

LAS ACTIVIDADES DE LUCHA

EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA



Rubén J. Annicchiarico Ramos.
Santiago de Compostela, febrero de 2013.

ÍNDICE

PARTE TEÓRICA	2
1.- Introducción	2
2.- Clasificación de los deportes de lucha	4
3.- Beneficios de las actividades y deportes de lucha	5
4.- Medidas de seguridad a adoptar	6
5.- Relación de las actividades de lucha con elementos curriculares.....	7
5.1.- Relación con las competencias básicas.....	7
5.2.- Relación con el currículo de Educación Física en Educación Primaria	8
5.3.- Relación con el currículo de EF en Educación Secundaria Obligatoria	10
5.4.- Relación con la educación en valores	12
6.- Metodología	13
7.- Evaluación	16
PARTE PRÁCTICA	17
1.- Tirar, empujar o excluir del territorio.....	18
1.1.- Juegos grupales.....	18
1.2.- Actividades por parejas.....	20
2.- Volcar, fijar o inmovilizar	22
2.1.- Juegos grupales.....	22
2.2.- Actividades por parejas.....	23
. Inmovilizaciones	24
3.- Derribar o desequilibrar.....	26
3.1.- Juegos grupales.....	26
3.2.- Actividades por parejas.....	26
3.3.- Las caídas.....	27
4.- “Tocar”	29
4.1.- Juegos grupales.....	29
4.2.- Actividades por parejas.....	30
. Técnica de brazo	30
. Técnica de pierna.....	32
. Combinaciones.....	33
BIBLIOGRAFÍA	34

PARTE TEÓRICA

1.- INTRODUCCIÓN

La palabra “lucha” procede del **Palé**, un concepto griego que dio origen a la *lucta*. El *Palé* era una modalidad de combate en el que los luchadores peleaban en posición vertical, logrando el triunfo el primero que conseguía derribar al adversario (Amador, 1996). Si se consulta el **diccionario** de la Real Academia Española, se encuentran acepciones de la palabra “lucha”, como *"pelea en que dos personas se abrazan con el intento de derribar una a otra"*, o *"combate, contienda, disputa"*; también aparece como *"oposición, rivalidad y hostilidad entre contrarios que tratan de imponerse el uno al otro"*.

Así, las actividades de lucha pueden **definirse** como aquellos actos motrices que han perdido el componente específico propio de la técnica de los deportes de lucha, conservando su potencial educativo.

La lucha, desde siempre, estuvo **presente en la vida humana**, encontrándose representaciones de la misma en todas las culturas y civilizaciones hasta el momento. Por lo tanto se puede considerar, quizás junto con el atletismo, como el deporte más antiguo del que se tiene constancia. Supone una creación de la sabiduría popular en el transcurso de miles de años. Algunas razones para desarrollar técnicas de lucha eran la conquista de territorios, la expulsión del enemigo del territorio propio, la caza...

Hace unos cuatro o cinco mil años, en el Antiguo Egipto se encontraron miles de dibujos de llaves que se parecen mucho a las técnicas que usan los luchadores contemporáneos. En la Grecia Antigua, se celebraban los Juegos Olímpicos, en los cuales la lucha ocupaba un lugar privilegiado como disciplina independiente, formando parte del pentatlón o del pancracio (una especie de mezcla entre la lucha y el boxeo).

En los primeros **Juegos Olímpicos** de la era moderna (Atenas, 1896), se restituyó la lucha, y desde entonces siempre estuvo en los programas olímpicos. Dentro de la lucha propiamente dicha, se encuentran dos estilos:

- **Lucha libre:** Se permiten agarrar las piernas del contrincante y utilizar las propias en la ejecución de cualquier acción.

- Lucha grecorromana: Está prohibido agarrar al adversario por debajo de la cadera y utilizar activamente las piernas en la ejecución de las acciones.

Muchos grandes sabios, pedagogos, escritores y artistas recomendaron las actividades y deportes de lucha como medio fundamental para la educación de los niños/as y adolescentes. Algunos personajes ilustres practicaron la lucha para mejorar la salud, como Sócrates, Platón, Aristóteles, Aviceno, George Washington, Benjamín Franklin, etc. Igualmente ésta ha tenido gran importancia en la preparación militar.

ANÉCDOTA

Hace años, un piloto de Georgia tuvo una avería sobrevolando el Mar del Norte. Saltó al agua en paracaídas, llevando con él una lancha neumática de salvamento. Durante tres días resistió las olas heladas, al mismo tiempo que se iba impulsando hacia la orilla con la ayuda de sus brazos. Bajo el efecto del agua fría, el tejido muscular de las muñecas y los antebrazos se le congeló. Cuando lo encontraron, avanzaba hacia la orilla gracias a los huesos sin carne de sus brazos.

Las primeras preguntas que los periodistas le hicieron cuando acababa de salir del hospital, fueron:

- *¿Cómo pudo aguantar?*
- *Fui luchador (contestó el piloto).*

2.- CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES DE LUCHA

Hay que distinguir entre actividades o juegos de lucha, y **deportes de lucha**. Los deportes de lucha están reglamentados, suelen tener un límite de tiempo, hay unas reglas estrictas y el blanco es generalmente el cuerpo del adversario.

Siguiendo la **clasificación** de los deportes propuesta por Pierre Parlebas (1986), los deportes de lucha se encuadrarían dentro de los que presentan incertidumbre con respecto al adversario, pero no con respecto a los compañeros/as (ya que no existen) ni al entorno, porque el espacio de acción está estandarizado y fijado previamente.

Se podrían **clasificar** de la siguiente manera:

- Deportes de lucha de “cuerpo a cuerpo”: La finalidad suele ser derribar al adversario y los luchadores parten de un agarre determinado. Se desequilibra, derriba, fija, controla o excluye del espacio. La distancia de guardia de los participantes es casi nula (menos de 1 metro). Por ejemplo la lucha canaria, el judo o el sumo.
- Deportes de lucha de “golpear o marcar”: La finalidad es tocar en alguna parte del cuerpo del adversario o golpearlo. La distancia de guardia de los participantes es reducida (de 1 a 3 metros). Por ejemplo el taekwondo, el boxeo, el full-contact...
- 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. La distancia de guardia de los participantes es media (de 3 a 5 metros). Por ejemplo la esgrima o el kendo.

Estos aspectos de los deportes de lucha se han de tener en cuenta en la práctica de las actividades de lucha. Éstas ofrecen múltiples **posibilidades educativas**, aunque normalmente se convierten en un potencial poco explotado. Ello ocurre principalmente por:

- La idea de que el riesgo que corre el alumnado es muy grande.
- La creencia de que se necesitan materiales, instalaciones y conocimientos especializados para este tipo de actividades.
- La ausencia de actividades de lucha organizadas en los programas de Educación Física e iniciación deportiva.

3.- BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES Y DEPORTES DE LUCHA

Las actividades de lucha pueden reportar numerosos beneficios en la educación, tanto Primaria como Secundaria. Algunas de sus **ventajas** son:

- ◆ Se mejora la condición física: dependiendo del tipo de actividad que se haga, se incide en la flexibilidad (las patadas, por ejemplo, implican cierta elongación muscular), la velocidad de reacción y gestual (actividades de golpear o marcar), la fuerza (lucha cuerpo a cuerpo), la resistencia (debido a la carga de trabajo que puede tener una sesión)...
- ◆ Se aumenta la coordinación, tanto global como segmentaria.
- ◆ Se mejora el equilibrio, estático y dinámico.
- ◆ Se incrementan las habilidades perceptivas o capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal (al conocer mejor nuestro cuerpo), percepción espacio-temporal...
- ◆ Se trabaja la lógica o inteligencia motriz: Los juegos de lucha se basan en estrategias de posicionamiento adecuado, anticipación a la acción del oponente, control del cuerpo, elección de la técnica en función de la realizada por el adversario/a...
- ◆ Se desarrolla el sentido del tacto, ya que es necesaria gran implicación del mismo.
- ◆ Se descarga y se controla la agresividad, haciendo esto extensible a otras actividades deportivas y situaciones de la vida cotidiana. Ello incrementa el autocontrol.
- ◆ Se aumenta la responsabilidad, ya que se “obliga” al alumno/a a garantizar la integridad física de los demás compañeros/as.
- ◆ Se valora continuamente el riesgo que supone la acción a realizar, tanto para uno mismo como para el adversario/a.
- ◆ Se gana en seguridad, ya que los alumnos/as se familiarizan con las caídas y el contacto físico.
- ◆ Se produce un efecto de catarsis, porque se favorece la liberación de la carga de represión que acumulan los niños/as.
- ◆ Se establecen modificaciones casi instantáneas en función de las actuaciones del adversario/a.
- ◆ Se necesitan constantes esquemas de percepción, decisión y ejecución para responder continuamente a la incertidumbre creada.
- ◆ Se logra la educación integral del individuo y el desarrollo armónico de la personalidad.
- ◆ Se libera el estrés.

