



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

**TRABAJO DE FIN DE GRADO  
EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Título: “Proyecto de intervención para la introducción  
de las actividades luctatorias en Educación Física en  
Primaria “**

**Alumno/a: Juan Martín Escusa Sánchez**

**NIA: 564747**

**Director/a: Alberto Abarca Sos**

**AÑO ACADÉMICO 2013-2014**



## Contenido

RESUMEN .....	4
PALABRAS CLAVE .....	4
ABSTRACT .....	4
KEY WORDS .....	5
1. JUSTIFICACIÓN.....	6
2. MARCO TEÓRICO .....	9
2.1 HISTORIA .....	9
2.2 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES DE LUCHA.....	12
2.3 INTRODUCCIÓN DE LOS DEPORTES DE LUCHA EN LA ESCUELA ..	16
2.4 CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES LUCTATORIAS .....	21
2.5 PRINCIPIOS GENERALES Y PRINCIPIOS OPERACIONALES DE LA LUCHA.....	22
2.5.1 PRINCIPIOS GENERALES.....	22
2.5.2 PRINCIPIOS OPERACIONALES .....	23
2.6 VENTAJAS Y LIMITACIONES DE LAS ACTIVIDADES LUCTATORIAS EN PRIMARIA.....	28
2.7 INTEGRACIÓN A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE LUCHA.....	31
3. PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	33
3.1 CONTRIBUCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS.....	33
3.2 OBJETIVOS .....	34



3.2.1	OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA .....	34
3.3	CONTENIDOS .....	35
3.3.1	CONTENIDOS PRIMER CURSO .....	35
3.3.2	CONTENIDOS SEGUNDO CURSO .....	36
3.3.3	CONTENIDOS TERCER CURSO.....	37
3.3.4	CONTENIDOS CUARTO CURSO .....	38
3.3.5	CONTENIDOS QUINTO CURSO.....	39
3.3.6	CONTENIDOS SEXTO CURSO .....	40
3.4	METODOLOGIA Y ESTILOS DE ENSEÑANZA.....	41
3.5	PROPUESTA DIDÁCTICA.....	43
4.	CONCLUSIÓN .....	77
5.	LIMITACIONES .....	78
6.	PROSPECTIVAS.....	79
7.	BIBLIOGRAFÍA.....	80

## RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo mostrar un breve desarrollo teórico y una propuesta de intervención para las actividades luctatorias en el ámbito escolar, en concreto en el área de Educación Física. Para el desarrollo del proyecto de intervención nos basaremos en los elementos curriculares de Educación Física.

En primer lugar se expondrá el marco teórico acerca de las actividades luctatorias, comenzaremos por la historia, algunas clasificaciones de los deportes de lucha, las ventajas y las características de dicho deporte, sus principios y la integración a través de este deporte.

Posteriormente, en la parte práctica se desarrollara el proyecto de intervención, en él se encuentra la vinculación curricular, la secuencia de actividades propuestas por cursos y la relación de los elementos curriculares.

**PALABRAS CLAVE:** Educación Física, Actividades Luctatorias, Proyecto de Intervención y Educación Primaria.

## ABSTRACT

The aim of this study is to present a brief theoretical framework and a teaching proposal to introduce wrestling at school, specifically in the subject of Physical Education. The development of the teaching proposal is based on the curricular components of this subject.

Firstly, a theoretical framework about wrestling will be presented – its history, some types, its advantages and characteristics, its principles and integration through this sport.

Then, the teaching proposal will be developed. It includes the curriculum, a series of activities for each year and the relationship of curricular components.



**KEY WORDS:** Physical Education, wrestling, teaching proposal.

## 1. JUSTIFICACIÓN

En los últimos años se ha producido un interés por las actividades luctatorias en Europa en las clases de Educación Física, lo cual se ve reflejado en su inclusión en el currículo de Educación Física de diversos países. Dicha conclusión fue extraída de una encuesta realizada a trece países miembros de la Asociación Europea de Educación Física (EUPEA). Nueve de los trece países contestaron y esta información indicaría que en estos países las actividades luctatorias son introducidas durante las clases de Educación Física (Theeboom y De Knop, 1999).

Si se contrastan estas conclusiones con el contexto español, resaltaría el hecho de como en España las actividades de lucha son poco utilizadas y como consecuencia desconocidas por gran parte del alumnado (Espartero y Gutiérrez, 2002).

Numerosos autores (Carratalá 1990; Castarlenas 1990; e g.) han denunciado el abandono que las actividades de lucha sufren en el entorno escolar. Sin embargo, esta contemplación se perfila netamente sesgada ya que no se ajusta plenamente a la realidad, ya que en favor de acabar con los prejuicios, desde finales de los años ochenta hasta la actualidad se han publicado numerosos trabajos ( Carratalá, 1990 y 2000; Castarlenas, 1990; Espartero, 1999; Espartero y Gutiérrez, 2000; Molina y Villamón, 1997; Torres, 1990 e g.), no solo desmontan las bases del rechazo, sino que además reclaman su utilización como recurso educativo para el desarrollo de capacidades y habilidades a nivel físico, cognitivo, afectivo, social etc.

Recio, I. Aibar, A. Beguer. Gutiérrez, V. Ibiricu, H y Chinchón, J. (2008) también afirman que durante los últimos años ha habido un crecimiento en cuanto al interés por introducir estas actividades en las aulas de educación física, es necesario justificar la inclusión de las actividades de lucha en las aulas de primaria.



Con esta actividad se trabajan todas las cualidades físicas, psicomotrices y de coordinación, además se ponen en funcionamiento el tacto y las habilidades propioceptivas del alumno. A parte de esto debemos hablar por supuesto de las acciones motrices propias de la lucha que desarrollamos, tales como el agarre o el derribo entre otras (Recio, et al., 2008).

Dentro de este ámbito Pérez Cerdán (1993) destaca como el sujeto pasa en su aprendizaje de una toma de información visual a otra de tipo táctico y estructura las relaciones de contacto entre diferentes móviles, las diferentes partes de su propio cuerpo y las de su adversario.

Además Recio, et al. (2008) consideran que aparte del nivel físico, también se le pueden atribuir grandes beneficios a nivel cognitivo, el contenido dinámico de las actividades de lucha es mucho más enriquecedor que el de cualquier otra actividad. Provoca un trabajo mental mucho más ágil debido a la cantidad de decisiones que se deben tomar en periodo muy reducido de tiempo.

Por otra parte y considerándolo uno de los pilares fundamentales en cuanto a la riqueza de las actividades luctatorias se encuentran los elementos socio afectivos. Está claro que la lucha es una actividad que potencia fuertemente la sociabilización debido principalmente a la gran cantidad de contacto corporal. Una de las principales características que posee es la de la liberación de la agresividad de manera controlada junto con la del contacto corporal continuo que el alumno debe aceptar en todo momento. Estos son los dos elementos una programación anual, también hay que decir que la oposición tan directa que se siente practicando las actividades luctatorias el alumno no lo va a sentir realizando ninguna otra actividad (Recio, et al., 2008).



La socialización es especialmente estudiada en los trabajos de Carratalá (1990, 1997, 1998) donde lo refleja como el factor más determinante entre los motivos que inducen a los padre a introducir a sus hijos en las actividades luctatorias por delante de otros aspectos como la forma física o la competición.

Por último se puede decir que la lucha favorece el respeto por el compañero, ya que los alumnos se ven inmersos en situaciones violentas, esto puede provocar que tú o tu compañero sufráis daño por lo que el respeto mutuo va aumentando (Recio, et al., 2008).

Considerando todo lo anterior, creo que hay motivos más que suficientes para introducir sin ningún miedo las actividades de lucha dentro de una programación de Educación Física ya que nos enriquecen a nivel físico, a nivel cognitivo y a nivel socio afectivo.



## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 HISTORIA

Según Atencia (2000) las actividades de lucha han estado siempre con el hombre. En la prehistoria, fueron a la vez preparación y resultado de los constantes enfrentamientos con el medio y con los otros hombres para sobrevivir. Entre esas actividades se hallan, según los jeroglíficos y los restos de figuras encontrados, juegos y danzas. Como ya he nombrado este tipo de lucha primitiva esta simbolizado por juegos, en ellos se lanzaban proyectiles como frutos o piedras.

En las civilizaciones antiguas encontramos el boxeo y la caza deportiva a parte de la lucha. Dentro de estas civilizaciones destaca:

- La lucha en el antiguo Egipto, se basaba principalmente en la lucha con estilo libre.
- La lucha en Creta y Micenas, en estos lugares ya se muestra un gran interés por la lucha, los participantes ya eran divididos por categorías según su peso.
- China antigua, practicaban gran cantidad de deportes de fuerza, estaban prohibidos los pisotones y los golpes pero si estaban permitidas las presas de brazo y piernas, salía vencedor el primer que hacia caer al suelo a su oponente.
- La india, existían dos tipos de luchas, una era lucha libre, en la que se permitía atacar todo el cuerpo y por otra parte estaba un tipo de esgrima con unos o dos bastones.

Los griegos atribuyen a los dioses la invención de la lucha, en honor a dichos dioses surgen los juegos olímpicos antiguos, las pruebas de lucha más representativas son:

- La lucha: Había dos modalidades, la lucha de pie, en la que ganaba el luchador que hacía caer al suelo a su rival y la lucha en el suelo que además de hacer caer a tu rival tenías que conseguir que tocara con la espalda en el suelo.
- El pugilato: Los combates no tenían duración ni categorías de peso, se realizaban varios asaltos con descansos entre medio.
- El pancracio: Esta modalidad combinaba la lucha y el boxeo, todos los golpes estaban permitidos a excepción de atacar a los ojos, la mayor parte del combate se desarrollaba en el suelo.

En Roma, debido a la actitud imperialista y colonizadora, se estimulan el enfrentamiento militar y las actividades de lucha. El adiestramiento militar da origen a los juegos de gladiadores, entre cuyas modalidades estaban los combates entre hombre y hombre, o entre hombre y fiera.

En la época Medieval, las iglesias dominantes aceptan las actividades de guerra, incluso las santifican, en particular en el caso de las Cruzadas, en que se lucha en nombre de Cristo. Las actividades de lucha como preparación para la guerra se vuelven cotidianas a tal punto para la nobleza feudal que ésta crea condiciones para practicarlas por medio de eventos deportivos, encuentros de hombres acorazados y otras actividades de lucha con objetos. Con la aparición de las armas de fuego se estancan en Occidente las actividades de lucha, ya que la tecnología es más rápida y mortífera. Sin embargo, en Oriente se siguen practicando, y se han unificado en actividades deportivas donde toman una dimensión de ritual que exige autocontrol y que lleva al conocimiento del cuerpo propio.

La lucha en la edad moderna se caracteriza principalmente por una creciente aparición de reglas y códigos, además se convierte en una actividad exclusivamente lúdica. En esta época destacan la lucha, el boxeo, la esgrima y la lucha a patadas (savate).

En la época contemporánea la prensa traspasa fronteras, esto es determinante para el desarrollo de la lucha, esto hace que podamos hacer una pequeña clasificación de la lucha en el siglo XX.

- Deportes olímpicos
- Deportes no olímpicos, pero con federaciones a nivel internacional
- Deportes no olímpicos. Pero con federaciones a nivel nacional
- Deporte de alto rendimiento
- Deporte profesional
- Deporte amateur
- Formación deportiva
- Práctica deportiva no competitiva
- La educación física y el deporte en los sistemas educativos.

