



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

**INICIACIÓN A LOS DEPORTES
DE COMBATE EN LA
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN

EDUCACIÓN PRIMARIA

Mención en Educación Física

Presentado por:

Laura Pequeño Luengo

Tutelado por:

Juan Ramón Merino Bocos

Valladolid, 29 de junio de 2022

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado está respaldado con una revisión bibliográfica en la que diversos autores precisan valiosa información sobre los deportes de combate dentro de la Educación Física Escolar, completado con una programación didáctica detallada que pretende incorporar deportes innovadores respecto a los practicados usualmente. La unidad tiene como finalidad iniciar al alumnado en estas modalidades atendiendo a las características comunes que presentan.

PALABRAS CLAVE

Educación, Deportes de combate, DDCC, Beneficios, Valores, Educación Física

ABSTRACT

The final degree project is supported by a bibliographic review in which various authors provide valuable information on combat sports within School Physical Education, completed with a detailed teaching unit that tries to incorporate innovative sports, with respect to those usually practiced. The purpose of the unit is to initiate students in these modalities, taking into account the common characteristics they present.

KEY WORDS

Education, combat sport, DDCC, benefit, values, physical education

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
3.1. Interés personal	6
3.2. Interés y relevancia educativa	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1. Aproximación conceptual y clasificación	8
4.2. Beneficios que aportan los deportes de combate	11
4.3. Prejuicios de los deportes de combate	14
4.4. Papel de los deportes de combate en Educación Física	15
4.5. Metodologías de enseñanza-aprendizaje en los deportes de combate	17
5. METODOLOGÍA	21
6. PROPUESTA DIDÁCTICA	23
6.1. Introducción	23
6.2. Justificación	23
6.3. Contexto educativo	25
6.4. Fundamentación curricular	25
6.4.1. Objetivos didácticos	26
6.4.2. Contenidos de enseñanza	26
6.4.3. Competencias básicas	28
6.5. Metodología	28
6.5.1. Método de aprendizaje	28
6.5.2. Estilo de enseñanza	29
6.6. Atención a la diversidad	29
6.7. Temporalización	30
6.8 Sesiones	31
6.8.1. Sesión 1: Introducción a los deportes de combate	31
6.8.2. Sesión 2: Judo	32
6.8.3. Sesión 3: Judo II	34

6.8.4. Sesión 4: Esgrima	36
6.8.5. Sesión 5: Esgrima II	39
6.8.6. Sesión 6: Boxeo	40
6.8.7. Sesión 7: Boxeo II	44
6.9. Evaluación: Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje	45
6.9.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje	46
6.9.2. Instrumentos de evaluación	47
6.9.3. Criterios de evaluación	49
6.10. Bibliografía de la Unidad Didáctica	50
6.11. Anexos de la Unidad Didáctica	51
7. CONCLUSIONES	56
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se compone de una fundamentación teórica llevada a cabo a través de una investigación sobre los Deportes de Combate (en adelante DDCC) en Educación Física Escolar, concretada en una propuesta didáctica con el fin de que los alumnos se inicien en estas prácticas deportivas.

El TFG comienza con la formulación de dos objetivos que llevaremos a cabo con el desarrollo del mismo. Seguidamente, aparece una justificación donde mostraré mi interés personal sobre el tema y también, el interés educativo, es decir, por qué es interesante la aplicación de los DDCC en las programaciones de Educación Física, exponiendo la relación de estas actividades con el marco legal de Educación Primaria y en especial, de Educación Física.

El apartado de fundamentación teórica consta de una recopilación de información acerca de los DDCC que servirá al lector para conocer los aspectos más importantes. Es la parte más significativa del trabajo, ya que la intervención didáctica no se llevará a la práctica, por tanto, la rigurosa investigación complementada con una buena estructuración de las ideas dará lugar a la calidad del TFG.

Acto seguido, encontramos la metodología, es decir, los pasos que he seguido para desempeñar cada una de las partes del TFG, llegando justo después al diseño de la propuesta didáctica sobre deportes de combate, en concreto, trabajamos tres: judo, esgrima y boxeo, planificada para el 6º curso de Educación Primaria llamada: “*Noble arte, mejor deporte*”, ya que noble es definido como: “que carece completamente de maldad o doble intención”, valor que me gustaría transmitir a los alumnos.

Llegando al final, encontramos un análisis sobre todo el TFG, extrayendo las conclusiones finales de este, señalando las aportaciones más significativas.

2. OBJETIVOS

- Realizar una revisión bibliográfica acerca de los Deportes de Combate relacionándolos con la Educación Física y posteriormente redactar una fundamentación teórica que agrupe la información más significativa.
- Elaborar una propuesta didáctica para la asignatura de Educación Física en la etapa de Educación Primaria, que desarrolle las capacidades físico-motrices de los alumnos mediante el aprendizaje de los aspectos técnico-tácticos de diferentes Deportes de Combate, atendiendo principalmente la educación en valores.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. Interés personal

Una de las principales razones por las que he realizado una investigación exhaustiva sobre los DDCC en Educación Primaria para mi TFG es debido a que soy boxeadora desde hace casi siete años.

A lo largo de mi vida he realizado diferentes deportes, todos ellos me despertaban cierto interés, pero con el paso del tiempo me desanimaba y acababa dejándolos a un lado. Mis padres siempre me han brindado la oportunidad de probar todos los deportes que me llamaran la atención, porque la vida consiste en eso, un constante ensayo-error, para encontrar finalmente un lugar donde ser feliz, en mi caso, fue en un humilde gimnasio de mi barrio, donde tuve la primera toma de contacto con los DDCC, en especial: K1, Muay Thai, Kick-boxing y boxeo, destacando mi clara afición por este último en el que comencé a enfocarme planificando metas a corto y largo plazo.

Todos los días llegaba al gimnasio y veía a personas de diferentes edades, pero no había ningún niño, esto me extrañaba y me hacía reflexionar sobre mi infancia, llegando a la conclusión de que cuando cursaba Educación Primaria nunca me habían hablado de los DDCC, o que simplemente eran “deportes para mayores”. En este TFG vengo a demostrar que esto no es así, que este tipo de deportes no solo es apto para todas las edades, sino que también es beneficioso.

Cuando comencé a practicar boxeo me cambió la vida para bien, ya que, en primer lugar, incorporé numerosos hábitos saludables como comer saludable y hacer ejercicio físico todos los días de la semana, en segundo lugar me inculcó una serie de valores que para mí, han sido la clave de mis éxitos deportivos: disciplina, respeto, humildad, trabajo en equipo, constancia, esfuerzo... y por último, ha potenciado mis capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

Por tanto, considero importante la incorporación de este tipo de deportes en los colegios, para adquirir un desarrollo integral en el alumnado e inculcarles una serie de valores imprescindibles para la vida personal y deportiva, y además, plantearemos actividades innovadoras que despierten su curiosidad y favorezcan su motivación.

3.2. Interés y relevancia educativa

Para el desarrollo de este apartado, tendremos en cuenta en primer lugar, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. En el que podemos ver que uno de los objetivos principales de la Educación Primaria es: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

Cerón, (2014), señala en su tesis que los DDCC son una buena opción educativa, ya que mejora la salud y el equilibrio emocional, favoreciendo también la protección personal, desarrollo personal, disciplina mental y autoconfianza.

Por otro lado, el objetivo principal de la Educación Física es: “desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente”.

En cuanto a la competencia motriz, los DDCC tienen una gran riqueza motriz y esto supone un considerable interés educativo. (Llorens, 1990). Además, favorece el conocimiento del propio cuerpo, desarrollando su percepción espacio-temporal.

Con respecto a los aspectos actitudinales, la investigación realizada por Santurio y Fernández-Rio (2014) sobre una experiencia de kickboxing educativo, indica que los jóvenes mostraron niveles altos de diversión, considerando que los DDCC ayudaban a desarrollar valores.

Y por último, en relación con los sentimientos vinculados a la acción motora, considero que es fundamental que a los alumnos les interesen las propuestas didácticas de Educación Física, para que así, desarrollen sentimientos positivos con respecto a la práctica de actividad física. Santurio y Fernández-Rio (2014) consideran que una de las formas de atraer el interés hacia los DDCC en Educación Física, es llevando a cabo, con regularidad, propuestas didácticas que les impulsen a vivirlas y disfrutarlas “in situ”. Así, potenciamos su motivación y atracción hacia lo desconocido.

Viciano (2002), describe en su libro *Innovación en Educación Física* como “los cambios planificados en la intervención didáctica del profesor [...], aquellas mejoras controladas y planificadas y no los cambios espontáneos sin convicción o garantías de éxito”. Por

tanto, la utilización de nuevos contenidos en Educación Física, como los DDCC, puede implicar un desarrollo cultural, una aplicación de estrategias educativas novedosas, un incremento del conocimiento, actitudes y competencias, y de esta manera, que todos los alumnos se integren socialmente siendo personas autocríticas y con un entendimiento pleno de la sociedad en la que vivimos.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Aproximación conceptual y clasificación

Para comprender mejor los DDCC y porque incluirlos en las clases de Educación Física comenzaremos buscando una aproximación conceptual, para después comentar el resto de elementos que respaldarán el presente trabajo.

Villamón (2013), define los deportes de combate como un enfrentamiento dual y simultáneo, desarrollado en un espacio común y con una duración reglada. A su vez, presenta siempre una interacción motriz de oposición directa, cuya finalidad es el cuerpo del contrincante y la demostración de superioridad conforme a unas reglas determinadas.

Parlebas (1987), plantea una clasificación de los deportes en la que se implica la interacción entre sujetos, el entorno físico y los participantes, distinguiendo entre “deportes psicomotrices” y “deportes socio motrices”, en estos últimos nos encontramos los deportes de oposición entre adversarios, donde se encontraran los DDCC. Asimismo, Henares (2000), expone otra clasificación diferenciando los DDCC y los deportes de adversario.

Así pues, los deportes de adversario, según Hernandez (1994), son aquellos en los que el desarrollo de la acción y la situación motriz se da siempre en presencia del oponente, de modo que todas las conductas motrices que realicen los participantes tienen objetivos opuestos.

Estos deportes son concretados como métodos de combate y/o autodefensa, y por lo general suelen incluir y combinar aspectos físicos, filosóficos, estratégicos y tradicionales (Tadesse, 2016).

Amador (1996), establece una serie de características comunes en los DDCC, que son las siguientes:

- Todos los DDCC son de oposición o de adversario, pero no a la inversa.
- El espacio donde se desarrollan es común para ambos luchadores.
- La interacción motriz es de oposición esencial, práctica, directa o indirecta, o sea, de contra-comunicación, y a su vez, de duelo singular o simétrico.
- La finalidad del luchador es siempre el cuerpo del contrincante.

Por otro lado, Rosa (2007) también menciona unas características comunes que las distinguen de otras prácticas:

- Son formas de lucha sumamente eficaces
- Requieren un alto nivel de destreza y capacidades estratégicas.
- Tienen una fuerte jerarquización
- Poseen una filosofía propia
- Predomina la relación individual maestro-discípulo

En cuanto a la clasificación de estos deportes, encontramos numerosas aportaciones de diferentes autores, pero nos centraremos en las que se planteen de forma más sencilla, con el objetivo de entenderlos e identificarlos correctamente.