4.- MEDIDAS DE SEGURIDAD A ADOPTAR

Debido a las características propias de las actividades de lucha, es importante tener en cuenta una serie de medidas de seguridad para minimizar cualquier situación de riesgo. De ello va a depender, en gran medida, no sólo el éxito o el fracaso de dicha actividad, sino el evitar lesiones o accidentes que se puedan producir. Estas **reglas elementales** tendrán que ser bien conocidas tanto por el profesor/a que dirige la actividad como por los/as alumnos/as que la van a realizar. Son las siguientes:

- Realizarlas siempre en una superficie acolchada. También se pueden emplear superficies de arena, césped..., pero nunca superficies duras.
- No se deben utilizar zapatillas durante el desarrollo de las actividades.
- Prestar especial atención a la vestimenta; en ningún caso se usarán anillos, collares, pulseras, pendientes...
- Evitar golpear o incidir sobre zonas que puedan perjudicar al oponente. Concienciar al alumnado de que la seguridad de los compañeros/as depende en gran medida de las acciones que ellos/as realicen.
- Buscar, cuando sea posible, agrupaciones homogéneas en cuanto al peso y/o fuerza de los/as ejecutantes.



5.- RELACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LUCHA CON ELEMENTOS CURRICULARES

Ya se han comentado los beneficios de las actividades de lucha. Pero, ¿cuándo se debe comenzar a realizarlas? No existe una **edad** ideal para ello. De hecho, algunas modalidades como el boxeo limitan la edad a los 10 años. Aunque en la mayoría de los clubs donde se practican deportes de combate (judo, karate, taekwondo...) los niños/as son admitidos/as a partir de los 3-4 años.

Así, ya en Educación Primaria este tipo de actividades tendrán cabida, siempre y cuando se estructuren en actividades y juegos de oposición y lucha, sin que necesariamente se tenga que practicar un deporte en concreto.

Una propuesta interesante es la de Fernando Amador Ramírez (1996), que realizó una tesis doctoral sobre los deportes de lucha y la lucha canaria, en concreto. Él establece que las **fases** por las que se debe pasar en la iniciación a los deportes de lucha son:

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 de lucha
	Dominio técnico-táctico	12/13 – 15 años	Deporte de lucha
	Perfeccionamiento	Más de 16 años	Deporte de lucha

5.1.- Relación con las competencias básicas

Podríamos definir la **competencia básica** como “*la forma en que cualquier individuo utiliza sus recursos personales (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) para actuar de manera activa y responsable en la construcción de su proyecto de vida, tanto personal como social*”. Desde un punto de vista escolar, se usarían esos recursos personales para *resolver de manera adecuada una tarea en un contexto definido*. Así, la competencia implica el saber, el saber hacer y el saber ser o estar. Es decir, son aquellos aprendizajes básicos que se orientan de cara a que la persona logre su realización personal, ejerza la ciudadanía activa, se incorpore a la vida adulta de manera satisfactoria y pueda desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), el Decreto 130/2007, de 28 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en Galicia y el Decreto 133/2007, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en Galicia, identifican **ocho competencias básicas**: Competencia en comunicación lingüística, competencia matemática, competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, competencia social y ciudadana, competencia cultural y artística, competencia para aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal. Las más relacionadas con las actividades de lucha son:

- Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico: Ya que este tipo de actividades mejoran la condición física y las capacidades motrices en general, además de incrementar la salud y la calidad de vida.
- Competencia social y ciudadana: En las actividades de lucha se dan unas relaciones con los adversarios/as un tanto particulares: mientras se hace lo posible por ganar (incidiendo así en el ámbito agonístico), se busca a su vez proteger al oponente y garantizar su integridad física. Ello favorece las relaciones sociales y la asunción de normas y obligaciones.
- Competencia cultural y artística: El alumnado llega a entender que la lucha estuvo siempre presente y formó parte de las diversas culturas y civilizaciones; de ahí su importancia y, en algunos casos, su perfección, ya que las artes marciales fueron evolucionando a lo largo de los tiempos.
- Competencia para aprender a aprender: En las actividades de lucha se usan métodos de enseñanza diversos. El aprendizaje por descubrimiento y significativo, por medio de estilos de búsqueda, como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, favorecen esta competencia.
- Competencia en autonomía e iniciativa personal: El alumnado gana seguridad en sí mismo, especialmente al aprender las caídas y familiarizarse con ciertas situaciones.

5.2.- Relación con el currículo de Educación Física en Educación Primaria

En el **Decreto 130/2007**, de 28 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en Galicia, determina los objetivos, contenidos y criterios de evaluación que de forma obligatoria o prescriptiva han de cumplir los alumnos/as al finalizar la Educación Primaria, en todas las áreas.

Las actividades de lucha **contribuyen** al desarrollo de los objetivos generales de la Educación Primaria, de los objetivos generales de Educación Física y de los contenidos propios de dicha área de la siguiente manera:

OBJETIVO DE ETAPA	CONTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES DE LUCHA
a) <i>“Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas...”</i> .	Si no hay un respeto por las normas de básicas de comportamiento y seguridad a lo largo de las sesiones, será más fácil que se produzcan lesiones.
b) <i>“Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje”</i> .	Se buscará cierta autonomía en las actuaciones propias, realizando actividades que necesiten grandes grupos, pequeños grupos o incluso trabajo por parejas. Además, el dominio de las caídas, por ejemplo, aumentará la autoconfianza.
c) <i>“Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relaciona”</i> .	En cualquier actividad físico-deportiva donde haya oposición, es fácil que surjan discusiones o conflictos. Se incidirá en la resolución pacífica de esos conflictos y en la búsqueda consensuada de soluciones.
k) <i>“Valorar la higiene y la salud, aceptar y aprender a cuidar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”</i> .	En esta actividad es muy importante la higiene personal (se realiza descalzo, hay contacto físico...) y postural (para evitar lesiones). Además se cuidará la propia integridad física y la de los adversarios/as.
m) <i>“Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas [...] así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas”</i> .	La práctica de estas actividades tiene un efecto catártico muy grande, por lo que favorece el control de las emociones y la prevención de situaciones violentas. Además, se eliminarán los estereotipos sexistas, ya que las agrupaciones realizadas no tendrán en cuenta el sexo, sino el peso y las dimensiones corporales, para evitar lesiones.

OBJETIVO DE ÁREA	CONTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES LUCHA
<i>“Conocer, aceptar y valorar el cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de las propias posibilidades motrices, de relación con las demás personas y como recurso para organizar el tiempo libre”</i> .	Se trabaja la percepción y se conocen las posibilidades motrices propias y ajenas, siendo esta actividad susceptible de ser practicada en otros lugares, como por ejemplo la playa, el campo...
<i>“Utilizar las propias capacidades motrices, habilidades y destrezas y el conocimiento que el alumnado posee de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación”</i> .	Se desarrolla la velocidad (de reacción y gestual), fuerza, resistencia y flexibilidad (especialmente). También las habilidades motrices básicas y específicas. Además, se adaptan las ejecuciones a las circunstancias variables de la lucha.
<i>“Regular y dosificar el esfuerzo, asumiendo un nivel de auto exigencia acorde con las posibilidades de cada uno/a y con la naturaleza de la tarea que se realiza”</i> .	Por las características de estas actividades y la oposición directa del adversario/a, es fácil no dosificarse bien, aspecto a trabajar en clase.
<i>“Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia sí mismo y hacia el resto de las personas y reconociendo los efectos de la actividad física, de la higiene corporal, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud y la calidad de vida”</i> .	Como se ha comentado, la práctica de estas actividades tiene beneficios variados sobre la salud y calidad de vida de los individuos.
<i>“Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de manera eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas”</i> .	En base a las ejecuciones del adversario/a surgirán problemas variados que habrá que resolver, buscando economía de movimientos y eficiencia motriz.

