
Rompiendo estereotipos en la escuela a través de los deportes de lucha.

Una propuesta didáctica para la inclusión
del karate en Educación Primaria

A large blue graphic at the bottom of the page depicts two hands shaking in a firm grip, symbolizing agreement or partnership. The hands are rendered in a stylized, solid blue color with white outlines for the fingers and palms.

Realizado por:

Lourdes M^a Brenes Pedregal

Dirigido por:

Profesora Doctora Laura Triviño Cabrera

Kokoro wa hanatan koto o yosu

心は放たん事を要す

“Prepárate para liberar y cultivar la mente”

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
1. MARCO TEÓRICO	7
1.1. Problemática en torno a los «deportes de lucha» en la Educación Primaria	7
1.2. Aproximación teórica al concepto «deporte de lucha» y su clasificación	8
1.3. Los beneficios de practicar Karate en Educación Primaria	10
1.4. Causas de la exclusión de los deportes de lucha en la educación física escolar	12
1.5. Diferenciación según el género en la práctica de la educación física: rompiendo los estereotipos a través de los deportes de lucha	14
1.6. Hacia la inclusión del karate como deporte de lucha en Educación Primaria	18
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS: ¿PARA QUÉ INCLUIR LOS DEPORTES DE LUCHA EN EDUCACIÓN PRIMARIA?	20
2.1. Objetivos	20
2.2. Hipótesis	22
3. METODOLOGÍA: ¿CÓMO ENSEÑAR LOS DEPORTES DE LUCHA EN EDUCACIÓN PRIMARIA?	23
3.1. Cuestionarios de Ideas Previas	23
3.2. Metodología de la investigación	23
3.3. Muestra	25
3.3.1. Contexto social y cultural	25
3.3.2. Centro	26
3.3.3. Aula	26
3.4. Instrumentos de recogida	27
5. PROPUESTA DIDÁCTICA	28
5.1. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA	29
5.1.1. Justificación	29

5.1.2.Competencias	29
5.1.3.Contenidos: ¿Qué enseñar sobre los deportes de lucha en Educación Primaria?30	
5.1.4.Metodología	31
5.1.5.Atención a la diversidad y alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo	31
5.1.6.Temas transversales	32
5.1.7.Temporalización	32
5.1.8.Sesiones	34
5.1.9.Evaluación	46
5.1.9.1. Del alumnado	46
5.1.9.2. Del maestro o de la maestra	48
5.1.9.3. De la propuesta didáctica	48
6. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA	49
6.1. Limitaciones	57
6.2. Propuestas de mejora	58
CONCLUSIONES	59
Futuras líneas de actuación	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
AGRADECIMIENTOS	64
ANEXOS	65
ANEXO 1. Objetivos del área de Educación Física según el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria	65
ANEXO 2. Cuestionario de Ideas Previas	66
ANEXO 3. Hoja de registro	67
ANEXO 4. Material audiovisual para sesión 1	69

ANEXO 5. Ficha de posición shiko dachi	73
ANEXO 6. Ficha de posición Kiba-dachi	73
ANEXO 7. Ficha de posición zenkutsu-dachi	74
ANEXO 8. Técnica de pierna sesión 3, mawashi gueri	74
ANEXO 9. Técnicas de brazo sesión 3, oi-tsuki y gyaku zuki	75
ANEXO 10. Técnica de brazo sesión 3, age uke	75
ANEXO 11. Tarjetas jodan, chudan y guedan	76
ANEXO 12. Evaluación de la propuesta didáctica	77

RESUMEN

El presente trabajo fin de grado expone una propuesta didáctica que intenta incorporar a la escuela un deporte diferente a los tradicionalmente usados en las clases de educación física. La propuesta didáctica afronta características generales de los deportes de lucha, en concreto del karate, añadiendo con su trabajo la eliminación de estereotipos a través del uso de prácticas coeducativas.

La muestra elegida para llevar a cabo la puesta en marcha de la propuesta didáctica es la perteneciente al 2º ciclo de educación primaria, en concreto al 4º curso. Se eligió un grupo experimental (10 niños y 13 niñas) y otro grupo control (11 niños y 10 niñas) del C.E.I. P “ Miguel Rueda” de la localidad sevillana de Paradas, para evaluar la idoneidad de las hipótesis propuestas en el trabajo. Las conclusiones obtenidas manifiestan el beneficio obtenido por el grupo experimental al llevar a cabo la propuesta didáctica frente al grupo control..

Palabras clave: Educación Primaria; Estereotipo; Género; Educación Física; karate

ABSTRACT

This final project presents a methodological approach that tries to incorporate a different sports at school than those traditionally used in physical education. The didactic proposal faces general characteristics of combat sports, specifically Karate, adding their work to eliminate stereotypes through the use of co-educational practices.

The sample chosen to carry out the implementation of the educational proposal is the belonging to the 2nd cycle of primary education, in particular the 4th year. An experimental group (10 boys and 13 girls) and a control group (11 boys and 10 girls) from Sevilla in a Paradas town to assess the suitability of the proposed hypotheses at work was chosen. The conclusions demonstrate the benefit to the experimental group in carrying out the didactic approach compared to the control group.

Key words: Primary Education; Stereotype; Gender; Physical Education; karate

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende dar respuesta a determinadas problemáticas detectadas en el ámbito escolar con respecto a la educación física; concretamente, a la percepción tradicional de los deportes ofrecida al alumnado de educación primaria.

Tras años de práctica competitiva en diferentes deportes, entre ellos el Karate y además teniendo la condición de mujer y finalizando mis estudios como maestra en educación primaria, este trabajo fin de grado, me brinda la oportunidad de intentar buscar una solución a aquellos problemas que unieran los preceptos anteriormente mencionados. Tal es así que este escrito gira en torno a una doble problemática detectada en el ámbito escolar y fundamentada teóricamente por numerosos autores; la visión tradicional de la inclusión de los deportes en la escuela que excluye determinadas clasificaciones deportivas por considerarlas no adecuadas o limitadas para su tratamiento en las clases de educación física y los prejuicios existentes en torno a la separación de los deportes en función del sexo del alumnado consiguiendo una educación sexista en la escuela.

La experiencia precede la elección de la temática que hemos mencionado. A los 7 años, de manera extraescolar y en un club específico, comencé mis clases de karate. La manera directiva con la que los profesores daban las clases no me sorprendió hasta que ya casi alcanzados los 20 años de práctica deportiva en el mismo deporte y finalizados casi mis estudios como maestra en educación física, me volví a plantear, como en determinadas ocasiones, si podíamos cambiar la manera de ofrecer actividad física a los niños y a las niñas¹.

A toda esta experiencia le sumamos que prácticamente, en ciertas clases en el mismo club deportivo, era la única niña que realizaba este deporte frente a 15 niños que tenía como compañeros.

Todo ello me hace hoy en día preguntarme los motivos por los que las niñas no estaban atraídas por este deporte que a mi me recompensaba tanto; las razones por las que en la niñez me sentía tan rara cuando en las clases de educación física en el colegio no se hablaba ni siquiera de otros deportes que no fueran el fútbol, baloncesto, voleibol o danza y finalmente, la no inclusión otras formas de dar karate, salvo aquella tan directiva y sin juego alguno, a los niños y a las niñas en edades escolares.

El camino en la Universidad de Sevilla, en concreto en la Facultad de Educación, para finalizar los estudios como Graduada en Educación Primaria en la Mención de Educación Física, nos ofrece la oportunidad de generar algún cambio ante problemas detectados en la educación

¹ En el presente trabajo vamos a emplear un lenguaje no sexista siguiendo la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo de 2007, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, concretamente en el Título II, Capítulo I, artículo 12, donde se especifica “la implantación de un lenguaje no sexista en el ámbito administrativo y su fomento en la totalidad de las relaciones culturales, sociales y artísticas”.

primaria, con lo que no podíamos desaprovechar la oportunidad brindada para solventar estas cuestiones que nos preguntábamos.

El presente trabajo, que nace con las inquietudes mencionadas, ha supuesto la generación de una propuesta didáctica que incluye en la escuela los deportes de lucha de una manera global añadiendo características específicas de uno en concreto, el karate, sin olvidar la necesidad de que ello tuviera una funcionalidad eminentemente didáctica . Además, considerando que en numerosas ocasiones el sesgo en la practica deportiva de las niñas respecto de la de los niños es muy grande, hemos considerado la oportunidad de gestionar nuestra propuesta didáctica en la escuela a través de prácticas coeducativas que eviten el lenguaje sexista, la separación por géneros y la práctica de educación física diferenciada por parte de niños y de niñas.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Problemática en torno a los «deportes de lucha» en la Educación Primaria

Teniendo en cuenta el análisis de la realidad llevada a cabo en pro de una transformación escolar prevista con este trabajo, el modelo didáctico elegido para ello es el «Modelo Alternativo de Investigación en la Escuela». Este modelo difiere totalmente con el modelo tradicional de enseñanza en la escuela en el que los contenidos se tornan como lo imprescindible para el alumnado y la enseñanza se centra totalmente en la transmisión del contenido por parte del profesorado. El modelo alternativo que se pretende trabajar provoca un enriquecimiento del conocimiento que tiene el alumnado sobre el mundo que les rodea, generando el llamado conocimiento escolar, entendido como aquel conocimiento que integra las distintas disciplinas escolares, las ideas del alumnado, los problemas sociales y ambientales y los conocimientos socialmente organizados, científicos y otros (García Pérez, 2000). De la misma forma, el trabajo con las ideas previas, como venimos diciendo, la enseñanza a través de la investigación por parte de los alumnos, la didáctica basada en problemas, el papel activo del alumno en el conocimiento y el trabajo coordinador e investigador por parte del profesorado, serán la tónica a seguir a través del modelo didáctico elegido. La evaluación que se requerirá en el mismo modelo versará sobre la evolución llevada a cabo por parte del alumnado y la reformulación de los objetivos a partir de las conclusiones obtenidas mediante diversos instrumentos para ello. A modo de clarificación y según García Pérez (2000), para seguir el modelo alternativo tratado, hemos de partir de una problemática, contar con las concepciones de los alumnos para llevar a cabo el proceso, trabajar con la información relevante en consonancia con lo tratado en el proceso y elaborar conclusiones que nos ayuden a definir futuras líneas de actuación.

El fundamento básico para la elección de la forma de trabajo basada en problemas (García Díaz & García Pérez, 1989) no es más que la concepción natural del abordaje continuo de problemas en la vida diaria que los seres humanos realizan para elaborar respuestas acordes a dichos problemas. Con lo cuál sería la manera más adecuada de aprendizaje constante para asumirlo en las aulas. Este aprendizaje se lleva a cabo teniendo en cuenta la idea constructivista de que los conocimientos se estructuran a partir de los que ya poseen los y las estudiantes, en este caso, realizando esquemas a partir de la información nueva y la ya poseída, por lo que la importancia de las ideas previas de los alumnos a la hora de llevar a cabo la resolución de problemas queda patente en el tipo de modelo didáctico elegido (García Pérez, 2003).

1.2. Aproximación teórica al concepto «deporte de lucha» y su clasificación

Para entender mejor los deportes de combate y el porqué de su inclusión en las clases de educación primaria, hemos de delimitar en principio qué son los deportes de lucha y cómo se clasifican estos deportes, para luego pasar a comentar los demás elementos que justificarán nuestro trabajo.

Parbelas (1987), creador de la «praxiología motriz», nos expone una clasificación de los deportes que pone en juego la interacción global entre un sujeto actuante, el entorno físico y el/los otro/s participantes. De la participación de estos elementos nace la clasificación expuesta por este autor, que distingue entre «deportes sociomotrices» y «deportes psicomotrices». Entre los deportes sociomotrices nos encontramos con los deportes de oposición entre adversarios, dentro de los cuales aparecen los deportes de lucha, que comparten un espacio común y una participación simultánea. Añadimos que dentro de los deportes de oposición Atencia Henares (2000) establece, igualmente, una clasificación interna, delimitando a los deportes de lucha por un lado, con características comunes, y a los deportes de adversario por otro en la que se incluyen otros deportes que aún siendo de oposición no son de lucha.

Así pues, teniendo en cuenta la anterior clasificación y la expuesta por Atencia Henares (2000), determinamos que los «deportes de lucha» son:

Aquellos juegos deportivos que confrontan a dos personas, y que se desarrollan en un espacio común y estandarizado; con interacción de oposición práctica y generalmente directa, y cuyo blanco es siempre el cuerpo del adversario, conforme a las reglas de competición de cada modalidad específica. (p.11)

En cuanto a la clasificación de estos deportes, existen numerosas aportaciones que nos aclaran los tipos de deportes de lucha que existen, por lo que haremos referencia exclusivamente a aquellas clasificaciones que incluyen al karate, por ser la especialidad a la que se presta mayor atención en nuestra propuesta y a aquellas clasificaciones que se nos presentan más sencillas y definatorias a la hora de entender y ubicar los deportes de combate.

Según Hernández (1985) citado en Villamón Herrera & Molina (1997) podemos establecer una división general en función de las diferentes manifestaciones luctatorias:

- Por golpeo o contacto: boxeoy Karate.
- Por caída: judo, luchas, sumo y sambo.
- Con implemento o instrumento: esgrima, palo.

Otros autores como García-Fojeda & Castarlenas (1988) clasifican los deportes de combate en función de la forma que poseen de vencer o del objetivo final que persiguen:

- Deportes cuyo objetivo es tocar al adversario:
 - tocar con objeto: esgrima, Kendo, palo
 - tocar sin objeto: boxeo, karate, full-contact. El mismo autor explica que en este subgrupo la forma de “tocar” al oponente es diferente, mientras que en el karate se marca el golpe en el boxeo se golpea
- Deportes cuyo objetivo es proyectar al adversario: lucha grecorromana, sambo, lucha canaria, etc.

Amador (1995, p.354-355), citado en Villamón Herrera & Molina (1997) nos propone una distinción en función de “la acción motriz que otorga pertinencia de forma más significativa”:

- Deportes de lucha con derribo:
 - Entre ellos según su finalidad;
 - deportes de lucha con derribo y fijación del adversario en el suelo: lucha grecorromana y libre olímpica.
 - deportes de lucha con derribo del adversario y/o control del mismo: judo.
 - deportes de lucha con derribo y/o exclusión del contrincante del espacio de lucha: sumo.
 - Según haya o no agarre inicial y sus características:
 - sin agarre inicial: sumo.
 - con agarre inicial:
 - A la indumentaria:
 - a la camisa o chaqueta: judo.
 - a la camisa y pantalón: lucha canaria, y yâgli güreh.
 - a algún tipo de cinturón: lucha leonesa y glima.
 - al cuerpo del adversario: lucha grecorromana y lucha libre olímpica.
- Deportes de lucha con golpeo
 - deportes de golpeo sólo con la utilización de las manos: boxeo.
 - deportes de golpeo sólo con utilización de las piernas: savate.
 - deportes de golpeo con utilización de piernas y manos: karate, taekwondo y full contact.
- Deportes de lucha por medio de implementos:
 - implemento metálico: espada, katana y florete.
 - implemento de madera.

CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES DE LUCHA		
Autor	Clasificación en función de:	Tipos
J. Hernández (1985)	Manifestaciones luctatorias	- por golpeo o contacto - por caída - con implemento o instrumento
A. García-Fojeda y J.L Castarlenas (1988)	Objetivo final que persiguen	- deportes cuyo objetivo es tocar al adversario - deportes cuyo objetivo es proyectar al adversario
F. Amador (1995: 353-355)	Acción motriz predominante	- deportes de lucha con derribo - deportes de lucha con golpeo - deportes de lucha con implementos

Tabla 1. Clasificación de los deportes de lucha según diversos autores

Una vez clasificados los deportes de lucha podemos establecer una definición más específica del concepto de karate. Herráiz Embid (1999) explica que:

karate es un arte marcial, de origen japonés, basado en técnicas de golpeo con brazos y piernas, aunque cuenta también con algunas técnicas de agarre, torsión y proyección. Técnicamente el karate cuenta con entrenamiento de posiciones, esquives, bloqueos, golpes con mano abierta y cerrada, golpes de codo, golpes de pie y rodilla, agarres, técnicas por pareja y un largo etcétera. (p. 2)

1.3. Los beneficios de practicar Karate en Educación Primaria

A pesar de las concepciones que pudiéramos tener cuando consideramos la inclusión de los deportes de lucha en educación primaria, específicamente el karate, debemos mencionar que estos deportes pueden generar muchos más beneficios a sus practicantes o estudiantes que contraindicaciones, siempre y cuando tengamos en cuenta que la aplicación de una propuesta de estos mismos deportes en cualquier ámbito, pero más aún en el ámbito escolar, debe llevarse a cabo bajo unas indicaciones y preceptos que mencionaremos más adelante y en los que deben premiar la seguridad, el carácter educativo y de mejora global para los alumnos que lo lleven a cabo.