Hernandez (1985), les clasifica en función de las diferentes manifestaciones luctatorias:

- Modalidad basada en elementos luctatorios (luxaciones, proyecciones, estrangulaciones, etc): Judo, Sumo, Sambo, Lucha libre y grecoromana, Aikido...
- Modalidad basada en el golpeo (patadas, puñetazos, etc): boxeo, taekwondo, Savate, karate, kick-boxing, full-contact...
- Modalidad basada en combate con implemento (armas simuladas): esgrima, Kendo, kobudi...

Por otro lado, Amador (1995), les clasifica en función de la acción motriz que ofrece oportunidades significativas:

- Deportes de combate con derribos: fijación del adversario en el suelo (lucha), control del contrincante (judo), sacar al adversario del espacio de lucha (sumo). Estas, a su vez, se dividen en si existe o no agarre inicial:
 - Sin agarre inicial: Sumo

- Con agarre inicial: judo (a la chaqueta), lucha leonesa (al cinturón), lucha olímpica (al cuerpo del adversario).
- Deportes de combate con golpeo: solo utilizando las manos (boxeo), solo utilizando las piernas (Savate), utilizando ambas (karate, taekwondo, kick-boxing)
- Deportes de combate con implementos: implemento metálico (esgrima) o implemento de madera (Kung-fu).

Las numerosas modalidades de los DDCC que hemos mencionado anteriormente suponen que sean actividades minoritarias practicadas por un número muy reducido de personas. Esto lo podemos comprobar en las licencias federativas y los clubes federados para alguno de estos deportes en 2020 según el Consejo Superior de Deportes.

Tabla 1

Número de licencias de los deportes de combate en España.

Deportes de combate con federaciones españolas 2020	Licencias			Clubes
	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>	<i>Total</i>	
Boxeo	3.881	855	4.736	415
Esgrima	3.627	1.492	5.119	295
Judo	76.322	20.770	97.092	1.009
Karate	45.357	20.844	66.201	1.405
Kick Boxing y Muaythai	7.147	2.368	9.515	469
Luchas olímpicas	7.547	2.051	9.598	482
Pentatlón moderno	255	186	441	20
Taekwondo	23.875	11.302	35.177	747

Nota. Esta tabla muestra las licencias de clubes federados en deportes de combate en España, así como el número de deportistas, haciendo una distinción entre mujeres y hombres. Adaptado de “Estadísticas de Licencias y clubes federados” por Consejo Superior de Deportes, 2020.

4.2 Beneficios que aportan los deportes de combate

Numerosos estudios sobre DDCC se enfocan en los beneficios que aportan a las personas que lo practican. Entre estos se encuentran: la práctica de actividad física, el conocimiento de habilidades de combate, el desarrollo de la auto-defensa, la disciplina mental, la mejora de la capacidad aeróbica, fuerza y flexibilidad, etc. Reid-Arndt, Matsuda y Cox (2012) Sharpe et al. (2007) y Woodward (2009) citados por Orozco, G (2015) en su estudio, menciona que también se utiliza como tratamiento alternativo para enfermedades como la obesidad.

Independientemente de la percepción que tengamos sobre los DDCC para edades tempranas, cabe destacar que estos pueden originar muchos más beneficios a los practicantes que perjuicios.

Espartero y Gutiérrez (2004), indican que los beneficios que se impulsan en los DDCC en diferentes niveles son los siguientes:

- Beneficios físicos y psicomotores:
 - Desarrollo de las cualidades físicas básicas y coordinativas
 - Práctica de las habilidades específicas de los deportes de combate
 - Trabajo de la propiocepción mediante el contacto
- Beneficios cognitivos:
 - Apropiación de elementos culturales
 - Adquisición de conceptos físicos relacionados con el equilibrio
 - Mejora de la capacidad de análisis y respuesta en las múltiples situaciones de combate.
- Beneficios socio-afectivos:
 - Socialización
 - Liberación controlada de la agresividad
 - Inclusión del contacto físico como algo natural
 - Aceptación de la oposición
- Beneficios éticos:
 - Respeto por el compañero y adversario.

En el ámbito físico y psicomotor

En la práctica de DDCC estos beneficios son numerosos porque mejoran la tonificación muscular, la postura, la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, y los sistemas cardiovasculares y respiratorios (Bu *et al.*,2010), esto mismo también lo afirma Orozco (2015), que basándose en numerosos estudios concreta que las actividades luctatorias mejoran todos estos aspectos. Además, cabe destacar que la asimetría en la mayoría de DDCC (posición de guardia) mejora la lateralidad y la estructura del esquema corporal.

Por otro lado, Orozco, G (2015) menciona en su estudio a Jacini (2009) que demostró que en aquellos practicantes de DDCC, en especial, los judocas, se observan cambios en la corteza del cerebro implicada con el aprendizaje motor. Además, también cita a Schlaffke (2014), que manifiesta que en practicantes de kick-boxing, judo y karate se percibe un aumento en el volumen de sustancia gris en el área motora suplementaria, en la corteza premotora dorsal y en el volumen del lóbulo temporal medial que están vinculadas con las habilidades motoras que hemos mencionado antes.

En el ámbito cognitivo

Vargas, Umaña y Rojas (2002), declaran que los DDCC tienen numerosos beneficios neuropsicológicos, como por ejemplo, la mejora de la atención, al resolución de problemas, la memoria y las habilidades visoespaciales

Reig, Blanch y Arévalo (2007) manifiestan que la esgrima tiene numerosos beneficios cognitivos ya que la necesidad de tomar decisiones rápidas y acertadas implica tener una alta velocidad mental para generar las estrategias adecuadas sin la posibilidad de parar el tiempo, por lo que las acciones se precipitan y es fundamental estar preparado. Concluyendo que el pensamiento táctico es una de las principales cualidades de este deporte.

Por otra parte, Orozco, G (2015) alude que Jacini y colaboradores (2009) observan un aumento considerable en el volumen de sustancia gris en la corteza prefrontal dorsolateral que está vinculada con la memoria de trabajo y procesamiento cognitivo y también un giro temporal medial e inferior del lóbulo temporal, relacionado con los procesos de memoria.

En el ámbito socio-afectivo

Szabo y Parkin (2001), señalan que cuando a un deportista de DDCC se le prohíbe llevar a cabo el entrenamiento habitual, se producen unas alteraciones psicológicas del estado de ánimo y de las emociones

Además, con el estudio realizado por Lakes y Hoyt (2004) sobre la autorregulación a través del entrenamiento de artes marciales en la escuela, se comprobó que los estudiantes que practican DDCC, a partir de los tres meses, comienzan a mostrar mejoras en la autorregulación afectiva, conducta prosocial y conducta adecuada en clase.

Orozco (2015), alega en su investigación que los DDCC promueven la autodefensa, la autodisciplina, la autoconfianza y la motivación. Además, fomentan la resolución de conflictos a través de un manejo emocional correcto y la disminución de la ansiedad y la depresión, mencionando a Reid-Arndt, Matsuda y Cox, (2012), Sharpe *et al* (2007), Woodward (2009), Vertoghen y Theeboon (2010).

Esta misma autora, también menciona que existen evidencias que relacionan la práctica de DDCC con la sensación de bienestar y la activación de áreas cerebrales implicadas con la recompensa.

En el ámbito ético

En los DDCC destaca el trabajo constante sobre los valores intrínsecos que proporciona. Touchard (1990) destaca los siguientes basándose en la esgrima:

- Respeto al contrincante
- Respeto al árbitro y sus decisiones
- Respeto al entrenador
- Respeto a los compañeros
- Valorar y cuidar los materiales
- Aceptar la derrota con deportividad
- Actitud adecuada ante una victoria

Diamond y Lee (2011) señalan que los deportes de combate tradicionales, como el taekwondo, enfatizan el desarrollo del carácter, la disciplina y el autocontrol. Además, indican que el autocontrol y la disciplina son dos de las cualidades claves para llegar al éxito. Los niños tienen que utilizar su autocontrol para resistir a las tentaciones y evitar

hacer algo de lo que se arrepientan y que los líderes del mañana necesitan tener disciplina para mantenerse enfocados en sus tareas hasta el final.

Diamond y Lee (2011) mencionan un estudio realizado por Trulson (1986) sobre el entrenamiento de los DDCC y la delincuencia juvenil, en el que un grupo de jóvenes realizo taekwondo destacando cualidades como la humildad, el respeto, la perseverancia, la responsabilidad y el autocontrol, y mostraron una disminución de la agresión y la ansiedad y mejoraron notablemente en las habilidades sociales y la autoestima.

Además, un estudio realizado por Gonzalez y Fernandez en 2011 concretó que los adolescentes que realizaban DDCC mostraban una actitud menos violenta que los jóvenes con perfil de actividad física común en tres variables: la violencia general, la violencia gratuita y la violencia de autoprotección.

En conclusión, las actividades luctatorias desarrolladas en los DDCC son una extraordinaria herramienta para la educación en valores, una buena alternativa para canalizar comportamientos agresivos y generar disciplina (Vergara, 2001).

4.3 Prejuicios de los deportes de combate

Los DDCC son disciplinas que actualmente tienen un fuerte atractivo tanto a nivel deportivo como a nivel social, no obstante, su aparición en Educación Física ha estado muy influenciada debido a los prejuicios que reciben.

Llorens (1990) nos indica que estos deportes están vinculados a la violencia que comportan, y esto hace que sean rechazados por la sociedad, en especial por pedagogos y educadores físicos, que piensan que son disciplinas peligrosas y poco educativas.

Santurio y Fernandez-Rio (2014) mencionan que hay numerosos estudios empíricos y experiencias didácticas que contienen valiosa información sobre los beneficios motrices, cognoscitivos y afectivos para los jóvenes, pero desgraciadamente sufren un gran desprestigio social, sobre todo debido a la realidad deportiva profesional en la que se sustentan los medios de comunicación proporcionando una información estereotipada.

Ruiz-Sanchis (2019) realiza una investigación para estudiar las creencias y prejuicios del profesorado en función de los años de experiencia, el sexo y los conocimientos previos de los DDCC, apoyándose en el cuestionario de Creencia Docente respecto a Deportes de

Combate en las aulas de EF (CCDCEF) de Ruiz-Sanchis (2009). En este estudio se concluye que la visión del riesgo de los docentes está sesgada por la influencia negativa de los medios de comunicación y la presión social y también, por la falta de conocimientos sobre estos deportes, considerando que son peligrosos y que masculinizan a sus practicantes, siendo esto creencias que perjudican la elección de estos deportes para el área de educación física.

4.4 Papel de los deportes de combate en Educación Física

A pesar de todos los beneficios señalados anteriormente, la presencia de los DDCC es muy escasa en los curriculums de Educación física, no obstante, existen numerosas investigaciones españolas que respaldan su inclusión en este área, apoyándose en que esta práctica favorece la educación integral de los alumnos (Santurio y Fernandez-Rio, 2014; Durán y Pardo, 2006; Espartero, Gutierrez y Villamón, 2005; Estevan, Ruiz, Falcó y Ros, 2011; Camerino, Gutierrez y Prieto, 2011; entre muchos otros).

