



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Actividades luctatorias modernas: Propuesta práctica de luchas de agarre en el contexto de la educación física escolar.

Modern fighting activities: Practical approach of grappling fights in the context of school physical education.

Autor

Ramón Ibáñez González

Director

Jose Fermín Rivera Rodríguez

Grado en Magisterio en Educación Primaria

2022



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

RESUMEN

El siguiente trabajo de fin de grado se centra en las actividades luctatorias, en concreto, el objetivo principal de este trabajo es dar a conocer una propuesta práctica para educación física contextualizada en el ámbito escolar. En esta propuesta, conoceremos un estilo de lucha bastante reciente en cuanto a su creación pero a la vez con una gran cultura de lucha de agarre a sus espaldas, nos referimos a la lucha grappling, que será nuestra protagonista fundamentada por un estilo tradicional y conocido como es el judo. Para ello, empezaremos nuestro trabajo situando y profundizando un poco más en las actividades luctatorias en general mediante la creación de un marco teórico amplio. Seguidamente conoceremos cuál es la metodología oportuna y todo aquello que la sustenta para una correcta práctica de estas actividades. Pasaremos a la parte principal del trabajo donde propondremos una unidad didáctica compuesta por ocho sesiones con todo tipo de detalles basada, como hemos dicho, en la lucha grappling. En la misma línea y para terminar el trabajo realizaremos una revisión de la propuesta práctica sugerida, y una conclusión, donde reflejaremos las últimas reflexiones y observaciones sobre el trabajo realizado.

PALABRAS CLAVE

Educación física, propuesta práctica, actividades luctatorias, lucha grappling, judo, educación primaria.

ABSTRACT

The next final degree project focuses on luctatory activities, in particular, the main objective of this work is to publicize a practical proposal for physical education contextualized in the primary school context. In this proposal, we will know a fairly recent fighting style in terms of its creation but at the same time with a great culture of fighting grip behind it, we refer to the grappling fight, that will be our protagonist based on a traditional style and well known as judo. For it, we will begin our work by situating and deepening a little more in the luctatory activities in general by creating a broad theoretical framework. Next we will know what is the appropriate methodology and everything that supports it for a

correct practice of these activities. We will go to the main part of the work where we will propose a teaching unit composed of eight sessions with all kinds of details based, as we have said, on grappling. In the same way and to finish the work we will carry out a review of the suggested practical proposal, and a conclusion, where we will reflect the last reflections and observations on the work done.

KEY WORDS

Physical education, practical approach, fighting activities, grappling fight, judo, basic school

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
1.1 Justificación y motivación de la elección.	7
1.2. Objetivos del trabajo	9
MARCO TEÓRICO	10
2.1. Origen y evolución	10
2.2. Características generales de las actividades luctatorias	13
2.3. Clasificación de los deportes de lucha	15
2.4. Ventajas, beneficios de la aplicación de las actividades luctatorias	18
2.5. Razones pedagógicas	20
2.6. Introducción de la lucha en el ámbito escolar.	22
3. METODOLOGÍA	24
3.1. Metodología y estilos de enseñanza.	24
3.2. Premisas metodológicas	26
3.3. Descripción de la organización de los espacios y materiales	28
3.4. Agrupación	30
3.5. Roles en las actividades de lucha	31
3.6. Descripción de las fases de las sesiones tipo	32
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN UD ACTIVIDADES LUCTATORIAS	33
4.1. Vinculación curricular	33
4.2. El judo como base de fundamentación hacia otras prácticas luctatorias.	34
4.3. Lucha Grappling en el contexto escolar	37
4.3.1. Qué es la lucha grappling	38
4.3.2. Fundamentación de la lucha grappling con el judo	39
4.3.3. Ventajas y posibilidades	41
4.5. Propuesta didáctica	42
4.5.1. Resumen propuesta unidad didáctica	45
4.5.2. Metodología	47
4.5.3. Desarrollo de las sesiones de la unidad didáctica	48
4.5.4. Evaluación	58
5. REVISIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA	59
6. CONCLUSIONES	63
7. BIBLIOGRAFÍA	64
8. ANEXOS	67

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de fin de grado se inicia con el planteamiento de unos objetivos y se concreta con una propuesta de intervención didáctica sobre actividades luctatorias en el contexto escolar.

Para ello, empezaremos conociendo mejor la temática de presente TFG mediante la presentación de un marco teórico, donde los autores más relevantes de los últimos veinte años nos esclarecerán cuales son los aspectos más importantes y que debemos conocer sobre la lucha de agarre y las actividades luctatorias en general. Tratando aspectos como son el origen y su evolución, sus características, la clasificación de estas actividades, razones pedagógicas, etc.

Seguiremos con el apartado de metodología, en el que trataremos aspectos generales y necesarios para la aplicación de una unidad didáctica en el contexto de la educación física escolar, como por ejemplo (metodología, estilos de enseñanza, organización, materiales, roles, descripción de una clase tipo, etc.) y para ello, volveremos a tener en cuenta la opinión de los expertos en la materia. Además, utilizaremos nuestra propia experiencia en el campo de la lucha de agarre para a partir de aquí elaborar la propuesta de unidad didáctica.

Llegados a la parte principal de este trabajo, en la que se presentará una propuesta de intervención didáctica, en la que se verá un ejemplo con todo tipo de detalles de cómo se podría llevar a cabo una unidad didáctica de lucha en educación física.

Para terminar, hablaremos de las posibles limitaciones y dificultades que se nos podrían presentar durante la aplicación, para rematar con unas conclusiones y valoración general del trabajo realizado.

1.1 Justificación y motivación de la elección.

Mi primer contacto con el mundo de la lucha de agarre fue desde bien pequeño, cuando mi primo, maestro de judo y jiu jitsu brasileño (cinturón negro en ambas, además de impartir otras modalidades como son lucha grappling y sambo), jugaba conmigo y con mi hermano mayor a lo que llamabamos “luchitas” cuando nos reuníamos en casa de nuestra abuela. Para nosotros era todo un juego que, sin darnos cuenta, nos iba envolviendo.

Bastantes años después me animó a empezar a entrenar siendo él mi entrenador. Desde entonces he practicado lucha grappling y jiu jitsu brasileño. Del inglés aferrarse, cogerse, el grappling es un deporte híbrido que combina muchos estilos, tanto modernos como tradicionales, de lucha y artes marciales, como por ejemplo: lucha libre y lucha grecorromana, judo, sambo y jiu jitsu brasileño. Esta disciplina se integró en la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) en el año 2006, siendo dirigida por el Comité Mundial de Grappling el cual se encarga de coordinar y desarrollar esta disciplina a nivel internacional. El jiu jitsu brasileño, también conocido como BJJ, es un arte marcial, deporte de combate y sistema de defensa personal creado en Brasil a partir del conocido Judo. El objetivo principal es controlar el cuerpo del rival, tanto de pie como en el suelo, para luxar o estrangular alguna extremidad y/o articulación, utilizando para ello diferentes técnicas de inmovilizaciones, derribos, finalizaciones, etc.

Desde el principio la práctica de estos estilos de lucha me aportó grande beneficios tanto físicos (mejora de las capacidades físicas básicas) como psicológicos (mejora de la autoestima, mejora de las relaciones sociales, autocontrol, aumento de la concentración, aumento del bienestar general) también me aportó valores como por ejemplo responsabilidad, humildad, empatía, honestidad, tolerancia, valentía, disciplina, respeto, lealtad, etc.

Fue durante los estudios del grado universitario, en concreto en la mención de educación física, donde descubrí que este tipo de actividades estaban incluidas en el currículo de educación primaria como contenidos de aprendizaje y que por ello se podían impartir como otra actividad más. Pudimos experimentar en primera persona sesiones tipo de esta práctica, aprender el cómo, cuándo y el porqué de la inclusión de estas actividades. Todo esto me hizo reflexionar, pensar en mi periodo educativo obligatorio puesto que durante todo ese tiempo no había tenido ningún tipo de experiencia o relación educativa con estas actividades. Yo tuve la suerte de conocerlas en otras circunstancias, pero para la gran mayoría que no las

pudiese descubrir en su educación reglada posiblemente ya no tuvieran otra oportunidad para conocerlas.

Por los numerosos documentos publicados sobre la temática que aquí nos concierne sabemos que las actividades luctatorias brillan por su ausencia en los centros educativos, y aunque en los últimos años estos niveles bajísimos hayan ido en incremento, sabemos que son ridículos si los comparamos con la participación de otros tipo de actividades en las programaciones didácticas de educación física en los centros escolares.

Así pues es fácil comprender porque estas actividades más usualmente realizadas en los centros escolares se convierten también en las más practicadas en el horario extraescolar. Los alumnos se van a ver en mayor o menor medida influenciados con las actividades que se practiquen en los centros. Van a querer hacer lo que les han enseñado y practicado en la escuela. Una de nuestras labores como docentes es ofrecer un gran abanico de actividades, lo más completo posible, para que sean los mismos alumnos los que puedan decir cuales les gustan más y cuáles les gustan menos y a partir de ahí elijan si la quieren seguir practicando en horario extraescolar. Si siempre realizamos las actividades consideradas como mayoritarias, de manera extraescolar también van a seguir apareciendo como las favoritas. Otro aspecto es que muchos de los alumnos por diversas circunstancias no se pueden permitir realizar actividades extraescolares, si no realizamos ciertas actividades en los centros ya les estamos negando la oportunidad de que las descubran.

Además, sabemos que este tipo de actividades aportan una gran cantidad de valores, hábitos y rutinas a los alumnos que las reciben cuando se aplican de forma correcta, así como numerosas razones pedagógicas (a nivel físico y psicomotor, cognitivo, socio-afectivo y ético) que sustentan la aplicación de estas.

Unas de las posibles causas de la falta de actividades luctatorias en los centros es la desinformación que tienen los docentes sobre estas, muchos de ellos piensan que tiene que tener unos conocimientos específicos muy grandes sobre su práctica, o que hace falta una gran cantidad de materiales, por no hablar de que la gran mayoría desconoce por completo lo que estas actividades aportan a los alumnos. Mediante este trabajo vamos a intentar arrojar algo de luz sobre este y otros temas para terminar planteando una propuesta práctica que sirva como ejemplo para todos aquellos docentes que quieran integrar las actividades de lucha en sus programaciones didácticas.

1.2. Objetivos del trabajo

-Fundamentación teórica que profundice sobre los aspectos más importantes de la lucha de agarre y las actividades luctatorias en general, generando así unos conocimiento para ser capaces de reconocerlas, valorarlas y poder incluirlas como parte de la educación física escolar.

-Profundizar en la metodología que gira alrededor de la enseñanza de las actividades de lucha centrándonos en la aplicación en el ámbito escolar.

-Mostrar una propuesta práctica de actividades de lucha de agarre para la escuela, teniendo como referencia la lucha grappling.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Origen y evolución

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 (Amador, 1996)

Del latín *lucta*, la Real Academia Española define la lucha, en algunas de sus acepciones como:

1. f. Pelea en que dos personas se abrazan con el intento de derribar una a otra.
3. f. Oposición, rivalidad u hostilidad entre contrarios que tratan de imponerse el uno al otro.
4. f. Esfuerzo que se hace para resistir a una fuerza hostil o a una tentación, para subsistir o para alcanzar algún objetivo.”

“Establecer una cronología de la historia y evolución de los juegos y actividades de lucha y de los deportes de lucha es referirse también a la historia del hombre desde la época primitiva” (Álamo, 2008, p. 14).

Podemos conocer y entender mejor el origen y la evolución de la lucha por la clasificación en fases o épocas que Álamo (2008) señala a lo largo de las diferentes culturas. Las siete fases que desarrolla en su libro son las siguientes:

- Época primitiva
- Las civilizaciones antiguas
- Las luchas en el mundo clásico (Grecia y Roma)
- Época medieval.
- Época moderna.
- Época contemporánea.
- La lucha en la actualidad.

Las sociedades primitivas como los aborígenes australianos o los esquimales ya practicaban diferentes luchas o juegos de lucha, como por ejemplo, los primeros jugaban a un juego que consistía en derribar al adversario en un espacio delimitado con el fin de divertirse

o celebrar algún hecho de la comunidad. Los esquimales, practicaban lucha en la que el objetivo principal era torcer el cuello al rival.

En la antigüedad, más en concreto en el antiguo Egipto (año 2500 AC) los soldados utilizaban palos para practicar ejercicios de lucha con el objetivo de mejorar las habilidades de sus soldados.

Pasamos a lo que el autor clasifica como el mundo clásico, Grecia y Roma. Para los griegos la lucha era algo fundamental tanto que la consideraban el entrenamiento más importante de la juventud. Era una parte más de la educación, en la Palestra los jóvenes se iniciaban en las competiciones de atletismo y lucha.

En la Edad Media y el Renacimiento, las Caballerías con los Torneos y las Justas era algo fundamental en la práctica de actividades de lucha entre los hombres. Desde los quince años se podían recibir las armas y participar en justas y torneos.

Con la revolución industrial conocemos el deporte contemporáneo. J. Guts (1778-1839) en uno de sus libros sobre gimnasia establece un sistema de ejercicios de lucha para el desarrollo de la fuerza, y la esgrima, para el desarrollo de la armonía. También es importante destacar que a partir del siglo XIX algunas actividades como el Boxeo empiezan su camino hacia la deportivización, se inventan los guantes en Inglaterra y se empiezan a reglamentar algunas prácticas consideradas como violentas y en 1904 se considera deporte Olímpico. Otros ejemplos de deportivización de prácticas luctatorias son la lucha, estableciendo su primer reglamento en 1848 y en 1896 convirtiéndose en disciplina olímpica. Y la esgrima, que en Atenas 1896, pasa a formar parte del programa olímpico.

La lucha en la actualidad, según Amador (1997) podemos dividir las diferentes modalidades que existen de lucha en tres grandes grupos:

1. Deportes de lucha olímpica. (Boxeo, Lucha Libre, Lucha Greco-romana, el Tae kwon Do y el y el judo)
2. Artes marciales. Son actividades consideradas como artes de defensa personal (Kárate, Jiu- Jitsu)
3. Deportes de lucha tradicional. Grupo formado por Juegos y Deportes de lucha tradicionales (Lucha Canaria en las Islas Canarias, Lucha Leonesa en España, el Juego del Palo Canario o la Glima en Islandia).

Espartero (2003, p.) “la lucha debe entenderse como una manifestación de la cultura y tradición de las diversas sociedades en las que está presente. Hoy en día, la lucha se conserva principalmente de dos formas”.

- a) Bien adaptada al deporte moderno, mediante deportes olímpicos (boxeo, lucha libre, lucha grecorromana, judo) o no olímpicos (lucha canaria, lucha leonesa, sumo, sambo)

- b) Por otro lado, bajo la denominación común de juegos de lucha tradicionales, de los cuales existen una gran multitud en todo el mundo y que comparte elementos atávicos y rituales, en la que no hay ninguna organización institucionalizada detrás. Por ejemplo, en la Península Ibérica la lucha galhosa que se practica en algunas zonas de Portugal (aldeas de la provincia de Bragança)

Así pues, podemos decir que la lucha de una forma u otra ha estado siempre ligada a la vida del hombre. Que forma parte de este y que desde tiempos inmemorables lo ha acompañado. Luchar es un comportamiento primitivo, podríamos decir que en muchas ocasiones instintivo e innato en el individuo. Es una de las habilidades que le ha ayudado a lo largo de su evolución en las diferentes épocas y civilizaciones.