Herráiz Embid (1999) defiende los beneficios de la práctica de karate exponiendo que este mismo deporte es un excelente sistema de educación física ya que a través de su práctica se pone en funcionamiento todos los sistemas del cuerpo desarrollando habilidades físicas tal como la estabilidad, el equilibrio, la elasticidad, la coordinación, la velocidad y la potencia, entre otras.

Además el karate, según este mismo autor, implica el desarrollo de las facultades de ambos lados del cuerpo, trabajando simétricamente el mismo. Igualmente, un adecuado entrenamiento de este deporte ayuda a mejorar la concentración mental y la disciplina en los practicantes, ayudando además, a la adecuada canalización de la agresividad en los niños y en los adultos. Este último elemento, expone el autor, es uno de los más importantes legados que otorga el karate, puesto que a través de su filosofía se trata el trabajo de este deporte de lucha, arte marcial, para evitar la violencia, todo lo contrario a lo que pudiera parecer externamente. El karate enseña a los alumnos el respeto mutuo y el respeto hacia los demás, desarrollando un espíritu tolerante y conciliador. La defensa personal, y no el ataque, es otro rasgo del karate que expone Herráiz Embid (1999), de hecho comenta que “el karate no está hecho para atacar” haciendo referencia a las técnicas usadas en este mismo deporte entre las que predomina la defensa.

Martínez de Quel (2010) corrobora los beneficios anteriormente expuestos y añade que el karate es un buen medio para transmitir valores sociales y mejorar la motricidad de los alumnos. Además expone que la práctica de este deporte en el ámbito escolar puede ser un elemento de motivación para los y las estudiantes puesto que se innova respecto a los deportes comúnmente usados en educación física. Esta novedad hace que el nivel de los niños y las niñas esté equiparado a la hora de practicarlo generando una igualdad que también está beneficiada por los aspectos coordinativos predominantes de este deporte y no en los aspectos de fuerza.

Otra ventaja de este deporte es que este mismo se puede realizar tanto al aire libre como en el gimnasio del colegio, hecho que resulta importante cuando existen limitaciones de espacio.

Además de los mencionados beneficios que podrían apoyar la inclusión de este tipo de proyectos al aula en el ámbito de la educación física escolar, la ley vigente y la inmediatamente anterior constituyen una justificación dentro del marco teórico que determinan la viabilidad de la introducción de este tipo de deportes, colaborando para la consecución de los objetivos, a través de los contenidos y contribuyendo a la adquisición de las competencias establecidas.

El karate puede ayudar a cubrir numerosos aspectos del Currículum de Educación Primaria. Haciendo referencia al Real Decreto 1513/2006 de, 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, este deporte ayuda a adquirir la competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico, la competencia social y ciudadana, la competencia cultural y artística y la referente a aprender a aprender. De la misma forma, tal como sostiene Martínez de Quel (2010), el currículo de primaria insta a “crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida”, precepto que la filosofía del karate ayudaría a contribuir

puesto que a través de la visión de este deporte, la práctica del mismo podría alagarse durante toda la vida una vez terminada la competición.

Además de contribuir a las competencias, el karate también logra la consecución de determinados objetivos siempre y cuando la finalidad del mismo sea educativa y no de alto rendimiento. De igual modo, el karate tiene distinto peso en determinados contenidos de educación primaria tal como; el cuerpo, imagen y percepción, habilidades motrices, actividades artístico-expresivas, actividad física y salud y juegos y actividades deportivas.

En el caso del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de educación primaria (última ley aprobada, pendiente de aplicación en determinadas comunidades y cursos académicos), el karate contribuiría a desarrollar la competencia de aprender a aprender, la social y cívica, la competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y la de conciencia y expresiones culturales. De igual modo, con la práctica deportiva educativa de karate se alcanzarían determinados objetivos propuestos por la ley.

El desarrollo de la competencia motriz es un elemento relevante en el RD 126/2014 de tal modo que clasifica los elementos curriculares de educación física en torno a determinadas situaciones motrices, entre las que se encuentran las acciones motrices en situaciones de oposición, encuadrando a los juegos de lucha, al judo o a otros deportes (como pudiera ser el karate) dentro de esta clasificación y dando sentido teórico a la inclusión en el ámbito escolar de los juegos de oposición con los que trabajaremos en nuestra propuesta.

En este momento es importante comentar que a pesar de los beneficios expuestos anteriormente sobre la práctica de los deportes de lucha, en concreto del karate y de la justificación teórica del mismo para su inclusión en el ámbito escolar, la realidad que encontramos es que estos deportes quedan relegados a otros ámbitos y es casi nula la participación de los mismos en las escuelas de primaria españolas, no ocurre así en casos como en Francia, en los que la inclusión del karate es más numerosa en los colegios (Martínez de Quel, 2010).

1.4. Causas de la exclusión de los deportes de lucha en la educación física escolar

Una de las causas más frecuentes para la exclusión de los deportes de lucha en educación física escolar es la escasa formación del profesorado en esta materia, que o no han practicado nunca estos deportes o bien lo han llevado a cabo bajo un modelo técnico-deportivo que dificulta la traducción de este mismo a las necesidades de la enseñanza primaria. Otra causa importante es la

gran dificultad para introducir un modelo educativo-formativo que facilite la estructuración de los contenidos a desarrollar en las clases de educación física (Villamón Herrera & Molina, 1997). En este sentido Castarlenas (1990) citado en Villamón Herrera & Molina (1997) expone:

...todo lo que implica lucha o confrontación directa entre dos adversarios ha sido algo olvidado y rechazado por los profesores de educación física porque como contenido puede parecer de entrada peligroso o poco educativo. A todo esto hay que añadir una manifiesta falta de bibliografía de donde poder sacar información sobre estos contenidos (p.22).

Otra de las creencias que limita la participación de los deportes de lucha en primaria es la idea de que se necesitan unos materiales, indumentaria o instalaciones determinadas, así como la noción de riesgo que los alumnos pueden desarrollar al practicar este tipo de deportes (Annicchiarico Ramos, 2006).

Además de las causas que pueden provocar la escasa participación de los deportes de lucha en el ámbito de la educación física escolar, nos encontramos que los libros de texto en esta etapa rehusan a hacer ninguna referencia a los citados deportes. En casos como Villada Hurtado & Vizuet Carrizosa (1998) de la editorial Anaya para 5º de educación primaria o bien Bellido Pérez, Pico Abarro, & Timón (2004) de la editorial Octaedro para 4º de educación primaria, no hemos encontrado ninguna referencia a juegos de lucha-oposición, deportes de lucha ni siquiera un ejemplo de otros tipos de deportes incluidos en la clasificación que expusimos anteriormente tal como karate, judo u otras modalidades.

La bibliografía respecto al tipo de proyecto que queremos incluir en el colegio es muy escasa, de hecho la mayor parte de la documentación recogida hacer referencia a los deportes de lucha (en concreto el karate) y su didáctica fuera del colegio llevados a cabo en clases extraescolares o bien en clubs específicos para ello. Si atendemos al ámbito de las clases extraescolares podemos comentar que la presencia del karate como actividad, aunque escasa, está presente. De hecho en el caso de la provincia de Sevilla en la que se estudia las actividades deportivas extraescolares en los centros educativos de primaria (Romero Ramos & Campos Mesa, 2007), las actividades deportivas ofertadas dirigidas a alumnas son del 9,4% para el karate, respecto al 59,4% para el baloncesto o el 46,9% para el baile. En cuanto a las actividades dirigidas a los alumnos estas ascienden al 58,7% para el baloncesto o el 55,6% para fútbol mientras que para el karate es del 19%. En el caso de actividades dirigidas tanto a chicos como a chicas el porcentaje se presenta en el 52,7% en baloncesto, en el 39,8% en fútbol y en el 31,2% en karate (el porcentaje más elevado observado para este deporte).

En el estudio llevado a cabo en Madrid para conocer el alumnado en la práctica de las actividades físico-deportivas extraescolares de los centros educativos de educación primaria (Campos & González, 2010), la oferta de karate es del 3,1% respecto a las actividades predominantes, fútbol sala y baloncesto, con el 27,8% y el 18,8% respectivamente. Además la participación de las niñas en estas clases extraescolares es del 35% respecto al 65% de los niños.

1.5. Diferenciación según el género en la práctica de la educación física: rompiendo los estereotipos a través de los deportes de lucha

El ámbito deportivo es un reflejo de la sociedad en la que vivimos y de la cultura que compartimos, constituyendo una muestra del sistema patriarcal en el que se observan significativas diferencias entre hombres y mujeres. Según López Crespo (2005) estas diferencias se manifiestan en la práctica, dónde siguen existiendo estereotipos sexistas que dificultan la práctica deportiva de la mujer (Scraton, 1992), en las motivaciones para llevar a cabo un deporte, en los intereses en cuanto modalidades deportivas elegidas, en la relación con el espectáculo deportivo o en la presencia en los puestos técnicos o de decisión en clubes e instituciones deportivas.

López Crespo (2005) manifiesta que las clases de educación física son dónde los niños y las niñas tienen las primeras experiencias en relación con la práctica deportiva, haciendo que el aprendizaje vivido en ellas repercuta en el futuro; estereotipos de género transmitidos, autopercepciones y autoconceptos, expectativas que los maestros y las maestras tienen sobre el alumnado, etc. conformarán un aprendizaje de género en relación con el deporte.

Esta misma autora expone algunos de los aspectos que según su parecer caracteriza al deporte y ayudan a que persistan las diferencias de género en cuanto a esta misma actividad:

- Los orígenes del deporte moderno ya presentaban un claro sesgo que condicionado por la mentalidad de la época, excluía a las mujeres de los objetivos que se pretenden con la práctica deportiva.
- El deporte asociado al ámbito público quedaba alejado de los intereses femeninos por oposición al ámbito privado (servicio doméstico) al que quedaban relegadas las mujeres.
- La ideología dominante sobre la actividad físico-deportiva lleva asociadas unas creencias que implícitamente la vinculan a lo masculino. Debido a ello se han alimentado diversos tópicos ligados a la práctica deportiva que, por diversos motivos, excluyen a las mujeres. Todo esto además implicando una ideología y valores respecto al cuerpo que aparecen muy diferenciados por el género.

- El valor y la significación social que tiene el cuerpo femenino que hace que los ideales para el mismo sean los de debilidad, no fomentándose la educación física para ellas ni el desarrollo de la fuerza ni la competitividad.

- Las prácticas deportivas femeninas y masculinas conforman dos modelos bien diferentes. Por un lado el modelo masculino de práctica deportiva que aboga por los deportes con gran exigencia de fuerza, en los que existe contacto corporal o implican manipulación de objetos pesados. El modelo femenino, por el contrario, se asocia a una práctica deportiva en la que prima la destreza, no exige contacto corporal o tienen exigencias rítmicas y coordinativas.

- Los medios de comunicación apoyan al deporte masculino generando que determinados deportes estén asociados a una inevitable atribución de género. Estos medios de comunicación reproducen la ideología y los valores de desigualdad entre los deportes practicados por mujeres y aquellos practicados por hombres. La ausencia de modelos y referentes femeninos de práctica deportiva tiene uno de sus principales efectos en los bajos índices de participación femenina, afirma la autora. En el Plan Integral para la actividad física y el deporte realizado por el Consejo Superior de Deportes ("Plan Integral para la actividad física y el deporte. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres," 2010) también se pone de manifiesto este hecho manifestando que la figura de la mujer es casi inexistente en los medios de comunicación.

- Los valores que se asocian al deporte pasan tradicionalmente por asumir su principal objetivo de rendimiento, asociando además a esta práctica deportiva una serie de valores que llevan a cabo actitudes y comportamiento asumidos que determinados contextos pudieran estar claramente sancionados.

Añadiendo características diferenciadoras a la práctica deportiva que realizan los niños y las niñas en los colegios (muestra de la sociedad en la que se enmarca) y haciendo referencia, además, a la conformación de la masculinidad y femineidad de los niños y de las niñas a la que ésta práctica deportiva contribuye, Paecher & Clark (2007) afirma que los deportes que se practican en los patios de los recreos están asociados a la masculinidad de los practicantes que conforman su identidad asociándolas a un compromiso con el deporte que fundamentalmente suele ser el fútbol, asociando además unas características determinadas a los practicantes masculinos, ya mencionadas anteriormente y que determinan de igual modo que las practicantes femeninas que lo realicen sean tachadas de "marimachos".

Estableciendo una clasificación más pormenorizada podemos mencionar que ya desde los primeros cursos de educación primaria, en el que juego se torna como protagonista, los niños prefieren llevar a cabo actividades de locomoción y practicar fútbol, mientras que las niñas

prefieren realizar gimnasia rítmica. Si avanzamos en los cursos el fútbol sigue siendo el protagonista para los chicos y la gimnasia rítmica para las chicas, añadiendo también la natación (Ruiz Tendero, 2011). Interesante nos parece resaltar la afirmación de Ruiz tendero (2011) que establece que las clases de educación física son un buen marco para eliminar los estereotipos tradicionales de género que aparecen en el deporte, dotando de igualdad de oportunidades a los alumnos y a las alumnas en las clases.

Las diferencias de género en cuanto a la práctica deportiva se manifiestan en todos los ámbitos sociales, dentro y fuera de las clases regladas de educación física. Las chicas encuentran barreras para practicar deporte debido a las conductas estereotipadas que se asocia con su práctica, aunque la tendencia parece que se encamina a que los chicos y las chicas se agrupen cada vez más para practicar actividad física y deportes, pero no a que las diferencias de género en cuanto a la práctica deportiva cambien. Debido a ello, debemos tener en cuenta que la coeducación trabajada desde las clases de educación física, como venimos diciendo, puede ayudar a tener relaciones normalizadas entre chicos y chicas (Gil Madrona, Cachón Zagalaz, Díaz Suárez, Valdivia Moral, & Zagalaz Sánchez, 2014).

Piedra, García- Pérez, & Latorre (2013) comenta que debido a la desigualdad que entre niños y niñas aún se produce en cuanto a la práctica deportiva se refiere, en las aulas de educación primaria y de educación secundaria, no podemos obviar el papel que la escuela y las clases de educación física poseen como mediadores en la transmisión o la compensación de estas desigualdades vinculadas con el cuerpo y la actividad física.

Haciendo referencia a lo que ya estableció Gil Madrona et al. (2014) referente a las diferencias de género manifestadas también fuera de las clases regladas de educación física, Campos & González (2010) concluye en su estudio que en la práctica de actividades físico-deportivas extraescolares existe un mayor porcentaje de niños (65%) que de niñas (35%), existiendo además una diferencia en las actividades elegidas según el sexo del alumnado. Las actividades gimnásticas y el baile son llevados a cabo fundamentalmente por niñas, siendo el porcentaje de niños de sólo un 2%. Deportes como el fútbol y el hockey son casi exclusivos de los chicos.

Cuando los niños y las niñas ya no están en el colegio, las diferencias en cuanto a la práctica deportiva que existe en esas edades, sino se palia, siguen en el resto de su experiencia deportiva, de hecho Alarcón Urbistondo et al. (2008) en el Seminario sobre “Mujer y Deporte” establece que la mayoría de mujeres andaluzas que practica deporte lo emplea en la gimnasia de mantenimiento, siendo casi inexistente las mujeres que practican otro tipo de deportes asociados fundamentalmente a los hombres tal como el fútbol.

El intento de nuestro proyecto de incluir el karate en la escuela presentando una propuesta coeducativa viene avalado no sólo por las evidencias mostradas de desigualdad en cuanto a la práctica deportiva entre hombres y mujeres y la importancia que tienen el colegio y sobre todo el área de educación física para su transmisión y erradicación, sino también por la bibliografía consultada que enmarcan la idoneidad de promover la participación de las niñas en las clases de educación física y de igual modo por la legislación vigente que aboga por la eliminación de los elementos sexistas en la escuela.

Desde el seminario “Mujer y Deporte” celebrado en 2008 (Alarcón Urbistondo et al., 2008), se planteó un decálogo de buenas prácticas referente al deporte femenino que incluía una serie de propuestas como base para una buena coeducación en Educación Física encaminada a propiciar la igualdad entre hombres y mujeres, eliminar estereotipos sexistas y hacer partícipes a las chicas del deporte y la actividad física:

- impulsar un principio de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en todos los ámbitos del deporte
- promover la participación en las actividades físico-deportivas de las mujeres
- asegurar la participación de las niñas y jóvenes en las clases de Educación Física
- fomentar un modelo de práctica físico-deportiva exento de estereotipos de género

La Ley para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres (BOE nº 71 de 23/03/2007) hace referencia al deporte en el artículo 29:

Artículo 29. Sobre deporte

Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la efectiva consideración del principio de igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución.