En la actualidad, podemos agrupar las modalidades de lucha en 3 bloques:

- Deportes de lucha olímpicos
- Artes marciales
- Deportes de lucha tradicional

## 2.2 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES DE LUCHA

Durante los últimos tiempos ha habido muchos autores que se han atrevido a clasificar los deportes de lucha, y muchos han sido también los criterios utilizados para realizar dichas clasificaciones.

Atencia (2000) realiza una clasificación basándose en la finalidad del enfrentamiento:

- Clasificación según la “finalidad del enfrentamiento”.
  - Deportes de lucha de “cuerpo a cuerpo”: La finalidad generalmente es derribar al adversario/a y los luchadores/as parten de un agarre determinado. Por ejemplo el judo o el sumo.
  - Deportes de lucha de “golpear o marcar”: La finalidad es tocar en alguna parte del cuerpo del adversario/a o golpearlo. Por ejemplo el taekwondo, el boxeo...
  - Deportes de lucha con implemento: Se quiere golpear, derribar o controlar al adversario mediante la utilización de un implemento, independientemente de que también se pueda golpear con los brazos o piernas. Por ejemplo la esgrima o el kendo.
- Clasificación de los deportes de lucha según la “acción motriz”.

Esta clasificación es obra de Amador Ramírez (1995), este a su vez tiene en cuenta a Hernández (1986). La clasificación quedaría de la siguiente manera:

- a) Deportes de lucha con derribo:
  - Deportes de lucha con derribo y fijación del adversario en el suelo.
  - Deportes de lucha con derribo y/o control.
  - Deportes de lucha con derribo y/o exclusión del espacio de lucha.

En función de que haya o no agarre inicial:

- Sin agarre inicial
  - Con agarre inicial
    - Agarre a la indumentaria
    - Agarre a algún tipo de cinturón
    - Agarre al cuerpo del adversario
- b) Deportes de lucha con golpeo:
- Deportes de golpeo con utilización exclusiva de las manos
  - Deportes de golpeo con utilización única de las piernas
  - Deportes de golpeo con utilización de piernas y manos
- c) Deportes de lucha con tocado:
- Implemento metálico
  - 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 las unidades motrices luctatorias (UML) que “son actos motrices que perdido el componente específico propio de la técnica de los deportes de lucha conservan su potencial educativo” (Torres Casado, 1990).

Caídas/Derribos: Es imprescindible y no es exclusiva de la lucha (desequilibrios)

Control: utilización de caídas individuales voluntarias y provocadas por un compañero

Tirar y empujar: Gestos generados en deportes de combate



Inmovilizar y volcar: Inmovilizar: bloquear los movimientos del adversario.

Volcar: Invertir posición del adversario

Tocar con objetos: Proyección de los miembros superiores con razones de seguridad  
(aumento de distancia).

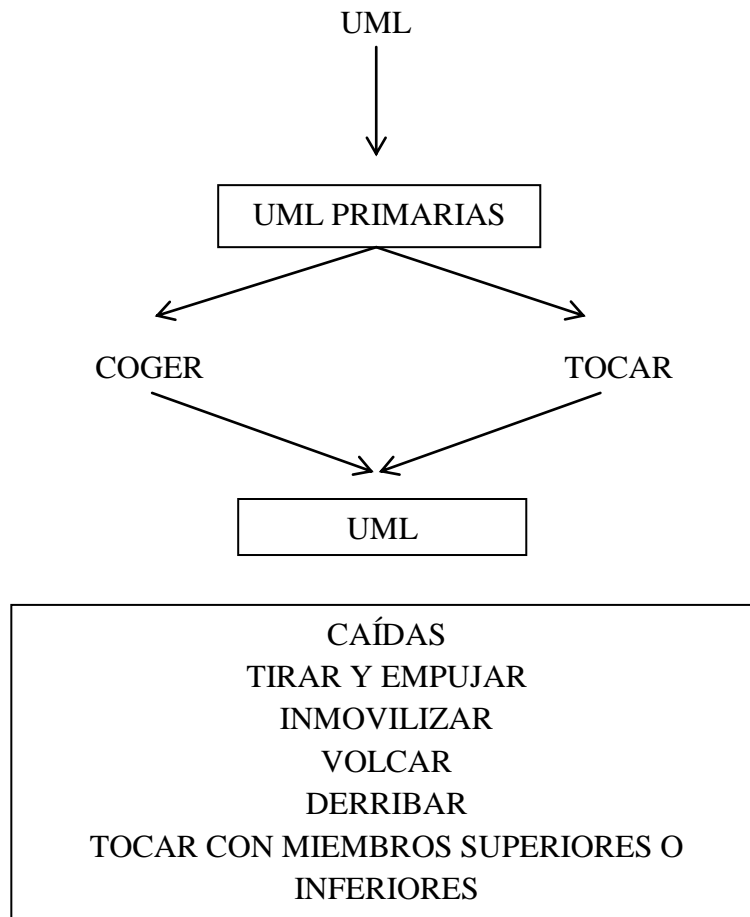


Figura 1: Unidades motrices luctatorias (Torres Casado, 1990)

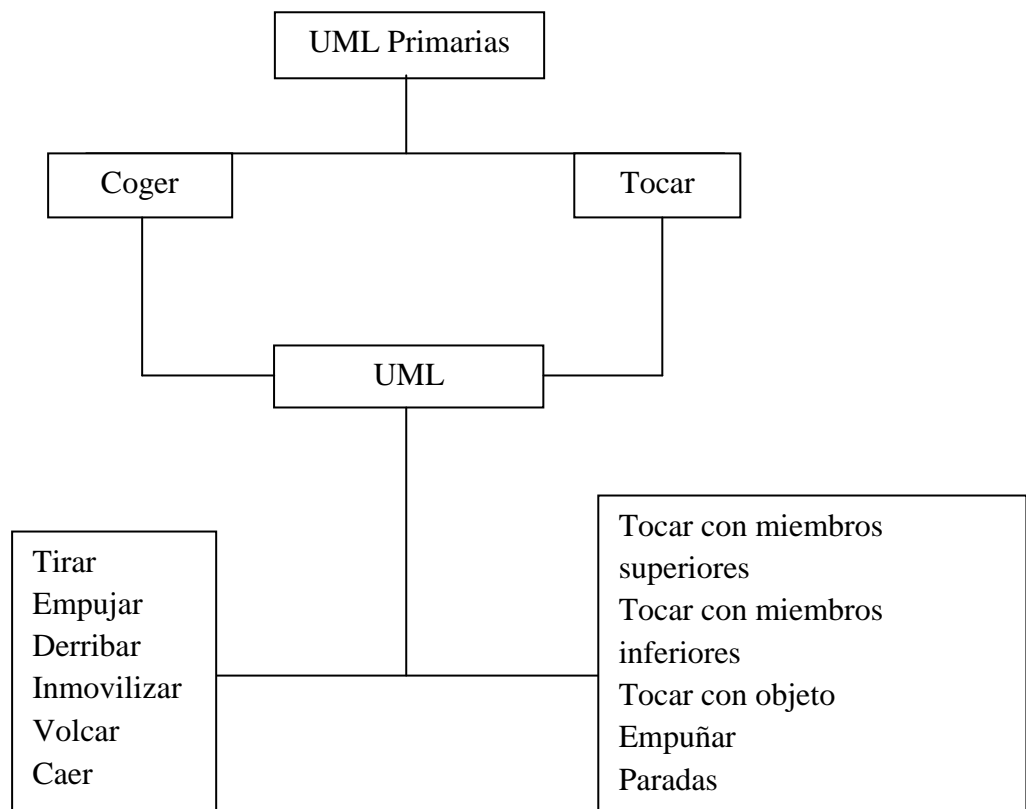


Figura 2: Unidades motrices luctatorias (Torres Casado, 1990)

### 2.3 INTRODUCCIÓN DE LOS DEPORTES DE LUCHA EN LA ESCUELA

En este apartado se pretende incidir en las diversas aportaciones para la enseñanza de las actividades luctatorias en la Educación Física escolar. Estas aportaciones van dirigidas para los niños, de este modo adoptan un modelo de preparación y mantendrán una relación directa con la iniciación deportiva a las actividades luctatorias (Páez y Vilalta, 1983).

Sera a finales de los años ochenta y principios de los noventa cuando comienzan a publicarse en España propuestas para el uso de las actividades luctatorias en la Educación Física escolar. Es también en estas fechas cuando se observa la influencia de la praxeología en diversas propuestas relacionadas con las actividades luctatorias (Castarlenas, 1990; Ramírez, 1995; Torres, 1990).

En torno al año 2000 se desarrolló una propuesta en la que los modelos de enseñanza se agrupaban en dos posturas fundamentales a la hora de introducir las actividades luctatorias en la Educación Física. La primera se centró en la enseñanza de la técnica, la segunda surgió como reacción a la primera y puso mayor énfasis en el aprendizaje de la lógica de lucha (Castarlenas, 2002; Molina, 2002; Torres, 1997).

En base a estos precedentes se analizaran las propuestas de Castarlenas (1990), Ramírez (1995) y Carratalá (1998), para la introducción e iniciación de las actividades luctatorias.

Castarlenas (1990), lleva a cabo una propuesta pionera para la iniciación de las actividades luctatorias. Se basa en distinguir entre tipos de acciones por un lado y tipos de situaciones por otro. Dentro de los tipos de acciones distingue entre acciones motrices genéricas y acciones motrices codificadas. Las acciones motrices genéricas, en su consideración son fáciles de ser llevadas a cabo de forma lúdica y sin riesgo físico



para niños de 6 años (empujar, tirar, desequilibrar, etc.). Por otra parte las acciones motrices codificadas son los movimientos específicos de cada deporte.

Respecto a los tipos de situaciones Castarlenas (1990) gradúa las diferentes situaciones en las que las actividades luctatorias se pueden llevar a cabo. Las situaciones de combate pueden ser presentadas a los alumnos a partir de los 6 años siempre y cuando se adapten de manera adecuada.

En la propuesta para la introducción e iniciación de las actividades luctatorias Ramírez (1995,1996 y 1997) se plantea una etapa pre-lucha dividida en dos fases. La primera se realizara entre los 6 y los 8 años y es denominada por el autor aproximación macrogrupal. La segunda fase de esta etapa tiene lugar de los 8 a los 10 años, se denomina aproximación microgrupal. Dentro de la etapa específica de lucha el autor distingue tres fases. La fase de aproximación dual, se forma a partir de situaciones de lucha en pareja, se desarrolla de los 10 a los 12-13 años. La fase de dominio técnico-táctico se realiza de 12-13 años a los 15 años y a partir de los 16 años se entra en la fase de perfeccionamiento.

*Tabla 1: Fases de iniciación de los deportes de lucha.*

ETAPA	FASE	EDAD	ACTIVIDAD
Pre-lucha	Aproximación macrogrupal	6-8 años	Juegos de oposición/lucha
	Aproximación microgrupal	8-10 años	Juegos/actividades de oposición/lucha
Lucha	Aproximación dual	10-12/13 años	Juegos/deporte lucha
	Dominio técnico-táctico	12/13- 15 años	Deporte de lucha
	Perfeccionamiento	Más de 16 años	Deporte de lucha

La propuesta de Carratalá (1998), parte de que las actividades de lucha son desconocidas por gran parte de los alumnos, por lo tanto se necesita una metodología adecuada que garantice el aprendizaje basado en la capacidad resolutive. Se trata de proponer situaciones al alumno en las primeras clases y de forma progresiva ir ayudando al alumno ofreciéndole posibles soluciones a las diferentes situaciones.

