

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

UNIDAD DIDÁCTICA BILINGÜE DE PRE - LUCHA: BE WATER MY FRIEND!

Manuel Rodríguez Abreu

Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte. Universidad de Extremadura. (España).

Email: manuelrodriguezabreu@hotmail.com

RESUMEN

La siguiente unidad didáctica bilingüe dirigida a 2º de la ESO se basa en fomentar situaciones de comunicación en inglés a través de distintos recursos didácticos. Las actividades de pre-lucha se erigen como un vehículo idóneo para alcanzar los ambiciosos objetivos didácticos de esta propuesta didáctica. Las actividades de Pre-lucha gracias a su carácter lúdico e integrador permiten que se establezcan relaciones entre los alumnos en las sesiones, cuyo hilo conductor será siempre el idioma extranjero. Además plantearemos actividades de competición modificada por la motivación intrínseca que implica este tipo de dinámicas en los alumnos, pero siempre desde una perspectiva educativa y de "Fair Play". Por último mediante el uso de las TIC el alumno recopilará información acerca de actividades luctatorias contribuyendo a que nuestros discentes sean partícipes de su propio aprendizaje.

PALABRAS CLAVE:

Unidad Didáctica, Bilingüismo, Pre-lucha, TIC, Motivación, Fair play.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

Las administraciones públicas reflejan la necesidad de una formación bilingüe incluyendo en el marco legislativo nacional a nivel educativo en el Real Decreto 1631/2006 una competencia específica en relación con el aprendizaje de lenguas extranjeras “Competencia en comunicación lingüística”. A nivel autonómico por ejemplo, la Junta de Andalucía en su Consejería de Educación oferta el *plan de fomento del plurilingüismo: Una política lingüística para la sociedad andaluza*. Este programa responde a la necesidad de la sociedad andaluza de afrontar en óptimas condiciones el reto que representan los cambios tecnológicos, sociales y económicos que se han venido gestando en las tres últimas décadas y que han generado importantes expectativas de innovación, especialmente en el contexto de la educación, influyendo en la organización de los sistemas educativos.

La propuesta de esta unidad didáctica bilingüe destinada al curso 2º de ESO se basa en fomentar situaciones de comunicación en inglés y en el conocimiento de la cultura de los países cuyo idioma oficial es el inglés. La puesta en práctica de las distintas actividades utilizando un vocabulario estándar como uno específico para la unidad didáctica de lucha, repercute positivamente en la adquisición de un bagaje terminológico en el idioma extranjero así como en la expresión oral en el mismo. También desarrolla la confianza necesaria en nuestros alumnos para enfrentarse con éxito a las relaciones sociales, laborales y académicas en un contexto internacional. Sería ideal establecer una relación interdisciplinar entre la asignatura de Inglés y Educación Física, ya que con la ayuda del profesor de inglés aumentaríamos significativamente el calado de esta unidad didáctica en el alumnado. Es aconsejable que el profesor de educación física tenga un buen nivel de inglés, para que sirva de ejemplo a los alumnos a la hora de los intercambios comunicativos, además el docente abogará por el uso durante las sesiones de la terminología recogida en el Anexo I.

Según Hernández (1998), los deportes de adversario o de oposición son aquellos en los que el desarrollo de la acción y situación motriz se da siempre en presencia de otro, que lo hace en calidad de adversario u oponente, de manera que todo el comportamiento y la conducta motriz de uno y otro participante tienen objetivos opuestos.

Seguendo a Méndez (2000) los deportes de lucha presentan las siguientes características:

- Son juegos finitos bipersonales, existiendo siempre y en todos los casos intereses opuestos respecto del resultado.
- Los deportes de lucha no están “estrictamente determinados”, es decir, que presentan en todos los casos un nivel de incertidumbre respecto al resultado.
- Los deportes de lucha son duelos deportivos simétricos, cuyos sistemas de roles, de los espacios atribuidos y de las interacciones entre los contendientes se corresponde por igual para cada luchador.
- Por lo general, el espacio es común para ambos contendientes.

- La interacción motriz reviste siempre la forma de “duelo singular” esto es, de un adversario contra un adversario. Consiguientemente, si no hay compañeros no puede haber interacción motriz de cooperación y obviamente, tampoco la hay con el adversario.
- La relación del practicante con el medio físico no presenta incertidumbre, ya que en la práctica totalidad de los deportes de lucha está estandarizado.
- La meta o el blanco es siempre y en todos los casos el cuerpo del adversario.
- Son juegos practicados entre dos personas, generalmente con límite de tiempo, existiendo siempre intereses opuestos respecto del resultado.
- Presentan en todos los casos un nivel de incertidumbre, de duda, respecto al resultado.

Con lo dicho, podemos llegar a la siguiente descripción de los deportes de lucha: *son juegos deportivos de confrontación bipersonal que se desarrollan en un espacio común y estandarizado; con interacción de oposición práctica, esencial y generalmente directa, y cuyo blanco es siempre el cuerpo del contrincante, conforme a las reglas de competición de cada modalidad luctatoria.*

Hay una diferencia entre pre-lucha y los deportes de lucha; las primeras son habilidades que van a estar incluidas en los deportes de lucha, mientras que los deportes de lucha son los deportes específicos de judo, kárate, sumo...

