



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Magisterio de Educación Física

**LAS ACTIVIDADES DE LUCHA EN LA
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR.
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Autor: Álvaro Liras Fernández

Tutor: Azucena Hernández Martín

RESUMEN

En el presente documento realizamos una investigación sobre las actividades de lucha dentro de la Educación Física. La propuesta se concreta con la creación de un programa de actividades de lucha que abarca toda la Educación Primaria, con unidades didácticas destinadas a los tres ciclos de la etapa. Dichas unidades didácticas se ve respaldada por una revisión bibliográfica en la que distintos autores nos dan las claves sobre temas como el progreso en la enseñanza de la lucha.

PALABRAS CLAVE

Programa, actividades de lucha, Educación Física, Educación Primaria

ABSTRACT

In the present document we made an investigation of fight activities into physical education. This proposal is addressed with the creation of a program control activities covering all primary school with teaching units to the three cycles of step. These units use as backup the aid of bibliographic material showing different authors perspectives, including evolution in teaching of fight.

KEYWORDS

Program, fight activities, Physical Education, Primary Education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
3.1 INTERÉS EDUCATIVO Y PERSONAL.....	6
3.2 VINCULACIÓN DEL TFG CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO	14
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	15
4.1 APROXIMACIÓN CONCEPTUAL Y CARACTERIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LUCHA.....	15
4.1.1 Las Actividades de lucha en el marco de las Actividades físico- deportivas	16
4.1.2 Tipos de lucha (clasificación).....	17
4.2 LAS ACTIVIDADES DE LUCHA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR?.....	20
4.2.1 Edad de iniciación a las actividades de lucha.....	22
4.2.2 Antecedentes: Modelos y propuestas de desarrollo de las actividades de lucha en la EF escolar.	23
5. METODOLOGÍA	33
6. PROPUESTA DIDÁCTICA	34
6.1 INTRODUCCIÓN	34
6.2 CONTEXTO EDUCATIVO	35
6.3 SECUENCIACIÓN DEL PROGRAMA	35
6.3.1 Metodología	36
6.3.2 Evaluación.....	38
6.3.4 Unidad didáctica para primer ciclo	38
6.3.5 Unidad didáctica para segundo ciclo.....	40
6.3.6 Unidad didáctica para tercer ciclo.	42
7. CONCLUSIONES	44
8. REFERENCIAS	47

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo es una investigación sobre las actividades de lucha en la Educación Física Escolar, y se concreta en una propuesta de intervención para incluir las actividades de lucha dentro de las programaciones didácticas de cada ciclo en Educación Física del Colegio Sagrado Corazón Corazonistas.

El Trabajo de Fin de Grado o TFG se inicia con una propuesta de objetivos a llevar a cabo durante la realización del mismo. A continuación se muestra la justificación, respondiendo a la pregunta inicial de “¿Por qué merece la pena introducir las actividades de lucha en las programaciones didácticas?”; aquí desarrollo una serie de ideas, apoyadas en algunos autores, que dan respuesta a esta pregunta.

También se encuentra en este apartado la relación que tienen las actividades luctatorias con el marco legal de la Educación Física, demostrando con ello mi adquisición de las competencias que se han de desarrollar a lo largo del Grado en Educación Primaria con mención en Educación Física.

En el apartado de fundamentación teórica, me centro en mostrar las ideas de las que se dispone sobre el tema antes de poder realizar una propuesta propia. Este es el apartado más importante del trabajo, principalmente porque este proyecto no se lleva a la práctica. De la profunda investigación, la buena recopilación de datos y la estructuración de las ideas extraídas dependerá la calidad del proyecto final.

En la metodología detallo la forma en la que se realizan los pasos de este trabajo, cómo se inicia, cómo se va formando la idea final del proyecto, etc...

En la propuesta didáctica se puede ver cómo se lleva a cabo el proyecto de intervención, contextualizándolo en el centro escolar, y mostrando una propuesta final de una programación didáctica, sin especificar ejercicios, pero sí, detallando los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y la metodología a seguir de cada ciclo.

Por último se hace un análisis de lo visto a lo largo de este TFG, en el apartado de conclusiones, en el que se remarca lo que aporta este trabajo, lo que puede suponer su puesta en práctica, lo que ha supuesto para mí su realización.

A fin de no ser tedioso y de hacer más ágil la lectura de este trabajo, se nombra de manera general alumno, niño, padre, etc, refiriéndose a ambos sexos.

2. OBJETIVOS

- Revisar y profundizar en la bibliografía sobre la lucha y actividades luctatorias para conocer y valorar las posibilidades educativas y ventajas que podrían ofrecer en la educación física escolar.
- Revisar y analizar propuestas didácticas, programas y unidades llevadas a cabo en el ámbito escolar, y extraescolar.
- Diseñar un programa para incluir las actividades en la Educación Física Escolar en Primaria

3. JUSTIFICACIÓN

3.1 INTERÉS EDUCATIVO Y PERSONAL

Desde muy pequeño he visto como mis tíos practicaban judo a buen nivel, combatían y enseñaban a los pequeños las disciplinas de este deporte. Yo mismo también estuve yendo a clases de judo con ellos cuando era pequeño. Me gustaba mucho esa sensación de respeto que se tenían entre ambos luchadores antes y , sobre todo, después del combate; se saludaban, se ayudaban a levantarse, y todo eso mientras intentaban con todas sus ganas tirar al otro al suelo. Creo que eso, que ya iba observando en los combates “de los mayores”, me lo inculcaron a mí desde la primera vez que aparecí en un tatami; el respeto, la preocupación por el compañero, la idea de siempre máxima seguridad para ti y el compañero, y pasase lo que pasase en un entreno o combate, siempre había buena relación con los compañeros.

Poco después en la televisión hubo un “Boom” de “Presing Catch” (espectáculo de lucha libre, completamente preparada y coreografiada) en el que muchos de los niños de esa época nos aficionamos a ver este tipo de combates.

Además, el deporte de lucha español seguía consiguiendo títulos y espacios en prensa y medios de comunicación. Puedo recordar a Miriam Blasco, campeona del mundo de judo en 1991 (de quien lleva el nombre un polideportivo de esta ciudad), o a Isabel Fernández en 1997. Buscando ejemplos de actividades de lucha que destaquen en la sociedad, un poco más actuales, puedo destacar los nombre de Kiyoshi Uematsu, Campeón en 2005 o Ana Carrascosa, medallista en 2009 y 2011. También en otros deportes como el boxeo hemos tenido campeones como Pedro Carrasco, Javier Castillejo o Kiko Martínez.

Destaco todo esto porque, aunque no ha sido central en mi vida, tanto yo como otras muchas personas hemos podido tener así cierta relación con el mundo de la lucha.

Además, una vez adquiridos ciertos conocimientos de Educación Física, se ve un gran potencial en estas disciplinas para desarrollar las habilidades motrices, las actitudes de respeto hacia los compañeros y para crear hábitos saludables y beneficiosos, en resumen para lograr un desarrollo integral de los alumnos. Por ello, me sorprende que en mi etapa de formación en la Educación Física, tanto en la enseñanza reglada como en la Universidad (Valladolid y Palencia), no haya tenido prácticamente ningún contacto con actividades de lucha.

Las actividades de lucha en la Educación Física no solo me parecen interesantes a mí. La propia UNESCO, en una carta en 1996, declaró el judo como “deporte ideal para la infancia”, ya que permite una educación física integral, mejorando las habilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, ambidextrismo, lateralidad, lanzar, halar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar,

caer, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, etc.) y de relación con las demás personas.

De acuerdo con la UNESCO también se muestra Annicchiarico (2006, p.1), cuando dice que las actividades de lucha son susceptibles de ser aplicadas en el ámbito escolar, debido a la gran cantidad de ventajas que presentan. Algunas de ellas son:

- Se desarrolla el sentido del tacto, ya que es necesaria gran implicación por parte del mismo.
- Se descarga y se controla la agresividad, haciendo esto extensible a otras actividades deportivas y situaciones de la vida cotidiana.
- Se aumenta la responsabilidad, ya que se "obliga" al alumno a garantizar la integridad física de los demás compañeros.
- Se desarrollan las habilidades motrices básicas, especialmente los desplazamientos y los giros.
- Se incrementa la condición física de forma muy globalizada: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Se valora continuamente el riesgo que supone la acción a realizar, tanto para uno mismo como para el adversario.
- Se gana en seguridad, ya que los alumnos se familiarizan con las caídas y el contacto físico.
- Se produce un efecto de catarsis, porque se favorece la liberación de la carga de represión que acumulan los niños.
- Se establecen modificaciones casi instantáneas en función de las actuaciones del compañero (en caso de que lo haya) y adversario.
- Se necesitan constantes esquemas de percepción, decisión y ejecución para responder continuamente a la incertidumbre creada.
- Se logra la educación integral del individuo y el desarrollo armónico de la personalidad, enfocando adecuadamente estas actividades.
- Se libera el estrés.
- Se favorece la integración de todos los alumnos, ya que incluso aquellos que debido a sus características morfológicas y fisiológicas puedan ser "discriminados" en otras actividades (por ejemplo los niños con sobrepeso), en este caso tendrán un rol importante en el grupo.
- Se aumenta el grado de motivación, ya que al partir de acciones naturales y espontáneas, los practicantes tendrán una especial implicación.
- Se pueden desarrollar gran parte de los objetivos y trabajar casi todos los contenidos que van a ser importantes en el currículo de Educación Primaria, incrementando así

capacidades diversas: psicomotrices, cognitivo-lingüísticas, afectivas, de relación interpersonal, de actuación e inserción social...

- Se aprenden a aceptar las normas del grupo y a respetar al resto de compañeros/as.

En la misma línea, encontramos trabajos como los de Espartero y Gutiérrez (2004) cuando dicen que con las actividades de lucha el desarrollo del alumno es integral de la siguiente manera:

A nivel físico y psicomotor.

- Desarrollo de la práctica totalidad de las cualidades físicas y coordinativas, como son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad el equilibrio, la capacidad de diferenciación de movimientos, capacidad de acoplamiento de movimientos, etc .
- Practica de las habilidades propias de las actividades luctatorias, como son agarrar, tirar, levantar, empujar, caer, etc.
- Trabajo de las sensaciones táctiles y propioceptivas a través del contacto propio de este tipo de actividades.

A nivel cognitivo.

- Adquisición de elementos culturales en cuanto que las actividades luctatorias han integrado las diferentes culturas y civilizaciones, así como, también, se mantienen como un testimonio vivo de las prácticas y juegos tradicionales.
- Conocimiento de conceptos físicos ligados al equilibrio.
- Desarrollo de la capacidad de análisis y respuesta en las diversas situaciones de lucha.

A nivel socio-efectivo.

- Socialización
- Liberación controlada de la agresividad.
- La asimilación del contacto corporal como un hecho natural.
- La aceptación de la oposición.

A nivel ético.

- Una oportunidad práctica de experimentar formas controladas de violencia y conocer el daño físico y emocional que puede ser causado y sufrido.
- Respeto por el compañero/adversario.

Además la lucha cumple con las características que debe tener cualquier contenido educativo deportivo según Le Boulch (1991):

- Desarrollar valores y actitudes positivas vinculadas con la práctica deportiva, a la vez que creas hábitos higiénicos y de práctica del deporte.
- Contribuir a desarrollar las cualidades físicas, afectivo-emocionales, cognitivas y sociales.
- Debe permitir adaptarse a las características del alumnado y no viceversa, y primar la participación y la cooperación por encima de la competición.
- Ha de ofrecer diversión y placer en la práctica.

