

Propuesta de Unidad Didáctica de deportes de combate para el alumnado de Educación Secundaria, basada en el Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva desde una perspectiva horizontal

Proposal for combat sports teaching unit for secondary schools, based on teaching games for understanding from a horizontal perspective

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Máster en Formación del Profesorado
Grado en Educación Primaria
con mención en Educación Física

José María Alonso Piñón
josecafd2013k@gmail.com
(España)

Resumen

Con este artículo queremos ofrecer una experiencia de Unidad Didáctica de deportes de combate en un IES de Asturias, durante el período de prácticas como profesor de educación secundaria. Los estudiantes practicaron cuatro disciplinas de combate, y el principal objetivo fue entender las similitudes entre los deportes practicados, usando el Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva.

Palabras clave: Deportes de combate. Modelo comprensivo de iniciación deportiva. Juegos modificados. Táctica deportiva. Planteamiento horizontal de enseñanza.

Abstract

With this article we want to offer an experience of combat sports teaching unit in a high school of Asturias, during the teaching practices period as a teacher of secondary education. The students practiced four combat disciplines, and the main objective was to understand the similarities between the practised sports, using the Teaching Games for Understanding model.

Keywords: Fighting sports. Teaching games for understanding. Modified games. Sport tactics. Horizontal approach to teaching.

Recepción: 06/09/2015 - Aceptación: 10/10/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, Nº 209, Octubre de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

1. Introducción

En un anterior trabajo, realizamos un acercamiento a la enseñanza de los deportes de lucha con agarre en general, y del judo en particular, a través de la aplicación del Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (Alonso, 2015). Se destacó así mismo, en las conclusiones de dicho trabajo, la posibilidad de realizar un acercamiento más general a los deportes de combate en las distintas distancias de confrontación, llegando incluso a la larga distancia entre los contendientes, como en el caso de la esgrima. Tal es la finalidad de la presente aportación, la cual está basada en la experiencia vivida durante las prácticas del Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional cursado en la Universidad de Oviedo por el autor, en el curso académico 2013-2014. Desde estas líneas quiero agradecer profundamente a Antonio Méndez Giménez, profesor titular de la Universidad de Oviedo, su apoyo y su ánimo para la producción de este trabajo.

2. Justificación

No es el objetivo principal del presente apartado explicar las características técnicas de las modalidades introducidas en la Unidad Didáctica, sino el de aducir razones de peso que giran en torno a sus orígenes y a trabajos anteriores que han obtenido resultados muy positivos, de cara a su introducción en los Institutos de Enseñanza Secundaria. Así, las modalidades de combate sobre las que incidiremos serán, por orden:

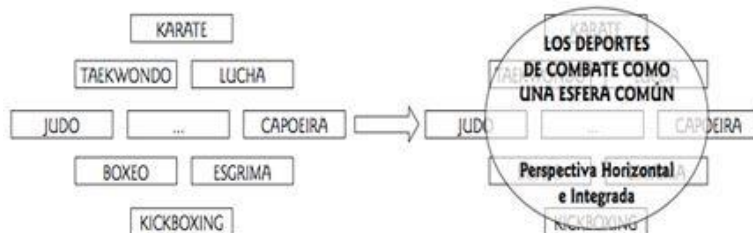
Modalidad de combate	Justificación basada en sus orígenes
----------------------	--------------------------------------

1. Judo	El cuerpo a cuerpo, destacado como el más adecuado para iniciar a los alumnos en las disciplinas de combate basadas en el golpeo (Castarlenas y Molina, 2002).
2. Kick Boxing	Existen orientaciones de su práctica ajenas al ámbito competitivo (condición física y defensa personal), que no implican el "fuera de combate", propio de la competición reglada (Cillo, 2012). Se han realizado trabajos muy satisfactorios en cuanto a la implicación del alumnado en la práctica de esta disciplina y cumpliéndose objetivos muy positivos en lo referido a los niveles de la agresividad y la violencia (Menéndez y Fernández-Río, 2014, 39).
3. Kárate	El kárate ha evolucionado de un estilo de combate en el que la autodefensa era la única finalidad, a una disciplina en la que se busca el perfeccionamiento del practicante (Frederic, 1989).
4. Esgrima	Al igual que ocurre con el resto de disciplinas, sus orígenes no giran en torno a la violencia gratuita, sino a la resolución de cuestiones de honor, lo cual ha dejado en herencia un gran respeto por el contrario y hacia las normas, siendo muy adecuado para ser potenciado como valor educativo (Alarcia, Alonso y Saucedo, 2000, 13).