Las actividades de pre-lucha deben estar dirigidas a todos los que se inician en este tipo de deporte, desde niños a mayores. Las etapas de pre-lucha se trabajan por lo general de manera macrogrupal y se enmarcan entre 6 y 9 años. A partir de los 9 años comenzará la especialización en un deporte de lucha específico. En nuestro caso esta unidad didáctica está dirigida a los alumnos 2º de ESO que se inician en este deporte.

Los alumnos al no tener el dominio de este tipo de deportes, se utilizan juegos y actividades macrogrupales ya que facilitan el trabajo de los fundamentos técnico-tácticos básicos de los deportes de lucha.

En relación con las tareas, deberán explicarse de manera jugada y no de forma analítica, con enunciados claros y concisos, para poco a poco introducir variantes incrementando la dificultad en los juegos.

Se trabajará en un espacio limitado, utilizando colchonetas para garantizar la seguridad, es decir, suelo blando y pared acolchada. La dificultad de la tarea irá en progresión, en cuanto al tiempo de trabajo, dependerá de la tarea en sí misma, hay dos factores determinantes: la fatiga (cuando esta aparezca se debe cambiar de actividad), y la atención de los alumnos (aburrimiento, cambio de tarea). Estos son los limitadores de tiempo máximo; en cuanto a los limitadores de tiempo mínimo, habrá que trabajar como mínimo hasta que se logren alcanzar los objetivos previstos para la sesión. Otro factor esencial dentro de la unidad didáctica es abordar los fundamentos técnico-tácticos básicos de los deportes de lucha como los siguientes:

- Agarre
- Desequilibrios

- Caídas
- Fijaciones-inmovilizaciones
- Golpeos-contactos
- Espacio de trabajo-desplazamientos
- Exclusión del territorio

Los deportes de lucha poseen un gran poder socializador y pueden aportar una serie de valores éticos y morales muy valiosos para la formación del alumno. De esta forma, a lo largo de esta unidad didáctica se trabajarán la educación en valores como el compañerismo, el espíritu de lucha, el saber ganar y respeto por las normas establecidas entre otros.

Bajo este tipo de planteamientos el tratamiento del judo y las actividades de lucha en las aulas deben enmarcarse bajo el calificativo "educativo", permitiendo así trabajar cualidades como la lealtad, la cooperación, el valor, la resolución, la fuerza de voluntad o el autoconocimiento.

La perspectiva educativa- formativa nos va a permitir desarrollar metas educativas y pedagógicas aplicadas al deporte iniciación, dejando de lado visiones más competitivas, para acercarse a un tratamiento donde la motricidad sea un elemento común y el alumnado el protagonista de la práctica educativa.

Elementos intrínsecos al judo y a las actividades de pre-lucha como la motivación que produce el desafío físico, la aceptación del resultado de la confrontación, el desarrollo de la capacidad de análisis y de adaptación, hacen que las actividades de lucha ayuden de una forma destacada a la construcción de la personalidad individual y social del alumnado.

La justificación educativa de la pre-lucha y el judo incorpora un aspecto afectivo importante para el alumnado, que se basa en la noción del cuerpo a cuerpo. A través del contacto corporal se transmite no solamente la fuerza, sino componentes de tipo afectivo y emotivo.

Tras haber señalado la justificación y aportación que nos ofrece el tratamiento de la pre-lucha y un judo modificado y orientado hacia unas metas educativas, todos los objetivos que pretendamos marcarnos irán encaminados hacia el desarrollo de una educación deportiva. Para ello, es necesario abordar todo el proceso de enseñanza aprendizaje con contenidos y actividades que respondan a las necesidades, inquietudes y motivaciones de nuestros alumnos.

2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS RELACIONADOS CON LOS DE ETAPA Y ÁREA A LOS QUE SE PUEDE CONTRIBUIR.

2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS.

Decreto. 231/2007

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:** Las actividades de pre-lucha permiten la adquisición de hábitos saludables y mantenimiento de la condición física, constituyendo una nueva manera de descubrir su propio cuerpo y desarrollar su destreza y capacidad creativa.

- **Competencia social y ciudadana:** Las actividades de pre-lucha por su función integradora, desarrolla una actitud de cooperación, respeto con y hacia los demás, igualdad y deportividad.
- **Competencia para autonomía e iniciativa personal:** El alumno de manera autónoma realizará una la búsqueda de términos en inglés relacionados con la educación física en general y la pre-lucha. Mediante esta dinámica el alumno se siente participe de su propio aprendizaje ya que esa terminología será utilizada durante las sesiones de la unidad didáctica.
- **Competencia cultural y artística:** A través de las actividades de pre-lucha el alumno reconoce y valora esta manifestación cultural de la motricidad humana.
- **Competencia lingüística:** Mediante la búsqueda a través de las TIC de un vocabulario en inglés en general de educación física y específico de pre-lucha, así como gracias a la gran la variedad de intercambios comunicativos en lengua extranjera que se producen entre los alumnos y el profesor durante las clases de educación física.
- **Competencia digital:** Mediante la utilización de medios audiovisuales e informáticos en clase.