BLOQUES DE CONTENIDOS	CONTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES LUCHA
“EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN”	Este bloque de contenidos contiene aquellos aspectos relativos a la percepción: esquema corporal, tono muscular, respiración, relajación, lateralidad, percepción espacial, percepción temporal... Cualquiera de ellos se va a desarrollar con las actividades de lucha, especialmente los que se refieren al propio cuerpo.
“HABILIDADES MOTRICES”	Se destacan dos aspectos fundamentales: la condición física y las habilidades y destrezas. Respecto a la condición física, se van a trabajar las cuatro capacidades físicas básicas. Determinadas habilidades también tendrán su relevancia, tanto las habilidades motrices básicas como las específicas.
“ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS”	Este bloque alberga aspectos como la dramatización, representación, mimo, danza, ritmo... Con las actividades de lucha se trabaja poco, si bien se contribuye a él con ejercicios de contacto, facilitando igualmente el control tónico.
“ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”	Se refiere a la higiene, seguridad, hábitos saludables, beneficios de la actividad física, etc. En las actividades de lucha es importante la higiene corporal (hay que estar descalzos, se favorece el contacto...) y la adopción de posturas correctas (higiene postural), además de la seguridad y el autocontrol, para evitar consecuencias negativas en los demás compañeros/as.
“JUEGOS Y DEPORTES”	Se pretende organizar gran parte de las actividades realizadas de una forma lúdica, buscando el placer de la propia acción y el aspecto divertido del juego. Además, el alumnado conocerá determinadas reglas y normas que forman parte del reglamento específico de algunos deportes de combate.

5.3.- Relación con el currículo de EF en Educación Secundaria Obligatoria

En la Comunidad Autónoma de Galicia, el currículo de Educación Secundaria Obligatoria que actualmente está vigente se desarrolla en el **Decreto 133/07**, de 5 de julio.

Al igual que sucede con Educación Primaria, en él aparecen los objetivos, contenidos y criterios de evaluación que de forma obligatoria o prescriptiva han de cumplir los alumnos/as al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria, en todas las áreas.

Las actividades de lucha **contribuyen** al desarrollo de los objetivos generales de la Educación Secundaria Obligatoria, de los objetivos generales de Educación Física y de los contenidos propios de dicha área de la siguiente manera:

OBJETIVO DE ETAPA	CONTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES LUCHA
a) <i>"Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a otras personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos..."</i>	Además de ceñirse a unas normas establecidas en la tareas, más o menos estrictas, será importante la tolerancia con los demás (respetar las particularidades personales en el contacto físico, evitar causar daño al adversario/a...).
b) <i>"Desarrollar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas de aprendizaje y como medio de desarrollo personal"</i>	Este contenido se desarrolla con las actividades de lucha en lo tocante a la disciplina, ya que fue una característica de las artes marciales. En las clases, la disciplina es necesaria para evitar lesiones.
c) <i>"Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan la discriminación entre hombres y mujeres"</i>	Se destierran ciertos estereotipos, ya que tanto los chicos como las chicas harán estas actividades, y se formarán las agrupaciones en función del peso y volumen corporal, no del sexo.
d) <i>"Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con otras personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos"</i>	Como se dijo, se busca la igualdad entre sexos, se rechaza la violencia (la función catártica de la lucha y el respeto por la integridad física del otro/a ayuda a ello) y se mejoran las relaciones con los demás.
k) <i>"Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de las otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias..."</i>	Se conoce el propio cuerpo, desarrollando las capacidades perceptivo-motrices y se acepta al resto de participantes.

OBJETIVO DE ÁREA	CONTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES LUCHA
1. <i>"Conocer los rasgos que definen una Educación Física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva"</i>	Se han comentado los beneficios de las actividades de lucha sobre las personas, en lo relativo al desarrollo de la condición física, adopción de posturas correctas, mejora de la confianza... incrementando a su vez la salud y calidad de vida.
2. <i>"Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida"</i>	
3. <i>"Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución"</i>	Respecto a la condición física, se desarrolla la velocidad (de reacción y gestual), fuerza, resistencia y flexibilidad (especialmente); también las habilidades motrices básicas y específicas. Además, se adaptan las ejecuciones a las circunstancias variables de la lucha.
8 <i>"Demostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad"</i>	El respeto es muy importante. Además de ceñirse a las normas, es imprescindible garantizar que nuestro oponente no sufre daño alguno, respetando en todo momento su integridad física.

BLOQUES DE CONTENIDOS	CONTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES LUCHA
"CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD"	Las actividades de lucha se relacionan con aspectos relativos al calentamiento (debe ser relativamente específico para incidir en movilidad articular, fuerza muscular, control tónico...), acondicionamiento físico general y adopción de posturas correctas (higiene postural), aspectos que aparecen en este bloque de contenidos.
"JUEGOS Y DEPORTES"	Los deportes de combate y las artes marciales son consideradas deportes de adversario. Se informará al alumnado acerca del reglamento de algunos de estos deportes y se darán a conocer. Además se buscará una total tolerancia y deportividad por parte del alumnado.

"EXPRESIÓN CORPORAL"	Este bloque alberga aspectos como los gestos, posturas y control corporal. Con las actividades de lucha se trabaja poco, si bien se contribuye a él con ejercicios de contacto, facilitando igualmente el control tónico.
"ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL"	Tradicionalmente, las artes marciales se desarrollaban en un entorno natural, buscando una función utilitaria en la defensa ante otros pueblos o ante animales. Cualquier superficie del medio natural más o menos "acolchada" o blanda (playa, campo), servirá para su práctica.

5.4.- Relación con la educación en valores

Los valores son considerados aquellos conocimientos, procedimientos y actitudes que todo individuo debe asimilar para una educación plena y social. No se enmarcan en un área concreta que aparezca reflejada en el currículo, sino que se constituyen como ejes vertebradores que se deben trabajar dentro de todas las áreas.

A través de las actividades de lucha se desarrollan diferentes valores. Concretamente se trata de los siguientes:

- **Educación para la Salud y Calidad de Vida:** Ya se han comentado a lo largo de este documento las implicaciones que tienen estas actividades con respecto al desarrollo de las capacidades y habilidades. Se trabaja la condición física (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), habilidades motrices básicas y específicas, esquema corporal (tono muscular y actitud, respiración...), percepción del espacio y del tiempo, higiene corporal y postural... Todos estos aspectos contribuirán a incrementar la salud del alumnado y mejorar su calidad de vida.
- **Educación para la Paz y Educación Moral y Cívica:** Centradas principalmente en la tolerancia y en la solidaridad con otras personas, el respeto mutuo, la comprensión de los conflictos y la convivencia. Hay que tener en cuenta que en las actividades de lucha es fundamental el trabajo en equipo y la buena comunicación entre todos los miembros del grupo, resolviendo de forma pacífica y dialogante los problemas encontrados.
- **Educación para la Igualdad de Oportunidades entre los Sexos:** Se educa en el rechazo a las desigualdades y discriminaciones. En general, las agrupaciones se harán en base a una masa y volumen corporal similares, por lo que no se harán distinciones entre ambos sexos.

- **Educación para el Ocio y el Tiempo Libre:** Las actividades de lucha son susceptibles de ser practicadas fuera del horario escolar, en el tiempo de ocio. Lo único que se necesita es una superficie no demasiado dura (por ejemplo el campo o la playa) y una o más personas que deseen realizarlas. Contribuirán a aumentar el bagaje de actividades para divertirse en el tiempo libre.
- **Educación Ambiental:** Al realizarse en el medio natural, aprovechando así para concienciar a los alumnos/as de la necesidad de su conservación, adoptando un mayor contacto con este medio y respeto hacia el mismo.
- **Educación del Consumidor:** En ocasiones, nos encontramos con actividades deportivas que requieren para su práctica un material muy técnico y costoso, tanto a nivel de vestimenta como de accesorios. Las actividades de lucha no tienen ese problema porque no haría falta ni siquiera material para su práctica.

6.- METODOLOGÍA

Al aplicar una unidad didáctica de actividades de lucha, tanto en Educación Primaria como Secundaria, es aconsejable que el **juego** sea "una constante" en las sesiones, ya que nos ayudará a conseguir los aprendizajes deseados de una manera lúdica, divertida y motivante. Habrá lugar para juegos de oposición y de colaboración/oposición, principalmente.

Según José María Cagigal, el juego es una *"acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente, que surge de la vida habitual, se efectúa en una limitación espacial y temporal, conforme a unas determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento informativo es la tensión"*.

Algunas **características del juego** son:

- Ficticio. Es un mundo aparte, alejado de la vida corriente.
- Tiene limitaciones espacio-temporales establecidas de antemano.
- Gratuito. Tiene un fin en sí mismo. Es desinteresado e intrascendente (esto es importante, porque no da lugar al fracaso).

- Libre. Es voluntario, nadie está obligado a jugar.
- Es incierto. Al ser creativo, espontáneo, original, su resultado final fluctúa; esto motiva una agradable incertidumbre.
- Convencional. Todo juego es resultado de un acuerdo social, establecido por los jugadores/as, que diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones y sus reglas.

Además, habrá posibilidades de aplicar variedad de **estilos de enseñanza**:

- ✓ Mando directo: Sus características básicas son la disciplina, las disposiciones geométricas y las respuestas al unísono. A menudo las correcciones se realizan deteniendo a toda la clase, por medio de estímulos orales, rompiendo así el ritmo de aprendizaje.