Los deportes de lucha contribuirán a crear hábitos motrices que ayuden al alumno a repararse hacia la autonomía y la responsabilidad, movilizar sus competencias, y entender y diversificar sus conocimientos en el dominio de la motricidad (Carratalá, 2002).

Según Londoño (1996) para desarrollar estas actividades luctatorias en el aula debemos tener en cuenta varios puntos:

1. La clase debe desarrollarse en un ambiente de relajación y alegría, con los alumnos concentrados, de este modo se podrán realizar las actividades de forma satisfactoria.
2. Debemos conseguir involucrar a nuestros alumnos y hacerlos partícipes de la clase.
3. Debemos organizar a los alumnos de modo que coincidan más o menos por pesos y tamaños a la hora hacer las agrupaciones o las parejas, e ir rotando para que no coincidan siempre los mismos compañeros. De vez en cuando se puede enfrentar a un alumno pequeño con uno grande para creare un reto al alumno que en teoría tiene menos fuerza. El profesor siempre debe estar atento a las acciones que ocurren en clase.



4. Tenemos que trabajar en sitios blandos para evitar que los alumnos se hagan daño. Hemos de utilizar siempre materiales adecuados y los alumnos deben respetar siempre el material.
5. Debemos seleccionar las actividades apropiadas para la edad con la que vamos a trabajar.

Otras premisas a tener en cuenta a la hora de desarrollar las actividades luctatorias en el aula son las siguientes (Abarca, 2013).

1. Desarrollar la UD con especial hincapié a adquirir comportamientos ciudadanos, en la autonomía y en la movilidad social en las relaciones de contacto corporal.
2. 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.
3. Establecer con los alumnos reglas de seguridad que llevarán a:
  - No hacerse daño.
  - No hacer daño.
  - No permitir que nadie se haga daño.
4. Proponer un tiempo de juego limitado a la actividad debido al esfuerzo requerido por la misma.

- Mediadas de seguridad dentro del aula.

A la hora de llevar a cabo las actividades de lucha dentro del aula, hay que tener en cuenta una serie de medidas de seguridad para restar riesgo a las situaciones que se propongan. El éxito o el fracaso de la clase van a depender principalmente en evitar cualquier tipo de lesión o accidente que pueda ocurrir durante su desarrollo. Las medidas de seguridad tienen que ser conocidas por el profesor y por los alumnos. Estas medidas según Rodríguez y Ramos (2007) son las siguientes:

- Ejecutar las actividades sobre una superficie acolchada. Se pueden realizar sobre colchonetas, arena, césped..., pero nunca sobre superficie dura.
- No se pueden realizar las actividades con zapatillas.
- Tener cuidado con la vestimenta. No se puede emplear en ningún momento anillos, collares, pulseras, pendientes...
- Los grupos han de ser homogéneos respecto al peso y a la fuerza de los alumnos.
- Hacer saber al alumno que la seguridad del compañero y la suya propia depende de sus acciones. Evitar golpear al compañero en zonas que le puedan causar daño.

- Materiales

Las sesiones de lucha deben realizarse en un tatami o en colchonetas. Además utilizaremos material propio de educación Física como cuerdas, gomas o pelotas. Las explicaciones del profesor pueden apoyarse en un recurso visual, en una pizarra móvil que servirá de ayuda para comprender con mayor claridad la imagen del juego o actividad planteada (Jurado, 2005).

## 2.4 CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES LUCTATORIAS

La lucha es una situación de enfrentamiento (uno gana otro pierde), desarrollada en un espacio común y estandarizado, que consiste en entrar en el espacio próximo del oponente, y maniobrar para tratar de imponerse, bien situando a su oponente en un estado o posición corporal que le inhabilite (tirarlo al suelo, mantenerlo en el suelo...) bien creando una superioridad física o ventaja sobre el adversario (defender un espacio, un material...), en definitiva, privando al adversario de su libertad de movimiento, donde el cuerpo es a la vez el principal blanco y medio de acción (Ramírez, 1996).

Los deportes de lucha según Blázquez (1995) cuentan con las siguientes características:

- Son juegos finitos, de uno contra uno y existiendo siempre un interés opuesto por cada uno de los luchadores respecto al resultado.
- Los deportes de lucha no están determinados, esto quiere decir que siempre existe un nivel de incertidumbre en relación al resultado.
- Todos deportes de lucha son de oposición pero no a la inversa, esto quiere decir que en los demás deportes individuales como por ejemplo el tenis o el bádminton el blanco es algo material, mientras que en los deportes de lucha el blanco es el cuerpo del adversario lo que da lugar a un permanente contacto corporal.
- Los deportes de lucha son combates simétricos, los roles y los espacios atribuidos son iguales para cada luchador.
- Los deportes de lucha son de carácter sociomotriz y la acción motriz es siempre directa.
- La interacción es siempre de uno contra uno, al no haber compañeros no puede haber interacción motriz de cooperación.

- No existe incertidumbre entre el luchador y el medio físico ya que prácticamente todos los deportes de lucha están estandarizados.
- El blanco en todos los casos es siempre el cuerpo del adversario.

## 2.5 PRINCIPIOS GENERALES Y PRINCIPIOS OPERACIONALES DE LA LUCHA.

A continuación se van a desarrollar los principios generales y los principios operacionales propios de las actividades luctatorias dentro del ámbito escolar.

### 2.5.1 PRINCIPIOS GENERALES

El comportamiento estratégico en las actividades deportivas de lucha se estructura en base a los tres siguientes principios:

- Ejercer una acción sobre el adversario.
- Utilizar la fuerza del adversario.
- Provocar una reacción en el adversario para aprovecharla

Para poder utilizar estas diversas opciones estratégicas, los alumnos, según Collinet (1995), deberán aprender a:

- Aprovechar su potencial energético
- Relacionar los efectos producidos por las acciones personales y las de los adversarios con las respuestas a generar

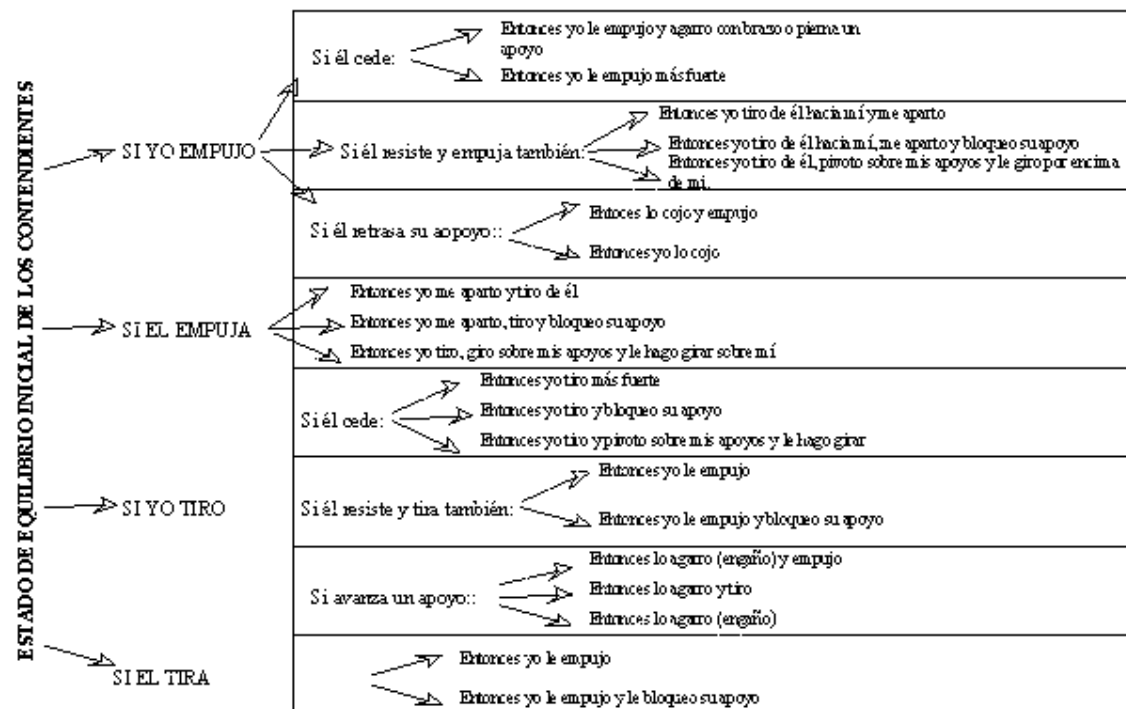


Figura 3: Esquema tomado de Collinet (1995)

## 2.5.2 PRINCIPIOS OPERACIONALES

Los principios operacionales describen las operaciones necesarias para realizar las acciones, constituyen un conjunto de saberes fundamentales. A continuación se detallan los principios operacionales de las actividades luctatorias.

Delaunay (2001) clasifica y relaciona los principios operacionales de las actividades luctatorias con los contenidos y las reglas de acción en las tablas que vemos a continuación:

Tabla 2: Principio operacional de acción reacción

PRINCIPIOS OPERACIONALES	CONTENIDOS	REGLAS DE ACCIÓN
ACCIÓN REACCIÓN	<p>Las acciones motrices luctatorias (agarrar, tirar, empujar..., y su aplicación sobre el adversario en función de su posición y movimientos.</p> <p>Las reglas.</p> <p>Los diferentes roles: árbitro, cronometrador...</p> <p>La regulación del esfuerzo, variando la distancia de interacción, la intención de la acción.</p>	<p>Abertura apoyos, empujando, tirando, empujando/tirando</p> <p>Cambiar el desplazamiento y el lugar (entradas) de ataque.</p> <p>Colocar las manos en diferentes puntos</p> <p>Romper el agarre</p> <p>A partir de un agarre utilizar acciones luctatorias en diferentes direcciones (delante, atrás, dcha...)</p>



Tabla 3: Principio operacional de control permanente.

PRINCIPIOS OPERACIONALES	CONTENIDOS	REGLAS DE ACCIÓN
CONTROL PERMANENTE	Las acciones motrices luctatorias (agarrar, tirar, empujar..., y su aplicación sobre el adversario en función de su posición y movimientos.	Desplazar las manos pero siempre una en contacto con el adversario.  Utilizar la mayor superficie de contacto con el adversario.
	Voltear e inmovilizar de forma consecutiva desde el suelo en posición de tortuga.	Estar de cara al atacante.  Evitar que me agarren o liberarme del agarre,
	Las reglas	desplazándome, girando...
	Los diferentes roles: árbitro, cronometrador...	
	La regulación del esfuerzo, variando la distancia de interacción, la intención de la acción.	

Tabla 4: Principio operacional de equilibrio/desequilibrio.