2.2. OBJETIVOS DE ETAPA.

Decreto. 231/2007

a) Adquirir habilidades que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan, participando con actitudes solidarias, tolerantes y libres de prejuicios.

Real Decreto 1631/2006

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de ciudadano y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su

diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

2.3. OBJETIVOS DE ÁREA.

Decreto. 231/2007

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

2.4. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

1. Recopilar a través de las TIC un vocabulario específico deportes de lucha en inglés y ponerlo en práctica en las distintas actividades de la unidad didáctica.
2. Investigar a través de las nuevas tecnologías los principios teóricos de los deportes de lucha y su trascendencia como fenómeno social y cultural.
3. Realizar juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de pre-lucha.
4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.
5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en actividades de pre-lucha.

3. CONTENIDOS.

3.1. CONTENIDOS CONCEPTUALES.

- Memorización del vocabulario específico de deportes de lucha en inglés y ponerlo en práctica en las actividades de la unidad didáctica.
- Comprensión de los principios teóricos de los deportes de lucha y su trascendencia como fenómeno social y cultural.

3.2. CONTENIDOS PROCEDIMENTALES.

- Recopilación a través de las TIC un vocabulario específico deportes de lucha en inglés y ponerlo en práctica en las distintas actividades de la unidad didáctica.
- Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.
- Participación activa en las distintas pruebas de valoración diseñadas por el profesor, para conocer las virtudes o las carencias a nivel motriz de cada uno de los alumnos.
- Investigación a través de las nuevas tecnologías sobre los principios teóricos de los deportes de lucha y su trascendencia como fenómeno social y cultural.

3.3. CONTENIDOS ACTITUDINALES.

- Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Valorar los deportes de lucha como una alternativa de ocio saludable.
- Colaboración entre los compañeros durante las actividades en parejas y grupales propuestas por el profesor.

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. Recopilar a través de las nuevas tecnologías un vocabulario específico deportes de lucha en inglés y ponerlo en práctica en las distintas actividades de la unidad didáctica.

Este criterio servirá para que los alumnos se sientan protagonistas de su propio aprendizaje. Los discentes recopilarán e incluirán en su vocabulario durante las sesiones términos en inglés relacionados con los deportes de lucha, aumentando su bagaje terminológico en inglés. El vocabulario será supervisado por el profesor, para verificar su exactitud e idoneidad para las clases de educación física.

2. Investigar a través de las nuevas tecnologías los principios teóricos de los deportes de lucha y su trascendencia como fenómeno social y cultural.

Se pretende comprobar a través de este trabajo la capacidad que tiene el alumnado de utilizar las TIC con fines académicos, así como que reflexione sobre la importancia de los deportes de lucha como fenómeno social y cultural.

3. Realizar juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de pre-lucha.

En relación con los contenidos procedimentales, se valorará la implicación del alumnado y la participación activa en los juegos y actividades propuestas por el profesor.

4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.

Este criterio servirá para comprobar si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas.

5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en actividades de pre-lucha.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado.

Cuando actúe como espectador se valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones.

5. TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

La introducción de este tipo de actividades se puede realizar en el segundo trimestre haciéndolo coincidir con el tratamiento de un deporte de adversario. Además de por el bloque de juegos y deportes, podemos encuadrarlo aquí por la necesidad de utilizar el gimnasio del instituto en los meses de invierno, que es cuando más posibilidades tenemos de aprovecharlo, ya que hace frío en las pistas exteriores y hay posibilidad de lluvia. Dejaremos los meses con mejores previsiones de buen tiempo para bloques como actividades en la naturaleza o deportes colectivos en los que necesitaremos el uso de los exteriores del instituto.

En relación con la temporalización de este tipo de actividades, también se pueden desarrollar en el primer trimestre del curso académico como forma de desarrollar la cualidad física de la fuerza y los elementos coordinativos que se

desprenden de su práctica. Dicho bloque contenidos que deben ser trabajados en la etapa de Educación Secundaria durante este primer trimestre.

La estructura de la UD será la siguiente:

Todas las sesiones de nuestra UD serán teórico-prácticas, al principio de cada clase, en la pizarra del gimnasio se explicará que es lo que se va a realizar en esa clase y se fundamentará teóricamente con una breve explicación que no debe superar los 5 minutos.

TEMPORALIZACIÓN	
SESIÓN	NOMBRE: ENGLISH // ESPAÑOL
1º	Introduction of bilingual teaching unit. The displacement and the play space.
	<i>Introducción a la unidad didáctica bilingüe. El desplazamiento y el espacio de trabajo.</i>
2º	Introduction to falls.
	<i>Introducción a las caídas.</i>
3º	initiation to the detentions.
	<i>Iniciación a las inmovilizaciones.</i>
4º	Fixations and detentions.
	<i>Fijaciones e inmovilizaciones.</i>
5º	Introduction to shot falls.
	<i>Introducción a las caídas rodadas.</i>
6º	Initiation into disequilibriums.
	<i>Iniciación a los disequilibrios.</i>
7º	Custody.
	<i>Privación de libertad.</i>
8º	Exclusion of the territory.
	<i>Exclusión del territorio.</i>
9º	Evaluation
	<i>Evaluación.</i>

6. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.