2.2. Características generales de las actividades luctatorias

Para John Jairo Londoño (2010)

“Sobre las actividades luctatorias, en sentido estricto, se ha escrito poco y se ha trabajado menos en nuestro medio, ya que aunque en nuestro quehacer pedagógico utilizamos algunas de ellas, no sabemos clasificarlas como tales. [...] La palabra luctatoria se aplica a todas las actividades de lucha que perdieron el elemento técnico-deportivo y conservan los elementos educativos y formativos” (p. 47).

Según Torres (1990) las actividades de lucha comparten ciertas características principales:

- Son deportes tradicionales, en los que se implican rituales vinculados a la cultura: saludos, ceremonias, etc.
- La interacción motriz característica de estos deportes es de oposición, directa o indirecta (contracomunicación).
- La interacción se desarrolla a partir de un duelo o enfrentamiento de un adversario sobre otro.
- Los juegos de lucha son juegos finitos, con un resultado concreto. Importante, debemos saber gestionar esto como docentes.
- Se practican en espacios comunes para los adversarios, sin incertidumbre proveniente del espacio.
- Los deportes de lucha no están estrictamente determinados, es decir, la adopción de una estrategia no garantiza el triunfo en competencia.
- El objetivo de estos deportes es humano, el cuerpo del adversario, mientras que en otros deportes de oposición el objetivo es el propio material, aunque en la iniciación, plantearemos tareas cuyo objetivo bien pueda ser el material, el espacio, etc.

Ramírez (1996) entiende la actividad de la lucha como:

- Un enfrentamiento donde un individuo gana y el otro pierde.
- Se realiza dentro de un espacio común.
- Se siguen una serie de reglas.
- Los individuos tratan de entrar en el espacio próximo común para imponerse.
- Esta imposición puede darse de varias formas, mediante un estado o posición corporal que le inhabilite, creando una superioridad física o ventaja sobre el adversario.

- Se utiliza el cuerpo como principal objetivo y medio de acción.

Según expone Blázquez (1995) entre los deportes de lucha son importantes destacar las siguientes características:

- Se trata de juegos finitos, es decir, con una duración determinada.
- Son juegos de uno contra uno, existiendo siempre un interés opuesto por parte de los luchadores respecto al resultado.
- Son deportes no determinados, al principio de la lucha siempre existe un nivel de incertidumbre en relación al resultado.
- Todos los deportes de lucha son de oposición directa pero no a la inversa.
- En los deportes de lucha el blanco siempre es el cuerpo del adversario, cosa que no pasa en los demás deportes de oposición donde el blanco suele ser un móvil (un objeto material).
- Son deportes simétricos, donde los roles y espacios de actuación son iguales para cada luchador.
- En los deportes de lucha la acción motriz es siempre directa y de carácter sociomotriz.
- No existe interacción motriz de cooperación, se caracterizan por interacción directa uno contra uno
- Son deportes estandarizados, sin incertidumbre entre el luchador y el medio físico.
- El blanco siempre es el cuerpo del adversario.

2.3. Clasificación de los deportes de lucha

En la literatura sobre los deportes de lucha, atendiendo a los diferentes autores de referencia, podemos observar que cada uno de ellos realiza una clasificación de los deportes de lucha en relación a unos criterios.

Parlebas (1981), citado por Espartero (2003, p.12) clasifica los deportes de contacto teniendo en cuenta una distancia de enfrentamiento motor, esta es la distancia medida en espacio que separa a los adversarios en el momento de su enfrentamiento directo. Teniendo en cuenta esta distancia de guardia referida por Parlebas los deportes de combate se pueden clasificar en:

- Deportes cuya distancia de guardia es casi nula: Deportes como la lucha libre y lucha grecorromana donde el enfrentamiento se efectúa mediante un contacto permanente, con una posición muchas veces envolvente, o también con una guardia agarrada como es el caso del judo.

-Deportes cuya distancia de guardia es reducida: Deportes como el boxeo inglés y el boxeo francés, donde el enfrentamiento se da en el espacio próximo de los participantes, los contactos que se establecen son intermitentes y se dan mediante golpes hacia el blanco (el cuerpo del rival)

-Deportes cuya distancia de guardia es de valor medio: Deportes como por ejemplo la esgrima. El enfrentamiento se da utilizando un arma, por lo tanto, la distancia de guardia que separa a los participantes es más pronunciada.

Torres Casado (1990), realiza su clasificación teniendo en cuenta las unidades motrices luctatorias (UML). En las define como “actos motrices que perdido el componente específico propio de la técnica deportiva de lucha conservan su potencial educativo”. Por la definición que nos aporta vemos que este autor tiene un enfoque de las actividades luctatorias enfocado en un contexto más educativo de la actividad.

Podemos organizar estas unidades motrices luctatorias en los siguientes cuatro grupos:

1. Caídas y derribos: Son actividades imprescindibles y no exclusivas de la lucha. Además incluye saber aprovechar el propio control mediante el uso de caídas individuales voluntarias y provocadas por un compañero.

2. Tirar y empujar: Son gestos producidos en deportes de combate.

3. Inmovilizar y volcar: Por una parte consiste en impedir los movimientos del adversario y por otra invertir la posición del mismo.

4. Tocar con un objeto: Aumento de los miembros superiores con razón de seguridad.

Por otra lado, la clasificación de Ramirez (1995) dividiendo las actividades luctatorias en tres grupos.

1. Deportes de lucha con derribo:
 - 1.1. Deportes de lucha con derribo y fijación del adversario en el suelo.
 - 1.2. Deportes de lucha con derribo y/o control.
 - 1.3. Deportes de lucha con derribo y/o exclusión del espacio de lucha.

Dentro de esta clasificación también distinguimos si hay agarre o no inicial

-Sin agarre inicial

-Con agarre inicial: Puede haber agarre en la indumentaria, en algún tipo de cinturón o agarre al cuerpo del adversario.

2. Deportes de lucha con golpeo
 - 2.1. Deportes de golpeo con utilización exclusiva de las manos
 - 2.2. Deportes de goleo con utilización única de las piernas
 - 2.3. Deportes de golpeo con utilización de piernas y manos
3. Deportes de lucha con tocado
 - 3.1. Con implemento metálico
 - 3.2. Con implemento de madera
 - Juegos deportivos con palo o bastón largo
 - Juegos deportivos con palo medio
 - Juegos deportivos con palo pequeño

Por último, la clasificación de los deportes de lucha que nos ofrece Atencia (2000). Clasifica las luchas en tres grupos según la finalidad de su enfrentamiento:

1. Deportes de lucha cuerpo a cuerpo: El objetivo principal es derribar al adversario, los luchadores parten de un agarre o posición determinada. Por ejemplo el judo o el sumo.

2. Deportes de lucha de golpear o marcar: El objetivo es tocar o golpear en alguna parte del cuerpo al adversario. Por ejemplo boxeo, taekwondo.
3. Deportes de lucha con implemento: Golpear, derribar o controlar al adversario mediante el uso de un implemento. Por ejemplo la esgrima o el kendo.

Así pues, concluye Espatero (2003)

Señalando que parece conveniente diferenciar, de cara a su inclusión en el currículo de la educación física, entre las distintas actividades que conforman el grupo de “deportes de combate”, reuniendo a los que presentan unas características semejantes desde el punto de vista de sus acciones motrices, en dos grupos: 1) deportes de combate con agarre; y 2) deportes de combate con golpeo o con armas.

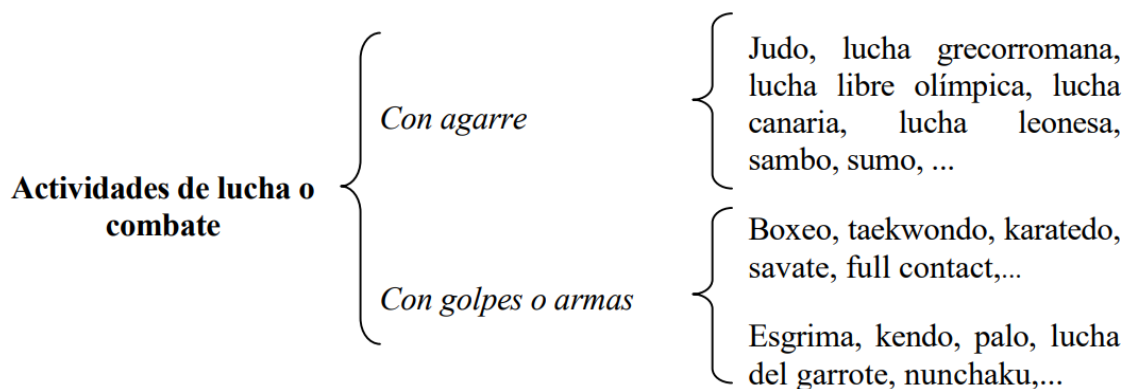


Figura 1 (*Clasificación de las actividades de lucha o combate*) Fuente: Espatero, Gutiérrez, y Villamón, M. (2003). Las actividades de lucha

2.4. Ventajas, beneficios de la aplicación de las actividades luctatorias

Para Annicchiarico (2006) 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:

- Desarrollan el sentido del tacto, ya que es necesario y se implica en gran parte del mismo.
- Ayuda en la descarga y autocontrol de la agresividad, fomentado esto hacia otras actividades deportivas o situaciones de la vida cotidiana.
- Ayuda al desarrollo de las habilidades motrices básicas, especialmente los desplazamientos y los giros.
- Ayuda a desarrollar las habilidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y con ello la condición física general.
- Se necesitan esquemas constantes de percepción, decisión y ejecución para responder continuamente a la incertidumbre creada.
- Mejora en la modificación de las acciones instantáneas en función de las actuaciones de un compañero o adversario.
- Aumenta el compañerismo y la responsabilidad, ya que los alumnos deben garantizar la integridad física de los demás compañeros.
- Se aprende a valorar el riesgo que existe en estas actividades, ya tanto por las acciones realizadas por uno mismo como por las que realiza el adversario.
- Se gana en seguridad, los alumnos aprenden a caer y normalizan el contacto físico.
- Ayuda a la liberación de la carga de represión acumulada muchas veces en los niños/as.
- Ayuda en la liberación de estrés.
- Promociona la educación integral del individuo, así como el desarrollo armónico de la personalidad.
- Se favorece la integración de todos los alumnos, incluso de aquellos que por sus características morfológicas y fisiológicas puedan ser discriminados en otras actividades. Por ejemplo alumnos con sobrepeso, en este caso tendrán un rol importante en el grupo.

- Se parte de acciones naturales y espontáneas, por lo tanto, se aumenta el grado de motivación mediante la implicación especial que supone estas actividades.
- Permite el desarrollo de parte de los objetivos y contenidos que van a ser importantes en el currículo de Educación Primaria, mejorando así las capacidades psicomotrices, cognitivo-lingüísticas, afectivas, de relación interpersonal, de actuación e inserción social.
- Se aprende a respetar a los compañeros y maestros.
- Se aprende a aceptar las normas y rutinas.

Aún ofreciendo esta la cantidad de ventajas y posibilidades educativas las actividades de lucha suelen convertirse en un actividad poco recurrente en las escuelas, más aún en la etapa de Educación Primaria.

En consecuencia deberíamos reflexionar y preguntarnos ¿Cuáles son los motivos por los que estas actividades/sesiones de lucha no se llevan a cabo en unidades didácticas de Educación Física? Annicchiario plantea cuatro posibles respuestas a este suceso.

- El desconocimiento de las características de la actividad, como también de las posibilidades y beneficios que aporta.

-Se piensa que el riesgo que corre el alumno es grande. Que la agresividad que puedan tener los alumnos se convertirá en algo difícil de controlar durante la realización de las actividades.

-La poca o nula inclusión de actividades organizadas de lucha en las programaciones de Educación Física.

-Se cree que para realizar estas actividades se necesitan, instalaciones, materiales y conocimientos muy especializados en este tipo de actividades.

2.5. Razones pedagógicas

Desde mediados de los años ochenta del pasado siglo hasta prácticamente la actualidad se viene publicando trabajos que sustentándose en la reflexión sobre los aspectos educativos de las actividades luctatorias (Torres, 1989 y 1990; Castarlenas, 1990). Estos persiguen su utilización como recurso educativo en busca del desarrollo de diferentes capacidades y habilidades tanto físicas, motrices y cognitivas así como socioafectivas y éticas. Ahora pasaremos a desarrollarlas más en profundidad.

A nivel físico y psicomotor

-Trabajo específico de las habilidades propias de los deportes de lucha (agarrar, tirar, empujar, desequilibrar, caer, levantar, inmovilizar, etc.).

-Desarrollo de la capacidad táctil y propioceptiva mediante las actividades luctatorias.

- Desarrollo y mejora de las cualidades, capacidades físicas básicas y coordinativas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad, equilibrio, capacidad de acoplamiento de movimientos, capacidad de diferencias movimientos etc.).

A nivel cognitivo

- Mejora en la capacidad de análisis y respuesta en las diferentes situaciones que se dan en la lucha.

-Apreciación por los diferentes elementos culturales que envuelven las actividades de lucha a lo largo de las diferentes culturas y civilizaciones. Conservación de las prácticas y juegos tradicionales.

-Aprendizajes ligados a conceptos físicos relacionados con la lucha (equilibrio, centro de gravedad, desequilibrio, base de sustentación, etc.).

A nivel socio-afectivo

-Mejora de la socialización mediante la facilitación de las relaciones interpersonales.

-El contacto corporal visto desde una perspectiva natural. Mediante este contacto se transmite la fuerza y componentes de tipo afectivo y emotivo, ayudando así en la mejora del control afectivo.

-Control y liberación de la agresividad. Dicha descarga de agresividad está controlada bajo unas normas y reglas.

-Aceptación tanto de la oposición como de la cooperación como algo natural en estas prácticas.

A nivel ético

-Respeto por el conjunto de reglas y normas.

-Posibilidad de experimentar formas controladas de violencia. Conocer el daño físico y emocional que se puede sufrir de las malas prácticas.

-Respeto por el compañero y/o adversario. Ya que en estas prácticas se interactúa directamente con otra persona, respetarla tanto física como psicológicamente será necesario.

“Desde un punto de vista técnico, táctico y reglamentario, existen otras características que aconsejan la inclusión de los deportes de lucha en la educación” (Estevan, 2011, p. 378).

Técnicamente: La adquisición técnica y gestual mantiene relaciones similares a el trabajo en cualquier otro deporte, sin embargo en los deportes de lucha podemos destacar la necesidad de adaptación de los gestos durante su relajación en consecuencia de los gestos del adversario o compañero. Esta adaptación constante de los movimientos le permite al alumno obtener un feedback directo que permite su desarrollo cognitivo. La práctica libre controlada de estas actividades cuando el alumno ya conoce la intención de las mismas favorece y potencia el desarrollo de habilidades y el conocimiento de estas.