Pese a que no es un estilo de los más recomendados pedagógicamente, es susceptible de uso en determinados momentos, para evitar posibles riesgos: en estiramientos dirigidos, movilidad articular, ciertos gestos técnicos...

- ✓ Asignación de tareas: El alumno/a actúa, realiza la tarea, de acuerdo a su propia voluntad. Una vez explicado lo que hay que hacer, el alumnado es independiente a la hora de elegir, finalizarla, número de repeticiones o tiempo a dedicar.

Este estilo se hace casi imprescindible en ciertas ocasiones; por ejemplo, al disponer de poco material (especialmente colchonetas) y para aprovechar mejor los espacios, la realización de circuitos será una buena opción. Además, determina más exactamente los tiempos de trabajo.

- ✓ Enseñanza recíproca: El alumno/a pasa a ser profesor/a, es observador y corrector. Aunque el profesor/a decide las tareas y ejercicios que se van a realizar, además del patrón de organización de la clase, el alumno/a posee una buena relación con el docente, ya que éste confía en él una nueva función: observador; desde el punto de vista docente, sólo se debe corregir a estos observadores.

Pese a que se usará pocas veces, en ocasiones es útil para asimilar y mejorar algunas técnicas.

- ✓ Descubrimiento guiado: Se propone una tarea para que el alumno/a descubra. El profesor/a guía la consecución de los objetivos, pero nunca da la solución. El maestro/as dará pistas, y pasará a la siguiente cuando la respuesta anterior sea correcta. Si hay varias respuestas posibles, se dará un indicio para que el alumnado

se decida por una.

Es un estilo interesante para que el alumnado llegue por sí solo a la técnica correcta de determinados movimientos, una vez que el docente ofrece las pistas.

- ✓ **Resolución de problemas:** Se plantean problemas en los que hay varias soluciones; se trabaja, igual que en el estilo anterior, la disonancia cognitiva. Se hallan alternativas, se explora y se eligen las más adecuadas.

En este caso, hay multitud de posiciones y situaciones que admiten variedad de soluciones. Ahí es donde será efectivo este estilo.

Algunos **principios básicos** que se tendrán en cuenta a lo largo de todas las sesiones son los siguientes:

- **Refuerzo positivo:** Es importante que los alumnos/as estén continuamente motivados, y la motivación propiciará una sensación de éxito y confianza mediante el conocimiento de sus progresos y los elogios por parte del profesor/a. De esta forma, se creará un ambiente de confianza en el que el alumno/a se siente seguro/a.
- **Progresión:** Hay que seguir una progresión de ejercicios; es decir, ir de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo, paulatinamente.
- **Intensidad:** Los estímulos dados serán lo suficientemente intensos para que los ejercicios sean asimilados adecuadamente.
- **Transferencia:** Cuando se efectúa un nuevo movimiento, éste debe basarse en el patrón de otros movimientos aprendidos anteriormente.
- **Intereses:** Los ejercicios planteados a los alumnos/as estarán de acuerdo con los intereses y necesidades de éstos, para lograr un aprendizaje significativo.
- **Individualización:** Hay que respetar las características morfológicas, fisiológicas y funcionales de cada niño/a. Cada uno "es como es". De ahí que a la hora de evaluar se tenga en cuenta la actitud y la aptitud.
- **Participación:** No habrá aprendizaje si la persona no participa activamente.

7.- EVALUACIÓN

La **evaluación** educativa recogerá información referida al alumnado y al propio docente, cuestionándose aspectos de la programación o del proceso de enseñanza-aprendizaje que pudiesen haber fallado. En Galicia, la Orden de 23 de noviembre de 2007 regula la evaluación de la Educación Primaria, y la Orden de 21 de diciembre de 2007, la de Educación Secundaria Obligatoria. Así, el objeto de la evaluación educativa se extiende desde la valoración del nivel de aprendizaje del alumnado, hasta el análisis global de todos los componentes del modelo educativo de que se trate (objetivos, contenidos, materiales y recursos, actuación del docente, hasta la metaevaluación, que es la evaluación del propio sistema de evaluación).

Respecto a los **momentos de la evaluación**:

- Al principio de la unidad didáctica es conveniente tener un conocimiento preciso sobre el estado en que se encuentran los alumnos/as respecto a los nuevos contenidos a desarrollar. Así, la primera sesión debería funcionar como una evaluación inicial, valorando los conocimientos del alumnado sobre los nuevos aspectos a tratar.
- A lo largo de la unidad, habrá que ser consciente de las incidencias presentadas: si están claros los objetivos, si la selección de contenidos es ajustada, el enfoque metodológico apropiado, las actividades atractivas o eficaces, así como la manera en que los alumnos/as responden al trabajo. Ello se puede comprobar utilizando listas de control y escalas de valoración, en las cuales, por ejemplo, se tomarán registros por medio de la observación directa durante las sesiones.
- Al final de la unidad didáctica, es importante saber el grado de aprendizaje de los contenidos por parte de los alumnos/as; esto se conoce como evaluación sumativa o final. Igualmente se puede registrar por medio de una escala de valoración en la última sesión. También es interesante llevar a cabo algún examen práctico, en el que el alumnado demuestre los aprendizajes adquiridos a lo largo de la unidad didáctica.

La información a tener en cuenta para emitir una calificación final puede ser **cualitativa** (subjetiva), registrada por medio de escalas de valoración y/o listas de control, y **cuantitativa**, con pruebas motrices en las que se ejecuten algunas técnicas: caídas, proyecciones, inmovilizaciones...

PARTE PRÁCTICA

Los juegos, actividades y/o tareas que se proponen a continuación se agrupan en los siguientes **bloques**:

- Tirar, empujar o excluir del territorio: Estas acciones están implicadas en casi todos los gestos que se generan en deportes de combate de agarrar (por ejemplo el judo). Al no tener implícita la caída, se pueden trabajar en superficies duras, ofreciendo situaciones de lucha sin necesidad de material o equipamientos especiales, pese a que es preferible que las superficies estén acolchadas.
- Volcar, fijar o inmovilizar: Inmovilizar es bloquear los movimientos. Así, estas acciones se desarrollan preferentemente en el suelo, obteniendo una ventaja sobre el adversario al mantener una determinada parte de su cuerpo en contacto con la superficie. Volcar, por su parte, supone invertir la posición del oponente, desarrollándose igualmente en el suelo.
- Derribar o desequilibrar: El objetivo es provocar la caída del adversario, estando éste generalmente de pie. Posiblemente los derribos sean las acciones de lucha que más responsabilizan al alumno/a de la integridad física de su compañero/a. Por ello se debe insistir en este aspecto, al igual que en realizar estas actividades con parejas de peso y fuerza similares. Para prevenir y evitar lesiones en este tipo de acciones es importante, además de ciertas precauciones, tener un buen dominio de las caídas.
- Tocar: Tocar al adversario con los miembros superiores y/o inferiores en el lugar deseado y sin que esta acción se transforme en un golpe, supone unos cálculos perceptivo-motrices (corporales, espaciales y temporales) extremadamente rápidos y precisos. Los juegos y ejercicios indicados en este apartado hacen referencia a tocar al oponente, y en ningún momento la finalidad es golpear. Por lo tanto, es importante tocar el punto del adversario que se indique con la mano plana, para evitar hacer daño, o con el pie descalzo.

1.- TIRAR, EMPUJAR O EXCLUIR DEL TERRITORIO

1.1.- Juegos grupales

- ◆ “El animal más fuerte”: Todos en corro, agarrados de las manos, cada persona asume el rol de un animal determinado; cuando se diga el nombre de ese animal, los que lo tengan deben tirar hacia fuera del corro. VARIANTE: Se agarran “de ganchete” y cuando se diga el nombre del animal, los que lo sean se colgarán de los demás.
- ◆ “El duelo de las serpientes”: Dos filas, frente a frente, con sus componentes agarrados a la cintura del de delante. El primero de cada fila intentará tocar al último de la otra.
- ◆ "El enano": Por tríos, uno/a es el enano y se coloca en cuclillas. Otro/a es el perseguidor, que tocará al enano y el tercero es el defensor/a, que hará lo posible por evitar que le toque. Si el perseguidor/a toca al enano, se cambian los papeles.
- ◆ “El gato y el ratón”: Todos en corro, menos el ratón (que está dentro) y tres gatos (fuera del corro), que deben entrar en él y coger al ratón. Los componentes del corro lo impedirán.
- ◆ “El látigo”: Grupos de 5, en fila, agarrados a la cintura del de delante, el primero intentará arrastrar a los demás, que lo impedirán.
- ◆ “El lobo y los corderos”: Todos en fila agarrados a la cintura del de delante, menos uno/a que se situará enfrente. Debe tocar al último de la fila. Los demás lo evitarán.
- ◆ “El rey del castillo”: Todos encima de una colchoneta quitamiedos, intentan que el resto de compañeros/as salgan de ella, por medio de tracciones, empujes... hasta que sólo quede uno.
- ◆ “El robo del balón”: Dos equipos. El objetivo es llevar un balón medicinal a la línea de fondo del campo contrario. Los desplazamientos se realizarán en cuadrupedia.
- ◆ “El transporte”: Dos grupos. Los componentes de uno transportarán a los del otro a un espacio determinado. Una vez que cada jugador/a está en dicho espacio, no puede salir. Después se cambian los papeles, y gana el equipo que antes haya acabado de transportar al otro.
- ◆ “Encuentro a mi compañero”: Dos personas intentan juntarse, y los demás lo impiden colocándose delante.
- ◆ "Indios y sheriffs": Los sheriffs a un lado y los indios a otro; estos últimos tendrán

que llegar al "fuerte" de los sheriffs, que lo evitarán. Al final del tiempo, se cuentan el número de indios que llegaron y después se cambian los papeles. Los desplazamientos se harán sólo por medio de cuadrupedias.