Para poder pensar en introducir cualquier tipo de actividad en las clases de Educación Física lo primero que se debe comprobar es si estas actividades están relacionadas o no con el currículo, en qué medida, y de qué manera. A continuación veremos la relación que tiene la lucha con los contenidos que establece la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Relación de las actividades de lucha con los contenidos del Currículo de Educación Primaria en Castilla y León	
<u>BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES</u>	
<p>a. Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.</p> <p>b. Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás.</p> <p>c. Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.</p> <p>d. Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.</p>	<p>a. y b) La mayor parte del trabajo sobre lucha se realiza por parejas, teniendo en cuenta el papel propio y del compañero, su seguridad, respeto... Utilizando en muchos casos diversas estrategias para la resolución de dichas actividades.</p> <p>c. Este tipo de actividades suele conllevar el asegurar, más si cabe, el espacio a utilizar y acondicionarlo para su uso. Este acondicionamiento se lleva a cabo entre profesores y alumnos.</p> <p>d. Para poder entendernos en las situaciones que surjan los alumnos deberán conocer y manejar cierto vocabulario específico, y así poder además expresar sus propias ideas a los demás.</p>

<p><u>BLOQUE 2: CONOCIMIENTO CORPORAL</u></p> <p>a. El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.</p> <p>b. Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales</p> <p>c. Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.</p> <p>d. Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos.</p>	<p>a. En la lucha se está en una constante toma de conciencia sobre dónde y cómo está en cada momento el cuerpo, y el del compañero/rival, favoreciendo así esa mejora de la toma de conciencia e interiorización del esquema corporal.</p> <p>b. Del mismo modo pasa con las sensaciones que tiene el alumno en cada momento, pues van cambiando y el alumno de ir tomando conciencia de esa relación entre los actos llevados a cabo y las sensaciones que se producen.</p> <p>c. Mediante esta práctica se mejora el desarrollo de la percepción selectiva, pues como decía antes, de la toma de conciencia de las sensaciones viene la anticipación de las consecuencias también.</p> <p>d. En las actividades de lucha se hace mucho esfuerzo por trabajar de forma segura, por ello se muestra mucho interés en que la postura sea correcta y que el alumno sea consciente de cuál es esa postura.</p>
<p><u>BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES</u></p> <p>a. Control motor y corporal previo, durante y posterior a la ejecución de las acciones motrices.</p> <p>b. Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.</p>	<p>a. Dado que las acciones que se llevan a cabo en este tipo de actividades suelen ser bastante cambiantes, los alumnos van mejorando su control corporal y sus ejecuciones a través de la práctica.</p> <p>b. Cada alumno trabaja de forma autónoma, mejorando sus habilidades a través de su práctica, individual primero y colectiva</p>

<p>c. Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.</p> <p>d. Adaptación de la ejecución de habilidades motrices a situaciones de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.</p> <p>e. Desarrollo, práctica y asimilación de nuevas habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas y adaptación a contextos de complejidad creciente, lúdicos o deportivos.</p> <p>f. Adaptación a situaciones motrices de complejidad creciente que impliquen cambios o alteraciones en la base de sustentación y el centro de gravedad corporales, en posiciones estáticas y/ o en movimiento.</p> <p>g. Toma de conciencia e interiorización de la disponibilidad, de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas), asociadas al perfeccionamiento y consolidación de los patrones fundamentales de movimiento y el desarrollo de las habilidades básicas y el desarrollo de las complejas y expresivas. Anticipación postural compensatoria.</p> <p>h. Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: resolución de problemas motores utilizando el pensamiento divergente y la anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuesta, que implique al menos 2 o 3 jugadores, con</p>	<p>después, mejorando también su confianza en sus habilidades al ir mejorando éstas.</p> <p>c. El trabajo de lucha exige esfuerzo en muchos sentidos, uno de ellos es el esfuerzo físico, y a través de ese trabajo y esfuerzo se van mejorando, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad o la velocidad de ejecución.</p> <p>d. Estas actividades siempre se programan para que la dificultad del alumno siempre vaya en aumento.</p> <p>e. La lucha no es solo ponerse a combatir sin más, requiere conocer y mejorar ciertas habilidades para poder enfrentarte a ese combate con garantías de éxito.</p> <p>f. En estas actividades no faltan los agarres, empujones, llaves, que van cambiando el centro de gravedad del alumno, y que debe ir adaptando su cuerpo con el fin de mantener la estabilidad.</p> <p>g. Del mismo modo que pasaba con el centro de gravedad, el cuerpo también cambia de situación dentro de estas actividades, por lo tanto mejorará la toma de conciencia de sus relaciones intersegmentarias y de su equilibración.</p> <p>h. No es lo que más abunda en el trabajo de la lucha, pero existen bastantes actividades cooperativas que se trabajan en pequeños grupos; tratan de realizar esa tarea en equipo y deben desarrollar un planteamiento entre todos para llevarla a cabo.</p>
---	--

<p>actitud cooperativa y mentalidad de equipo.</p> <p>i. Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.</p> <p>j. Asociación y disociación de movimientos con diferentes segmentos corporales.</p>	<p>i. Esta disposición favorable a actividades diversa y el respeto por el nivel de habilidad de todos es un punto clave y básico en las actividades de lucha.</p> <p>j. En la práctica de la lucha, el cuerpo trabaja de forma total en cada actividad, es decir, todo el cuerpo está trabajando, y no trabaja de forma única, si no que las diferentes partes del cuerpo pueden estar realizando trabajos diferentes, por ejemplo, un brazo puede estar tirando y otro empujando a la vez que las piernas acompañan el movimiento de derribo.</p>
<p><u>BLOQUE 4. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS</u></p> <p>a. Conocimiento, aprendizaje, práctica y participación en juegos infantiles en sus manifestaciones populares y tradicionales, valorando aquellos que conforman el patrimonio cultural de Castilla y León.</p> <p>b. Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos convencionales, recreativos adaptados y deportes alternativos.</p> <p>c. Normas, reglas, roles y finalidad de los juegos. Comprensión aceptación, respeto, tolerancia y no discriminación hacia las normas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.</p> <p>d. Identificación y aceptación como propios, de los valores fundamentales del juego: el</p>	<p>a. Deportes de lucha como la Lucha Leonesa son autóctonos de nuestra comunidad, y otros como la Lucha y el Palo Canario o el Joc Maonès (juego mahonés) son representativos de nuestro país.</p> <p>b. Bastantes actividades de lucha son adaptaciones de deportes; basándose en ellos y en la finalidad de un combate en algún estilo determinado, se buscan juegos, actividades o tareas adaptándolas a los alumnos, el espacio y los materiales de los que se disponen.</p> <p>c. Es básico en el trabajo de la lucha que prevalezca el respeto por las normas y por los demás compañeros durante todo ese trabajo que se realice.</p> <p>d. Del mismo modo que el punto anterior el alumno debe aceptar e identificar como</p>

<p>esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado.</p> <p>e. Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas.</p>	<p>propias todas las normas que se establezcan, a la vez que aceptar el resultado final.</p> <p>e. Siguiendo con la misma idea que las anteriores, en las actividades de lucha se valora también el esfuerzo personal y el colectivo.</p>
<p><u>BLOQUE 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</u></p> <p>a. Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.</p> <p>b. Mejora de la condición física orientada a la salud.</p> <p>c. Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación, anticipación, y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física. Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones.</p> <p>d. Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento global. Tipos de calentamiento. Conocimiento de las pautas elementales a seguir y de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. Dosificación del esfuerzo y relajación. Capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global.</p>	<p>a. La realización de actividades de lucha requiere gran atención hacia la postura que debemos tener durante las mismas, a fin de prevenir lesiones y concienciar de su importancia para ello. Además de que todas las sesiones empiecen con un debido calentamiento.</p> <p>b. Estas actividades también ayudan a mejorar la condición física de manera casi inconsciente. Muchos de los ejercicios mejoran la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad de ejecución.</p> <p>c. Es casi la principal idea del trabajo de lucha, hacerlo con seguridad, por ello se hace mucho esfuerzo en que se conozcan y respeten las normas de seguridad y las formas de prevención de posibles lesiones.</p> <p>d. Como en todo trabajo de educación física el calentamiento es muy importante pero en la realización de este tipo de actividades (con agarres, empujones, caídas) mucho más. Y como ya se dice en el primer punto de este bloque siempre se empieza el trabajo de estas</p>

	actividades de lucha con su calentamiento.
--	--

3.2 VINCULACIÓN DEL TFG CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

El TFG es la conclusión del Grado universitario, es necesario aprobar todas las asignaturas del grado para poder presentarlo. En el TFG se debe demostrar que están adquiridas, una serie de competencias a lo largo de los años de universidad. Por ello, se hace una tabla de la relación entre las competencias adquiridas y su demostración en este trabajo.

Competencias	Relación con el TFG
Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.	Esta competencia se ve reflejada en la primera parte del trabajo, en la que se analizan las ventajas y las posibilidades de las actividades de lucha dentro del campo de la educación o su relación con el currículum de educación, basado en otros autores, pero también en el conocimiento sobre la educación a lo largo de mis años dentro del sistema educativo, principalmente en la etapa universitaria.
Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio -la Educación-	Dentro de la justificación se puede observar cómo se relacionan los conocimientos con el tema a tratar dentro del Trabajo de Fin de Grado. Del mismo modo, en la elaboración de unidades didácticas, como en la elaboración de programas, se demuestra la puesta en práctica de estos conocimientos, ambas se pueden observar en la parte del trabajo que se llama “Propuesta didáctica”.
Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.	Dentro de la justificación y, sobre todo, de la fundamentación teórica se puede observar el trabajo de búsqueda y análisis de información, su valoración de si es o no interesante, y si tiene relación con el tema elegido.

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.	En todo el trabajo intento expresar las ideas de forma sencilla y clara, sin olvidar términos e ideas propias de la educación..
Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.	La realización de este proyecto es buena muestra de que ésta competencia ha sido desarrollada, pues exige mucho trabajo autónomo de búsqueda de información y análisis.
Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	Es difícil encontrar en la época actual alguien que no tenga como puntos principales de su práctica la igualdad de oportunidades. Como se ve en la fundamentación teórica, y después en la propuesta, se trabaja un tema a priori “masculinizado” y de potencial agresivo, de forma que se trabaje la igualdad de oportunidades, la colaboración, el respeto y en general, valores importantes para formar al alumnado.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este trabajo trata de introducir las actividades de lucha dentro del contexto de la educación física escolar.

Para poder ir centrando el tema lo primero será saber qué es la lucha y las actividades de lucha, y dónde están situadas estas actividades dentro del mundo de la actividad física.

4.1 APROXIMACIÓN CONCEPTUAL Y CARACTERIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LUCHA.

Existen gran cantidad de definiciones sobre lucha. Sin ir más lejos, la RAE tiene 4 definiciones para esta palabra; para este TFG es más propia la primera definición:

“Pelea en que dos personas se abrazan con el intento de derribar una a otra.”

Si vamos un poco más allá en este significado, vemos una serie de autores que ahondan más:

Centrándose en la procedencia de la propia palabra, Annicchiarico (2006), citando a Amador (1996), hace una definición al decir que “la palabra lucha procede del Palé, un concepto griego que dio origen a la lucha. El Palé era una modalidad de combate en el que los luchadores peleaban en posición vertical, logrando el triunfo el primero que conseguía derribar al adversario.”(p.1)

Serra Ràfols, (en Pérez. 1960, p. 9) destaca la idea de no agresividad y de la posible espontaneidad del surgir de un deporte de lucha, diciendo que “La lucha tiene un sentido de combate, de fuerza y destreza entre dos atletas, sin herirse ni dañarse con intención, debe haber sido un deporte espontáneo en muchísimos pueblos de cualquier parte del mundo”.

Blázquez (1986) señala que el objetivo es vencer al adversario y dependiendo de su manera de vencer, así será el deporte de lucha.

También, como veremos más adelante, Parlebas (1981) o Hernández Moreno (1989) hacen clasificaciones de la lucha según su finalidad, es decir, la manera de vencer que se busca en el combate.

No es habitual, pero también existen variantes que incluyen más de un adversario a la vez, es decir, no solo compiten un “luchador” contra otro, si no que puede haber más participantes.

A partir del análisis de las definiciones anteriores podemos concluir que para nosotros:

”La lucha es la práctica motriz en la que uno o varios individuos interactúan en oposición directa contra otros, cuyo fin es el mismo: derribar, marca o inmovilizar al adversario.”

4.1.1 Las Actividades de lucha en el marco de las Actividades físico-deportivas

Las actividades de lucha están concebidas como una actividad de carácter deportivo, y como tal, existen varias formas de situarla dentro de ese mundo. En este caso utilizaremos la clasificación de Parlebas (1981) y de Hernández Moreno (1989).

Para Parlebas (1981) las actividades deportivas están formados por un sistema global de interacción entre el sujeto, el entorno y el adversario, es decir, que lo valora según la presencia o no de compañeros, incertidumbre/ no incertidumbre en el medio y presencia o no de adversarios.

Según estos criterios en las actividades de lucha, no habría interacción con el compañero, no existe incertidumbre en el medio, y sí habría presencia de adversario. Con esta clasificación no quedan del todo definidas las actividades de lucha pues en estos criterios también se incluirían deportes como el tenis.

Por eso Hernández Moreno (1989), añade dos criterios nuevos: uno referido a la forma de utilización del espacio (espacio común o propio) y el otro, a la participación de los luchadores o jugadores (simultánea o alternativa).

Así, además de las tres características anteriores de Parlebas (1981) (sin compañero, sin incertidumbre y con adversario), los deportes de lucha tendrían un espacio de uso común y la participación de ambos luchadores sería simultánea.