Tácticamente: En cada una de las actividades de lucha las secuencias tácticas de oposición son múltiples, aportando un amplio conocimiento y diversidad de opciones a los alumnos y docente. Estas actividades se caracterizan por que los movimientos de ataque y defensa se inician desde una posición básica llamada guardia, desde donde podemos realizar movimientos de ataque, defensa y contraataque. Mediante el juego modificado podemos

introducir nuevas técnicas sencillas que permitirán una progresión motivante hacia niveles técnicos superiores y enriquecedores.

Reglamentariamente: El reglamento es fundamental, los alumnos deben conocerlo. Nos ofrece una limitación de su actuación, permitiéndonos un control del contexto práctico, lo que conlleva una mejora de la seguridad.

2.6. Introducción de la lucha en el ámbito escolar.

Villamón, Molina, y Valenciano (2006, p. 24)

En Educación Primaria, se iniciará a las habilidades de lucha con agarre utilizando formas jugadas para desarrollarlas de manera genérica, no formando ningún tipo de lucha una unidad independiente. El principal objetivo será plantear situaciones a través de las cuales los niños y niñas enriquezcan su bagaje sociomotriz, concretamente, en relaciones de oposición a través del contacto cuerpo a cuerpo. Para ello las actividades deben fomentar la libertad y la creatividad, huyendo de los movimientos estereotipados.

<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.
	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).

Tabla 1 (*Resumen de la propuesta de enseñanza de lucha con agarre*) Fuente: Elaboración propia a partir de Villamón, Molina, Valenciano (2006, p. 25)

Otro de las propuestas de introducción de la lucha en el ámbito escolar es el que nos proporcionan desde los apuntes de educación física para educación primaria de la Universidad de Zaragoza. Esta se divide en tres fases dependiendo del ciclo en que nos encontremos, para en cada una tratar unos aspectos o aprendizajes fundamentales

FASES	ORIENTACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE	ASPECTOS FUNDAMENTALES
1 ^a Aprendizaje global	1º CICLO EL CONTACTO CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> -Aceptación del contacto corporal. -Aceptación de una relación de oposición caracterizada por la lucha de espacios y/o objetos. -Aceptar y respetar las reglas -Controlar la agresividad preservando la seguridad propia y ajena.
2 ^a Aprendizaje global	2º CICLO LA CONQUISTA DE ESPACIOS Y OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> -Todas las anteriores más: -Utilización de acciones genéricas de lucha como (tocar, coger, agarrar, empujar, tirar, etc.) para conquistar el objetivo o provocar desequilibrios en el adversario -Utilizar estrategias colectivas e individuales eficaces para preservar/ excluir/ conquistar un espacio o un objeto. Dar la vuelta al adversario, utilizar diferentes fuerzas y agarres para inmovilizarlo
3 ^a Aprendizaje global	3º CICLO CUERPO A CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> -Todas las anteriores más: -Resistir al desequilibrio , aumento de la base de sustentación, conservar los apoyos o la distancia. -Ser capaz de desempeñar diferentes roles: árbitro, cronometrador, anotador, luchador, etc.

Tabla 2 (*Resumen propuesta introducción de la lucha en la escuela*) Fuente: Elaboración propia a partir de Apuntes de Educación Física para Educación Primaria. Universidad de Zaragoza.

3. METODOLOGÍA

3.1. Metodología y estilos de enseñanza.

En cuanto a la metodología, nos encontramos con diferentes autores con sus diferentes propuestas y puntos de vista. El primero, Brousse (1999) que distingue dos modelos de enseñanza:

1º. Modelos técnicos: Modelos centrados en la enseñanza de la técnica.

Para Villamón y Molina (1999), ha habido un gran predominio del modelo técnico en todos los deportes. Se caracteriza por la especialización precoz (aprendizaje, perfeccionamiento, automatización de los gestos). Este modelo recibe críticas en la iniciación deportiva durante estos últimos años.

Espartero (2004) “la inadecuada utilización de los modelos técnicos la que los convierte en gran medida en objeto de crítica.

2º. Modelos alternativos: Modelos que ponen el énfasis en el aprendizaje de la lógica de la lucha (relación de oposición, situaciones, resolución de problemas).

Villamón y Molina (1999) Modelos alternativos se caracterizan por “partir de los intereses y experiencia para elaborar las respuestas, y por tanto, elaborar nuevos conocimientos, muy al contrario de lo que ocurre en el modelo técnico, donde se reproducen determinados estereotipos de ejecución”

Espartero (2004) “Se aconsejan metodologías más libres y activas, ligadas al descubrimiento”

La resolución de problemas se utiliza como elemento esencial en propuestas que quieren favorecer la adquisición de habilidades de lucha contextualizadas.

Son numerosos los autores que han defendido los modelos alternativos de enseñanza dentro del contexto de las actividades de lucha.

Molina y Villamón (2001) desaconsejan una enseñanza de las actividades luctatorias únicamente basada en la imitación de modelos, ya que la mera adquisición de técnicas estereotipadas no es la más adecuada con la naturaleza infantil. Ellos proponen metodologías más libres y activas, que estén relacionadas con el descubrimiento, utilizando el juego como el principal recurso para desarrollarlas.

Autores como Espartero, Gutiérrez y Villamón (2003) defienden que otra de las metodologías adecuadas es la que se basa en la resolución de problemas, también ha sido utilizada para favorecer la adquisición de habilidades de lucha por parte de los alumnos.

Aparecen en la ecuación las metodologías que integran el juego como principal recurso para desarrollarlas.

Espartero, Gutiérrez y Villamón (2003):

Un aspecto que ha preocupado a los investigadores, en relación con la utilización de propuestas y metodologías alejadas del modelo técnico tradicional, es la evaluación del progreso del alumno, o, dicho de otro modo, cómo valorar la evolución de los aprendizajes del niño en el transcurso de los juegos o situaciones que el docente plantea.

Otro de los autores que respalda el juego como metodología es Annicchiarico (2006), señala, “el juego está presente en todas las sesiones. Éste es recomendable en la Educación Primaria por sus muchas ventajas.”

Con respecto a el estilo de enseñanza, este mismo autor en determinados momentos usa el mando directo, en momentos de la sesión como podrían ser el calentamiento (trabajo de estiramientos y movilidad articular), asignación de la tarea (cuando los contenidos a desarrollar se adaptan a esta metodología) y algunos estilos de enseñanza como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas ya que fomentan la disonancia cognitiva.

A la hora de realizar nuestra propuesta vamos a tener todo esto en cuenta. Primeramente cabe destacar que la elección del estilo de enseñanza dependerá en gran medida de las actividades específicas que vayamos a desarrollar durante la sesión.

Vemos que los modelos alternativos como por ejemplo resolución de problemas y el aprendizaje mediante el juego deben ser utilizados. También es interesante el modelo constructivista, que se caracteriza por el aprendizaje del alumno a partir de los conocimientos y experiencias previos y de aquellos que se van integrando a medida que las actividades y sesiones transcurren.

Sin embargo, tampoco debemos olvidar y dejar de lado aquellos modelos más técnicos/tradicionales como por ejemplo el uso de la modificación de mando directo, puesto que nos pueden ser útiles en determinadas sesiones o partes de las sesiones.

En mi opinión todos los modelos tienen cabida, tanto los modelos alternativos como los tradicionales. Nosotros los docentes teniendo en cuenta las consideraciones de los expertos debemos ser los que dependiendo de la sesión o momento de la sesión seleccionemos qué modelos nos interesa más utilizar en cada actividad, dependiendo de las necesidades y demandas que se quieran generar y de los objetivos que se quieran alcanzar.

3.2. Premisas metodológicas

Entendemos las premisas metodológicas como las condiciones que se deben establecer y que se deben tener en cuenta para que las clases se desarrollen de la mejor manera posible. Vamos a poner hincapié en cinco aspectos expuestos en los apuntes de la facultad de Zaragoza, estos son: los espacios, tiempos, comportamientos, seguridad, reglas de la actividad y roles.

1. Proponer espacios bien delimitados y protegidos (tatami o colchoneta). Dejar claro cuales son los espacios que vamos a utilizar, delimitándolos y a la vez protegiéndolos de manera eficiente.
2. Proponer un tiempo de juego limitado a las actividades debido al esfuerzo requerido por las mismas. Predeterminar, establecer los tiempos previamente dependiendo de la intensidad de la actividad que vamos a realizar.
3. Desarrollar la UD con especial hincapié en adquirir comportamientos ciudadanos, en la autonomía y en la relación social con el contacto corporal.
4. Entender el sistema de reglas que regula la actividad, estableciendo diferentes roles (atacante, defensor, o árbitro), garantizando así la transparencia en las decisiones que se toman.
5. Establecer con los alumnos reglas de seguridad. Debemos concienciar a los alumnos, hacerles reflexionar sobre la importancia que tiene la seguridad en estas actividades de oposición, en las cuales la interacción directa con el compañero es inevitable. Si alguien se hace daño no podremos seguir realizando la actividad con normalidad. Estas reglas llevarán a:

-No hacerse daño

-No hacer daño.

-No permitir que nadie se haga daño.

Para el correcto desarrollo de las actividades luctatorias en el aula (Londoño 2010) nos propone ciertas recomendaciones:

- Crear un ambiente de trabajo adecuado, en el que los alumnos estén relajados, concentrados y alegres, para que así puedan realizar las actividades de forma placentera y participativa.
- Debemos tratar a todos los alumnos por igual, incidiendo en cada uno de ellos para que se sientan partícipes, y así conseguir que estén involucrados en la actividad.
- La organización de las parejas de adversarios deben estar fundamentadas en criterios psicológicos y fisiológicos. Ubicando por ejemplo a alumnos del mismo peso y tamaño e ir rotando los enfrentamientos entre ellos. También podemos ir progresivamente enfrentando a los débiles con los más fuertes para crearles a los primeros un reto y ayudarles a que vayan perdiendo el miedo y cojan confianza en ellos mismos. El maestro deberá estar siempre atento a las situaciones críticas que se pueden dar a lo largo de las clases.
- Utilizar siempre espacios de trabajo adecuados y blando como por ejemplo colchonetas, padrós, arena. Debemos utilizar objetos apropiados que ni lastimen ni maltrate como por ejemplo cartón, plástico espuma (pelotas blandas, bastones de trapo y de papel de periódico)
- Es importante seleccionar las actividades que vamos a desarrollar de acuerdo a la edad y el desarrollo de los alumnos. Controlar la intensidad y la duración de estas. Las trabajaremos preferiblemente mediante juegos para tratar que todos los alumnos trabajen el mismo o muy parecido periodo de tiempo.

Profundizando en las medidas de seguridad, Annicchiarico (2006) las tiene muy en cuenta para minimizar cualquier situación de riesgo. Estas medidas de seguridad no solamente sirven para evitar lesiones o accidentes sino también para reducirlos. Nos tenemos que encargar que estas reglas/rutinas sean conocidas tanto por los maestros que se encargan de organizar la actividad como por los alumnos que la realizan. Vamos a destacar una serie de puntos que tendremos que tener en cuenta:

-Las actividades se deben realizar sobre una superficie acolchada. Por ejemplo se pueden emplear colchonetas, superficies de arena, moquetas, césped.

-Evitaremos uso de zapatillas siempre y cuando la actividad transcurra en ciertas superficies blandas.

-Tener en cuenta la vestimenta que utilizamos. No se usarán pendientes, anillos, pulseras ni ningún objeto que pueda poner en riesgo la propia integridad física como también la de los demás participantes.

-Fomentar los emparejamientos homogéneos en cuanto a peso y fuerza de los ejecutantes.

-Evitar el golpeo y remarcar las zonas en las que los oponentes pueden ser más perjudicados.

-Concienciar a los alumnos de que la seguridad de los compañeros, en una actividad como es la lucha, depende mucho de las propias decisiones y acciones.

3.3. Descripción de la organización de los espacios y materiales

En este punto hablaremos sobre los espacios y los materiales, cómo y cuándo los vamos a utilizar durante las sesiones. En primer lugar, tenemos que tener en cuenta que la elección de los espacios va a determinar en gran parte el tipo de sesión que vamos a realizar.

Deberemos realizar la sesión en un espacio donde tengamos los materiales lo más próximo posible (colchonetas, moquetas, cuerdas, picas, petos, etc.). Esto nos condiciona a la hora de no perder tanto tiempo en los desplazamientos y montajes de estos. Además, otro punto clave es disponer de un lugar exclusivamente establecido para realizar estas actividades durante un tiempo en concreto (unas semanas) para así no tener que montar y desmontar cada vez que queremos realizar una actividad en concreto. Otro aspecto importante dentro de los espacios será delimitarlos previamente a la sesión, dejar claro el espacio que vamos a utilizar en las actividades y dejarlo definido.

La distribución de los materiales en el espacio también se tendrán que tener en cuenta conjuntamente con la temporalización, deberemos saber cuándo los vamos a utilizarlos y cuando no, para distribuir las actividades con y sin materiales durante la temporalización de las sesiones. Como hemos dicho, si disponemos de un espacio grande para tener los materiales montados y a la vez poder ocupar otra parte del espacio para realizar la actividad sin material mejor. Si no es así deberemos elegir en la temporalización de la sesión cuando vamos o no utilizar materiales, sobre todo por el tema de materiales grandes y pesados como colchonetas.

En cuanto a la disposición de los materiales en el espacio, en el caso de formar una gran tatami o similar con colchonetas tendremos en muy en cuenta el factor de la seguridad, trataremos de que las colchonetas no estén próximas a objetos contundentes (pilares, bancos, espalderas, paredes). En el caso de que utilicemos colchonetas por parejas trataremos de distribuir las de manera que los alumnos no puedan colisionar ni entre ellos ni con objetos repartidos en el espacio.

En cuanto a la elección de los espacios debemos tener en cuenta que cuando más amplio y grande sea este más dificultad tendremos para controlar a toda la clase (poder verlos bien) a la vez y más difícil será dar una indicación o un feedback grupal en determinados momentos, por lo que en mi opinión si tenemos la posibilidad de elegir, sería por un espacio

lo suficientemente grande como para poder trabajar con los materiales más grandes (colchonetas) sin peligro de colisiones (contra compañeros, paredes, pilares, etc.) y que a la vez no sea enorme por los problemas anteriormente comentados.

La elección de los espacios, en cuanto si es un espacio cerrado o al aire libre, tendrá que ver más con el clima del lugar donde realicemos la actividad y la temporalización en cuanto a la época del año en que elijamos realizar las actividades. Tendremos que tener en cuenta que son actividades de corta duración pero caracterizadas por un alto grado de esfuerzo por lo que realizarlas bajo temperaturas altas o muy bajas no será la mejor opción. Si disponemos de un lugar resguardado donde la temperatura sea media sería la mejor opción para realizarlas.

