

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR DE UNA UNIDAD

DIDÁCTICA PARA LA INICIACIÓN A LA ESGRIMA

Fern nde ir, iguel ngel
I.E.S. Castelar. Badajoz

RESUMEN

En esta propuesta interdisciplinaria de unidad didáctica pretendemos, en la medida de lo posible, concienciar al profesor de Educación Física de su capacidad para la realización de sesiones dedicadas a la iniciación hacia los deportes de lucha, también denominados deportes de oposición directa o de combate, y más concretamente a la Esgrima. Y es precisamente el término de combate el que, quizás, denota un cierto carácter de violencia por lo que pudiera ocasionar rechazo hacia su enseñanza. Sin embargo, nada más lejos de la realidad, siendo precisamente en los deportes de combate reglamentados donde se producen menor número de lesiones que en otros deportes. Aunque eso sí, es imprescindible seguir un mínimo de normas de seguridad para evitar posibles incidentes. Para ello, nuestro Departamento de Educación Física se coordinó con el Departamento de Educación Plástica y Visual, y aprovechando los contenidos de volumen de dicha área, se pensó en la confección de una careta por cada alumno compuesta por diversos materiales, como malla metálica, escayola y cartulina. Una vez confeccionada dicha careta se procede al desarrollo de las sesiones específicas de iniciación a la Esgrima utilizando para ello espadas de plástico muy flexibles.

PALABRAS CLAVE

Interdisciplinariedad, iniciación deportiva, Esgrima.

1 CONSIDERACIONES GENERALES

El título de la presente unidad didáctica tendrá un carácter motivador desde su comienzo y presentación a los alumnos, ya que la llamaremos “Nos batimos en duelo”. Encontrándose enmarcada en el área de Educación Física, dentro del bloque 3 denominado “Juegos y Deportes”.

El nivel educativo al que va dirigida esta propuesta es al tercer curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria. Por último decir, que esta propuesta estará ubicada en el tercer trimestre, con un total de cuatro sesiones propias de Educación Física y otras tantas dentro de la asignatura de Educación Plástica y Visual.

2 INTRODUCCIÓN

Los deportes de adversario, de lucha o de oposición directa, proporcionan al individuo una serie de situaciones y un bagaje técnico-táctico sorprendente. La capacidad y la necesidad de lucha en el hombre es innata. No tenemos más que observar a los niños pequeños en el patio del colegio donde demuestran constantemente el sentido agonístico del ser humano, por lo que deberíamos aprovechar estas situaciones de lucha y encauzarlas adecuadamente para que nos proporcionen un excelente material y medio de desarrollo de la persona en todos sus ámbitos (cognitivo, motriz y socioafectivo). Además es un método excelente de desarrollo de sus capacidades físicas a través de movimientos que demandan una adaptación constante a los movimientos del adversario, todo ello dentro de un espacio reducido donde prima el sentido del tiempo y la inteligencia táctica.

Una razón que argumentan los profesores para no adentrarse en el mundo de las acciones de lucha, es la creencia de que para realizar sesiones de oposición es necesario el ser un especialista o estar formado técnicamente para ello. Al igual que Bernard Brochard (1994), pienso que esta no es razón suficiente, ya que de lo que se trata es de crear una sólida base que permita al alumnado desenvolverse con eficacia y autonomía en el mayor número de acciones posibles. Es decir, que bastaría con analizar un deporte de lucha y ver qué tipo de acciones se producen. De esta forma podríamos desarrollar sesiones cuyo objetivo sea la adquisición de un determinado tipo de habilidad (como por ejemplo parar o esquivar). Para ello podemos utilizar la clasificación que Torres Casado (1990) realiza de las llamadas unidades motrices luctatorias y entre las que se encuentran: parar, esquivar y tocar con objetos. De esta forma podremos crear o utilizar acciones que permitan el desarrollo de una plataforma amplia de acciones motrices de lucha que es, en definitiva, el objetivo primero de toda iniciación deportiva.

Para ello, el profesor deberá conocer, eso sí, las acciones básicas de Esgrima, pero sólo eso, algunas acciones fundamentales como son el desplazamiento de las piernas, técnicas de ataque simples y compuestas, paradas y tomas de hierro. De esta forma podremos desarrollar y llevar a cabo un determinado número de sesiones dedicadas a la iniciación a la Esgrima, deporte que debido a su elevado costo no es posible realizar en la práctica totalidad de los Institutos de nuestra geografía, pero que utilizando las ideas que nos aportan otros Departamentos (como el de Educación Plástica y Visual) y un buen grado de motivación y esfuerzo, podremos realizar con éxito.

Considerándola una práctica deportiva nueva y motivante para nuestros alumnos, la práctica de la Esgrima nos aporta un buen número de objetivos educativos propios de las actividades de lucha y oposición directa, entre los cuales y siguiendo a Torres Casado (1990) podemos destacar los siguientes:

- Desde el ámbito cognitivo: estudio y análisis de las reacciones agresivas, del factor miedo, estudios históricos, filosóficos, etc.
- Desde el ámbito motriz: familiarización y adaptación con las situaciones de oposición directa y desarrollo de la capacidad de respuesta motriz adaptada en breves períodos de espacio-tiempo.
- Desde el ámbito socio-afectivo: catarsis, control de la agresión, disminución del miedo en situaciones de oposición directa, cooperación con el adversario para el aprendizaje, responsabilidad de la integridad física del adversario y aumento del nivel de seguridad en uno mismo

De esta forma, la unidad didáctica constará de cuatro sesiones, las cuales se desarrollarán en el gimnasio, correspondiéndose con los objetivos generales de Etapa siguientes y marcados en el D.C.B.:

1. Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y sus posibilidades y desarrollar actividades de forma autónoma y equilibrada, valorando el esfuerzo y la superación de las dificultades.
2. Relacionarse con otras personas y participar en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, rechazando cualquier tipo de discriminación.
3. Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y de las consecuencias para la salud individual y colectiva de los actos y decisiones personales, así como el llevar una vida sana.