El gobierno promoverá el deporte femenino y favorecerá la efectiva apertura de las disciplinas deportivas a las mujeres, mediante el desarrollo de programas específicos en todas las etapas de la vida y en todos los niveles, incluidos los de responsabilidad y decisión.

Además del artículo 29, la ley de igualdad entre mujeres y hombres también aborda otros aspectos que repercuten en la igualdad en el ámbito del deporte y la actividad física, en nuestro caso referentes a la educación, estableciendo la necesidad de la rotura de los estereotipos, el cuidado de los currículos y el rechazo de los contenidos y comportamiento sexistas y discriminatorios. De igual

modo, se trata en la Ley la necesidad de que los medios de comunicación transmitan una imagen igualitaria entre hombres y mujeres instando a la promoción del deporte femenino.

Por otra parte, el Real Decreto 126/20014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria establece en el artículo 10 en relación al género, la necesidad de que las administraciones públicas fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres eliminando los elementos discriminatorios por cualquier tipo de condición.

1.6. Hacia la inclusión del karate como deporte de lucha en Educación Primaria

Una vez conocida la denominación de los deportes de lucha, su clasificación, la especificidad del karate, los beneficios de su práctica, la justificación en las leyes y la realidad de su aplicación, hemos de aclarar unas últimas nociones respecto a la propuesta que estamos elaborando. Después de las distintas clasificaciones expuestas anteriormente de los deportes de lucha y la intención de incluir el karate en el ámbito de la educación física escolar, Villamón Herrera & Molina (1997) expone a tal respecto, que lo que debería preocupar a la hora de incorporar las actividades de lucha es el desarrollo de una determinadas habilidades que pudieran ser útiles en general y no limitadas en su aplicación a su campo técnico-deportivo específico. Fernando Amador viene a corroborar la introducción de los deportes de lucha a través de juegos de oposición o juegos de lucha estableciendo una serie de etapas estructuradas por edades (Amador, 1994):

FASES DE LA INICIACIÓN A LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES DE LUCHA			
ETAPAS	FASES	EDAD	ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD
PRE-LUCHA	Aproximación macrogrupal	6-8 años	Juegos de oposición Juegos de lucha
PRE-LUCHA	Aproximación microgrupal	8-10 años	Actividad de lucha Juegos de oposición Juegos de lucha
LUCHA	Aproximación dual	10-12/13 años	Juegos de lucha Deporte de lucha
LUCHA	Dominio técnico-táctico	12/13-15 años	Deporte de lucha
LUCHA	Perfeccionamiento	16 y más años	Deporte de lucha

Tabla 2. Iniciación de los deportes de lucha. Fernando Amador (1994)

Basado en los autores anteriores debemos decir que la propuesta presente se llevará a cabo a través de juegos de oposición, juegos de lucha generales aportando algunas características de karate y no a través de un entrenamiento técnico analítico específico que eliminaría el valor educativo que requiere este tipo de deportes en el ámbito de la educación física escolar.

Es interesante recalcar en este punto la controversia que hemos encontrado en la bibliografía acerca de la pertinencia o no de incluir una determinada modalidad de deporte de lucha. Así pues Villamón Herrera & Molina (1997) en su capítulo expone que son las actividades de lucha con agarre las que considera más apropiadas para su aplicación en la educación física escolar puesto que la distancia de guardia es muy pequeña casi nula, haciendo esto que el grado de violencia en la práctica sea menor, con lo que sus posibilidades educativas serán mayores que el de otros deportes de lucha en los que prima el golpeo con distancia de guardia mayor, como el karate. Este autor justifica dicha afirmación estableciendo que en estos deportes de combate donde el riesgo es mayor a veces se censuran partes de sus elementos técnicos tanto en el entrenamiento como en la competición para limitar el riesgo en la práctica.

En contraposición encontramos a otro autor que establece la idoneidad de incorporar el karate en las aulas desde el primer ciclo asumiendo los beneficios de esta misma modalidad para los alumnos, siempre y cuando se sigan los preceptos de la iniciación de los deportes de lucha y las condiciones de seguridad y adaptación de los contenidos de forma adecuada (Martínez de Quel, 2010).

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS: ¿PARA QUÉ INCLUIR LOS DEPORTES DE LUCHA EN EDUCACIÓN PRIMARIA?

2.1. Objetivos

El objetivo general que se pretende con el presente trabajo es el desarrollo de una propuesta didáctica de aplicación en educación primaria, concretamente en el segundo ciclo de educación primaria, 4º curso del mismo, que desarrolle de forma general las capacidades físicas de los alumnos dispuestas en la ley para esta etapa a través de los deportes de lucha, en concreto el karate, añadiendo además, el desarrollo de esta propuesta a través de prácticas coeducativas que favorezcan la participación en la práctica deportiva de forma igualitaria entre niños y niñas.

El objetivo general se desglosa en los siguientes objetivos de una forma más específica:

- Incorporar a la escuela un deporte minoritariamente practicado y usado en educación primaria para ampliar el acervo motor del alumnado como es el karate.
- Mejorar la globalidad de la práctica de educación física en primaria con esta propuesta facilitando la transferencia de aprendizajes con la practica del karate adaptado a la educación primaria en la escuela.
- Trabajar el conocimiento de otras culturas y valores asociados a los deportes de lucha, en concreto el karate.
- Favorecer el aprendizaje igualitario de los deportes de lucha, específicamente del karate, para los niños y para las niñas.
- Evaluar la práctica tanto física como intelectual de estudiantes para analizar si la propuesta didáctica cumple con los objetivos establecidos por ley para la etapa propuesta.
- Recoger las impresiones de estudiantes en cuanto a la propuesta didáctica puesta en práctica para evaluar la idoneidad de las prácticas coeducativas que se pretenden.

Si atendemos a las diferentes leyes vigentes, los objetivos generales, que con la presente propuesta didáctica se pretenden cubrir son los siguientes:

- Según el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria;
 - Conocer y apreciar valores y normas de convivencia, respetando los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- 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 relacionan.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.
- valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Los objetivos del área de educación física a los que pretendemos contribuir son:

- Según el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria;
- Se pretenden alcanzar cada uno de los objetivos dispuestos en el Anexo 1, atendiendo a la finalidad didáctica que posee la presente propuesta. Utilizar del cuerpo de manera coordinada, en búsqueda de la resolución de problemas motores, siendo conscientes del propio movimiento y utilizándolo de manera eficaz, evitando los conflictos y la discriminación serán los objetivos básicos a alcanzar.

Nuestra propuesta didáctica tiene un carácter multidisciplinar, incorporando no solo un proyecto de Educación Física en la escuela, sino también un trabajo que comprenda una formación global para el alumno en determinadas cuestiones. Por ello, mencionaremos los objetivos de otra área a los que la propuesta pretender contribuir.

Desde el área de Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural se desarrollarán las siguientes capacidades, atendiendo al Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria:

- Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad).
- Participar en actividades del grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario, respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.
- Reconocer y apreciar la pertenencia a grupos sociales y culturales con características propias, valorando las diferencias con otros grupos y la necesidad de respeto a los Derechos Humanos.

2.2. Hipótesis

Las hipótesis que nos planteamos con la presente propuesta didáctica son las siguientes:

- La introducción del karate en la escuela va a suponer una ventaja para ampliar el acervo motor de las y los estudiantes en primaria.
- El trabajo de la propuesta didáctica va a mejorar el conocimiento de otras culturas y valores por parte del alumnado.
- La práctica física que se propone con esta propuesta va a favorecer el aprendizaje de movimientos que sean transferibles a otras actividades físicas futuras.
- Tanto los niños como las niñas aprenderán de igual forma el karate sin distinción a su género.
- Tanto los niños como las niñas solventarán la evaluación intelectual en la propuesta didáctica de la misma forma, sin distinción a su género.
- Los niños tendrán mejor evaluación física en la propuesta didáctica que las niñas.
- Las impresiones de los niños serán más positivas que la de las niñas en cuanto a la introducción del karate en las aulas.

Las dos últimas hipótesis responden a la deducción a priori de lo expuesto en el marco teórico referente a la práctica deportiva diferenciada entre niños y niñas. Según lo previsto, consideramos que los niños debido a la mayor práctica deportiva en su tiempo extraescolar, llevando a cabo ejercicios que implican mayor fuerza o destreza física y asociado esta práctica a unos estereotipos marcados a determinados deportes como puede ser el karate, que puede parecer un deporte violento o asociado a una práctica deportiva “de chicos”, hemos enunciado estas dos últimas hipótesis.

3. METODOLOGÍA: ¿CÓMO ENSEÑAR LOS DEPORTES DE LUCHA EN EDUCACIÓN PRIMARIA?

3.1. Cuestionarios de Ideas Previas

La propuesta didáctica comenzará con la elaboración por parte del alumnado de un cuestionario de ideas previas, que tendremos preparado inicialmente (Anexo 2). A través de este cuestionario conoceremos los pensamientos previos que el alumnado posee sobre los contenidos que deseamos trabajar, pudiendo ajustar nuestra propuesta en función de los resultados obtenidos con el análisis de dicho cuestionario.

Los objetivos que pretendemos con este cuestionario son los siguientes:

- Saber el grado de conocimiento que el alumnado tiene sobre los deportes de lucha y sobre el karate.
- Conocer el nivel de práctica de los deportes de lucha y del karate dentro y fuera del colegio por parte del alumnado.
- Conocer si el alumnado posee pensamientos sexistas en cuanto a la práctica deportiva.
- Conocer las preconcepciones que el alumnado posee ante un determinado deporte.

Además de ajustar nuestra propuesta didáctica tras el análisis de los resultados, este cuestionario nos servirá como evaluación de la misma propuesta, pues sabremos si algunas de la hipótesis elaboradas se cumplen o no al término del trabajo con los y las estudiantes.

Una vez realizado el cuestionario y analizado el mismo, se llevarán a cabo las sesiones correspondientes, que podrán variar en función de los datos obtenidos con el cuestionario inicial.

3.2. Metodología de la investigación

La presente propuesta utiliza una perspectiva de género, entendida ésta como la forma de interpretar las relaciones de poder entre hombres y mujeres (Triviño Cabrera, 2011). Si atendemos a lo que expone Marcela Lagarte mencionada en Triviño Cabrera (2011):

...la perspectiva de género no es una ideología más, ni un análisis endosable a las concepciones previas. Si somos personas conservadoras, pone en crisis nuestra concepción del mundo, nuestros valores, nuestro modos de vida, y la legitimidad del mundo patriarcal. En cambio, si somos mujeres y hombres en transición, democráticos y alternativos, encontramos en esta perspectiva los argumentos y los conocimientos para convalidar discrepancias y alternativas, y además para aprender. (p.90)

El trabajo bajo esta perspectiva nos permitirá reducir la brecha que existe entre los niños y las niñas en cuanto a la práctica deportiva y sus modalidades. Para ello la propuesta didáctica estará planteada de forma igualitaria tanto para niños como para niñas. De igual modo, el lenguaje utilizado durante la puesta en marcha de la propuesta estará determinado por las tendencias no sexistas en la escuela para limitar la progresión de estereotipos de género en el colegio.

Pretendemos gestionar una metodología que nos proporcione la posibilidad de partir de las ideas previas del alumnado consiguiendo con ello un aprendizaje significativo adecuado que reestructure los esquemas de conocimiento que poseen los alumnos antes de la propuesta didáctica. Del mismo modo, fomentar el aprendizaje autónomo y la actividad física, práctica, protagonizada por el alumnado generando aprendizajes transferibles, serán principios pedagógicos a tener en cuenta.

Fundamentándonos en estos principios, utilizaremos una metodología activa, que se aleje de la enseñanza directiva, favoreciendo la capacidad explorativa de los alumnos en determinadas actividades, concentrando el aprendizaje y la enseñanza en el alumnado como objeto de la misma.

Los métodos deductivos basados en la presentación de la enseñanza de forma general, para luego establecer consecuencias y conclusiones particulares serán intercalados con los métodos inductivos en los que a través de casos particulares se descubre el principio general que los rige, favoreciendo el razonamiento globalizado (Vargas Merina, 2009).

Teniendo en cuenta el enfoque globalizador que la etapa de Educación Primaria pretende, e igualmente esta propuesta didáctica intenta provocar con la enseñanza de los deportes de lucha a través del karate, el uso del juego será patente en la metodología usada, fundamentalmente orientada a la práctica física. El juego como establece el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria, debe ser un elemento utilizado con carácter motivador, que además es una herramienta que ayudará al desarrollo social, psíquico y físico de los niños y niñas (Villamón Herrera & Molina, 1997).

El uso del juego como método en nuestra propuesta didáctica deberá tener como principal eje al alumnado, que deberá llevar a cabo estos juegos como protagonista de la acción motriz que se pretende con los mismos.

3.3. Muestra

3.3.1. Contexto social y cultural

La propuesta didáctica que se plantea tendrá su aplicación dentro de una aula específica del colegio público “Miguel Rueda”. Hemos de comentar que su aplicación pudiera darse en cualquier colegio con un espacio determinado para la educación física y que contenga materiales específicos de seguridad, para evitar lesiones en determinados juegos propuestos, tal como colchonetas.

El colegio está situado en la periferia del pueblo de Paradas, pero no por ello alejado del centro del mismo. Es el único colegio que existe en toda la localidad. Por lo que recibe a alumnos y a alumnas de muy distintos sectores sociales, económicos y culturales de la población.

En general, sus habitantes tienen cubiertas las necesidades básicas, incluida la vivienda. En este sentido, un elevado porcentaje la tiene en propiedad y otro más pequeño en alquiler. El estado de las viviendas en un altísimo porcentaje es bueno y sólo un reducido número de viviendas están en malas condiciones.

El nivel de formación de sus habitantes es básico. La finalización de la Educación Primaria es lo que caracteriza a la mayoría de padres/madres de los alumnos y de las alumnas que posee el colegio. En algunos casos el certificado de escolaridad y puntualmente algún caso esporádico de analfabetismo. La educación secundaria, bachillerato o formación profesional se reduce aproximadamente a un porcentaje no muy alto de la población, aunque cada vez va aumentando dicho porcentaje. El porcentaje que consigue terminar la formación universitaria es bajo, aunque va en ascenso.

En cuanto a las actividades económicas desarrolladas por los padres y madres del alumnado, se concretan en los sectores primarios y secundarios en su gran mayoría y un pequeño porcentaje en el sector terciario, con un índice de desempleo similar al de la comunidad autónoma. Muchas madres siguen siendo amas de casa, aunque el porcentaje es cada vez menor.

En general, podemos concluir que la zona donde se encuentra ubicado el centro es de clase media, media-baja, donde la responsabilidad de la educación de los hijos/as, recae principalmente sobre las madres que son las que con más frecuencia asisten a las reuniones con sus respectivos tutores y a las diversas actividades que se generan en el Centro. El nivel de preocupación de las familias por la actividad del centro es aceptable pero mejorable. Los alumnos y las alumnas, salvo excepciones, disponen del material necesario para realizar sus tareas escolares.

3.3.2. Centro

El centro es de reciente construcción en lo que al espacio físico se refiere, actualmente, lo conforman 32 unidades, más 1 aula específica de Educación Especial, entre educación primaria y educación infantil. En primaria los niveles de 1º, 2º, y 4º tienen cuatro líneas y 3º, 5º y 6º tienen tres líneas, en infantil hay dos niveles con cuatro líneas (4 años y 5 años) y otro con tres líneas (3 años). De estas 32 unidades, dos se encuentran ubicadas en caracolas (una en educación primaria y otra en educación infantil). Es un colegio amplio y con un gran número de alumnado, pero los problemas de convivencia escasean. El alumnado por regla general se muestra respetuoso con los diferentes maestros/as que conforman el claustro, así como con el personal no docente del mismo.

El colegio dispone de comedor, el cual, lleva funcionando varios cursos escolares, así como aula de música, sala de usos múltiples, aula de informática, biblioteca, aula de Educación Especial, gimnasio, seis tutorías ocupadas para diferentes menesteres (Educación Especial, almacén, sala de reunión del AMPA, etc.).

3.3.3. Aula

El aula elegida para llevar a cabo la puesta en práctica de la propuesta didáctica es la de 4º de primaria, específicamente en el grupo 4º C . Hemos decidido implementar nuestra propuesta en este curso debido a que según lo expuesto en el marco teórico, las edades para comenzar las actividades de pre-lucha son las de 6 a 8 años o las de 8 a 10 años, a través de los juegos de oposición y lucha (Amador, 1994), con lo cuál la edad del alumnado de este curso es adecuada a nuestro planteamiento inicial, constituirá por ello el grupo experimental en nuestra investigación.

En este aula hay 10 niños y 13 niñas de edades comprendidas entre los 9 y los 10 años. De entre este alumnado no hay ningún niño o niña que presenten problemas para llevar a cabo la actividad física que se propone.