- ◆ "La defensa del tesoro": Dos grupos. Uno mantendrá un objeto (por ejemplo una pelota) en posesión el mayor tiempo posible, mientras el otro intenta robarlo. Si lo consigue, se cambian los papeles.
- ◆ "La evasión": Todos los participantes fuera de la colchoneta, menos un jugador/a que está dentro e intentará salir, mientras los demás lo evitan.
- ◆ "La pescadilla": En fila, agarrados a la cintura del de delante, el primero de la fila tiene que tocar al último, que lo evitará.
- ◆ "La piña humana": Dos equipos; en uno sus componentes se agarran bien, y los demás intentan soltarlos en el menor tiempo posible. Después se cambian los roles.
- ◆ "La soga tira": Se hacen dos grupos, cada uno a un lado de la cuerda. Tirarán en sentido contrario para hacer que los contrincantes sobrepasen una línea que está trazada en el suelo. VARIANTE: A la señal, los jugadores/as se cambiarán para el otro lado.
- ◆ "Los dos campos": Dos equipos, cada uno en un campo. El objetivo es agarrar al adversario y arrastrarlo hacia el campo propio. Si se consigue, pasa a ser de nuestro equipo.
- ◆ "Los osos": Un grupo de 12 jugadores/as se desplaza por el suelo, en cuadrupedia, en un espacio determinado. Otro grupo irá igualmente en cuadrupedia y debe excluirlos del terreno, para lo cual pueden ayudarse.
- ◆ "Los pescadores": Dos grupos (pescadores y peces). Los peces están dentro de un círculo y los pescadores, sin entrar en el círculo, intentan hacerlos salir. Si lo consiguen, el pez se convierte en pescador.
- ◆ "Lucha de cojos": Cada uno/a se agarra con las dos manos un tobillo por detrás de la espalda, de manera que los desplazamientos son a pata coja sin poder utilizar las manos. El objetivo es hacer salir a los demás de un espacio determinado.
- ◆ "No tocar al del centro": Todos en corro, menos uno que está en el centro. A la señal, los componentes del corro tirarán hacia fuera, intentando que los demás toquen al del centro; si lo hacen, o se rompe el corro, estarán "eliminados".
- ◆ "Separación forzosa": Por parejas, agarrados del brazo ("de ganchete"), hay que intentar separar a las demás parejas sin ser separado.

1.2.- Actividades por parejas

- Frente a frente, agarrados de las manos, uno/a camina hacia atrás, arrastrando al compañero/a, el cual le hace un poco de resistencia. VARIANTE: Agarrando una pelota, una pica, etc.
- Frente a frente, uno sitúa las manos en los hombros del compañero/a (el cual le genera cierta resistencia), y camina hacia delante. VARIANTE: Agarrando una pica, pelota...
- Uno detrás del otro, agarrado a sus hombros. El de delante intenta caminar y el compañero/a lo evita, generando resistencia.
- Uno detrás del otro; el objetivo es que el de atrás le agarre por la cadera al que está delante, empujándole hasta un punto determinado.
- Frente a frente, uno sujeta por la nuca al otro, con las dos manos. El "sujetado" camina de espaldas, intentando arrastrar a su compañero/a. Este ejercicio es especialmente interesante para fortalecer la musculatura del cuello.
- Frente a frente, uno pone las manos en la frente del otro, que intenta caminar hacia delante. Igualmente es interesante para fortalecer el cuello.
- Uno tumbado en decúbito prono, y el compañero/a lo agarra por cualquier parte del cuerpo y lo arrastra. VARIANTE: Agarrándolo por una zona del cuerpo en concreto (manos, pies, rodillas...). VARIANTE: El que está tumbado se sitúa en decúbito supino.
- Apoyados hombro contra hombro, se empujan hacia delante, en sentido contrario.
- En cuadrupedia, enfrentados hombro con hombro, se intenta desplazar al adversario/a hacia una línea. VARIANTE: Comenzando en posición de "planchas".
- Espalda contra espalda, se empujan hacia atrás, en sentido contrario.
- Uno se sujeta a una espaldera y el otro lo agarra, intentando que no se escape; el primero debe soltarse. VARIANTE: El que está sujeto a la espaldera tiene que escapar, y el compañero/a lo evita.
- Se intentará levantar al adversario, que pretende hacer lo mismo.
- Se delimita un espacio. Dos alumnos/as se colocan fuera y uno debe intentar meter dentro del espacio al otro. Se puede partir de distintas posiciones iniciales: De pie, sentado, de rodillas, en cuadrupedia, tumbado...
- Se delimita un espacio y dos alumnos/as se colocan dentro. Uno de ellos debe excluir de él al otro, que lo evitará.
- Uno le agarra las manos al otro, que debe liberarse. Se harán distintos agarres.

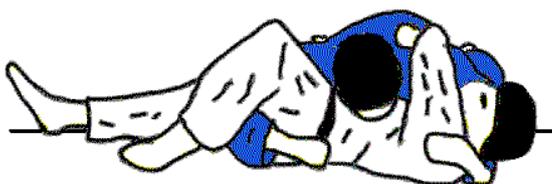
- Por parejas, uno tiene una pelota y el otro intenta sacársela. VARIANTE: Con otros materiales: una pica, un aro...
- Se coloca una pelota entre las barrigas de ambos. Uno de ellos debe conseguir que se caiga la pelota (separándose) y otro que no se caiga; para ello puede agarrar al oponente.
- "El guardián del tesoro": Por parejas, se coloca un "tesoro" (una pelota, por ejemplo) a 1-2 metros de distancia. Un jugador/a intenta protegerlo, y otro/a deberá cogerlo.
- "El pulso gitano": Frente a frente, con el pie derecho adelantado y pegado al del compañero/a por la parte de fuera, agarrados de la mano derecha e intentan, mediante tirones, que el otro despegue el pie del suelo.
- "Lucha canadiense": Los dos miembros de la pareja frente a frente, con una rodilla apoyada en el suelo y agarrados fuertemente por una mano ("pulso"). Se intentará girar el antebrazo del adversario/a, ganando así el pulso. VARIANTE: Tumbados, con los codos apoyados en el suelo.
- "Lucha suiza": Por parejas, se agarran de una mano e intentarán pasar a la espalda del compañero/a y agarrarle de la cintura.



2.- VOLCAR, FIJAR O INMOVILIZAR

2.1.- Juegos grupales

- ◆ “Fijar las hormigas en el suelo”: Habrá 10 personas que son hormigas y se desplazarán en cuadrupedia por el suelo, individualmente. Otros 5 ó 6 alumnos/as irán igualmente en cuadrupedia, intentando que el resto se quede en decúbito prono, al menos durante 3 segundos. VARIANTE: En decúbito supino.
- ◆ “Fútbol sin pelota”: Dos equipos, cada uno en un campo. En cada equipo habrá un jugador/a que es el balón, pero no se lo dirá a los miembros del equipo contrario (sólo al docente). Se trata de desplazarse en cuadrupedia hacia el campo contrario y evitar que los adversarios/as avancen, utilizando para ello inmobilizaciones. Se para el juego cuando uno de los equipos marca gol, y el único jugador/a que lo podrá hacer es el que tiene el rol de balón.
- ◆ “Inmovilización grupal”: 3 contra 3; el objetivo es inmovilizar a los miembros del otro grupo. Si uno o varios inmovilizan a un adversario durante 10 segundos, la persona inmovilizada sale, y el que lo consiguió ayudará a un compañero/a.
- ◆ “Inmovilizaciones contagiosas”: Todos/as se desplazan por el espacio en cuadrupedia o de rodillas. Dos personas intentarán inmovilizar a los demás durante 5 segundos. Los inmovilizados pasarán a ser inmovilizadores, hasta que todo el mundo lo sea.
- ◆ “La vuelta”: 2 contra 2. Una pareja se coloca en decúbito prono, uno al lado del otro, agarrados de una mano. Los otros dos tendrán que ponerlos en decúbito supino. VARIANTE: Dos personas giran a una, partiendo de prono a supino.
- ◆ “Los erizos”: Todos en decúbito supino menos 5, que son cazadores y están paseando. Si un cazador va a mantener un erizo en el suelo, éste se da la vuelta. Si no lo consigue, sustituye al cazador.