Robles (2008) menciona que las causas por las que no se introducen los DDCC son las siguientes:

- Escasa formación académica del profesorado sobre estos deportes.
- Falta de interés por parte del profesorado
- Ausencia de instalaciones y materiales de los que dispone el centro educativo
- Escaso interés por parte del alumnado
- Propuestas didácticas limitadas

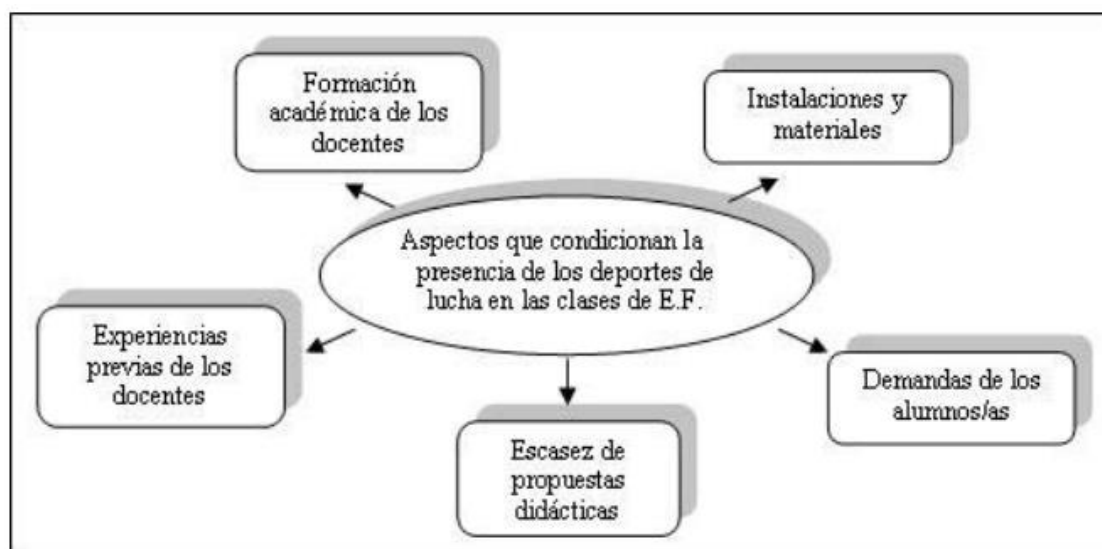


Figura 1: Aspectos que condicionan la presencia de los deportes de combate en las clases de Educación Física. Adaptado de “Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deportes y recreación” por Robles, 2008, Universidad de Huelva, p. 45. Derechos de autor 2017 Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).

El objetivo principal de la Educación Física en la Educación Primaria es desarrollar en los alumnos su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora (Real Decreto 126/2014). Por tanto, es fundamental que los docentes de Educación física propongan un amplio repertorio de deportes para que se puedan afrontar los objetivos, competencias y resultados de aprendizaje en la escuela (Castejón, 2015).

Santurio y Fernandez-Rio (2014) citan a Sparkes (1992) señalando que existen tres dimensiones fundamentales del cambio para la inclusión de estos deportes, y estas son: materiales nuevos y revisados, las prácticas de enseñanza y por último, el cambio ideológico de creencias y valores. Para avanzar en el sistema educativo es necesario reestructurar el pensamiento común sobre los DDCC en las clases de Educación Física escolar, de tal forma que se vayan eliminando los prejuicios del profesorado, alumnado y familias.

La aplicación didáctica de estos deportes en la escuela supone la incorporación de contenidos novedosos ligados a un forzoso cambio en la mentalidad, la cultura y los prejuicios. Pero son imprescindibles propuestas centradas en la innovación, ya que facilitan el aprendizaje y aumentan la motivación debido al desconocimiento inicial del

alumnado (Carriedo, 2019. citando a Ortí, 2004) y además, conseguimos que el profesorado no se estanque en rutinas monótonas de actividades repetitivas y mecanizadas que afectan notablemente en la calidad educativa (Santurio y Fernandez-Rio, 2014).

Santurio (2017) destaca los aspectos positivos de la incorporación de los DDCC en el área de Educación física escolar:

- Los DDCC ofrecen un *contenido novedoso*, esto es esencial ya que, los alumnos rechazan cada vez más los deportes tradicionales y demandan contenidos que se salgan de la rutina, de esta forma, se aumenta su disfrute e interés en las clases.
- Los deportes de combate son desconocidos por la mayoría del alumnado de Educación Primaria, y por tanto, todos presentan el *mismo nivel de habilidad*. Esto, provoca un impacto inclusivo significativo, ya que los estudiantes sienten que son capaces de realizar las actividades a un nivel similar que al de sus compañeros, provocando un aumento de la motivación sobre todo en aquellos alumnos con mayores dificultades motrices.
- Los docentes enseñarán estos deportes teniendo en cuenta la *educación en valores* que proporcionan.
- El alumnado que practica estas disciplinas en la escuela *rompe sus estereotipos* y prejuicios. Después de su praxis, los estudiantes afirman que no deberían estar tan castigados por los medios de comunicación y la sociedad.
- Se fomenta la cultura deportiva del alumnado, ya que se adquieren conocimientos novedosos de un deporte que apenas conocen, se interesan por su cultura, orígenes, reglas, modalidades y, a fin de cuentas, convierte al alumnado en personas interesadas por el deporte.

4.5 Metodología de enseñanza-aprendizaje de los deportes de combate

En los DDCC es fundamental el proceso de enseñanza-aprendizaje para conseguir satisfactoriamente la técnica y táctica correspondiente.

Figueiredo (1997) señala que iniciar una formación en los deportes de combate debe dirigirse hacia una formación diversa, donde los contenidos y materias están sujetos a las necesidades del proceso de enseñanza-aprendizaje, y por tanto, practicándolos de forma integrada.

Henares (2000) distingue tres metodologías para la enseñanza de los DDCC:

- Metodología analítica: aprendizaje por imitación. El alumno reproduce los movimientos técnicos y principios tácticos que realiza el maestro
- Metodología personalizada: Aprendizaje por iniciativa del alumno. El maestro propone un trabajo de búsqueda de soluciones a un problema, para que así, el alumno se enfrente a una situación-problema real, y encuentre la forma más eficaz de resolverla mediante ensayo-error.
- Metodología mixta: Es una combinación de las dos metodologías anteriores. Comienza con un aprendizaje por imitación de la técnica específica, y más adelante, continua introduciendo progresivamente un aprendizaje por iniciativa, acercando al alumno a situaciones reales de oposición en las que tendrá que buscar soluciones a los problemas.

Cabe destacar que los DDCC favorecen diversas y novedosas experiencias tanto físico-motrices como técnico-tácticas, por ello, los maestros de Educación física, pueden crear situaciones de enseñanza-aprendizaje que desarrollen la motricidad de los alumnos de manera transversal y desde diferentes puntos de vista. (Brousse, Villamón y Molina, 1999).

Para planificar un buen proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes de combate, debemos saber que, según Avelar y Figueiredo (2009), su estructura se basa en:

- La distancia de guardia, que es la distancia de enfrentamiento motor que diferencia a los dos oponentes en el momento instantáneamente anterior a la acción de uno de ellos. (Parlebas, 2001)

Tabla 2*Tipos de interacción y acciones motrices según la distancia de guardia*

LARGA DISTANCIA	MEDIA DISTANCIA	CORTA DISTANCIA
GOLPES CON IMPLEMENTOS	GOLPES CON LAS EXTREMIDADES	GOLPES Y AGARRES
Empuñar, golpear, tocar, parar, bloquear, esquivar...		Tirar, empujar, inmovilizar, proyectar, derribar, volcar, caer, fijar, excluir, controlar, tocar, golpear

Nota. Adaptado de “La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio” de Avelar, B & Figueiredo, A., 2009, *Revista de Artes Marciales Asiáticas* (44-57)

- Las unidades motrices básicas, que son los actos motrices que han perdido su componente técnico-deportivo y conservan su potencial educativo. (Torres, 1990)

Tabla 3*Unidades motrices básicas en los deportes de combate y las acciones correspondientes*

UNIDADES MOTRICES BÁSICAS	UNIDADES MOTRICES PRIMARIAS	Agarrar y golpear
	UNIDADES MOTRICES SECUNDARIAS	Tirar, empujar, inmovilizar, proyectar, derribar, volcar, caer, tocar, empuñar, parar, esquivar...

Nota: De elaboración propia, basado en “La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio” de Avelar, B & Figueiredo, A., 2009, *Revista de Artes Marciales Asiáticas* (44-57)

- Los principios estratégico-tácticos, son los distintos objetivos asociados a los roles defensivos y ofensivos que tienen que ser contemplados con una visión estratégica según la clase de enfrentamiento (Avelar y Figueiredo, 2009)

Tabla 4

Principios estratégico-tácticos según los diferentes tipos de deportes de combate

GRUPO DE DEPORTE DE COMBATE	PRINCIPIOS ESTRATÉGICO-TÁCTICOS DE ATAQUE	PRINCIPIOS ESTRATÉGICO-TÁCTICOS DE DEFENSA
<i>Deporte de Combate con Agarre</i>	Proyectar o controlar al adversario	Evitar ser proyectado o controlado por el adversario
<i>Deporte de Combate con Golpeo</i>	Hacer blanco en el cuerpo del adversario	Evitar ser golpeado por el adversario
<i>Deporte de Combate con Armas</i>	Hacer blanco en el cuerpo del adversario	Evitar ser tocado por el arma del adversario

Nota. Adaptado de “La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio” de Avelar, B & Figueiredo, A., 2009, *Revista de Artes Marciales Asiáticas* (44-57)

Una vez mencionada la estructura de los DDCC, nos adentramos en el proceso de enseñanza-aprendizaje para la iniciación de los DDCC. Este, tiene que tener una progresión en cuanto a la dificultad de los movimientos técnico-tácticos. Para ello, por un lado, creo que es importante la utilización de la actividad lúdica, ya que como indica Figueiredo (1998) en los objetivos del propio juego destaca el dominio táctico sin olvidarnos de los gestos técnicos, y por otro lado, pienso que no nos debemos olvidar de enseñar los gestos técnicos genéricos y específicos correctamente, puesto que estos facilitarán la integración del alumno en las situaciones tácticas planteadas por el maestro.

López Ros y Castejón (1998) señalan que la táctica es la capacidad de solucionar mentalmente problemas motores, y que su aprendizaje nos podría acercar a utilizar la consciencia táctica acerca del perfeccionamiento de la ejecución motriz o técnica ante determinadas situaciones. No obstante, para poder llegar a ello, necesitamos una base motriz técnica mínima que nos permita tomar decisiones tácticas.

Estos mismos autores, presentan un modelo para la enseñanza técnico-táctica en la iniciación de los DDCC:

Tabla 5

Modelo para la enseñanza técnico-táctica en la iniciación de los DDCC

1. Dominio de las habilidades y destrezas básicas	
2. Presentación de la táctica deportiva con implicación de pocos elementos técnicos	2. Presenta cuin de la técnica deportiva con implicación de pocos elementos tácticas
3. Presentación de situaciones de juego similar al deporte definitivo con aplicación de los elementos técnicos y tácticos aprendidos	
4. Presentación de la táctica deportiva con implicación de nuevos elementos técnicos	4. Presentación de la técnica deportiva con implicación de nuevos elementos tácticos
5. Presentación de situaciones de juego similar al deporte definitivo con aplicación de los elementos técnicos y tácticos aprendidos.	