4.1.2 Tipos de lucha (clasificación)

Como hemos podido comprobar en el apartado anterior todas las actividades de lucha tienen unas características comunes, pero existen diferencias dentro de estas actividades que se hacen claras cuando hablamos de deportes de combate.

En estos deportes es donde van a derivar estas actividades de lucha cuando se especializa la técnica y se regulariza un reglamento por parte de una federación.

Por eso, y también a modo de ejemplo, utilizaremos las clasificaciones de los deportes de combate, pero siempre pensando en que **en el contexto de la educación física escolar hablamos de actividades pre-deportivas** basadas en estos deportes.

El propio Hernández Moreno (1989) divide los deportes de combate en 3 subgrupos:

- Por golpeo: Cuando la finalidad es golpear o marcar al adversario

DEPORTES DE LUCHA CUYA FINALIDAD ES MARCAR/GOLPEAR AL ADVERSARIO	
DENOMINACIÓN DE LA LUCHA	REGIÓN / PAÍS DE PROCEDENCIA
Taekwon-do	Corea
Kárate	Japón
Full contact	Estados Unidos
Savate	Francia
Muay thai	Thailandia
Capoeira	Brasil
Joc mahonés	Menorca (España)
Tai-chi-chuan	China
Shorinji kempo	Japón
Boxeo saholín	Henan (China)
Wu shu (kung-fu)	China
Viet do dao	Vietnam
Choy-li-fut	China

Figura 1: Deportes de golpeo. Atencia, 2000, p.45

- Por caída: Cuando la finalidad es derribar al adversario

DEPORTES DE LUCHA TRADICIONAL "CUERPO A CUERPO"	
DENOMINACIÓN DE LA LUCHA	REGIÓN / PAÍS DE PROCEDENCIA
Lucha canaria	Islas Canarias (España)
Lucha leonesa	León (España)
Sumo	Japón
Glima	Islandia
Gouern	Bretaña (Francia)
Galhofa	Portugal
Sambo	Ex-Unión Soviética
Schwingen	Suiza
Donald dinnie	Escocia
Yâgli güreg	Turquía
Ssirum	Corea
Bokh	Mongolia
Pelivanstvo	Macedonia
Lucha chidaoba	Georgia
Lucha japsagái	Yakutia
Lucha juresh	República de Tuva
Lucha "kurach"	Uzbekistán
Gumberland and westmorland	Gran Bretaña

Figura 2: Deportes de caída o agarre. Atencia, 2000, p.43

- Con implemento: Cuando la finalidad es marcar o golpear con un arma, palo...

DEPORTES DE LUCHA CUYA FINALIDAD ES MARCAR/GOLPEAR, TOCAR, DERRIBAR AL ADVERSARIO POR MEDIO DE UN IMPLEMENTO	
DENOMINACIÓN DE LA LUCHA	REGIÓN / PAÍS DE PROCEDENCIA
Kendo	Japón
Palo canario	Islas Canarias (España)
Lucha del garrote	Venezuela
Bastón portugués	Portugal
Naginata	Japón
Hap-ki-do	Corea
Nunchakus	Okinawa (Japón)
Palo chino	China
Aikido	Japón
Bo	Okinawa (Japón)
Arnés de mano	Filipinas
Escrime-arnis-kali	Filipinas
Juego de cañas	Francia
Jogo do pau	Portugal
Le canne	Francia
Chung bong	Corea
Jo-jutsu	Japón
Kobudo-do	Japón
Aiki-jo	Japón
Relancino	Colombia
Maneiro pau	Brasil
Stick-fighting	Trinidad

Figura 3: Deportes con implemento. Atencia, 2000, p.46

Dentro de las clasificaciones de los deportes de lucha, el autor más mencionado en muchos de los artículos relacionados con la lucha es Fernando Amador, el cual también tiene su propia clasificación, bastante más detallada.

Amador (1996) utiliza tres criterios para clasificar a los deportes de lucha:

- Según la distancia de guardia, la que separa a los luchadores en el momento del ataque:
 - De contacto, con distancia de guardia nula o casi nula: aquí se incluyen las denominadas luchas de agarre (lucha canaria, sumo).
 - Interacción motriz en el espacio próximo o con distancia de guardia reducida: los deportes de oposición con golpeo (boxeo, karate).
 - Interacción motriz en el espacio medio o distancia de guardia media: deportes que usan instrumentos de ataque (esgrima).
- Según la finalidad de cada deporte de lucha:
 - Desequilibrar y derribar al adversario (Lucha Canaria).
 - Fijar en el suelo (lucha libre olímpica, lucha grecorromana).
 - Privar de libertad de acción (judo), aunque consideremos que el judo, también tiene como finalidad fijar al adversario al suelo.
 - Excluir de su territorio (sumo).
 - Golpear (boxeo).
 - Tocar (esgrima).
- Según su grado de institucionalización (Federados):
 - Deportes de lucha olímpicos e institucionalizados (boxeo, lucha libre olímpica, lucha grecorromana, esgrima, judo, taekwondo).
 - Deportes de lucha no olímpicos e institucionalizados: artes marciales (karate, kendo, kung-fu)
 - Juegos deportivos de lucha: palo canario, garrote, tolete, aluche...

Según Amador (1996), las características comunes en todos los deportes de lucha son, entre otras que:

- Los deportes de lucha son siempre de oposición, aunque no ocurre lo mismo a la inversa.
- La interacción motriz siempre es de oposición praxica, esencial, directa o indirecta, es decir, de contracomunicación, y además, de duelo singular o duelo simétrico (uno contra otro).
- Siempre tienen un espacio común dividido en subespacios diferenciados (p. ej. zona de brega en lucha, zona de combate y zona de seguridad en judo...).
- No hay incertidumbre en la relación del luchador con el medio, ya que éste está estandarizado en la mayoría de los casos.

- La característica que diferencia los juegos/deportes de oposición (p. ej. rugby, fútbol...) y los de lucha está en el objetivo (derribar, vencer al oponente), por lo que la meta es humana. (Pacheco et al., 2010, p.88)

4.2 LAS ACTIVIDADES DE LUCHA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR?

Se puede observar, en la justificación del tema, la sorpresa por la falta de actividades luctatorias en la Educación Física Escolar, visto el abanico de ventajas que disponen este tipo de actividades. No obstante Theeboom y De Knop (1999) indican que en Europa hay un corriente de interés por introducir las actividades de lucha en las clases de Educación Física: de hecho algunos países incluyen actividades de lucha en sus currículos de Educación.

Esta pregunta también se la formularon Robles (2008), Camerino, Gutiérrez Santiago y Prieto (2011) y Estevan, Ruíz, Falcó y Ros (2011), concluyendo con una serie de ideas que justifican por qué las actividades de lucha no formaban parte del contenido habitual de las programaciones de los profesores de Educación Física, y que podríamos resumir en los siguientes puntos:

Formación académica del profesorado

En mi experiencia propia, ahora en el grado en Valladolid y antes del plan Bolonia en Palencia, no tengo ningún recuerdo de haber cursado clases relacionadas con la lucha, pero si recibí formación sobre análisis de movimientos y destrezas que se desarrollan con cualquier actividad. Además como profesores siempre debemos estar en continua formación y búsqueda de la mejora de nuestra práctica. Con esto quiero decir, que tenemos la capacidad de desarrollar prácticas correctas sobre un tema, sin necesidad de haberlo cursado en la facultad.

En educación secundaria ya es un poco diferente. Villamón, Espartero y Gutiérrez (2001), citado por Estevan et al. (2011), en la investigación donde analizaron la presencia de los deportes de lucha en el currículo de las Facultades españolas e INEFs que impartían la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFD), dicen que “se puso de manifiesto que el judo forma parte integrante como materia troncal, obligatoria y optativa en el currículo de casi la totalidad de los centros”(p. 3).

Experiencias e intereses del profesorado

Este punto tiene mucha relación con el anterior, pues la falta de experiencia previa sobre un tema, suele significar la no inclusión del tema en la programación que hace el docente. Así lo afirman Castejón y Cols. (2001), citado por Robles (2008),” las planificaciones realizadas por los docentes tendrán una u otra inclinación en función del dominio de éste”(p. 44). Por eso es importante la formación continua del profesorado y el conocimiento de los beneficios de las

actividades de lucha, para poder incluirlas con la certeza de su utilidad y con la seguridad de su conocimiento previo.

Instalaciones y materiales de que dispone el centro educativo

Tan influyente es el dominio de un tema como las instalaciones y materiales de los que dispone un profesor en su centro. La gran mayoría de los centros tienen sus instalaciones basadas en deportes tradicionales como el fútbol, baloncesto, balonmano... Según Estevan et al. (2011) “un alto porcentaje de profesores que imparten en sus clases determinados deportes teniendo en cuenta el material del que disponen en el centro; así pues el 57,6 % de los docentes afirman estar de acuerdo con esta afirmación, y el 25,6 % totalmente de acuerdo” (p. 4). Pero no es menos cierto que para realizar prácticas de lucha no es necesaria una gran cantidad de materiales, por lo tanto podríamos afirmar que en un gran porcentaje de centros se podrían realizar actividades luctatorias.

Demandas e intereses del alumnado

Los intereses de los alumnos debe ser un punto a tener en cuenta a la hora de la planificación de un docente (Viciano, 2002), pero es complicado que un alumno demande trabajo sobre actividades de lucha, si no ha tenido ninguna experiencia previa sobre ello. Tampoco es un contenido muy usual en los medios de comunicación y, salvo que algún familiar haya practicado algún tipo de actividad de lucha, no suele ser un contenido que se demande por parte del alumno; por eso, en la etapa de educación primaria, es importante que tengan el mayor número de experiencias posible, tanto para mejorar sus habilidades a través de diferentes prácticas, como para ampliar su campo de conocimiento.

Escasez de propuestas didácticas:

No es fácil encontrar muchas propuestas didácticas que incluyan o se basen en actividades de lucha, en el panorama educativo actual, y he tenido que dedicar bastante tiempo a la búsqueda para encontrar información y propuestas interesantes.

De acuerdo con esta afirmación, también se encuentran Brousse, Villalón y Molina (1999), citado por Robles (2008), “En la literatura específica, nos encontramos con que las propuestas didácticas, en relación con los deportes de lucha con agarre que faciliten la puesta en práctica de los mismos desde un modelo educativo-formativo, son muy escasas” (p.44 - 45). Viendo los beneficios y las posibilidades que ofrecen las actividades de lucha, van apareciendo, cada vez, más artículos y propuestas sobre este tema, como veremos más adelante. Además, van aumentando los que, ante un mundo cada vez más globalizado, ven la necesidad de dar impulso a lo tradicional, tratando así de fomentar los deportes tradicionales como la lucha leonesa o canaria en nuestro país.

Masculinización de las prácticas de lucha

No es raro que en las clases de educación física se practiquen actividades en las que los propios alumnos digan: “*A mí no me gusta el fútbol porque es de chicos*” o “*No quiero saltar a la comba porque es de chicas*”. Esta creencia viene originada por la desigualdad que, a lo largo de la historia, han sufrido las mujeres, a la hora de tener oportunidades en la práctica deportiva (Bonal 2003). En la actualidad, es menos habitual pero también ocurre, en mayor medida con las actividades de lucha, por su potencial agresividad y la creencia de que la fuerza es la principal capacidad para lograr un buen resultado en un enfrentamiento; esto hace que se considere una actividad masculina. Pero como se ve a lo largo de este trabajo, las actividades de lucha, ni se basan en la fuerza, ni mucho menos son masculinas: son una oportunidad perfecta para el desarrollo integral del alumno, sea del sexo que sea.

Temor a promover comportamientos agresivos

Hay una creencia extendida entre los docentes, pero sobre todo entre el resto de la sociedad, de que las actividades luctatorias generan comportamientos agresivos en los alumnos, por su carácter de oposición y búsqueda del resultado opuesto al rival mediante el contacto físico; esto hace que haya una inquietud para introducir este tipo de actividades en las clases de Educación Física. Por el contrario, autores como DeBusk y Hellison (1989), citado por Camerino et al. (2011), “demostraron que la aplicación de un programa de educación física adecuado es capaz de producir cambios positivos en el alumnado con conducta disruptiva”(p.96)

4.2.1 Edad de iniciación a las actividades de lucha

Con todos los inconvenientes relativos que se han analizado en el punto anterior, es posible que se considere que haya una edad determinada para iniciar a los niños y niñas en actividades de lucha.