Para llevar a cabo una evaluación adecuada de la propuesta didáctica, tendremos en cuenta, del mismo modo, otra aula de educación primaria del mismo ciclo y curso pero de distinto grupo, dentro del cuál no se llevará a cabo propuesta alguna. Esta muestra ejercerá como grupo control. Específicamente contaremos con el aula de 4º A, en la cual hay 10 niñas y 11 niños.

3.4. Instrumentos de recogida

Para recoger la información necesaria para el desarrollo de la propuesta didáctica y su evaluación utilizaremos los siguientes instrumentos:

- Cuestionario de Ideas Previas (véase anexo 2): que se facilitará al alumnado al principio de la propuesta y al término de la misma, tanto al grupo control como al grupo experimental, para favorecer el conocimiento de las ideas previas y la evaluación de la propuesta.
- Hoja de Registro (véase anexo 3): se rellenará por parte del profesorado al finalizar la puesta en práctica de la propuesta didáctica como medio de evaluación.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

LUCHANDO POR LA IGUALDAD

5.1. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1.1. Justificación

El planteamiento de esta propuesta didáctica surge como respuesta a los problemas planteados al inicio del presente trabajo. La necesidad de incorporar a la escuela un deporte diferente que pueda ofrecer al alumnado la diversidad que se requiere en la etapa de primaria en cuanto a los comportamientos motores así como la posibilidad de incorporarlo evitando el sesgo que este deporte posee en su práctica, justifican su elaboración y puesta en marcha.

Los deportes de lucha, en este caso el karate, ofrecen como hemos podido justificar en el marco teórico, enormes beneficios al alumnado en su práctica, no sólo beneficios en cuanto a la actividad física que supone su realización sino también beneficios psicológicos para aquellos o aquellas practicantes. Es por ello que plantear la posibilidad de incluir en la escuela, bajo el amparo de las leyes vigentes y con una metodología adaptada y global, el karate, podría ser una oportunidad para añadir experiencias al alumnado que se forma en las aulas.

Detectado además el sesgo que existe en cuanto a la realización de deportes por parte de las niñas y de los niños, la puesta en práctica de una propuesta que de forma igualitaria ponga de relieve los beneficios de la práctica deportiva sin condición de género, puede suponer un avance para mejorar la educación física escolar eliminando los estereotipos de género.

Así pues, nuestra propuesta didáctica llamada **“Luchando por la Igualdad”**, intentará dejar patente la posibilidad de incluir en la escuela una nueva modalidad de deporte que además se practicará de forma igualitaria y a través de prácticas coeducativas.

Durante todo el desarrollo del trabajo, se han venido analizando las dos leyes actualmente vigentes para la educación en nuestro territorio andaluz. Puesto que la incorporación del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria, es muy reciente y aún no se utiliza para la elaboración de propuestas didácticas, hemos optado por realizar nuestra intervención teniendo en cuenta el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

5.1.2. Competencias

De manera fundamental las competencias que consideramos que se adquieren con la propuesta didáctica son los siguientes:

- **Competencia en comunicación lingüística:** el alumnado debe aprender a utilizar el lenguaje como un instrumento para la igualdad, la construcción de relaciones iguales entre hombres y mujeres, la eliminación de estereotipos y expresiones sexistas.
- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:** el alumnado aprenderá conceptos relevantes del deporte nuevo, sus características y la cultura dentro de la cuál se originó. A través de su práctica serán capaces además de mejorar su percepción espacio-temporal y su coordinación favoreciendo así su relación en el entorno.
- **Competencia social y ciudadana:** el aprendizaje de relaciones normalizadas y adecuadas exentas de sexismo entre mujeres y hombres favorecerá una mejor socialización de los niños y las niñas. Elementos como el autocontrol, la eliminación de la violencia y la ayuda al compañero son básicos para el desarrollo de esta competencia.
- **Competencia cultural y artística:** el conocimiento de otras culturas y sus valores a través de los orígenes del karate favorecerá el aprendizaje global del alumnado.

5.1.3.Contenidos: ¿Qué enseñar sobre los deportes de lucha en Educación Primaria?

Desde el área de Educación Física los contenidos a trabajar se enmarcarán dentro de los 5 bloques que posee el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre:

- **El cuerpo: imagen y percepción:** se tratarán fundamentalmente los aspectos perceptivos tales como la lateralidad, la respiración, percepción espacio-temporal y el control del tono.
- **Habilidades motrices:** principalmente el favorecimiento de la condición física (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) . De igual modo determinadas habilidades motrices serán objeto de la propuesta.
- **Actividades artístico-expresivas:** no es el bloque principal que se trabajará con esta propuesta pero a través estos contenidos podemos mejorar la asimilación de estructuras rítmicas y la expresión de emociones y sentimientos a través del movimiento.
- **Actividad física y salud:** el trabajo de la higiene corporal y postural serán los elementos básicos, unidos a la promoción de la salud con la práctica deportiva en la escuela y fuera de ella.
- **Juegos y actividades deportivas:** el juego será la base para la realización de la gran mayoría de las actividades que se lleven a cabo como elemento de disfrute y aprendizaje, siempre bajo las premisas de juego limpio, cooperación y esfuerzo personal.

Dentro del área de Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, los bloques que se trabajarán serán los siguientes:

- **La salud y el desarrollo personal:** a través de la aceptación del propio cuerpo, valoración de la higiene e identificación de las emociones.
- **Personas culturas y organización social:** se trabajará fundamentalmente el respeto hacia el resto de personas sin prejuicio de su distinción sea cual sea, el rechazo hacia la violencia y el acercamiento a otras culturas diferentes.

5.1.4. Metodología

Los estilos de enseñanza que se llevarán a cabo, versarán entre aquellos cuya técnica de enseñanza es la instrucción directa y entre aquellos basados en la búsqueda. Así pues la asignación de tareas será el estilo adecuado para determinadas tareas, mientras que la resolución de problemas se utilizará para ejecutar otras tareas en función de las necesidades oportunas (Delgado Noguera, 1991; Sánchez Bañuelos, 1986).

En la puesta en práctica de esta propuesta educativa hemos de tener en cuenta unos elementos de seguridad imprescindibles a la hora de ejecutar o resolver las tareas que requieran acción física o motora. Con lo cuál evitaremos agrupamiento descompensados entre el alumnado en cuanto al peso o la talla, limitaremos el uso de anillos o cualquier otro complemento corporal que pueda provocar lesiones, la ropa deberá ser cómoda y que favorezca el movimiento de los niños y de las niñas, en determinadas actividades se deberán usar colchonetas como elemento de seguridad y el uso de zapatillas estará restringido en ciertas tareas. Como premisa más importante debemos intentar transmitir la idea de que las acciones del alumnado inciden en la de el restos sus compañeros y compañeras, con lo cuál deben preservar y ser conscientes de la seguridad que requieren determinados tipos de juegos que usaremos para su aprendizaje.

5.1.5. Atención a la diversidad y alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo

Las medidas de atención a la diversidad versarán en realizar adaptaciones generales mediante algunas actividades de refuerzo o ampliación, según el caso, para afianzar los contenidos más específicos respecto a las artes marciales y a los deportes de lucha. En cuanto a las adaptaciones

curriculares en la actividad física, hemos de mencionar, que cualquiera de las actividades propuestas pueden ser realizadas por todo el alumnado teniendo en cuenta su diversidad, puesto que la propia actividad física puede ser regulada por los alumnos en función de cada una de sus capacidades físicas.

En cuanto al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, se llevarán a cabo adaptaciones curriculares individuales según el caso. Expondremos algunos casos de adaptaciones tal como;

- Alumnado con discapacidad auditiva leve o moderada: en estas ocasiones, los alumnos o alumnas con dicha discapacidad, serán dispuestos más cercanos al maestro o maestra para facilitar el entendimiento de las explicaciones
- Alumnado con discapacidad visual leve o moderada: de la misma forma dicho alumnado se dispondrá más cercano al maestro o la maestra para facilitar así su entendimiento en las explicaciones. También les ayudaremos a reconocer el espacio previamente para ayudar su percepción espacial.
- Alumnado con Síndrome de Down: en tales casos, prestaremos especial atención a las normas de seguridad para no comprometer la integridad física de ningún alumno o alumna y realizaremos explicaciones adaptadas en función de la percepción del alumno o alumna.

5.1.6. Temas transversales

Como tema transversal, la propuesta didáctica trabajará la educación para la salud a través de la promoción adecuada de la práctica deportiva y la coeducación y la educación para la igualdad, temas necesarios en el presente trabajo para la eliminación del sesgo por condición de género en la práctica deportiva.

5.1.7. Temporalización

La propuesta didáctica se llevará a cabo a lo largo de 6 sesiones de 55'. Específicamente, la presente aplicación de la propuesta ha sido llevada a cabo durante el mes de mayo, en el curso ya mencionado, cuando la programación establecida por el maestro encargado de educación física ya finalizaba determinadas lecciones requeridas por ley.

SESIONES	SEMANAS		
	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Sesión 1			
Sesión 2			
Sesión 3			
Sesión 4			
Sesión 5			
Sesión 6			

Tabla 3. Cronograma de la propuesta didáctica

5.1.8.Sesiones²

NOMBRE DE LA SESIÓN: ¿Qué sabemos de...?		SESIÓN N° 1
OBJETIVOS:		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer e identificar los conocimientos que poseen el alumnado respecto a los deportes de lucha y las conductas sexistas - Valorar e identificar conductas sexistas en el deporte - Conocer, identificar y valorar los elementos de diferentes deportes de lucha y la cultura dentro de la cuál se enmarcan - Conocer el impacto que los medios de comunicación tienen sobre la imagen del deporte que practican hombres o mujeres 		
CONTENIDOS DIDÁCTICOS:		
CONCEPTUALES: <ul style="list-style-type: none"> - Deportes de lucha, clasificación - K a r a t e , características - La participación de la mujer en los deportes de lucha - Los medios de comunicación en el deporte 	PROCEDIMENTALES: <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de las características fundamentales de los deportes de lucha y del karate - Reconocimiento de las diferencias de práctica deportiva entre hombres y mujeres y su posibles causas - Deducción del impacto que tienen los medios de comunicación en la sociedad 	ACTITUDINALES: <ul style="list-style-type: none"> - Respeto hacia las culturas dentro de la cual se enmarcan las artes marciales - Respeto por los compañeros y las compañeras en el aula - Comportamiento adecuado ante la igualdad - Rechazo hacia comportamientos violentos respecto al deporte
ACTIVIDADES:		
<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de Ideas Previas - ¿Cómo practican los chicos deportes, y cómo practican las chicas? - Artes marciales, ¿qué son? - Medios de comunicación, ¿reflexionamos? 		
ESPACIO:		
Aula asignada		
MATERIAL/ES:		
<ul style="list-style-type: none"> - Proyector y ordenador - Material audiovisual (Anexo 4) 		

² La disposición de las tablas en el presente trabajo se ha dispuesto a un interlineado de 1, respecto al resto del trabajo que está dispuesto al exigido del 1.5. Dicho interlineado en las tablas ha sido necesario para mantener el formato de las mismas y su disposición por sesiones.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES**SESIÓN N° 1****Cuestionario de Ideas Previas**

- Los alumnos rellenarán el cuestionario de Ideas Previas que les proporcionaremos

DURACIÓN 15'

¿Cómo practican los chicos deportes y cómo practican las chicas?

- Para comenzar les pondremos en la clase un video, extraído de youtube, que hace referencia a las concepciones que se tienen en cuanto a la practica deportiva de chicos y de chicas.
- Tras el video reflexionaremos con ellos, sobre lo que se expone. Para comenzar la reflexión les diremos las siguientes premisas:
- Haced dos grupos, chicos por un lado y chicas por otro y entre todos decidid, ¿cómo corre, lanza y golpea una chica?
- Después de realizar estas preguntas hablaremos con ellos sobre sus respuestas y les expondremos la igualdad necesaria entre niños y niñas a la hora de practicar deportes y que no siempre pensamos en esta igualdad cuando nos referimos a lo que hacen las chicas.

DURACIÓN 20'

Artes marciales, ¿qué son?

- A través de la ficha que expondremos en la clase y que se encuentra en el Anexo 4, podremos explicar a los alumnos que se entiende por artes marciales y la cultura dentro de la cuál se enmarca y las características de alguna de las variedades de deportes de lucha, centrándonos en el karate, en imágenes de hombres y de mujeres.

DURACIÓN 15'

Medios de comunicación, ¿reflexionamos?

- Instaremos a los alumnos que para el próximo día de clase realicen lo siguiente. Deben ver la sección de deportes de cualquier telediario y observar cuántas noticias dan de deporte llevado a cabo por mujeres y cuántas de deporte llevado a cabo por hombres. Así mismo deben ver que tipo de deporte en su mayoría anuncia el telediario en cuestión. Por último, deben buscar al menos 3 noticias de deportes.
- Con todo ello pretendemos hacerles ver, en la siguiente sesión cuando ya lo hayan buscado, que la mayor parte del deporte que ven a través de los medios de comunicación es aquel realizado por hombres, dejando relegado el papel de la mujer en el deporte y sus logros. Así les haremos reflexionar sobre el impacto que tiene sobre ellos el que mayoritariamente sólo vean un tipo de deporte en la televisión, que suele ser el fútbol, dejando igualmente olvidado otros tipos de deportes.

DURACIÓN 5'

NOMBRE DE LA SESIÓN: Aprendemos posiciones de piernas de karate enmascaradas		SESIÓN N° 2
OBJETIVOS:		
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las diferentes partes del cuerpo que participan en una acción motriz - Contribuir a la mejora de los desplazamientos a través de distintas posiciones de karate - Introducir el trabajo de fuerza a través del mantenimiento de diversas posiciones - Favorecer el conocimiento de diversas posiciones de karate - Desarrollar la coordinación dinámica general - Trabajar el equilibrio antes diversas situaciones - Reaccionar físicamente ante estímulos auditivos, visuales o táctiles - Mejorar la postura general de los alumnos en la realización de la actividad física - Gestionar la respiración y el esfuerzo físico en la práctica de educación física 		
CONTENIDOS DIDÁCTICOS:		
CONCEPTUALES: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de diversas posiciones de karate - Higiene postural 	PROCEDIMENTALES: <ul style="list-style-type: none"> - Realización de diversos desplazamientos - Ejecución de actividades para mejorar el equilibrio y la coordinación dinámica general - Practica de ejercicios en los que se requieren la utilización de la fuerza 	ACTITUDINALES: <ul style="list-style-type: none"> - Disposición adecuada al trabajo en equipo - Cooperación con los compañeros y las compañeras en los juegos - Respeto por el resto del alumnado
ACTIVIDADES:		
CALENTAMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> - Reflexión de los medios de comunicación de la sesión anterior - La bruja 	PARTE PRINCIPAL: <ul style="list-style-type: none"> - El muro - Los cangrejos - La cuerda quemada 	VUELTA A LA CALMA: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Sabemos japonés?
ESPACIO: Gimnasio		
MATERIAL/ES:		
<ul style="list-style-type: none"> - Tubo de gomaespuma como los que se usan en la piscina - Cuerda - Fichas de posiciones (anexo 5,6 y 7) 		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

SESIÓN N° 2

Calentamiento**- Reflexión de la sesión anterior sobre los medios de comunicación**

Reflexionaremos sobre la sesión anterior, los medios de comunicación, a través de lo que el alumnado a recopilado de los telediarios.

- La bruja

Todo el alumnado juega. Una solo alumna o alumno “la queda”, debiendo llevar el tubo de poliestireno en la mano, con el que debe tocar al resto de sus compañeros/as que están corriendo por todo el espacio. Cuando un compañero o compañera es pillado, debe colocarse en la posición de *shiko dachi*, hasta que otro compañero o compañera lo salve pasando por debajo de sus piernas. La misión de la persona que “la queda” es la de pillar a todos sus compañeros antes de que los salven. Antes de que empecemos a jugar, les enseñaremos la posición que deben realizar mediante una tarjeta (anexo 5). Cambiaremos de persona que “la queda” cada 2 o 3 minutos.

DURACIÓN 15´

Parte Principal**- El muro**

Dividimos la clase en 3 grupos. Uno de los grupos deberá disponerse en un extremo del gimnasio, el otro en el otro extremo y el último grupo en el medio. A la señal del profesor los grupos de los extremos deberán intentar pasar a través de las piernas de los compañeros dispuestos en el medio que poseen la posición de *Kiba dachi* (anexo 6), que previamente les habremos enseñado a través de una ficha. Gana el equipo que más rápido consiga llegar al otro extremo. Se va cambiando el equipo que está en medio, hasta que los tres equipos hayan pasado por aquella posición.