3. Marco metodológico

Argumentaremos sobre la inclusión de una perspectiva horizontal en la enseñanza de los deportes de combate, desde el Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva, basado en el estudio de Avelar y Figueiredo (2009), quienes establecieron un sustento a nivel teórico que motivase una futura intervención a nivel empírico, fundamentado en el trabajo de Bunker y Thorpe (1982). En dicho estudio, los autores proponen un aprendizaje de la estructura del combate per se, sin llegar a la especificidad de la técnica de una modalidad de combate concreta.

Figura 1. La enseñanza de los deportes de combate desde una perspectiva horizontal e integrada



Avelar y Figueiredo (2009)

Almond (1986) estableció una clasificación de los juegos deportivos basada en la similitud de los principios tácticos que los rigen, y en la naturaleza de los problemas tácticos que surgen durante el juego. Así, las categorías definidas fueron juegos deportivos de blanco o diana; juegos deportivos de muro o pared; juegos deportivos de campo y bates; juegos deportivos de cancha dividida; y juegos deportivos de invasión. Dicha característica del Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva ha sido destacada como una ventaja metodológica, al permitir al alumno identificar las características comunes a una determinada categoría de deportes (Méndez-Giménez et al. 2011). Sin embargo, los deportes de combate no han sido incluidos en dicha clasificación, lo cual creemos que no tiene por qué ser óbice para aplicar el Modelo Comprensivo a estas modalidades.

Y en dichos principios se basará la propuesta metodológica que aquí presentamos. La estructura básica de la sesión se centrará en unos componentes esenciales con una intencionalidad muy clara: 1º) Práctica de un juego modificado; 2º) Desarrollo de conciencia táctica y toma de decisiones a través de preguntas, y 3º) Desarrollo de habilidad (González, Cecchini, Fernández-Río y Méndez-Giménez, 2008, 31).

Como se ha mencionado con anterioridad, la presente Unidad Didáctica incidirá en cuatro modalidades de combate distintas, tratando de incidir en los principios estratégico-tácticos comunes a cada grupo (Figura 2).

Figura 2. Principios estratégico-tácticos en función según los diferentes tipos de deportes de combate

Grupo de Deporte de Combate	Principios Estratégico-Tácticos de Ataque	Principios Estratégico-Tácticos de Defensa
<i>Deporte de Combate con Agarre</i>	Proyectar o controlar al adversario	Evitar ser proyectado o controlado por el adversario
<i>Deporte de Combate con Golpeo</i>	Hacer blanco en el cuerpo del adversario	Evitar ser golpeado por el adversario
<i>Deporte de Combate con Armas</i>	Hacer blanco en el cuerpo del adversario	Evitar ser tocado por el arma del adversario

Avelar y Figueiredo (2009)

Se pasará progresivamente de una distancia de combate más corta (judo), a la más larga (esgrima), por lo que los principios estratégico tácticos irán variando desde la inmovilización, la proyección, volcar, etc., acciones propias del judo; a las acciones de empuñar, golpear, tocar, etc., acciones propias del kick boxing, el kárate y la esgrima (Figura 3).

Figura 3. Tipos de interacción y acciones motrices según la distancia de enfrentamiento

Larga Distancia	Media Distancia	Corta Distancia
GOLPEOS CON IMPLEMENTOS	GOLPEOS CON LAS EXTREMIDADES	GOLPEOS Y AGARRES
Empuñar, Golpear, Tocar, Parar, Bloquear, Esquivar		Tirar, Empujar, Inmovilizar, Proyectar/ Derribar, Volcar, Caer, Fijar, Excluir, Controlar, Tocar, Golpear

Avelar y Figueiredo (2009)

Y basado en este marco teórico y metodológico que permita sustentar la intervención práctica, pasamos ahora a la propuesta realizada durante el período de prácticas.