Nota. Adaptado de “Técnica y táctica individual y táctica colectiva: implicación en el aprendizaje y la enseñanza deportiva II” de López-Ros, V & Castejón, F., 1998, *Revista de Educación Física*, 68, 12-16

5. METODOLOGÍA

El presente trabajo se centra principalmente en la revisión bibliográfica respecto a los DDCC, completándose con la elaboración de una propuesta didáctica sobre los mismos.

Actualmente, tenemos la suerte de tener numerosos medios para conseguir información acerca de cualquier tema, la más amplia es Internet, dado que aparecen miles de artículos en torno a un tema específico.

Para definir un buen marco teórico, comencé una búsqueda en “Google Académico” sobre el tema, introduciendo palabras claves en diversos idiomas (español, inglés, francés y portugués) como: “Deportes de Combate”, “Educación Física”, “Artes Marciales”, “Beneficios de los DDCC”, “Valores de los DDCC”, “Metodología de los DDCC”, “Deportes de Lucha”, “Juegos de oposición”, “Enseñanza de los DDCC”, entre otras. Encontré autores especializados en el tema de los que recogí varios artículos y estudios

que habían realizado, y que sin duda, han tenido una gran relevancia en la elaboración de este trabajo de fin de grado. En la bibliografía de los estudios efectuados por dichos autores aparecían artículos, libros y revistas sobre los DDCC de los que también recogí numerosa información.

Considero imprescindible dedicar tiempo en la búsqueda de artículos y su posterior lectura para poder convertirnos en unos auténticos “expertos” de la materia, no obstante, la información sobre un tema es tan amplia y diversa, que llegado un punto tuve que concretar la información que quería plasmar en mi TFG, realizando el índice de la fundamentación teórica, mencionando todos los subtemas que quería tratar.

Una vez organizada y redactada toda la información del marco teórico, me dispuse a planificar la unidad didáctica, primero las sesiones y posteriormente las actividades que se encontrarían dentro de las mismas.

Puesto que la intervención didáctica no se ha llevado a cabo en ningún centro, el trabajo, en su mayor parte, es teórico, y en consecuencia, no se podrá realizar un análisis real del proceso de enseñanza-aprendizaje y evaluación de las sesiones.

6. PROPUESTA DIDÁCTICA: “NOBLE ARTE, MEJOR DEPORTE”

6.1. Introducción

La Unidad Didáctica que abordaremos en el presente TFG está planteada para ser llevada a cabo en el sexto curso de Educación Primaria y tiene como finalidad principal que los alumnos se inicien en los DDCC, adquiriendo las características comunes y fomentando la educación en valores.

En las últimas décadas se han aumentado las investigaciones y estudios acerca de los procesos de enseñanza-aprendizaje de los DDCC. Sin embargo, existe una clara diferencia entre el análisis de los DDCC de agarre y de golpeo, teniendo estos últimos una producción mucho menor. Por ello, en esta unidad didáctica quiero atender a los tres tipos de DDCC que existen (de agarre, de golpeo, con implemento), dedicando dos sesiones para cada modalidad.

Según los planteamientos globales, no es cuestión de presentar unas iniciaciones específicas a una o varias modalidades de los DDCC, sino integrar y ajustarse al conjunto de elementos comunes que los caracterizan. (Avelar, B. & Figueiredo, A., 2009).

La intención de esta propuesta didáctica es que todo el alumnado adquiera una serie de habilidades motrices y capacidades físicas, presentes en el currículo de EF, mediante la práctica de DDCC. Y del mismo modo, que desarrollen aspectos técnico-tácticos propios de estas modalidades.

6.2. Justificación

La desmesurada presencia de los deportes que se practican en la Educación física de manera tradicional, como el fútbol y el baloncesto, siguen obstaculizando la puesta en práctica de otras modalidades minoritarias, como los DDCC. En consecuencia, los alumnos no alcanzarán un buen conocimiento práctico y cultural de las numerosas actividades deportivas que se encuentran en la sociedad, y por consiguiente, disminuirá la creatividad y espontaneidad en las clases de Educación Física.

Es necesario un proceso innovador teniendo en cuenta modalidades deportivas que no suelen introducirse en las clases de Educación Física de manera habitual, así, los discentes aprenderán de manera multidisciplinar y del mismo modo, contribuimos en la transmisión de conocimientos sobre deportes con escaso apoyo social y que posiblemente estén estereotipados por gran parte de la sociedad.

En cuanto a la modalidad de agarre, trabajaremos el judo. Es un deporte de combate que tiene como finalidad derribar o proyectar al contrario, desarrollándose múltiples aspectos como la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad. Además, la UNESCO declaró que el judo era el mejor deporte para niños entre 4 y 12 años, favoreciendo diversas situaciones de aprendizaje y apostando por una educación integral física y humana.

En relación a la modalidad con implemento, practicaremos esgrima. Es un deporte de combate y de oposición en el que los movimientos se desarrollan delante de un adversario y las acciones motrices de ambos tienen objetivos opuestos, es decir, su finalidad es tocar sin ser tocado. Como nos aportan Reig, Blanch y Arévalo (2007), la esgrima tiene numerosos beneficios en la edad escolar: a nivel psicológico, el desarrollo del autocontrol; a nivel psicomotor, favorece la lateralidad; a nivel físico trabaja diferentes cualidades; y a nivel cognitivo, impulsa la toma de decisiones de forma rápida.

En relación a la modalidad de golpeo, efectuaremos sesiones de boxeo olímpico (amateur). Es un deporte de combate que consiste en la lucha de dos púgiles, utilizando únicamente las manos que estarán enfundadas en unos guantes especiales y se desarrolla conforme a unas reglas determinadas. Este deporte es idóneo para ganar confianza y seguridad en sí mismos, además, fomenta la disciplina y el respeto.

Como futura docente pienso que tenemos que dar al alumnado diversas oportunidades de practicar modalidades deportivas diferentes, para que fortalezcan su desarrollo motriz aumentando sus experiencias educativas. Un balón o una raqueta es fácil de conseguir en el día a día de los alumnos, sin embargo, la práctica de DDCC no.

Para su realización, se han atendido los siguientes documentos:

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de 2006, de Educación. Boletín Oficial del Estado. Nº106.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre de 2013, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado. Nº 295.

- 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. Boletín Oficial de Castilla y León. N.º 142. Consejería de Educación. España. 25 de julio de 2016.
- Orden ECD 65/2015, de 21 de enero de 2015, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la EP, ESO y bachillerato. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

6.3. Contexto educativo

La presente Unidad Didáctica está planteada para ser aplicada en el curso de 6º de Educación Primaria de un colegio público que comprende las etapas de Educación Infantil y Primaria. Este centro, cuyo nombre se omite conforme a la ley de privacidad de datos, se ubica en un barrio de la zona suroeste de la ciudad de Valladolid.

En cuanto al entorno, se caracteriza por tener familias con estabilidad económica, en las cuales al menos uno de los conyugues tiene trabajo con un contrato indefinido, por lo que cuentan con un nivel social, económico y educativo medio-alto.

Respecto al grupo al que va dirigida la propuesta en cuestión, se determina que está compuesto por 25 alumnos, 15 niñas y 10 niños con 11 años de edad. En general, es un grupo heterogéneo en el que se observan diferentes ritmos de aprendizaje, pero no existe ningún alumno que requiera adaptación curricular.

6.4. Fundamentación curricular

En este apartado aparecen de forma organizada todos los aspectos curriculares a partir de los cuales se justifican las sesiones llevadas a cabo en el aula, de tal forma que se atienda racionalmente con lo dispuesto en la normativa mencionada anteriormente.

6.4.1. Objetivos didácticos

Los objetivos que se perseguirán a través de la Unidad Didáctica son los siguientes:

COGNITIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Conocer los movimientos principales del judo en cuanto a la aplicación de fuerzas.- Reconocer las inmovilizaciones básicas del judo- Identificar acciones ofensivas y defensivas en esgrima- Adquirir un dominio básico de las técnicas de esgrima: desplazamiento, ataque y defensa- Conocer la técnica básica del boxeo (desplazamientos, ataque y defensa)- Relacionar las características comunes de los tres deportes- Saber reaccionar ante un estímulo no esperado
FÍSICO-MOTRICES	<ul style="list-style-type: none">- Practicar combate de suelo condicionado- Realizar acciones ofensivas y defensivas en esgrima- Diferenciar acciones ofensivas y defensivas en esgrima- Ejecutar adecuadamente las técnicas básicas de boxeo- Utilizar estrategias técnico-tácticas para resolver una situación-problema en un combate de boxeo- Desarrollar la coordinación- Reaccionar ante estímulos auditivos
AFECTIVO-SOCIALES	<ul style="list-style-type: none">- Colaborar con el compañero en las acciones motrices- Respetar a todos los compañeros- Saludar antes y después de cada combate- Se interesa por la asignatura y por aprender contenidos nuevos- Aceptar y respetar las normas- Cuidar el material

6.4.2. Contenidos de enseñanza

Los contenidos que se utilizarán son una adaptación de lo dispuesto para este curso 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. Son los siguientes:

BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES

- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.
- Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física

BLOQUE 2: CONOCIMIENTO CORPORAL

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

BLOQUE 3: HABILIDADES MOTRICES

- Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente.
- Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones.
- Coordinación en situaciones estables y de complejidad creciente
- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas.

BLOQUE 4: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Práctica de deportes alternativos.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y compañeros
- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos

6.4.3. Competencias básicas

En la Unidad Didáctica se trabajarán las siete competencias básicas habilitadas por la “Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa”, aunque nos centramos principalmente en tres de ellas, que son las siguientes, definidas en la “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:

- Competencia social y cívica: Como ya hemos visto en la fundamentación teórica, los DDCC implican una actividad física con capacidad para favorecer la cooperación, la convivencia, la integración y el respeto. Por ello, exigiremos comportamientos respetuosos con todos los compañeros, con el material y el docente. También, prevalecerán las conductas deportivas sancionando a aquellos alumnos que desarrollen comportamientos que puedan ofender.
- Competencia de aprender a aprender: Los DDCC fomentan las actitudes de superación, gratitud, perseverancia y respeto a sí mismos. En esta unidad, se pretende fomentar el desarrollo de estrategias con iniciativa personal, así, el alumno descubrirá que actuaciones le ayudan a mejorar y evitará aquellas que le frustren a la hora de desarrollar una actividad.
- La Competencia de Conciencia y Expresiones Culturales: Es importante conocer, difundir y valorar la gran variedad de prácticas deportivas existentes en la sociedad como los DDCC. Con los aprendizajes de esta unidad, pretendemos que el alumnado tome conciencia acerca del patrimonio cultural que tienen estos deportes en el mundo.

6.5. Metodología

6.5.1. Método de aprendizaje

Siguiendo las metodologías mencionadas en el marco teórico que Henares (2000) proponía para la enseñanza-aprendizaje de DDCC nos vamos a centrar en la metodología mixta, consistía en una combinación de la metodología analítica y la personalizada.