3.4. Agrupación

Dependiendo de la sesión, de la actividad que vayamos a realizar y de los objetivos que queramos conseguir elegiremos un tipo u otro de agrupamiento, vamos a diferenciar especialmente cuatro tipos de agrupamientos:

- Individual: Trataremos de utilizar esta agrupación en pocas ocasiones, la incluiremos en momentos muy puntuales como por el ejemplo en el inicio de las sesiones, durante el calentamiento o en acciones específicas que lo requieran.
- Por parejas: En una unidad didáctica de lucha esta será la agrupación más común y más utilizada a la vez, intentaremos que en todas las sesiones se den por lo menos un par de actividades en que los alumnos se tengan que juntar en parejas. Para que las actividades sean más dinámicas y la motivación y la atención no decaiga trataremos de ir haciendo cambios constantes de parejas.
- En gran grupo: Principalmente utilizaremos esta agrupación en juegos/actividades de calentamiento o en actividades en las que busquemos una interacción de todos los miembros del grupo a la vez.
- Grupo formados por roles: Lo utilizaremos en actividades muy específicas de lucha, donde formaremos grupos en los cuales cada participante tendrá un rol determinado (luchador, anotador, árbitro, cronometrador, responsable de la seguridad, etc.) que irán cambiando a medida que la actividad vaya transcurriendo.
-

3.5. Roles en las actividades de lucha

Entre los roles que pueden realizar los alumnos en este tipo de actividades nosotros distinguiremos cinco. Estos cinco roles los podemos establecer en actividades concretas en las que queremos asignar roles para los alumnos en cuestión. Lo interesante es que cada uno de los alumnos puedan realizar cada una de los roles, para que pueda conocerlo y experimentarlos en primera persona.

1. Luchador: Rol principal en las actividades de lucha. Interactúa con una o con varios luchadores más dependiendo de las actividades que realice. Deberá conocer bien las normas generales de seguridad y las reglas específicas de las actividades que se realicen.

2. Anotador y cronometrador: Encargado de controlar el tiempo de la actividad así como de ir anotando las puntuaciones que el árbitro va indicando durante la realización de la actividad.
3. Árbitro: Rol importante en las actividades de lucha, persona que debe conocer bien las reglas, qué está permitido y qué no. Cuales son las posiciones de ventaja donde se establece la puntuación. Los luchadores deben en todo momento seguir las indicaciones que estos les transmiten.
4. Responsable de la seguridad: La seguridad es uno de los aspectos más importante de estas actividades por no decir que el más importe. Tener una persona que se encargue de revisar que las superficies estén bien encajadas y que no se separen durante la actividad, de que no se produzca una colisión con otros compañeros o con el mobiliario del espacio en que nos encontremos, que avise al maestro en caso de algún tipo de percance. En definitiva, que no permita que sus compañeros se hagan daño de ninguna manera.

3.6. Descripción de las fases de las sesiones tipo

El planteamiento de las sesiones es algo bastante personal, también dependerá de otros factores como por ejemplo el tipo de sesión que queramos hacer, de las actividades y de los objetivos que queramos conseguir. Personalmente, me gusta que las sesiones de lucha tengan dos o incluso tres partes. Una primera parte de calentamiento, otra que llamaremos parte principal y la última vuelta a la calma.

- La parte del calentamiento: (duración aproximada del 25% de la sesión)

Es un momento de la sesión donde aprovecharemos para presentar e introducir la sesión. Como bien su nombre indica es un momento de la sesión donde el objetivo principal es realizar un buen calentamiento, perar el cuerpo y la mente para la parte principal de la sesión. Trataremos de realizar actividades que estén conectadas con las que vayamos a realizar en la parte principal y que además comportan demandas energéticas y motrices similares a las que vayamos a practicar posteriormente. Si no necesitamos material para esta parte de la sesión es recomendable sacarlo después de realizar el calentamiento para no distraer a los alumnos y centrar la atención en lo realmente importante de esta parte.

- La parte principal (duración aproximada del 65% de la sesión)

Esta es la parte más importante de la sesión puesto que realizaremos la actividad o actividades principales por ello el nombre de parte principal. Empezaremos esta parte de la sesión sacando el material y preparándolo en caso de ser necesario. Para ello una buena estrategia será realizar turnos de reparto y recogida de material entre los alumnos. Esta es una buena iniciativa, una actividad que aumenta la responsabilidad y el compromiso entre los alumnos, por lo tanto sería interesante aplicarla. Trataremos que tanto en esta parte de la sesión como en la del calentamiento que el tiempo de actividad física moderada vigorosa sea el máximo puesto que es lo que los expertos recomiendan.

- Vuelta a la calma (duración aproximada del 10% de la sesión)

Es la última parte de la sesión y la utilizaremos para relajar el cuerpo y bajar las pulsaciones además de consolidar algunos de los aprendizajes. Realizaremos técnicas como estiramientos y respiraciones mientras reflexionamos sobre diferentes puntos de interés de la sesión. A pesar de ocupar una parte tan pequeña de la sesión es tan importante como cualquier otra, es importante terminar las sesiones con buenas sensaciones y reflexionando para que los aprendizajes que se dan durante la sesión sean más significativos.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN UD ACTIVIDADES LUCTATORIAS

4.1. Vinculación curricular

Para poner en contexto la unidad didáctica que posteriormente desarrollaremos en profundidad nos apoyaremos con varios documentos oficiales facilitados por el gobierno de Aragón para la programación escolar.

-ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón

Documento por el que se aprueba el currículo de Educación Primaria y en el que se reflejan apartados tan importantes y útiles a la hora de programar como son las orientaciones metodológicas, objetivos generales y la contribución de la materia para la adquisición de las competencias clave.

-El Anexo II de Educación Física en el que se exponen concretados en cada uno de los seis bloques de contenidos que forman la programación curricular del área de EF con sus correspondientes criterios de evaluación, competencias clave, estándares de aprendizaje entre otros, de cada uno de los ciclos y cursos que forman la educación primaria en Aragón.

Documento fundamental para la correcta promoción de las unidades y programaciones didácticas en la asignatura de E.F, en educación primaria, en la comunidad de Aragón. Documento completo que incluye cada uno de los bloques de contenidos en los cuales está organizada la asignatura. Este documento nos facilita la programación puesto que recoge todos los contenidos, objetivos generales, criterios de evaluación, competencias clave, estándares de aprendizaje evaluables, etc.

-RESOLUCIÓN de 1 de junio de 2021, de la Directora General de Planificación y Equidad, por la que se aprueban los calendarios escolares de los cursos 2021-2022 y 2022-2023 correspondientes a las enseñanzas de niveles no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Documento general que utilizaremos para programar nuestra unidad didáctica. Nos servirá para saber cuántas sesiones anuales disponemos en la asignatura de Educación Física y en base a esto programar coherentemente las sesiones que queremos destinar a nuestra unidad didáctica.

-ANEXO III Horario semanal mínimo en minutos por áreas de conocimiento y cursos en Educación Primaria.

Documento que nos servirá para ver los minutos semanales mínimos que corresponden a la asignatura de E.F. En este caso, para el curso de sexto de primaria corresponde a un mínimo de 135 minutos semanales.

4.2. El judo como base de fundamentación hacia otras prácticas luctatorias.

Creado en 1882 por el maestro Jigoro Kano, del Japonés Judo y por su traducción al castellano como “ el camino de la flexibilidad”. Este arte marcial proviene principalmente del desarrollo y estudio del Jujutsu, arte marcial que practicaban los samuráis y que utilizaban principalmente cuando en el campo de batalla la lucha armada pasaba a ser cuerpo a cuerpo. Para ello, se eliminarían todas aquellas técnicas o prácticas del jujutsu consideradas peligrosas o que pudiesen acarrear algún tipo de lesión grave o incluso la muerte del adversario. Otro aspecto importante a destacar es que todas las acciones técnicas eran fundamentadas sobre principios científicos descartando así el aprendizaje a través de la observación e imitación que había sido la tónica hasta la fecha pasaría a un segundo plano.

El maestro Jigoro Kano (1860 - 1938), especialista en literatura, ciencias políticas, economía y filosofía, es conocido por ser el fundador en el año 1882 de la escuela de judo kodokan, lo que sería la primera escuela de la historia del judo con esta filosofía. Cabe destacar que durante toda su vida, kano se centró en la educación en general y especialmente en todo lo relacionado con la educación física. Kano, creó el judo kodokan como un método/sistema educativo completo, una utopía educativa en la que se pretendía educar al hombre de manera holística, utilizando un tipo de educación que englobase tres aspectos: los físicos, intelectuales y espirituales. Entre los muchos cargos públicos que desempeñó Jigoro Kano podemos destacar que fue el primer japonés en entrar en el COI (Comité Olímpico

Internacional), Secretario del Ministerio de Educación y un personaje de relevancia en el deporte y la educación japonesa. Consiguió que el Judo se incorporara con éxito en el sistema educativo, a la policía y al ejército japonés.

Vamos a destacar cinco importantes contribuciones de Jigoro kano en el judo kodokan:

- Práctica de agarrar o *kumi kata*: Agarrar la ropa del oponente para realizar las técnicas de proyección. Además de ser una práctica más eficiente también es más segura para el que es proyectado en el suelo, puesto que el agarre permite controlar la caída evitando o reduciendo mucho daños innecesarios.
- Técnicas de caída o *ukemi*: Con el fin de evitar las lesiones que se podrían producir al caer cuando se es proyectado. Kano desarrolló un sistema en que se pudiese aprender a caer (*ukemi*) sin correr el peligro de hacerse daño.
- Ciencia y racionalismo: En su método desechó antiguos métodos de las enseñanzas marciales. Hacía reflexiones sobre aspectos cinéticos o kinesiológicos como por ejemplo cuando explica que el equilibrio de una persona se ve alterado cuando se la empuja o se tracciona de ella, algo que no se había explicado anteriormente. Siempre argumentaba racionalmente los gestos técnicos efectuados.
- Sistema de grados: Utilizado como una forma explícita de reconocer el progreso de cada uno además de suponer un nuevo sistema de transmisión del conocimiento.
- Prácticas inclusivas: Uno de los propósitos de Kano era que la educación fuese global, por lo tanto, no debía existir diferencias entre ambos géneros. La inclusión de la mujer en el Judo Kodokan vista como una forma de impulsar su salud física y mental. Su objetivo era que tanto el hombre como la mujer pudiesen tener un control perfecto de su cuerpo y mente y así poder estar preparados para cualquier situación que debieran enfrentar.

Por otra parte, y como ya hemos dicho, los principios filosóficos que se deseaban alcanzar desde su creación fueron los de un camino para la formación y mejora general del ser humano. Su creador, estableció unos principios según su filosofía para el desarrollo de la mente y del cuerpo del judoka:

- Principio de máxima eficacia: Lograr con el mínimo esfuerzo la máxima eficacia.
- Principio de prosperidad mutua: El judo debe estar basado en el apoyo mutuo y la solidaridad. Para encontrar el camino de la perfección nos debemos ayudar unos entre otros para conseguirlo.
- Principio de perfeccionamiento: Principio que se refiere a la búsqueda de una buena salud, inteligencia y carácter mediante ejercicio físico, el cuidado del cuerpo y la mente. En definitiva una vida saludable ayuda en la evolución como Judoka.

Así como también estableció un código moral formado por ocho virtudes y valores que debían sustentar su práctica:

1. Cortesía: La buena educación y respeto hacia los demás.
2. Coraje: Hacer lo justo.
3. Sinceridad: Expresarse con honestidad, sin disfrazar lo que se piensa.
4. Honor: Ser fiel a la palabra dada.
5. Modestia: Hablar de sí mismo sin arrogancia
6. Respeto: Base de la confianza
7. Autocontrol: Saber controlar los impulsos
8. Amistad: El más puro de los sentimientos humanos

La práctica del judo es tan interesante relacionada con la educación física porque es una actividad promueve la E.F desde un modelo integral. A nivel psicomotriz, mediante la práctica y utilización de sus técnicas, se trabajan aspectos como la lateralidad, la ubicación espacial, la perspectiva, el ambidextrismo, la coordinación de ambos pies y manos a la vez que las acciones independientes de estos miembros. Se trabajan diferentes acciones motrices como por ejemplo tirar, empujar, lanzar, reptar, caer, rodar. A nivel social, trabajamos las relaciones con otras personas, utilizamos el juego y la lucha como un elemento integrador y dinamizador de las relaciones. No nos debemos olvidar que este tipo de actividades son un medio excepcional para el acondicionamiento y el desarrollo físico general.

En la actualidad instituciones tan importantes como el COI y la UNESCO respaldan la práctica del Judo. La UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), declaró la práctica del judo como el mejor deporte infantil a partir de

los cuatro años, fomentando así su práctica. Por otro lado, el COI (Comité Olímpico Internacional) considera su práctica como el deporte más completo para la niñez ya que promueve valores como la amistad, la participación, el respeto y esfuerzo continuo, etc.

4.3. Lucha Grappling en el contexto escolar

Para nuestra propuesta didáctica nos fundamentaremos en la filosofía educativa que el maestro Kano implementó cuando creó el Judo Kodokan y en todos aquellos aspectos que nos sirvan de ayuda para la aplicación de la unidad didáctica de la forma más coherente posible.

Para nuestra propuesta didáctica, no vamos a utilizar el judo como actividad luctatoria, pero sí un deporte de lucha que comparte características y que integra técnicas y movimientos de este.

La actividad de lucha de agarre elegida para la unidad didáctica será la lucha grappling, está la podemos fundamentar en los aspectos principales que sustentan el judo. Pero para poder relacionar las dos actividades y comprender mejor esta relación primero deberemos responder a una pregunta fundamental: ¿Qué es la lucha grappling?

4.3.1. Qué es la lucha grappling

La FVL (Federación Valenciana de Lucha) basándose en UWW (La United World Wrestling) define al Grappling como un híbrido, un estilo de lucha a medio camino entre el BJJ (Brazilian Jiu jitsu) y la Lucha. Básicamente este tipo de lucha de agarre consiste en el control del oponente y en forzar a que el adversario reconozca que no puede soltarse de una técnica sin lesionarse. Por ello, podríamos definirlo rápidamente como un estilo de lucha de agarre con sumisión.

La UWW considera que la forma de aceptar las derrotas es honorable para los atletas, ya que son ellos mismos los que en muchas ocasiones deciden cuando no pueden seguir luchando. Para ello, deben conocer a la perfección las reglas y acciones que pueden adoptar en las diferentes situaciones de sumisión y a la vez actuar siempre deportivamente, mediante un juego limpio, para no lesionar al adversario de manera intencionada a lo largo de las acciones que se dan en la lucha.

Como hemos dicho anteriormente, la lucha grappling actual es un deporte híbrido, que combina diferentes estilos, tanto modernos como más tradicionales de la lucha y artes marciales, como por ejemplo la lucha estilo libre, lucha grecorromana, jiu-jitsu brasileño, sambo y por supuesto con el que vamos a relacionar, el judo. Esto puede ser una de las claves de su aumento de popularidad y su crecimiento como deporte en los últimos veinte años, la gran mezcla de estilo de lucha de agarre que conforman el grappling. Ya que deportistas de las diferentes disciplinas han pasado a entrenar y competir en esta modalidad tan dinámica y divertida.

La indumentaria deportiva habitual tanto en competiciones como en entrenamientos, suele ser un pantalón corto y camiseta de compresión llamada rashguard. La UWW también contempla la modalidad Grappling-GI, donde los deportistas llevan puesto un kimono. Las reglas para esta modalidad siguen siendo las mismas por los recursos técnicos que aplican los luchadores son totalmente diferentes al poder utilizar el agarre del kimono.