4. Propuesta práctica

Antes de comenzar a explicar las sesiones parece adecuado comentar algunos aspectos a considerar de la propuesta:

Se partirá en algunas ocasiones, para un aprendizaje adecuado, de una situación llamada oposición cooperativa (Prieto, Gutiérrez, Espartero, Bricio, Corujo y Fernández, 2001) al tener cada alumno un rol (bien de atacante o bien de defensor), con el fin de facilitar la comprensión de los principios de ataque y defensa de la modalidad.

Si bien se tratará de alcanzar una creciente especificidad de las modalidades, permitiendo al alumnado realizar combates de las mismas, sólo se permitirá situaciones de confrontación libre en judo y esgrima, debido por una parte, a la imposibilidad de disponer de materiales específicos de kick boxing y kárate; y por otro lado, debido a la falta de tiempo para incidir en cuestiones técnicas que permitan una práctica libre de dichas modalidades. Como se ha comentado con anterioridad, el objetivo final no es incidir en la especificidad de la modalidad per se, sino en los principios estratégico-tácticos comunes que los rigen. Es aquí donde cobra importancia la proposición de juegos de representación, adaptados a las características del alumnado, tratando de representar las condiciones estándar de la modalidad deportiva sobre la que se incide (Griffin, Mitchel y Oslin, 1997).

Dando solución a la falta de materiales, que ha sido uno de los principales obstáculos con los que se han encontrado los docentes de Educación Física para la inclusión de estas modalidades en sus programaciones (Rodríguez, 2008), la presente Unidad Didáctica se desarrolla con materiales escasos y no específicos de las modalidades. Los golpes con los churros se destacaron como inofensivos, con una previa concienciación de las normas de seguridad. La Unidad Didáctica que aquí se

plantea fue llevada a cabo en el primer curso de la ESO, en un IES a las afueras de Oviedo, con un marco temporal de 7 sesiones de 55 minutos cada una.

Sesión 1: Judo

Objetivos: conocer los principios fundamentales del judo en cuanto a la aplicación de las fuerzas; conocer el proceso de evaluación durante la Unidad didáctica.

Recursos: una colchoneta y una pica por cada dos alumnos; ficha a rellenar por los alumnos conforme avanzan las sesiones, con las preguntas de reflexión formuladas durante la práctica; planilla de autoevaluación, con el fin de concretar los aspectos que se evaluarán durante la práctica de las modalidades de combate aprendidas. Sesión realizada en el pabellón deportivo del IES.

Organización: por parejas, cambiando de compañero en cada ejercicio.

Actividades:

Calentamiento: realizamos carrera continua alrededor del pabellón; movilidad articular, incidiendo muy especialmente en la articulación del hombro.

Parte principal: pequeña introducción al proceso evaluativo durante la Unidad Didáctica, en base al modelo comprensivo, encontrándose reflejadas las preguntas de razonamiento en la ficha (ver evaluación).

1. Tiro al palo: los alumnos colocados por parejas, con un palo cogido en medio de ambos con ambas manos y con los pies apoyados. El objetivo es lograr levantar al compañero del suelo desde la posición de sentados.



2. Pulso gitano: los alumnos se encuentran agarrados por una mano. El pie adelantado debe estar junto al del compañero, pudiendo mover en cualquier dirección el atrasado para pivotar. El objetivo del ejercicio es el de desequilibrar al compañero, haciéndole mover el pie adelantado.



3. Preguntas de reflexión: ¿En qué juego habéis notado una

mayor importancia de "jugar con las fuerzas"? ¿Por qué?