PRINCIPIOS OPERACIONALES	CONTENIDOS	REGLAS DE ACCIÓN
EQUILIBRIO DESEQUILIBRIO	Las acciones motrices luctatorias y su aplicación sobre el adversario en función de su posición y movimientos.	Suprimir y/o separar los apoyos.  Disminuir la base de sustentación/aumentarla.
	La reorganización del equilibrio pasando de un equilibrio de 2 a 4 apoyos utilizando al adversario.	Agarrar 2 apoyos sobre el adversario.
	Girar, voltear e inmovilizar en el suelo desde la posición de tortuga.	Ponerse en posición de tortuga, agachándose y separando brazos y piernas.
		Tomar apoyos sobre el “atacante”
	Las caídas	
	Las reglas	
	Los diferentes roles: árbitro, cronometrador...	
	La regulación del esfuerzo, variando la distancia de interacción, la intención de la acción	

Tabla 5: Principio operacional de crear un movimiento de rotación

PRINCIPIOS OPERACIONALES	CONTENIDOS	REGLAS DE ACCIÓN
CREAR UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN	<p>Las acciones motrices luctatorias (agarrar, tirar, empujar..., y su aplicación sobre el adversario en función de su posición y movimientos.</p> <p>Girar y voltear en el suelo desde la posición de tortuga. Estradas y agarres.</p> <p>Las caídas.</p> <p>Las reglas.</p> <p>Los diferentes roles: árbitro, cronometrador...</p> <p>La regulación del esfuerzo, variando la distancia de interacción, la intención de la acción.</p>	<p>No dejar al “defensor” que recupere el equilibrio haciendo palanca con 2 apoyos.</p> <p>Levantar y empujar con el máximo contacto.</p> <p>Crear 2 brazos de palanca inversos al “atacante”.</p>

## 2.6 VENTAJAS Y LIMITACIONES DE LAS ACTIVIDADES LUCTATORIAS EN PRIMARIA.

Las actividades de lucha cuentan con una gran cantidad de ventajas, por eso deberían ser incluidas en todas las programaciones de primaria, muchas de estas ventajas son según Ramos (2000) las siguientes:

- Los alumnos desarrollan el sentido del tacto, un sentido de gran uso en los deportes de lucha.
- Se controla y se descarga la agresividad.
- Los alumnos deben ser responsables, ya que deben garantizar la integridad física de los compañeros.
- Se desarrollan las habilidades motrices básicas, especialmente los desplazamientos y los giros.
- Se mejora el estado físico de forma general: fuerza, resistencia, velocidad...
- Se tiene en cuenta el riesgo para el compañero y para uno mismo a la hora de realizar una acción.
- Se mejora en seguridad ya que los alumnos se habitúan a las caídas.
- Se realizan modificaciones en las acciones de forma casi instantánea, dependiendo de la actuación del compañero.
- Se libera el estrés.
- Se favorece la integración de todos los alumnos, ya que incluso aquellos que debido a sus características físicas puedan ser "discriminados" en otras actividades (por ejemplo los niños con sobrepeso), en este caso tendrán un rol importante en el grupo.
- Aumenta el grado de motivación, ya que al partir de acciones naturales y espontáneas, los practicantes tendrán una especial implicación.

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

#### - LIMITACIONES

Pese a ofrecer esta cantidad de ventajas y posibilidades educativas, las actividades luctatorias solían ser una unidad poco empleada en la escuela, especialmente en la etapa de Educación Primaria.

Las actividades luctatorias tuvieron aceptación y popularidad en el marco escolar especialmente en la década de los 90, gracias al interés por el aprovechamiento de las calidades que aporta la confrontación luctatoria (Castarlenas, 1999; Theeboom y De Knop, 1999; Villamón, 2002).

Las actividades luctatorias perdieron paulatinamente su presencia en la programación de Educación Física mientras ganaban protagonismo las actividades colectivas. En España antes del 2000 únicamente entre el 2-6% del alumnado había practicado actividades luctatorias durante la etapa escolar (Gutiérrez, 2003).

Pese a las claras limitaciones existentes en los currículos de Educación Física y a la necesidad de un cambio en los mismos, pocos han sido los autores que han reflexionado sobre la aparición de los deportes de lucha en los currículos. Como excepción, Theeboom y De Knop (1999) hicieron un estudio en nueve países y concluyeron que en todos menos en tres (Irlanda, Estonia e Inglaterra) las actividades luctatorias figuran en el currículo. En cuanto a los currículos españoles se ha de señalar que en el año 2002 carecían de una referencia directa que indicase la necesidad de las actividades luctatorias en las clases de Educación Física (Castarlenas y Molina, 2002), consideraban

insuficiente el protagonismo de que tenían las actividades luctatorias en la Educación Física de primaria.

A lo largo de la historia las oportunidades de práctica deportiva proporcionadas a cada sexo han sido desiguales (Bonal, 2003). Inicialmente las actividades luctatorias eran reservadas para el sexo masculino, otros autores opinan que los estereotipos sociales encasillan y empobrecen por igual a las dos mitades de la humanidad. Pedagógicamente es necesario mitigar las desigualdades de género transmitiendo prácticas deportivas neutrales y coeducativas. Hay que defender el valor de la lucha y orientarla de manera oportuna ya que nos aportara infinidad de valores positivos (Ramírez, 1995).

Otra creencia errónea que se atribuye a las actividades luctatorias es que favorecen los comportamientos agresivos (Castarlenas, 1990). Autores como DeBusk y Hellison (1989) demostraron que la aplicación de una programación de Educación Física adecuada es capaz de producir cambios positivos en los alumnos con una conducta disruptiva. El alumnado no debe introducirse en las actividades luctatorias mediante situaciones de uno contra uno, sino que debe establecerse una progresión de mayor número de participantes a menos (Ramírez, 1995).

Por otra parte entre los profesionales de la Educación Física existía la creencia errónea de que hay que ser un especialista en una disciplina de lucha para proponer estas actividades en la escuela. Esto puede ser debido al desconocimiento de las posibilidades que ofrecen las actividades luctatorias (Castarlenas, 1990; Torres, 1990). Existe hoy en día un tratamiento didáctico de las actividades luctatorias para que cualquier profesional de la Educación Física pueda incluirlas en sus programaciones (Castarlenas y Molina, 2002).

## 2.7 INTEGRACIÓN A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE LUCHA

Uno de los mayores retos con los que se encuentra actualmente la educación básica es cómo abordar con calidad y equidad la diversidad creciente del alumnado que en un modelo de enseñanza comprensiva acude a las aulas cada día. O lo que es lo mismo: Cómo abrir y ordenar nuestros sistemas educativos ordinarios para dejar vivir en ellos a quienes hasta hace apenas dos décadas quedaban excluidos, garantizando que todas las personas sin excepción puedan disfrutar de su derecho a una educación de calidad (Escudero, 2004).

Ríos (2013) dice que para que la Educación Física asuma un papel positivo en el fenómeno de la integración social, debemos tener en cuenta:

1. Que su acción forme parte de un sistema de intervención más amplio (acción interdisciplinar).
2. Que la actividad sea flexible y tenga en cuenta su adaptación a:
  - diferencias individuales
  - diferencias grupales
  - necesidades e intereses de los individuos.
3. Que la actitud del profesor ayude a la transmisión de valores positivos para la deseada socialización.
4. Que en los objetivos predominantes del educador debe figurar la mejora global de la calidad de vida de los individuos.
5. Que la actuación de éste no tienda a la segregación, creando más déficits de los que ya caracterizan al sujeto; a la vez, sin embargo, no debe descartarse una acción concreta y puntual dirigida a un grupo en concreto, en función de sus necesidades.



6. Que el fin último es conseguir que el individuo llegue a identificarse con el colectivo social al que pertenece y se sienta partícipe e integrante del mismo.

Según Santos y Prieto (2010) las actividades de lucha han sido objeto de estudio por parte de profesionales desde hace mucho tiempo. Asociaciones, federaciones deportivas, universidades, etc., han organizado congresos y cursos sobre las posibilidades terapéuticas de las actividades luctatorias, ya que se ha revelado como una herramienta privilegiada para mejorar la calidad de vida de los niños y jóvenes con minusvalías y discapacidades.

Los deportes o actividades de lucha, dentro del currículo oficial de Educación Física se presenta también como un instrumento propicio para promover una formación integral, basada en los mismos derechos y oportunidades para niños y niñas (Santos y Prieto, 2010).



### 3. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

#### 3.1 CONTRIBUCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

El área de Educación física contribuye esencialmente al desarrollo de las siguientes competencias básicas, según la Orden del 16 de junio de 2014 de la consejería de educación, universidad, cultura y deporte, por la que se aprueba el currículo de Educación Física.

Tal y como queda recogido en la ley actual vigente, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) y publicados por el ministerio de Educación y Ciencia, la Educación Física interviene en mayor o menos medida en la consecución de cada una de las competencias. Las actividades de lucha contribuyen al desarrollo de las competencias básicas, pero especialmente de las siguientes:

##### 1. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología digital

El cálculo de las distancias, la valoración de las figuras geométricas que adoptan los espacios delimitados en cada una de las especialidades de lucha, en definitiva el dominio de la capacidad espacio-temporal favorece el desarrollo de esta competencia.

Lógicamente esta competencia está ligada a la actividad física en sí misma y por tanto a la Educación Física, pero en las actividades de lucha resulta relevante en aspectos como: el conocimiento del cuerpo humano, la interacción entre niños y niñas y fundamentalmente en mostrar actitudes de responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia unos mismo.

## 2. Competencia para aprender a aprender

Las actividades de lucha contribuyen de manera importante a la competencia de aprender a aprender, las características de este deporte obligan al alumno a conocer sus capacidades y limitaciones y buscar estrategias óptimas en función de las mismas. En deportes abiertos como el de la lucha donde cada combate es distinto, el bagaje motriz que adquieren los alumnos les permite tomar distintas decisiones en función del momento, también les obliga a reflexionar sobre sus errores y a buscar distintas soluciones.

### 3.2 OBJETIVOS

El área de Educación física contribuye esencialmente al desarrollo de los siguientes objetivos, según la Orden del 16 de junio de 2014.

#### 3.2.1 OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.
2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.
3. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.
4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para actuar de forma metódica, eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

### 3.3 CONTENIDOS

El área de Educación física contribuye esencialmente al desarrollo de los siguientes contenidos, según la Orden del 16 de junio de 2014.

#### 3.3.1 CONTENIDOS PRIMER CURSO

A continuación se presentaran los contenidos del primer curso relacionados con las actividades luctatorias (bloque 2) según recoge la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

**BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.**

- 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.
- Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.

### 3.3.2 CONTENIDOS SEGUNDO CURSO

A continuación se presentaran los contenidos del segundo curso relacionados con las actividades luctatorias (bloque 2) según recoge la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

#### BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.

- Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, 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.
- Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.

### 3.3.3 CONTENIDOS TERCER CURSO

A continuación se presentaran los contenidos del tercer curso relacionados con las actividades luctatorias (bloque 2) según recoge la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

#### BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.

- Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, 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.
- Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.

### 3.3.4 CONTENIDOS CUARTO CURSO

A continuación se presentaran los contenidos del cuarto curso relacionados con las actividades luctatorias (bloque 2) según recoge la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

#### BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.

- Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, 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.
- Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.

### 3.3.5 CONTENIDOS QUINTO CURSO

A continuación se presentaran los contenidos del quinto curso relacionados con las actividades luctatorias (bloque 2) según recoge la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

#### BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.

- Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, 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.
- Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.

### 3.3.6 CONTENIDOS SEXTO CURSO

A continuación se presentaran los contenidos del sexto curso relacionados con las actividades luctatorias (bloque 2) según recoge la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

#### BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.

- Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, 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.
- Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.

### 3.4 METODOLOGIA Y ESTILOS DE ENSEÑANZA

Respecto a la metodología utilizada a la hora de realizar las actividades de lucha, Castarlenas (1990) cree más adecuados los sistemas de enseñanza basados en la resolución de problemas, ya que estos nos muestran la creatividad y nos facilitan que las soluciones a las situaciones planteadas sean a través del razonamiento. Unos años más tarde Bronchart (1994), en la misma línea, defiende la utilización de los métodos activos en la enseñanza de los deportes de combate, afirmando que es importante “incluir la lógica del combate en el estudio de una lógica psicomotriz de construcción y de búsqueda de gestos elaborados por el alumno en situaciones reales de oposición. Estos

gestos vienen de materiales apropiados a su vivencia de la actividad”. Considerando estas afirmaciones creo que es importante que las actividades lúdicas de lucha se desarrollen a través de tareas abiertas desde la iniciación a las actividades luctatorias, puesto que vamos a focalizar las actividades a través del juego, sin olvidarnos que estos juegos deben potenciar el “saber luchar” (toques, caídas, desequilibrio, inmovilizaciones)...