- Los cangrejos

Se divide la clase en 3 grupos y dentro de estos tres grupos, el alumnado se coloca en parejas. Cada pareja debe colocarse de espaldas con una pelota entre ambos. Dispuestos en un extremos, cada pareja debe transportar la pelota hasta el otro extremos, desplazándose con la posición del anexo 5 (*shiko-dachi*). Gana el equipo que más pelotas transporte al final del juego.

- La cuerda quemada

Colocaremos una cuerda en el gimnasio que esté a la altura suficiente como para que el alumnado tenga que mantener la posición que deseamos. La misión de la clase será la de desplazarse a lo largo de toda la cuerda si tocarla con la cabeza y manteniendo la posición. En el momento que toque con la cabeza la cuerda, perderá un punto. Todos lo alumnos parten de 3 puntos. La posición con la que se tienen que desplazar es la de *zenkutsu-dachi* la podemos observar en el anexo 7. De igual modo les enseñaremos la ficha para que observen como es la posición con la que se tienen que desplazar.

DURACIÓN 30´

Vuelta a la Calma**- ¿Sabemos japonés?**

El maestro o maestra vuelve a enseñar las fichas de las posiciones al alumnado, que debe recordar su nombre. Dispuestos por el espacio, los alumnos deben moverse. A la señal del profesor, que debe decir el nombre de una posición, los alumnos deben realizarla lo mejor que puedan. Se van eliminando aquellas personas que se equivoquen de posición, hasta que quede el último o última.

DURACIÓN 10´

NOMBRE DE LA SESIÓN: Aprendemos técnicas de brazos y piernas de karate enmascaradas		SESIÓN N° 3
OBJETIVOS:		
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las diferentes partes del cuerpo que participan en una acción motriz - Contribuir a la mejora de los desplazamientos y los giros - Desarrollar la coordinación dinámica general - Trabajar el equilibrio antes diversas situaciones - Reaccionar físicamente ante estímulos auditivos, visuales o táctiles - Favorecer los golpes ante diversas situaciones propuestas - Colaborar con el compañero en la realización de diversas acciones motrices - Gestionar de forma adecuada el esfuerzo en la practica de educación física escolar - Desarrollar la velocidad gestual 		
CONTENIDOS DIDÁCTICOS:		
CONCEPTUALES: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de diversos gestos motrices parecidos a los gestos técnicos en karate - Lateralidad 	PROCEDIMENTALES: <ul style="list-style-type: none"> - Realización de diversos golpes - Ejecución de actividades para mejorar el equilibrio y la coordinación dinámica general 	ACTITUDINALES: <ul style="list-style-type: none"> - Disposición adecuada al trabajo en equipo - Cooperación con los compañeros y las compañeras en los juegos - Respeto por el resto del alumnado
ACTIVIDADES:		
CALENTAMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> - Giro para salvarte 	PARTE PRINCIPAL: <ul style="list-style-type: none"> - ¿A que no me coges el brazo? - Golpeando un globo - Despejando pelotas 	VUELTA A LA CALMA: <ul style="list-style-type: none"> - Adivino lo que tienes en el brazo
ESPACIO: Gimnasio		
MATERIAL/ES:		
<ul style="list-style-type: none"> - Dos tubos de gomaespuma - Globos - Pelotas 		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

SESIÓN N° 3

Calentamiento**- Giro para salvarte**

Toda la clase se dispersa por el espacio. Dos alumnos/as “la quedan”, llevando consigo un tubo de gomaespuma. Debe pillar a sus compañeros tocándolos con este tubo. Si un compañero/a es tocado/a debe quedarse en el suelo sentado/a sobre sus piernas hasta que otra persona lo salve. Para salvar, el alumnado debe realizar una patada en giro por encima de su compañero. Se cambiará la persona que la quede a los 3 minutos aproximadamente.

Nota: en karate la patada que intentamos que interioricen es *mawashi gueri* (anexo 8)

DURACIÓN 15´

Parte Principal**- ¿A que no me coges el brazo?**

Colocamos a los alumnos por parejas. Los miembros de la pareja se sitúan uno en frente del otro. Deben sacar por turnos, los brazos extendiéndolos y con el puño cerrado, evitando que su compañero/a se lo coja en la recogida del mismo brazo. Gana el que consiga coger el brazo de su compañero al menos 3 veces.

Nota: en karate el gesto técnico que intentamos que comiencen a conocer es el de *gyaku zuki* y la de *oi-tsuki* (anexo 9)

- Golpeando un globo

El alumnado dispuesto por parejas se colocan uno en frente del otro. Un miembro de la pareja sostiene un globo que debe soltar, no lanzar, diciendo “puño” o “pierna”. El compañero debe golpear el globo con la parte del cuerpo que su compañero ha dicho, antes de que éste caiga al suelo. Se alternan los papeles cada vez que lo haga una persona.

- Despejando pelotas

El alumnado se coloca en grupos de 3 personas. Un miembro del grupo se coloca en el medio, y el resto, cada uno con 3 pelotas, alrededor de la persona del medio. A la señal del maestro o maestra, los alumnos de alrededor tienen que lanzarle las pelotas, por turnos, a su compañero o compañera, que debe esquivarlas con golpeo de piernas o brazos. Se cambia de rol cada vez que se agoten los lanzamientos por parte de las personas que se encuentran alrededor.

DURACIÓN 30´

Vuelta a la Calma**- Adivino lo que tienes en el brazo**

Los alumnos, deben escribirse en la parte interna de su antebrazo una frase sencilla. Una vez realizado esto, se disponen por parejas. A la señal del profesor, deben enseñar de forma rápida su frase al otro miembro de la pareja, poniéndose el brazo en la frente. Una vez hecho este gesto, el otro miembro realiza la misma acción. La misión es adivinar cuantas más frases mejor.

Nota: en karate el gesto que intentamos que comiencen a conocer es el de *age uke* (anexo 10)

DURACIÓN 10´

NOMBRE DE LA SESIÓN: Luchamos esquivando		SESIÓN N° 4
OBJETIVOS:		
<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir a la mejora de los desplazamientos y los giros - Desarrollar la coordinación dinámica general - Trabajar el equilibrio antes diversas situaciones - Reaccionar físicamente ante estímulos auditivos, visuales o táctiles - Colaborar con el compañero en la realización de diversas acciones motrices - Resolver problemas referentes a diversas situaciones motrices propuestas, colaborando con los compañeros en la resolución - Introducir el trabajo de velocidad y fuerza a través de diversos juegos propuestos 		
CONTENIDOS DIDÁCTICOS:		
CONCEPTUALES: <ul style="list-style-type: none"> - Actividades de prelucha - Juegos de oposición 	PROCEDIMENTALES: <ul style="list-style-type: none"> - Realización de actividades que mejoran la coordinación dinámica general, los desplazamientos y la velocidad gestual - Exploración de movimientos de prelucha ante agarres - Elaboración de respuestas consensuadas ante problemas propuestos - Identificación de ejercicios de oposición, llevando a cabo respuesta adecuadas ante diversos estímulos 	ACTITUDINALES: <ul style="list-style-type: none"> - Disposición adecuada al trabajo en equipo - Cooperación con los compañeros y las compañeras en los juegos - Respeto por el resto del alumnado - Valoración de las normas de los juegos de equipo sin atender a actuaciones violentas
ACTIVIDADES:		
CALENTAMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> - La cola del zorro 	PARTE PRINCIPAL: <ul style="list-style-type: none"> - Lucha a la pata coja - Te quito el pañuelo - ¿Que harías si...? 	VUELTA A LA CALMA: <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de ¿que harías si...?
ESPACIO: Gimnasio		
MATERIAL/ES:		
<ul style="list-style-type: none"> - Pañuelos de colores - Colchonetas - Piezas de puzzle, tatami 		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES**SESIÓN N° 4****Calentamiento****- La cola del zorro**

El alumnado se dispone por todo el espacio, mientras que 5 personas “la quedan”. Estas personas tienen en la parte trasera de su espalda enganchado, 1 pañuelo. La misión de estas 5 personas es que no le quiten su “cola”, mientras que la del resto del alumnado es la de quitársela para poder ponérsela ellos.

DURACIÓN 15´

Parte Principal**- Lucha a la pata coja**

En este ejercicio usaremos la táctica del reto, para implicar de un modo más activo al alumnado. De esta manera les repartimos a los alumnos un número de forma aleatoria. Su misión es retar a un compañero para conseguir un número más bajo del que les proporcionó el profesor. Así pues, solo pueden retar a alumnos o alumnas con un número 5 veces menor que el que tienen como máximo. El reto consiste en “luchar” con otra persona a la pata coja, intentando que ésta misma se desequilibre y plante el pie en el suelo. Si lo consigue 3 veces gana el reto y consigue el número de esta misma persona, pudiendo ir a retar a otra.

- Te quito el pañuelo

El alumnado se dispone en pareja. Cada miembro de la pareja tiene en su lateral enganchado un pañuelo, que debe intentar proteger para evitar que se lo quite la otra persona. Si algún miembro consigue quitar el pañuelo a su compañero, debe realizar el mismo ejercicio con otro alumno o con otra alumna que ya haya terminado su “lucha” con su pareja.

- ¿Qué harías si...?

En esta actividad dispondremos a los alumnos por grupos de 3 personas, y les haremos la siguiente pregunta: ¿qué harías si alguien te coge por detrás? ¿cómo te escaparías? . Los alumnos deben pensar la respuesta e incluso practicarla en las colchonetas dispuestas.

DURACIÓN 25´

Vuelta a la Calma**- Explicación de ¿qué harías si...?**

Esta actividad es la continuación de la inmediatamente superior, puesto que supondrá la puesta en marcha de las soluciones que el alumnado haya pensado por grupos. Los grupos deben salir por turnos al “tatami” y exponer sus soluciones al resto de sus compañeros.

Recalcaremos a los alumnos la necesidad de la seguridad y la responsabilidad en esta actividad.

DURACIÓN 15´

NOMBRE DE LA SESIÓN: Me opongo, lucho		SESIÓN N° 5
OBJETIVOS:		
<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir a la mejora de los desplazamientos y los giros - Desarrollar la coordinación dinámica general - Trabajar el equilibrio antes diversas situaciones - Reaccionar físicamente ante estímulos auditivos, visuales o táctiles - Colaborar con el compañero en la realización de diversas acciones motrices - Introducir el trabajo de fuerza y velocidad a través de diversos juegos propuestos 		
CONTENIDOS DIDÁCTICOS:		
CONCEPTUALES: <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de oposición - Actividades de prelucha 	PROCEDIMENTALES: <ul style="list-style-type: none"> - Realización de actividades que mejoran la coordinación dinámica general, los desplazamientos, la velocidad gestual y la fuerza - Exploración de movimientos de prelucha - Identificación de ejercicios de oposición, llevando a cabo respuesta adecuadas ante diversos estímulos 	ACTITUDINALES: <ul style="list-style-type: none"> - Disposición adecuada al trabajo en equipo - Cooperación con los compañeros y las compañeras en los juegos - Respeto por el resto del alumnado - Valoración de las normas de los juegos de equipo sin atender a actuaciones violentas
ACTIVIDADES:		
CALENTAMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> - La palabra mágica 	PARTE PRINCIPAL: <ul style="list-style-type: none"> - Cazacangrejos - Lucha de lagartijas - Te saco del tatami 	VUELTA A LA CALMA: <ul style="list-style-type: none"> - La tortuga
ESPACIO: Gimnasio		
MATERIAL/ES:		
<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas - Piezas de puzzle, tatami 		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES**SESIÓN N° 5****Calentamiento****- La palabra mágica**

Un alumno o alumna “la queda” y se dispone en el extremo del espacio. Otro alumno o alumna se coloca en frente del primero o primera, mientras que los demás se dispersan por el espacio. La persona que la queda debe transmitirle a la que está enfrente una palabra mágica. Se llama al alumnado que vengan a escuchar el cuento. Cuando están todos, la persona que “la queda” cuenta el cuento en el que inserta la palabra mágica. La persona que sabe la palabra mágica, sale a correr a pillar al resto en cuanto la persona que “la queda” la dice. Las personas que pille se van poniendo en frente del que “la queda”, para escuchar la palabra mágica que la persona que “la queda” les va a decir, teniendo que ser otra diferente para que el resto del alumnado no se la aprenda.

DURACIÓN 15´

Parte Principal**- Cazacangrejos**

Dispondremos al alumnado por parejas. Un miembro de la pareja se coloca en cuadrupedia, mientras que el otro se coloca de forma inversa al anterior (como un cangrejo). A la señal del profesor las parejas comienzan a jugar. “El cazador” debe intentar tocar el pie del “cangrejo”. Si lo consigue se cambian los roles.

- Lucha de lagartijas

Los alumnos y alumnas se disponen por parejas mixtas, en la medida de lo posible. Colocados ambos miembros de la pareja en cuadrupedia, deben tocarse las manos, manteniendo la posición. Se van sumando los puntos de cada alumno. A la señal del profesor se cambia de pareja.

- Te saco del tatami

Los alumnos y alumnas, de nuevo en parejas, deben intentar sacar a su compañero o compañera de la colchoneta donde se encuentran. Es muy importante recordar las normas de seguridad; evitar empujones que golpeen al compañero, evitar patadas o puñetazos. El intento de lucha debe ser fluido y sin violencia. A la señal del profesor se cambian las parejas.

DURACIÓN 30´

Vuelta a la Calma**- La tortuga**

El alumnado se coloca por parejas. Un miembro de la pareja debe tumbarse boca arriba encima de una colchoneta. El otro miembro de la pareja debe intentar darle la vuelta. Se cambian los roles y las parejas a la señal del profesor.

DURACIÓN 10´

NOMBRE DE LA SESIÓN: Percibo, actuo		SESIÓN N° 6
OBJETIVOS:		
<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir a la mejora de los desplazamientos y los giros - Desarrollar la coordinación dinámica general - Trabajar el equilibrio antes diversas situaciones - Reaccionar físicamente ante estímulos auditivos, visuales o táctiles - Colaborar con el compañero en la realización de diversas acciones motrices - Resolver problemas referentes a diversas situaciones motrices propuestas, colaborando con los compañeros en la resolución - Introducir el trabajo de velocidad a través de diversos juegos propuestos 		
CONTENIDOS DIDÁCTICOS:		
CONCEPTUALES: <ul style="list-style-type: none"> - Percepción espacio-temporal - Ejercicios de oposición 	PROCEDIMENTALES: <ul style="list-style-type: none"> - Realización de actividades que mejoran la coordinación dinámica general, los desplazamientos, la velocidad gestual y la fuerza - Identificación de ejercicios de oposición, llevando a cabo respuesta adecuadas ante diversos estímulos - Identificación de las partes del cuerpo en japonés y en español 	ACTITUDINALES: <ul style="list-style-type: none"> - Disposición adecuada al trabajo en equipo - Cooperación con los compañeros y las compañeras en los juegos - Respeto por el resto del alumnado - Valoración de las normas de los juegos de equipo sin atender a actuaciones violentas
ACTIVIDADES:		
CALENTAMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> - Tula abrazo 	PARTE PRINCIPAL: <ul style="list-style-type: none"> - Jodan, chudan, guedan - ¿Estoy en el mismo sitio? 	VUELTA A LA CALMA: <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de Ideas Previas - Asamblea
ESPACIO: Gimnasio		
MATERIAL/ES:		
<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas de <i>jodan</i>, <i>chudan</i> y <i>guedan</i> - Pañuelos para tapar los ojos 		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

SESIÓN N° 6

Calentamiento**- Tula abrazo**

Los alumnos y alumnas se disponen por todo el espacio. Hay 3 personas que “la quedan”. Para pillar estas personas deben tocar al compañero o compañera y éste o ésta debe quedarse quieto. Para salvar a esa persona el resto de alumnos o alumnas deben darle un abrazo. Pasado un tiempo determinado (aproximadamente 3 minutos) se cambia de personas que “la quedan”.

DURACIÓN 15´

Parte Principal**- Jodan, chudan, guedan**

El grupo de clase se divide por parejas. Previamente el maestro o maestra les ha explicado a los alumnos que *jodan* significa en japonés parte alta del cuerpo, *chudan*, parte media del cuerpo y *guedan* parte baja del cuerpo y ha realizado 10 tarjetas con plástico adhesivo transparente, con cada una de estas palabras (véase anexo 11). A la señal del maestro o maestra que dirá: parte alta, media o baja del cuerpo, el primer miembro de la pareja deberá ir corriendo a un extremo donde estarán desordenadas las tarjetas, coger la palabra en japonés y colocarse a su compañero o compañera en la zona correcta, para después iniciar una “lucha” por quitarle esta tarjeta que él o ella misma le ha colocado. A la señal del maestro o maestra se cambian los roles.

- ¿Estoy en el mismo sitio?