4. Derribar el puente: los alumnos colocados por parejas frente a frente y con apoyo de manos y pies. El objetivo es lograr derribar al compañero, siempre recordando las nociones de seguridad (no tocar codos ni muñecas). Una variante puede ser el derribo de mancos, siendo el mismo ejercicio, pero cogidos por una mano (Méndez-Giménez, 2007). Incidimos así en las "normas de la aplicación de las fuerzas", tirar o empujar (Méndez-Giménez, 1998).



5. Preguntas de reflexión: ¿habéis cambiado la dirección de la aplicación de fuerzas para despistar al compañero, tirando y empujando?

6. Volver la estatua: nos colocamos por parejas. Uno de los dos alumnos se colocará en la postura defensiva propia del judo suelo. Su compañero tratará de darle la vuelta, aplicando las fuerzas de la manera más idónea para conseguir el objetivo (Méndez-Giménez, 2007). Cambiamos los roles.



7. Preguntas de reflexión: Cuando estabas defendiéndote boca abajo, ¿cómo has distribuido tu cuerpo sobre el suelo? Cuando estabas tirando de tu compañero, ¿por qué partes de su cuerpo lo agarrabas? ¿Habéis usado sólo la fuerza de los brazos, o todo el cuerpo? Con estas preguntas se pretende que el alumnado empiece a reflexionar sobre la óptima aplicación de las fuerzas sobre el compañero.

8. Judo suelo: los alumnos colocados espalda contra espalda, realizan el juego de la Traba (Méndez-Giménez, 2007), consistente en tratar de hacer tocar al compañero con la espalda en el suelo.



9. Realizamos preguntas de reflexión: ¿únicamente habéis tirado o empujado, o habéis cambiado la dirección de las fuerzas? ¿En qué se parece este ejercicio a los anteriores?

10. Tras este pequeño feedback, continuamos haciendo combates de judo suelo.

Vuelta a la calma: realizamos estiramientos de los grupos musculares especialmente implicados en la práctica.

Sesión 2: Judo

Objetivos: conocer y practicar dos inmovilizaciones de judo (lateral y laterocostal); practicar combates de judo suelo, aplicando las inmovilizaciones aprendidas.

Recursos: una colchoneta por cada dos alumnos, sesión realizada en el pabellón deportivo del IES.

Organización: por parejas, cambiando de compañero en cada ejercicio.

Actividades:

Calentamiento: realizamos carrera continua alrededor del pabellón, con movilidad articular, incidiendo especialmente en la articulación del hombro.

Parte principal:

1. Pulso gitano: repasamos el ejercicio presentado en la sesión anterior, con las mismas preguntas de reflexión.

2. Agarramos la cintura del compañero, (Castarlenas y Molina, 2002) realizando forcejeos con los brazos, desplazándonos por el espacio, etc.



3. Preguntas de reflexión: ¿has echado las caderas hacia delante o hacia atrás?, ¿tus rodillas estaban extendidas o flexionadas?

4. Judo suelo, a través del juego "inmovilizaciones" (Méndez-Giménez, 1998) aprendemos dos de las mismas, la lateral y la

laterocostal. Uno de los alumnos asume el rol de atacante y el otro de defensor. A la voz de ¡ya!, el alumno que es inmovilizado trata de escapar. Deberá intentar conseguirlo antes de 30 segundos. Cambiamos los roles, y efectuamos la otra inmovilización, repitiendo el proceso.



5. Preguntas de reflexión: cuando inmovilizabas, ¿te mantenías quieto o te movías en función de la dirección en que escapaba tu compañero?, cuando tenías que escapar de la inmovilización, ¿intentabas separarte moviéndote de un lado a otro?

6. Realizamos combates de judo suelo, teniendo en cuenta las reflexiones anteriormente explicadas, y tratando de aplicar las inmovilizaciones aprendidas.

Vuelta a la calma: realizamos estiramientos de los músculos especialmente implicados en la práctica.

Sesión 3: Kick boxing

Objetivos: conocer y practicar las distintas técnicas de puño del kick boxing; conocer y practicar el sistema defensivo del kick boxing.

Recursos: un churro por pareja, sesión realizada en el pabellón deportivo del IES.

