos en cuanto a relacionarse unos con otros se trabaja de continuo. A lo largo de la unidad didáctica los alumnos deben de interactuar de manera aleatoria, “obligándoles” a comunicarse e interactuar con compañeros con los que no suelen hacerlo, fomentando así esta competencia.

En las actividades de estrategia como en “fútbol sin pelota” los alumnos deben interactuar entre ellos y llegar a conclusiones finales, como grupo en el que cada uno habrá asumido un rol diferente. Los alumno/profesor, tendrán otra manera de relacionarse con sus compañeros, pasando de tratarse de una situación de igual a igual a una situación de dominación y poder por parte del alumno/profesor. Cambiará, por tanto, la relación del alumno/profesor con el compañero y de manera inversa igual formándose un clima de relación desconocido para ambos.

Esta competencia es muy trabajada a lo largo de la unidad didáctica ya que los alumnos no solo tienen que interactuar verbalmente con el compañero sino también, en algunas ocasiones, deben mantener contacto directo (situaciones de oposición, agarres...)

- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

La creatividad es muy importante para el desarrollo de los alumnos, en la propuesta educativa hemos señalado varios ejercicios en los que el alumno tiene que hacer uso de su ingenio y originalidad para llegar a un fin.

Además, deberán realizar desplazamientos por el espacio de manera libre en los que probarán de manera creativa nuevas experiencias motrices que enriquezcan sus conocimientos. Buscar nuevas posibilidades de movimiento y desplazamiento es una de las finalidades de las sesiones, por lo que la creatividad se trabaja de una manera bastante activa, ideando, además, nuevos movimientos en función a la oposición que nos encontremos.

- Aprender a aprender

Presente en todas las sesiones y actividades ya que el alumno debe de prestar atención a lo que hay que realizar e intentar desarrollarlo de la mejor manera posible, siempre cumpliendo las pautas del docente.

El aprendizaje de nuevos movimientos corporales está presente en la unidad didáctica tanto de manera individual como de manera colectiva.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Los estándares de aprendizaje correspondientes a los contenidos que hemos tratado en las sesiones son los siguientes:

- Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
- Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos corporales dominantes y no dominantes.
- Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.
- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

Los cuales evaluaremos en las sesiones desarrollados o desglosados en diferentes ítems que se plantearán por sesión.

Con el fin de conocer y evaluar la actuación de los alumnos hemos ideado unas escalas de valoración, en las que hemos establecido unos ítems a observar. La escala está diseñada de manera numérica a la que cada número corresponde con un nivel de realización de dicha tarea, estando organizado de la siguiente manera:

1	2	3	4
Nunca	Rara vez	Casi siempre	Siempre

Los ítems que hemos puesto por sesión son un total de cinco, dos de ellos en función a actitudes y los tres restantes relacionados con los procedimientos motrices llevados a cabo por parte de los alumnos, como resultado tendríamos la siguiente escala de valoración para cada alumno:

Nombre del alumno:				
SESIÓN 1	1	2	3	4
Participa en la exposición oral dando sus opiniones propias				
Realiza las actividades mostrando interés y respeto				
Realiza las caídas repartiendo el peso en varios puntos como se ha indicado				
Realiza la postura indicada con los ojos cerrados comparando lo que imaginaba con la realidad				
Utiliza el agarre enseñado probando diferentes posibilidades de movimiento				
OBSERVACIONES:				

Nombre del alumno:				
SESIÓN 2	1	2	3	4
Acepta el rol que le toca en cada situación implicándose en él				
Respeto a todos los compañeros				
Se desplaza en el espacio de diferentes maneras para llegar a su fin.				
Intenta anticiparse a los movimientos del compañero				
Intenta anticiparse a los movimientos del compañero				
OBSERVACIONES:				

Nombre del alumno:				
SESIÓN 3	1	2	3	4
Respeto las normas y el rol establecido en las actividades				
Acepta la oposición con cualquier compañero				
Se anticipa a los movimientos del compañero				
Controla la posición de su cuerpo de una manteniendo una educación postural (económica y equilibrada)				
Elabora estrategias para llegar a un objetivo a través de lo aprendido del judo				
OBSERVACIONES:				

Nombre del alumno:				
SESIÓN 4	1	2	3	4
Participa en la exposición oral dando sus opiniones propias				
Conoce las diferencias entre el taekwondo y el judo al finalizar la presentación demostrando argumentos				
Mantiene una postura erguida y económica durante las actividades				
Realiza desplazamientos por el espacio de maneras diversas siguiendo las pautas del docente				
Realiza las técnicas propuesta con orden y empeño				
OBSERVACIONES:				

Nombre del alumno:				
SESIÓN 5	1	2	3	4
Participa activamente en las actividades propuestas por el docente				
Realiza desplazamientos en el espacio con seguridad teniendo en cuenta los movimientos de sus compañeros				
Tiene en cuenta la posición de su cuerpo en el espacio con respecto a su compañero (actividades de parejas)				
Defiende la zona marcada a través de las técnicas enseñadas				
Provoca incertidumbre en el compañero probando diferentes desplazamientos				
OBSERVACIONES:				

Nombre del alumno:				
SESIÓN 6	1	2	3	4
Elabora relación ante las problemáticas planteadas y los conocimientos que ha adquirido hasta ahora				
Realizan las técnicas de defensa personal con éxito librándose del oponente				
Se desplaza en una posición económica consiguiendo las pegatinas de los compañeros				
Elabora técnicas de estrategia, desplazamientos, movimientos creativos con el fin de llegar a su objetivo				
Comprende el significado de los deportes de combate				
OBSERVACIONES:				

Con el fin de que las observaciones por parte del profesor sean más sencillas que teniendo una ficha como esta para cada alumno, hemos diseñado una tabla en la que aparecen los números de lista de los alumnos con los ítems a cumplir por cada uno en la parte superior, de manera que el profesor deberá poner en la cuadrícula correspondiente lo que observa. Además de poder apuntar observaciones que haga acerca de la sesión o de algún alumno en particular. (Tablas para evaluación de sesiones en anexos). Para tener un seguimiento más exhaustivo del alumnado podríamos pasar las observaciones recogidas en las tablas grupales.

Con el fin de evaluar su mejora en cuanto a los ítems de la evaluación previa que hicimos, en la última sesión podemos utilizar esa misma tabla para observar el cumplimiento de dichos ítems por parte de nuestros alumnos y comparar las diferencias existentes entre ambas para conocer el éxito de nuestra unidad didáctica.

OBSERVACIONES ACERCA DEL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Las observaciones y evaluaciones que se harán al alumnado están divididas en tres fases:

1. Una evaluación inicial para conocer los conocimientos previos de los alumnos. Se evaluará a través de una escala de valoración. Además, se usará un registro anecdótico que nos sirva de ayuda para reflejar las opiniones de ellos acerca de las sesiones realizadas y del deporte que estamos practicando en sí.
También utilizaremos un cuestionario para conocer las opiniones iniciales del alumnado sobre la práctica que vamos a hacer.
2. Evaluación de sesiones. En las que se irán anotando observaciones y el nivel de cumplimiento de los contenidos de cada sesión. (expuestos anteriormente)
3. Evaluación final, de la misma manera que hicimos una evaluación inicial para determinar el punto de partida de los alumnos, haremos una evaluación final con el fin de comparar los cambios producidos. Igualmente, habrá un cuestionario final para observar si la opinión de los alumnos ha cambiado.