La interrelación de las áreas de Educación Física y las lenguas extranjeras requiere el uso de una metodología de enseñanza que permita el aprendizaje de los contenidos de ambas disciplinas de manera conjunta a través del movimiento. El método idóneo para ello es la Respuesta Física Total (Total Physical Response), desarrollado por James Asher e implantado en multitud de centros educativos a nivel mundial.

Las características fundamentales de este método son las siguientes:

- La adquisición de habilidades en el segundo lenguaje pueden ser rápidamente asimiladas si el profesor estimula el sistema kinestésico-sensorial de los estudiantes. Asher cree que la comprensión del lenguaje hablado debe ser desarrollado antes de la expresión oral del mismo.
- La comprensión y retención se obtienen mejor mediante el movimiento (movimiento total del cuerpo de los estudiantes) en respuesta a una secuencia de comandos. Asher cree que la forma imperativa del lenguaje es una herramienta poderosa que puede ser utilizada para la comprensión del lenguaje, así como para manipular su comportamiento. Muchas de las estructuras gramaticales del lenguaje a aprender pueden asimilarse mediante el uso del tono imperativo.
- No forzar a los estudiantes a hablar antes de que estén listos. Asher cree que el lenguaje a aprender debe ser interiorizado, así el habla emergerá automáticamente. El profesor deberá decidir cuando alentar la participación oral de sus estudiantes.

La enseñanza de las actividades luctatorias y ejercicios de judo va a ser trabajado bajo métodos activos, ya que estos métodos permiten trabajar las prácticas deportivas como un sistema de relaciones, focalizando la atención en el progreso y el esfuerzo realizado por el debutante.

En lo que se refiere a la metodología, utilizaremos el descubrimiento y la resolución de problemas como formas de acceder al conocimiento. De esta forma la observación permitirá dar con nuevas soluciones, diferenciando las estrategias más eficaces con la ayuda de los compañeros y del profesor. Todo ello nos conducirá a depurar los diversos aprendizajes para acercarnos al dominio de su ejecución. Con este tipo de técnica obtenemos 3 premisas fundamentales:

- El mejor aprendizaje es el que uno descubre. El nivel de retención es mayor que cuando se lo enseñan directamente.
- Favorece la implicación cognitiva en la actividad motriz. El proceso de enseñanza es más individualizado y el alumno se emancipa de la acción del profesor.
- El papel del alumno es activo, convirtiéndose en el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El enfrentamiento es una de las finalidades de la práctica del judo y actividades de lucha o pre-lucha, pero los enfrentamientos se deben caracterizar por ser portadores de valores educativos. De esta forma, el nivel de oposición debe ser adaptado a las posibilidades y condiciones del alumnado, a sus conocimientos técnicos y tácticos y a su aptitud para manejar sus emociones.

Un pilar clave para el desarrollo y puesta en práctica de este tipo de actividades en las aulas es "la seguridad" de nuestros alumnos. Esta será el punto de partida para la elaboración de todas las actividades y ejercicios. Ello nos hace que todo el trabajo que vamos a desarrollar en la unidad se sustente en el Judo suelo. Este nos va a permitir una rápida puesta en situación de lucha garantizando la seguridad.

A la hora de plantear los distintos aprendizajes de las actividades de pre-lucha y el judo educativo debemos tener en cuenta las siguientes condiciones:

- La progresión de enseñanza, que se plantea con el alumnado.
- La relación de fuerzas.
- El grado de oposición, para avanzar de lo que es más fácil (el trabajo colaborativo con compañeros) hacia lo más difícil (el combate frente a un adversario).

En el ámbito metodológico será el juego el medio para favorecer actividades generadoras de placer, por lo que cualquier actividad desarrollada mediante él, resultará muy motivante para los alumnos. Con ello conseguiremos que se entreguen plenamente a la actividad, aportando soluciones a los distintos problemas que planteemos.

Además de los estilos cognitivos, los cuales usaremos como base fundamental de nuestra UD, también entrarían estilos que favorecen la socialización. Con este incluimos el trabajo en equipo, los juegos de roles. También podemos añadir el estilo participativo, mediante la enseñanza recíproca que se llevará a cabo en algunas actividades de la UD. La estrategia en la práctica va a ser sobre todo global, aunque hay actividades que en primer lugar las debemos de trabajar de forma analítica por la seguridad del alumno.

7. SESIONES.

La primera sesión de la unidad didáctica bilingüe es muy representativa de la propuesta educativa, ya que tanto su estructura como las actividades son semejantes a las posteriores sesiones. Los contenidos más importantes que vamos a tratar en esta sesión, la primera, van a ser los siguientes:

- Presentación de la unidad didáctica bilingüe.
- Calentamiento: su objetivo es preparar todo el cuerpo para la actividad física. Este puede ser general o específico dependiendo de la actividad; cuanto más general sea estará más alejado de la actividad que vamos a hacer. Para las habilidades de pre-lucha calentaremos con juegos.
- Conocimiento de los desplazamientos y del espacio de trabajo.