4.3.2. Fundamentación de la lucha grappling con el judo

El judo y la lucha grappling son dos deportes de lucha de agarre se asemejan en algunas de sus características. Primeramente vamos a ir explicando algunas de sus similitudes y diferencias para luego pasar a explicar la idea que tenemos de la incorporación de la lucha grappling en la escuela.

En primer lugar, según la naturaleza de las actividades, las podemos clasificar como actividades de oposición directa puesto que las dos son estilos de lucha, además son luchas de agarre, en las que no se permite ningún tipo de golpeo. El control permanente también es una característica fundamental en estas actividades, puesto que sin este no puede existir una interacción y una continuidad en las acciones que es necesaria para que la actividad transcurra con normalidad.

Una de ellas se realiza con kimono (judo) y la otra con pantalones y rashguard (grappling), por lo que el agarre que utilizaremos luchando será diferente, en una actividad los agarres se realizarán al traje (kimono) y en la otra utilizando casi por completo todo el cuerpo para coger puesto que no estará permitido coger de la indumentaria, esta es una de las características diferenciadoras más significativas que existen entre las dos.

De manera resumida la finalidad de estas dos luchas es derrotar al oponente mediante puntos en un tiempo preestablecido (normalmente 4' y 5' en judo para las mujeres y los hombres respectivamente y 5' en grappling para ambos sexos) o bien terminado el combate antes de tiempo utilizando diferentes vías. Por ejemplo, en judo mediante proyecciones, inmovilizaciones, estrangulaciones, luxaciones. En lucha grappling utilizando una gran cantidad de sumisiones que implican estrangulación y luxación de extremidades. Como vemos en ambas actividades existe una gran similitud en cuanto a que en las dos están permitidas las estrangulaciones y luxaciones, pero en judo existen más vías en cuanto a variedad para terminar el combate antes de tiempo (inmovilizaciones, proyecciones).

La práctica deportiva del judo se centra más en la lucha de pie, tratando de terminar el combate mediante una proyección aunque también existe el trabajo de suelo o ne-waza, como también se le conoce, en el que los luchadores tratan o bien inmovilizar o finalizar al oponente mediante luxaciones y estrangulaciones. La lucha grappling, al igual que el judo empieza de pie, pero en ella los luchadores tratan de ir al suelo de forma controlada mediante

derribos para así ir mejorando la posición en el suelo con el objetivo de terminar la lucha antes del tiempo establecido.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto pasaremos enumerar diferentes puntos significativos para la aplicación de la lucha grappling en el contexto escolar.

- Supresión de las luxaciones y estrangulaciones. Al tratarse de la aplicación en un contexto escolar nos evitamos las posibles situaciones de peligro que se puedan generar derivadas de estas acciones.
- Le damos a las normas de seguridad la importancia que requieren. La seguridad como punto primordial y de referencia en estas actividades.
- Profundizamos en las reglas del deporte para conocer todas las posibilidades que este nos ofrece.
- Enfocamos la práctica de la actividad hacia el sistema de puntos y posiciones
- Conocemos y practicamos las diferentes acciones características de esta actividad (proyecciones, inmovilizaciones, inversiones, pases de guardia)
- Trabajamos algunas de las actividades mediante un sistema de roles (luchador, árbitro, responsable de la seguridad, anotador, cronometrador)
- Basamos la práctica en el respeto hacia los compañeros y el maestro.
- Buscamos un desarrollo integral (físico, psíquico y afectivo-social) del alumno mediante estas actividades.

4.3.3. Ventajas y posibilidades

-Son actividades más dinámicas que los estilos de lucha con kimono o con indumentaria para agarrar puesto que el número de acciones en un determinado tiempo son mayores. Además el agarre al kimono o a la indumentaria para alguien que no está acostumbrado causa la sensación de agobio mayor debido al control que se produce.

- Como el grappling es un estilo híbrido de lucha tenemos la posibilidad de conocer diferentes movimientos y técnicas de diferentes estilos de lucha. Combinación de múltiples luchas de agarre, judo, sambo, lucha libre olímpica, lucha greco, jiu jitsu brasileño.

- Es un estilo de lucha muy versátil. A diferencia de otros estilos de lucha de agarre que precisan de kimono o de una indumentaria específica, la lucha grappling se puede practicar casi con cualquier tipo de ropa deportiva. Para la práctica escolar solamente deberemos recalcar que sea ropa deportiva cómoda y lo más ajustada posible para evitar enredarnos en ella. Y lo más importante, evitar los cierres, cremalleras metálicas o velcros para no hacernos ni hacer daño cuando realicemos las actividades.

- Otro punto a destacar es el poco material que necesitamos para realizar estas actividades. A diferencia de otras actividades que sí que necesitaremos más cantidad de material específico, para realizar estas actividades solo nos tendremos que preocupar de disponer o bien de colchonetas o de algún tipo de superficie acolchada. Además si adquirimos este tipo de material lo podemos utilizar para realizar otras muchas actividades.

4.5. Propuesta didáctica

Para nuestra propuesta de unidad didáctica, dirigida para el tercer ciclo de educación primaria, más concretamente en sexto de primaria, los contenidos que estarán vinculados con esta actividad serán los del Bloque II: *Acciones motrices de oposición*, aunque como veremos también existe una gran relación con otro de manera transversalmente como es el Bloque VI: *Gestión de la vida activa y valores*. A modo de ejemplo para posibles futuras aplicaciones también desarrollaremos unos indicadores de logro para cada una de las sesiones y crearemos unos instrumentos de evaluación.

RELACIÓN CURRICULAR		
Bloque II: Acciones motrices de oposición.		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de sogas, etc.) etc. - Decodificación de las intenciones y características del adversario (comportamientos, orientación, desplazamientos, puntos fuertes o débiles, etc.), principio de acción-reacción (dominar al adversario generando en él respuestas que aprovechar para desequilibrarlo), principio de equilibrio/desequilibrio (acciones que conllevan el equilibrio y desequilibrio en el combate para conseguir el objetivo), principio de acción permanente (acciones que conllevan la aplicación de fuerzas para inmovilizar o voltear al adversario), principio de creación de un momento de rotación (generar un momento de rotación, levantando, empujando, tirando al adversario para proyectarlo o inmovilizarlo), principio de aplicación de fuerzas (puesta en acción del algoritmo en la actividades de lucha, por ejemplo si yo empujo y si él cede entonces yo le empujo y agarro, etc.), etc. - Situaciones de adversario/contacto/luctatorias: acciones motrices luctatorias primarias (coger y tocar), acciones motrices luctatorias secundarias (caídas, tirar y empujar, inmovilizar, volcar, derribar, tocar con objetos, etc.), etc - Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, etc. 		
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Competencias clave</p>	<p>Estándares de aprendizaje</p>
<p>Cri.EF.2.1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de</p>	<p>CAA CMCT</p>	<p>Est.EF.2.1.1. Encadena acciones con éxito para resolver, analizar y</p>

<p>actividades físicas, con oposición, aplicando principios y reglas de acción para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades</p>		<p>valorar diferentes problemas motrices de oposición (por ejemplo, de lucha, de cancha dividida u otras)</p>
---	--	---

Bloque VI: Gestión de la vida activa y valores.

Contenidos

- Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física, con conocimiento de las más comunes y de actuaciones de primeros auxilios. Uso correcto de materiales y espacios.
- Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos, tanto en las situaciones de clase como en espectáculos deportivos.
- Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, con autonomía y creatividad, y del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.
- Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.

Criterios de evaluación	Competencias clave	Estándares de aprendizaje
<p>Cri.EF.6.4. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros, tanto en su realidad corporal como en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>CSC CIEE</p>	<p>Est.EF.6.4.4. Muestra buena disposición e iniciativa para solucionar los conflictos de manera razonable, exponiendo su opinión y respetando la de los demás.</p> <p>Est.EF.6.4.7. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases</p> <p>Est.EF.6.4.8. Respeta las normas y</p>

		reglas de juego, a los compañeros, aceptando formar parte del grupo que le corresponda, la función a desempeñar en el mismo y el resultado de las competiciones o situaciones de trabajo con deportividad
Cri.EF.6.2. Reconocer y argumentar los efectos que sobre la salud y el bienestar ejercen el ejercicio físico, la higiene, la alimentación, los hábitos posturales y las medidas de seguridad, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	CMCT	Est.EF.6.2.4. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física) y realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a calma autónomas valorando su función preventiva.

Tabla 3 (*Resumen relación curricular*) Fuente: Elaboración propia a Anexo II de E.F

4.5.1. Resumen propuesta unidad didáctica

Sesiones	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª
Progresión de aprendizaje	Situación inicial	Caídas	Equilibrio y desequilibrios		Control permanente	Lucha		Torneo de lucha
Contenidos de aprendizaje	Presentación de la unidad. Conocer el propio nivel de partida en estas actividades.	Aprender a caer sin hacernos daño	Derribos a una pierna	Derribos a dos piernas	Volcar e inmovilizar	Lucha de pie. Arm drag y clinch de lucha	Lucha pie y suelo	Lucha y sus diferentes roles
Tipo de lucha	Iniciación, toma de contacto.	Nos centraremos en las caídas/ukemis	Hincapié en la lucha de pie		Lucha suelo	Lucha pie	Lucha pie y suelo	
Enfrentamientos/ Agrupamientos.	Todos con todos, por parejas y en grupo							Todos con todos con roles
Materiales	Colchonetas, puzzles (tatami) Videos de diferentes luchas. Ordenador y proyector Pelotas de goma o similar Pinzas o petos	Colchonetas/ puzzles (tatami) Pelotas de basquet Tizas/Cuerdas para marcar	Colchonetas/ puzzles (tatami) Petos de diferentes colores	Colchonetas / puzzles (tatami)	Colchonetas / puzzles (tatami)	Colchonetas / puzzles (tatami) Pañuelo Cuerdas Soga/Pica	Colchonetas / puzzles (tatami) Aros/ Cuerdas Petos de diferentes colores. Cuerdas	Colchonetas / puzzles (tatami) Picas de madera Prueba escrita
Instrumentos de evaluación	Hoja de registro anecdótico Diario del alumno	Diario del alumno Hoja de registro						Hoja de registro Diario del alumno Prueba escrita

Tabla 4 (Resumen propuesta didáctica) Fuente: Elaboración propia

Como vemos en la tabla resumen de nuestra propuesta didáctica, en cuanto a la temporalización, la unidad didáctica consta de ocho sesiones con un total de cincuenta minutos para cada una de ellas, lo que supone un total de cuatrocientos minutos destinados a estas actividades que serán repartidos a lo largo de unas cuatro semanas.

Hemos elegido una progresión didáctica que para nosotros tiene bastante sentido, empezaremos con una presentación y acercamiento de la unidad a los alumnos que nos servirá para ver el punto de partida y el nivel de estos. En la segunda sesión aprenderemos a caer de forma adecuada, contenido fundamental en estas actividades. Pasaremos a las dos siguientes sesiones donde trabajaremos los equilibrios y desequilibrios mediante diferentes tipos de entradas a las piernas. De la posición de pie pasaremos a la lucha en suelo donde en la quinta sesión mediante el control permanente aprenderemos a inmovilizar y volcar, para en la sexta y séptima sesión combinar lo aprendido en las anteriores sesiones, la lucha de pie y la lucha en el suelo. Para en la última sesión realizar una actividad de torneo de lucha donde todos los alumnos conocerán y experimentarán los diferentes roles que están relacionados con las actividades de lucha.

En relación con los materiales, como vemos, al tratarse de una unidad didáctica de lucha destaca el uso de material para acolchar el suelo en cada una de las sesiones (en el caso de no disponer, en el punto cinco proponemos alguna de las alternativas) y en cuanto a los otros materiales hemos elegido aquellos que son comunes en las aulas de Educación Física escolar.

Otro de los puntos importantes que cabe destacar es el uso de los espacios, como podremos observar en el siguiente punto la realización de la UD está pensada para hacerla en un espacio cerrado. Nosotros hemos elegido un gimnasio o pabellón para su realización porque son los espacios cerrados más comunes en la mayoría de los centros educativos.

4.5.2. Metodología

Como veremos a continuación en el desarrollo de las sesiones, en nuestra propuesta didáctica, teniendo como referencia la opinión de los expertos anteriormente citados, utilizaremos el juego como una de las metodologías activas protagonistas en nuestras sesiones. Estas prácticamente se basaran en juegos que dependiendo de sus reglas y de los que objetivos establezcamos haremos que los alumnos consigan las metas en cuanto a aprendizajes de conocimientos y habilidades fijadas en cada una de las sesiones.

De modo general utilizaremos metodologías que perfectamente podemos encontrar en nuestras aulas en las materias troncales. Como por ejemplo la metodología constructivista, ya que mediante la progresión de los contenidos y habilidades que seguimos, los alumnos van integrando conocimientos a medida que transcurren las sesiones y las van integrando para las siguientes. También la metodología de aprendizaje cooperativo, puesto que en muchas de las ocasiones en las actividades que se propone los alumnos deberán trabajar en grupo de manera cooperativa para alcanzar los objetivos propuestos. Tampoco debemos olvidarnos de la metodología del aprendizaje basado en competencias puesto que mediante esta unidad desarrollaremos competencias en habilidades sociales y cívicas, de comunicación lingüísticas y en aprender a aprender.

En la propuesta, por lo general, utilizaremos dos estilos de enseñanza, el tradicional mediante el mando directo modificado y asignación de tareas y el estilo cognitivo, mediante la resolución de problemas y descubrimiento guiado. Creemos que ambos estilos tienen cabida, todo dependerá del momento en que los utilizemos. Por ejemplo utilizaremos los modelos más tradicionales en actividades donde nos interese que los alumnos sigan un modelo como puede ser en algunas partes del calentamiento o en la explicación y/o aprendizaje de una técnica en concreto que queramos que aprendan o incluso en algunos juegos, normalmente utilizaremos esta metodología en el inicio de las sesiones. Por otra parte, utilizaremos el estilo cognitivo en todas aquellas actividades/juegos que requieran de una mayor atención y demanda de procesamiento cognitivo o simplemente en los juegos en que queramos aumentar el roto tanto cognitivo como psicomotor, normalmente utilizaremos este tipo de metodologías en la segunda parte de las sesiones. En nuestra propuesta también tiene cabida los modelos alternativos, que ponen la atención en el aprendizaje de la lógica de la lucha, su relaciones de oposición, las diferentes situaciones en que nos podemos encontrar y en la resolución de problemas.