(Registro anecdótico, cuestionarios y las escalas de valoración en anexos)

La calificación de los alumnos será, por tanto, utilizando la leyenda expuesta anteriormente en la que cada número tiene su propio significado. En la casilla correspondiente se pondrá lo observado por el docente de cada alumno a lo largo del desarrollo de las actividades. El total a obtener por sesión es de 20. Con la suma de los resultados obtenidos se hará una regla de tres para obtener la calificación correspondiente, con lo que, por ejemplo, si un alumno obtiene una calificación de 20 puntos equivaldría a un 10 en la nota de la sesión. Recogeremos las notas de cada sesión y las sumaremos para obtener la media de calificación de la unidad didáctica.

PROCEDIMIENTOS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En la clase tenemos una alumna que lleva corsé, no creemos que sea un inconveniente puesto que hemos observado que realiza todas las actividades que propone el docente sin requerir de modificaciones.

Aun así, dejaremos reflejadas algunas alternativas a ejercicios que puedan tener un mayor impacto para la columna.

Las caídas pueden tener un impacto que no sea favorable para su espalda, por lo que, para prevenir lesiones indicaremos que, en caso de sentir cualquier molestia realice los ejercicios de una manera más pausada. También disminuirá la distancia con la que caer al suelo, en vez de adoptar una posición que requiera estar en pie comenzará en media sentadilla con el fin de disminuir el impacto.

Para los compañeros que trabajen con ella tendrán la indicación de no realizar movimientos muy bruscos para derribar ya que pueden dañar su columna.

Para las actividades que requieren de derribos al oponente son en situación de cuadrupedia siempre por lo que la altura de caída no es muy significativa, estando el gran problema en la manera de derribo que podría causar una mala postura cuando la espalda llegase al suelo, por lo que podríamos proponer que al alumno o alumna que tenga molestias le agarren por las piernas para detenerle y una vez no pueda avanzar estaría “placado”. Este tipo de actividad aparece en las sesiones 2 y 3 principalmente.

En el caso que en las actividades de desplazamientos por el espacio produzcan molestias en la columna, la variante sería disminuir la velocidad de desplazamiento, reducir la distancia que hay que recorrer, cambiar la manera de desplazamiento a una que requiera de menos botes que produzcan impacto en la columna.

En las actividades en las que está presente la técnica, tanto de judo como de taekwondo, tendremos especial cuidado con la postura corporal ya que malos hábitos durante la práctica deportiva pueden ser perjudiciales para la salud a largo plazo. Que los alumnos tengan una adecuación a la postura, equilibrada y económica es uno de los objetivos de la unidad didáctica, por lo que este aspecto se trabajará de manera muy intensa en las sesiones.

Para la técnica de taekwondo, en caso de tener molestia en la espalda se sugerirá que la técnica se haga de una manera más pausada, a una altura menor, sin ejercer tanta tensión en la musculatura, proponiendo otras patadas que puedan ser menos dañinas, entre estas podría estar: Bandal Chagui, Ap Chagui (al tronco), Neryo Chagui.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Baena, A., Granero, A., Bracho, C., y Pérez, F. J. (2012). Spanish version of the sport satisfaction instrument (SSI) adapted to physical education. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2), 377-396.

Delgado, M. A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. *Propuesta para una Reforma de la Enseñanza*. Granada, España. ICE de la Universidad de Granada

Espartero, J., y Gutiérrez, 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. In *Actas al III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*.

SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

TEMPORALIZACIÓN

<i>Sesión 1. Presentación e iniciación al judo</i>	Martes 28 abril 2020
<i>Sesión 2. Judo en parejas y grupos</i>	Jueves 30 abril 2020
<i>Sesión 3. Situaciones de juego</i>	Martes 5 mayo 2020
<i>Sesión 4. Presentación e iniciación al taekwondo</i>	Jueves 7 mayo 2020
<i>Sesión 5. Actividades con globos</i>	Martes 12 mayo 2020
<i>Sesión 6. Defensa personal</i>	Jueves 14 mayo 2020

SESIONES:

Sesión 1. Presentación e iniciación al Judo.

Contenidos

- Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.

- Adecuación a la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.

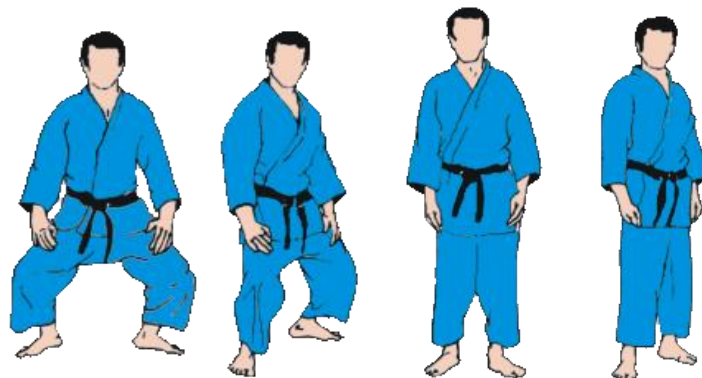
Desarrollo:

Para comenzar a presentar este tipo de deportes queremos que los alumnos se encuentren en el contexto indicado, debemos explicarles detenidamente en qué consiste este deporte y qué es característico de él. Como uno de nuestros objetivos es estudiar los prejuicios que tienen estos deportes en el entorno educativo haremos una encuesta anónima al alumnado antes de comenzar con la unidad didáctica con el fin de que nos den sus opiniones acerca de estos deportes. Una vez terminadas, nos dispondremos a comenzar la presentación del primer deporte de combate que vamos a tratar, el judo.

Les mostraremos una presentación en la que ellos puedan ir interactuando a medida que se van proponiendo preguntas sobre este deporte, relevando posteriormente la respuesta correcta. Les indicaremos que no vamos a practicar el judo como tal, sino que vamos a hacer una introducción, una iniciación a estos deportes. También les mostraremos lo que queremos trabajar y por qué para que sean conscientes de lo que van a hacer en estas seis sesiones.

Una vez terminada la introducción pasaremos al gimnasio (situado cerca del aula de sexto) en el que procederemos a enseñarles posiciones, agarres y caídas para prevenir lesiones y posibles problemas. Indicaremos la importancia que tiene una buena postura para estos deportes teniendo que estar recto y en equilibrio para realizar movimientos económicos. Incidiendo también en los valores que hay que tener en los deportes de combate, respeto, orden, disciplina...