BE WATHER MY FRIEND.		
Curso: 2º ESO	Duración: 60´	Nº 1
Nombre de la sesión:	Introduction of bilingual teaching unit. The displacement and the play space.	
Material/Recursos Didácticos	Colchoneta. Mochila. Fotocopias vocabulario. Anexo 1.	
Metodología:	Asignación de tareas.	

T	Descripción	Objetivo	Variante
5´	<u>Presentación:</u> El profesor presenta la unidad didáctica bilingüe.	Introducción a los deportes de lucha y reparto de fotocopias (Anexo 1) para la familiarización con el vocabulario en inglés que será utilizado en la unidad didáctica.	
10´	<u>1. Pilla - pilla:</u> Por todo el espacio uno de los alumnos “se la queda”, a la vez que intentará tocar a otro compañero que si es tocado “se la quedará él”. Luego se van sumando hasta que la queden todos.	Trabajar los desplazamientos y conocer el espacio. Desplazamiento en cuadrupedia y en bipedestación. La intensidad dependerá del tipo de desplazamiento y del espacio.	Pilla - pilla en cuadrupedia, en bipedestación, modificación del espacio para controlar la intensidad del ejercicio.
10´	<u>2. Relevos:</u> Por todo el espacio disponible, intercambio en la intencionalidad y la turnicidad de la carrera.	Trabajar diferentes desplazamientos y conocer el espacio de un deporte de combate.	Restricción del terreno de juego. Diferentes formas de desplazamientos.
15´	<u>3. Fuente de la eterna juventud:</u> Se coloca una mochila en el centro de una colchoneta, alrededor custodiando la mochila se sitúan la mitad de los alumnos, la otra mitad, desplazándose de forma diferente intentarán robar la mochila con la dificultad que les ofrecerán sus compañeros-oponentes.1º los defensores se colocan al borde de la colchoneta, después se colocarán donde quieran.	Utilizar diferentes desplazamientos. Se incluye el contacto por primera vez.	Aumentamos o disminuimos la dificultad del ejercicio modulando el tipo de desplazamiento y el contacto. Luego se limita el espacio del defensor.

10´	<p>4. Caballos y jinetes: mitad de los alumnos serán jinetes y el resto caballos. Los jinetes deben alcanzar a los caballos y agarrarlos por cintura, de manera que resulten inmovilizados.</p>	<p>Se incluye el agarre por primera vez.</p>	<p>Modificar la forma de desplazamiento. En cuadrupedia y en bipedestación.</p>
10´	<p>5. Vuelta a la calma Bilingüe: Los alumnos desplazándose lentamente por todo el espacio escucharán las instrucciones, que les dará el profesor en inglés, recogidas en el Anexo 1. Los alumnos deberán escenificar con sus compañeros sin hablar las instrucciones o términos que les indique el profesor.</p>	<p>Familiarizar al alumnado con el vocabulario que se utilizará en las próximas sesiones de la unidad didáctica.</p>	

8. ORGANIZACIÓN.

En la UD vamos a utilizar una organización formal en el mayor número de actividades y una informal cuando la actividad lo requiera. Los grupos siempre los confeccionará el profesor en función del nivel de cada alumno.

Los agrupamientos más habituales serán: el gran grupo y parejas o tríos. En esta UD no se utilizarán las ejecuciones individuales, esto no quiere decir que el alumno no trabaje algún contenido de forma individual, sino que siempre tendrá algún compañero al lado para ayudarlo.

Las actividades o juegos en gran grupo o por equipos están pensadas para fomentar el trabajo en equipo o para el calentamiento, las actividades por parejas o tríos fomenta la enseñanza recíproca entre los alumnos más hábiles y los que necesitan ayuda para realizar algunas actividades. En todas las sesiones se irá modificando de gran grupo a subgrupos menos en la última sesión la cual será en parejas y por orden de lista.

Para aumentar el tiempo de compromiso motor estableceremos una serie de rutinas en las sesiones: Al llegar a clase los alumnos se sientan frente a la pizarra para seguir la explicación del profesor. Siempre que el profesor levante la mano se para la actividad porque quiere decir que se va a dar paso a la siguiente actividad y la explicará o hará alguna aclaración sobre la tarea que están ejecutando.

9. MATERIALES DOCENTES Y DIDÁCTICOS.

El material que vamos a utilizar para la UD de pre-lucha es el siguiente:

- Como tatami utilizaremos los puzzles de goma espuma que se utilizan para los parques de niños, estos estarán montados en su gran mayoría apoyados en la pared o en un lateral del gimnasio, listo para cuando empiece la clase formarlo en 1 minuto.
- 5 colchonetas finas para practicar las caídas.
- 10 cuerdas o cinturones para distintos juegos.
- 2 pares de guantes de boxeo, necesarios para algunas actividades o juegos.