4.5.3. Desarrollo de las sesiones de la unidad didáctica

Unidad didáctica: Luchas de agarre	
Número de la sesión: 1ª	Duración: 50'
Indicadores de logro: <ul style="list-style-type: none"> - Comprende las normas de seguridad y rutinas. - Desequilibra a un compañero. - Controla a un compañero en el suelo durante unos segundos. 	Instrumentos de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Diario del alumno
Contenidos de aprendizaje: Que los alumnos conozcan: <ul style="list-style-type: none"> - El desarrollo general de la unidad - Las normas de seguridad y rutinas - Su nivel de partida en este tipo de actividades 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector y videos de la lucha que vamos a ir practicando a lo largo de la UD - Pinzas o petos - Colchonetas, puzzles (tatami) - Pelota de goma o similar
Espacios: Gimnasio/Pabellón	
Desarrollo de la sesión	
<u>Introducción de la unidad</u> (10') <ul style="list-style-type: none"> - Presentamos la unidad - Vemos un par de videos representativos a la vez que vamos explicando la progresión que seguiremos durante la UD. - Explicamos reglas de seguridad y rutinas a seguir 	
<u>Calentamiento</u> (10') <ul style="list-style-type: none"> - <i>“El roba pinzas”</i>: Mismo juego que el roba pañuelos pero con pinzas de tender la ropa que se colocaran en la parte trasera de la camiseta. Ganará el juego quien sea capaz de reunir más pinzas al final del tiempo establecido. V1: Colocaremos las pinzas en la parte delantera de la camiseta. (3 min) - <i>“Roba pinzas 1 vs 1”</i>: Mismo juego que el anterior pero por parejas, oposición directa, cada vez que robamos la pinza sumamos un punto. Le debemos devolver la pinza al compañero para poder seguir jugando. Gana el juego quien consiga más puntos al final del tiempo establecido. (3 min) - <i>“Tocar las rodillas”</i>: Por parejas nos colocamos enfrente de nuestro compañero, cuando el maestro indique nuestro objetivo será tocar la rodilla del compañero el mayor número de veces a la vez que evitamos ser tocados. Haremos dos juegos de un minuto haciendo un cambio de parejas. V.1 Mismo principio que el juego principal pero tocando otras partes del cuerpo como por 	

ejemplo los hombros, coger de los codos, coger por la parte trasera del cuello.
(2 min)

Parte principal (30')

- “*Lucha de brazos*”: A la pata coja, cogidos con el brazo contrario de la pierna que se apoya, hacer que el rival apoye los dos pies en el suelo. Vamos cambiando de manos de contacto y de punto de apoyo.
(6 min)

- “*Pelea de gallos*”: Pelea desde cuclillas, el objetivo es desequilibrar al compañero para que tenga que apoyar alguna parte del cuerpo que no sean sus pies.

V.1 Ídem pero sosteniendo una pelota entre las rodillas.
(6 min)

- “*Combate desde rodillas*”: Por parejas, los dos adversarios parten de rodillas, si durante el juego alguno levanta a la vez ambas rodillas de las colchonetas se para el combate y se vuelve a posición inicial. El objetivo es llevar al suelo al compañero.
(6 min)

- “*Calmar a la fiera*”: Consiste en mantener durante 5" la espalda del adversario contra el suelo. Partimos desde una posición sentados con las piernas entrelazadas de cara al compañero.

V.1 Ídem, pero la posición de inicio es sentado apoyados espalda contra espalda.

V.2 Ídem, pero se inicia con un adversario tumbado boca arriba y el otro entre sus piernas, habrá que inmovilizar su espalda 5" contra el suelo.
(10 min)

Unidad didáctica: Luchas de agarre	
Número de la sesión: 2ª	Duración: 50'
Indicadores de logro: <ul style="list-style-type: none"> - Completa el calentamiento específico de la sesión. - Realizar la mayoría de los ukemis - Completa la mayoría de las caídas rodadas 	Instrumentos de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Diario del alumno - Hoja de registro
Contenidos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a caer sin hacernos daño 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas/ puzzles (tatami) - Pelota basquet - Tizas/Cuerdas para marcar

Espacios: Gimnasio/Pabellón

Desarrollo de la sesión

Calentamiento (15')

- *"El gorila"*: Pilla pilla en posición cuadrúpeda (obligatorio el contacto de manos y pies en todo momento con el suelo al desplazarnos). Empiezan pillando dos alumnos y se van acumulando. Gana el juego el último en ser pillado
(4 min)
- *"Los enanitos"*: Pilla-pilla pero nos desplazamos de cuclillas, no podemos levantar la zona de la cadera para acelerar el ritmo. Empiezan pillando dos alumnos y vamos acumulando hasta que solo quede uno, que será el ganador del juego.
(4 min)
- Formando un círculo en las colchonetas, realizaremos un calentamiento específico, enfatizando en las muñecas y cuello, de manera articular y mediante apoyos de cabeza en la colchoneta, preparando así el cuerpo para las actividades principales.
(7 min)

Parte principal (35')

- *"A ciegas"*: Por parejas en la colchoneta uno se deja caer de espaldas con los ojos cerrados y el compañero le recoge. Cambiamos de pareja varias veces.
(4 min)
- *"Ukemis"*: Vamos aprender a caer de forma segura, diferentes caídas de seguridad: Ejemplos; Desde rodillas hacia adelante, desde pie hacia adelante, desde pie hacia atrás, de costado los dos lados, etc.
Por parejas, con un compañero, le empuje sin avisar de atrás hacia delante y de adelante hacia atrás.
(8 min)
- *"Caídas rodadas"*: Ejemplos; Desde posición cercana al suelo, rodadas hacia adelante, rodadas hacia atrás.
Desde posición erguida/ de pie, rodadas hacia adelante, rodadas hacia detrás, caída hacia adelante realizando un salto, caída hacia atrás e intentamos levantarnos empujando con las manos.
(8 min)
- *"El amo del balón"*: Por parejas, dos compañeros cogidos de un balón tiran hacia el lado contrario, gana el que más veces consiga la pelota.
V.1 Idem pero en vez de tirar empujar, gana quien consigue mover al compañero hasta la marca trasera.
V.2 Colocaran el balón entre una y otra mano, la mano restante deberá colocarse en el la zona lumbar, imitando el gesto de un camarero mientras camina Deberán empujar el balón sin que caiga y sin retirar la mano de la espalda, irán intercambiando la mano de juego.
- *"Vuelta a la calma"*: Realizamos unos estiramientos de manera suave y progresiva implicando las principales partes del cuerpo utilizadas durante la sesión. aprovechamos para reflexionar sobre todos aquellos aspectos más significativos de la sesión.
(5 min)

Unidad didáctica: Luchas de agarre	
Número de la sesión: 3ª	Duración: 50'
Indicadores de logro: <ul style="list-style-type: none"> - Establece contacto con los compañeros con diferentes partes de su cuerpo - Lleva al suelo al compañero utilizando la técnica de single leg - Conoce y realiza la posición de clinch de lucha 	Instrumentos de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Diario del alumno - Hoja de registro
Contenidos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> - Derribos a una pierna 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas/ puzzles (tatami) - Petos de diferentes colores
Espacios: Gimnasio/Pabellón	
Desarrollo de la sesión	
<p><u>Calentamiento</u> (15')</p> <p>Juntamos todas las colchonetas en el centro del espacio que disponemos. Formamos dos grandes equipos, unos con peto y los otros sin.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“El corral”</i>: Delimitamos el terreno de juego, que serán las colchonetas que utilizemos colocándolas en forma de un gran rectángulo, el objetivo del juego consistirá en sacar a todos los miembros del equipo contrario. (5 min) - <i>“Lucha de palomos”</i>: Con la misma agrupación que el juego anterior pero con la peculiaridad de que no podremos utilizar los brazos, tendremos que llevar las manos a la espalda en todo momento, simulando un palomo cuando hincha el pecho deberemos empujar solamente con este para sacar a los miembros del equipo contrario. (5min) - <i>“El culón”</i>: Mismas agrupaciones pero ahora las manos que estaban en la espalda pasarán a estar al frente con los brazos cruzados. Al contrario que en el juego anterior en este solo podrán empujar a los miembros del equipo contrario utilizando sus glúteos. (5min) <p><u>Parte principal</u> (35')</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Lucha sumo”</i>: Sacar al contrincante de la colchoneta. Cada vez que lo saquemos puntuamos un punto, gana el mejor de 5 intentos. Realizaremos un par de cambios. (5 min) <p style="padding-left: 20px;">V.1 En el mismo espacio pero participaran tres alumnos. Gana el último en salir de la colchoneta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Tocar las rodillas”</i>: Tocar las rodillas del rival con las manos el mayor número de veces en el tiempo establecido sin que nos toquen a nosotros. Realizaremos unos tres cambios de pareja. <p style="padding-left: 20px;">V.1. Coger la rodilla de manera que el pie no toque la colchoneta. Levantándole la pierna un palmo</p>	

del suelo.
(5 min)

- *“Tocar los tobillos”*: Tocar los tobillos del rival con las manos el mayor número de veces en el tiempo establecido sin que nos toquen a nosotros
(5 min)

V1. Coger de los tobillos de manera que el pie no toque el suelo.

- *“Explicar la posición de lucha clinch y la proyección de single leg”*: Por parejas la practicamos de manera alterna.
(12 min)

- *“Atrapa piernas”*: Por parejas, una en frente a otra. El objetivo es atrapar la pierna del compañero de manera que forme un ángulo de 90° con su otra pierna. Realizaremos un par de cambios de parejas.

V.1 Partimos con la pierna atrapada, tenemos que intentar escapar de esta posición sin ser llevados al suelo. Vamos intercambiando los roles una vez uno ataca y el otro defiende y viceversa.
(5 min)

Unidad didáctica: Luchas de agarre	
Número de la sesión: 4ª	Duración: 50'
Indicadores de logro: <ul style="list-style-type: none"> - Realiza un agarre de clinch con el compañero - Realiza la técnica de double leg - Lleva al compañero al suelo mediante alguna de las técnicas aprendidas en las últimas sesiones. 	Instrumentos de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Diario del alumno - Hoja de registro
Contenidos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> - Derribos a dos piernas 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas / puzzles (tatami)
Espacios: Gimnasio/Pabellón	
Desarrollo de la sesión	
<p><u>Calentamiento</u> (10')</p> <p>Juntamos las colchonetas en el centro del espacio formando un cuadrado grande.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“El gorila”</i>: Es un pilla pilla, el jugador que empieza pillando se desplaza en posición de cuadrúpeda (obligado contacto manos y pies con el suelo en todo momento). Empiezan pillando 	

dos y se van acumulando. Gana el último en pie.

V.1 El mismo mecanismo de juego pero la posición para desplazarse será de cuclillas.

(5 min)

- *“Lucha de flamencos”*: Por parejas estableciendo una colchoneta como área límite de juego. El objetivo será desequilibrar a nuestro compañero para que apoye o para sacarlo del área de juego. Como la actividad del pulso de luchadores pero esta vez nos podemos ir moviendo con una sola pierna por el área de juego para intentar desequilibrar/echar fuera de la colchoneta al otro participante. Gana el mejor de cinco intentos. Seguidamente cambiamos de pareja.

(5 min)

Parte principal (40’)

Seguimos con la explicación de la sesión anterior del clinch de lucha e incorporamos las esgrimas de lucha desde una posición vertical. Explicamos ahora la técnica de la esgrima de brazos de lucha. La primera actividad consiste en realizar esgrimas de brazos con el compañero hasta realizarlas de una forma más fluida.

(10 min)

- *“El abrazo del oso”*: Por parejas desde posición erguida cuando el maestro lo indique los alumnos intentarán ganar una doble esgrima de brazos. Haremos tres cambios de parejas.

(8 min)

- Explicamos la técnica de derribo desde un agarre a la altura del centro de gravedad. Con los brazos rodeando la parte alta de la cadera del compañero. Explicar técnica de lucha double leg desde la posición de clinch.

(10 min)

- Lucha de pie, el objetivo es llevar a nuestro compañero al suelo de la manera más técnica posible, se les remarca a los alumnos que hemos visto en la clase dos maneras. Desde el clinch de lucha, y desde la posición de lucha de esgrima. No es una competición, debemos cooperar para aprender a realizar las técnicas por lo que la oposición no debe ser muy intensa. Haremos varios cambios de pareja.

(12 min)

Unidad didáctica: Luchas de agarre	
Número de la sesión: 5 ^a	Duración: 50’
Indicadores de logro: <ul style="list-style-type: none">- Coopera con sus compañeros en todas las actividades- Realiza una salida desde inmovilización- Voltea a un compañero	Instrumentos de evaluación: <ul style="list-style-type: none">- Diario del alumno- Hoja de registro
Contenidos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none">- Lucha suelo	Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Colchonetas / puzzles (tatami)

- Arm drag y clinch de lucha	
Espacios: Gimnasio/Pabellón	
Desarrollo de la sesión	
<p><u>Calentamiento</u> (10')</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Carrera relevos”</i>: Formaremos dos grupos delimitando la salida y la llegada de la carrera. Todos los miembros del grupo se colocarán en la parte de la salida. El siguiente jugador en salir no lo hará hasta que el compañero no cruce la línea de salida dándole la mano al siguiente corredor. Los alumnos deberán cooperar y tratar de ganar al otro equipo, el objetivo es terminar la carrera antes que sus compañeros. Ejemplos de desplazamientos (pata coja, carretilla, cuadrupedia hacia adelante y hacia detrás, a caballito, cangrejo, saltos de canguro, cargando sacos, etc.) <p><u>Parte principal</u> (40')</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Arranca cebollas”</i>: Formaremos dos grandes grupos, cada uno con un rol. Los jardineros (atacan) y los cebollas (defienden), estos se alternarán en cada ronda. El terreno de juego estará compuesto por una zona de jardín donde se encontrarán las cebollas y otra zona llamada cesta donde los jardineros depositarán las cebollas que vayan arrancando, ambas zonas estarán formadas por colchonetas, El juego consiste en que las cebollas se organizan de manera que cogiendose como ellas quieren deben impedir que los jardineros las arranquen/separen. Una vez separadas del grupo la cebolla no podrá moverse y tendrá que ser transportada sin tocar el suelo hasta la cesta, en el caso de que toque el suelo a lo largo del camino podrá volver a unirse con sus compañeras las cebollas. (10 min) - <i>“Calmar a la fiera ”</i>: Consiste en mantener durante 5" o más la espalda del adversario contra el suelo a no ser que este atrape su cintura rodeando al inmovilizador con las piernas. (10 min) - <i>“La soga”</i>: Por parejas, partiendo de la posición de guardia cerrada (desde el suelo uno rodea al compañero con las piernas), el objetivo de este es salir de esta posición, por el contrario el objetivo del otro compañero es impedir esta acción). Paramos la actividad a los pocos minutos para explicar una técnica para salir de esta posición y volvemos a reiniciar la actividad con el objetivo de que apliquen los nuevos conocimientos. (10min) - <i>“Girar la tortuga”</i>: Por parejas, uno de ellos en posición de cuadrúpeda, cerrando los posibles huecos. El objetivo será encontrar la forma de voltear al compañero de manera que se quede boca arriba. Iremos realizando cambios de parejas. (10min) 	

Unidad didáctica: Luchas de agarre	
Número de la sesión: 6ª	Duración: 50'
Indicadores de logro: <ul style="list-style-type: none"> - Conoce y realiza un arm drag - Consigue llegar a la espalda del compañero - Conseguir liberarse de un agarre 	Instrumentos de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Diario del alumno - Hoja de registro
Contenidos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> - Lucha pie y lucha suelo 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Pañuelo - Cuerdas - Soga/Pica - Colchonetas / puzzles (tatami)
Espacios: Gimnasio/Pabellón	
Desarrollo de la sesión	
<p><u>Calentamiento</u> (15')</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“El pañuelo”</i>: El clásico juego del pañuelo, pero en esta ocasión para pillar debemos atrapar/coger al miembro del otro equipo. (10 min) <p>V.1 Mismo objetivo del primer juego pero vamos cambiando la forma en que nos podemos desplazar (cuadrupedia, a la pata coja, por parejas a caballito, por parejas llevando la carga delante a modo de mochila, etc)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Fuera de juego”</i>: Por parejas situaremos una cuerda entre los dos participantes, sin pasar la línea que forma la cuerda tendrán que hacer que el contrario pise el campo del rival delimitado por esta. Realizaremos varios cambios de pareja. <p>V.1 Ahora vamos a ser nosotros los que intentemos cruzar al campo contrario, el compañero no nos va a dejar a la vez que él también intenta cruzar a nuestro campo (5 min)</p> <p><u>Parte principal</u> (35')</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Manitas”</i>: Con agarre de ambas manos empujamos al compañero para desplazarlo hasta un punto marcado, él intentará lo mismo. <p style="padding-left: 40px;">V.1 Partiendo del agarre de manos uno de los miembros intenta conservarlo y el otro liberarse.</p> <p style="padding-left: 40px;">V.2 Partiendo del agarre de manos uno intenta imponer el agarre por arriba del centro de gravedad.</p> <p style="padding-left: 40px;">V.3 Uno de los miembros impone un agarre por debajo del centro de gravedad y el otro intenta liberarse (8 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“El rodeo”</i>: Por parejas, uno de los dos en cuadrupedia, el otro se sube en su espalda y se tiene que 	

intentar mantener, el otro debería hacer lo posible para que el compañero no se pueda mantener encima suyo.