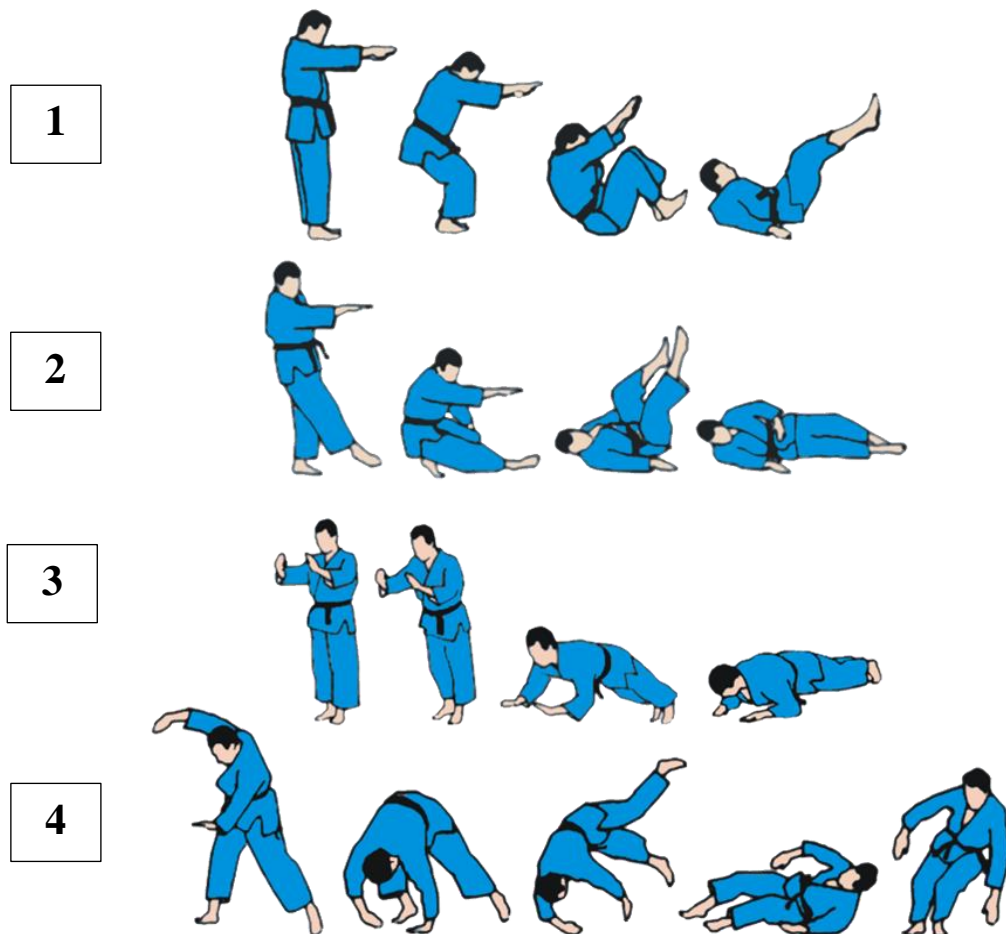
Actividades de posturas:



Las posturas de judo las denominaremos como 1, 2, 3 y 4. Haremos una actividad en la que los alumnos tienen que realizar las posiciones de judo que indique el docente. Los alumnos se irán moviendo por el espacio realizando todo tipo de movimientos que quieran (la idea es que empiecen a mover y activar su cuerpo, a modo de calentamiento, para prevenir lesiones que se puedan originar con las actividades planteadas a continuación) cuando el profesor diga un número los alumnos deberán realizar esa postura y mantenerse inmóviles por 5 segundos con los ojos cerrados, manteniendo el equilibrio y la postura de una manera correcta. Queremos que comiencen a imaginar su cuerpo en el espacio, cuando hayan pasado los 5 segundos abrirán los ojos y se observarán a sí mismos para ver si tenían la postura que habían imaginado.

Actividades de caídas:

Las caídas es una parte importante del judo, saber caer evita que nos hagamos daño. Debemos repartir el peso que cae al suelo en varios puntos para que no nos haga daño. Para ello proponemos las siguientes caídas:



Las caídas 1, 2 y 3 consisten en dejarse caer de espaldas, de lado y hacia delante, hay que tener muy en cuenta la forma en la que hay que caer para, como hemos dicho, prevenir lesiones que se pudieran originar en el alumnado. La caída número 4 consiste en girar, rodar hacia un lateral, lo practicaremos con los alumnos hacia ambos lados.

La idea es realizar las caídas según vaya indicando el profesor, de la misma manera que antes, menos en la última caída que haremos 4 filas para que no haya golpes al girar.

Actividades de agarres:

El tipo de agarre que les vamos a enseñar para las actividades posteriores se llama kumikata, consiste en sujetar con una mano la solapa del compañero y con la otra la manga:



Para que empiecen a tomar contacto con este deporte y el agarre les pediremos que se pongan por parejas, de una manera ordenada en el espacio para prevenir posibles golpes involuntarios. Les pediremos realizar varias acciones, cada una progresiva a la anterior para que vayan tomando contacto.

De pies, agarrando como se quiera derribar al oponente, siempre recordando las normas de seguridad de no dejarle caer de manera que el brazo quede debajo del cuerpo. (Una vez cada uno, a su ritmo).

Les pediremos que realicen la misma acción, pero con el agarre que les hemos enseñado de judo para que vean las diferencias entre los distintos agarres.

Les iremos indicando a medida que trascorra la actividad que la oposición debe de ir aumentando por parte del compañero. Recordando que hay que tener cuidado con las caídas.

Uno en pie y el otro en el suelo que intenta derribarle, no mostramos oposición. Cuidado con las rodillas del compañero.

Los dos en el suelo intentando derribar al otro para que toque (aunque sea parcialmente) con la espalda en el suelo.

Sesión 2. Judo en parejas y grupos

Contenidos

- Organización temporal del movimiento ajuste a una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices.
- Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales en sí mismo y en los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.

Desarrollo:

En esta sesión queremos que los alumnos vayan tomando confianza los unos con los otros viendo que hay diferentes constituciones corporales, además trabajaremos con las pautas que vimos en la anterior sesión relacionadas con la postura, las caídas y los agarres.

Para comenzar proponemos una actividad llamada “el animal más fuerte”, consiste en que se otorga a cada alumno un animal, pueden estar repetidos, dos o tres veces sería lo ideal. Una vez que conozcan todos su animal les dispondremos en círculo y cuando el docente diga el nombre de un animal los alumnos que tengan el nombre de este deberán tirar hacia afuera en el corro con el fin de deshacerlo y los compañeros deberán de aguantar todo lo que puedan. Dejaremos unos 10 segundos de actividad por animal más o menos, depende de cómo evolucione el grupo ante los animales planteados.

Para continuar presentamos una actividad llamada “los dos campos” que consiste en situar a los alumnos en un campo (de colchonetas), dividido por la mitad, deben intentar agarrar a los compañeros y traerlos hacia su campo para que así formen parte de este. Los alumnos están en el suelo, no de pie, queremos que comiencen con las oposiciones en el suelo y así ir progresando hasta realizar una oposición en pie. Los alumnos podrán idear una estrategia para poder conseguir más componentes para su equipo, les dejamos presente también que cuando medio cuerpo haya superado la mitad de campo ya son del equipo contrario. Deberán pensar y crear la manera de llegar al objetivo propuesto por el docente

a través de los conocimientos adquiridos hasta el momento de manera creativa e innovadora.