La colocación del puzzle la realizarán los alumnos al llegar y quitarse las zapatillas, ya que es ahí donde se sentarán luego a escuchar la explicación.

Los recursos didácticos que utilizaremos son: la pizarra del gimnasio, como ya hemos explicado anteriormente para dar las consignas y explicaciones pertinentes sobre la sesión. Según la tarea a realizar utilizaremos parejas que sirvan al compañero de ayuda. Utilizaremos hojas de observación y fichas para que el alumno pueda ver en que es lo que falla y corregirlo antes de la evaluación.

10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Como norma general los grupos suelen ser muy heterogéneos por esta razón como norma general los alumnos se distribuirán en dos grupos diferenciados, los alumnos con dificultades en la práctica y los alumnos aventajados. Aplicaremos adaptaciones al nivel de los alumnos mediante distintos recursos, abogando por una enseñanza adaptada a las necesidades y potencialidades de nuestro alumnado.

1- Alumnos con dificultades en la práctica: Se incidirá con ellos en la autocorrección con aporte audiovisual (videos grabados clase) y en la enseñanza recíproca por parte de compañeros más aventajados, adaptando las actividades debidamente a su ritmo y necesidades.

2- Alumnos aventajados en la práctica: Asumirán “roles de profesor” con compañeros con dificultades en las tareas utilizando la microenseñanza. Solana (2003).

11. INNOVACIÓN E INVESTIGACIÓN.

Una posible innovación en nuestra unidad didáctica sería realizar un DVD con todas las técnicas que queremos que los alumnos tengan presentes para nuestra UD y dársela al delegado para que este la pase a los demás compañeros y puedan ver como sería la correcta ejecución de las técnicas. También podríamos ofrecer al alumno la posibilidad de realizar sesiones alternativas a las que hemos realizado nosotros para trabajar los mismos contenidos.

12. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

Calificaciones:

- **Conceptos:** 30%. Un 10% vendrá dado del examen teórico. El otro 20% (ANEXO II) de la utilización del inglés para comunicarse con los compañeros y el profesor en las clases de educación física, incluyendo el uso correcto del vocabulario específico de inglés recopilado por los alumnos y el aportado por el profesor (ANEXO I).
- **Procedimientos:** 50%. Este saldrá de un 20% del examen práctico y un 30% las observaciones del profesor: entre las que se valorará la participación activa, actitud de superación personal.
- **Actitudes:** 20%. Este saldrá de las observaciones del profesor (ANEXO III), teniendo en cuenta: Asistencia, puntualidad, recogida del material, ayuda a los compañeros, etc.
- **Autoevaluación:** (Anexo IV) 10% extra.

13. CONCLUSIÓN.

Nuestra propuesta se concibe a partir de la idea de que la Educación Física, desde sus funciones de conocimiento, de comunicación y de relación, se presenta como un vehículo idóneo para facilitar los aprendizajes de los idiomas inglés, alemán y francés a través del movimiento. Las situaciones de interacción que aparecen durante la práctica de juegos y deportes, se revelan como instrumentos cognitivos muy válidos para la consecución de los objetivos durante el proceso de enseñanza al mismo tiempo que el uso del cuerpo como medio de comunicación permite a través de estas actividades mejorar la relación con los compañeros.

El contexto escolar posee unas particularidades que, por su propia idiosincrasia, obliga al replanteamiento de modelos metodológicos aceptados y utilizarlos de forma habitual en la iniciación deportiva en general y en la del judo y en las actividades de lucha en particular. La UNESCO en 1981 declaró al Judo como el deporte más recomendado para los niños y niñas de hasta 14 años por su alto valor en la formación integral y armónico de sus practicantes. Es deporte olímpico con una importante implicación en el tejido social español.

En los últimos tiempos, se ha asistido a un importante esfuerzo por parte de diversos colectivos y personas en la realización de propuestas que justifican y facilitan la inclusión de las actividades luctatorias en el currículo de Educación Física. Muchas de estas propuestas parten de personas directamente involucradas en la formación de futuros profesores de Educación Física, por lo que cabe esperar que progresivamente el judo y las actividades de lucha se configuren como un elemento más cotidiano y regular en el marco de este ámbito. Asimismo, es necesario crear un debate en el propio seno del profesorado centrado en la pertinencia de estas prácticas en el ámbito de la Educación Física. Un debate que permita, también, desterrar ciertas costumbres, ideas o creencias asociadas al judo y a las actividades de lucha, las cuales conducen a su clara marginación en la actualidad. Igualmente, este debate pondría de manifiesto cómo uno de los primeros elementos de marginación que sufren estas actividades deriva de su no

inclusión como tal en los currículos oficiales de Educación Física que vienen promulgando las diversas administraciones con competencias en educación. Y, por último, este debate posibilitaría la aparición de nuevas propuestas para el uso y tratamiento del judo y de las actividades de pre-lucha en la Educación Física en Secundaria y bachillerato.