Organización: para el aprendizaje de las técnicas de puño, nos distribuimos de manera que todos vean al profesor (mando directo). A continuación nos distribuiremos por parejas, cambiando de compañero en cada ejercicio.

Actividades:

Calentamiento: realizaremos carrera continua alrededor del pabellón, con movilidad articular, incidiendo especialmente en la articulación del codo.

Parte principal:

1. Tratamos de tocarnos el tronco con las manos, evitando a su vez que nos toquen.



2. Preguntas de reflexión: ¿tu cuerpo estaba de lado o de frente?, ¿cómo ofrecías más puntos para que te tocasen?, ¿tus rodillas estaban extendidas o flexionadas?, ¿te has mantenido en movimiento o parado?

3. Trabajo técnico básico, técnica de ataque: los alumnos se distribuyen por el espacio de manera que vean al profesor realizar las técnicas de puño: directo, circular y ascendente. Trabajo basado en la repetición. Se realizarán correcciones a la técnica básica.



4. Trabajo técnico básico, técnica de defensa: trabajo de la técnica básica de defensa, propia de los deportes de contacto con golpeo, el escudo, acoplando el brazo al cuerpo, cubriendo el mentón y el tronco, y colocando la mano detrás de la cabeza.



5. Trabajo por parejas el sistema defensivo: un compañero, el ayudante, tendrá el churro en la mano y realizará ataques al ejecutante para que se cubra. La frecuencia de ataque será baja, con el fin de perfeccionar la técnica, y no golpeando con una intensidad excesiva. Cambiamos de roles.



6. Preguntas de reflexión: para evitar que te tocasen con el churro, ¿te mantenías estático o móvil?, ¿estabas con las rodillas flexionadas o extendidas?, ¿tenías el cuerpo colocado de frente o de lado?

7. Trabajamos por parejas el sistema ofensivo: el ayudante colocará el churro de tal manera que quede estirado delante del ejecutante, para que pueda golpearlo con libertad.



Vuelta a la calma: realizamos una vuelta caminando al pabellón, y luego hacemos estiramientos en las espalderas.

Sesión 4: Kick boxing

Objetivos: consolidar las habilidades aprendidas en la sesión anterior; conocer y practicar las técnicas de pierna del kick boxing; practicar el sistema ofensivo-defensivo propio del kick boxing.

Recursos: un churro por pareja, sesión realizada en el pabellón deportivo del IES.

Organización: para el aprendizaje de las técnicas de pierna, nos colocaremos de modo que todos vean al profesor (mando directo); luego por parejas, cambiando de compañero en cada ejercicio.

Actividades:

Calentamiento: realizamos carrera continua alrededor del pabellón; movilidad articular, con especial incidencia en la articulación del codo y de la cadera.

Parte principal:

1. Trabajo técnico básico, técnica de ataque: los alumnos se distribuyen por el pabellón de modo que vean al profesor realizar las técnicas de pierna, circular y frontal. Trabajo basado en la repetición.

2. Trabajo técnico básico, técnica de defensa: trabajo del "escudo" contra patada circular, acoplando codo con rodilla y formando una línea que cubra todo el cuerpo contra un ataque a cualquier altura. Lo practicamos con el compañero, quien nos golpeará con el churro.



3. Tras un repaso del sistema ofensivo y defensivo por separado con el churro (igual que hicimos en la sesión anterior), integramos ambos sistemas. Un compañero, el ayudante, colocará el churro delante del ejecutante para que realice técnica de golpeo. Con cierta regularidad, el ayudante realiza ataques con el churro sobre el ejecutante, con el fin de que esté atento tanto a atacar como a defender. De esta manera puede elaborar no sólo ataques, sino también contraataques sobre el churro.

Vuelta a la calma: realizamos una vuelta caminando alrededor del pabellón, y estiramientos sobre las espalderas.

Sesión 5: Kárate

Objetivos: conocer y practicar el sistema defensivo del kárate.

Recursos: un churro por pareja, sesión realizada en el pabellón deportivo del IES.