Todo el alumnado se dispondrá por todo el espacio separado del resto de sus compañeros y se tapan los ojos. Deben recordar en que posición están. Todo el alumnado deberá seguir las instrucciones del maestro o de la maestra que les irá indicando, derecha, izquierda, cuántos pasos y demás direcciones. Cuando finalice el maestro o la maestra deberán intentar, poco a poco, deshacer sus pasos y volver a su punto inicial. Cuando crean haberlo hecho deberán quitarse el pañuelo de los ojos y comprobar si lo han conseguido.

DURACIÓN 20´

Vuelta a la Calma**- Cuestionario de Ideas Previas**

En esta última sesión aprovecharemos para pasar de nuevo el cuestionario de ideas previas que al principio nos sirvió para conocer las ideas del alumnado, pero que además nos servirá en este punto para evaluar los conocimientos y los cambios de intereses, si los hubiera, en los alumnos y en las alumnas.

- Asamblea

Para finalizar la unidad didáctica propondremos una asamblea grupal, en la que el alumnado junto con el maestro o la maestra podrán exponer todas sus impresiones acerca de la propuesta llevada a cabo. De esta manera podremos descubrir algunas cuestiones que no habríamos averiguado de otra forma.

DURACIÓN 20´

Hemos de especificar en cuanto a las sesiones que no se realizan en el aula ordinaria (sesión de la 2 a la 6), que dentro del tiempo de calentamiento, debemos incluir el tiempo de recogida de los alumnos y alumnas en sus respectivas clases y la explicación oportuna de la sesión en cuestión.

De la misma forma debemos aclarar, que los agrupamientos en las clases deben estar controlados por el maestro o la maestra, que debe llevarlos a cabo teniendo en cuenta las normas de seguridad que se establecen en la metodología de la propuesta didáctica y sin olvidar que estos agrupamientos deben ser mixtos. Por lo que el maestro o la maestra de educación física debe realizar estos agrupamientos de manera que parezca que los hace de forma aleatoria, pero que en realidad se suscriben a los preceptos mencionados.

5.1.9.Evaluación

5.1.9.1. Del alumnado

Para la evaluación del alumnado poseemos diversos mecanismos. Por un lado dispondremos, como venimos anunciando, del cuestionario de ideas previas que nos servirá al principio como una evaluación inicial y al final como una evaluación final, conociendo si los intereses y los conocimientos que al principio mostraron han cambiado o se mantienen de la misma forma tras la puesta en práctica de la propuesta didáctica.

Por otro lado dispondremos de la hoja de registro (véase anexo 3) , sirviéndonos ella, para la evaluación final del alumnado. En esta hoja de registro podremos evaluar lo conseguido por el alumnado, en base a unos determinados criterios de evaluación que se establecen a continuación y que están en concordancia con los objetivos que nos plantemos con la propuesta didáctica.

Si atendemos a los criterios de evaluación del área de educación física establecidos en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, los criterios de serán los siguientes:

- Desplazarse y saltar, combinando ambas habilidades de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad
- Girar sobre el eje longitudinal y transversal, diversificando las posiciones segmentarias y mejorando las respuestas motrices en las prácticas corporales que lo requieran

- Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo
- Participar del juego y las actividades deportivas con conocimiento de las normas y mostrando una actitud de aceptación hacia las demás personas
- Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo

En cuanto a los criterios de evaluación dispuestos en la misma ley para el área de conocimiento del medio, que también trabajamos desde la propuesta didáctica como ya mencionábamos anteriormente, establecemos lo siguiente;

- Identificar y explicar las consecuencias para la salud y el desarrollo personal de determinados hábitos de alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso

Teniendo en cuenta lo establecido en la ley, objetivos y criterios de evaluación, hemos desarrollado unos criterios específicos de la propuesta didáctica que nos permitirán conocer si se han alcanzado todos los objetivos previstos anteriormente. Así pues tendremos en cuenta:

- Asimilar conceptos de karate asociados a la práctica de juegos relacionados
- Conocer diferentes clasificaciones de deportes de lucha y la cultura de la que proceden
- Desplazarse de forma coordinada y equilibrada ante las propuesta de juegos con posiciones y movimientos determinados
- Girar sin caerse ni desequilibrarse ante los ejercicios propuestos en la propuesta didáctica
- Actuar de forma coordinada y cooperativa ante juegos que así lo requieran
- Mantener una actitud de no violencia ante la práctica de juegos de lucha y de oposición
- Mantener actitudes no sexistas en las sesiones de educación física
- Generar una actitud positiva ante la actividad física y la salud

Para evaluar a los alumnos, iremos analizando su actuación a lo largo de toda la propuesta didáctica, para finalmente establecer a través de la hoja de registro, en función de los criterios las siguientes categorías; aún no lo ha conseguido, está en proceso de conseguirlo y ya lo han conseguido.

Durante todo el proceso de la puesta en práctica de la unidad didáctica estaremos llevando a cabo una evaluación formativa, intentando introducir cambios o generar pequeñas modificaciones si así lo requiere el alumnado en la práctica de todas las actividades, con el objeto de que todo el alumnado consiga alcanzar los objetivos establecidos en la propuesta didáctica.

5.1.9.2. Del maestro o de la maestra

La evaluación del maestro o de la maestra proponemos que sea a través de de la observación de otro u otra profesional de educación física, que determine si la actuación del mismo o de la misma ha sido correcta.

De la misma forma, realizaremos grabaciones puntuales de determinadas sesiones para que la evaluación de la maestra, en este caso, que plantea la propuesta didáctica también sea de autoevaluación por medio de la observación propia.

5.1.9.3. De la propuesta didáctica

La evaluación de la propuesta didáctica se realizará a través de 2 medios. Por un lado, contaremos con la opinión directa de los alumnos y de las alumnas en la asamblea que se realizará en la última sesión y en la que les preguntaremos sobre cuestiones generales que estimemos oportunas sobre la propuesta didáctica.

Por otro lado, la propuesta didáctica será evaluada por otro compañero u otra compañera del colegio, en la especialidad de educación física, que rellenará un cuestionario (véase anexo 12), para evaluar la idoneidad de puesta en práctica de la propuesta didáctica. Este mismo cuestionario, lo rellenará el maestro o la maestra encargado o encargada de la puesta en práctica de la unidad didáctica para autoevaluarse sobre los temas que se plantean.

6. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

Expondremos en primer lugar los resultados obtenidos para cada uno de los elementos evaluados, en el cuestionario de ideas previas y en la hoja de registro, tanto del grupo experimental (aquel dentro del cuál se ha llevado a cabo la propuesta didáctica) como del grupo control (aquel que no ha recibido la propuesta didáctica). Del mismo modo, se expondrán los datos obtenidos por el evaluador o evaluadora externo/a (maestro o maestra compañero/a) y los datos de nuestra propia evaluación, para finalmente generar un análisis integrado de todos los resultados.

Los ítems que se han expuesto en la tabla de resultados de los cuestionarios de ideas previas son los siguientes;

- 1. ¿Sabes qué son los deportes de lucha?
- 2. ¿Practicas algún deporte como el judo, el taekwondo fuera del colegio?
- 3. ¿Sabes qué es el karate?
- 4. ¿Prácticas karate fuera del colegio?
- 5. ¿Has practicado alguna vez karate en el colegio?
- 6. ¿Conoces a alguien que practique karate?
- 7. ¿El karate es de chicos, de chicas o para los dos?
- 8. ¿Si una chica practica karate es diferente del resto de las chicas que no lo practican?
- 9. ¿Te gustaría aprender algo de karate en el colegio?
- 10. ¿Crees que el karate es violento y por eso no sirve para darlo en el colegio?
- 11. ¿Crees que el karate es divertido?
- 12. ¿Crees que como el karate no sale mucho en la tele, o no se habla de él, es un deporte que no se practica?

El resto de ítems que aparecían en el cuestionario de ideas previas, serán analizados a continuación junto con el resto de los anteriores, debido a que estos ítems no pueden ser contabilizados numéricamente como los superiores.

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE IDEAS PREVIAS								
ÍTEMS	GRUPO EXPERIMENTAL (grupo de 23)				GRUPO CONTROL (grupo de 21)			
	Chicos (10)		Chicas (13)		Chicos (11)		Chicas (10)	
	Al inicio	Al final	Al inicio	Al final	Al inicio	Al final	Al inicio	Al final
1	5 No/ 5 Sí	10 Sí	7 No/ 6 Sí	13 Sí	5 No/ 6 Sí	5 No/ 6 Sí	8 No/ 2 Sí	8 No/ 2 Sí
2	10 No	10 No	13 No	13 No	11 No	11 No	10 No	10 No
3	7 No/ 3 Sí	10 Sí	1 No/ 12 Sí	13 Sí	5 No/ 6 Sí	5 No/ 6 Sí	6 No/ 4 Sí	7 No/ 3 Sí
4	10 No	10 No	13 No	13 No	11 No	11 No	10 No	10 No
5	10 No	10 Sí	13 No	13 Sí	11 No	11 No	10 No	10 No
6	10 Sí	10 Sí	13 Sí	13 Sí	11 Sí	11 Sí	1 No/ 9 Sí	1 No/ 9 Sí
7	9 Para los dos/ 1 Para chicos	10 Para los dos	13 Para los dos	13 Para los dos	11 Para los dos	11 Para los dos	10 Para los dos	10 Para los dos
8	5 No/ 5 Sí	10 No	11 No/ 2 Sí	13 No	7 No/ 4 Sí	9 No/ 2 Sí	7 No/ 3 Sí	8 No/ 2 Sí
9	3 No/ 7 Sí	1 No/ 9 Sí	2 No/ 11 Sí	13 Sí	6 No/ 4 Sí	6 No/ 4 Sí	4 No/ 6 Sí	1 No/ 9 Sí
10	8 No/ 2 Sí	10 No	11No/ 2 Sí	13 No	9 No/ 2 Sí	10 No/ 1 Sí	8 No/ 2 Sí	8 No/ 2 Sí
11	4 No/ 6 Sí	1 No/ 9 Sí	1 No/ 12 Sí	13 Sí	2 No/ 9 Sí	2 No/ 9 Sí	1 No/ 9 Sí	1 No/ 9 Sí
12	10 Sí	10 Sí	13 Sí	13 Sí	11 Sí	11 Sí	13 Sí	13 Sí

Tabla 4. Resultados del cuestionario de ideas previas

Abordaremos en este momento el análisis de los resultados obtenidos tras pasar el cuestionario de ideas previas al grupo experimental y al grupo control tanto al inicio de la puesta en práctica de la propuesta didáctica como al final de la misma.

Si atendemos a las respuestas dadas por el alumnado en los ítems 1 y 3 , referentes al conocimiento que tienen sobre los deportes de lucha y el karate, la mayor parte del alumnado del

grupo control y del grupo experimental, respondieron no saber qué eran. Un número bajo de alumnos y alumnas dispusieron saber qué es lo que eran, pero al analizar sus respuestas, la definición no concuerda con la realidad, puesto que la mayor parte de ellos dijeron que los deportes de lucha y el karate eran deportes donde las personas se pegaban.

Las respuestas del grupo experimental cambiaron al finalizar la puesta en práctica de la propuesta didáctica puesto que todos los miembros del grupo supieron responder correctamente a dichas preguntas, mientras que el grupo control seguía sin saberlas.

En cuanto a la pregunta de si practicaban algún tipo de deporte de lucha fuera del colegio o alguna vez habían practicado karate fuera del colegio, los dos grupos respondieron que no habían realizado tales actividades, ni tampoco las habían llevado a cabo en el colegio, solo el grupo experimental respondió que sí al finalizar la unidad didáctica.

Al preguntarles a los dos grupos si conocían a alguien que practicara karate, todos los alumnos y las alumnas respondieron que sí, salvo 2. Esto puede ser porque la muestra pertenece a un pueblo pequeño en el que hay un club de karate al que asiste numeroso alumnado, con lo cuál es muy probable que alguno coincida con ellos o ellas en el colegio, pues es el único del pueblo. Lo relevante de las respuestas que dio el alumnado experimental y el de control al preguntarles si estas personas que conocían eran chicos o chicas es que casi el 90% del alumnado solo conocía a chicos que practicaran karate.

Para la pregunta sobre si el alumnado consideraba que el karate era de chico, de chicas o para los dos, las respuestas fueron casi unánimes. Todos los alumnos y alumnas, salvo 1 alumno, pensaban que este deporte podía ser tanto para chicas como para chicos.

En cuanto al ítem 8, los alumnos pensaron que las chicas que practican karate son diferentes de las que no lo practican porque son más fuertes o se pueden defender mejor, mientras que casi todas las chicas pensaron al principio que no eran diferentes por practicar este deporte. Al analizar las respuestas dadas en el cuestionario final, todo el alumnado pensaba que no tenían porque ser diferentes al resto de chicas por practicar un deporte determinado.

El grupo experimental, mantenía sus respuestas en el cuestionario inicial y en el final, puesto que ellos no habían llevado a cabo propuesta alguna, y la mayor parte de ellos pensaban que no tenían porque ser diferentes las chicas que practicaban karate de las que no lo practicaban.

A la pregunta de si les gustaría aprender algo de karate en el colegio, el grupo experimental respondía en su mayor parte que sí les gustaría aprender karate en el colegio, tanto chicos como chicas, mientras que en el grupo control las respuestas eran más dispares. Cuando volvimos a pasar el cuestionario al grupo experimental, los alumnos y las alumnas que querían seguir dando karate

eran mayores que al principio, al igual que en el grupo control. Consideramos que en el grupo control fueron mayores los alumnos y las alumnas que decidieron en este momento que les gustaría aprender algo de karate porque el grupo experimental mostró su satisfacción con la propuesta y hubo un contagio de información entre grupos.

Si analizamos el ítem número 10, la mayor parte del alumnado de los dos grupos pensaban que el karate no era violento. Al finalizar la unidad didáctica el grupo experimental pensaba totalmente que el karate no tenía nada de violento.

A la pregunta de si consideraban que el karate era divertido, la mayor parte de las chicas en los dos grupos pensaron que podría serlo, mientras que hubo un número de chicos mayor en el grupo experimental que pensaron que no sería tan divertido. Cuando el grupo experimental realizó el cuestionario final todos y todas pensaron que el karate podía ser divertido.

Las respuestas ante la pregunta del ítem 12, todo el alumnado de los dos grupos pensaron que el karate si se practicaba aunque no se hablara mucho de él en los medios de comunicación.

Debemos especificar, que algunas respuestas del grupo control han variado del cuestionario inicial al final debido a que algunos de ellos han tenido interacción con el grupo experimental durante los recreos o no se acordaban de que respuesta exacta habían dado al principio.

Una vez analizado el primer instrumento de recogida de datos, trataremos de analizar la hoja de registro que nos ha servido también de evaluación para los alumnos.

RESULTADOS DE LA HOJA DE REGISTRO												
	GRUPO EXPERIMENTAL (grupo de 23)						GRUPO CONTROL (grupo de 21)					
	Aún no lo ha conseguido		Está en proceso de conseguirlo		Lo ha conseguido		Aún no lo ha conseguido		Está en proceso de conseguirlo		Lo ha conseguido	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Chicos 10	Chicas 13	Chicos	Chicas	Chicos	Chicas	Chicos 11	Chicas 10	Chicos	Chicas	Chicos	Chicas
1					10	13	11	10				
2					10	13	11	10				
3			1	2	9	11			11	10		
4			2	1	9	12			11	10		
5					10	13			11	10		
6			2		8	13	11	6		4		
7					10	13	8	5	3	5		
8					10	13					11	10

Tabla 5. Resultados de la hoja de registro

La evaluación, de un modo general, del grupo experimental respecto de la del grupo control ha sido mucho mejor en casi todos los criterios de evaluación que se propusieron. En determinados ítems, tales como el 8, la evaluación ha sido igual para el grupo control y el grupo experimental puesto que consideramos que con la actividad física que los alumnos y las alumnas realizan durante sus clases de educación física, este ámbito estaba resuelto. Ocurre de un modo parecido en los ítems 3,4 y 5, en los que la evaluación del grupo control está en proceso de conseguirse, puesto que hacen referencia a habilidades motrices básicas que los alumnos y las alumnas adquieren en las clases de educación física y que con la aplicación de la propuesta didáctica se han ayudado a mejorar.

En la evaluación de conceptos, que corresponden a los ítems 1 y 2, tanto los chicos como las chicas del grupo experimental respondieron de forma correcta, con lo que todos y todas superaron la evaluación de forma muy exitosa. En cuanto al grupo control, tanto chicos como chicas no supieron alcanzar dicho criterio.

Respecto a los ítems 3,4 y 5 que hacen referencia a habilidades motrices básicas, en el grupo experimental, tanto las niñas como los niños tuvieron una evaluación exitosa en la mayor parte de los casos, solo alguno de ellos y de ellas estaban en proceso de conseguir dominar la habilidad tal como se evaluaba. En cuanto al grupo control, todos los alumnos y las alumnas estaban en proceso de conseguir la habilidad que se evaluaba. Esto puede ser debido a que estas habilidades se trabajan en las clases de educación física, por lo que las tienen adquiridas pero no las controlan al mismo nivel que sus compañeros en situaciones parecidas (porque no han llevado a cabo la propuesta didáctica planteada).