Una vez repasados los agarres, pasaremos a trabajar por parejas. Comenzaremos pidiéndoles que se pongan con una pareja diferente a la del otro día y en la misma disposición que habíamos indicado el primer día. Deben colocarse una pelota entre ambos, uno de ellos debe intentar que la pelota se caiga y el otro debe acercarse y agarrarse para que la pelota no caiga. Propondremos un cambio de parejas con alguien con quien no hayan estado y realizar la misma actividad, tras dos o tres cambios les planteamos la siguiente actividad.

Por parejas y con una pelota de nuevo, plantearemos una oposición más directa en los alumnos, los cuales deben situarse en el espacio de manera que crean que pueden proteger la pelota, comenzaremos diciéndoles que deben de estar sentados y la pelota a la espalda. Deberán controlar a su compañero que estará haciendo movimientos y agarres para intentar coger la pelota y de que no se vaya rodando. Dos estímulos que el alumno debe trabajar. Pero no solamente trabaja el alumno que está protegiendo la pelota, sino también el que quiere cogerla, ideando nuevas maneras de moverse y desplazarse para conseguirla haciendo uso de lo aprendido hasta ahora.

Las situaciones en las que conseguir la pelota pueden ser diferentes. Podemos plantear que los dos alumnos estén en el suelo, uno en pie y otro en el suelo, la pelota en las manos del oponente tumbado boca abajo ... Cuantas variantes como queramos. Uno de los objetivos de esta actividad también es conocer los diferentes tipos de constitución de los alumnos, enfrentándoles a compañeros con los que no hayan practicado nada de judo. En caso de que haya incomodidad hay que explicar que es una actividad deportiva, pero en la edad de sexto es comprensible. No esperamos tener problemas de esta índole con la clase de 6ºA, pero en caso de que las hubiera les dejaríamos que practicasen con quien se sientan cómodos. Aun así, nuestro objetivo no deja de ser que conozcan diferentes oposiciones, diferentes cuerpos a los que mostrar oposición ya que eso haría que mejorasen sus destrezas motrices al presentarse a situaciones cambiantes y no siempre al mismo alumno. Aceptando las diferentes composiciones corporales que existen.

Para finalizar con la segunda sesión, les plantearemos por parejas también que intenten dar la vuelta al compañero, el cual se encontrará en posición de cuadrupedia en el suelo, al principio sin mostrar resistencia y progresivamente ir aumentándola.

Sesión 3. Situaciones de juego

Contenidos

- Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.
- Adecuación a la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.

Desarrollo:

Una vez introducida la oposición plantearemos un ejercicio llamado “pelea de lagartos” para que los alumnos activen su cuerpo. Consiste en conseguir que el compañero sea derribado estando ambos en una posición de flexión. Los alumnos se estarán moviendo por el espacio a gatas, cuando oigan un estímulo sonoro por parte del profesor deberán ponerse en posición de flexión e intentar derribar a un compañero seleccionado al azar quitándole las manos del suelo para que pierda el equilibrio. La oposición durará unos segundos, lo que considere el docente (más o menos cuando la mayoría de las parejas aleatorias haya terminado). Realizaremos el mismo estímulo y los alumnos se desplazarán por el espacio como hicieron anteriormente de manera libre y seguiremos con el mismo funcionamiento hasta que se hayan opuesto a 3 compañeros.

A continuación, les propondremos un ejercicio similar, “la pelea de gallos”, los alumnos tendrán que ir desplazándose por el espacio esta vez en cuclillas, realizando cuantos movimientos quieran, ante el estímulo reproducido por el profesor, de la misma manera que antes, seleccionarán al compañero más próximo de manera aleatoria para intentar derribarle estando en cuclillas. Debemos dar indicaciones para esta actividad como, por ejemplo:

- No se puede empujar al compañero.
- No podemos ponernos en pie ni sentarnos.

En el momento que caigamos al suelo tanto con las rodillas como con las nalgas habremos sido derrotados y deberemos quedarnos sentados a expensas del estímulo del profesor para comenzar de nuevo la marcha en cuclillas.

Habiéndose opuesto a dos o tres compañeros la actividad habrá terminado.

Con el fin de aumentar la autonomía del grupo se les propondrá una actividad de la que deberán hacer uso de los conocimientos cognitivos aprendidos hasta el momento ya que en esta actividad está presente la estrategia en grupo, el uso de desplazamientos en un espacio determinado y el control de la direccionalidad con respecto a sí mismo y a sus oponentes y compañeros.

La actividad “fútbol sin pelota” consiste en la oposición de dos equipos con el objetivo de marcar gol en la portería del contrario. Para ello, los alumnos deberán seleccionar un “jugador balón”, el cual deberá llegar a la portería del equipo contrario desplazándose por el suelo. Solo se marcará gol si el “jugador balón” entra en la portería, solamente el docente sabrá quién es el “jugador balón” de cada equipo.

El objetivo de cada equipo en la actividad es conseguir que su jugador balón entre en la portería contraria sin ser derribado, para ello deberán protegerlo a la vez que protegen la portería para que no les metan gol a ellos. Tendrán que intentar averiguar cuál de sus oponentes es el jugador balón observando los desplazamientos de sus compañeros y las posiciones y roles que adoptan. En caso de ser derribado, el alumno se quedará sentado con una mano elevada, cuando un compañero se la choque estará salvado y puede continuar el juego (da igual si se es jugador balón o no, se salva de la misma manera a todos los jugadores).

Los alumnos deben de ser responsables durante el desarrollo de la actividad, el objetivo que tenemos es que se gestionen ellos solos, de manera que aumente su autonomía como grupo. Les recordaremos los valores de los deportes de combate que siempre deben de estar presentes en las actividades, así como las medidas de seguridad. En caso de conflicto habrá un alumno/profesor por equipo que deberá resolver el conflicto para que el juego siga de manera dinámica.

Otra actividad grupal que haremos con ellos será “los erizos” en la que se selecciona a 5 alumnos que serán denominados los “cazadores” y el resto será erizos que estarán tumbados boca abajo. Los cazadores tienen que intentar dar la vuelta a los erizos para que pasen a formar parte del rol de cazador, uniéndose a estos e intentando dar la vuelta al resto de erizos que queden.

Los alumnos trabajarán la anticipación a las consecuencias del movimiento observando los movimientos que hacen los cazadores en el espacio para seleccionar a un erizo al que

darle la vuelta, de igual manera, los alumnos que tengan el rol de cazador podrán observar cuáles son los erizos que están más distraídos para intentar anticiparse a darle la vuelta.

Cuando todos los alumnos sean cazadores la actividad habrá terminado. Para concluir, les presentaremos una situación parecida a la que tendrían en judo, la actividad se llama “la cuerda floja”. Tendremos en el gimnasio un banco rodeado de colchonetas (como en todas las sesiones que las hacemos sobre colchonetas), los alumnos deberán subir por parejas (de la misma constitución de manera que la oposición sea igualitaria) al banco e intentarán desequilibrar al compañero mediante el agarre que hemos aprendido en judo, para ello deberán tener una buena posición recordando las posiciones que hicimos el primer día que nos permiten economizar los esfuerzos y realizar las acciones de una manera más precisa. Por parejas irán subiendo al banco, el resto del grupo “elegirá” un ganador y si su campeón es derrotado deberán hacer una acción motriz, como, por ejemplo:

- Correr hasta el final del gimnasio como si fueran monos, patos, gatitos...
- Saltos por el espacio.
- Rodar por el espacio...