V.1 Ahora uno de los dos compañeros se tumbará en el suelo, el otro lo montará por la altura de la cintura, también simulando la montada de un caballo, el objetivo del compañero que se encuentra en el suelo es salir de esa posición. El otro compañero deberá evitarlo.

(4 min)

- *“Coger la mochila”*: Por parejas en una colchoneta, gana quien consigue subirse a la mochila del compañero. Consiste en subirse a la espalda del compañero a modo de mochila. Los dos participantes parten de una posición neutra el uno enfrente del otro.

V.1: Partimos desde la posición de mochila de pie, uno intenta mantenerse en la espalda del compañero el otro intenta quitarse al compañero de la espalda.

(5 min)

Seguidamente explicaremos la técnica: arm drag y clinch para llegar a la espalda del compañero. Lo practicamos por parejas dejando trabajar al compañero.

(5 min)

- Volver a jugar a *“coger la mochila”* con el objetivo de aplicar la nueva habilidad.
(10 min)
- *“Vuelta a la calma”*: Realizamos unos estiramientos de manera suave y progresiva implicando las principales partes del cuerpo utilizadas durante la sesión. Aprovechamos para reflexionar sobre todos aquellos aspectos más significativos de la sesión.
(5 min)

Unidad didáctica: Luchas de agarre	
Número de la sesión: 7ª	Duración: 50'
Indicadores de logro: <ul style="list-style-type: none"> - Derriba a un compañero que intenta cruzar el río - Consigue voltear a un compañero desde la posición de tortuga - Realiza el calentamiento de manera adecuada 	Instrumentos de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Diario del alumno - Hoja de registro
Contenidos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> - Lucha pie y suelo 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Aros - Cuerdas - Petos de diferentes colores como fichas. - Colchonetas /puzzles (tatami)
Espacios: Gimnasio/Pabellón	
Desarrollo de la sesión	

Calentamiento (15')

- "*Tres en raya*": Partimos la clase en dos grupos, como tablero utilizamos aros y como fichas petos de diferentes colores. El objetivo principal del tres en raya es colocar las piezas por turnos para formar una línea recta (vertical, horizontal o diagonal) antes de que lo haga nuestro contrincante. Los equipos estarán alejados de los tableros, de modo que estos queden entre medio de ambos equipos. Los equipos sentados en el suelo formarán una fila en dirección contraria al tablero, cuando indique el maestro saldrá el último miembro de cada grupo a colocar una pieza, el siguiente jugador no podrá salir hasta que el jugador que acaba de poner la ficha le dé el relevo tocándole el hombro.

V.1 Cuatro en raya
(10 min)

- "Calentamiento específico": Pondremos todas las colchonetas formando un rectángulo grande a modo de tatami. Caídas, volteretas, calentamiento de cuello, etc.
(5min)

Parte principal (35')

- "*Tira soga*": Nos colocamos en grupo reducidos, de no más tres personas, solamente el primer integrante de cada grupo cogerá de la cuerpo, los demás participantes los deberán coger de la cintura al primer miembro de su equipo para tirar de él, ganará el equipo que haga cruzar la línea al otro. Realizaremos varios intercambios de grupos.
(6 min)

- "*Cruzar el río*": Especie juego de la estampida/araña, donde los cocodrilos que serán los que pillan se encontrarán en un río formado por colchoneta. Para pillar no bastará con tocar, estos se deberán llevar los compañeros al suelo. Empiezan dos personas pillando.
(15 min)

- "*Gira el caparazón*": Lucha por parejas, uno de ellos partirá desde la posición de tortuga (cuadrupedia) imitando la posición del animal. El objetivo de la lucha es dominar al compañero de manera que consigamos poner su espalda contra el suelo. Se irán cambiando los roles y las parejas.

V.1 Partimos desde la misma posición de tortuga, pero esta vez el que está en cuatro apoyos quiere poner su espalda contra el suelo, el otro compañero lo debe evitar.
(10 min)

Unidad didáctica: Luchas de agarre	
Número de la sesión: 8ª	Duración: 50'
Indicadores de logro: <ul style="list-style-type: none"> - Identifica la manera de mantener a un rival controlado en el suelo. - Identifica la manera de defender un derribo a una pierna. - Clasifica juegos de lucha según su objetivo. - Reflexiona sobre sus propios aprendizajes. 	Instrumentos de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Diario del alumno - Hoja de registro - Prueba escrita
Contenidos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> - Lucha y sus diferentes roles 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Picas de madera - Colchonetas / puzzles (tatami) - Prueba escrita
Espacios: Gimnasio/Pabellón	
Desarrollo de la sesión	
<p><u>Calentamiento</u> (10')</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Soga tira humano”</i>: Como el clásico soga tira pero los dos primeros de la fila cogido con las manos y el resto a su cintura. Grupos de cuatro personas. Hacemos cambios de grupos. (4 min) - <i>“Tiro de palo”</i>: Pulso desde sentados con un bastón. Juntamos las plantas de los pies y cogemos de la pica. Gana el que haga que su compañero levante el culo o pierda el agarre. (3 min) - <i>“Quita pilares”</i>: Por parejas, en posición de flexión de brazos uno enfrente del otro. El objetivo es desequilibrar al compañero quitándole uno de sus brazos por la parte de las muñecas. Solo podemos apoyar manos y puntas de los pies. (3 min) <p><u>Parte principal</u> (40')</p> <ul style="list-style-type: none"> - Montamos tatamis con cuatro colchonetas. Y formamos tantos grupos iguales como grupos de cuatro colchonetas. Numeramos los grupos y establecemos roles en cada uno de ellos (luchador, anotador, árbitro, controlador de seguridad). Unos equipos se enfrentarán con los otros equipos. Los luchadores lucharán y los otros roles cooperarán para hacer su trabajo. Se irán cambiando los roles dentro de los equipos en cada uno de los juegos/partidos. Iremos intercambiando grupos para que todos interactúen. (25 min) - <i>“Prueba escrita”</i>: Los alumnos realizarán la prueba escrita de la unidad. (15min) 	

4.5.4. Evaluación

Como en toda propuesta didáctica el apartado de la evaluación es un apartado importante si la queremos llevar a cabo. En la nuestra, vamos a aplicar varios tipos de evaluación con sus respectivos instrumentos en relación a la temporalización de la UD.

En primer lugar nos encontramos con la evaluación diagnóstica, la realizaremos al inicio de la UD, con el objetivo de conocer el nivel de los alumnos, para ello utilizaremos la observación mediante el instrumento de una hoja de registro anecdótico (ANEXO 1). Este instrumento no tendrá un peso en la nota del alumno, solamente lo utilizaremos para en el caso de encontrarnos con alguna conducta o situación a destacar poder dejarla registrada para utilizar esta información posteriormente. Esta primera evaluación como decíamos servirá para conocer el nivel de partida de los alumnos.

En segundo lugar, la evaluación formativa que se encontrará situada durante toda la UD. Para llevar a cabo esta evaluación utilizamos tres instrumentos, un diario del alumno (ANEXO 2) que deberán realizar los alumnos a modo reflexivo y supondrá un 30% de la nota. Una hoja de registro (ANEXO 3) que utilizará el maestro y supondrá un 20% de la nota final y en la que evaluaremos una serie de indicadores de logro por sesión marcando si se cumplen o no en cada una de las siete primeras sesiones. El tercer instrumento, una hoja de registro (ANEXO 4) que vamos a ir utilizando durante todas las sesiones y que supondrá un 30% de la nota final y que estará más centrada en aspectos actitudinales, rutinarios y de higiene.

Por último, la evaluación final, la realizaremos en la última sesión de la UD justo antes de darla por terminada, la haremos de manera escrita mediante una prueba escrita (ANEXO 5) que supondrá el último 20% restante de la nota.

En el apartado de anexos encontraremos un ejemplo detallado de cada uno de los instrumentos mencionados anteriormente para hacernos una idea de cómo podríamos evaluar una de UD de estas características. Cada uno de estos instrumentos irá acompañado de una explicación detallada además de estar acompañados de sus criterios de calificación.

5. REVISIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

Hemos querido realizar una propuesta didáctica bastante asequible en cuanto a conocimientos técnicos necesarios se refiere. Al tratarse de una propuesta para sexto de primaria ya introducimos algunas prácticas más técnicas mediante el uso de juegos. No obstante, si no somos conocedores de estas técnicas se pueden sustituir por otro tipo de juego en el que se trabaje el contenido de aprendizaje que queremos ver en cada una de las sesiones. Algo muy bueno que tienen este tipo de actividades es que nosotros podemos proponer un reto como sería realizar una determinada acción (derribar cogiendo dos piernas en la sesión en la que vemos la técnica del double leg) y son los alumnos los que deben descubrir cómo llevarla a cabo y cada uno realizará su propia propuesta técnica como mejor sepa y pueda. Además, como indicamos, existen prácticas técnicas en la unidad pero son las menos, para que de esta manera el apartado de conocimientos teórico/prácticos no sean un impedimento para los maestros a la hora de realizar la UD.

Otro de los puntos a favor que podemos resaltar es el uso de material, ya que no se dispondrá de un uso excesivo de este o de materiales poco comunes. Lo único que nos puede limitar es el no tener tapiz/colchonetas/ moquetas blandas para realizar algunas de las actividades. En caso de no disponer y no poder hacernos con algún tipo de superficie mencionada sería de lo más interesante buscar algún lugar cercano como un parque que disponga de arenero (como el de una pista de voleibol playa) o por ejemplo una zona de jardín donde se disponga de un césped bien cuidado, que también puede imitar la superficie que buscamos para algunas de las actividades. Si no se dispone de nada de lo mencionado anteriormente siempre quedaría la posibilidad de reducir la unidad a todas aquellas actividades que no requieran del contacto del cuerpo con el suelo, que no son pocas y las combinaciones y posibilidades que podemos crear son muy amplias y de manera más reducida estamos realizando actividades luctatorias en la escuela.

Recomendamos realizar este tipo de actividades en espacios cerrados si las condiciones atmosféricas no son las más adecuadas. En caso de tener que hacerlas en el exterior buscaremos zonas y espacios horarios donde el sol no sea un impedimento (intentaremos cuadrarlos con horarios donde la temperatura sea más suave) ya que estas actividades por norma general exigen de una cierta intensidad y hacerlo a temperaturas altas no sería recomendable.

La constante comunicación con los alumnos durante el transcurso de todas y cada una de las sesiones también será crucial. Debemos establecer diferentes tipos de rutinas, como por ejemplo establecer el lugar de reunión de las sesiones, donde se darán las indicaciones para la sesiones, establecer consignas para la parada de cualquier actividad para que los alumnos sepan cuándo debe parar a la señal del maestro. Esto último será muy útil por razones de seguridad.

Siguiendo con la comunicación, en cuanto al feedback deberemos tener en cuenta tres aspectos a la hora de realizarlo; el momento (concurrente, inmediato, retardado) ,la dirección (individual, grupal, masivo) y la intención de este (explicativo, descriptivo, evaluativo, emocional, etc.).

Como vemos el aspecto de la ropa tampoco tampoco resultará como un inconveniente, ya que con casi prácticamente toda la ropa deportiva podemos practicar esta actividad (teniendo en cuenta las recomendaciones expuestas) . Si realizamos estas actividades con calcetines (ya que es una de las maneras más oportunas para controlar la higiene) pediremos a los alumnos que traigan un par de repuesto para cambiarlos justo antes de comenzar la sesión, dejaremos un par de minutos para ello. Otro aspecto importante está ligado a la higiene y seguridad. Pediremos que lleven siempre las uñas bien cortas para evitar arañazos además de pedir retirar objetos como pendientes, collares, anillos, pulseras, etc.

En cuanto a la evaluación, como vemos se aportan diferentes instrumentos, cada uno con sus correspondientes criterios de calificación, todo ello con la idea de proponer diferentes mecanismos de evaluación dentro de una unidad de estas características. Este modelo de evaluación puede servir de referencia para prácticas de este tipo o puede utilizarse como referencia para otras. En este tipo de evaluación no solo vamos a tener en cuenta los aspectos motrices, sino también los conductuales/actitudinales y los cognitivos. Por lo tanto, creo que es una evaluación bastante completa en este sentido.

Una de las estrategias que hemos utilizado para mantener la atención y la motivación de los alumnos durante las sesiones es el cambio de parejas durante las actividades en parejas/grupos. De esta forma la interacción con todos los compañeros de clase se ve acentuada. Reducimos la interacción total con cada uno de ellos a costa de aumentarla con todos. `Pretendemos que el transcurso de las actividades se haga más ameno e interesante, puesto que de cada poco minutos el reto que tenemos delante (compañero nuevo) es

diferente. También nos podemos encontrar con dificultades, como por ejemplo alumnos que no quieran participar, que no quieran realizar los diferentes juegos o luchas, por diferentes motivos como por ejemplo que sientan miedo, cohibición, etc. Para ello podemos proponer diferentes mecanismos como por ejemplo encontrarles o permitirle estar con una pareja con la que sí quieran realizar la actividad y esperar a que coja más confianza y seguridad con ella hasta que se vea capaz de ir cambiando de pareja. Otra de las soluciones sería pedirle que realizara alguno de los juegos con nosotros para que así se vaya soltando y vea que no pasa nada al realizar estas actividades. También, podríamos asignarle diferentes roles (árbitro, cronometrador, controlador de la seguridad) según nosotros creamos conveniente teniendo en cuenta que actividad vayamos a realizar, con el objetivo de que el alumno nos ayude y de esta forma se sienta involucrado con las actividades/sesiones, conseguiremos que se sienta importante en el transcurso de estas y cada vez la implicación sea más alta, y así poco a poco ir acercándose más a la realización de los juegos como el resto de sus compañeros.