Al igual que García Arrocha (2010), la primera referencia que pude encontrar sobre la edad ideal en el comienzo de este tipo de actividades es Pérez (1960), que considera que los 6 años es un buen momento para ello. En la misma línea se muestran Castarlenas (1990), Amador (1996), Carratalá (1998), Villamón, Molina y Valenciano (2006) y Pacheco et al. (2010). El pensamiento general de todos ellos es que el momento de maduración del niño es ideal para empezar a trabajar, en forma de juegos, aspectos relacionados con las actividades de lucha, empezando por los desplazamientos más habituales en la lucha, el equilibrio y el inicio al contacto corporal.

Blázquez y Batalla (1995) consideran también que los 6 años es un buen momento para iniciarse, no solo en actividades de lucha, si no en cualquier actividad deportiva.

Brondani (en Personne, 1987) indica que conviene empezar un poco más tarde y considera que para enseñar judo lo ideal es empezar entre 7 a los 10 años, con juegos educativos inspirados en el judo.

En el punto siguiente se pueden analizar también, las consideraciones sobre la manera de trabajar las actividades de lucha de estos autores, de forma un poco más específica y detallada.

Pero de todo lo expuesto anteriormente y lo que viene a continuación, se puede extraer una clara idea: si, por un lado, muchos de los enfoques dedicados al deporte consideran que los niños en una edad comprendida en la de Educación Primaria pueden empezar a hacer este deporte, y, por otro lado, los que lo enfocan desde la perspectiva educativa y del desarrollo integral del alumno también creen que las actividades de lucha tienen muchas posibilidades de generar beneficios en estas edades, quiere decir, que **en el contexto de este TFG, la Educación Primaria es un buen momento para introducir las actividades de lucha dentro de la Educación Física escolar.**

4.2.2 Antecedentes: Modelos y propuestas de desarrollo de las actividades de lucha en la EF escolar.

Pese a no contar con una amplia bibliografía sobre actividades de lucha, sí podemos destacar que existen unos autores que son referencia en este tema. Ellos proponen un modelo de enseñanza de las actividades luctatorias propios. A continuación se podrá ver un resumen de las ideas y modelos de cada uno de estos autores de referencia. Seguidamente, se analizan algunas propuestas didácticas concretas que siguen estos modelos de enseñanza.

4.2.2.1 Modelos de enseñanza de las actividades de lucha.

Dentro del ámbito escolar existen 7 modelos referente sobre el tema: Modelos de Castarlenas (1990), modelo de Amador (1995, 1996,1997), modelo de Carratalá (1998), modelo de Carratalá y Carratalá (2000), modelo de Castarlenas y Molina (2002) y modelo de la Asociación para el Estudio del Judo (2004), Pacheco et al. (2010). También existe un modelo de enseñanza de actividades de lucha para la educación extraescolar; Villamón, Molina y Valenciano (2006).

Modelo de Castarlenas

El modelo de Castarlenas (1990), podemos resumirlo con su distinción entre tipos de acciones y tipos de situaciones.

Tipos de acciones:

- Acciones motrices genérica: son las que existen en todas las variantes de la lucha (tirar, empujar, agarra...), y pueden ser presentadas desde los 6 años siempre que sea de forma segura.

- Acciones motrices codificadas: movimientos específicos de cada deporte; se pueden enseñar a partir de los 10 años.

Tipos de situaciones: Espartero y Gutiérrez utilizan una tabla a modo de resumen

	SITUACIONES	APRENDIZAJE QUE FACILITA	ACTUACIÓN DEL ADVERSARIO/ACCIONES
+ 6 AÑOS.	Situaciones de conflicto total.	Autoadaptativo.	Ambos ofrecen resistencia y con mucha intensidad. <i>Randori.</i>
6-10 AÑOS.	Acciones motrices genéricas.	Autoadaptativo	Depende de la actividad propuesta. Traccionar, empujar, inmovilizar, proyectar, esquivar, bloquear, agarrar, tirar... Desarrolladas mediante juegos, tanto individuales como de equipos.
+ 10 AÑOS.	Acciones motrices codificadas.	Con base al modelo.	Colabora con el ejecutor. Técnicas de judo pie y judo suelo.
+ 10 AÑOS.	Situaciones de conflicto delimitado.	Semiadaptativo.	Ofrece una resistencia unidireccional. <i>Randori</i> delimitando las posibilidades de actuación.
+ 12-13 AÑOS.	Situaciones en las que la situación motriz posibilita la ejecución de una acción codificada.	Semiadaptativo	Ofrece una resistencia mínima y unidireccional. Planteamientos de problemas y, según el objetivo, imitación de modelos.

Figura 4. Modelo Castarlenas 1990. En Espartero y Gutiérrez. 2004

Modelo de Amador

El modelo de Amador (1995, 1996, 1997) se inicia desde los 6 años de forma grupal, donde el contacto físico es puntual e intermitente y se termina, sobre los 15 años, con una práctica bastante cercana al deporte real de lucha.

ETAPAS	FASES	ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD	OTROS ELEMENTOS
PRE-LUCHA 6-8 años.	Aproximación macrogrupal	Juegos de oposición Juegos de lucha	Grupo contra grupo. Pocas reglas, sencillas y claras. De cuadrupedia a bipedestación. Secuencias de juegos cortas. Tiempo de asimilación de las reglas. De más a menos cooperación. De blanco material a blanco humano (global).
PRE-LUCHA 8 - 10 años	Aproximación microgrupal	Actividades de lucha Juegos de oposición Juegos de lucha	Estructuras grupales reducidas. Más reglas, más complejas y diversificadas. Reducción de espacios. Introducción a noción de victoria. Progresión hacia el uno contra uno. Aprendizaje de caídas. Adquisición de capacidades globales de lucha. Meta humana: de global a segmentaria.
LUCHA 10 - 12/13 años	Aproximación dual	Juegos de lucha Deportes de lucha	Uno contra uno Reglas según el deporte de lucha practicado. Conocimiento básico de las reglas del Judo. Ajuste del espacio al reglamentario. Puntuación como en reglamento. Trabajo de aspectos técnico-tácticos.
LUCHA 12/13 - 15 años.	Dominio técnico-táctico	Deporte de lucha	Adaptación a deporte concreto. Reglas del deporte. Utilización inteligente del espacio. Modificación de agarres, técnicas... Rapidez de ejecución.

Figura 5. Modelo de Amador 1995, 1996, 1997. En Espartero y Gutiérrez. 2004

Modelo de Carratalá

El modelo de Carratalá (1998) se basa en la capacidad resolutoria del alumno; se trata de introducir la lucha desde las primeras clases e ir ofreciéndole soluciones de manera progresiva.

	Primera etapa (6-8 años): Juego adaptado	Segunda etapa (9-12 años): Bases del judo	Tercera etapa (13-14 años): El judo como deporte
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia del cuerpo. • Identificar las propias capacidades de luchar. • Tomar conciencia de las posibilidades de inmovilizar, caer y proyectar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los fundamentos básicos del judo. • Conocer las situaciones básicas de aplicación de las técnicas. • Aplicar las técnicas básicas en función de la situación de pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionar los modelos técnicos básicos del judo. • Aplicación de las acciones técnicas básicas del judo en <i>randori</i>. • conocer y aplicar las normas básicas del reglamento.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de cooperación. • Juegos de oposición: <ul style="list-style-type: none"> - A distancia. - A media distancia. - Cuerpo a cuerpo. • Caídas. • Judo suelo. • Judo pie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos. • Caídas. • Desplazamientos. • Técnicas de judo suelo. • Técnicas de judo pie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos. • Desplazamientos. • Estudio del trabajo en cooperación con el compañero. • Perfeccionamiento de las técnicas en desplazamiento. • Trabajo de ataque y defensa. • Puesta en práctica de lo aprendido en situación real.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de cooperación: permitirán la introducción en las actividades de lucha a través de situaciones de contacto con su compañero. • Juegos de oposición: planteamiento de la oposición de forma progresiva, desde una oposición más apremiante (el cuerpo a cuerpo). • Caídas: tras un aprendizaje elemental de las formas básicas de caer, las practicaremos a través del juego. • Judo suelo: actividades de traccionar, empujar, controlar, girar, volcar. • Judo pie: actividades de tracción, empuje, desplazamientos, desequilibrios, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantear actividades que induzcan al descubrimiento de las técnicas de judo • Aplicación de las técnicas a través de situaciones jugadas. • Aplicación de las técnicas en función del desplazamiento y la tracción o empuje propio o del adversario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de estudio de la técnica con y sin desplazamiento. • Ejercicios basados en la situación real de aplicación la técnica; en cuanto al desplazamiento, la tracción o el empuje por parte de <i>uke</i> o <i>tori</i>. • Ejercicios de corta duración en donde se planteen actividades de ataque y defensa. • Trabajos de corta duración de <i>randori</i> con énfasis en la aplicación de los principios del judo.

Figura 6. Modelo de Carratalá 1998. En Espartero y Gutiérrez. 2004

Modelo de Carratalá, E. y Carratalá, V. (2000)

Estos autores proponen un proceso de iniciación a la lucha basada en las habilidades básicas en edades tempranas, para acabar en habilidades y prácticas propias del judo en la Educación Secundaria. Así, su propuesta viene en dos etapas: la primera se basa en el desarrollo de los contenidos desde la perspectiva de las habilidades básicas, y la segunda en el desarrollo de los contenidos desde la perspectiva de las actividades de lucha/ judo.

El desarrollo de los contenidos desde la perspectiva de las habilidades básicas se centra en el trabajo de:

- Equilibrio, trabajando primero de manera grupal y luego por parejas.
- Desplazamientos
- Agarres

El desarrollo de los contenidos desde la perspectiva de las actividades de lucha/ judo se centra en el trabajo de:

- Primero en el juego simbólico
- Después en juegos de oposición y lucha:
 - Juegos y actividades de lucha: 1º conquista de un territorio, 2º de un objeto y por último lucha cuerpo a cuerpo.
 - Judo desde una perspectiva global: empezando por las caídas, para luego ir al judo suelo y acabar en judo pie.

Modelo de Castarlenas y Molina (2002)

Castarlenas y Molina (2002) señalan que se comience por trabajar el contacto corporal, para después ir entrando en las habilidades de lucha, y coinciden con los demás autores, en comenzar el enfrentamiento a través de objetos, para llegar posteriormente al cuerpo a cuerpo. Podemos observar esa secuencia en el cuadro siguiente:

EDUCACIÓN PRIMARIA	1 ^{er} ciclo	<i>El contacto corporal dentro de la educación física de base.</i>	Familiarización con el contacto corporal, de manera inespecífica, integrándolo dentro del trabajo de educación física de base en los contenidos de habilidades perceptivo-motrices (sobre todo en cuanto al trabajo de equilibrio-desequilibrio) y de las habilidades motrices básicas (sobre todo las relacionadas con los diferentes tipos de desplazamientos).
	2 ^{do} ciclo	<i>Las habilidades de lucha con agarre en la conquista de objetos y espacios.</i>	Iniciación a las habilidades de lucha con agarre a través de los juegos de agarrar-soltarse y en los de empujar-estirar (donde también pueden integrarse algunos de cargar-transportar). El referente de estos juegos es la lucha por espacios y objetos.
	3 ^{er} ciclo	<i>Las habilidades de lucha con agarre en el cuerpo a cuerpo.</i>	Se integra el cuerpo o alguna de sus partes como referente de lucha, es decir, el enfrentamiento directo o lucha cuerpo a cuerpo. Además de los juegos indicados para el segundo ciclo (juegos de agarrar-soltarse y los de empujar-estirar) se desarrollarán los de inmovilizar-escapar, así como los de derribar-caer (en los que se pondrá énfasis en aspectos organizativos relativos a la seguridad).
ESO	1 ^{er} ciclo	<i>De las habilidades de lucha con agarre al judo.</i>	Introducción al judo de manera genérica e integrada desde las habilidades de lucha con agarre.
	2 ^{do} ciclo	<i>Desarrollo de las habilidades específicas del judo.</i>	Desarrollo de las habilidades específicas del judo, tanto de pie como en el suelo, partiendo desde situaciones-problema.
BACHILLERATO	1 ^{er} curso	<i>El judo como defensa personal.</i>	Aplicación del judo a la defensa personal.
	2 ^{do} curso	<i>Otras posibilidades en la práctica del judo.</i>	En caso de estar activada la educación física como materia optativa en el centro educativo, se presenta una unidad didáctica referida a la práctica de las kata.