Daremos por finalizada la pequeña iniciación a judo recordando con los alumnos algunos aspectos claves sobre este y conociendo sus sensaciones anotándolas en una hoja de registros anecdóticos que tenemos preparada (anexos).

Sesión 4. Presentación e iniciación al Taekwondo

Contenidos

- Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.
- Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivadas de los desplazamientos propios y ajenos.

Desarrollo:

La presentación de taekwondo la plantearemos de la misma manera que la de judo, de una forma interactiva para que los alumnos nos dejen ver qué es lo que saben de este nuevo deporte de combate que les planteamos. Señalaremos también los objetivos que queremos trabajar en estas tres sesiones. Serán muy similares a los planteados en las sesiones anteriores, pero desde otra perspectiva de oposición.

Es importante que conozcan, al igual que en el judo, los elementos previos que deben tratar para realizar las actividades posteriores como la postura del taekwondo, los desplazamientos y los golpes que se utilizan. Intentaremos que el planteamiento sea dinámico y atractivo para el alumnado.

La posición de combate de taekwondo es similar a alguna de judo, así que solamente tendremos que recordarles la posición económica, equilibrada y con buena postura para nuestra columna. Para trabajarla haremos una actividad por parejas que consiste en ponerse en la posición indicada con un compañero enfrente, con la punta de los pies tocándose y dando la mano al oponente intentaremos desequilibrarlo haciendo que tenga que rotar el pie de atrás sin mover el de delante. Una vez interiorizada pasaremos a realizar actividades en el espacio, como hemos visto en las visualizaciones seleccionadas sobre taekwondo en la que la guardia de combate es constante en los movimientos de los competidores.

Imitando esto, proponemos una actividad denominada “desplázate” que tiene la finalidad de realizar los desplazamientos en tantas direcciones como nos sea posible, la idea es que los alumnos salgan de uno en uno a realizar unos desplazamientos en el espacio que los demás deben imitar, frontales, atrás, laterales, diagonales... Pero siempre manteniendo la posición indicada.



Brazos en guardia, piernas un poco más abiertas que la cadera y peso central, con los pies mirando hacia delante. La posición inicial es la base del movimiento por lo que debe de ser adecuada para evitar problemas posturales.

La siguiente actividad de desplazamiento se realiza por parejas, situados los alumnos frente a frente por parejas, uno tomará la iniciativa y hará desplazamientos en el espacio con la posición de combate aprendida intentando romper la distancia establecida entre ambos (un brazo). Podrá hacer esto desplazándose de todas las maneras posibles hacia delante, hacia atrás, diagonalmente, lateralmente ... El objetivo del jugador que quiere mantener la distancia es seguir, predecir los desplazamientos que hace su compañero en el espacio para que el tiempo en el que estén en la distancia de un brazo sea mayor. De la misma manera, el objetivo del que quiere romper la distancia es despistar al oponente, idear nuevas maneras de desplazamiento cada vez más complejas para que el compañero no pueda mantener la distancia. Ambos deben desplazarse en un espacio determinado que decide el jugador que escapa de la distancia.

Para la siguiente actividad los alumnos deberán colocarse por parejas distribuidos por el gimnasio. Lo que queremos es enseñarles algunas técnicas de pierna que se realizan en taekwondo.

Les pondremos una visualización a modo de ejemplo para que les sea más fácil su ejecución. Por parejas deberán ir realizando las siguientes patadas de taekwondo. Dejaremos que los alumnos las hagan a su ritmo explorando las diferentes formas de realizarlas, queremos que presten atención a la postura de su cuerpo, la manera en la que tienen que colocar los brazos y lo inclinado que debe de estar el cuerpo para conseguir una posición económica y óptima.

Ap Chagui. Patada frontal



Dollyo Chagui. Patada circular.



Yop Chaqui. Patada lateral



An Miro Chagui. Empujar con el pie



Son técnicas para defenderse de los oponentes, les indicaremos que en la última sesión les enseñaremos algunas técnicas de defensa personal y que alguna de estas patadas están incluidas. Además de que las utilizaremos en las actividades posteriores.

Sesión 5. Patadas con globos

Contenidos

- Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.
- Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.
- Adecuación a la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.

Desarrollo:

La primera actividad que proponemos es llamada “tocar rodillas”, dispondremos a los alumnos en el espacio por parejas, el objetivo es intentar tocar la parte del cuerpo del compañero, que nos indique el profesor, sin que él toque la nuestra. Las posibilidades dependen de cada docente, tocar rodillas, pies, manos, brazos, espalda...Propondremos

un cambio de parejas y deberán de hacer la misma actividad, si se ponen con un compañero con el que no hayan estado mucho mejor ya que tienen que experimentar con las diferentes constituciones corporales que os encontramos en la clase. Deben aprender a desplazarse en función al oponente que tienen delante, si es más ágil, más alto, más fuerte...Dependiendo de varios factores deberán actuar de una manera o de otra.

Para continuar les pediremos que deben ir desplazándose por el espacio de manera libre, pero manteniendo la posición de combate que se les ha enseñado, deberán ir tocando las partes del cuerpo que indique el profesor, pero de cualquier compañero, deberán prestar atención a muchos más estímulos que antes, moviéndose por el espacio intentando tocar a los compañeros, pero sin ser tocados. Si la actividad está bien podemos añadir variantes como, por ejemplo, si el profesor indica que hay que tocar la rodilla del compañero y nos tocan la nuestra deberemos quedarnos a la pata coja sin poder utilizar esa pierna (como si estuviéramos heridos).

Para continuar pasaremos con la segunda fase de actividades, haremos uso de globos para la realización de estas de manera que los alumnos deberán:

Por parejas, uno de los alumnos estará en un área determinado (marcado con chinicos a su alrededor) y el compañero estará fuera con un globo. Lo que queremos es que el alumno defienda el área del globo practicando las técnicas aprendidas en la primera sesión. El compañero debe introducir el globo en el área poniéndole algunas dificultades a su compañero como amagando con el fin de engañarle motrizmente.

Trabajaremos de la misma manera, pero por tríos, los estímulos aumentan haciendo que la acción reacción sea más confusa. Y haya que tener en cuenta no solo la presencia de un oponente sino de dos, intentando predecir sus movimientos e intentando responder al estímulo (globo entrando en el área) lo más rápido posible (respuesta en un espacio y en un tiempo determinados).

Siguiendo en grupos de tres, dos alumnos lanzarán el globo dentro del área del compañero para posteriormente al golpe que le dé al globo desplazarse (como han aprendido) para intentar cogerlo en el aire.

Ampliaremos los grupos formándolos por miembros de 5 o 6 personas y trabajaremos de la misma manera, poniendo al alumno central cada vez más estímulos que recibir en un espacio más amplio (para esta actividad queremos que el espacio del alumno se amplíe

para que también haga desplazamientos antes de realizar la técnica). En este caso no se tira el globo, sino que se sujeta y se introduce en el área del compañero.