En cuanto al ítem número 6, que hace referencia a las actitudes de violencia ante los juegos de oposición o lucha, el grupo experimental, presentaba tanto en chicas como en chicos actitudes contrarias a la violencia o la confrontación en los juegos propuestos. Solo dos chicos aún estaban en proceso. El grupo control, tanto los chicos como las chicas seguían manteniendo actitudes poco adecuadas cuando tenían que jugar a determinados juegos en sus clases de educación física, solo 4 chicas estaban en proceso de conseguirlo.

Respecto a las actitudes sexistas en los juegos, tras la aplicación de la propuesta didáctica, tanto los chicos como las chicas del grupo experimental, eliminaron los pensamientos y actitudes sexistas tanto verbales como conductuales. En el grupo control, los chicos seguían sin querer jugar con las chicas o demostraban su descontento. Solo algunos chicos y chicas estaban en proceso de eliminar estas actitudes en sus juegos.

Con referencia al último ítem, como mencionábamos al principio, tanto el grupo control como el experimental, en chicos y en chicas, la evaluación es igual para ambos.

En cuanto a la evaluación de la propuesta didáctica, los resultados obtenidos son los siguientes:

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA		
	VALORACIÓN DEL COMPAÑERO O COMPAÑERA	AUTOEVALUACIÓN
ÍTEMS		
Temporalización	Adecuada	Adecuada
Adecuación de los objetivos	Adecuada	Adecuada
Adecuación de los contenidos	Adecuada	Adecuada
Adecuación de las actividades	Necesita reestructurar	Necesito reestructurar
Metodología empleada	Adecuada	Adecuada
Estilo de enseñanza	Adecuado	Adecuado
Materiales y recursos empleados	Adecuados	Adecuados
Criterios de evaluación	Adecuados	Adecuados
Interacción alumno/a maestro/a	Adecuada	Adecuada

Tabla 6. Resultados de la evaluación de la propuesta didáctica

La evaluación de la propuesta didáctica ha sido realizada por el maestro de educación física que el grupo experimental posee. Dicha evaluación también fue llevada a cabo por parte de la autora del presente trabajo.

Se concluyó que la propuesta didáctica era adecuada en todos sus ítems salvo en el la adecuación de las actividades, puesto que se debía reestructurar las mismas. El tiempo real del que se dispone en las clases de educación física es más corto del previsto en las sesiones, por lo que hay que reducir el tiempo de las actividades o reducir el número de las mismas para que el tiempo de compromiso motor (tiempo en el que están realizando la actividad física) de los alumnos y de las alumnas sea el mayor posible.

El «modelo alternativo de investigación en la escuela» del que partimos para llevar a cabo nuestra investigación escolar nos hizo al principio de la puesta en práctica de la unidad didáctica, plantearnos unas hipótesis determinadas. Es ahora cuando nos planteamos si las hipótesis que derivan del proceso investigativo que comenzó con el conocimiento de las ideas previas de los alumnos y de las alumnas y con el planteamiento de unos objetivos determinados, se han cumplido o no, con la puesta en marcha de la propuesta didáctica elaborada.

La primera hipótesis establecía que la introducción del karate en la escuela supondría una ventaja para ampliar el acervo motor del alumnado en primaria. En cuanto a esta hipótesis debemos decir que la propuesta didáctica contribuye a su cumplimiento a través de la propuesta de actividades que ayudan a mejorar las habilidades motrices básicas que los alumnos del 2º ciclo aprenden, añadiendo además el aprendizaje de otras posiciones y movimientos que favorecerán las experiencias motrices con las que cuenta el alumnado.

El trabajo de la propuesta didáctica va a mejorar el conocimiento de otras culturas y valores por parte del alumnado, fue la segunda hipótesis que se planteó. La evaluación del alumnado viene a corroborar que los alumnos han aprendido conceptos y valores de otras culturas que les han ayudado a gestionar los episodios de violencia en determinados juegos de oposición.

En cuanto a la tercera hipótesis que determinaba que la práctica física que se propone con la propuesta didáctica iba a favorecer el aprendizaje de movimientos que fueran transferibles a otras actividades física futuras, hemos de decir que de nuevo fue planteada con éxito. Los alumnos y las alumnas no han aprendido movimientos ni técnicas muy específicas de modo que toda su experiencia les va a servir para seguir ampliando su acervo motor durante la etapa de educación primaria.

La cuarta y quinta hipótesis; tanto los niños como las niñas aprenderán de igual forma el karate sin distinción a su género y tanto los niños como las niñas solventarán la evaluación intelectual en la propuesta didáctica de la misma forma, sin distinción a su género, también se cumplen. Los alumnos y las alumnas han superado la evaluación intelectual de forma igualitaria y además han aprendido en base a los objetivos propuestos, sin distinción a su género.

En cuanto a la sexta hipótesis que determinaba que los niños tendrían una mejor evaluación física en la propuesta didáctica que las niñas, el planteamiento ha fallado. Los niños y las niñas, como demuestran los resultados obtenidos en la evaluación, han tenido resultados similares en lo que respecta a la actividad física, con lo cuál deducimos que ésta hipótesis no se cumple.

Respecto a la hipótesis que explicaba que los niños tendrían impresiones más positivas que las niñas en cuanto a la introducción del karate en las aulas, podemos determinar que no se cumple. Tanto las niñas como los niños tuvieron impresiones similares, muy positivas, en cuanto a la introducción del karate en el aula.

6.1. Limitaciones

De un modo general, las limitaciones que hemos observado, en la elaboración del trabajo fin de grado y posteriormente en la aplicación de la propuesta didáctica, son referentes fundamentalmente a restricciones de tiempo e información sobre cuestiones parecidas.

Cuando se planteó elaborar el presente proyecto o propuesta didáctica, comenzamos nuestra búsqueda de información a cerca de qué es lo que había sobre el tema elegido. Esa ha sido nuestra principal limitación, la escasa información referente a propuestas de inclusión de los deportes de lucha, más específicamente el karate, en la escuela intentando eliminar con la misma los estereotipos de género en la práctica deportiva. De echo, no encontramos ninguna propuesta igual a la nuestra o que trabajara la inclusión del karate a pesar de los enormes beneficios que tiene su práctica, corroborado por diferentes autores, como ya mencionamos al principio del trabajo. Es por ello que la dificultad que posee la propuesta es aún mayor, puesto que se han tenido que adaptar ejercicios que ya existían a las condiciones que habíamos planteado e incluso elaborar unos totalmente nuevos fundamentándonos en todos los objetivos y contenidos que pretendíamos trabajar.

Otro punto importante que ha supuesto que las actividades de las sesiones requirieran una reestructuración es el escaso tiempo real que las clases de educación física poseen. Las actividades estaban diseñadas para sesiones de 55 minutos, pero debíamos contar con la recogida de los niños en sus clases y la explicación de todas las actividades pues son todas nuevas para ellos, con lo cuál el tiempo real de la clase de educación física se redujo. Con todo ello, en determinados casos y sesiones, tuvimos que limitar el tiempo que habíamos pensado para ciertas actividades.

De una forma más específica, hemos detectado un posible error en la comprensión que el alumnado ha realizado de una pregunta del cuestionario de ideas previas. En concreto de la referente a ¿crees que una niña que practica karate es diferente de las demás niñas que no lo practican?. Hemos considerado que el alumnado ha entendido esta diferencia como una cosa positiva que le ofrecía el karate a las chicas practicantes, tal como, es diferente porque sabe defenderse, cuando el objetivo real de la pregunta versaba sobre la diferencia estereotipada que puede proporcionar un deporte tradicionalmente asociado a los chicos cuando lo practica una chica. Para posteriores estudios esta pregunta debe ser expresada mucho más claramente para el alumnado al que va dirigido.

En la dinámica con la puesta en marcha de la propuesta de clase también hemos detectado ciertas dificultades. En concreto, llevar a cabo en educación física una propuesta nueva, que genera una reestructuración de los pensamientos del alumnado en cuanto a la colaboración entre niños y niñas sin desigualdades y con actividades que controlan la violencia que puede generar el conflicto de una lucha, ha supuesto un reto para dicha propuesta didáctica. Así pues, en las primeras sesiones, el control de la clase supuso más esfuerzo del que se requiere normalmente para una clase de educación física, mientras que con el paso del tiempo y la adquisición por parte del alumnado de las normas y valores que les pretendíamos enseñar, se fue solventando este tipo de limitaciones.

6.2. Propuestas de mejora

Para paliar las dificultades que se han mencionado en el apartado anterior, podemos plantear una serie de propuestas dirigidas a disminuir estos problemas detectados y favorecer la mejora de la propuesta didáctica y su propósito educativo.

Así pues, disminuir la duración de las actividades propuestas para adaptarlas al tiempo real disponible en las clases de educación física o bien eliminar algunas actividades para favorecer el trabajo y la centralización sobre otras, pudieran paliar algunas limitaciones previstas anteriormente.

Del mismo modo, eliminar en el cuestionario de ideas previas la pregunta que da lugar a distintas interpretaciones y sustituirla por otra, será la actuación más adecuada.

El control de la clase y la introducción de un tema tan nuevo en la escuela como el que proponemos se puede llevar a cabo a través de una propuesta didáctica que implique un mayor tiempo de aplicación, con lo cuál se irán asimilando los conceptos de una manera más pausada y controlada durante la actividad física.

CONCLUSIONES

El tiempo de preparación de este tipo de propuestas didácticas implica muchas horas de observación, búsqueda y preparación de lo que se considera la mejor opción para solventar los problemas detectados, intentado ofrecer la mejor solución.

Esta propuesta didáctica que nace con el objetivo de intentar paliar la visión tradicional que de los deportes se da en las escuelas de educación primaria fomentando en determinados casos la desigualdad en la práctica de la actividad física por parte de los niños y de las niñas, ha supuesto una propuesta acorde con los objetivos propuestos y las hipótesis planteadas en vista de los resultados obtenidos. Solo dos hipótesis que a priori se plantearon no han resultado correctas, pero aún estos resultados nos parecen muy beneficiosos, pues su fallo implica la eliminación de ciertos sesgos por género en la práctica deportiva y en sus concepciones previas.

Los objetivos que se plantearon al comienzo del trabajo de fin de grado y de la elaboración de la propuesta didáctica **“Luchando por la Igualdad”**, nos parecían al principio un poco ambiciosos, puesto que partíamos con la dificultad de encontrarnos a alumnos y a alumnas que no sabían nada de la propuesta didáctica que estábamos elaborando y que mantenían con naturalidad prácticas sexistas en las clases sin ni siquiera advertirlo, pero los resultados obtenidos con la puesta en práctica de la misma nos hace valorar la importancia de intentar provocar un aprendizaje en el alumnado sea cuál sea el punto de partida, pues seguro los beneficios obtenidos serán mayores que sin probar al menos con el intento.

Las impresiones de los alumnos y de las alumnas cuando finalizamos la propuesta didáctica no nos pudo satisfacer más. Querían conocer más cosas, estaban dispuestos y dispuestas a seguir jugando con actividades físicas (con las que trabajábamos mucho más de lo que ellos y ellas pensaban) y a seguir aprendiendo a compartir experiencias igualitarias con sus compañeros y compañeras.

Demostramos la necesidad de implementar en las aulas programas integradores que pongan de relieve la educación física escolar desde un punto formativo para el alumnado, que incluyan elementos globalizadores para fomentar la globalidad en el aprendizaje activo de los niños y las niñas. Añadir, además, a estas prácticas activas, valores que respeten la igualdad de género, que eliminen estereotipos sobre los niños y niñas, favorecerá la formación estos niños y de estas niñas que posteriormente se convertirán en adultos de pleno derecho en la sociedad y que tendrán la oportunidad de no reproducir estos estereotipos tan instaurados hoy en día.

Futuras líneas de actuación

Sabemos que debemos mejorar porque esta propuesta no puede ser nada más que el principio de nuevas y mejores versiones, que intenten conseguir los objetivos que en un principio se marcaron.

Es por ello que tras la finalización de este trabajo fin de grado y solventados los problemas detectados, nos queda mirar hacia un futuro de investigación en los temas de coeducación y deportes de lucha en la escuela, tal como el karate.

La visión de una escuela integradora que facilite la educación igualitaria de niños y de niñas en el deporte y la actividad física y que además ofrezca la oportunidad de conocer y aprender nuevos valores y materias a la vez que jugamos, nos parece un reto a conseguir en futuras versiones a este proyecto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón Urbistondo, P., De Nova Pozuelo, M., Sánchez García, M. J., Romero Ramos, M. J., Marín Palma, M., Reyes Ríos, M. J., & Vaz Pardal, M. d. C. (2008). *Seminario Mujer y Deporte. La actividad física y el deporte en las mujeres andaluzas*. Paper presented at the Deporte y Mujer, Málaga.
- Alecharli. (2014). Corre como una niña [video]. Retrieved from YouTube website: <https://www.youtube.com/watch?v=pQishDaKLdM>
- Amador, F. (1994). *Estudio praxiológico de los deportes de lucha. Análisis de brega en la lucha Canaria*. Universidad Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria.
- Annicchiarico Ramos, R. J. (2006). Las actividades de lucha en la educación primaria: beneficios y posibilidades en el área de Educación Física. (94). Retrieved from Efdeportes website: <http://www.efdeportes.com/efd94/lucha.htm>
- Atencia Henares, D. (2000). *Deportes de Lucha*. Barcelona: Inde.
- Bellido Pérez, M., Pico Abarro, J., & Timón, J. L. (2004). *Educación Física, 4º primaria*. Barcelona: Octaedro.
- Campos , A., & González, M. D. (2010). El alumnado en la práctica de las actividades físico-deportivas extraescolares de los centros de educación primaria. *Trances*, 2(6), 576-602.
- Delgado Noguera, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: I.C.E de la Universidad de Granada.
- Fuentes Navarro, S. P. (2013). *Tatami. Aprender Karate jugando*. Badalona: Paidotribo.
- García Díaz, J. E., & García Pérez, F. F. (1989). *Aprender investigando. Una propuesta metodológica basada en la investigación* (6ª ed.). Sevilla: Diada.
- García Pérez, F. F. (2000). Los modelos didácticos como instrumentos de análisis y de intervención en la realidad educativa. *Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*(207).
- García Pérez, F. F. (2003). *Las ideas de los alumnos y la enseñanza del medio urbano. La relevancia educativa de las concepciones sobre la ciudad*. Sevilla: Diada.
- García-Fojeda, A., & Castarlenas, J. L. (1988). Del juego luctatorio a los deportes de combate *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B.U.P y F.P* (pp. 429-455). Barcelona: Paidotribo.
- Gil Madrona, P., Cachón Zagalaz, J., Díaz Suárez, A., Valdivia Moral, P. Á., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2014). Las niñas también quieren jugar. *Movimiento: Revista da Escola de Educação física*, 20(1), 103-124.
- Herráiz Embid, S. (1999). *Karate. Mucho más que un deporte*. Barcelona: Film ideal.
- INTV. (2012). Brigitte Yagüe Medalla de plata en taekwondo femenino-JJ.OO. Londres 2012 [video]. Retrieved from Youtube website: <https://www.youtube.com/watch?v=euTqYDmjjPs>

- López Crespo, C. (2005). El concepto de mujer y la educación en valores a través del deporte. *Valores del deporte en educación. Año Europeo de la Educación a través del deporte*. Madrid: Ministerio de educación y ciencia.
- Luistes. (2011). Judo Kids Budokan A55 [video]. Retrieved from Youtube website: <https://www.youtube.com/watch?v=Su0E7ovyvJI>
- Martínez de Quel, O. (2010). Karate. El karate en la Educación Física escolar., from <https://drjimenez.files.wordpress.com/2009/10/karate-como-contenido.pdf>
- Moya, Á. (2014a). Damian Quintero, Pepe Carbonell y Fran Salazar [video]. Retrieved from Youtube website: <https://www.youtube.com/watch?v=8Bnu93NfOgc>
- Moya, Á. (2014b). Entrenamiento equipo femenino katas Karate [video]. Retrieved from Youtube website: <https://www.youtube.com/watch?v=Sku3bixHh-E>
- Paechter, C., & Clark, S. (2007). Learning gender in primary school playgrounds: findings from the Tomboy Identities Study. *Pedagogy, Culture & Society*, 15(3), 317-331.
- Parlebas, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. Málaga: Unisport.
- Piedra, J., García- Pérez, R., & Latorre, Á. (2013). Género y educación física. Análisis de buenas prácticas coeducativas. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*, 17(1), 221-241.
- Plan Integral para la actividad física y el deporte. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. (2010). 1, 119-129. Retrieved from Consejo Superior de Deportes website: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>
- Romero Ramos, M. J., & Campos Mesa, M. C. (2007). *Características de las actividades deportivas extraescolares en los centros educativos de primaria de Sevilla*. Paper presented at the Congreso internacional y XXIV nacional de Educación Física, Palma de Mallorca.
- Ruiz Tendero, G. (2011). Hábitos de práctica lúdica y deportiva en niños y niñas en edad escolar: un estudio transversal. *EmásF: revista digital de educación física*, 10, 17-31.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Scraton, S. (1992). *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Madrid: Morata.
- Spainsportwebcomes. (2014). Brigitte Yagüe- Grand Prix Series Taekwondo 2014 [video]. Retrieved from Youtube website: <https://www.youtube.com/watch?v=cC5Av8uas4s>
- Triviño Cabrera, L. (2011). *Debates en torno a la desigualdad. Iniciación a las cuestiones de género desde diez voces del pensamiento ilustrado*. Sevilla: Fundación Ecoem.
- Vargas Merina, Á. M. (2009). Métodos de enseñanza. *Innovación y experiencias educativas*, 15.
- Villada Hurtado, P., & Vizquete Carrizosa, M. (1998). *Educación Física, 5º primaria*. Madrid: Anaya.