Figura 7. Secuencia de contenidos de la propuesta. Castarlenas y Molina. 2002, p 44

Modelo de la Asociación para el Estudio del Judo (2004)

En el modelo de la Asociación para el Estudio del Judo (AEJ) se parte de la consideración de que la mejor forma para iniciar el trabajo del judo no es con actividades específicas, si no que se debe empezar por habilidades genéricas; después, no debe centrarse solo en un único deporte, sino que debe formarse en habilidades de lucha que se compartan en deportes de la misma naturaleza. Basándose en unos principios que son:

- Del tratamiento en gran grupo a las propuestas de trabajo por parejas.
- Del contacto en cooperación al contacto en oposición.
- Del contacto esporádico, en oposición, al contacto constante.
- Del contacto mediatizado por objetos al contacto corporal directo.

- De las habilidades genéricas de lucha con agarre al judo.
- De la lucha por espacios y objetos a la lucha por el cuerpo o alguna de sus partes.
- De los grandes espacios a espacios reducidos (Espartero y Gutiérrez, 2004)

Todo ello se plasma en este cuadro del resumen de la propuesta

BACHILLERATO	2º curso (17-18 años)	<i>Otras posibilidades en la práctica del Judo</i>	En caso de estar activada la educación física en el centro educativo como materia optativa, se presentará una unidad didáctica referida a la práctica de las <i>kata</i> .
	1er. curso (16-17 años)	<i>El Judo como defensa personal</i>	Aplicación del judo a la defensa personal.
ESO	2º ciclo (14-16 años)	<i>Desarrollo de las habilidades específicas del Judo</i>	Desarrollo de las habilidades específicas del judo, tanto de pie como en el suelo, partiendo desde situaciones-problema.
	1º ciclo (12-14 años)	<i>De las habilidades de lucha con agarre al Judo</i>	Introducción, de manera genérica e integrada desde las habilidades de lucha con agarre al judo
EDUCACIÓN PRIMARIA	3º ciclo (10-12 años)	<i>Las habilidades de lucha con agarre en el cuerpo a cuerpo</i>	Se integra el cuerpo o alguna de sus partes como referente de lucha, es decir, el enfrentamiento directo o lucha cuerpo a cuerpo. Además de los juegos indicados para el segundo ciclo (juegos de agarrar-soltarse y los de empujar-estirar) se desarrollarán los de inmovilizar-escapar, así como los de derribar-caer (en los que se pondrá énfasis en aspectos organizativos relativos a la seguridad).
	2º ciclo (8-10 años)	<i>Las habilidades de lucha con agarre en la conquista de objetos y espacios</i>	Iniciación a las habilidades de lucha con agarre a través de los juegos de agarrar-soltarse y en los de empujar-estirar (donde también pueden integrarse algunos de cargar-transportar). El referente de estos juegos es la lucha por espacios y objetos.
	1º ciclo (6-8 años)	<i>El contacto corporal dentro de la Educación Física de Base</i>	Familiarización con el contacto corporal, de manera inespecífica, integrándolo dentro del trabajo de Educación Física de Base en los contenidos de habilidades perceptivo-motrices (sobre todo en cuanto al trabajo de equilibrio-desequilibrio) y de las habilidades motrices básicas (sobre todo las relacionadas con los diferentes tipos de desplazamientos).

Figura 8. Modelo de la Asociación para el Estudio del Judo. En Espartero y Gutiérrez. 2004

Modelo de Pacheco et al.

El libro “*Propuesta metodología para la enseñanza de la Lucha Canaria en la educación básica*” trata de mostrar cómo introducir la lucha canaria en las clases de educación física, tanto en primaria como en secundaria, sobre todo en Canarias. Para ello se hace mucho énfasis en su relación con el currículo. En una de sus partes, que es la interesante para este trabajo, hacen una propuesta para Educación Primaria, en la que nos ofrecen una serie de ejercicios destinados a cada uno de los ciclos y que ellos mismo resumen así

A grandes rasgos proponemos:

Primer ciclo de Educación Primaria: un trabajo globalizado en torno al esquema corporal, los patrones fundamentales del movimiento y de las habilidades, experimentando una progresión desde los juegos de oposición macrogrupales a los juegos de lucha, trabajando en espacios amplios y reducidos, apareciendo ya el contacto físico.

Segundo ciclo de Educación Primaria: comenzaríamos en estas edades con habilidades genéricas comunes a diferentes situaciones lúdico-luctatorias, con tareas motrices con una mayor especificidad de los juegos y actividades de lucha y reduciendo las dimensiones del espacio. Destacaremos la necesidad de trabajar las caídas como forma de prevención de lesiones y control de contingencias.

Hay que subrayar que en este ciclo ya se crean las condiciones para que exista una oposición real y directa, con algún tipo de enfrentamiento colectivo.

Tercer ciclo de Educación Primaria: nos encontramos en una fase sensible en el desarrollo motor del alumnado, en la que se dan las condiciones idóneas para una mejora de los componentes cualitativos del mecanismo de ejecución de la acción motriz; es el momento adecuado para comenzar un modelo metodológico comprensivo con el objeto de experimentar las habilidades específicas de la Lucha Canaria. Siguiendo el ciclo anterior, continuaremos planteando las situaciones de lucha en pareja y equipos. (Pacheco et al. 2010, p. 17)

Modelo de Villamón, Molina y Valenciano (2006)

Estos autores hacen una propuesta para enseñar las habilidades de lucha, muy similar a la que realizaron Castarlenas y Molina (2002). En ella empiezan por introducir el contacto corporal para después continuar con las habilidades de lucha con objetos, como podemos ver en este cuadro.

<i>Etapa</i>	<i>Edad</i>	<i>Fase</i>	<i>Contenidos y actividades</i>
INICIACIÓN A LAS HABILIDADES GENÉRICAS DE LA LUCHA CON AGARRE	6-7 años	<i>El contacto corporal</i>	Familiarización con el contacto corporal, de manera inespecífica, integrándolo dentro de actividades genéricas relacionadas con los contenidos de habilidades perceptivo-motrices (sobre todo en cuanto al trabajo de equilibrio- desequilibrio) y de las habilidades motrices básicas (sobre todo las relacionadas con los diferentes tipos de desplazamientos). En su mayor parte las actividades serán en colaboración.
	8-9 años	<i>Habilidades de lucha con agarre: conquista de objetos y espacios</i>	Iniciación a las habilidades de lucha con agarre a través de los <i>juegos de agarrar-soltarse</i> y en los de <i>empujar-estirar</i> (donde también pueden integrarse algunos de cargar-transportar). El referente de estos juegos es la lucha por espacios y objetos.

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS DEL JUDO	10-11 años	<i>Habilidades de lucha con agarre: el cuerpo a cuerpo</i>	Se integra el cuerpo o alguna de sus partes como referente de lucha, es decir, el enfrentamiento directo o lucha cuerpo a cuerpo. Además de los juegos indicados para el segundo ciclo (juegos de agarrar-soltarse y los de empujar-estirar) se desarrollarán los de <i>inmovilizar-escapar</i> , así como los de <i>derribar-caer</i> (en los que se pondrá énfasis en aspectos organizativos relativos a la seguridad).
	12-13 años	<i>De las habilidades de lucha con agarre al judo Los aspectos culturales (ética del combate, respeto del adversario)</i>	Introducción, de manera genérica e integrada desde las habilidades de lucha con agarre al judo.
	14-16 años	<i>Desarrollo de las habilidades específicas del judo El conocimiento de los aspectos deportivos</i>	Desarrollo de las habilidades específicas del judo, tanto en pie como en suelo, partiendo desde situaciones-problema.

Figura 9. Propuesta para enseñar las habilidades de lucha. Villamón et al. 2006

4.2.2.2 Propuestas prácticas

Propuesta didáctica para el tratamiento de las actividades de lucha con agarre en el área de Educación Física para la etapa de Educación Primaria. Espartero, Gutiérrez y Villamón (2003)

Esta propuesta consiste en una unidad didáctica titulada “Cuentos para jugar y aprender” que está destinada a alumnos de primer ciclo de Educación Primaria. En ella “se busca especialmente el desarrollo de la motricidad genérica de las actividades de lucha, compuesta por habilidades del tipo agarrar, tirar (...). Pero también el desarrollo de aspectos relativos a la exploración del movimiento, la imaginación, la creatividad, la participación activa y la colaboración”. (Espartero et al., 2003, p. 25).

Mediante unos cuentos relacionados entre sí, se busca realizar actividades relacionadas con la lucha en las que prima la colaboración y las ayudas; el trabajo del alumno es activo, buscando él la solución a los problemas que plantea el cuento.

Estos autores utilizan 6 sesiones en las que se va aumentando la dificultad de las tareas.

Las actividades de lucha en la educación primaria: beneficios y posibilidades en el área de Educación Física. Annicchiarico (2006)

Rubén Annicchiarico, en la revista EFDeportes.com, nos plantea una propuesta para el tercer ciclo de primaria. Este artículo comienza con una introducción y justificación de las actividades de lucha en la educación, para después situarlas en el marco legal y terminar haciendo una propuesta de unidad didáctica. Al contrario que en la propuesta anterior, no especifica más que el contenido

general de cada sesión, ofreciéndonos una clara idea de los objetivos, contenidos, metodología... A continuación se puede observar la idea general sobre la temporalización de las sesiones y los criterios de evaluación a utilizar.

Sesión	Contenidos	Material
1	Evaluación inicial. Juegos de oposición genéricos.	20 colchonetas. 11 pelotas. 2 colchonetas quitamiedos. 1 cuerda grande.
2	Oposición grupal: tracciones, empujes y exclusiones.	
3	Oposición grupal: fijaciones e inmovilizaciones.	
4	Oposición grupal: desequilibrios y derribos.	
5	Oposición individual: tracciones, empujes y exclusiones.	
6	Oposición individual: fijaciones e inmovilizaciones.	
7	Oposición individual: desequilibrios y derribos.	
8	Situaciones de tocar o golpear.	
9	Técnicas básicas de defensa.	
10	Evaluación final: oposición individual y grupal.	

Figura 10. Resumen Unidad didáctica. Annicchiarico. 2006

La mayor parte de la información obtenida es cualitativa (subjetiva), y se registra por medio de la siguiente escala valoración:

ESCALA DE VALORACIÓN	1	2	3	4
Presta atención a las explicaciones				
Conoce y adopta las medidas de seguridad en las actividades realizadas				
Se esfuerza en las tareas llevadas a cabo				
Respeto a los compañeros/as, responsabilizándose de su integridad				
Acepta el resultado final como un elemento "irrelevante" en el juego				
Es capaz de inmovilizar a un compañero/a en el suelo				
Se libera de un agarre determinado previamente				
Ejecuta "golpeos" con las manos con una técnica adecuada				
Ejecuta "golpeos" con las piernas correctamente				

1 = Mal. 2 = Regular. 3 = Bien. 4 = Muy bien.

Figura 11. Tabla de evaluación. Annicchiarico. 2006

Esta evaluación se realiza en tres momentos: en la primera sesión, evaluación inicial, al final del proceso, y durante las sesiones, que se van tomando notas de la práctica.

U.D. “JUGAMOS, LUCHAMOS, COOPERAMOS” del Grupo de Trabajo de Educación Física CAP de Tudela. Curso 2009/2010

Esta unidad didáctica se centra, sobre todo, en la idea de la cooperación, que es básica para introducir este tipo de actividades dentro de las clases de Educación Física. Como ocurre en casi todas las unidades y artículos relacionados con el tema, también hay una introducción y justificación, y como en todas las unidades también lo sitúa en el marco legal y analiza la metodología que se va a seguir. En este caso la unidad consta de 7 sesiones, esta vez detalladas. Incluyen también una serie de instrumentos para la evaluación, como hace Annicchiarico (2006), con unas tablas para la recogida de datos. En las conclusiones nos indican que no han podido llevar a cabo algunas actividades por la incertidumbre de la reacción de los alumnos, y que ha supuesto esfuerzo el hecho de transformar en cooperativas, actividades a priori, de oposición directa.

Las sesiones propuestas son: una sesión de juegos cuerpo a cuerpo, dos de golpear y marcar, dos con complemento, una de evaluación y una última de poner en práctica los juegos elaborados por los alumnos.

4.2.2.3 Conclusiones

Como se ha podido observar, muchos autores tienen sus propias ideas de cómo desarrollar las actividades de lucha a lo largo de edad escolar. Pero no es menos cierto que las ideas generales son muy parecidas, y se pueden extraer una serie de conclusiones.

Todos coinciden en que los 6 años, es decir, 1º de Primaria es un buen momento para comenzar a trabajar sobre este tipo de actividades. Y empezar por el desarrollo de habilidades de desplazamiento y equilibrio, además de introducir el contacto corporal de forma esporádica y sin ser el centro de la actividad.