Podemos encontrarnos situaciones en las que predomina un aspecto sobre otro (técnica y táctica). Como afirman (Castejón y López Ros, 1998) “el aprendizaje a través de la táctica, es decir, de la capacidad de resolver mentalmente problemas motores nos podría inclinar a utilizar, ante determinadas situaciones, la concienciación táctica sobre el perfeccionamiento de la ejecución motriz o técnica. Sin embargo, para poder llegar a ello, es necesaria una base motriz técnica mínima que permita poder ejecutar decisiones tácticas que se organizan sobre las habilidades motrices básicas”. Consistirá en potenciar la técnica y a la vez ir desarrollando la táctica sin olvidar su relación. De este modo se incide en “saber luchar” partiendo del juego sencillo.

Después de todo lo expuesto anteriormente considero que representa una buena guía para el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que permite trabajar situaciones motrices básicas (gestos) y situaciones de lucha (técnica).

En relación a los estilos de enseñanza emplearemos la resolución de problemas, según Mosston (1993) es uno de los estilos que más fomenta la disonancia cognitiva.

### 3.5 PROPUESTA DIDÁCTICA

La propuesta didáctica pretende llevar a los alumnos a la adquisición del conocimiento fundamental de combate cuerpo a cuerpo, donde el contacto se volverá cada vez será mayor, ya que es necesario actuar sobre el otro para aplicar los principios técnicos y tácticos. Actuar para controlar, desequilibrar, fijar, excluir, y dar la vuelta al adversario.

En la primera fase, las actividades irán dirigidas al descubrimiento de los principios y reglas que rigen las actividades de lucha, explorando de forma activa a través de la práctica. Este planteamiento facilitara que el alumno comprenda la finalidad de sus acciones, aplicándolas a la situación real, ayudándole a encontrar, aprender y construir.

En la segunda fase el proceso de aprendizaje se centrara en la adquisición de conocimientos motrices y acciones propias de los deportes de lucha, perfeccionando las respuestas y haciéndolas más adecuadas. El aprendizaje debe ser global y adaptado a las situaciones reales de los deportes de lucha.

Durante el desarrollo de la propuesta didáctica se va a trabajar exclusivamente el bloque de contenidos 2, que hace referencia a las acciones motrices de oposición. Se podría incluir también el Bloque 6, referido a la gestión de la vida activa y valores, ya que este bloque puede incluirse en cualquier propuesta o en cualquier unidad didáctica, pero en este caso se centrará únicamente en los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje relacionados exclusivamente con las actividades de lucha.

La propuesta didáctica de actividades de lucha que se va a realizar está estructurada de la siguiente manera: Se trabajará con todos los cursos de primaria, con cada curso trabajare un tipo de lucha diferente para poder observar la gran variedad de disciplinas con las que contamos. En primer lugar se expondrán los objetivos didácticos que se van

a trabajar en cada curso, a continuación se detallarán las actividades que se trabajaran con cada grupo y después se realizará un cuadro resumen relacionando los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y las competencias clave que se van a trabajar. Por último se incluirá en cada curso una propuesta de indicadores de logro vinculados a un instrumento de evaluación y lo criterios de calificación.

## PRIMER CURSO DE PRIMARIA (SUMO)

En la propuesta realizada para el primer curso vamos a trabajar actividades de sumo y vamos a emplear las siguientes reglas:

- Reglas básicas del sumo
  1. El primer luchador en tocar el suelo con alguna parte de su cuerpo a excepción de sus pies, queda eliminado y pierde el combate.
  2. El primer luchador en hacer contacto con la parte exterior del círculo de lucha o “Tatami” (ya sea con sus pies o con cualquier otra parte de su cuerpo) queda descalificado.
  3. La técnica utilizada en el sumo es muy fácil, solo vale empujar, ni agarrar, ni golpear a tu adversario. Un jugador que utiliza una táctica ilegal queda descalificado.
  
- Objetivos específicos Primer Curso de Primaria:
  1. Conocer al menos una forma básica de caer al suelo evitando el daño físico.
  2. Experimentar sencillas formas de sujetar a una persona en el suelo, durante un muy breve periodo de tiempo, cuando esta permanece con su espalda en contacto con el mismo.
  3. Descubrir al menos una forma básica de proyectar contra el suelo a una persona.

4. Experimentar con sus habilidades motrices básicas, en diferentes situaciones motrices.

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

### ➤ Calentamiento

- A tocar la espalda: Todos desplazándose libremente por el espacio, deben tocar la espalda de cualquiera de sus compañeros y evitar que toquen la suya.
- Cojos y cuadrúpedos: La mitad de la clase se coloca con 4 apoyos, manos y pies, y tienen que perseguir a la otra mitad que irán a la pata coja. Cuando se toca a uno se intercambian los papeles.
- Canguros y leones: La mitad de los alumnos llevarán una pelota en los pies e irán saltando con ella intentando que no se les caiga mientras escapan de los leones que serán la otra mitad de la clase y deberán perseguirlos con cuatro apoyos. Cuando los leones consiguen robar la pelota se convierten en canguros y viceversa.

### ➤ Parte principal

- Caída hacia atrás sentado en el suelo: Todos los alumnos sentados en el suelo con las piernas extendidas y unidas. Los brazos se extienden delante del cuerpo y la barbilla va al pecho. A la señal deberán dejarse caer hacia atrás, haciendo contactar su espalda contra el suelo y golpeando con sus manos. La barbilla se mantiene en el pecho de tal forma que la cabeza no toca nunca el suelo.
- Caída atrás desde la posición de cuclillas: Igual que el ejercicio anterior pero la posición inicial en cuclillas.
- El gusano y el cazador: En grupos de cinco o seis, se forma una fila india agarrándose por la cintura simulando un gusano. Delante de la cabeza del mismo

se coloca el cazador que deberá intentar tocar su cola. Se realizaran do o tres series de este juego y siempre cambiando los roles.

- El domino: Todos en círculo, deben elevar sus manos justo a la altura de los hombros y colocarse mirando hacia el interior del mismo. Un alumno se coloca dentro del círculo y debe empujar ligeramente unos a uno a sus compañeros por las manos para que estos se caigan hacia atrás realizando la caída correctamente. Posteriormente el alumno del medio se cambia hasta realizarlo tres o cuatro veces.
- El bulldog: Todos en el suelo desplazándose sobre cuatro apoyos, tres o cuatro alumnos deben perseguir de rodillas al resto de compañeros y cuando sean capaces de alcanzar a uno deben intentar ponerlo en la posición de tendido supino, pero este debe evitarlo. Cuando los perseguidores consigan el objetivo, los perseguidos se convierten en perseguidores de tal forma que habrá un momento en el que todos los alumnos se convertirán en perseguidores.
- El rey y su reino: En el interior de un círculo de unos 6 metro de diámetro se colocan diez o doce alumnos. A la señal del docente, todos deben expulsarse unos a otros hasta que solo quede uno en el círculo. Aquellos jugadores que toquen el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean las plantas de las los pies o las palmas de las manos también se eliminaran.
- Los Guardianes. En grupos de cinco, un miembro del grupo posee el balón y lo debe custodiar, dos compañeros le ayudan en la misión y le protegen de los otros dos, que intentarán arrebatarse el balón.
- Combates de sumo: Todos los alumnos sentados alrededor de las colchonetas. Se dibuja un círculo en el centro de las mismas de un diámetro de unos cuatro metros. Dos alumnos en el centro y uno más fuera. A la señal ambos alumnos



deberán intentar expulsar a su compañero del círculo evitando en todo momento los empujones. Se realizaran varias series de modo que todos los alumnos desempeñen los roles del juego.



Tabla 6: Relación de los elementos curriculares del primer curso

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición						
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE	INDICADORES DE LOGRO	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Cri.EF.2.3. Identificar el sentido del juego en la práctica de actividades de oposición.	Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Identifica los aprendizajes específicos para conseguir acciones de éxito en la práctica de actividades de oposición.	CAA CMCT	RUBRICA CUALITATIVA	100%	-Conocer al menos una forma básica de caer al suelo evitando el daño físico. -Experimentar sencillas formas de sujetar a una persona en el suelo, durante un muy breve periodo de tiempo, cuando esta permanece	Para obtener un suficiente en la aplicación del instrumento de evaluación el alumno deberá lograr al menos 4 bienes.





					<p>con su espalda en contacto con el mismo.</p> <p>-Descubrir al menos una forma básica de proyectar contra el suelo a una persona.</p> <p>-Experimentar con sus habilidades motrices básicas, en diferentes situaciones motrices.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

## SEGUNDO CURSO DE PRIMARIA (LUCHA ASTURIANA O BALTU)

En la propuesta realizada para el segundo curso vamos a trabajar actividades de lucha asturiana y vamos a tener en cuenta las siguientes reglas:

- Reglas básicas de la lucha asturiana:
  1. El combate consta de un asalto único, donde el luchador que derribe al contrario sin soltar el agarre inicial gana. Está permitido el uso de las piernas, pero está prohibido agarrar de la cabeza, así como los golpes, luxaciones, técnicas de dolor y abandono.
  2. Existen 2 modalidades, la lucha cuerpo a cuerpo (la más común) y la lucha a petrina, dependiendo del tipo de agarre.
- En la lucha cuerpo a cuerpo los luchadores se enlazan pasando el brazo derecho por encima del hombro izquierdo del rival y el brazo izquierdo por debajo de la axila derecha del rival, y uniendo las manos.
- En la lucha a petrina, los luchadores cogen el cinturón del rival por el estómago con la mano izquierda, y pasando el brazo derecho sobre el hombro izquierdo del rival, agarran el cinturón de éste por la espalda con la mano derecha.
- Objetivos específicos Segundo Curso de Primaria:
  1. Conocer por lo menos dos formas básicas de caer al suelo evitando el daño físico.
  2. Experimentar sencillas formas de sujetar a una persona en el suelo, cuando esta permanece con su espalda en contacto con el mismo.
  3. Descubrir algunas formas básicas de proyectar contra el suelo a una persona.



4. Experimentar con sus habilidades motrices básicas, en diferentes situaciones motrices.

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

### ➤ Calentamiento

- Parejas: Uno se coloca dando las espaldas a su compañero y debe hacer una ligera oposición mientras su compañero lo empuja a lo largo de unos 10 metros. A continuación se intercambian los roles.
- La cola de león: Todos con un pañuelo, que se coloca dentro del pantalón en la zona lumbar. A la señal del profesor todos deben intentar coger el pañuelo de los demás y evitar que cojan tu pañuelo.

### ➤ Parte principal

- Caída hacia atrás sentado en el suelo y de cuclillas: Todos los alumnos sentados en el suelo o en cuclillas con las piernas extendidas y unidas o flexionadas respectivamente. Los brazos se extienden delante del cuerpo y la barbilla va al pecho. A la señal deberán dejarse caer hacia atrás, haciendo contactar su espalda contra el suelo y golpeando con sus manos. La barbilla se mantiene en el pecho de tal forma que la cabeza no toca nunca el suelo.
- Caída adelante desde la posición de rodillas: De rodillas con el cuerpo extendido y con las manos extendidas justo delante de los hombros, nos dejamos caer hacia delante para golpear con toda la mano y el antebrazo. El resto del cuerpo no hace contacto en ningún momento con el suelo, solo rodillas, manos y antebrazos.
- La cadena: Se divide al grupo en dos equipos, uno se queda de pie y el otro debe colocarse en suelo en tendido prono pero cada alumno deberá agarrar los tobillos de su compañero de tal forma que el equipo forme una especie de cadena. A la

señal del docente los alumnos que están de pie deben conseguir separar a los jugadores que forman la cadena y ponerlo en posición de decúbito supino.