2.2.- Actividades por parejas

- Un miembro de la pareja se tumba en decúbito supino. El otro se coloca encima, probando diferentes posiciones y formas de agarrar. ¿De qué manera podemos evitar que se mueva y, por consiguiente, inmovilizarlo durante más tiempo?
 - ✓ Agarrándole las manos o brazos.
 - ✓ Agarrándole las piernas o los tobillos.
 - ✓ Aguantándole un brazo y una pierna.
 - ✓ Colocándonos "montados" sobre él.
 - ✓ Estando longitudinalmente sobre él.
 - ✓ Poniéndonos sobre un costado.
 - ✓ ...
- Uno tumbado en decúbito prono y tiene que intentar darse la vuelta, pasando a decúbito supino. ¿De qué manera lo evitamos? VARIANTE: Está en cuadrupedia y debe ponerse en decúbito supino.
 - ✓ Sujetándole por los hombros.
 - ✓ Aguantándole las caderas.
 - ✓ Agarrándole las piernas o los tobillos.
 - ✓ Colocándonos "montados" sobre él.
 - ✓ Estando longitudinalmente sobre él.
 - ✓ Poniéndonos sobre un costado.
 - ✓ ...
- Uno en cuadrupedia y el otro debe girarlo a decúbito supino agarrándolo por la pierna y el brazo; éste lo evita. ¿Qué tengo que hacer para evitar que me gire? ¿Cómo tengo que girarlo (agarrando por los brazos, por las piernas, por el tronco...)?
- Uno en decúbito supino; el otro lo inmoviliza como quiera y él debe desplazarse hasta llegar a un lugar determinado previamente. ¿De qué formas me sitúo encima para que no pueda conseguir su objetivo?
- Frente a frente, de rodillas y agarrados de las manos, intentan colocar al adversario con la espalda en el suelo. VARIANTE: Con sólo una rodilla apoyada en el suelo. VARIANTE: Una vez que lo consiguen, hay que inmovilizarlo durante 3 segundos. ¿Cómo hago para lograr que toque con la espalda en el suelo?
 - ✓ Empujándole de frente.
 - ✓ Empujándole de lado.
 - ✓ Agarrándolo y girándolo.

- ✓ Reduciéndole la base de sustentación.
- ✓ ...
- Uno en tendido supino y el otro lo sujeta por las rodillas; éste intenta levantarse. VARIANTE: En vez de levantarse, se desplaza hasta un punto determinado.
- Sentados espalda con espalda, a la señal se giran e intentarán que el otro toque el suelo con la espalda. VARIANTE: Inmovilizarlo durante 5 segundos. VARIANTE: Partiendo de diferentes posiciones iniciales: en cuclillas agarrados, tumbados decúbito prono, supino...
- Uno está en decúbito supino con piernas flexionadas, evitando con sus pies las acciones del otro, que intentará "ganarle la posición", ponerse encima e inmovilizarlo.
- "La apisonadora": Por parejas, uno/a decúbito supino y otro/a decúbito prono, encima; éste impedirá que su compañero/a salga de la superficie de juego (un círculo o una colchoneta). VARIANTE: No pueden agarrarse.
- "La prensa": Por parejas, los dos jugadores/as colocados decúbito prono, uno encima de otro. El que está debajo intenta desplazarse hacia una línea determinada y el otro/a lo evita.
- "La vuelta de la tortilla": Uno en decúbito prono y el compañero lo gira a decúbito supino; éste lo evita. VARIANTE: Está en decúbito supino y el otro lo gira a prono.

Inmovilizaciones.

→ Inmovilización lateral o "tijera" (Hon-kesa-gatame): Nos sentamos al costado del adversario. ¿De qué manera podemos inmovilizarlo? Probamos diferentes formas, prestando atención a: posición de él, agarres, colocación del tronco, de las piernas, base de sustentación...



Se buscarán maneras de salir de esa posición y posibles técnicas a realizar desde la misma.



→ Inmovilización al costado o "cien kilos": En una posición similar a la del dibujo, ¿de qué manera podemos evitar que el adversario se mueva? Prestamos atención a: posición de él, colocación de nuestros brazos, posición de nuestro tronco, de las piernas,



base de sustentación...

Se buscarán maneras de salir de esa posición y posibles técnicas a realizar desde la misma.

- Inmovilización total o "montada" (Tate-shiho-gatame): En una posición similar a la del dibujo, sentado a horcajadas sobre el pecho o el abdomen del oponente, ¿de qué manera podemos evitar que el adversario se mueva? Prestamos atención a: posición de él, colocación nuestro tronco, de los brazos, de las piernas, base de sustentación, agarres...



Se buscarán maneras de salir de esa posición y posibles técnicas a realizar desde la misma.

- Inmovilización trasera o "mochila": En una posición similar a la del dibujo, colocados a la espalda del adversario, enlazándolo con nuestros brazos y con nuestras piernas. ¿Cómo evitamos que se mueva o que nos gane la posición?



Prestamos atención a: colocación de nuestros brazos, de las piernas, postura del adversario, posición en el espacio, agarres...

Se buscarán maneras de salir de esa posición y posibles técnicas a realizar desde la misma.

- Posición de "guardia": En una posición como la que aparece en la imagen, se buscarán maneras de salir de la guardia (el de arriba) o voltear para ganar una posición más ventajosa (el de abajo).



Se buscarán posibles técnicas a realizar, tanto por la persona que está abajo, como por la que está arriba.

3.- DERRIBAR O DESEQUILIBRAR

3.1.- Juegos grupales

- ◆ “Agárrate como puedas: Por tríos. Uno se desplaza lateralmente, otro se coloca frente a él y el último en su espalda; los dos agarran al del medio e intentarán, mediante un barrido de piernas, tirarlo al suelo. Éste lo evita apoyándose en ellos.
- ◆ “Conseguir las cintas”: Dos equipos. Cada jugador tiene una cinta anudada en un brazo. Los desplazamientos se harán en cuadrupedia. El objetivo es derribar a los jugadores del otro equipo y arrebatárles las cintas.
- ◆ “Derribe en cuclillas”: Habrá 3 roles: unos jugadores/as se colocarán en cuclillas, sin moverse; otros deben desplazarse en cuadrupedia, teniendo que derribarlos; los terceros irán igualmente en cuadrupedia, situándolos nuevamente en cuclillas.
- ◆ “Derribe grupal”: Se forma un grupo de 10 ó 12 personas, que se colocarán de pie y agarrados por las manos. 5 ó 6 alumnos/as tratan de separarlos y derribarlos. Cada derribado no puede volver a unirse al grupo.
VARIANTE: Inicialmente cogidos por la cintura. VARIANTE: Agarrados en corro.
- ◆ “La muralla de derribados”: Tres personas en el centro del terreno. Los demás pasan de un lado al otro del campo cuando se indique. Los que pandan deben derribar a los demás; si lo consiguen, pasan a ser cazadores.

3.2.- Actividades por parejas

- De pie, agarrados como se quiera, se derriba al otro/a, que no ofrece resistencia.
- Igual que el anterior, pero con una consigna establecida (derribando mediante agarre de piernas, control de un brazo, etc.).
- Entrada a las piernas ("double leg") y derribo.
- Entrada a las piernas ("single leg") y derribo.
- Uno de pie; el otro desde el suelo, intentará derribarlo. VARIANTE: El que está en el suelo debe derribar al que está de pie mediante acciones de piernas (sólo de piernas).
- Frente a frente, hay que agarrar a la pareja por un pie e intentar desequilibrarla mediante desplazamientos.
- Unidos por una mano, se agarra la pierna del oponente con la otra y se tira al suelo.