Las actividades de lucha deben presentarse de forma jugada, empezando por juegos grupales, para ir reduciendo el número de participantes hasta formar parejas.

Se deben trabajar las habilidades básicas de lucha, primero a través de conquistas de objetos o territorios, y acabar por el cuerpo a cuerpo. Como se puede ver en las propuestas prácticas, es mejor que las habilidades sean el centro de atención de la sesión, para poder desarrollar actividades sobre esa habilidad y diferenciarla del resto. Por ejemplo, las unidades que no son para el primer ciclo, tienen divididas sesiones para trabajar el golpeo, el derribo, el agarre, etc.

Otra conclusión que podemos sacar, es que las caídas son importantes enseñarlas para evitar lesiones, y que el segundo ciclo es el mejor momento para ello. Sin embargo, habría que retrasar al tercer ciclo el enfrentamiento directo con oposición cuerpo a cuerpo.

5. METODOLOGÍA

En este apartado se va a tratar el tema de cómo se ha realizado este trabajo: cómo se inicia, pasos a seguir, algún punto clave, para poder observar de qué manera se ha investigado y plasmado después en este trabajo.

Este es un trabajo, principalmente, de revisión y análisis bibliográfico sobre la lucha, que se concreta en un programa de intervención.

Para elaborar ese programa lo primero que se hizo es una búsqueda importante de información sobre el tema elegido. En este caso, el tema para mí no era muy conocido y no tenía ninguna base por la que empezar la búsqueda para ampliar el conocimiento.

En el momento actual que vivimos es muy fácil acceder a gran cantidad de información sobre un tema, simplemente utilizando una búsqueda por internet. Obviamente no toda la información que aparece en internet es útil, ni tampoco la útil tiene el mismo grado de importancia. De esa primera búsqueda, en mi caso “la lucha en la Educación Física Escolar”, pude encontrar una serie de artículos relacionados con el tema. Esos artículos, como casi todos los escritos de cierta veracidad, están basados en otros que aparecen en su bibliografía, pudiendo así recurrir a las bibliotecas para consultar los libros, artículos de revistas, y/o conferencias sobre el tema. Los escritos en internet y otros trabajos realizados con esa bibliografía me llevaron a ampliar la cantidad de información a tu alcance de manera exponencial.

Así, llega un punto en el que debía centrar mi atención, pues, si seguía ampliando el campo de estudio, era más complicado llegar a poder plasmar en mi trabajo algo concreto. Aun así, es importante y necesario emplear gran cantidad de tiempo en esa lectura y casi tan importante como eso es saber que lo que estás leyendo en realidad no te sirve, pues te lleva a algún sitio al que tu trabajo no se acerca.

En este trabajo, que es mayoritariamente teórico, pues no se ha podido llevar a la práctica, era necesario ese trabajo de documentación, más sobre un tema relativamente desconocido para mí.

Una vez leído bastante, ampliado el conocimiento sobre el tema y recopilado una serie de ideas iniciales sobre el tema, me dispuse a comenzar con el Trabajo de Fin de Grado propiamente dicho: comprobé sus puntos y cómo creía que debía incorporar al trabajo la información de la que disponía; aquí fue necesaria la presencia del tutor: antes te puede ayudar más o menos a buscar la información y concretar tu tema, pero sin tutor es muy difícil poder saber qué es exactamente lo que se pide en cada apartado.

Con toda la información que poseía, y la que iba surgiendo después se completaron las partes de justificación y fundamentación teórica del trabajo.

El paso siguiente fue formular una propuesta, un esbozo inicial de tu idea de puesta en práctica. Esa idea después debe ser ajustada al contexto en el que te encuentras, en mi caso ese contexto es real y, aunque no se lleve a la práctica, se hace para comprobar que en un entorno real este trabajo se podría llevar a cabo.

Una vez analizado el contexto del centro, y con todo el conocimiento previo que se posee, ya sí se realizó una propuesta de intervención.

En este caso, y como se podrá comprobar a continuación, la propuesta es un programa para toda la educación primaria, para poder trabajar con actividades de lucha en todo el proceso de enseñanza de Educación Física, ajustando, por supuesto, las ideas del trabajo propuesto a las circunstancias de cada ciclo, en consonancia con el desarrollo del niño y de acuerdo con lo estipulado por ley.

Por último el análisis de la propuesta no puede ser muy rico, pues al no llevarse a cabo no es posible la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje ni de los resultados del mismo. No se tienen datos que sirvan para poder ver posibles fallos o mejorar dentro de la práctica. Pero si podemos evaluar el trabajo de investigación realizado para poder llevar a cabo este Trabajo de Fin de Grado.

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

6.1 INTRODUCCIÓN

Como se puede ver en la justificación y en la fundamentación teórica, la lucha es un elemento muy útil dentro de la educación física escolar, y además está justificada su incorporación, dentro del marco legal establecido. Por ello esta propuesta didáctica está destinada a incorporar las actividades de lucha dentro de las programaciones de los profesores de educación física de toda la educación primaria. El proyecto que se expone a continuación muestra la forma de realizar actividades de lucha dentro de un contexto real, el Colegio Sagrado Corazón, a lo largo de la educación primaria. Dadas las limitaciones de tiempo y espacio para hacer una propuesta para cada curso, planteamos de forma general tres unidades didácticas, una para cada uno de los antiguos ciclos, con el propósito fundamental de secuenciar los objetivos y contenidos más acordes con cada uno de ellos. Por los motivos explicados anteriormente (dadas las limitaciones de espacio y tiempo), nos limitamos a indicar la temática general de cada sesión, dejando a la elección del docente, el juego o actividad que crea más conveniente y su distribución en el tiempo.

La propuesta, como no podía ser de otro modo, está basada en los estudios y trabajos analizados en la fundamentación teórica, haciendo una relación de las ideas de cada autor para llegar a determinar qué se debe y qué no se debe realizar en cada una de las ciclos, todo esto con vistas al

marco legal y a las creencias propias, adquiridas durante la realización de este Grado en Educación Primaria.

En cuanto a la disposición dentro de la programación anual de esta asignatura, se recomienda que sea en los meses de invierno, o en los de potencial lluvioso, porque la totalidad de las sesiones se pueden realizar en el interior.

Este proyecto es teórico, no se puede llevar a cabo por mi parte en este momento, lo cual quiere decir que no se pueden sacar grandes resultados, pues la falta de la práctica hace que no se puedan recoger datos para poder realizar una evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

6.2 CONTEXTO EDUCATIVO

El Colegio Sagrado Corazón Corazonistas, está situado en la Calle Joaquín Velasco Martín 44, en el Barrio Huerta del Rey, junto al polideportivo del mismo nombre. Es un barrio de nivel económico y sociocultural de clase media, aunque el centro escolar se encuentra entre dos manzanas en las que sus vecinos son mayoritariamente de etnia gitana, que suelen tener un nivel económico y cultural más bajo.

El colegio es de línea dos, es decir que en cada curso tienen dos clases, A y B, que van desde infantil hasta 4º de ESO. Tienen una media de 25 niños por clase y en su mayoría son de nacionalidad española y sin problema de adaptación. Pero también cuentan con alumnos de integración, la mayoría de ellos de etnia gitana, que suelen tener un déficit cultural pero no es habitual que haya algún alumno con problemas motrices.

En cuanto a instalaciones, el colegio cuenta con un patio amplio, con dos campos de fútbol sala y otros dos de baloncesto, otros dos de minibasket integrados en uno de estos últimos. También cuenta con un gimnasio cubierto, una sala de juegos pequeña, y un aula totalmente acolchada a unos pocos escalones del gimnasio, es decir que se puede desplazar a los alumnos del gimnasio a la sala acolchada en muy corto periodo de tiempo, pudiendo incluso realizar este traslado durante una misma sesión. En el gimnasio hay un almacén en el que se puede encontrar materiales típicos de educación física: Balones, colchonetas, picas, cuerdas...

6.3 SECUENCIACIÓN DEL PROGRAMA

El programa se concreta en 3 unidades didácticas destinadas a cada uno de los ciclos, viéndose una progresión de contenidos entre las tres unidades.

Para el primer ciclo la unidad se centra en tres puntos clave que son:

- Inicio al contacto corporal: jugando, en momentos puntuales, y que el contacto no sea el principal elemento de la actividad.

- Desarrollo de habilidades propias de lucha como el agarre y/o el empuje: trabajándolo de manera cooperativa, empezando por objetos (por ejemplo arrastrar entre dos compañeros una colchoneta) y terminando por el cuerpo (llevar a un compañero entre varios de un punto a otro)
- Desarrollo de las habilidades de desplazamiento y de equilibrio a través de ejercicios relacionados con la lucha.

Para el segundo ciclo tenemos dos puntos clave en los que incidir:

- Se trabaja también el agarre, el empuje o el transporte de objetos o de cuerpos, pero en oposición.
- Aprendizaje y trabajo sobre caídas.

Para el tercer ciclo se trabaja ya durante toda la unidad el enfrentamiento cuerpo a cuerpo. En esta unidad desarrollaremos tres puntos:

- Trabajo de las habilidades de lucha cuerpo a cuerpo: incidiendo más en habilidades que no se habían trabajado antes como el derribo o la inmovilización
- Entender la lucha como deporte, tipos de lucha y conocer algunas normas básicas de cada una, realizando algunas actividades sobre estos diferentes tipos de lucha.
- Trabajar y aumentar el conocimiento en deportes autóctonos y/o tradicionales como la lucha leonesa, la canaria o el judo.

6.3.1 Metodología

La metodología seguir va a ser muy similar en las distintas unidades didácticas. La gran mayoría de las actividades serán juegos adaptados, basados en la exploración y el descubrimiento guiado. En algún caso puntual se podrá recurrir al mando directo y a la repetición de un modelo, por ejemplo en la enseñanza de las caídas, que se podrá ver más adelante.

Es muy importante que el alumno se sienta participe de su aprendizaje, y que tenga un papel activo dentro de las sesiones; además, hay que incentivar que el alumno exprese sus sensaciones e inquietudes para, no solo mejorar sus habilidades motrices a través del análisis, si no para mejorar también la verbalización y la comunicación del alumno.

Para las sesiones siempre se utilizará la misma estructura, que viene dividida en momentos tal y como plantea Vaca en Martínez et al. (2009):

Momento de encuentro con el alumnado:

En este primer momento de la sesión se presenta lo que se va a realizar durante la misma, relacionándolo con las sesiones anteriores o introduciendo nuevas propuestas. Esta primera

reunión se suele realizar sentados alrededor de una pizarra donde se puede ver de forma esquemática las ideas principales de la sesión. Aquí es donde el alumno aprovecha para preguntar dudas del día anterior o interrogantes sobre lo que no ha entendido de esta primera explicación. Además en este momento también se aprovecha para que los alumnos ayuden a colocar u organizar el material necesario para la sesión.

Momento de construcción de los aprendizajes:

Es la parte principal de la sesión, donde se realiza el trabajo específico. Este momento, a su vez, está dividido en 4 apartados:

- La propuesta: Se necesita un desarrollo progresivo en las diferentes actividades, aumentando la dificultad técnica y física a lo largo de la sesión. Tienen que poner en evidencia el nivel inicial, ya que cada alumno puede adaptar las actividades a su nivel, intentando conseguir así que todos los alumnos estén realizando el mismo o similar trabajo a la vez, aunque no se consiga desarrollar la actividad de la misma manera, ya que cada persona es diferente.
- La acción: Se debe implicar al alumno en el trabajo, esperando de él respuestas autónomas y divergentes, ayudando a la reflexión sobre la realización de las actividades para una evolución, tanto en sus habilidades motrices como en las cognitivas. Hay que estar siempre muy pendientes de las normas de seguridad generales y las específicas de cada actividad.
- La reflexión: Tienen que estar bien centrados y claros los asuntos que se deben reflexionar, para facilitar la toma de datos que analizar. Se debe dedicar un tiempo prudencial a este apartado pues es importante para que esta reflexión sea fructífera. La utilización de una pizarra, para ver de forma gráfica los elementos a reflexionar por parte de los alumnos, ayudará a conocer sus impresiones, a la vez que se les afianzan conceptos aparecidos en la actividad o grupo de actividades.
- El replanteamiento: adaptar las actividades o propuestas siguientes a la reflexión anterior, en base a lo ocurrido en ella, para corregir posibles errores o incluir alguna mejora. También aquí se fijan aprendizajes que han tenido lugar y se asocian al conocimiento que ya poseen.