De esta forma, el docente comienza enseñando la técnica específica en la primera sesión de cada uno de los deportes (sesión 2,4 y 6), así, aprenderán por imitación los

movimientos técnicos (metodología analítica). Posteriormente, en la segunda sesión dedicada a cada modalidad (sesión 3,5 y 7), se introduce progresivamente un aprendizaje por iniciativa, proponiendo a los alumnos situaciones reales en las que tendrán que buscar soluciones.

6.5.2. Estilo de enseñanza

En las primeras sesiones (2,4 y 6) utilizaremos un estilo de enseñanza tradicional, que se caracterizan por el control del docente en relación a las decisiones que afectan en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. En especial, aplicaremos *la asignación de tareas*: primeramente, el docente explica la tarea y lleva a cabo una pequeña demostración, después, los alumnos comienzan a trabajar a su propio ritmo, responsabilizándose de sus acciones y adaptando la actividad a sus posibilidades. El docente no tiene tanto control sobre la acción sino que emplea el tiempo en aportar algún feedback a los alumnos.

En las segundas sesiones (3,5 y 7) seguiremos utilizando la asignación de tareas, pero progresivamente iremos introduciendo un estilo de aprendizaje cognoscitivo, intentando estimular el aprendizaje significativo a través de la experimentación motriz. Concretamente, utilizaremos *la resolución de problemas*: El docente describe una situación de oposición real, la cual tiene varias soluciones motrices, es decir, los alumnos tienen libertad de decidir cuál es la acción motriz más efectiva. Después, en la actividad de vuelta a la calma, pondremos en común todas las estrategias planteadas.

6.6. Atención a la diversidad

Las medidas de atención a la diversidad se basarán en adaptaciones generales a través de actividades de ampliación y/o de refuerzo, para afianzar los contenidos de la unidad didáctica de DDCC y conseguir alcanzar los objetivos didácticos.

Asimismo, todas las actividades físicas podrán ser practicadas por todo el alumnado teniendo en cuenta su diversidad, ya que, como hemos mencionado en la metodología, los alumnos trabajan a su propio ritmo, responsabilizándose de sus acciones y adaptando la actividad a sus posibilidades.

Expondremos algunos casos:

- Alumno desmotivado: el docente se interesará en conocer sus aficiones para poder relacionarlas con los contenidos, le propondrá objetivos sencillos reforzando su progreso, tendrá total libertad de escoger pareja...
- Alumno con problemas de conducta: El docente tratará de reforzarle siempre con actitudes positivas y le atribuirá responsabilidades, como por ejemplo, ser el encargado de hacer el calentamiento articular.
- Alumno con dificultades de aprendizaje: el docente podrá proponerle actividades de refuerzo que le resulten motivantes para su aprendizaje, reforzarle la autoestima...

En cuanto a aquellos alumnos con necesidades educativas especiales (NEE), se realizará una adaptación curricular individual dependiendo del caso. Por ejemplo:

- Alumnado con discapacidad auditiva: El docente llevará un amplificador de voz y se colocará cerca de estos alumnos.
- Alumnos con discapacidad visual: El docente o algún compañero acompañará a este alumno a reconocer el espacio donde vamos a realizar la sesión, los materiales que vamos a utilizar...

6.7. Temporalización



La propuesta didáctica será desarrollada en un total de 7 sesiones (de 55 minutos), en las que los alumnos practicarán diferentes modalidades de DDCC. Se llevará a cabo en el mes de octubre, abarcando un total de 4 semanas.

	SEMANAS			
SESIONES	03/10 – 07/10	10/10 – 14/10	17/10 – 21/10	24/10 – 28/10
Sesión 1				
Sesión 2				
Sesión 3				
Sesión 4				
Sesión 5				
Sesión 6				
Sesión 7				

6.8. Actividades de enseñanza-aprendizaje

En este apartado se muestran todas las actividades de las diferentes sesiones que forman la presente Unidad Didáctica.

SESIÓN 1	INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES DE COMBATE	
Duración	55 minutos	
Materiales	Proyector, ordenador, material audiovisual, cuestionario	
Objetivo	Conocer e identificar los conocimientos que poseen el alumnado respecto a los DDCC	
	Realizaremos la presentación de la Unidad Didáctica, exponiendo que practicaremos diferentes modalidades de DDCC. Antes de comenzar las sesiones prácticas, indagaremos acerca de los conocimientos previos que poseen los alumnos en relación con estas disciplinas.	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: IDEAS PREVIAS (15 minutos)	Los alumnos tendrán que rellenar un cuestionario de ideas previas que se les proporcionará al comienzo de la clase. (Anexo 1)
	ACTIVIDAD 2: ¿Qué son los deportes de combate? (15 minutos)	A través de una presentación de PowerPoint (Anexo 2), realizaremos una explicación básica de los deportes de combate y en especial de los que vamos a trabajar en la sesión (judo, boxeo y esgrima). Enfocándonos en las características comunes, los valores y la cultura.
	ACTIVIDAD 3: Visualización de las prácticas (20 minutos)	A continuación, veremos tres combates de las modalidades que vamos a impartir, para que los alumnos, tengan una visión general de lo que van a aprender en la unidad. Judo: https://www.youtube.com/watch?v=Ttbgw4LNweA Esgrima: https://www.youtube.com/watch?v=U3DlaixcgLY Boxeo: https://www.youtube.com/watch?v=JtwwoDGbs1w
	ACTIVIDAD 4: Reflexionamos (5 minutos)	En los últimos 5 minutos, reflexionamos acerca de lo que hemos observado en los videos anteriores, en cuanto a valores, igualdad de género, características comunes...


SESIÓN 2	JUDO	
Duración	55 minutos	
Materiales	Picas, colchonetas, pañuelos	
Objetivo	Conocer la aplicación de fuerzas en el judo	
ACTIVIDAD INTRODUCTORIA (5 minutos)	Recogeremos a los alumnos en el aula correspondiente y bajaremos con ellos al gimnasio, lugar donde se desarrollarán las sesiones de la unidad. Para introducir la sesión, nos sentaremos todos en círculo y recordaremos lo que vimos sobre judo en la sesión anterior.	
ACTIVIDADES	<p>ACTIVIDAD 1: <i>Calentamiento</i> (10 minutos)</p>	<p>Realizaremos un calentamiento articular dirigido por el docente de abajo hacia arriba. Después, enseñaremos a los alumnos las diferentes posturas defensivas de judo, y las denominaremos como 1,2 y 3.</p>  <p>Los alumnos realizarán carrera continua de libre dirección por el gimnasio y cuando el profesor diga un número los alumnos tendrán que quedarse parados en la postura correspondiente.</p>
		<p>Antes de comenzar las actividades relacionadas con el empleo de la fuerza en judo, colocaremos a los alumnos en parejas</p>
	<p>ACTIVIDAD 2: <i>Tiro al palo</i> (5 minutos)</p>	<p>Este juego tradicional comienza con los alumnos sentados en el suelo, uno enfrente de otro y con las piernas completamente estiradas, de tal forma que las plantas de los pies se estén tocando en todo momento. El palo (en nuestro caso una pica) se colocará encima de los pies horizontalmente. Cuando el docente de la orden, los alumnos agarraran el palo, uno de ellos tendrá que intentar levantar al compañero y el otro tendrá que intentar oponerse, después, intercambiaran los papeles. Realizaremos 3 rondas con diferentes compañeros.</p> 

<p>ACTIVIDAD 3: Pulso gitano (10 minutos)</p>	<p>Este juego también se realizará por parejas. Los alumnos se agarrarán de una mano y la otra la tendrán en la espalda. Colocarán un pie adelantado, en contacto con el del otro compañero. La finalidad del juego es emplear la fuerza para conseguir desequilibrar al contrincante sin mover el pie que tienen adelantado. Iremos cambiando de pareja para que los alumnos prueben el juego con diferentes compañeros</p> 
	<p>Ahora, comenzaremos a aplicar la fuerza en el suelo.</p>
<p>ACTIVIDAD 4: Te robo la cola (10 minutos)</p>	<p>Realizaremos este juego por parejas y en colchonetas para la mayor seguridad de los alumnos. Un miembro de la pareja se colocará un pañuelo en el pantalón (puede ser en la parte delantera o trasera, nosotros invitaremos a los alumnos a que prueben ambas formas) y el otro alumno tendrá que intentar mover al compañero para quitarle la cola. Cuando lo consiga, se intercambiarán los papeles. Realizaremos 3 rondas, cada una con compañeros diferentes.</p>
<p>ACTIVIDAD 5: Estatuas (10 minutos)</p>	<p>Los alumnos se agruparán en parejas, uno de ellos se colocará en la postura defensiva del judo:</p>  <p>Y el otro tendrá como objetivo que su compañero toque el suelo con la espalda aplicando la fuerza de la forma más estratégica posible. Una vez que lo consiga, se intercambiarán los papeles. Realizaremos 3 rondas cambiando de compañero.</p>
<p>ACTIVIDAD 6: Vuelta a la calma (10 minutos)</p>	<p>Una vez finalizada la actividad, mostraremos a los alumnos cual es el saludo propio del judo:</p>  <p>Nos dispondremos todos en círculo y realizaremos el saludo.</p>


	<p>Posteriormente, mientras realizamos un estiramiento de los músculos dirigido por el docente, reflexionaremos sobre la sesión haciendo algunas preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿En qué juego creéis que ha sido más importante el uso de la fuerza? - ¿En qué juego habéis empleado estrategias? ¿Cuales? - En los dos últimos juegos ¿Por qué partes agarrabais el cuerpo del compañero? ¿habéis utilizado únicamente la fuerza con los brazos?
--	--

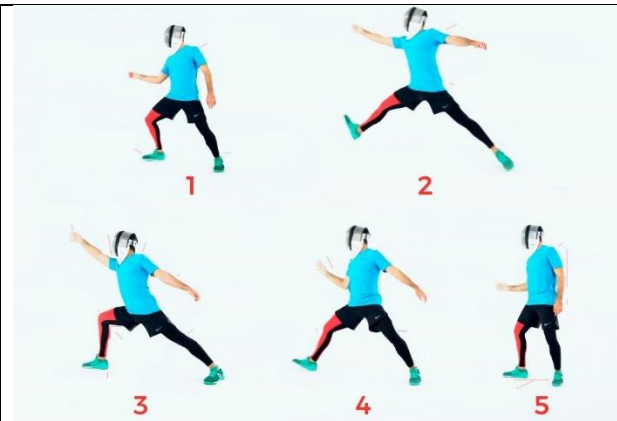
SESIÓN 3	JUDO II	
Duración	55 minutos	
Materiales	Pañuelos, colchonetas	
Objetivo	Conocer las inmovilizaciones básicas de judo y practicar combate de suelo utilizando las inmovilizaciones aprendidas	
	Bajaremos con los alumnos al gimnasio y nos sentaremos en círculo para explicar los contenidos de la sesión. Recordaremos lo practicado en la sesión anterior, como las estrategias utilizadas, las posiciones de guardia, los saludos...	
ACTIVIDADES	<p><i>ACTIVIDAD 1:</i> Calentamiento (10 minutos)</p>	<p>El alumno encargado de la clase ese día dirigirá un calentamiento articular de abajo hacia arriba, con la ayuda del docente o de otros compañeros se fuera necesario.</p> <p>Después, los alumnos se colocarán un pañuelo en la parte trasera del pantalón y tendrán que intentar quitárselo a sus compañeros y a su vez, que no se lo quiten a ellos.</p> <p>Cuando un alumno quite un pañuelo tendrá que decir un número (1, 2, 3) y al que se lo ha quitado tendrá que ponerse en la posición de guardia correspondiente como vimos en la sesión anterior. Después, seguirán jugando cada uno con su pañuelo.</p>
		<p>El docente observó en la anterior sesión como los alumnos trabajaban por parejas libremente. Esta vez, el docente traerá una lista con las parejas ya marcadas (en función de su peso aproximado) y serán las que trabajarán a lo largo de la sesión. Recordaremos a los alumnos saludar antes y después de cada inmovilización.</p>
	<p><i>ACTIVIDAD 2:</i> Primera inmovilización (10 minutos)</p>	<p>Los alumnos cogerán una colchoneta por cada pareja. El docente explicará la primera técnica inmovilización llamada <i>Kesa-Gatame</i>: El Alumno 1 se coloca con la espalda en el suelo y el Alumno 2 le coge la cabeza con su brazo derecho y a su vez, bloquea el brazo derecho del Alumno 1 por debajo de su</p>