Organización: al inicio se distribuyen todos de manera que vean al profesor ejecutar las técnicas. Luego por parejas.

Actividades:

Calentamiento: carrera continua alrededor del pabellón; movilidad articular, con especial incidencia en la articulación del codo.

Parte principal:

1. Nos tocamos el tronco: ejercicio similar a la sesión de kick boxing, pero con una consigna: para que el tocado resulte válido, debemos dar un paso adelante. Incidimos así en la distancia media, en la cual, para poder golpear, tenemos que realizar un desplazamiento previo (un paso hacia delante).



2. Trabajo técnico básico: los alumnos se colocan de manera que vean al profesor. Adoptan la postura propia del kárate, con el centro de gravedad bajo, un brazo colocado delante de la boca del estómago y el otro delante controlando la distancia. El bloqueo se realiza con la mano adelantada.



3. Trabajo por parejas del sistema defensivo. El ayudante ejecuta técnicas de ataque con el churro sobre su compañero, el ejecutante, que deberá evitarlas usando el bloqueo, propio de la distancia media del kárate.



4. Combate simulado: uno de los compañeros deberá tratar de efectuar un tocado con el churro asumiendo el rol de atacante. Tendrá cinco intentos.

Vuelta a la calma: damos una vuelta caminando al pabellón. Realizamos estiramientos en las espaldas.

Sesión 6: Esgrima

Objetivos: conocer y practicar las habilidades básicas propias de la esgrima; conocer y practicar el sistema defensivo de la esgrima.

Recursos: un churro por alumno, sesión realizada en el pabellón deportivo del IES.

Organización: los alumnos se colocarán en todo momento por parejas, trabajando con el

compañero las habilidades propuestas por el profesor.

Actividades:

Calentamiento: los alumnos realizarán carrera continua alrededor del pabellón, y movilidad articular incidiendo especialmente en la articulación del codo.

Parte principal:

1. Uno de los alumnos sujetará el churro de forma que quede vertical, siendo el ayudante. A la señal de ¡ya! del compañero, el ejecutante deberá intentar coger el churro antes de que caiga al suelo, efectuando el movimiento típico del fondo de esgrima (Alarcia, Alonso y Saucedo, 2000). Luego cambiarán los roles.



2. Avanzando de un extremo al otro del pabellón, uno de los alumnos ataca tratando de pinchar al compañero, defendiéndose este del ataque manteniendo la distancia. Luego cambiarán los roles.



3. Ataque descendente a la cabeza: con la misma estructura del ejercicio anterior, uno de los alumnos ataca a su compañero de un extremo al otro del pabellón, defendiéndose este con un bloqueo ascendente del churro.



4. Preguntas de reflexión: ¿en qué se parecen los movimientos de estos ejercicios a los efectuados en kick boxing y kárate?, ¿tenéis las rodillas extendidas o flexionadas?, ¿en qué se

diferencia de los combates de judo?

5. Defensa y contraataque: con la misma estructura del ejercicio anterior, uno de los alumnos ataca con un ataque a la cabeza, y el compañero después de defenderlo contraataca con un golpe al tronco, hacia dentro o hacia fuera. Luego cambian los roles.

6. Combate con tanteo: los alumnos realizan un enfrentamiento por parejas, en un espacio delimitado previamente. Se trata de ver quién consigue más tocados en un período de tiempo determinado, utilizando los golpes aprendidos hasta el momento.

Vuelta a la calma: damos una vuelta caminando al pabellón, y estiramientos en las espalderas.

Sesión 7: Esgrima

Objetivos: conocer y practicar el sistema de tanteo de la esgrima, de forma modificada y adaptada a los recursos materiales disponibles; aceptar la victoria y la derrota con deportividad y reconociendo el trabajo del compañero.

Recursos: un chorro por alumno, sesión realizada en el pabellón deportivo del IES. Ficha con las reflexiones sobre la práctica. Planilla de autoevaluación para ser entregada en la siguiente sesión.