14. BIBLIOGRAFÍA.

- Castarlenas J. y Pere Molina J. (2002). *El judo en la Educación Física escolar*. Editorial Hispano Europea. Barcelona.
- DECRETO 231/2007, de 24 de abril, por el que se establece el Currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Herández, J. (1998). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Inde. Barcelona.
- Galanó, C. (2001). *Unidades didácticas para secundaria XIII. Juegos de oposición*. Inde. Barcelona.
- Littlewood, W. (1996). *La enseñanza comunicativa de idiomas*. Madrid: Cambridge university press.
- Méndez, A. (2000). *Diseño e intencionalidad de los juegos modificados de cancha dividida y muro*. Educación Física y Deportes [Revista digital]. Año 5 - Nº 18. Buenos Aires. Febrero 2000.
- REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.
- Rodríguez, M. (2010). *El área de educación física en la enseñanza secundaria Bilingüe*. Lecturas educación física y deportes [Revista digital]. Año 15 - Nº 143, Buenos Aires. Abril 2010.
- Solana, A. M. (2003). *Análisis y valoración de la responsabilidad de los alumnos de bachillerato utilizando la microenseñanza para el aprendizaje de los deportes*. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Granada.
- VVAA. (2003). *Gran Diccionario Oxford español- inglés / english-spanish*. Oxford university press. Oxford.

15. ANEXOS.

ANEXO I.

INSTRUCTIONS	
ENGLISH	SPANISH
Be quiet, please!	Guardad silencio, por favor.
Cheat! / Don't cheat!	¡Trampa! ¡No hagáis trampa!
Come forward a bit.	Ve un poquito hacia delante.
Don't cross the line!	¡No pases la línea!
Go, go, go!	¡Vamos, vamos, vamos!
Go to the corner.	Ve a la esquina.
Hurry up!	¡Date prisa!
It's my / your / his / her turn.	Es mi / tu / su turno.
Let's go out to the playground.	Salgamos al patio.
Let's go to the gym.	Vamos al gimnasio.
Make a line/ circle.	Haced una fila/círculo.
One behind the other.	Uno detrás de otro.
One, two, three,...	Contar el número de alumnos en inglés.
Pay attention and listen to the explanation.	Poned atención y Escuchad la explicación.
Ready, steady, go!	¡Preparados, listos, ya!
Sit on the ground.	Sentaos en el suelo.
Skip / Jump / Hop!	¡Salta!
Stand face to face.	En parejas cara a cara.
Stand in the middle.	Permanece en el centro.
Stay behind the line.	Detrás de la línea.
We won. / The winner is _____. / The winners are _____.	Ganamos. El ganador es _____. Los ganadores son _____.
We're going to divide the class into two groups	Vamos a dividir la clase en dos grupos.
We're going to start our PE lesson.	Vamos a empezar la sesión de EF.
You're in / out.	Sigues jugando o estas eliminado.

PRE-FIGHT VOCABULARY	
ENGLISH	SPANISH
Balance	Equilibrio
Collaboration	Colaboración.
Fair play	Juego Limpio
Fall	Caída.
Fighting game.	Juego de lucha.
Greeting	Saludo.
Grip	Agarre.

Gym.	Gimnasio.
Immobilize	Inmovilizar.
Jump	Salto.
Locker room.	Vestuario.
Mat.	Colchoneta.
Partner.	Compañero.
Respect	Respeto.
Turn	Giro.

GIVING REGARDS	
ENGLISH	SPANISH
Excellent!	¡Excelente!
Fantastic!	¡Fantástico!
Great!	¡Magnífico!
Marvellous!	¡Maravilloso!
Right!	¡Bien!
Very good!	¡Muy bien!
Very well done!	¡Muy bien hecho!
Wonderful!	¡Maravilloso!

ANEXO II.

REGISTRO ANECDÓTICO SOBRE EL USO DEL INGLÉS EN CLASE										
Nº:	ALUMNO:	SESIÓN:								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9

La evaluación del uso de inglés en clase se basa en los siguientes ítems. Cada uno de estos ítems representa el 10% de la nota total destinada al uso del inglés en la Unidad Didáctica que será 2 puntos como máximo. Con esta escala de verificación del uso del inglés, el profesor le otorgará una puntuación al alumno en cada sesión en base a las actitudes de comunicación en inglés que haya demostrado.

- 1. Pronunciación.
- 2. Vocabulario facilitado por el profesor.
- 3. Vocabulario propio.
- 4. Vocabulario cedido de los compañeros.
- 5. Lectura.
- 6. Comprensión oral.
- 7. Fluidez.
- 8. Escritura.
- 9. Intervenciones en público en inglés.
- 10. Utilización del inglés durante todo el tiempo que dura la sesión.

ANEXO III.

DIARIO ANECDÓTICO SOBRE LA EVALUACIÓN ACTITUDINAL										
Nº:	ALUMNO:	SESIÓN:								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9



Cada alumno al comenzar el curso tendrá una puntuación de 1 punto de nota actitudinal, esta nota irá subiendo o bajando dependiendo de su comportamiento en clase y se registrará mediante una Escala de verificación de Actitudes, cada vez que se recoge una conducta de las que aparece a continuación se le restará a la nota **-0'20 puntos**.