Respecto a la organización temporal dentro de las sesiones, considerando unos tiempos totales estándares de cincuenta minutos, nosotros hemos propuesto una serie de tiempos para lo que serían las partes en que hemos dividido las sesiones (calentamiento/ parte principal) y también para cada una de las actividades. Queremos remarcar que esto será totalmente orientativo, a la hora de aplicarlo podemos reducir o ampliar los tiempos a nuestra conveniencia. Incluso simplificar las sesiones eliminando alguna de las actividades/juegos. Si vamos a ampliar los tiempos de práctica de alguna de las actividades tendremos que tener en cuenta la intensidad de estas. Lo ideal es que cuanto más intensidad demande la actividad/juego menor podrá ser el tiempo de práctica y mayor tiempo de recuperación necesitarán los alumnos.

Un apartado importante cuando se elabora una propuesta de una unidad didáctica es el apartado de mejora de esta. Con ello lo que pretendemos es mejorar dicha propuesta para que cada vez que la llevemos a cabo sea de una forma más adaptada a lo que estamos buscando, que dependerá en gran parte del contexto en que nos encontremos. Para ello, una buena estrategia sería llevar una especie de diario de las sesiones en la que iremos anotando cómo van transcurriendo. Tendremos en cuenta aspectos tales como si hemos tenido algún tipo de problema en el transcurso de las sesiones, si vamos modificando aspectos de esta que teníamos programados a medida que la vamos realizando, qué cosas cambiaríamos y qué

cosas a posteriori de su realización. De esta manera cuando terminemos de realizar la UD podremos realizar las modificaciones necesarias en el documento. Debemos pensar que se trata de un proceso constante de mejora, todas aquellas modificaciones que vayamos incluyendo repercutirán en las futuras puestas en práctica de la unidad.

6. CONCLUSIONES

Llegados al último punto del trabajo es el momento de las conclusiones. Debemos ser críticos, preguntarnos si hemos cumplido con las expectativas que teníamos fijadas por medio de tres objetivos previa realización del trabajo. Para ello, debemos reflexionar haciéndonos preguntas como ¿Qué queríamos conseguir con este trabajo? ¿Se cumplen esos objetivos? ¿Qué dificultades nos han surgido? ¿Cuáles son los puntos fuertes de nuestro trabajo?

Respecto al cumplimiento de los objetivos podemos decir que de modo general hemos cumplido con las expectativas que nos habíamos propuesto. En primer lugar, queríamos mostrar que eran las actividades luctatorias, especialmente las de agarre, para crear una base teórica que nos sirviese como guía para posteriormente crear nuestra propia propuesta práctica. Seguidamente establecer las pautas apropiadas en cuanto a todo lo que tenía que ver con la metodología de estas actividades en el contexto escolar. Y por último, crear una propuesta práctica que sirviese de ejemplo y de utilidad para todos aquellos interesados en realizar este tipo de actividades en las aulas.

En cuanto a las dificultades encontradas a lo largo de la realización del trabajo, la mayoría parten desde el punto de la poca información/bibliografía que hay sobre el tema a tratar, además no es nada común la realización de estas actividades en el contexto escolar por ello la referencias y ejemplos también escasas o nulas. Además casi todas las referencias de autores destacados en el tema ya tenían sus años por lo que algunas de ellas podemos pensar que están algo anticuadas o fuera de lugar para el contexto actual en el que nos encontramos.

Para terminar, me gustaría destacar lo que para mí son los puntos fuertes del trabajo. Destacaría por encima de todo que se trata de una propuesta con todo tipo de detalles para cada una de las sesiones, con sus respectivos ejemplos de actividades, indicadores de logro, evaluación, materiales necesarios, temporalización, en definitiva, una propuesta práctica lista para ser aplicada. Asimismo se trata de una propuesta práctica realista. pensada en todo momento para ser aplicada en cualquier centro educativo con un mínimo de infraestructura/materiales, además proponemos soluciones para solventar los diferentes problemas que creemos que pueden surgir durante la realización de la propuesta práctica.

En definitiva con este trabajo pretendemos acercar e incluir las actividades luctatorias en la Educación Física escolar y darlas a conocer a todos aquellos maestros demostrando que tienen cabida en las clases en el contexto de la educación primaria.

7. BIBLIOGRAFÍA

Álamo Mendoza, J. (2008). *La iniciación al judo en la educación física escolar*. Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Amador, F. (1993): "La formación deportiva en los deportes de lucha". En: //Seminario de actualización deportiva. Recursos para la iniciación deportiva, pp. 186-279. Santa Cruz de Tenerife: Escuela Canaria del Deporte.

Amador, F. (1996). *Manual Completo de Lucha Canaria*. Las Palmas de Gran Canaria: EDECA.

Annicchiarico, R. J. (2006). *Las actividades de lucha en la educación primaria: Beneficios y posibilidades en el área de Educación Física*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 94 - Marzo.

Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE.

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.

Cadot, Y. Kanô Jigoro, fondateur du Jûdô: plaidoyer pour une education globale. In: 2nd International Judo Federation World Judo Conference, Poster Presentation Program Booklet. 2001. Munich, p. 13.

Casado, J. E., & Villamón, M. (2009). La utopía educativa de Jigoro Kano: el judo Kodokan. *Recorde: Revista de História do Esporte*.

Castarlenas, J. L. (1990): Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica. *Revista Apunts: Educación Física y Deportes*, 19: 21-28. Recuperado de: <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-26-2016-21-julioestablece-curriculo-regu-la-implan>

Diem, C. *Historia de los deportes*. Barcelona: Luis de Caralt, 1966.

Educaragón: Departamento de Educación, Cultura y Deporte. (2022). Educaragón. <https://educa.aragon.es/web/guest/search?q=Orden%20curricular>

Espartero, J., Gutiérrez, C. y Villamón, M. (2003). Las actividades de lucha. En B. Taberner y S. Márquez (Coords.), *Educación física: propuestas para el cambio* (pp. 283-324). Barcelona: Paidotribo. ISBN: 84-8019-706-4.

Estevan I1 , Ruiz L2 , Falcó C2 , Ros C1 (2011).
Editoriales, A. R. S. DEPORTES DE LUCHA EN EL CONTEXTO ESCOLAR

GRAPPLING. (s/f). Federaciolluitacv.com. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <http://www.federaciolluitacv.com/p/grappling.html>

Grapppling | United World Wrestling. (s. f.). United World Wrestling. Recuperado 6 de junio de 2022, de <https://uww.org/tags/grappling>

Londoño Vasco, J. J. (2010). PARA UNA PEDAGOGÍA DE LAS ACTIVIDADES LUCTATORIAS. *Educación Física Y Deporte*, 18(2), 47–51. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4562>

Molina, J. P. y Villamón, M. (2001): La enseñanza de los deportes de lucha: el modelo integrado. En V. Mazón y cols. (coords.), *La enseñanza de la educación física y el deporte escolar*, pp. 128-134. Santander A.D.E.F. Cantabria.

ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

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

Ramírez, F. A. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE Publicaciones.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [Consulta: 15/5/2022].

Rivera, J. (2021). *Apuntes de Educación Física para Educación Primaria*. Universidad de Zaragoza.

Torres, G. (1989). Actividades de lucha. Caracterización. Apuntes: Educación Física y Deportes, 18: 71-74.

Torres, G. (1990). Las unidades motrices básicas luctatorias y su aplicación en la Educación Física. Apuntes: Educación Física y Deportes, (24), 45-56. tencia, D. (2000). Deportes de lucha. Barcelona: INDE Publicaciones.

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

Villamón, M., Molina, J. P. y Valenciano, J. (2006). La enseñanza de las habilidades de lucha en el contexto extracurricular. En VV. AA., Universidad Deportiva de Verano, Palencia 2006 (pp. 73-106). Palencia: Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia. ISBN: 84- 689-9143-0.

8. ANEXOS

Anexo 5: Instrumento “Prueba escrita”

UD. ACTIVIDADES LUCTATORIAS		PRUEBA DE EVALUACIÓN – Prueba escrita
Curso: 2ºA	Nombre:	

1) ¿Ordena las secuencia que emplearías para llevar a un rival hasta el suelo? (1 puntos)

-2....Ir moviendo al oponente en diferentes direcciones (adelante, hacia detrás, a los lados) para “prepararlo”.
- ...1....Conectar una posición de 50/50 o clinch de lucha para romper la distancia entre los dos.
- ...4....Realizar una entrada (single leg o double leg) según nuestro rival nos lo permita.
- ...3....Esperar el momento exacto para realizar la entrada, mejor si es después de un movimiento de desequilibrio.

2) Si el rival intenta derribarme a una sola pierna “single leg”. Marca con una x la opción correcta. (1 punto)

-Andamos a la pata coja hasta que el rival se canse y nos suelte.
-Si nos atrapan un pierna no podemos hacer nada porque lo más seguro es que nos cojan la otra (double leg) o nos hagan un barrido interior o exterior a la pierna apoyada.
- ...X.....Con la mano más próxima empujamos su cabeza para separarla de nuestra cadera, con la otra mano el hombro a la vez que sacamos la pierna de entre sus piernas y chutamos hacia detrás para liberarnos.
-Tratamos de sacar la pierna cogida separando sus manos con las nuestras.

3) Indica dos estrategias que sean eficaces para mantener a un rival en el suelo. (2 punto)

- Mantener la calma, no dejar ningún espacio entre mi rival y yo realizando un control permanente
- Mantener una extensión completa de cadera, tratando de pegarla lo máximo al suelo a la vez que con mis brazos lo controlo.
- Si desde la posición lateral no consigo dominarlo, intento mejorar mi posición montándolo por ejemplo.
- No dejar que el rival nos empuje y fugue cadera creando así espacio entre los dos.

4) Enumero dos juegos en los que el objetivo sea derribar al compañero, otros dos donde el objetivo sea sacarlo del área de juego y otros dos donde el objetivo sea el contacto sobre alguna zona del cuerpo. (1 punto)

-Pelea de gallos desde cuchillas
-Lucha de flamencos

-Lucha sumo
-Arranca cebollas

-Toca-rodillas
-Agarra-corvas

Anexo 2: Instrumento “Diario del alumno”

El diario del alumno consistirá en un diario personal en forma de libreta o folios numerados donde los alumnos tendrán que ir registrando todo aquello que van haciendo en las sesiones. En él plasmarán las actividades y las reflexiones sobre los aprendizajes y vivencias que vayan teniendo a lo largo de la unidad como por ejemplo qué he aprendido, qué debo mejorar, qué cosas me salen como quiero o espero, que cosas no me salen bien, qué cosas me gustaría aprender. De esta manera les ayudaremos a que tomen conciencia y reflexionen sobre todo lo que ocurre a su alrededor recogiendo en este diario personal.

Los criterios de calificación para este instrumento serán los siguientes: Contamos con tres posibles escenarios, el primero, en el que si falta alguna sesión o el maestro detecta que las reflexiones han sido copiadas entre alumnos automáticamente este instrumento pasará a valer cero puntos. El segundo, para cada una de las sesiones hechas contando que estén todas, 0.5 puntos por cada una de ellas. Y el tercer escenario, evaluamos las sesiones entre (0.5-0,75- 1 puntos) dependiendo de la calidad y cantidad de los contenidos expresados en el diario, para un máximo de siete puntos si se considera que todas las sesiones están excelentes.

Anexo 3: Instrumento “Hoja de registro”

ALUMNO:			HOJA DE REGISTRO							
Sesión 1	-Comprende las normas de seguridad y rutinas.	-Controla al compañero en el suelo durante unos segundos.	Desequilibra a un compañero.	SI	NO	SI	NO	SI	NO	Observaciones:
Sesión 2	-Completa el calentamiento específico de la sesión.	-Hace la mayoría de los ukemis.	-Completa la mayoría de las caídas rodadas.	SI	NO	SI	NO	SI	NO	Observaciones:
Sesión 3	- Establece contacto con los compañeros con diferentes partes de su cuerpo.	- Lleva al suelo al compañero utilizando la técnica de single leg.	-Conoce y realiza la posición de clinch de lucha.	SI	NO	SI	NO	SI	NO	Observaciones:
Sesión 4	-Realiza un agarre de clinch con el compañero.	-Realiza la técnica de double leg.	-Lleva al compañero al suelo de una manera técnica.	SI	NO	SI	NO	SI	NO	Observaciones
Sesión 5	-Coopera con sus compañeros en todas las actividades	-Realiza una salida desde inmovilización	-Voltea a un compañero	SI	NO	SI	NO	SI	NO	Observaciones
Sesión 6	-Conoce y realiza un arm drag.	-Consigue llegar a la espalda del compañero.	-Consigue subirse a la mochila	SI	NO	SI	NO	SI	NO	Observaciones
Sesión 7	-Derriba a un compañero que intenta cruzar el río.	-Consigue voltear a un compañero desde la posición de tortuga.	-Realiza el calentamiento de manera adecuada	SI	NO	SI	NO	SI	NO	Observaciones

Esta hoja de registra la utilizaremos para evaluar la mayoría de indicadores de logro de las primeras siete sesiones. SI=1 NO= 0. Máxima puntuación 21 puntos, que es igual a un 20% de la nota de la UD.

Anexo 1: Instrumento “Hoja de registro anecdótico

REGISTRO ANECDOTICO	
Alumno:	Fecha:
Lugar:	Hora:
Sesión:	Actividad:
Descripción de lo observado	Interpretación de lo observado

Anexo 4: instrumento “Hoja de registro”

Curso 6°	HOJA DE REGISTRO															
	Rutinas			Material			Comportamiento				Higiene corporal					
LISTADO DE ALUMNOS	Realiza el calentamiento	Realiza la vuelta a la calma	Acude al punto de reunión.	Saca el material cuando le toca	Recoge el material cuando le toca	Cuida el material.	Respeto a los compañeros	Respeto al maestro	Atiende en las explicaciones	Soluciona conflictos con sus compañeros	Sigue y respeta las decisiones del maestro	Ropa adecuada para la actividad	Cambio de camiseta después de la actividad	Cambio de calcetines en la actividades que lo demanden	Ropa limpia cada sesión	Uñas de las manos cortas
Javier																
Mateo																
Ana																
Lucas																

Todos los alumnos parten con la máxima puntuación en este instrumento, únicamente se registrará la fecha de la sesión donde NO se cumpla alguno de los dieciséis indicadores que están separados en estos cuatro grupos. El valor total de esta tabla es de 3 puntos (30%), por ello los criterios de calificación para evaluar esta tabla serán los siguientes: cada uno de los cuatro grandes apartados con los que cuenta vale 0,75 puntos (independientemente que en algunos haya más ítems que en otros), y se les permite solamente dos anotaciones por grupo, en el momento que haya tres ese grupo dejará de contar, por lo tanto se perderá 0,75 puntos de la nota global de la unidad. Por otro lado, si el alumno tiene un número >4, o sea ser, cinco o más anotaciones en la tabla, directamente ese alumno dejará de optar por el total de puntuación que se otorga en este instrumento.