En las actividades propuestas por parejas y tríos el alumno debe pasar por la posición central un mínimo de dos veces y en la actividad grupal por lo menos una vez por alumno, en caso de que hubiera tiempo ampliar el tiempo de la actividad añadiendo la variante de introducir dos alumnos en el círculo en vez de uno y poner más alumnos que provoquen el estímulo fuera.

Sesión 6. Defensa personal.

Contenidos

- Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales en sí mismo y en los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.
- Adecuación a la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.
- Organización temporal del movimiento ajuste a una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices.

Desarrollo:

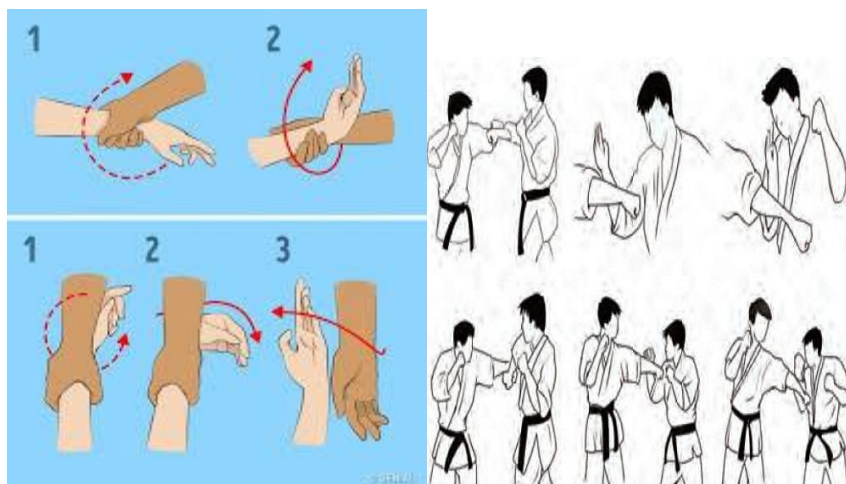
Los alumnos han trabajado en las sesiones previas con la defensa de su espacio frente a unos estímulos que les hacían reaccionar en un tiempo determinado, para concluir la unidad didáctica les enseñaremos un poco de defensa personal de taekwondo, sobre todo a cómo liberarse de agarres.

Les queremos mostrar algunas técnicas de defensa ante un posible ataque, movimientos para zafarse del oponente. Nuestra idea es presentarles varias problemáticas y que nos den las soluciones que crean más correctas de defensa en función de lo que han visto. Las situaciones serían las siguientes:

- Agarre en la muñeca
- Agarre en el pecho
- Agarre por la espalda
- Ataque abajo

- Ataque arriba

Les indicaremos posteriormente las técnicas de defensa personal que se usan en taekwondo ante las siguientes situaciones. A medida que vayamos planteando las problemáticas y mostrándoles la metodología los alumnos, por parejas practicarán esto alternando los roles.



Es importante que los alumnos se den cuenta de que estas técnicas que les enseñamos siempre se realizan después de un ataque previo, no estamos aprendiendo técnicas de golpeo sino de defensa ante un posible ataque.

Posteriormente les plantearemos la siguiente actividad “conseguir las cintas” los alumnos deberán moverse por el espacio, esta vez libremente con una cinta en la espalda cada uno, deben intentar recolectar tantas cintas como sea posible sin que le quiten la propia. Además, por el espacio habrá más cintas que el alumno puede recoger para añadirlas a su espalda, tienen la opción de exponerse ante los demás para coger la cinta arriesgándose a que le quiten la suya u observar la situación y actuar. El objetivo es tener cuantas más cintas sean posibles en nuestra posesión. Deben desplazarse por el espacio teniendo en cuenta todas las posibilidades de movimiento que tienen e idear una manera creativa y propia de conseguir cuantas más cintas les sea posible.

La siguiente actividad es similar, pero para ello haremos grupos de cuatro personas, como los alumnos son 22 habrá dos que actúen como profesor. Lo que proponemos es plantear a los alumnos una situación de oposición uno contra uno (deberán colocarse por cuartetos de constituciones corporales similares), la idea es que salgan por parejas aleatorias y cambiantes a intentar quitarse las pegatinas que tienen situadas, una en el abdomen y la otra en la espalda. Sabiendo todo lo que hemos aprendido sobre desplazamientos, defensa, posibilidades de movimiento, anticipación a las acciones del compañero, tener en cuenta la posición propia y la ajena para hacer acciones... Los alumnos entrarán en un área determinada y en el caso de que uno le quite la pegatina a otro caminarán las parejas de manera que hayan hecho la actividad todos los del grupo con todos los del grupo.

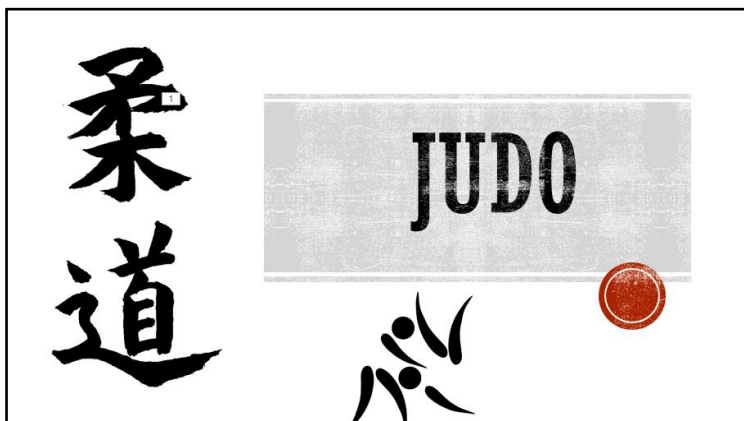
Los alumnos que hacen de profesor deberán supervisar dos áreas cada uno en las que estarán trabajando sus compañeros, con el fin de que estos alumnos también hagan la actividad le pedirán relevo a un compañero que haya participado ya dándole el rol del profesor (con el fin de que se distinga a estos alumnos del resto llevarán un cono en la mano de manera representativa). El alumno profesor debe resolver las disputas que puedan surgir y controlar la actividad proponiendo algunas variantes para su realización.

Para concluir la unidad didáctica les pediremos a los alumnos que rellenen una nueva encuesta, que hemos preparado para saber sus opiniones acerca de lo que hemos trabajado estos seis días, de manera anónima.

También haremos un feedback general en el que plantearemos algunas preguntas para conocer su satisfacción con las clases y si quieren añadir algo más.

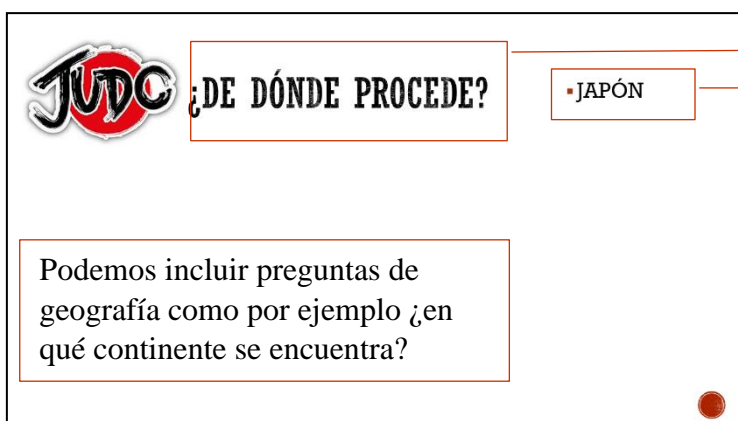
ANEXOS

PRESENTACIONES SESIÓN 1 Y 4.