Organización: por parejas, cambiando de compañero en cada ejercicio

Actividades:

Calentamiento: carrera continua alrededor del pabellón, con movilidad articular, incidiendo especialmente en la articulación del codo.

Parte Principal: el alumnado realizará una competición. Se distribuirá la clase en 4 grupos. Los alumnos tendrán que competir todos contra todos, alcanzando la victoria el primero que llega a tres tocados. Se ha de concienciar al alumnado de la necesidad de ser honesto en la consecución de los puntos: "cuando me tocan, levanto la mano y digo itocado!". Se conseguirá dos puntos por cada tocado con el fondo; y un punto por el resto de los golpes aprendidos: por encima de la cabeza (nunca en la cara); o en el tronco con el golpeo hacia fuera o hacia dentro. Cuando los grupos hayan terminado de combatir todos contra todos, se extraerá de cada uno el que más victorias haya conseguido, pasando a una fase final, en la que vencerá el que más combates consiga ganar. Se combatirá con la consigna de que entre combate y combate se den la mano antes de comenzar, mostrando el respeto que caracteriza a estas modalidades deportivas. Al finalizar se recordará a los alumnos la necesidad de rellenar su planilla de autoevaluación de las habilidades de lucha, así como de entregar la ficha que se les proporcionó en la primera sesión con las reflexiones de cada ejercicio.

Vuelta a la calma: 1 vuelta caminando alrededor del pabellón, y estiramientos sobre las espalderas.

No es el objetivo de este trabajo el de profundizar en todos y cada uno de los aspectos de una UD formal, puesto que sería demasiado extenso. Aunque sí parece lógico explicar los instrumentos de evaluación más específicos:

Planilla de autoevaluación (30% de la calificación de la UD): se les proporcionó a los alumnos una planilla al inicio de la Unidad Didáctica, con el fin de que supiesen desde un principio los aspectos que se iban a valorar de la práctica. Con ello buscamos implicar al alumnado en sus procesos de enseñanza-aprendizaje, así como mejorar su responsabilidad y su autonomía (López; Monjas; Gómez; López; Martín; González; et al., 2006).

Figura 4. Ficha de autoevaluación de deportes de combate

Planilla de autoevaluación de deportes de combate			
Reacciono en función de los movimientos de mi compañero, atacando o defendiendo en función de la situación concreta.	Siempre (2 puntos)	A veces (1 punto)	No lo sé/nunca (0 puntos)
Durante los ejercicios de kick boxing mantengo una posición móvil, con el cuerpo de lado y la guardia arriba.	Siempre (2 puntos)	A veces (1 punto)	No lo sé/nunca (0 puntos)
Conozco y me salen los tres golpes de puño que se han impartido (directo, ascendente y circular).	Todos (2 puntos)	Casi todos (1 punto)	Ninguno (0 puntos)
Durante los ejercicios de judo empleo el peso del cuerpo y no sólo la fuerza de mis brazos para desequilibrar/inmovilizar a mi compañero.	Siempre (2 puntos)	A veces (1 punto)	No lo sé/nunca (0 puntos)
En los ejercicios de esgrima mantengo la postura de lado, reduciendo las posibilidades de que hagan tocado en mi tronco.	Siempre (2 puntos)	A veces (1 punto)	No lo sé/nunca (0 puntos)
Total			

Fichas para el alumnado (30% de la calificación de la UD): al inicio de la UD se proporcionó a los alumnos unas fichas con todas las preguntas de reflexión que se les planteó durante la práctica, las cuales debían estar completas al finalizar la Unidad Didáctica. Esta herramienta ha sido destacada en la bibliografía de cara a conseguir una mayor responsabilidad y autonomía, al igual que ocurre con el cuestionario de autoevaluación (López, Monjas, Gómez, López, Martín, González, et al., 2006).

Planilla de actitudes (40% de la calificación de la UD): se valoraron una serie de ítems a modo de control de la entrega en la práctica por parte de los alumnos.