Momento de despedida:

Se repasa la sesión de forma global, haciendo pausas concretas en aquello que no haya quedado claro o que queramos que se recuerde de forma especial, respondiendo también a posibles preguntas de los alumnos. También se puede aprovechar para introducir la sesión siguiente y que

se pueda pensar o desarrollar hipótesis de ella, favoreciendo unas expectativas positivas. Por último, se recoge el material utilizado y se ordena el aula.

Dentro de esta estructura todo se puede variar: reunión de pie o sentados, calentamiento diferente dependiendo el ciclo... pero siempre siguiendo el esquema anterior.

Las actividades se llevarán a cabo principalmente en el gimnasio, pudiendo utilizar la sala acolchada de forma más habitual en los cursos más avanzados, pues el espacio es más reducido, y como se verá más adelante, el trabajo se realiza desde los espacios más amplios a los más reducidos.

6.3.2 Evaluación

Al igual que sucede con la metodología, la evaluación se describe antes de las propias unidades didácticas, pues ésta es muy similar para todos los ciclos. Se parte de la observación y el análisis de lo observado, durante y después de la práctica. Además se tomarán datos con unos cuadros de observación que se asemejarán al que utilizaba Annicchiarico (2006) o el grupo de trabajo de Tudela (2009) en su unidad didáctica.

6.3.4 Unidad didáctica para primer ciclo

Para esta unidad tomo la idea de hilar toda ella mediante una historia o un cuento, como hacen Espartero et al. (2003) en la que utilizan un cuento para realizar todo el trabajo de la unidad. En la época actual los niños consumen mucha televisión, y nos podemos servir de ello para hacer que la unidad didáctica sea más motivante para los alumnos. Existe un programa infantil llamado “Lazy Town (Villa Pereza)” en la que un deportivo protagonista llamado Sportacus, ayuda a salvar a este pueblo (lazy town) de las maldades de Robie Retos, que intenta que sus vecinos se vuelvan vagos y perezosos y no se muevan. Mediante la ayuda de sus amigos y sus habilidades gimnásticas, Sportacus debe superar los obstáculos que va realizando Robie Retos en sus maldades. Sportacus recibe como premio por sus hazañas Sportchuches (fruta), visto esto y todo lo anterior es un programa bastante recomendable para niños de esta edad, para fomentar la actividad física y el consumo de fruta. Basándonos en esta serie podemos trabajar esta unidad: cada sesión será un capítulo, y haremos grupos que serán los protagonistas de la serie. Así, cada grupo de 4 personas será un personaje, y la forma de dividir a la clase dependiendo de cuanta gente queramos que trabaje junta, será diciendo “el grupo de Stefani (otro personaje de la serie) y el grupo de Stinky se pondrán en las colchonetas” por ejemplo.

6.3.4.1 Objetivos, contenidos y criterios de evaluación

Objetivos

- Desarrollar habilidades propias de la lucha: agarrar/soltar y tirar/empujar sobre objetos o cuerpos de manera colaborativa.

- Mejorar las habilidades de desplazamientos y equilibrio a través de las actividades de lucha.
- Crear una actitud de normalidad ante el contacto corporal.
- Adquirir las rutinas elementales de seguridad antes, durante y después de la práctica.
- Crear un clima de respeto hacia los demás, las normas del juego y sus resultados.

Contenidos

Conceptuales

- Habilidades básicas de las actividades de lucha: agarrar, tirar, levantar, empujar, girar, etc.
- Formas y posibilidades de movimiento en relación con la lucha: desplazamientos a nivel de suelo.
- Inicio al contacto corporal.
- Toma de conciencia corporal, en reposos y en movimiento.
- Normas básicas de seguridad en la práctica de actividad física.

Procedimentales

- Práctica de habilidades propias de las actividades de lucha.
- Exploración de las posibilidades de movimiento a nivel del suelo.
- Búsqueda y práctica de soluciones a las diferentes situaciones que se planteen.
- Realización de actividades previas y posteriores a la acción principal: calentamiento y vuelta a la calma, y otras normas de seguridad.

Actitudinales

- Aceptación de las normas de juego y sus resultados.
- Gusto por la exploración de las habilidades motrices nuevas.
- Desarrollo de una actitud de respeto a los demás y mejora de la autoestima.
- Implicación en la realización de las actividades, con actitudes de colaboración y ayuda.

Criterios de evaluación

- Utiliza las habilidades propias de las actividades de lucha de un modo intencional en función del fin de la actividad.
- Adquiere y mejora la habilidad de desplazarse a nivel del suelo y de equilibrarse.
- Acepta el contacto corporal propio de las actividades de lucha.
- Participa con el resto del grupo en las actividades y juegos de una manera positiva.

6.3.4.2 Temporalización

La unidad didáctica se llevará a cabo en 6 sesiones, dado que a este primer ciclo le corresponde 2h y 30 min semanales, el ajuste se hace teniendo una sesión esta asignatura una semana, alternándola con otra la semana siguiente, por lo que se destinaría alrededor de 3 semanas para esta unidad.

Distribución de las sesiones:

- Sesión 1 y Sesión 2: Trabajo de los desplazamientos y equilibrio.
- Sesión 3, Sesión 4 y Sesión 5: Trabajo de Habilidades básicas de lucha (agarrar, tirar, empujar) sobre un objeto.
- Sesión 6: Trabajo de contacto corporal.

Esta idea de sesiones no tiene que ser fija ni excluir el resto de actividades de las demás sesiones; que en la última sesión se deban trabajar mayoritariamente los contactos corporales no significa que no se pueda trabajar el equilibrio o habilidades de lucha con un objeto.

6.3.5 Unidad didáctica para segundo ciclo.

Esta unidad pretende seguir ahondando en lo trabajado en el primer ciclo, aumentando ya el volumen de contactos corporales e iniciándose en las habilidades luctatorias básicas: agarrar/soltar, tirar/empujar y cargar/transportar en enfrentamiento directo, a la vez que se enseñan las caídas propias de las actividades de lucha, a fin de minimizar riesgos y evitar lesiones. En este caso, para la enseñanza de las caídas, se puede utilizar una metodología de mando directo y de imitación de un modelo, como se hace en muchas clases de judo, para que las acciones se lleven a cabo de la forma más correcta, evitando lesiones.

6.3.5.1 Objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

Objetivos

- Desarrollar habilidades de lucha con agarre: agarrar/soltar, tirar/empujar, cargar/transportar objetos o cuerpos en oposición directa.
- Conocer y practicar las caídas propias de la lucha.
- Adquirir las rutinas de seguridad antes, durante y después de la práctica.
- Mantener un clima de respeto hacia los demás, las normas del juego y sus resultados.

Contenidos

Conceptuales

- Habilidades de lucha con agarre: agarrar, tirar, empujar, transportar...con objetos, espacios o con el propio cuerpo.

- Conceptos de caídas de la lucha con agarre.
- Normas de seguridad en la práctica de actividad física en general, y de las actividades de lucha en particular.

Procedimentales

- Desarrollo de actividades de agarre, empuje y transporte de objetos y personas a través del espacio.
- Aprendizaje y práctica de las caídas propias de la lucha.
- Realización de actividades previas y posteriores a la acción principal: calentamiento y vuelta a la calma, y otras normas de seguridad.

Actitudinales

- Aceptación de las normas de juego y sus resultados.
- Gusto por la exploración de las habilidades motrices nuevas.
- Desarrollo de una actitud de respeto a los demás y mejora de la autoestima.
- Implicación en la realización de las actividades, con actitudes de colaboración y ayuda.

Criterios de evaluación

- Mejora en habilidades de lucha con agarre.
- Practica distintos tipos de caída.
- Participa de forma activa en las actividades propuestas.
- Acepta las normas del juego y su resultado
- Respeto las medidas de seguridad para evitar riesgos innecesarios.

6.3.5.2 Temporalización

La unidad didáctica se llevará a cabo durante dos semanas, con dos sesiones de una hora a la semana, lo que hace un total de 4 sesiones de una hora cada una.

Distribución de las sesiones

- Sesión 1 y Sesión 2: Trabajo de habilidades de lucha para conquistar un objeto o un espacio.
- Sesión 3: Trabajo de habilidades de lucha cuerpo a cuerpo.
- Sesión 4: Trabajo de las caídas

Como en el ciclo anterior, aquí se muestra el plan con lo que se debe trabajar de manera mayoritaria en las sesiones, sin que el trabajo de una habilidad dentro de una sesión excluya el resto. Además si es la primera vez que se realiza este tipo de trabajo con el grupo, los contactos

cuerpo a cuerpo deben ser más progresivos e intermitentes, que si ya se hubiese trabajado antes con ellos.

6.3.6 Unidad didáctica para tercer ciclo.

En esta etapa el contacto físico debe ser algo habitual y normal, sobre todo si lo hemos trabajado en etapas anteriores. Siguiendo con el programa de actividades, en tercer ciclo se inicia el conocimiento de los deportes de lucha, a través de juegos adaptados la mayor parte de las veces. Además incluimos aquí el conocimiento específico de luchas tradicionales, empezando por la lucha leonesa (la de nuestra comunidad), siguiendo por la lucha canaria y terminando por el judo, esto en cuanto a la lucha con agarre o cuerpo a cuerpo. Como se ve en la fundamentación teórica también existen luchas de golpeo y con implemento, así que se incluyen en esta unidad un par de sesiones en las que se trabaja el karate, como referente o ejemplo del primer grupo, y la esgrima como referente del segundo.

6.3.6.1 Objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

Objetivos

- Iniciar la práctica del deporte de lucha de forma lúdica.
- Mejorar la condición física a través de las actividades de lucha.
- Conocer distintos tipos de lucha tradicional.
- Afianzar las rutinas de seguridad antes, durante y después de la práctica.
- Mantener un clima de respeto hacia los demás, las normas del juego y sus resultados.

Contenidos

Conceptuales

- Conocimiento de la lucha como práctica deportiva y tipos de lucha que existen
- Conocimiento y práctica de deportes tradicionales: Lucha Leonesa, Lucha Canaria, Judo, Kárate y Esgrima.
- Desarrollo de habilidades de lucha cuerpo a cuerpo, introduciendo los conceptos de derribo e inmovilización.
- Normas de seguridad en la práctica de actividad física en general, y de las actividades de lucha en particular.

Procedimentales

- Práctica de juegos de lucha.
- Desarrollo de actividades de agarre, derribo e inmovilización.
- Aprendizaje y práctica de juegos relacionados con los deportes tradicionales de lucha.
- Incremento global de las capacidades físicas básicas.

- Realización de actividades previas y posteriores a la acción principal: calentamiento y vuelta a la calma, y otras normas de seguridad.

Actitudinales

- Aceptación de las normas de juego y sus resultados.
- Gusto por el conocimiento y la práctica de deportes tradicionales de lucha.
- Desarrollo de una actitud de respeto a los demás y mejora de la autoestima.
- Implicación en la realización de las actividades, con actitudes de colaboración y ayuda.

Criterios de evaluación

- Mejora su condición física.
- Conoce, valora y practica distintos tipos de lucha.
- Participa de forma activa en las actividades propuestas.
- Acepta las normas del juego y su resultado
- Respeta las medidas de seguridad para evitar riesgos innecesarios.

6.3.6.2 Temporalización

En este ciclo tenemos diferentes horas semanales destinadas a la educación física, en 5º de primaria se destinan 2h y 30 min y en 6º solo 2h. Durante las tres semanas que dura la unidad didáctica se producir un desfase de una o dos horas, es decir que mientras 6º dedicará un total de 6 sesiones de una hora, 5º dedicará 7 u 8 sesiones, estas sesiones se pueden añadir en las dos primeras partes de la unidad, que es el contenido que queremos que tenga más importancia.

Distribución de las sesiones:

- Sesión 1 y Sesión 2: Trabajo de inmovilizaciones y derribos.
- Sesión 3 y Sesión 4: Trabajo de luchas tradicionales de agarre o cuerpo a cuerpo, empezando por la lucha leonesa, después la canaria y acabando por el judo.
- Sesión 5: Trabajo de Kárate.
- Sesión 6: Trabajo de la esgrima.

Como se ve, se destina una sesión o menos al trabajo de cada deporte, pues es un trabajo de toma de contacto de forma de juego con cada tipo de lucha, sin entrar en técnicas ni conocimientos elevados de ningún tipo.

7. CONCLUSIONES

Este trabajo, al no poder llevarse a la práctica en un aula, es eminentemente teórico, por eso se dedica gran parte de su volumen total a la fundamentación teórica. Pese a ello, en este trabajo he pretendido plantear una Propuesta didáctica lo más realista posible, centrado en un centro concreto, que puede adaptarse para ser llevado a cabo en cualquier lugar, contando con los materiales e instalaciones que tenga cada contexto en el que se quiera llevar a la práctica.