Cuando acaben se cambian los roles.

- Los agarraditos: Se divide al grupo en dos equipos. Cada equipo forma un círculo en el cual todos deben estar cogidos de la mano. A la señal del profesor todos los alumnos deben tirar a los compañeros de la izquierda y de la derecha, pero no pueden soltar las manos en ningún momento.
- La croqueta: Por parejas, uno se coloca en posición de tendido supino y el compañero debe conseguir que este alcance la posición de tendido prono. Su compañero debe evitarlo. Se realizaran varias series y se cambiaran los miembros de las parejas
- Juego de lucha asturiana a tres: Todos los alumnos sentados alrededor de las colchonetas, se dibuja un círculo en el centro de las mismas de un diámetro de unos seis metros. Tres alumnos en el centro y uno más fuera, a la señal del alumno de fuera, los tres alumnos deberán expulsar a sus compañeros del círculo hasta que solo quede uno.

#### RÚBRICA 1º Y 2º CURSO DE PRIMARIA

	Mal	Regular	Bien	Muy bien
Conoce dos formas básicas de caer al suelo evitando el daño				
Intenta inmovilizar a un compañero en el suelo				
Es capaz de inmovilizar a un compañero en el suelo				
Intenta proyectar a un compañero contra el suelo				
Es capaz de proyectar a un compañero en el suelo				
Experimenta con sus habilidades motrices básicas				



Tabla 7: Relación de los elementos curriculares del segundo curso

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición						
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE	INDICADORES DE LOGRO	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Cri.EF.2.3. Comprender el sentido de los acontecimientos del juego y resolver, con la ayuda docente, situaciones en las que se realicen acciones motrices de oposición.	Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Comprende la lógica de las situaciones planteadas y resuelve, con la ayuda docente, situaciones en las que se realicen acciones motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias,	CAA CMCT	RUBRICA CUALITATIVA	100%	-Conocer por lo menos dos formas básicas de caer al suelo evitando el daño físico. -Experimentar sencillas formas de sujetar a una persona en el suelo, cuando esta permanece con su espalda en contacto con	Para obtener un suficiente en la aplicación del instrumento de evaluación el alumno deberá lograr al menos 4 bienes.



	situaciones motrices globales de cancha dividida, u otras).				el mismo. -Descubrir algunas formas básicas de proyectar contra el suelo a una persona. -Experimentar con sus habilidades motrices básicas, en diferentes situaciones motrices.	
--	--	--	--	--	--	--

### TERCER CURSO DE PRIMARIA (LUCHA CANARIA)

En la propuesta realizada para el tercer curso vamos a trabajar actividades de lucha canaria y se emplearan las siguientes reglas:

- Reglas básicas de la lucha canaria.
  1. Para vencer al rival hay que desequilibrarlo hasta hacerle tocar el suelo con cualquier parte de su cuerpo que no sean las plantas de sus pies.
  2. Para desequilibrar al rival no se permite la lucha en el suelo, como ocurre con otras modalidades, ni ninguna clase de llaves o estrangulaciones.
  3. El agarre se realiza colocándose frente a frente y cada uno introduce su mano izquierda en el remango derecho del pantalón del oponente. Inclinan sus cuerpos hacia delante por la cintura, hasta quedar sus hombros derechos juntos, a la misma altura. Colocando los brazos derechos en posición vertical, unen las palmas de las manos y las bajan hasta tocar el suelo con las puntas de los dedos.
  
- Objetivos específicos Tercer Curso de primaria:
  1. Dominar por lo menos dos formas de caer al suelo evitando el daño físico, en diferentes situaciones motrices.
  2. Conocer diferentes formas básicas de inmovilizar a una persona en el suelo, cuando esta permanece con su espalda en contacto con el mismo.
  3. Conocer algunas formas básicas de proyectar contra el suelo a una persona.
  4. Utilizar con éxito sus habilidades motrices básicas, en diferentes situaciones motrices.

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

### ➤ Calentamiento

- El imitador: Por parejas, unos tiene que seguir al otro y repetir todos los movimientos que realice éste, Se deberán desplazar por todo el espacio.
- El pisotón: Los alumnos agrupados en parejas deberán cogerse de las manos, uno enfrente al otro, e intentar pisar los pies de su compañero, al mismo tiempo que intentan evitar que pisen los suyos.

### ➤ Parte principal

- Marcha atrás (Caídas): Desplazamiento hacia atrás de forma libre y a la señal del profesor se colocan en posición de cuclillas, extienden los brazos delante del cuerpo y la barbilla va al pecho, A la segunda señal deberán dejarse caer hacia atrás haciendo contactar la espalda contra el suelo y golpeándolo con sus manos.
- La invasión: Se dibuja un círculo en el centro del tapiz y se divide a la clase en dos equipos. Uno de ellos se coloca en el interior del mismo y el otro en el exterior. Los alumnos del exterior entran al círculo y deben intentar expulsar a los alumnos que están dentro del círculo. Todos los alumnos deberán estar de rodillas. Los equipos intercambiarán los roles.
- Recoger la cosecha: Los alumnos en grupos de cuatro o cinco alumnos se sitúan en fila, sentados con las piernas abiertas y muy juntos. Se cogen por la cintura con fuerza. Uno del grupo se sitúa de pie en frente de la fila, coge al primero de las manos e intenta arrancarlo de sus compañeros. Cuando lo consigue el niño arrancado se pone detrás del que está de pie cogiéndolo por la cintura y ayudándolo a arrancar a los demás.
- Los Sacos de Patatas: En grupos de cuatro, un grupo defiende la pelota tumbándose sobre ella, de forma pasiva y sin ofrecer resistencia. El equipo



contrario, los irá apartando hasta llegar al tesoro. Se mide el tiempo que emplean en hacerlo.

- Sogatira: Por parejas, cada pareja con una cuerda pequeña. Cada miembro de la pareja coge la cuerda con sus dos manos por un extremo. A la señal del docente ambos alumnos deberán tirar con todas sus fuerzas de la cuerda para arrastrar a su compañero por el tapiz.
- Ataque y Defensa. Por parejas, ambos alumnos con un balón bajo el brazo y un pañuelo colgado de la parte posterior de la cintura. Intentar arrebatarse ambos objetos al adversario.
- El soldado: Un alumno se coloca en el suelo en cuadrupedia y el otro deberá conseguir darle la vuelta y sujetarlo mientras que permanece con la espalda en contacto con el suelo. Se realizarán varias series de este juego con parejas diferentes e intercambiando roles.
- Los antebrazos: Por parejas y dentro de un círculo de más o menos tres metros de diámetro agarrados por los antebrazos y manteniendo dicho agarre, se debe intentar sacar del círculo al compañero.
- Combates de lucha canaria: Por parejas, adoptando la posición de inicio de la lucha canaria (La mano derecha a la camiseta del compañero a la altura de la nuca y la mano izquierda a su pantalón justo por encima de la rodilla). A la señal del profesor los dos alumnos deberán intentar expulsar a su compañero del círculo evitando en todo momento golpes, o llevarlo al suelo. Los alumnos no podrán perder en ningún momento el agarre. Se realizarán varias sesiones del mismo para que todos los alumnos puedan participar.



Tabla 8: Relación de los elementos curriculares del tercer curso

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición						
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE	INDICADORES DE LOGRO	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Cri.EF.2.3. Comprender el sentido de los acontecimientos del juego y resolver, con la ayuda docente, situaciones en las que se realicen acciones motrices de oposición.	Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Comprende la lógica de las situaciones planteadas y resuelve, con la ayuda docente, situaciones en las que se realicen acciones motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias,	CAA CMCT	RUBRICA CUANTITATIVA	100%	-Dominar por lo menos dos formas de caer al suelo evitando el daño físico, en diferentes situaciones motrices. -Conocer diferentes formas básicas de inmovilizar a una persona en el suelo, cuando	Para obtener un suficiente en la aplicación del instrumento de evaluación el alumno deberá lograr una media de 2,5



situaciones motrices globales de cancha dividida, u otras).				esta permanece con su espalda en contacto con el mismo. -Conocer algunas formas básicas de proyectar contra el suelo a una persona. -Utilizar con éxito sus habilidades motrices básicas, en diferentes situaciones motrices.
--	--	--	--	--

#### CUARTO CURSO DE PRIMARIA (LUCHA LEONESA)

En la propuesta realizada para el cuarto curso vamos a trabajar actividades de lucha leonesa y vamos a emplear las siguientes reglas:

- Reglas básicas de la lucha leonesa.
  1. Los luchadores deben vestir un pantalón corto y una camiseta corta. No pueden usar calzado y se obliga a luchar sin calcetines. Característicamente, llevan un cinturón de cuero de 2 cm de ancho. Este cinturón se coloca en la cintura rodeándola toda, por encima de la cadera, de modo que pueda ser fácilmente agarrado por el adversario.
  2. El objetivo es, mediante ciertas técnicas denominadas mañas, hacer que el contrincante toque el suelo con cualquier parte de la espalda, con lo que se obtendrán una caída. Si se consigue que toque el suelo con el vientre o los brazos, se logra media caída. También otorga una caída al adversario por el hecho de soltarse del cinturón. Gana el primero que consigue 2 caídas enteras.
- Objetivos específicos Cuarto Curso de primaria:
  1. Dominar varias formas de caer al suelo evitando el daño físico, en diferentes situaciones motrices.
  2. Conocer diferentes formas básicas de inmovilizar a una persona en el suelo, durante un breve periodo de tiempo, cuando esta permanece con su espalda en contacto con el mismo.
  3. Conocer algunas formas básicas de proyectar contra el suelo a una persona.
  4. Utilizar con éxito sus habilidades motrices básicas, en diferentes situaciones motrices.

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

### ➤ Calentamiento

- Estirar: Por parejas, se agarran de las manos uno frente a otro. Deben hacer recorridos de diez metros ida y vuelta. El que va de espaldas tiene que tirar de su compañero que provocara un poco de resistencia, pero no máxima.
- El saco de patatas: Por parejas, con una pica. Los alumnos se colocan uno en frente del otro y con sus dos manos agarran la pica por cada extremo. A la señal del docente uno de los alumnos deberá tirar de la pica arrastrando a su compañero que deberá oponer cierta resistencia pero dejándose llevar.

### ➤ Parte principal

- Caídas: Dos alumnos sujetan una cuerda de más o menos un metro de larga en el aire (uno de cada extremo) a una altura del suelo de unos 20 centímetros. El reto de los alumnos debe realizar una fila y por orden, van caminando hacia atrás de uno en uno y al contactar con la cuerda deben realizar la caída hacia atrás ya explicada anteriormente.
- Caída adelante desde la posición de rodillas: De rodillas con el cuerpo extendido y con las manos extendidas justo delante de los hombros, nos dejamos caer hacia delante para golpear con toda la mano y el antebrazo. El resto del cuerpo no hace contacto en ningún momento con el suelo, solo rodillas, manos y antebrazos.
- Los gusanos: Por tríos, los tres alumnos se colocaran en fila india agarrándose por la cintura. A la señal del profesor deberán derribar al compañero de delante agarrándolo con ambas manos en la cintura.
- Balón Atrapado: Por parejas, ambos con balón. Uno en posición de cuadrupedia apresando el balón mientras que su compañero, partiendo desde esta misma posición, debe quitárselo.