6. Conclusiones

Es preciso destacar, en primera instancia, que la intencionalidad del presente trabajo ha sido la de ofrecer una propuesta de Unidad Didáctica, y no la de mostrar el esquema formal de la UD en sí desarrollada en el IES, la cual puede ser modificada en diversos aspectos y términos adaptados a las características del alumnado y del centro.

El mando directo llevado a cabo en algunas sesiones responde a la necesidad de un previo aprendizaje técnico para el desarrollo de algunos de los ejercicios. Dicho estilo de enseñanza se ha destacado en la bibliografía como el más adecuado para introducir a los alumnos en la técnica deportiva per se (Viciano y Delgado, 1999), independientemente de que no sea un estilo de enseñanza habitualmente explotado en la aplicación del Modelo Comprensivo.

Con este trabajo pretendemos dejar las puertas abiertas a una intervención futura en la que se incida en cada deporte de combate por curso. Así, podría realizarse la presente UD en 1º de la ESO, a modo de introducción, para en los 4 cursos siguientes (de 2º de la ESO a 1º de Bachillerato) aumentar la distancia de la confrontación. Esperamos, en este sentido, haber dado un paso más allá en el planteamiento de Avelar y Figueiredo (2009), a través de una aplicación práctica de sus planteamientos teóricos.

Bibliografía

- Alarcia, L., Alonso, C. y Saucedo, F. (2000). Esgrima con sables de espuma: UD Primaria y Secundaria. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Almond, L. (1986). "Reflecting on themes: a games classification". THORPE, D., BUNKER, D., y ALMOND, L. (Eds). Rethinking Games Teaching. Loughborough University, pp. 71-72.
- Alonso, J.M. (2015). Propuesta de unidad didáctica de judo para el alumnado de educación secundaria basada en el modelo comprensivo de iniciación deportiva. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 207. <http://www.efdeportes.com/efd207/unidad-didactica-de-judo-en-el-modelo-comprensivo.htm>
- Avelar, B., y Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 4 (3), 44-57.
- Bunker, D. y Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. Bulletin of Physical Education 18 (1), 5-8.
- Castarlenas, J. L., y Molina, P. (2002). El judo en la Educación Física escolar. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Cillo, F. (2012). Fuerza de impacto en kick boxing. Revista electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte, 5 (17).
- Frederic, L. (1989). Diccionario Ilustrado de las Artes Marciales. Madrid: Editorial Eyras.
- González, C., Cecchini, J., Fernández-Río, J. y Méndez-Giménez, A. (2008). Posibilidades del modelo comprensivo y del aprendizaje cooperativo para la enseñanza deportiva en el contexto educativo. Aula abierta, 36 (1), 27-38.
- Griffin, L.A., Mitchell, S.A., y Oslin, J.L. (1997). Teaching sport concepts and skills: a tactical games approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- López, V., et al. (2006). La evaluación en Educación Física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida. Retos, nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 10, 31-41.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., García, L., González, S., Gutiérrez, D., Martínez, J., Sánchez, R. (2011). Modelos actuales de iniciación deportiva, unidades didácticas sobre juegos y deportes de cancha dividida. Sevilla: Wanceulen.
- Méndez-Giménez, A. (1998). El pensamiento táctico en el judo: un proceso generado desde la etapa inicial mediante el juego. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 11. <http://www.efdeportes.com/efd11a/judo.htm>
- Méndez-Giménez, A. (2007). Los juegos en el currículum de la Educación Física. Barcelona: Paidotribo.
- Menéndez, J.I. y Fernández-Río, J. (2014). Innovación en educación física: el kick boxing como contenido educativo. Apunts. Educación Física y Deportes, 117, 33-42.
- Prieto, J., Gutiérrez, C., Espartero, J., Bricio, G., Corujo, L., Fernández, A. (2001). "El judo como actividad cooperativa. Algunas reflexiones en torno a una propuesta didáctica". Comunicación presentada en el I Congreso Estatal de Actividades Cooperativas, Junta de Castilla y León, Medina del Campo (Valladolid), 9 a 12 de julio.

- Rodríguez, J.R. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de Educación Física en la ESO. Propuesta de aplicación. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 14, 43-47.