	<p>brazo izquierdo. El Alumno 2 abre las piernas al máximo, pero podrá cambiar su posición ante las reacciones del Alumno 1.</p>  <p>El docente tomará el papel de árbitro, cuando este diga “<i>Osaekomi</i>” se iniciará la inmovilización del Alumno 2, a la que el Alumno 1 tendrá que intentar escapar libremente. Intercambiarán papeles para que ambos lo practiquen.</p>
<p>ACTIVIDAD 3: Segunda inmovilización (10 minutos)</p>	<p>El docente explicará la segunda técnica de inmovilización llamada <i>Kuzure-Kami-Gatame</i>: El Alumno 1 se colocará tumbado con la espalda en el suelo. El Alumno 2 tiene el control, con las piernas flexionadas y con las rodillas a la altura de los hombros del Alumno 1. El Alumno 2 agarra los pantalones del Alumno 1 por debajo de los brazos.</p>  <p>El docente tomará el papel de árbitro, cuando este diga “<i>Osaekomi</i>” se iniciará la inmovilización del Alumno 2, a la que el Alumno 1 tendrá que intentar escapar libremente. Intercambiarán papeles para que ambos lo practiquen.</p>
<p>ACTIVIDAD 4: Tercera inmovilización (10 minutos)</p>	<p>El docente explicará la tercera técnica de inmovilización llamada <i>Yoko-Gatame</i>: El Alumno 1 se colocará tumbado con la espalda en el suelo. El alumno 2 coloca las rodillas sobre el lado derecho del Alumno 1. El alumno 2 le sujeta el hombro derecho y su cabeza ayudándose de su brazo izquierdo. El alumno 2 controla la cadera del alumno 1 con su brazo derecho.</p> 

	El docente tomará el papel de árbitro, cuando este diga “ <i>Osaekomi</i> ” se iniciará la inmovilización del Alumno 2 , a la que el Alumno 1 tendrá que intentar escapar libremente. Intercambiarán papeles para que ambos lo practiquen
ACTIVIDAD 5 Combate de inmovilizaciones (10 minutos)	<p>A partir de las tres técnicas de inmovilizaciones aprendidas a lo largo de la sesión. Realizaremos un combate de inmovilizaciones comenzando este en el suelo. Recordaremos que al comenzar y finalizar el combate siempre tenemos que saludar al adversario.</p> <p>El Alumno 1, se colocará en la posición defensiva propia de judo:</p>  <p>El Alumno 2 tendrá que intentar inmovilizarle con una de las tres inmovilizaciones aprendidas, una vez que lo haya hecho, el Alumno 1 intentará escapar de manera libre.</p> <p>Después, se intercambiarán los papeles.</p>
ACTIVIDAD 6 Vuelta a la calma (5 minutos)	<p>Una vez finalizados los combates, nos reuniremos todos en círculo y saludaremos.</p> <p>Después realizaremos estiramientos musculares.</p>

SESIÓN 4	ESGRIMA
Duración	55 minutos
Materiales	Sables de gomas-espuma, proyector, pantalla digital
Objetivo	Adquirir un dominio básico de las técnicas de la esgrima: desplazamiento, ataque y defensa
(10 minutos)	<p>Antes de bajar al gimnasio, veremos con los alumnos en el aula unos videos que introducirán lo que practicaremos en la sesión.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wN6CjEz81dA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XCiSLM04gE8</p> <p>Después, bajaremos al gimnasio.</p>

ACTIVIDADES	<p><i>ACTIVIDAD 1:</i> Calentamiento (10 minutos)</p>	<p>El alumno encargado de la clase ese día dirigirá un calentamiento articular de abajo hacia arriba, con la ayuda del docente o de otros compañeros se fuera necesario.</p> <p>El docente explicará la posición de guardia y recordará que “marchar” significaba desplazarse hacia delante y “romper” desplazarse hacia atrás:</p>  <p>Los alumnos se colocarán en parejas, cada uno con su respectivo sable, tendrán que intentar tocar el hombro no armado de su compañero y a la vez evitar ser tocados. El docente ira diciendo: “cambio de pareja” cada cierto tiempo para que no sea monótono. También se podrá efectuar la variante de cambiar la guardia, de tal forma, que la mano no dominante sea la que lleve el sable.</p>
	<p><i>ACTIVIDAD 2:</i> Desplazamientos (5 minutos)</p>	<p>Los alumnos se colocarán en hilera en posición de guardia y con el sable en la mano dominante. Tendrán que seguir las órdenes del profesor (marchar o romper), el docente decidirá los cambios de ritmo y descansos.</p> <p>Después, realizaremos lo mismo pero esta vez el profesor se colocará en frente de la hilera y no hablará. Los alumnos tendrán que seguirle, es decir, si el profesor camina hacia atrás ellos marcharán y si el profesor camina hacia adelante los alumnos romperán, con la finalidad de mantener la misma distancia con el docente.</p>
	<p><i>ACTIVIDAD 3:</i> Ataques (10 minutos)</p>	<p>El único ataque que practicaremos será el fondo, ya que es el más sencillo. El docente recordará como realizarlo correctamente:</p>

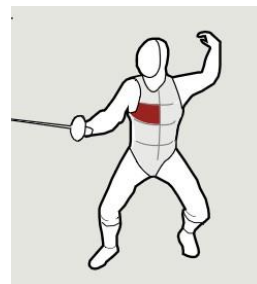


Para comenzar, los alumnos practicarán libremente y el docente observará y corregirá la técnica. Después, se colocarán por parejas. Uno de ellos se colocará al inicio del gimnasio con el sable y el otro en frente, que será el guía. El guía se irá moviendo hacia adelante y hacia atrás libremente, y el compañero deberá hacer los desplazamientos oportunos, cuando el guía de una palmada, deberá hacer un fondo. Realizarán 5 rondas de medio minuto cada una, y después cambiarán los papeles.

ACTIVIDAD 4:
Ataque + defensa
(10 minutos)

El docente recordará las dos defensas que trabajaremos:

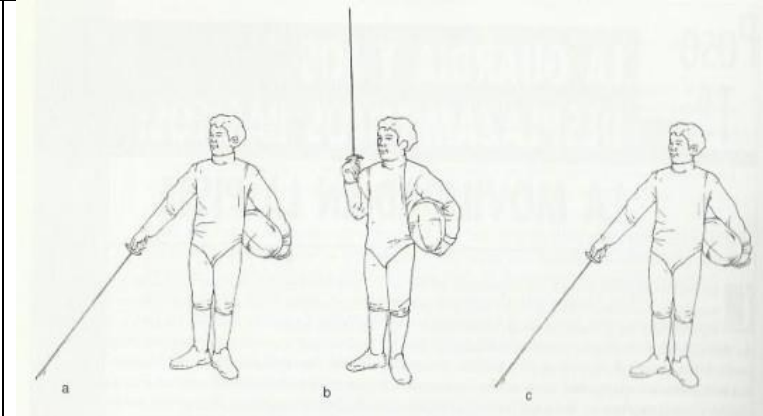
- Tomar distancia (romper cuando te atacan)
- Sexta



Seguiremos esta actividad agrupados por parejas. Se colocará uno enfrente de otro. Uno tendrá el papel de atacar y el otro de defender. Si el que ataca toca al compañero cambian los papeles, pero si no le toca se mantienen hasta que consiga puntuarle. Iremos haciendo cambios de parejas para que los alumnos prueben con diferentes compañeros.

ACTIVIDAD 5:
Vuelta a la calma
(10 minutos)




Para finalizar la sesión, nos colocaremos todos en círculo y realizaremos el saludo propio de la esgrima con el sable. De esta manera, lo iremos introduciendo de cara a la próxima sesión.

	 <p>Realizaremos unos estiramientos musculares, y reflexionaremos con los alumnos sobre la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué os ha resultado más complicado? ¿y más sencillo? - ¿Qué estrategias habéis utilizado en la última actividad para tocar al compañero? - Cuando cambiabais de pareja, ¿teníais que cambiar de estrategia?
--	---

SESIÓN 5	ESGRIMA II	
Duración	55 minutos	
Materiales	Pañuelos, sables de goma-espuma	
Objetivo	Realizar acciones de ofensivas y defensivas en respuesta a una situación-problema determinada	
	Recogemos a los alumnos en el aula correspondiente y bajaremos con ellos al gimnasio. Nos sentaremos con ellos en un círculo y recordaremos lo visto en la sesión anterior. Preguntando a los alumnos que similitudes ven a la esgrima con el judo.	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: Calentamiento <i>(10 minutos)</i>	Jugaremos a “quitarle la cola al mono” para trabajar con los alumnos la defensa y los desplazamientos. Se agruparán por parejas y todos tendrán en el pantalón un pañuelo. El objetivo es quitarle la cola al adversario con la mano adelantada y a su vez, tendrá que evitar que se la quiten. Se irán anotando puntos, un punto por cada vez que la cojan y dos puntos si la cogen a la vez. El primero que llegue a 5 puntos gana.
	ACTIVIDAD 2: Combate condicionado 1 <i>(10 minutos)</i>	Antes de comenzar la actividad, señalaremos la importancia del saludo en la esgrima, al inicio (con el sable hacia el adversario) y al finalizar (apretón de manos). Siempre que empiecen y terminen un combate deberán hacerlo. Los dos alumnos se colocarán en distancia de marcha uno enfrente de otro. El Alumno 1 va marchando, y el Alumno 2 va rompiendo manteniendo la distancia. Cuando el Alumno 1

	quiera, ataca con un fondo, el Alumno 2 se queda en el sitio, para y responde. Continúan marchando hasta el final del gimnasio, y después se intercambian los papeles. Cuando lo hayan hecho los dos compañeros, cambiaremos de pareja.
ACTIVIDAD 3: Combate condicionado 2 (10 minutos)	Los alumnos se distribuirán por el espacio en parejas y el profesor pondrá la condición del combate: “ Alumno 1 solamente ataca y el Alumno 2 defiende y contrataca”, lo realizarán 5 veces cada uno y después, cambiaremos de pareja.
ACTIVIDAD 4: Combate libre (15 minutos)	Los alumnos realizaran combate libre contabilizando los puntos que marcan. El que antes llegue a 3 tocados gana. Y se cambiará de pareja. Intentaremos que los alumnos luchen con diferentes compañeros para que tengan que emplear diferentes estrategias.
ACTIVIDAD 5: Vuelta a la calma (10 minutos)	Realizaremos unos estiramientos musculares, y reflexionaremos con los alumnos sobre la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué creéis que es tan importante el saludo en estos deportes? - ¿Qué estrategia os ha resultado más efectiva?