Comenzaremos la presentación indicando que vamos a trabajar el Judo en las siguientes sesiones. Preguntando si alguien lo ha practicado alguna vez.

La presentación está elaborada de una manera secuencial para que los alumnos puedan participar en ella, dando su opinión y mostrando sus conocimientos previos sobre el tema.



Primero aparecerá la pregunta solamente con el fin de que los alumnos intervengan

Una vez relevada la situación podemos incluir preguntas de geografía como, por ejemplo: ¿en qué continente se encuentra? ¿de qué países está cerca?



Deberemos prestar especialmente atención a esta pregunta anotando en la ficha anecdótica todo lo que nos parezca curioso.

Una vez los alumnos hayan dado sus opiniones y hayamos registrado los datos relevantes, mostraremos la respuesta explicándoles en qué consiste para que la resolución de la siguiente pregunta sea más sencilla

JUDO ¿DE DÓNDE PROCEDE? • JAPÓN

¿EN QUÉ CONSISTE?

- CONSISTE EN PROYECTAR AL ADVERSARIO O CONTROLARLO EN EL SUELO

¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE TENEMOS QUE SABER?

- POSICIÓN
- AGARRES
- CAÍDAS

Habiendo explicado en qué consiste el judo los alumnos pueden intuir las acciones básicas que lo componen dando sus ideas

Comentaremos la importancia de cada acción. Posición, para mantener el equilibrio, postura corporal buena, cómo agarrar y cómo caer para no hacernos daño

JUDO ¿DE DÓNDE PROCEDE? • JAPÓN

¿EN QUÉ CONSISTE?

- CONSISTE EN PROYECTAR AL ADVERSARIO O CONTROLARLO EN EL SUELO

¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE TENEMOS QUE SABER?

- POSICIÓN
- AGARRES
- CAÍDAS

¿HAY ALGO MÁS QUE DEBAMOS SABER?

- LOS DEPORTES DE COMBATE NO SON PARA ATACAR SINO PARA DEFENDERSE

Esta pregunta está diseñada para exponer a los alumnos que los deportes de combate no se usan para atacar sino para defenderse

Es importante que dejemos los valores del judo claros, comentando que hay que tener una gran disciplina en este tipo de deportes y un enorme respeto por los compañeros

JUDO MATERIALES Y ESPACIOS

- MATERIALES
- ESPACIOS



Inicialmente aparecerán las palabras de espacios y materiales sin las imágenes para que los alumnos comenten cómo creen que se practica este deporte en función de lo visto hasta ahora

JUDO ¿CÓMO SE PUNTÚA?

- IPPON. CUANDO EL Oponente CAE DE ESPALDAS AL SUELO
- WAZA-ARI. CUANDO EL Oponente CAE AL SUELO TOCANDO MEDIA ESPALDA CON EL TATAMI
- YUKO Y KAKA. SON PUNTUACIONES QUE SOLO SIRVEN AL FINAL DEL COMBATE COMO DECISIÓN ARBITRAL



Dejaremos tiempo para que los alumnos tengan la oportunidad de intentar averiguar cómo se puntúa realizando suposiciones e hipótesis en base a lo visto

Nosotros en la unidad didáctica no vamos a trabajar puntuando, pero los alumnos deben de saber en qué consiste para iniciarse en nuevas disciplinas

JUDO

NUESTRA PROPUESTA.



¿Qué vamos a trabajar en las sesiones que vienen?

Les exponemos unas imágenes a los alumnos en las que se desarrolla una acción de judo que va a trabajar a continuación.

JUDO

NUESTRA PROPUESTA.

Conoceremos las posiciones de judo usando la conciencia corporal



Los agarres que se utilizan en judo para derribar al oponente

Aprenderemos a caer para no hacernos daño

Para, posteriormente mostrarles las soluciones de lo que haremos, indicándoles que se pongan en fila y bajen ordenadamente al gimnasio donde realizaremos las actividades de iniciación al judo.

La presentación de taekwondo está diseñada con la misma metodología que hay que utilizar, las viñetas serían las siguientes:



TAEKWONDO ¿DE DÓNDE PROCEDE? - KOREA

¿EN QUÉ CONSISTE?

- CONSISTE EN DEFENDERSE DEL Oponente CON GOLPES AL TRONCO Y A LA CABEZA

¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE TENEMOS QUE SABER?

- POSICIÓN
- DESPLAZAMIENTOS
- TÉCNICAS

¿HAY ALGO MÁS QUE DEBAMOS SABER?

- LOS DEPORTES DE COMBATE **NO** SON PARA ATACAR SINO PARA DEFENDERSE

TAEKWONDO MATERIALES Y ESPACIOS

▪ MATERIALES



▪ ESPACIOS



TAEKWONDO ¿CÓMO SE PUNTÚA?



2 PUNTOS



3 PUNTOS

TAEKWONDO NUESTRA PROPUESTA



Aprenderemos nuevas técnicas

Realizaremos desplazamientos nuevos



Haremos defensa personal

ANEXO 2. CUESTIONARIOS ALUMNOS Y PADRES

CUESTIONARIO ALUMNOS 1:

GÉNERO: Masculino Femenino

ALIAS:

**Cuestionario de
valores, deportes
de combate**

1. ¿Practicas algún deporte en tu tiempo libre?

Sí

No

¿Cuál?

2. ¿Qué deportes te gustan más?

-

3. ¿Sabes qué son los deportes de combate?

Sí

No

4. Usando tus palabras dirías que: los deportes de combate son...

- Los deportes de combate son ...

5. ¿Has practicado alguna vez deportes de combate?

Sí

No

En caso afirmativo, ¿cuánto tiempo?

¿Qué modalidad?

6. ¿Conoces a alguien que haga estos deportes?

Sí

No

¿Qué modalidad practica?

7. ¿Te gustaría trabajarlos en el colegio?

Sí

No

¿Por qué?

8. ¿Crees que son peligrosos?

Sí

No

¿Por qué?

9. ¿Consideras que puedes aprender cosas nuevas practicándolos en el colegio?

Sí

No

¿Como cuáles?

10. ¿Crees que es útil saber deportes de combate?

Sí

No

¿Por qué?

11. ¿Qué opinión tienes acerca de estos deportes?

-

Escribe aquí si quieres añadir algo acerca de los deportes de combate:

¡GRACIAS!

CUESTIONARIO PARA ALUMNOS 2

GÉNERO: M F

ALIAS:

1. ¿Te han gustado las clases relacionadas con deportes de combate?

Sí

No

¿Por qué?

2. ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención de estas clases?

-

3. Si tuvieras que describir cómo te han hecho sentir las últimas 6 clases, ¿con qué adjetivos lo harías? Nombra tres:

-

-

-

4. ¿Te ha parecido interesante trabajar estos deportes en las clases de Educación Física?