- El Aro: Por parejas alrededor de un aro, intentaremos mediante las acciones de tracción y empuje introducir al compañero en el aro.
- El tesoro: Por parejas uno de los alumnos tendrá consigo una pelota (tesoro) que deberá abrazar y proteger. El otro miembro de la pareja deberá intentar quitársela. El alumno que tiene la pelota no podrá apartar al compañero, sólo podrá abrazar con todas sus fuerzas la pelota. Después intercambiarán los roles.
- Controles: Por parejas, ambos alumnos en posición de tendido supino. A la señal del docente, ambos alumnos deberán intentar controlar al otro mientras está en la posición de tendido supino al menos durante diez segundos. Los alumnos deberán emplear el pecho además de sus extremidades.
- Lucha leonesa sobre las extremidades superiores: Por parejas, los alumnos adoptarán la posición de inicio de la lucha leonesa (agarrar con ambas manos la cintura del compañero a la altura de la cresta iliaca). A la señal del profesor todos los alumnos deberán llevar al suelo al compañero.

#### RÚBRICA 3º Y 4º CURSO DE PRIMARIA

	1	2	3	4	5
Es capaz de dominar varias formas de caer al suelo evitando hacerse daño					
Intenta inmovilizar al compañero de varias formas					
Es capaz de inmovilizar a un compañero en el suelo de varias formas					
Intenta inmovilizar al compañero durante un breve periodo de tiempo					
Es capaz de inmovilizar a un compañero durante un breve periodo de tiempo					
Conoce algunas formas básicas de proyectar a un compañero contra el suelo					
Utiliza con éxito sus habilidades motrices básicas					



Tabla 9: Relación de los elementos curriculares del cuarto curso

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición						
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE	INDICADORES DE LOGRO	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Cri.EF.2.3. Resolver y analizar diferentes situaciones motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u otras).	Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Encadena acciones que le permitan resolver y analizar diferentes situaciones en las que se movilicen diferentes acciones motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u otras).	CAA CMCT	RÚBRICA CUANTITATIVA	100%	-Dominar varias formas de caer al suelo evitando el daño físico, en diferentes situaciones motrices. -Conocer diferentes formas básicas de inmovilizar a una persona en el suelo, durante un breve periodo de tiempo, cuando	Para obtener un suficiente en la aplicación del instrumento de evaluación el alumno deberá lograr una media de 2,5



					<p>esta permanece con su espalda en contacto con el mismo.</p> <p>-Conocer algunas formas básicas de proyectar contra el suelo a una persona.</p> <p>-Utilizar con éxito sus habilidades motrices básicas, en diferentes situaciones motrices.</p>
--	--	--	--	--	--



## QUINTO CURSO DE PRIMARIA (LUCHA TURCA)

En la propuesta realizada para el quinto curso vamos a trabajar actividades de lucha turca y vamos a emplear las siguientes reglas, en caso de que sea necesario, dichas reglas serán adaptadas:

- Reglas básicas de la lucha turca.
  1. Los luchadores, usan una clase de tiras de cuero de cosido a mano llamado kisbet.
  2. Los combates de lucha turca se pueden ganar consiguiendo un agarre eficaz del kisbet. Así, el luchador intenta controlar a su rival pasando el brazo a través del kisbet.
  3. Originalmente, los combates no tenían ninguna duración fija y podían prolongarse durante uno o dos días, hasta que un hombre podía establecer su superioridad. Pero en 1975 se fijó la duración en 40 minutos.
  
- Objetivos específicos Quinto Curso de Primaria:
  1. Dominar todo tipo de formas de caer al suelo en todo tipo de situaciones para evitar el daño físico.
  2. Conocer algunas formas básicas de controlar e inmovilizar a una persona en el suelo.
  3. Conocer algunas formas básicas de proyectar contra el suelo a una persona sin perder el control sobre su compañero.
  4. Conseguir desequilibrar al oponente en situación de combate
  5. Solucionar los problemas motrices que se manifiestan en situaciones de lucha, en posición bípeda y en el suelo.

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

### ➤ Calentamiento

- La discoteca: Todos alumnos bailando por el gimnasio. El profesor ira dando indicaciones para realizar movimientos específicos cuando pare la música, mientras se sigue bailando.
- La carga: Grupos de seis alumnos, uno de ellos se coloca tumbado en el suelo y el resto del grupo tiene que transportarlo donde el profesor diga sin que toque el suelo.

### ➤ Parte principal

- Caída atrás desde la posición bípeda: A la señal del docente los alumnos deben alcanzar la posición de cuclillas y dejarse caer hacia atrás como ya hemos explicado anteriormente.
- Fuera de aquí de espaldas. Nos colocaremos por parejas entre dos líneas paralelas tocando espalda con espalda. A la señal del docente, debemos tratar de sacar al oponente fuera de la línea que él tiene enfrente mediante empujones con nuestra espalda. Gana aquel que consigue sacar al compañero de su línea. No se puede girar sobre la propia espalda ni darse la vuelta.
- La vuelta: Por parejas un alumno se coloca en el suelo en cuadrupedia y el otro deberá conseguir darle la vuelta y sujetarlo, mientras permanece con la espalda en contacto con el suelo.
- Pulso a la Pata Coja. Por parejas, a una distancia de 1,5m. Se mantienen en equilibrio a la pata coja sujetado por la mano. Intentar desequilibrar al contrario dándose pequeños empujones con la mano libre.



- Pulso Gitano. Parejas, uno enfrente a otro con sus pies derechos juntos y cogidos las manos derechas. Empujando con las manos tratan de conseguir que el otro mueva el pie derecho. El izquierdo se puede mover.
- Lucha de canguros: Por parejas, cada uno de los alumnos llevará una pelota entre las piernas que no podrá soltar. Tienen que intentar derribar a su compañero sin que se les escape la pelota, para ello tendrá que utilizar solo las extremidades superiores. Si se les escapa la pelota, punto para el compañero.
- Combates de lucha turca: Todos los alumnos sentados alrededor de las colchonetas. Dos alumnos en el centro del tapiz y otro más a su lado que actuara como juez. Los alumnos adoptaran la posición de inicio de la lucha turca (posición bípeda, tronco ligeramente inclinado, una de sus extremidades inferiores adelantada sobre la otra y las superiores semiflexionadas justo delante del tronco). A la señal, los alumnos deberán intentar controlar las extremidades superiores de su compañero, evitando en todo momento los golpes, para llevarlo al suelo.

#### RÚBRICA 5º CURSO DE PRIMARIA

	1	2	3	4	5
Es capaz de dominar todo tipo de formas de caer al suelo					
Conoce varias formas de inmovilizar a un compañero en el suelo					
Intenta inmovilizar a un compañero durante un periodo de tiempo					
Es capaz de inmovilizar a un compañero durante un periodo de tiempo					
Conoce algunas formas básicas de proyectar al compañero contra el suelo					
Intenta desequilibrar al compañero en una situación de combate					
Consigue desequilibrar al compañero en una situación de combate					
Es capaz de identificar los problemas motrices en situaciones de lucha					



Tabla 10: Relación de los elementos curriculares del quinto curso

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición						
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJES	INDICADORES DE LOGRO	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Cri.EF.2.3. Resolver, analizar y valorar su actuación en diferentes problemas motrices encadenando acciones de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u tras).	Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Encadena acciones con autonomía para resolver, analizar y valorar diferentes problemas motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u otras).	CAA CMCT	RUBRICA CUANTITATIVA	100%	-Dominar todo tipo de formas de caer al suelo en todo tipo de situaciones para evitar el daño físico. -Conocer algunas formas básicas de controlar e inmovilizar a una persona en el suelo. -Conocer algunas	Para obtener un suficiente en la aplicación del instrumento de evaluación el alumno deberá lograr una media de 2,5



					forma básicas de proyectar contra el suelo a una persona sin perder el control sobre su compañero. -Conseguir desequilibrar al oponente en situación de combate -Solucionar los problemas motrices que se manifiestan en situaciones de lucha, en posición bípeda y en el suelo.
--	--	--	--	--	--

## SEXTO CURSO DE PRIMARIA (JUDO)

En la propuesta realizada para el sexto curso vamos a trabajar actividades de judo y vamos a emplear las siguientes reglas:

- Reglas básicas del judo.
  1. El judo, tiene como objetivo derribar al oponente usando la fuerza del mismo.
  2. En el judo de competición se puede vencer de cuatro formas:
    - Derribando al oponente sobre su espalda.
    - Cuando el oponente no cae perfectamente sobre su espalda el combate puede continuar en lo que se conoce como trabajo de suelo (combate de suelo), aquí se pueden aplicar estrangulamientos, torsiones a la articulación del codo (luxaciones), o inmovilizaciones que consisten en mantener controlado al oponente en el suelo con la espalda pegada al tatami.
    - También puede perderse un combate siendo descalificado por el árbitro o ganarse por puntos.
    - Los puntos se consiguen mediante derribos que no sean directos, mediante inmovilizaciones que no alcanzan el tiempo necesario o mediante sanciones del árbitro al contrario.
- Objetivos específicos Sexto Curso de Primaria:
  1. Dominar todo tipo de formas de caer al suelo en todo tipo de situaciones para evitar el daño físico.
  2. Conocer algunas formas básicas de controlar e inmovilizar a una persona en el suelo durante un largo periodo de tiempo.

3. Conocer algunas forma básicas de proyectar contra el suelo a una persona sin perder el control sobre su compañero.
4. Aprovechar la energía del compañero para tu beneficio.
5. Conseguir desequilibrar al oponente en situación de combate.
6. Solucionar los problemas motrices que se manifiestan en situaciones de lucha, en posición bípeda y en el suelo.

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

### ➤ Calentamiento

- Orangutanes: Todos los alumnos en un extremo del gimnasio, con las palmas de las manos y las plantas de los pies en contacto con el suelo de tal forma que su pecho este orientado hacia el suelo. A la señal del docente, todos los alumnos deben desplazarse de un extremo al otro del gimnasio.

### ➤ Parte principal

- Caída adelante desde la posición de rodillas: De rodillas con el cuerpo extendido y con las manos extendidas justo delante de los hombros, nos dejamos caer hacia delante para golpear con toda la mano y el antebrazo. El resto del cuerpo no hace contacto en ningún momento con el suelo, solo rodillas, manos y antebrazos. De forma voluntaria se realizan varias repeticiones partiendo de posición bípeda.
- La botella tiesa: se forma un círculo con agarre por los hombros. En el centro se coloca una botella de plástico, sin soltarse, tendrán que agitarse, tirar y moverse, para conseguir que un compañero o una compañera vuelquen la botella y pague prenda. La persona que se suelte pagaría prenda también.
- Pañuelo con las manos: La organización es igual que la del pañuelo (dos equipos y reparto de números). En medio una persona dice un número. Salen de cada equipo el que lleva el número. Cuando llegan al medio sucede una especie

de duelo: sólo se puede tocar de cintura para abajo. El que toca es como si cogiera el pañuelo y debe escaparse sin ser tocado por el otro. Se toca con la mano.