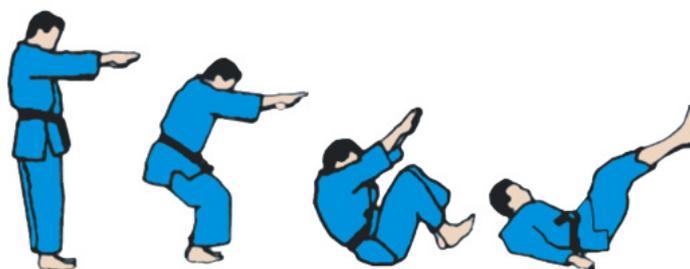
- “La cuerda floja”: Cada pareja encima de un banco sueco, se tirará al otro del banco.
- “Pelea a una pierna”: Parejas, frente a frente, cada jugador/a se agarra un tobillo con la mano, quedando a pata coja. El objetivo es empujar y desequilibrar al otro/a. VARIANTE: Agarrar por la cintura, mantener los dos brazos delante del pecho...
- “Pelea de gallos”: Por parejas, en cuclillas, se desequilibra al compañero/a. VARIANTE: Apoyados en una sola pierna y con la otra extendida.
- “Pelea de lagartos”: Parejas, en posición de flexiones de suelo (planchas), hay que intentar tumbar al otro en el suelo.

3.3.- Las caídas

La práctica de las caídas es muy importante y debe iniciarse cuanto antes, ya que darán seguridad y confianza al practicante, además de prevenir la aparición de lesiones:

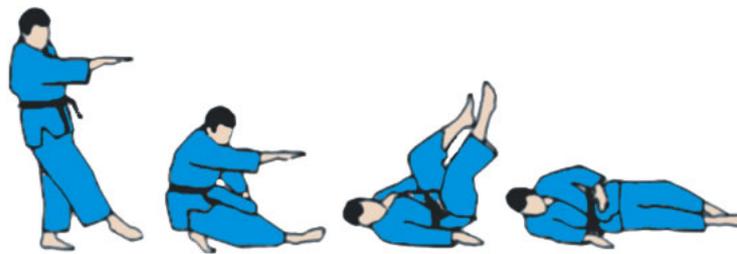
Caída hacia atrás (Ushiro-ukemi): Partiendo de la posición de pie, flexionamos las piernas para sentarnos lo más cerca posible de los talones y rodamos sobre la espalda. Cuando la parte de atrás de la cintura contacta con el suelo, los brazos golpean en él, formando un ángulo de 30º-40º con el suelo. La progresión es la siguiente:

- Desde sentados, dejarse rodar hacia atrás, golpeando la colchoneta con las manos para amortiguar la caída y pegando el mentón al pecho, para evitar tocar con la cabeza en el suelo.
- Por parejas, uno/a sentado y el otro/a le agarra los pies y se los levanta, facilitándole la acción de rodar.
- Desde cuclillas, intentamos sentarnos cerca de los talones y, llevando el mentón pegado al pecho, golpeamos con las manos en la colchoneta al tocar con la espalda en el suelo.
- Partiendo de pie, nos dejamos caer de espaldas, flexionando las rodillas lo máximo que podamos.



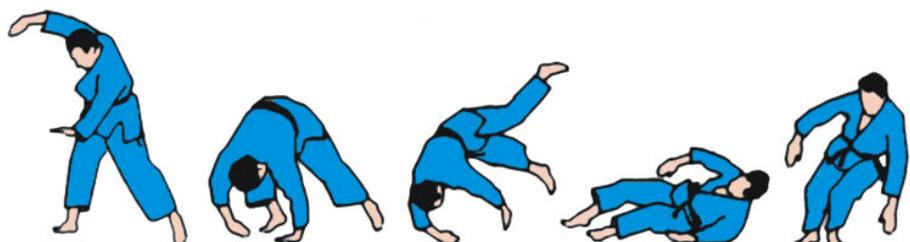
Caída de costado (Yoko-ukemi): Desde la posición de pie, con las piernas separadas y el brazo derecho extendido lateralmente, pasamos el pie derecho por delante de la pierna izquierda flexionando ésta, sentándonos cerca del talón izquierdo. Rodamos sobre el costado derecho y golpeamos con dicho brazo el suelo. La progresión podría ser:

- Desde sentados, piernas separadas y brazo derecho extendido, lo llevamos al lado izquierdo y nos dejamos caer sobre el costado derecho, golpeando con este brazo en el suelo.
- Desde cuclillas, con el brazo derecho extendido lateralmente, se pasa la pierna derecha por debajo de la rodilla izquierda, sentándonos cerca del talón izquierdo, dejándonos rodar por el costado derecho y golpeando con el brazo de ese lado.
- Desde la posición de pie, realizar la caída.



Caída rodando hacia delante (Mae-maware-ukemi): Partiendo de pie, se flexiona la rodilla derecha, se deja caer el tronco hacia delante y se lleva el brazo derecho hacia el tatami, entre los pies. Se rueda sobre el hombro derecho y la espalda, y el brazo izquierdo golpea el tatami, recuperando la posición de pie por la inercia del movimiento.

- Apoyamos una rodilla en el suelo (por ejemplo la izquierda). Colocamos el brazo derecho hacia el suelo, llevándolo a la rodilla izquierda, y rodamos hacia delante sobre ese hombro, golpeando la colchoneta con la mano izquierda.
- Por parejas, uno/a parte de la posición anterior y el otro/a le agarra el brazo derecho, tirando de él y facilitándole el giro.
- De pie, adelantamos la pierna derecha (por ejemplo) y hacemos la misma acción que en el primer ejercicio: llevamos el brazo derecho al suelo y rodamos hacia delante sobre el hombro derecho.



4.- “TOCAR”

4.1.- Juegos grupales

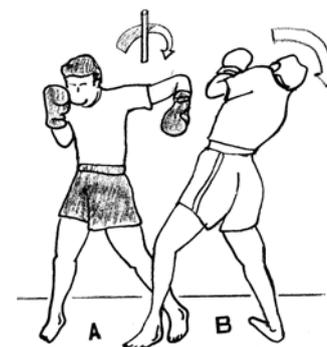
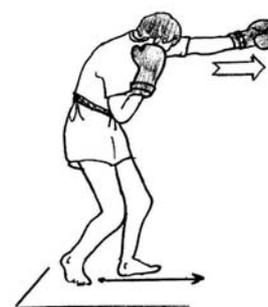
- ◆ “El baile de los negritos”: En corro, agarrados de las manos, hay que pisar a cualquiera menos a los dos que tenemos al lado. VARIANTE: Pisar a los demás, pero moviéndose libremente por el espacio. VARIANTE: Unos/as pisan y los demás intentan no ser pisados; después se cambian los roles.
- ◆ “La caza de los canguros”: Se forman dos grupos y se coloca uno en cada línea de fondo. Los atacantes irán en cuadrupedia y los defensores en equilibrio sobre una pierna. Los atacantes intentarán tocar a los otros, que se desplazarán a la pata coja para llegar a la línea de fondo del campo contrario. Si los tocan, se quedan en el sitio, hasta que alguien de su equipo los libre.
- ◆ “La serpiente venenosa”: Todos los jugadores/as se colocan en decúbito supino, menos uno/a que panda y estará de pie; éste tendrá que tocar a los demás en un pie. Si lo consigue, los tocados le ayudan a pandar. Así sucesivamente. VARIANTE: Tocar en otras partes del cuerpo.
- ◆ “Las pegatinas”: Se reparte una pegatina a cada participante, que pegará en el abdomen. El objetivo es sacar la pegatina al resto de jugadores/as, sin que saquen la nuestra. VARIANTE: Poner la pegatina en otro lugar del cuerpo: espalda, pierna, brazo... VARIANTE: Cada persona con 5 pegatinas, pegarlas en 5 personas diferentes.
- ◆ “Los rabos”: Cada jugador/a tiene un pañuelo colocado en la cintura. El objetivo es robar los pañuelos de los demás sin que roben los nuestros. VARIANTE: Atar los pañuelos en otras partes del cuerpo (una muñeca, un brazo, un pie...). VARIANTE: Si nos roban el pañuelo y tenemos en la mano alguno de los que robamos, lo ponemos en la cintura. VARIANTE: Desplazándose en cuadrupedia, a saltos, a la pata coja...
- ◆ “Tocar rodillas”: Todos moviéndose libremente, tocar las rodillas de los demás sin que toquen las nuestras. VARIANTES: Tocar la cabeza, espalda, tobillos, hombros...

4.2.- Actividades por parejas

- “Calienta manos”: Frente a frente en posición de flexiones (planchas), hay que intentar “pisar” las manos del oponente con las nuestras.
- “El pisotón”: Se pisarán los pies al compañero/a antes de que él lo haga.
- “Las distancias”: Frente a frente, se establece una distancia determinada (que puede ser el alcance de un brazo o de una pierna). Uno de ellos se moverá intentando romper esa distancia (hacia delante, hacia atrás, de lado...), y el otro la mantendrá.