SESIÓN 6	BOXEO	
Duración	55 minutos	
Materiales	Combas, guantes de boxeo, churros de piscina, cronometro	
Objetivo	Conocer y practicar las técnicas básicas del boxeo, tanto ofensivas como defensivas	
	Introduciremos a los alumnos la sesión. Recordando la importancia de cuidar todo el material como lo han estado haciendo en las sesiones anteriores.	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: Calentamiento (10 minutos)	El alumno encargado de la clase ese día dirigirá un calentamiento articular de abajo hacia arriba, con la ayuda del docente o de otros compañeros se fuera necesario. Después, cogerán una comba y activarán su cuerpo saltando. Explicaremos que el salto de comba es muy importante para los boxeadores, ya que mejora su juego de piernas, ayuda a coger resistencia y mejora la coordinación. Destacaremos que para realizar este salto, es importante ir cambiando el peso de nuestro cuerpo de un pie a otro.

		
	<p>ACTIVIDAD 2: <i>Posición de guardia y desplazamientos</i> <i>(5 minutos)</i></p>	<p>Para comenzar, enseñaremos a los alumnos la posición de guardia propia del boxeo:</p>  <p>“Comenzamos con los pies juntos, dando un paso hacia adelante con el pie no dominante. Después, el atrasado se desplazará un pequeño paso lateralmente. Flexionamos las rodillas. El puño de la mano dominante (atrasado) se mantiene pegado a la cara, y el de la mano no dominante (adelantada) se coloca a unos centímetros de la cara, cubriéndonos la mandíbula con el hombro.”</p> <p>Explicaremos a los alumnos, que cuando se desplazan tiene que mantener la posición de guardia sin juntar los pies ni cruzar las piernas.</p> <p>Realizaremos el mismo ejercicio que realizamos en la primera sesión de esgrima. Los alumnos se colocarán en hilera en posición de guardia. Tendrán que seguir las órdenes del profesor (adelante, atrás, derecha, izquierda), el docente decidirá los cambios de ritmo y descansos.</p> <p>Después, realizaremos lo mismo pero esta vez el profesor se colocará en frente de la hilera y no podrá hablar. Los alumnos tendrán que seguirle, es decir, si el profesor camina hacia atrás ellos se desplazarán hacia adelante y si el profesor camina hacia adelante los alumnos se desplazarán hacia atrás, con la finalidad de mantener la misma distancia con el docente en todo momento.</p>
	<p>ACTIVIDAD 3: <i>Golpes básicos</i> <i>Defensa básica</i> <i>(15 minutos)</i></p>	<p>Enseñaremos a los alumnos los golpes básicos del boxeo:</p> 

Jab Cross Crochet Gancho

Se colocarán en hilera, y seguirán las órdenes del profesor individualmente. El docente dirá un golpe en voz alta y ellos tendrán que llevar a cabo.

Después, se enfundarán los guantes y se agruparán por parejas. El **Alumno 1** será el guía y decidirá que golpes tiene que tirar el **Alumno 2**. Cuando el docente diga “cambio”, se intercambiarán los papeles.

Recordaremos a los alumnos que los golpes se pegan con la parte reglamentaria del guante



y en qué zona del guante del compañero tienen que golpear :



Después, les enseñaremos dos defensas:

Defensa de cintura:

Bloqueos:



Llevaremos un trabajo de defensa con churros de piscina, también por parejas también. El **Alumno 1** lanzará el churro al **Alumno 2** y este tendrá que defenderlo. Cuando el docente diga “cambio”, los alumnos cambiarán los papeles.



ACTIVIDAD 4:
Escuela de combate dirigida
 (20 minutos)

Los alumnos se colocarán por parejas y trabajaremos “Escuela de combate dirigida” propuesta por el docente, conforme al siguiente esquema:



TÉCNICA 1:

Alumno 1: Jab + Cross

Alumno 2: Crochet + gancho

TÉCNICA 2:

Alumno 1: Jab + Jab + Gancho

Alumno 2: Jab + Cross + Crochet

TÉCNICA 3:


Alumno 1: Jab + Cross + crochet

Alumno 2: esquivar el crochet + Cross + crochet + gancho

Alumno 1: Bloqueo el gancho

ACTIVIDAD 5:
Vuelta a la calma
 (5 minutos)

Una vez terminada la sesión, realizaremos un estiramiento muscular.

SESIÓN 7	BOXEO II	
Duración	55 minutos	
Materiales	Guantes de boxeo, cronometro	
Objetivo	Utilizar estrategias técnico-tácticas para resolver situaciones-problema	
	Recogeremos a los alumnos en su aula ordinaria y bajaremos con ellos al gimnasio. Nos sentaremos en círculo y recordaremos lo practicado en la sesión anterior (posición de guardia, desplazamientos, ataques y defensas).	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: Calentamiento <i>(10 minutos)</i>	<p>El alumno encargado de la clase ese día dirigirá un calentamiento articular de abajo hacia arriba, con la ayuda del docente o de otros compañeros se fuera necesario. Seguidamente, los alumnos cogerán los guantes y se colocarán por parejas.</p> <p>Los dos alumnos, siempre en posición de guardia, tienen que intentar tocar los hombros de su adversario y evitar que le toque los suyos. Podremos hacer diferentes variables:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solo hombros - Hombros y rodillas - Pisarse los pies
	ACTIVIDAD 2: Escuela de combate dirigida <i>(10 minutos)</i>	<p>Repasaremos la escuela de combate dirigida la sesión anterior para afianzar más la técnica. Siguiendo el mismo esquema.</p> <p>TÉCNICA 1: Alumno 1: Jab + Jab + Cross Alumno 2: Bloqueo de Cross + crochet + gancho</p> <p>TÉCNICA 2: Alumno 1: Cross + crochet + Cross Alumno 2: esquivo Cross + crochet + gancho + jab</p>
	ACTIVIDAD 3: Escuela de combate condicionada <i>(15 minutos)</i>	<p>Introduciremos el saludo en boxeo. Al inicio y al finalizar el combate los alumnos deben saludar a su adversario chocando los guantes.</p>  <p>La escuela de combate condicionada implica que el alumno tiene que utilizar estrategias tácticas para conseguir puntuar a su adversario.</p>

	<p>La condición que marca el docente es la siguiente: “El Alumno 1 golpeará con Jab + Cross, y el Alumno 2 los defenderá y responderá con 2 golpes libres al cuerpo”.</p> <p>Cuando el docente diga “cambio” cambiaran los papeles (Lo hará una vez cada uno). Y cuando el docente diga “cambio de pareja”, los alumnos cambiaran de pareja libremente, y repetiremos el proceso.</p>
<p>ACTIVIDAD 4: Escuela de combate condicionada (15 minutos)</p>	<p>Repetiremos la actividad anterior, pero ahora, con una condición un poco más compleja que será la siguiente:</p> <p>“Alumno 1 solo puede boxear con la mano adelantada y el Alumno 2 puede boxear con las dos manos, pero solo podrá lanzar golpes al cuerpo”</p> <p>Cuando el docente diga “cambio” cambiaran los papeles (Lo hará una vez cada uno). Y cuando el docente diga “cambio de pareja”, los alumnos cambiaran de pareja libremente, y repetiremos el proceso</p>
<p>ACTIVIDAD 5: Vuelta a la calma (5 minutos)</p>	<p>Realizaremos estiramientos musculares mientras reflexionamos sobre la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué golpes escogíais lanzar en el primer combate? - ¿Qué estrategia habéis utilizado para coger la distancia correcta en el último combate? - ¿Cómo os habéis metido dentro de la distancia del que solo utilizaba la mano adelantada?

6.9. Evaluación

La evaluación de la Unidad Didáctica se estructura en tres procedimientos:

- Evaluación inicial para poder valorar los conocimientos previos del alumnado. Que se realizará a través de un cuestionario (*Anexo 1*).
- Evaluación continua utilizando la observación directa. Aquí, podremos detectar las dificultades que presenta el alumnado e ir añadiendo las modificaciones necesarias en las diferentes actividades.
- Evaluación final. Se llevará a cabo al final de la unidad para valorar el progreso final de los alumnos. Se llevará a cabo mediante rúbricas de evaluación y autoevaluación. (*Véase punto 9.2*)

6.9.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

El proceso de evaluación será una adaptación de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje dispuestos 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”.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
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.
Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
Resolver retos tácticos elementales propios de actividades físicas, con oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual Y coordinada.
Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas
Reconocer los efectos del ejercicio físico sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Adapta los desplazamientos a diferentes tipos actividades físico-deportivas
Ajusta sus acciones a los parámetros espacio-temporales
Mantiene el equilibrio postural
Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual en diferentes situaciones motrices.
Realiza movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes.
Aplica correctamente los gestos técnicos de las modalidades practicadas
Se orienta en las acciones motrices en relación con los demás, con objetos y a los fines de la actividad.
Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los deporte de combate

<p>Demstrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo</p>
<p>Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos a diferentes tipos de actividades físico deportivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.</p>
<p>Tiene interés por mejorar la competencia motriz</p>
<p>Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p>
<p>Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p>
<p>Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.</p>

6.9.2. Instrumentos de evaluación

En este proceso de evaluación se utilizarán distintos instrumentos de evaluación. Para la evaluación continua, se llevará a cabo una hoja de registro de observación para que sea más sencillo y se recoja toda la información posible de la observación directa.

Nombre del alumno:	
ITEMS A OBSERVAR	OBSERVACIONES
Adapta los desplazamientos a diferentes tipos actividades físico-deportivas	
Ajusta sus acciones a los parámetros espacio-temporales	
Mantiene el equilibrio postural	
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual en diferentes situaciones motrices	
Realiza movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes.	
Aplica correctamente los gestos técnicos de las modalidades practicadas	
Se orienta en las acciones motrices en relación con los demás, con objetos y a los fines de la actividad.	
Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los deporte de combate	

Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos a diferentes tipos de actividades físico deportivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.	
Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.	

Considerando; S: SÍ - N: NO - AV: A VECES

También se realizará una lista de control para evaluar las actitudes, valores y normas durante toda la unidad didáctica de forma continua.

Nombre del alumno:	
ITEMS A OBSERVAR	OBSERVACIONES
Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.	
Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo	
Tiene interés por mejorar la competencia motriz	
Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.	
Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.	

Considerando: 1: Nada - 2: Poco - 3: Algo - 4: Bastante

Una vez terminadas todas las sesiones, realizaremos la evaluación final, en la que los propios alumnos se autoevaluarán.