Sí

No

¿Por qué?

5. ¿Crees que has aprendido cosas nuevas?

Sí

No

¿Cuáles?

6. ¿Consideras que tienes un mejor conocimiento de tu cuerpo?

Sí

No

7. ¿Piensas que después de la práctica de estas actividades ha mejorado la relación con tus compañeros?

Sí

No

¿Por qué?

8. ¿Crees que son peligrosos?

Sí

No

¿Por qué?

9. ¿Ha cambiado tu opinión hacia ellos?

Sí

No

¿Por qué?

10. ¿Consideras que los deportes de combate son peligrosos?

Sí

No

11. Completa la frase dando tu opinión:

- Me parece que hacer deportes de combate en el colegio es...

12. ¿Practicarías este tipo de deportes otra vez?

Sí

No

¿Por qué?

Comenta lo que quieras en este espacio:

¡GRACIAS POR TU AYUDA!

CUESTIONARIO PARA PADRES 1:

GÉNERO: M

F

EDAD: ____

GÉNERO DE

SU HIJO/A: M

F

1. ¿Practica deporte?

Sí

No

¿Cuál o cuáles?

2. ¿Su hijo asiste a actividades extraescolares en las que se haga deporte?

Sí

No

¿Qué deporte o deportes?

3. ¿Conoce algún deporte de combate?

Sí

No

¿Me puede nombrar alguno?

4. Los deportes de combate los definiría como...

-

- Los deportes de combate son ...

5. ¿Ha practicado o practica algún deporte de combate?

Sí

No

¿Cuál?

6. ¿Conoce a alguien que practique este tipo de deporte?

Sí

No

En caso afirmativo, ¿cuál de ellos practica?

7. ¿Apuntaría a su hijo a actividades relacionadas con deportes de combate?

Sí

No

¿Por qué?

8. ¿Considera que los deportes de combate son peligrosos?

Sí

No

¿Por qué?

9. ¿Considera apropiada su práctica en las clases de Educación Física?

Sí No

**Detalle por
qué:**

10. ¿Qué opinión tiene de que se practiquen este tipo de deportes dentro del área de Educación Física?

-

11. ¿Considera que estos deportes le pueden aportar a su hijo beneficios motrices y psicológicos?

Sí No

12. ¿Cree que aprender este tipo de deportes es útil para su hijo?

Sí No

¿Por qué?

En caso de querer añadir alguna opinión refléjela aquí:

-

GRACIAS POR SU TIEMPO

CUESTIONARIO PARA PADRES 2:

GÉNERO: M F

GÉNERO DE SU

EDAD: ____

HIJO/A: M F

1. ¿Su hijo/a ha compartido con usted experiencias vividas durante las sesiones de deportes de combate?

Sí

No

2. ¿Considera que para su hijo las sesiones han sido satisfactorias?

Sí

No

¿Por qué?

3. ¿Qué es lo que más le ha llamado la atención que haya compartido su hijo con usted acerca de las sesiones?

-

4. ¿Observa algún cambio en su hijo después de haber realizado actividades de combate?

Sí

No

¿Cuál?

5. ¿Le parece adecuada la práctica de los deportes de combate en las clases de Educación Física?

Sí

No

¿Por qué?

6. Si tuviera que describir lo que ha sentido su hijo durante estas prácticas, ¿con qué adjetivo o adjetivos lo haría?

-

7. ¿Considera que los deportes de combate son peligrosos para ser practicados en el colegio?

Sí

No

¿Por qué?

8. ¿Contempla algún beneficio en su hijo tras la realización de esta unidad didáctica de deportes de combate?

Sí

No

En caso afirmativo, ¿podría nombrar tres?

9. ¿Se ha planteado que su hijo realice este tipo de deportes de manera extraescolar?

Sí

No

¿Por qué?

10. ¿Considera que ha cambiado su opinión con respecto a los deportes de combate después de conocerlos un poco?

Sí

No

¿Por qué?

En el caso de que quiera añadir algo al cuestionario refléjelo aquí:

¡MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR!

ANEXO 3. ESCALAS DE EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL

Ítems que observar Alumnos:	Conciencia de la posición de su cuerpo	Anticipación a las consecuencias sensoriales del movimiento	Adecuación a la postura para realizar diferentes movimientos	Dominio de los cambios de orientación	Dominio de las posiciones relativas derivadas de los desplazamientos propios	Ajuste de sus acciones a una secuencia determinada en un	Percepción y estructuración espacio-	Total
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
TOTAL:								
OBSERVACIONES QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA PARA LA UNIDAD DIDÁCTICA:								

ANEXO 4. ESCALAS DE VALORACIÓN GRUPALES

Sesión 1.

	<i>Participa en la exposición oral dando sus opiniones propias</i>	<i>Realiza las actividades mostrando interés y respeto</i>	<i>Realiza las caídas repartiendo el peso en</i>	<i>Realiza una postura concreta con los ojos cerrados comparando cómo se imaginaba la postura y</i>	<i>Utiliza el agarre enseñado probando diferentes</i>	OBSERVACIONES
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

Sesión 2.

Acepta el rol que le toca en cada situación implicándose en él

Respeto a todos los compañeros

Se desplaza en el espacio de diferentes maneras para llegar a su fin

Intenta anticiparse a los movimientos del compañero

Acepta la oposición ante diferentes constituciones corporales ideando nuevas estrategias

OBSERVACIONES

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

Sesión3.

- Respetar las normas y el rol establecido en las actividades*
- Aceptar la oposición con cualquier compañero*
- Se anticipa a los movimientos del compañero*
- Controla la posición de su cuerpo de una manteniendo una educación postural (económica y equilibrada)*
- Elabora estrategias para llegar a un objetivo a través de lo aprendido*

OBSERVACIONES

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

Sesión 4

- Participa en la exposición oral dando sus opiniones propias*
- Conoce las diferencias entre el taekwondo y el judo al finalizar la presentación demostrando argumentos*
- Mantiene una postura erguida y económica durante las actividades*
- Realiza desplazamientos por el espacio de maneras diversas siguiendo las pautas del docente*
- Realiza las técnicas propuesta con orden y empeño*

OBSERVACIONES

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

Sesión 5

- Participa activamente en las actividades propuestas por el docente*
- Realiza desplazamientos en el espacio con seguridad teniendo en cuenta los movimientos de sus compañeros*
- Tiene en cuenta la posición de su cuerpo en el espacio con respecto a su compañero (act. en parejas)*
- Defiende la zona marcada a través de las técnicas enseñadas*
- Provoca incertidumbre en el compañero probando diferentes desplazamientos*

OBSERVACIONES

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

Sesión 6

Elabora relación ante las problemáticas planteadas y los conocimientos que ha adquirido

Comprende el significado de los deportes de combate

Realizan las técnicas de defensa personal con éxito librándose del oponente

Se desplaza en una posición económica consiguiendo las pegatinas de los compañeros

Elabora técnicas de estrategia, desplazamientos, movimientos creativos con el fin de llegar a su objetivo

OBSERVACIONES

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

ANEXO 5. REGISTRO ANECDÓTICO

HORA	FECHA	NOMBRE	OBSERVACIÓN