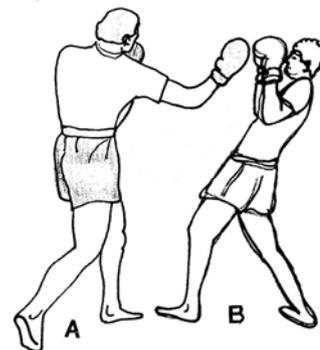
Técnica de brazo. Frente a frente:

- Ambos intentan tocarse los hombros con las manos, con trayectoria lineal y cruzada, alternando manos (*directo*). Comenzarán en posiciones estáticas y después moviéndose. VARIANTE: Partiendo de diferentes posiciones: De rodillas, sentados... VARIANTE: En vez de tocar los hombros, tocar el abdomen (*directo abajo*).
- Uno toca los hombros del otro con las manos, realizando en el movimiento una trayectoria frontal (*directo*); éste lo evita, intentado desviar la trayectoria de las manos. Se comienza estático y después desplazándose. VARIANTE: En vez de tocar los hombros, tocar el abdomen (*directo abajo*).
- Uno sólo puede tocar los hombros del adversario/a con la mano adelantada (*directo con adelantado o jab*), y el otro con ambas (*directos*). VARIANTE: Tocar en el abdomen (*directo abajo*).
- Uno sólo toca el abdomen del adversario (*directo abajo*) y el otro sólo los hombros (*directo*).
- Uno coloca las manos en forma de marca (mostrando la palma) y el otro intenta tocarle en ellas con los dedos, describiendo una trayectoria frontal (*directo*). VARIANTE: Desplazándose ambos por el espacio y manteniendo siempre la misma distancia. VARIANTE: Cambiando las distancias.
- En el sitio, uno evita que le toquen y el otro intenta tocarle los hombros con la palma de las manos, con movimientos semicirculares de fuera hacia dentro (*gancho horizontal o crochet*). VARIANTE: Ambos tocan



sin ser tocados. VARIANTE: Partiendo de diferentes posiciones: De rodillas, sentados... VARIANTE: Desplazándose ambos.

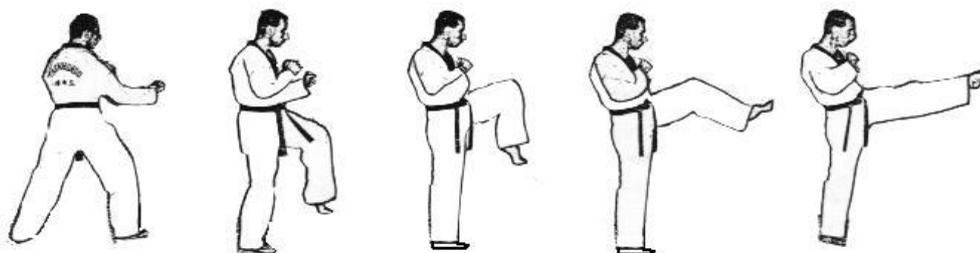
- Uno sólo puede tocar los hombros del compañero/a con golpes con trayectoria lineal (*directo*) y el otro con trayectoria circular (*crochet*). En el sitio. VARIANTE: Desplazándose ambos.
- Uno coloca las palmas enfrentadas, a modo de marca, y el otro practica la trayectoria del *crochet* contra ellas.
- Uno coloca las palmas a la altura de los hombros, mirando hacia el suelo, a modo de marca, y el otro practica la trayectoria del *uppercut* o *gancho vertical* (ascendente) contra ellas.
- Frente a frente, deben tocarse distintas partes del cuerpo, de manera que en algunas tengan que utilizar técnicas lineales y en otras circulares.
- Colocando una manopla o, en su defecto, las manos en forma de marca, harán combinaciones diversas. Por ejemplo:
 - *Directo* adelantado y *directo* adelantado.
 - *Directo* adelantado y *directo* atrasado.
 - *Directo* adelantado, *directo* adelantado y *directo* atrasado.
 - *Directo* adelantado y *crochet* atrasado.
 - *Directo* adelantado y *uppercut* atrasado.
 - *Directo* adelantado, *directo* atrasado abajo y *crochet* adelantado.
 - *Directo* adelantado, *directo* atrasado abajo y *uppercut* adelantado.
 - *Directo* adelantado, *directo* atrasado y *crochet* adelantado.
 - *Directo* adelantado, *directo* atrasado y *uppercut* adelantado.
 - *Directo* adelantado, *uppercut* atrasado y *crochet* adelantado.
 - *Directo* adelantado, *crochet* adelantado y *uppercut* atrasado.
 - *Directo* adelantado, *uppercut* atrasado y *crochet* adelantado.
 - *Directo* adelantado, *directo* atrasado, *crochet* adelantado y *uppercut* atrasado.
 - *Directo* atrasado, *crochet* adelantado y *directo* atrasado.
 - *Directo* atrasado, *crochet* adelantado y *uppercut* atrasado.
 - *Directo* atrasado, *uppercut* atrasado, *crochet* adelantado y *directo* atrasado.



Técnica de pierna. Frente a frente:

- Se harán elevaciones de pierna variadas: rodilla al frente (alterna), pierna extendida al frente (en plano lateral), pierna extendida al lado (en plano frontal), pierna extendida atrás (en plano lateral). VARIANTE: En caso de tener manoplas, se golpearán en la elevación.

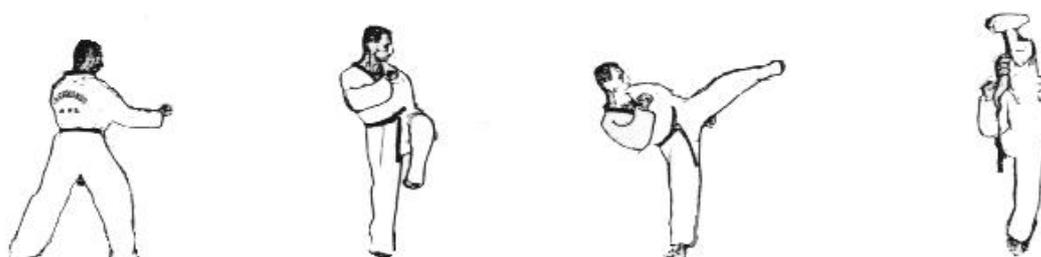
* Patada frontal (ap chagui): Es una técnica lineal y frontal, donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco. Luego se extiende la pierna hacia adelante, empujando la cadera, golpeando con la parte anterior de la planta del pie. La pierna de apoyo está ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 45 a 55 grados de la línea de ataque. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate.



no coloca la palma de la mano a determinada altura y el otro intenta tocarle con la planta del pie, mediante patada frontal (primero elevación de rodilla, para una posterior extensión de pierna). VARIANTE: Golpear en una manopla.

- Lo mismo que en el ejercicio anterior, pero uno lanza una pelota al aire y el otro intenta golpearla mediante una patada frontal.

* Patada lateral (yop chagui): Se eleva la pierna posterior hacia adelante con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente. Al finalizar el golpe se flexiona de nuevo la rodilla y se cae adelante en la posición de combate.



- Uno coloca la palma de la mano a la altura del tronco y el otro intenta tocarle con la planta del pie, mediante patada lateral. VARIANTE: A diferentes alturas.
- Se hará lo mismo a la manopla.

* Patada semicircular (dolyo chagui): Se sube la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine. El pie de base gira 180 grados de la línea de ataque, quedando dirigido al lado opuesto al que se dirige la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.



no toca el costado del otro mediante patada semicircular. VARIANTE: A diferentes alturas.

- Se hará lo mismo a la manopla.

Combinaciones. Frente a frente o golpeando a la manopla:

- Combinar las tres patadas anteriores, lanzando las piernas al aire (patada al frente, lateral y semicircular); se comienza habitualmente con la pierna atrasada y se avanza.
- Patada frontal (adelantada), *directo* adelantado y *directo* atrasado.
- *Directo* adelantado, *directo* atrasado y patada semicircular adelantada.
- Patada semicircular adelantada, *directo* atrasado y *crochet* adelantado.
- *Directo* adelantado, *directo* atrasado y patada lateral atrasada.



BIBLIOGRAFÍA

- Amador, F. (1994). *Estudio praxiológico de los deportes de lucha. Análisis de la acción de brega en la lucha canaria*. Tesis doctoral. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Las Palmas de Gran Canaria.
- Amador, F. (1996). *Manual Completo de Lucha Canaria*. Las Palmas de Gran Canaria: EDECA.
- Atencia, D. (2000). *Deportes de lucha*. Barcelona: INDE.
- Castarlenas, J.; Molina, P. (2002). *El judo en la educación física escolar*. Barcelona: Hispano Europea.
- Galanó, C. (2001). *Unidades didácticas para secundaria XII. Juegos de oposición*. Barcelona: INDE.
- Petrov, R. (1998). *Introducción á loita*. Santiago de Compostela: LEA.
- Torres, G. (1990). *1000 ejercicios y juegos de actividades de lucha*. Barcelona: Paidotribo.