Una de mis pretensiones fundamentales en este trabajo ha sido que la propuesta final fuese coherente. Para ello, he intentado basarme en los antecedentes vistos en la fundamentación teórica, recogiendo las ideas actuales de los principales autores. Además se encuentra dentro del marco legal de la Comunidad Autónoma de Castilla y León, respetando la filosofía y el marco del currículo del área de Educación Física y su desarrollo en la educación primaria. Este proyecto se ha elaborado utilizando las competencias profesionales adquiridas durante los cuatro cursos del Grado en Educación Primaria con mención en Educación Física.

Al inicio del Trabajo de Fin de Grado se exponen los objetivos a desarrollar durante el mismo. Es coherente analizar estos objetivos al final del trabajo, de modo que si se cumplen, el trabajo estará más cerca del éxito que del fracaso.

Nuestro primer objetivo era:

“Revisar y profundizar en la bibliografía sobre la lucha y actividades luctatorias para conocer y valorar las posibilidades educativas y ventajas que podrían ofrecer las actividades de lucha en la educación física escolar.”

Este objetivo se lleva a cabo en la primera parte del trabajo, desde antes de comenzar a escribir nada, o centrarse en una idea exacta del TFG. He pasado de no conocer casi nada de los deportes y actividades pre-deportivas de la lucha, a descubrir que son un campo idóneo para desarrollar la educación física en todos los niveles de edad, poco utilizado en nuestras escuelas. En la parte de la fundamentación teórica de este trabajo, se han analizado, basándose en distintos autores, las posibilidades y beneficios que ofrece este tipo de actividades. Podemos concluir que conllevan grandes beneficios para el desarrollo integral del alumnado de Primaria. Del mismo modo en el marco de la EF escolar es un tema que puede contribuir a desarrollar una gran diversidad de las capacidades y contenidos establecidos en el currículo del área para dicha etapa.

En el segundo objetivo que nos habíamos marcado, nos centrábamos en la parte pedagógico-didáctica:

“Revisar y analizar propuestas didácticas, programas y unidades llevadas a cabo en el ámbito escolar, y extraescolar.”

En el apartado de antecedentes, dentro de la fundamentación teórica, he recogido una serie de documentos, de distintos autores y tendencias, realizando un análisis de sus propuestas didácticas. Por otro lado, he revisado programas y unidades didácticas elaboradas por distintos autores, que me han servido de referencia a la hora de elaborar mi propio programa.

Una de las conclusiones es, que la edad ideal para el comienzo de las actividades coincide con el comienzo de la etapa de Educación Primaria. Los autores recomiendan empezar por desarrollar habilidades de lucha básica, como el agarre o el empuje, a través de objetos o espacios, antes de llegar al cuerpo a cuerpo.

Otra conclusión es que se debe ir incorporando el contacto corporal de forma gradual, empezando por trabajarse de forma grupal, para acabar en trabajo por parejas.

La última conclusión es que se trabajan capacidades que no son el principal objetivo de las unidades. Por ejemplo, suponen un desarrollo importante en la resistencia del alumno, o en su sociabilidad.

El tercer objetivo propuesto:

“Diseñar un programa para incluir las actividades en la Educación Física Escolar en Primaria”

Este es el último punto del trabajo antes de las conclusiones; en la parte de “Propuesta didáctica” se lleva a cabo este objetivo, quedando plasmada la consecución de todos los demás objetivos anteriormente marcados.

Es un programa abierto, pues la idea principal es que pueda servir de base para que se trabaje en cualquier contexto, que sea el docente el que elija los ejercicios de cada sesión en función de sus posibilidades materiales y de las particularidades de su grupo.

Si no se domina el tema, el acceso a ejercicios basados en actividades luctatorias no es muy complejo: sin ir más lejos, Torres (1990) nos ofrece 1000 ejercicios relacionados con este tipo de actividades, fáciles de utilizar si conocemos la propuesta teórica.

El programa busca el beneficio para el alumno, pues persigue su desarrollo integral:

- a nivel Físico: se trabaja para que el alumno, mejore sus habilidades motrices, sus capacidades físicas, y su desarrollo corporal con la práctica de estas actividades.
- a nivel Cognitivo: este aspecto se desarrolla desde la perspectiva del conocimiento propio del alumno, de sus limitaciones y virtudes, y de su mejora con la práctica. Además se hace empeño en que el alumno sienta, perciba y analice sus sensaciones corporales surgidas de la práctica.

- a nivel Socio-afectivo: Se busca que el niño comunique sus sensaciones, que sea respetuoso con los compañeros, que sea colaborativo y cooperante en la realización de tareas, y que encuentre la satisfacción en el éxito de sus compañeros.

Además es motivante: la realización de actividades de lucha suscita el interés y la participación del grupo. También la búsqueda del éxito (no es lo principal pero también influye) hace que el alumno este pendiente de como poder mejorar con las indicaciones del profesor.

Otro de los aspectos interesantes del trabajo es que se puede adaptar a todo tipo de alumnos; la propuesta abierta permite que se hagan adaptaciones especiales si fuera necesario, aunque para la realización de este tipo de actividades no se suele requerir ninguna habilidad especial y suele ajustarse de modo natural a las destrezas de cada alumno.

Como final de este trabajo decir que el campo de acción sobre el tema de actividades luctatorias no se acaba en este TFG, hay un montón de posibilidades para trabajar sobre este tipo de actividades. En la organización de las sesiones de tercer ciclo que se realiza en la propuesta, se dedica una sola sesión al karate o la esgrima, cuando por sí mismo son temas susceptibles de ser una unidad didáctica, o más de una, por sí solos. Un profesor con el que coincidí en el C.R.I.E de Cervera de Pisuerga me comentó que llevó a cabo una sola unidad didáctica, durante todo lo que duró su Practicum, sobre orientación. Creo que el tema de la lucha también es un tema suficientemente amplio para poder dedicarle un trimestre entero si fuese necesario, sin entrar a valorar nada más que el volumen de actividades que se pueden realizar.

Por último, y a modo de reflexión final, diré que nunca había realizado un trabajo de investigación tan profundo como en esta ocasión. Es cierto que la primera impresión que tienes al enfrentarte a este TFG es de sensación de un montón de trabajo por delante, y que aunque el tema sea interesante para ti, la dedicación de muchas horas al mismo tema puede acabar no siendo muy agradable. Sobre todo el tema de buscar y analizar información es el más costoso, desde mi punto de vista, pero una vez que comienzas a escribir y ves que mucho de lo leído tiene sentido y que se va plasmando en un trabajo propio, esa sensación de poco agrado y de mucho trabajo por delante se va quedando atrás. Supongo que esto que acabo de describir ocurrirá en casi todos los trabajos de investigación, y que le pasará hasta el más habitual investigador.

Para mí este trabajo, aparte de mucho esfuerzo y quebraderos de cabeza, ha supuesto la concreción de lo que se ha ido estudiando a lo largo de la carrera, ya no tanto en el campo de la educación física, que también, si no en el campo de la búsqueda de información y el tratamiento de esa información. Gracias a la realización de este TFG creo que puedo enfrentarme de manera más segura y, con certeza, más eficaz a otro tipo de trabajos similares en un futuro.

8. REFERENCIAS

Amador, F. (1996). *La enseñanza de los deportes de lucha. En La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde. Barcelona.

Annicchiarico Ramos, R. J., (2006). Las actividades de lucha en la educación primaria: beneficios y posibilidades en el área de Educación Física. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd94/lucha.htm>

Annicchiarico Ramos, R. J., y Rodríguez Morandeira, J. C. (2007). *VII Congreso internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Badajoz.

Álvarez Pérez, A. E., Cabrera Hernández, L. T., Díaz Díaz, F. J., Díez Rivera, L. J., Fernández Cabrera, J. M., Gámez Medina, S., ... Hernández Sánchez, A. J. (2010). Propuesta metodológica para la enseñanza de la Lucha Canaria en la educación básica. En J. J. Pacheco Lara (coord.). Canarias: Consejería de educación, universidades, cultura y deportes. Gobierno de canarias. Dirección general de ordenación e innovación educativa.

Arroncha García, S. (2010). Fases de la iniciación deportiva escolar en la Lucha Canaria, *La Libreta - "investigación e innovación en la Educación Física Escolar"*, 4, 291-296.

Blázquez, D. (1986). *La iniciación a los deportes de equipo*. Ediciones Martínez Roca S. A.

Bonal, X. (2003). Una evaluación de la equidad del sistema educativo español. *Revista de educación*, 330, 59-82.

Brousse, M., Villamón, M. y Molina J. P. (1999) el judo en el contexto escolar. En Villamón, M. (Dir.) introducción al judo. Pp 183-199. Barcelona. Hispano europea.

Camerino, O., Gutiérrez, A. y Prieto, I. (2011). La inclusión de las actividades de lucha en la programación de la educación física formal. *Tándem*, 37, 92-99.

Carratalá Sanchez, E. (2002). Juegos y deportes de lucha con agarre/judo. *Propuesta de enseñanza*. Valencia: Universidad de valencia.

Carratalá Sánchez, E. y Carratalá Deval, V. Los juegos y deportes de lucha en la Educación Física escolar. Una aplicación práctica. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/01osjue.pdf>

Carratalá, V. (1998). Los juegos y deportes de lucha en el marco de la educación física escolar. En M. Villamón (Dir.), *contenidos de educación física para primaria*. Pp 269-316. Valencia. Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia.

Carratalá, V. y Carratalá, E. (2000): Judo. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Consejo Superior de Deportes.

Castarlenas, J. (1990). *Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica*. Apunts. 19, 21-28. Barcelona.

Castarlenas, J. y Molina, J. (Coords.) (2002). *El judo en la Educación Física escolar. Unidades didácticas*. Hispano Europea. Barcelona.

DeBusk, M., Hellison, D. (1989). Implementing a Physical Education Self-Responsibility model for Delinquency-Prone Youth. *Journal of Teaching in Physical Education*, 8, 104-112.

Espartero Casado, J., Gutiérrez García, C. y Villamón Herrera, M. (2003). Las actividades de lucha. En B. Tabernero y S. Márquez (coords.), *Educación física: propuestas para el cambio* (pp. 283-324). Barcelona: Paidotribo.

Espartero Casado, J. y Gutiérrez García, C. (2004) *El judo y las actividades de lucha en el marco de la educación física escolar: una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza*. III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Valencia: AECD

Estevan, I., Ruiz, L., Falcó, C. y Ros, C. (2011). II Congreso del Deporte en Edad Escolar. Valencia: Universidad Católica de Valencia.

Hernández moreno, J. (1989) . la preparación física del luchador. Litografía Lezcano. Las palmas de Gran Canaria.

López Benito, J.M., (21 de septiembre de 2015). León oferta 28 disciplinas en las Deportivas Municipales en el curso 2015-2016. Recuperado de: <http://www.leon7dias.com/leon-oferta-28-disciplinas-en-las-deportivas-municipales-en-el-curso-2015-2016/>

Martínez et al. (2009) Una perspectiva escolar sobre la Educación Física: buscando procesos y entornos educadores. En Martínez, L. y Gómez R., *La Educación Física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza* (pp.137- 167). Buenos aires: Miño y Dávila.

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Parlebas, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*.

Paris: INSEP.

Pérez, J. J. (1960). *Tratado técnico de la lucha canaria*. Santa cruz de Tenerife: Goya.

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. Disponible en http://noticias.juridicas.com/base_datos/Admin/524514-rd-126-2014-de-28-feb-establece-el-curriculo-basico-de-la-educacion-primaria.html

Robles Rodríguez, J. (2008). Causas de la escasa presencia del deporte 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.

Theeboom, M. y De Knop, P. (1999) : Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education*, vol. 4, 2.,146-161.

Torres, G. (1990). *1000 ejercicios y juegos de actividades de lucha*. Paidotribo.

UNESCO (1978). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. Extraído el 1 de julio de 2011. Disponible en: http://portal.unesco.org/es/ev.phpURLID=13150&URLDO=DOTOPIC&URL_SECTION=201.html

Viciano Ramirez, J. (2002). Consideraciones generales sobre la planificación en Educación Física, *Planificar en Educación Física*. (pp. 19 y 207-212). Barcelona: INDE.

Villamón, M., Molina, J.P. y Valenciano, J. (2006) . *La enseñanza de las habilidades de lucha en el contexto extracurricular*. A: VV.AA.: Universidad Deportiva de Verano, Palencia 2006 (pp. 73-106). Palencia: PMD, Ayuntamiento de Palencia.