Villamón Herrera, M., & Molina, J. P. (1997). El Judo y las actividades de lucha con agarre como contenido de la educación física. In S. Camareno Gómez, V. Tella Muñoz & J. J. Mundina Gómez (Eds.), *La actividad deportiva en el ámbito escolar* (pp. 269-300). Valencia: Promolibro.

AGRADECIMIENTOS

La formación de una persona se conforma con el tiempo, el esfuerzo y la ayuda de muchas personas. Esta formación fruto de la conjunción de tantos factores y tantas manos en las que me he agarrado, me sirve hoy para finalizar el trabajo que tantas veces he pensado realizar.

Gracias a mi madre, sobrinas y sobrinos, por esperar sin desesperar a que pasara tantas horas delante del ordenador, animándome a seguir. A mi familia, por estar.

Gracias a mi hermano, compañero de vida y de “dōjō”, por tantos ratos de entrenamiento y risas, por tantas horas de dedicación dirigidas a enriquecerme.

Gracias a Kisco, el complemento perfecto para una vida llena de satisfacciones profesionales y personales. Tranquilidad y apoyo.

Gracias a los amigos de verdad, fruto de la experiencia, que comparten la pasión y los agobios del día a día con nosotros.

Gracias a Laura Triviño, tutora del presente trabajo, incansable, profesional, la mejor guía para el desarrollo de la propuesta actual.

Gracias a todos los maestros y profesores que me enseñaron a amar la educación.

Gracias a mis maestros de karate, Manolo y Jose Carlos, por la dedicación constante y por el trato igualitario que hacen que “luchando por la igualdad” tenga hoy sentido.

ANEXOS

ANEXO 1. Objetivos del área de Educación Física según el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades física, deportivas y artístico-expresivas.
5. Regular el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

ANEXO 2. Cuestionario de Ideas Previas

¿Qué sabemos de...?	
¿Sabes qué son los deportes de lucha?	Si / No
Si lo sabes, ¿qué crees que son?	Responde lo que creas:
¿Practicas algún deporte como el judo, o el taekwondo fuera del colegio?	Si / No
¿Sabes qué es el karate?	Si / No
Si lo sabes, ¿qué crees que es?	Responde lo que creas:
¿Prácticas karate fuera del colegio?	Si / No
¿Has practicado alguna vez karate en el colegio?	Si / No
¿Conoces a alguien que practique karate?	Si / No
Si conoces a alguien, ¿es chico o chica?	Chico / Chica
¿El karate es de chicos, de chicas o para los dos?	Chicos / Chicas / para los dos
¿Si una chica practica karate es diferente de las demás chicas que no lo practican?	Si / No ¿Porqué?:
¿Te gustaría aprender algo de karate en el colegio?	Si / No
¿Crees que el karate es violento y por eso no sirve para darlo en el colegio?	Si / No
¿Crees que el karate es divertido?	Si / No
¿Crees que como el karate no sale mucho en la tele, o no se habla de él, es un deporte que no se practica?	Aunque no sale mucho en la tele: Sí creo que se practica / No creo que se practica

ANEXO 3. Hoja de registro

HOJA DE REGISTRO								
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
ALUMNOS	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

Aún no lo ha conseguido: **N**

Está en proceso de conseguirlo: **P**

Lo ha conseguido: **C**

Criterios de evaluación:

1. Asimila conceptos de karate asociados a la práctica de juegos relacionados
2. Conoce diferentes clasificaciones de deportes de lucha y la cultura de la que proceden
3. Se desplaza de forma coordinada y equilibrada ante las propuesta de juegos con posiciones y movimientos determinados
4. Gira sin caerse ni desequilibrarse ante los ejercicios propuestos en la propuesta didáctica
5. Actúa de forma coordinada y cooperativa ante juegos que así lo requieran
6. Mantiene una actitud de no violencia ante la práctica de juegos de lucha y de oposición
7. Mantiene actitudes no sexistas en las sesiones de educación física
8. Genera una actitud positiva ante la actividad física y la salud

ANEXO 4. Material audiovisual para sesión 1

- Video extraído de youtube sobre sexismo en el deporte: <https://www.youtube.com/watch?v=pQishDaKLdM> (Alecharli, 2014)
- Ficha de información de artes marciales, cultura y características



¿De dónde vienen algunas artes marciales?



Diferencias entre diferentes artes marciales

KARATE

- Es un deporte que tiene su origen en Japón, en la actual isla de Okinawa.
- Nació con la necesidad de los guerreros de la isla de proteger a su último rey.
- Karate significa, "camino de la mano vacía", porque no utiliza armas.
- En el karate, no se utiliza nunca el ataque para comenzar un enfrentamiento controlado, siempre la defensa.
- Se usan fundamentalmente técnicas de golpeo sin objeto
- Se utiliza un "karategi" para practicarlo
- En el karate existen diversas normas de saludo, porque las normas de respeto a los compañeros y a uno mismo son muy importante en la practica



Gichin Funakoshi, fundador del karate

TAEKWONDO

- De origen Coreano, es un deporte que se basa en artes marciales más antiguas y en el Karate-Do
- Se puede traducir taekwondo como "camino de pies y manos"
- Utiliza fundamentalmente técnicas de patadas en combate, aunque también usa técnicas de golpeo con manos
- Su uniforme fue tomado del karate y a su vez el karate lo tomó del judo
- Es deporte olímpico desde el 1988



JUDO

- Deporte y arte marcial de origen japonés
- Puede traducirse como "camino suave"
- Su fundador es Jigorō Kanō
- Es deporte olímpico permanente
- La vestimenta se llama "judogi"
- El objetivo en competición es derribar al oponente aprovechando la fuerza de este mismo



Jigorō Kanō con otro maestro

KARATE

- <https://www.youtube.com/watch?v=Sku3bixHh-E>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8Bnu93NfOgc>

TAEKWONDO

- <https://www.youtube.com/watch?v=euTqYDmjjPs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cC5Av8uas4s>

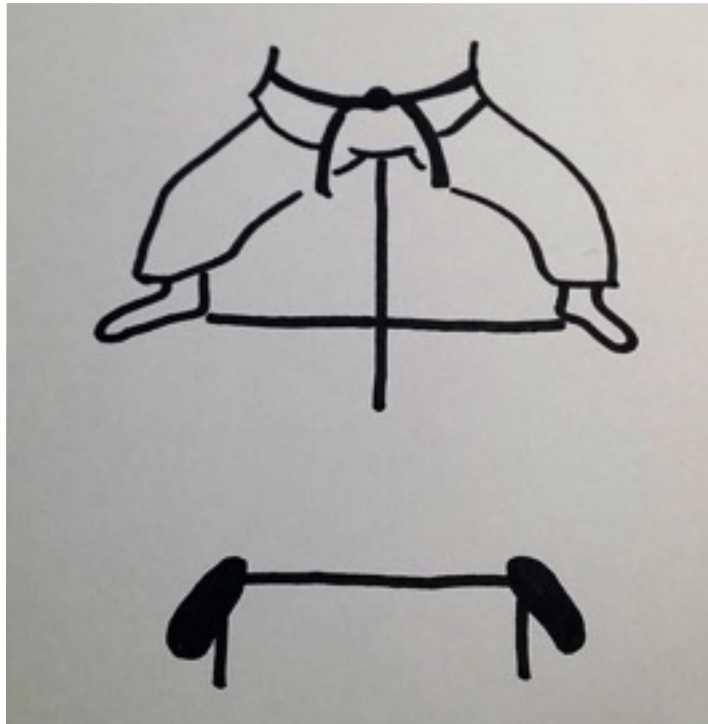
JUDO

- <https://www.youtube.com/watch?v=SuOE7ovyvJI>

- EN LOS DEPORTES DE LUCHA **NO** CABE
LA VIOLENCIA

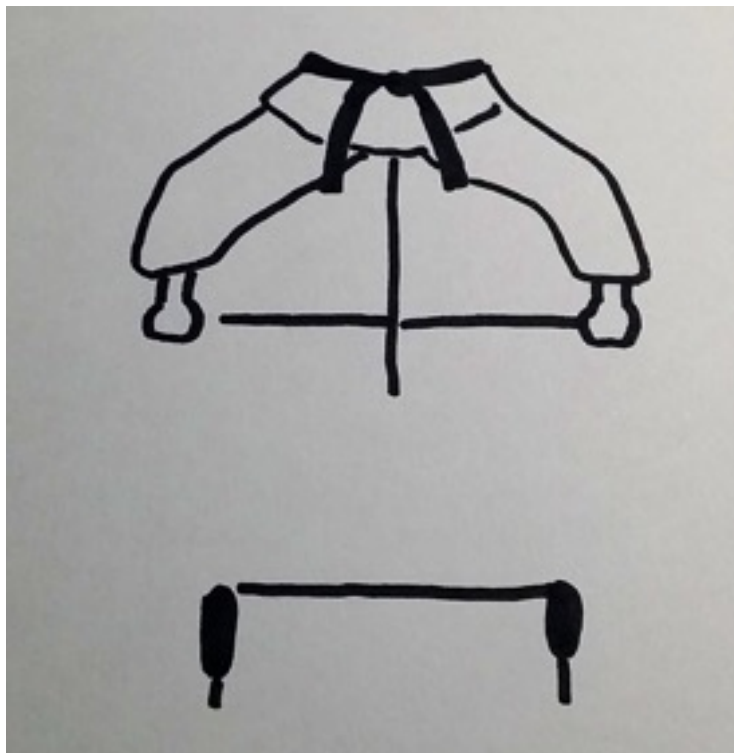
- Como en cualquier deporte, se tienen que seguir unas normas, pero en especial, en las artes marciales lo máximo es el **RESPECTO** hacia tus compañeros de lucha

ANEXO 5. Ficha de posición *shiko dachi*



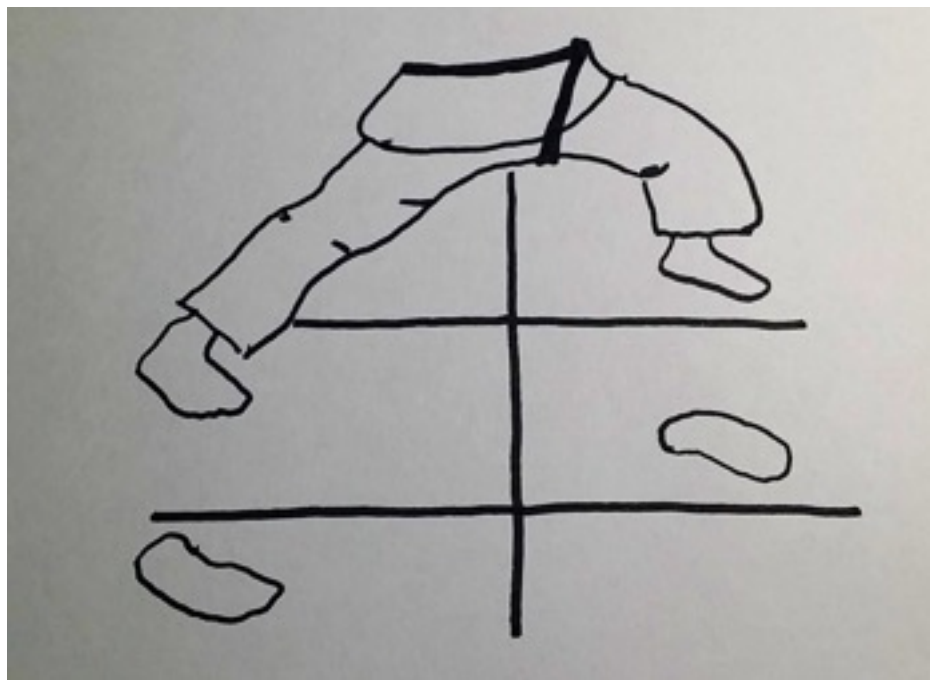
SHIKO DACHI

ANEXO 6. Ficha de posición *Kiba-dachi*



KIBA-DACHI

ANEXO 7. Ficha de posición *zenkutsu-dachi*



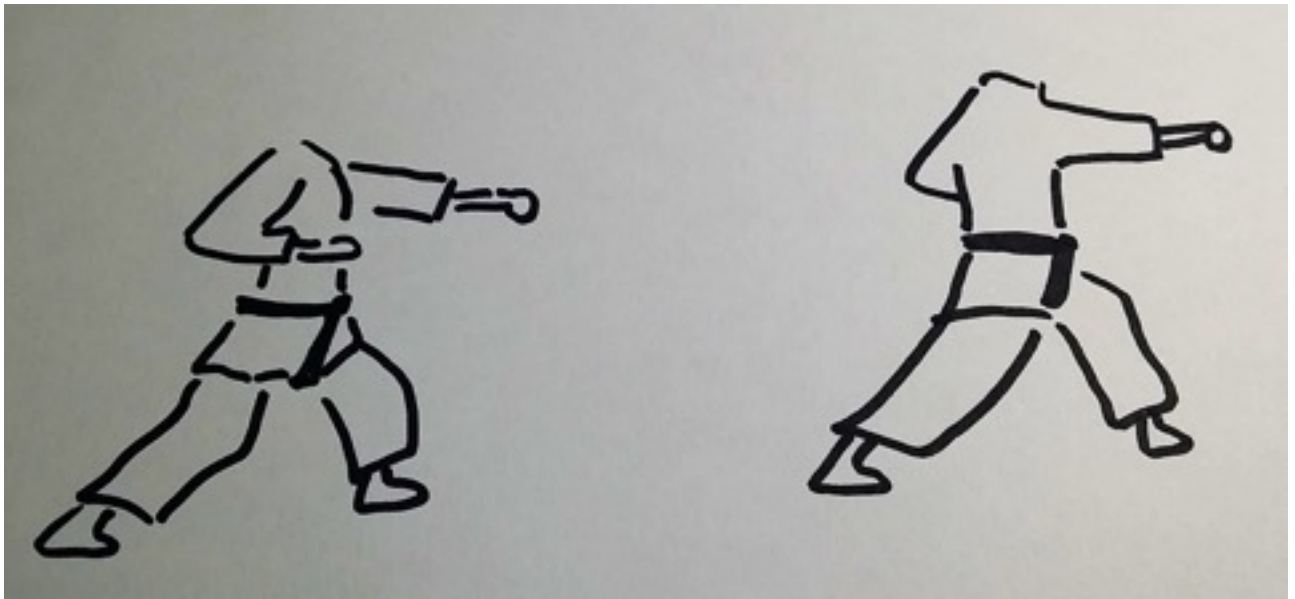
ZENJUTSU-DACHI

ANEXO 8. Técnica de pierna sesión 3, *mawashi gueri*



MAWASHI GUERI

ANEXO 9. Técnicas de brazo sesión 3, *oi-tsuki* y *gyaku zuki*



OI-TSUKI

GYAKU ZUKI

ANEXO 10. Técnica de brazo sesión 3, *age uke*



AGE UKE

ANEXO 11. Tarjetas *jodan*, *chudan* y *guedan*



ANEXO 12. Evaluación de la propuesta didáctica

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA			
	VALORACIÓN		
ÍTEMS			
Temporalización			
Adecuación de los objetivos			
Adecuación de los contenidos			
Adecuación de las actividades			
Metodología empleada			
Estilo de enseñanza			
Materiales y recursos empleados			
Criterios de evaluación			
Interacción alumno/a maestro/a			

Valoración:

- adecuado/a; **A**
- inadecuado/a; **I**
- necesita mejorar o reestructurar; **N**