- **A.-** Indumentaria inadecuada.
- **B.-** Falta de aseo tras la sesión.
- **C.-** Actitud pasiva.
- **D.-** Hablar durante las explicaciones del profesor.
- **E.-** Llegar tarde a clase.
- **F.-** No recoger el material.
- **G.-** Falta de respeto compañeros.
- **H.-** No traer el material didáctico facilitado por el profesor.

Para sumar puntos a nivel actitudinal los alumnos deberán realizar las siguientes acciones que tendrán un valor de + 0'20 Puntos, dentro de la nota final a nivel de actitud.

- **I.-** Ayudar a los compañeros a realizar las actividades prácticas.
- **J.-** Ayudar a los compañeros a realizar las actividades teóricas.
- **K.-** Proponer actividades alternativas en las sesiones.
- **L.-** Actitud muy participativa en clase.
- **M.-** Ayudar a solucionar conflictos en clase.
- **N.-** Muestra un interés especial hacia la asignatura de educación física.
- **Ñ.-** Muestra compañerismo en situaciones donde puede aflorar la individualidad.
- **O.-** Realiza las actividades atendiendo al "Fair play".

ANEXO III.

FICHA AUTOEVALUACIÓN ALUMNADO			
Nombre:			Nº:
Uso del inglés en clase.		Siempre 	A veces 
1. Cuando me comunico en inglés con los compañeros/as y el profesor/a.	Tengo fluidez al hablar.		
	No se que decir porque me quedo en blanco.		
	Me da vergüenza.		

2. Utilizo un vocabulario en inglés durante las sesiones:	Aportado por el profesor.			
	Recopilado por compañeros.			
	Recopilado personalmente gracias a las TIC.			
Juegos de desplazamiento y equilibrio.		Siempre 😊	A veces 😐	Nunca 😞
1. Se cuando mi cuerpo está:	Equilibrado.			
	Desequilibrado.			
2. Cuando me desplazo y tengo que cambiar de dirección:	Lo hago con facilidad.			
	Pierdo el equilibrio.			
	Voy hacia un espacio libre.			
3. Señala con una cruz los desplazamientos que te resulten más difíciles:	Correr hacia delante.			
	Correr hacia atrás.			
	Laterales.			
	Zig-zag.			
	A cuatro patas.			
	Rodando.			
4. Cuando formamos una tortuga gigante o un gran árbol y no queremos que nos muevan, ¿Cómo es más difícil que nos desplacen?	Reptando.			
	Agarrados por las manos.			
	Agarrados por los codos y los cerramos.			
	Juntando los pies y extendiendo las rodillas.			
5. Cuando formamos una pareja en la que uno es caballo y el otro jinete, señala lo que te resulta más difícil.	Separando los pies y flexionando las rodillas.			
	Desplazarnos cuando el caballo está en pie.			
	Cambiar la dirección del desplazamiento cuando el caballo está en pie.			
6. En los juegos de caballos y jinetes.	Desplazarnos cuando el caballo está en cuatro apoyos.			
	Me cuesta coordinar mis movimientos con los de mi pareja.			
	Me cuesta desequilibrar al jinete de otra pareja.			

Juegos de cooperación – oposición.		Siempre 😊	A veces 😐	Nunca 😞
1. En los juegos de balón, ¿A quién pasas el balón?	A todos mis compañeros.			
	A mis amigos.			
	Al que está solo.			
	Al que tiene un defensor al lado.			
2. Señala lo más difícil en los juegos con tesoros:	Defender el tesoro.			
	Robar el tesoro.			
3. En los juegos de defender un territorio y echar al equipo contrario:	Me opongo al adversario empleando toda mi fuerza.			
	Engaño al adversario cediendo y empujando en diferentes direcciones para que pierda el equilibrio.			
4. En los juegos de guardar un objeto y/o llevarlo a una zona determinada:	El que tiene el objeto hace lo que quiere y los demás le ayudamos.			
	Todo el equipo sigue un plan de acción que hemos pensado antes de empezar.			
5. En los juegos de transporte, ¿Cómo te resulta más fácil transportarte?	Si los compañeros están agrupados.			
	Si los compañeros están tumbados.			
	Si los compañeros están de pie.			
6. En los juegos de transporte:	Cada uno se mueve hacia un lado.			
	Nos ponemos de acuerdo para movernos todos en el mismo sentido y a la vez.			
Actividades de caídas		Siempre 😊	A veces 😐	Nunca 😞
1. Cuando hago una caída hacia atrás:	No apoyo las muñecas.			
	No apoyo los codos.			
	Golpeo con los brazos			

	extendidos.			
	No echo la cabeza hacia atrás.			
2. Utilizo las normas de seguridad:	Vigilo a mis compañeros para que no caigan fuera de las colchonetas.			
	Vigilo que mi pareja no caiga encima de otro compañero.			
	Cuando he perdido el equilibrio hago una caída o una voltereta.			

Fecha de recepción: 19/8/2010
Fecha de aceptación: 01/10/2010