AUTOEVALUACIÓN	
Conozco los movimientos principales del judo	
Se cuáles son las inmovilizaciones básicas de judo	
Distingo acciones ofensivas y defensivas en esgrima	
Se desplazarme, atacar y defender en esgrima	
Se desplazarme, atacar y defender en boxeo	
Reconozco las características comunes que tienen estos tres deportes	

Se reaccionar ante un estímulo no esperado	
Practico combate de suelo en judo	
Utilizo estrategias para resolver problemas	
He mejorado la coordinación	
He colaborado con los compañeros en las diferentes actividades	
He respetado a mis compañeros y ellos me han respetado a mi	
Siempre saludo antes y después de un combate	
Me ha interesado la unidad y he aprendido contenidos nuevos	
He aceptado y respetado las normas en todo momento	
He cuidado el material	

OBSERVACIONES GENERALES:

Considerando: 1: Nada - 2: Poco - 3: Algo - 4: Bastante

6.9.3. Criterios de evaluación

Los criterios de calificación que se van a utilizar son los que se indican a continuación: -

- Lista de control de la evaluación continua: 25%
- Autoevaluación: 45%
- Lista de control actitudinal: 30%

6. 10. Bibliografía

Barea, J. (2020). *9 juegos de ESGRIMA para entretenerte con tu deporte favorito*.

Valladolid Club Esgrima.

<https://www.valladolidclubesgrima.com/2020/03/20/9-juegos-de-esgrima-para-entretener-te-con-tu-deporte-favorito/>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado (N.o 340). 30 de diciembre de 2020 <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa Boletín Oficial del Estado (N.o 295). 10 de diciembre de 2013
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Orden ECD 65/2015, de 21 de enero de 2015, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la EP, ESO y bachillerato.
<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2015-738>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Extraído el 21 de septiembre de 2015.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>

6.11. Anexos

Anexo 1

CUESTIONARIO “NOBLE ARTE, MEJOR DEPORTE”

1. ¿Qué son para ti los deportes de combate? ¿podrías poner algún ejemplo?

2. En boxeo ¿Con qué partes del cuerpo se puede golpear? y, ¿Dónde no se puede golpear?

3. En esgrima ¿Cuándo y cómo se consigue un punto?

4. En judo ¿Cuándo podemos decir que uno de los dos participantes ha perdido?

5. ¿Podrías mencionar alguna similitud entre estos tres deportes?

¿Y alguna diferencia?

6. ¿Cuál de estas modalidades te llama más la atención? ¿Por qué?





CLASIFICACIÓN DE DEPORTES DE COMBATE

de agarre: judo



CLASIFICACIÓN DE DEPORTES DE COMBATE

con
implemento:
esgrima





CLASIFICACIÓN DE DEPORTES DE COMBATE

de golpes:
boxeo

características comunes

- El espacio donde se desarrollan es común para ambos luchadores.
- La finalidad del luchador es siempre el cuerpo del contrincante.
- Requieren un alto nivel de destreza y capacidades estrategas.
- Poseen normas conductuales y de tiempos
- Siempre hay un árbitro presente
- Se realizan siempre de manera individual
- Alternan constantemente ataque y defensa
- Siempre se saluda al árbitro, al adversario y al públicocantes y/o despues del combate



7. CONCLUSIONES

Debido a que no se ha llevado a cabo la propuesta didáctica planteada en el anterior apartado, encontramos que este trabajo es principalmente teórico, y por ello, la fundamentación teórica abarca una gran parte del documento. No obstante, la unidad didáctica expuesta está planteada de la forma más realista posible, contextualizada en un centro concreto pero que, disponiendo de los recursos materiales necesarios, puede adaptarse a cualquier contexto en el que se quiera poner en práctica.

La principal finalidad en cuanto a la elaboración de la propuesta didáctica es que fuera congruente respecto a toda la información recogida en el marco teórico, basándome en las ideas de los autores más significativos. Asimismo, respeta el currículo del área de Educación física presente en el marco legal de la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

En el segundo apartado del proyecto se indican los objetivos que pretendo desarrollar, y en este último punto reflexionaré acerca de estos, para comprobar que se hayan desempeñado exitosamente.

El primer objetivo es:

“Realizar una revisión bibliográfica acerca de los DDCC relacionándolos con la Educación Física y posteriormente redactar una fundamentación teórica que agrupe la información más significativa.”

Se lleva a cabo en la primera parte del proyecto. Gracias a la exploración de numerosos artículos relacionados con los DDCC, he aumentado con creces mis conocimientos sobre el tema y su metodología de enseñanza-aprendizaje, concluyendo que son un campo muy apropiado para desarrollar en las clases de Educación Física y que sin embargo, son modalidades con las que los educadores físicos no suelen arriesgarse debido a los prejuicios existentes en la sociedad y la falta de conocimientos acerca de estos. Del mismo modo, en el marco teórico están expuestos los numerosos beneficios que conlleva practicar estas disciplinas, y en definitiva, puedo decir que hay estudios que demuestran las ventajas para el desarrollo integral del alumnado de Educación Primaria, ya que contribuye en el desarrollo y perfeccionamiento de un gran número de capacidades y habilidades.

El segundo objetivo es:

“Elaborar una propuesta didáctica para la asignatura de Educación Física en la etapa de Educación Primaria, que desarrolle las capacidades físico-motrices de los alumnos mediante el aprendizaje de los aspectos técnico-tácticos de diferentes DDCC, atendiendo principalmente la educación en valores.”

Esta se encuentra en el apartado anterior a las conclusiones, planteándose como una propuesta didáctica abierta, de tal forma que pueda servir para ser llevada a cabo en cualquier tipo de contexto.

La propuesta didáctica persigue el desarrollo integral del alumnado, para ello, busco fomentar las capacidades físico-motrices del alumno, que consiga una mejora a nivel cognitivo e inculcar una educación en valores.

Por último, como reflexión final y más personal, he de decir que nunca había realizado un trabajo de investigación tan extenso como este. Al principio me resultó complicado organizar todas las ideas que tenía en la cabeza, pero finalmente, me lo tome como un reto más y tras muchas horas de dedicación, he conseguido finalizar el trabajo satisfecha con el trabajo realizado durante estos meses.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amador, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, 351-368.
- Amador, F. (1996). La enseñanza de los deportes de lucha. En *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE.
- Avelar-Rosa, B., & Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de artes marciales Asiáticas*, 44-57
- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y., & Singh, M. F. (2010). Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 3(4), 205-219.
- Brousse, M., Villamón, M., & Molina, J. P. (1999). El Judo en el contexto escolar. In *Introducción al judo* (pp. 183-200). Editorial Hispano Europea
- Carriedo, A. (2019). Satisfacción, aprendizaje y valoraciones de escolares de Primaria ante las actividades de lucha con agarre. *Sportis*, 5(1), 133-150.
- Castejón, F. J. (2015). La investigación en iniciación deportiva válida para el profesorado de educación física en ejercicio. *Retos*.
- Ceròn Carrera, M. V. (2014). *Los deportes de combate y su incidencia en el control emocional en los estudiantes de 7mo Año de EGB de la Unidad Educativa FAE N.-1 del cantón Quito Provincia de Pichincha* (Bachelor's thesis, Universidad Tècnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educaciòn. Carrera de Cultura Física).
- Consejo Superior de Deportes: *Estadísticas de Licencias y clubes federados año 2020* [en línea], disponible en <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2021-07/Licencias%20y%20Clubes%202020.pdf>
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959-964.

- Espartero Casado, J., & Gutiérrez García, C. (2004). El judo y las actividades de lucha en el marco de la Educación Física Escolar: una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza. In *Actas al III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*.
- Figueiredo, A. (1997). Os desportos de combate nos programas de educação física. *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, XIV, (80), 36-39.
- Figueiredo, A. (1998). Os desportos de combate nos programas de educação física. *Horizonte*, XIV, (81), Dossier
- Gutiérrez-Santiago, A., Prieto, I., Camerino, O., & Anguera, T. (2011). The temporal structure of judo bouts in visually impaired men and women. *Journal of Sports Sciences*, 29(13), 1443-1451.
- Henares, D. A. (2000). *Deportes de lucha* (Vol. 569). INDE.
- Hernández, J. (1989). Lucha Canaria: Preparación física del luchador. *Las Palmas de Gran Canaria: Editado por Viceconsejería de Cultura y Deportes*.
- Hernández, J. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona. INDE
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283-302.
- Llorens, J. L. C. (1990). DEPORTES DE COMBATE Y LUCHA APROXIMACIÓN CONCEPTUAL Y PEDAGÓGICA. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(19), 21-28.
- López Ros, V., & Castejón, F. J. (1998). Técnica, táctica individual y táctica colectiva. Teoría de la implicación en el aprendizaje y la enseñanza deportiva (I). *Revista de Educación Física. Renovar la teoría y la práctica*, 68, 5-9.
- Orozco-Calderón, G. (2015). Cerebro y artes marciales: beneficios, riesgos e intervención neuropsicológica. *Ciencia & Futuro*, 5(4), 142-156.
- Pardo, R., & Durán, J. E. (2006). Valores que transmite el deporte espectáculo en relación con el género y los medios de comunicación. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (21), 17-27.

- Parlebas, P. (1989). *Perspectivas para una educación física moderna*. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de Praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Reig, X. I. I., Blanch, B. A., & Arévalo, C. G. (2007). Valores en guardia. *Apunts Educación Física y Deportes*, (87), 35-53.
- Robles, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de Educación Física en la ESO. Propuesta de aplicación. Retos. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 43-47
- Rosa, V. (2007). Encuadramiento legal e institucional de las artes marciales y deportes de combate en Portugal. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2(4), 8-31.
- Ruiz-Sanchis, L., Estevan, I., Falcó, C., & Ros, C. (2011). Deportes de lucha en el contexto escolar. In *Libro de Actas del II Congreso de Deporte en Edad Escolar* (pp. 26-28).
- Ruiz-Sanchis, 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), 223-237.
- Santurio, J. I. M., & Río, J. F. (2014). Innovación en educación física: el kickboxing como contenido educativo. *Apunts: Educació Física i Esports*, (117).
- Santurio, J. I. M., & Río, J. F. (2014). Valoración de jóvenes escolares ante una experiencia de kickboxing educativo. *EmásF: revista digital de educación física*, (27), 51-63.
- Santurio, J. I. M. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo. *EmásF: revista digital de educación física*, (48), 108-119.
- Szabo, A., & Parkin, A. M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martial artists. *Psychology of sport and exercise*, 2(3), 187-199.

- Tadesse, M. E. (2016). Benefits and challenges of practicing taekwondo to adolescents in Addis Ababa City, Ethiopia. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(1), 1-17.
- Tejero-González, C. M., Balsalobre-Fernández, C., & Ibáñez-Cano, A. (2011). La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11(43), 513-530.
- Touchard, Y. (1990). Les sports de combat, les jeux d'opposition à l'école élémentaire. Octubre de 1990. *París: Revue EPS*.
- Vargas, P. C., Umaña, C. B., & Rojas, W. S. (2002). Funcionamiento cognitivo y físico en adultas mayores que participan en un programa de taekwondo. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 2(1), 1-13.
- Vergara Marín, E. D. J. (2001). Las actividades luctatorias y la formación en valores.
- Viciana, J. (2002). Planificar en Educación Física. INDE. Barcelona, Spain.
- Villamón Herrera, M., Gutiérrez García, C., Espartero Casado, J., & Molina Alventosa, 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. *Apunts. Educació física i esports*.
- Villamón, M (2013). Introducción al judo. Editorial HISPANO EUROPEA.