- Giros sin oposición: Por parejas en el suelo, un alumno se coloca en la posición de tendido prono y su compañero debe llevarlo a la posición de tendido supino y aplicarle un control para evitar que escape. No existirá ningún tipo de oposición y posteriormente los alumnos se intercambiarán los roles.
- Giros con oposición: Igual que el ejercicio anterior, el alumno que esa tendido ofrecerá oposición.
- Judo sin oposición: Por parejas en posición bípeda, sin prestar oposición alguna, los alumnos adoptarán la posición de inicio de combate de judo (la mano derecha coge la camiseta del compañero a la altura del pectoral izquierdo y la mano izquierda coge el codo derecho del compañero). A la señal del docente uno de los alumnos deberá llevar al suelo al compañero y a continuación controlarlo en el suelo mientras este permanece en posición de tendido supino. Rápidamente los alumnos recuperan la posición inicial y realizan la tarea de nuevo.
- Minicombates de judo: Todos los alumnos sentados alrededor de las colchonetas. Dos alumnos en el centro del tapiz y otro más a su lado que actuara como juez. Los alumnos adoptarán la posición de inicio de combate del judo (explicada en el ejercicio anterior) A la señal, los dos alumnos deberán llevar al suelo al compañero.



## RÚBRICA 6º CURSO DE PRIMARIA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Es capaz de dominar todo tipo de formas de caer al suelo										
Conoce varias formas de controlar e inmovilizar a un compañero en el suelo										
Intenta inmovilizar a un compañero durante un largo periodo de tiempo										
Es capaz de inmovilizar a un compañero durante un largo periodo de tiempo										
Intenta aprovechar la energía de su compañero para su beneficio										
Aprovecha la energía de su compañero para su beneficio										
Consigue desequilibrar al compañero en una situación de combate										
Intenta solucionar los problemas motrices en situaciones de lucha										
Es capaz de identificar y solucionar los problemas motrices en situaciones de lucha										



Tabla 11: Relación de los elementos curriculares del sexto curso

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición						
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PORCENTAJES	INDICADORES DE LOGRO	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Cri.EF.2.3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas de acción para resolver las situaciones	Est.EF.2.3.1. <u>Utiliza los recursos adecuados para resolver con éxito situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices de oposición.</u>	CAA CMCT	RÚBRICA CUANTITATIVA	50%	-Dominar todo tipo de formas de caer al suelo en todo tipo de situaciones para evitar el daño físico. -Conocer algunas formas básicas de controlar e inmovilizar a una persona en el suelo durante un	Para obtener un suficiente en la aplicación del instrumento de evaluación el alumno deberá lograr una media de 5



motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.	Est.EF.2.3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales para proceder más eficazmente en actividades de oposición		RÚBRICA	50%	<p>largo periodo de tiempo.</p> <p>-Conocer algunas forma básicas de proyectar contra el suelo a una persona sin perder el control sobre su compañero.</p> <p>-Aprovechar la energía del compañero para tu beneficio.</p> <p>-Conseguir desequilibrar al oponente en situación de combate.</p> <p>-Solucionar los</p>
--	---	--	---------	-----	---



					problemas motrices que se manifiestan en situaciones de lucha, en posición bípeda y en el suelo.	
--	--	--	--	--	--	--

#### 4. CONCLUSIÓN

En este proyecto se ha intentado mostrar la importancia de las actividades luctatorias dentro de las programaciones de Educación Física en las aulas de Primaria. Para ello se han empleado los elementos curriculares propios de las actividades luctatorias.

El contexto escolar poseía unas particularidades que obligaron al replanteamiento de los modelos metodológicos utilizados en la iniciación deportiva en general y de las actividades luctatorias en particular. En los últimos años se ha asistido a un importante esfuerzo por parte de diversos colectivos y personas en la realización de propuestas que facilitan la inclusión de las actividades luctatorias en el currículo de Educación Física. Muchas de estas propuestas parten de personas involucradas en la formación de los futuros profesores de Educación Física, por lo que cabe esperar que las actividades luctatorias se consoliden como un elemento cotidiano dentro de las aulas de Educación Física.

Las actividades luctatorias han de incluirse en la Educación Física para poder ofrecer un currículo diverso. Estas actividades tienen completa cabida en los currículos de Educación Primaria.

Una vez concluido el proyecto, considero que puede ser útil para introducción de las actividades luctatorias en las aulas de primaria. Respecto al proyecto en sí mismo, son únicamente propuestas de actividades para comenzar a trabajar dichas actividades. Estas propuestas se podrían desarrollar y dar lugar a Unidades Didácticas completas para aplicar en primaria.

Como valoración personal del trabajo fin de grado (TFG) destacaría que me ha dado la oportunidad de conocer la formalidad de dichos trabajos a la hora de llevar a cabo la redacción de citas de autores y referencias bibliográficas.



## 5. LIMITACIONES

Se pueden encontrar dos limitaciones principalmente:

La primera sería que el proyecto no se ha llevado a cabo, por lo que se debería de realizar para así poder evaluarlo y mejorar la propuesta formativa.

La siguiente limitación son los escasos estudios de aplicación práctica en primaria encontrados referidos exclusivamente a las actividades luctatorias.

## 6. PROSPECTIVAS

Existen varias vías para poder seguir desarrollando el proyecto de intervención. En primer lugar, sería necesario informar de los pasos que se van dar una vez terminado el proyecto:

- 1- Ponerlo en práctica en un centro ordinario.
- 2- Una vez llevado a cabo el proyecto habría que evaluarlo.
- 3- Realizar las mejoras necesarias.

Podríamos desarrollar un poco más el proyecto aumentando el número de actividades y crear Unidades Didácticas para poder llevarlas a cabo dentro del aula.

Sería importante observar el clima motivacional que se genera dentro del aula a la hora de realizar este tipo de actividades, ya que es importante que los alumnos estén motivados a la hora de su realización.

Por último nos gustaría realizar encuestas al profesorado de Educación Física para estudiar si ellos ponen en práctica dentro de su programación las actividades luctatorias y la metodología que emplean para llevarlas a cabo.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Abarca Sos, A. (2013). *Apuntes de Educación Física para Educación Primaria*.  
Universidad de Zaragoza.
- Atencia, D. (2000). *Deportes de lucha*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Avelar-Rosa, B., y Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate:  
interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes  
Marciales Asiática*, 4(3), 44-57.
- Bonal, X. (2003). Una evaluación de la equidad del sistema educativo español. *Revista  
de Educación*, 330, 59-82.
- Bronchart, B. (1994). Deportes de Lucha/Combate: los métodos activos. *Revista de  
Educación Física*, 59, 5-8.
- Brousse, M., Villamón, M., y Molina, J. P. (1999). El Judo en el contexto escolar.  
*Introducción al judo* (pp. 183-200). Hispano Europea.
- Camerino Foguer, O., Gutiérrez Santiago, A., y Prieto Lage, I. (2011). La inclusión de  
las actividades de lucha en la programación de la educación física formal. *Tándem:  
Didáctica de la Educación Física*, 11(37), 92-99.
- Carratalá, V. (1990). El Judo y su aplicación a las Enseñanzas Medias. *Lesport i Temps  
Lliure*, (48), 36-39.





- Carratalá, V. (1997). Factores personales y sociales relacionados con la iniciación deportiva en la práctica del judo. Aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte. IVEF. Valencia. Pp. 201-212.
- Carratalá, V. (1998): Los juegos y deportes de lucha en el marco de la educación física escolar. Contenidos de educación física para primaria. Cap. 8.
- Carratalá Sánchez, E y Carratalá Deval, V. (2004) *Los juegos y deportes de lucha en la Educación Física escolar. Una aplicación práctica*. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universitat de Valencia.
- Casado, J. E., García, C. G., y Villamón, M. (2005). La aplicación del judo como defensa personal en educación física: aproximación a un marco ético. *Educación Física y Deporte*, 24(1), 91-99.
- Castarlenas, J. L. (1990). Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica. *Apunts*, 19, 21-28.
- Castarlenas, J. L., y Molina, P. (2002). *El judo en la Educación Física escolar*. Editorial Hispano Europea.
- DeBusk, M., & Hellison, D. (1989). Implementing a Physical Education Self Responsibility Model for Delinquency-Prone Youth. *Journal of Teaching in Physical Education*, 8(2), 104-12.



Delaunay, M. (2001). La Educación Física hoy en Francia o la lenta construcción de la identidad de una disciplina. In *Conferencia realizada en el I Congreso Aragonés de Educación Física. Jaca* (pp. 20-22).

Deval, V. C. (1998). *Los juegos y deportes de lucha en el marco de la Educación Física escolar*. La educación física en el curriculum de Primaria (pp. 270-317). Direcció General d'Ordenació, Innovació Educativa i Política Lingüística.

Escudero, J.M. (2004). El currículo, los procesos de enseñanza-aprendizaje y los profesores de los programas de diversificación curricular y garantía social. *Cambiar con la sociedad, cambiar la sociedad*. Actas del 8º Congreso Interuniversitario de Organización de las Instituciones Educativas. Sevilla: Universidad de Sevilla.

Espartero Casado, J., y Gutiérrez García, C. (2000). El judo y las actividades de lucha en el marco de la educación física escolar: una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza.

Hernández, M. R. (1989). La educación física y la integración social. *Apunts educacio física i esports*, 16 y 17, 119-123.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Publicada en BOE de 4 de mayo de 2006.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) Publicada en BOE a 10 de diciembre de 2013.



- López Ros, V.; Castejón, F. (1998). “Técnica, táctica individual y táctica colectiva: teoría de la implicación en el aprendizaje y la enseñanza deportiva (I)”. *Revista de Educación Física*, (68), 5-16.
- Martínez Domínguez, B. (2005). Las medidas de respuesta a la diversidad: posibilidades y límites para la inclusión escolar y social. *Profesorado, revista de currículum y formación de profesorado*, 1, (1).
- Mosston M. A. S. (1993) La Enseñanza de la EF. La reforma de los estilos de enseñanza. Barcelona: Hispano-Europea.
- 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.
- Páez, C. y Vilalta, E. (1993). Judo infantil. Pedagogía y técnica. Barcelona. INEFC/Generalitat de Catalunya.
- Pérez Cerdán, J. P. (1993). Principios para la enseñanza de la lucha en la Educación Física. *Revista Prospectivas de la Educación Física y el deporte*, (12), 2-18.
- Piña, M. D. J. (2005). El judo y las actividades de lucha dentro del área de Educación Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, (85), 31.



Ramos, R. J. A. (2006). Las actividades de lucha en la educación primaria: beneficios y posibilidades en el área de Educación Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, (94).

Recio, I. Aibar, A. Beguer. Gutiérrez, V. Ibiricu, H y Chinchón, J. (2008). Las habilidades de lucha en la escuela. *Lecturas: Educación física y deportes*, (127).

Ríos Hernández, M. (2013). La inclusión en el área de educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. *Ágora para la EF y el deporte*, (9), 83-114

Santos, L. y Prieto, JA. (2010) *Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices a través de las habilidades básicas de lucha en el área de Educación Física*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

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

Theeboom, M., De Knop, P., & Wylleman, P. (2008). Martial arts and socially vulnerable youth. An analysis of Flemish initiatives. *Sport, Education and Society*, 13(3), 301-318.

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



- Torres, G. (1990). Las unidades motrices básicas luctatorias y su aplicación en la Educación Física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (24), 45-56.
- Vasco, L., y Jairo, J. (2010). Para una pedagogía de las actividades luctatorias. *Educación física y deporte*, 18(2), 47-51.
- Vergara Marín, E. (2009). Las actividades luctatorias y la formación en valores. *Educación Física y Deporte*, 21(2), 99-104.
- Villamón, M., y Alventosa, J. P. M. (1997). El judo y las actividades de lucha con agarre como contenido de la educación física. *La actividad deportiva en el ámbito escolar* (pp. 271-300).