Los objetivos generales de Área relacionados con la Unidad Didáctica son:

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
2. Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
3. Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actitudes físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a su comunidad.

3 OBJETIVOS DIDÁCTICOS ESPECÍFICOS

La presente unidad didáctica sobre la iniciación a la Esgrima pretende desarrollar los siguientes objetivos:

- Conocer y aplicar diferentes técnicas básicas de ataque y defensa en situaciones reales de oposición.
- Conocer las posibilidades del propio cuerpo y sus limitaciones, comprendiendo la importancia que tiene el respeto hacia la integridad física, tanto propia como del compañero-adversario.
- Valorar los riesgos que conlleva una práctica irresponsable y descuidada en las situaciones de lucha con el compañero-adversario.
- Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en las situaciones de combate propuestas, desarrollando actitudes de respeto.
- Participar, de forma activa, en situaciones de competición, sin que ello suponga rivalidad, desarrollando actitudes de superación y autoexigencia.

4 CONTENIDOS

Los contenidos conceptuales que pretendemos enseñar a los alumnos serán los siguientes: Las tres armas y sus blancos válidos: sable, espada y florete; precauciones y riesgos durante las sesiones, el reglamento básico de la Esgrima de competición y otros deportes de combate con armas (Kendo, Kobudo,...). Así mismo, se deberá hablar de la importancia que tienen los deportes de combate como fenómeno social y cultural.

Los contenidos procedimentales serán los siguientes:

- Adquisición y desarrollo de habilidades generales de oposición.
- Resolución de tareas motrices originadas en tareas reales del juego.
- Práctica de técnicas ofensivo-defensivas en competición mediante situaciones modificadas y de carácter lúdico.

Por último, los contenidos actitudinales serán:

- Participación en las actividades luctatorias con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites
- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.

5 ACTIVIDADES

Las actividades a realizar en las diferentes sesiones de la unidad didáctica serán tareas y formas jugadas cuyo objetivo sea la adquisición de técnicas básicas de ataque y defensa tanto de espada y florete como de sable. Así como el conocimiento de los blancos válidos en las tres armas mencionadas.

Las actividades se realizarán en parejas, compartiendo alternativamente el rol de maestro y de alumno dentro del perfeccionamiento de la misma acción. De esta forma evitamos el aburrimiento propio de la repetición sistemática de la misma acción.

Tras un buen calentamiento se realizarán diferentes tipos de desplazamientos hasta automatizarlos convenientemente (marchar, romper, fondo, salto atrás y sus combinaciones).

Dentro del estudio del sable el alumno aprenderá las ruedas básicas de envites, ataques y paradas fundamentales (paradas y envites de tercera, cuarta, quinta, quinta adelantada y segunda; así como ataques de cabeza, figura, flanco, travesón y punta).

Y ya dentro de la espada y el florete se estudiarán ataques simples (sin preparación y con preparación, como la toma de hierro) y compuestos (el uno-dos y el doblar). Así como paradas simples y compuestas. Podemos terminar con continuaciones de ataque cuando el compañero-maestro lo solicite.

6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación que nos permitirán la valoración de nuestros alumnos y de la unidad didáctica en sí serán los siguientes:

- Participar en las actividades físicas con independencia del nivel de destreza adquirido.
- Demostrar en las diferentes actividades actitud de esfuerzo y superación.
- Respetar a los compañeros/as sin mostrar discriminación por razón alguna, así como a las normas establecidas en las diversas actividades competitivas.
- Aplicar habilidades generales y específicas en las situaciones de lucha propuestas.

7 METODOLOGÍA

Las técnicas de enseñanza a utilizar serán las de asignación de tareas, resolución de problemas y descubrimiento guiado. Así mismo, la organización será en parejas y en pequeños grupos debido a la dinámica propia de los deportes de lucha (uno contra uno).

8 RECURSOS DIDÁCTICOS

Dentro de este apartado debemos mencionar el proceso de confección de las caretas realizadas en las clases propias de la asignatura de Educación Plástica y Visual, cuya composición comprende los siguientes materiales: una venda de escayola, cartulina (una pieza circular, otra para la barbilla y otra para la parte superior de la cabeza) y malla metálica. Una vez pegada la primera pieza en forma de círculo (rodeando la cabeza en su perímetro longitudinal) se coloca la malla metálica por delante (cubriendo la cara) y pegándola con cinta aislante. Luego se colocan las piezas de la barbilla y la parte superior de la cabeza, uniéndolas con pegamento. Posteriormente se rodea la primera pieza y su unión con la malla metálica con venda de escayola húmeda, dándole la forma a la careta. Es importante que en esta parte del proceso el alumno se coloque la careta mientras que un compañero le coloca la venda de escayola. Después de secado se procederá a dar una base de pintura blanca a toda la careta (excepto la malla) para finalizar pintando la misma de forma personal y creativa.

El arma utilizada para la unidad didáctica ha sido una espada encontrada en una tienda cien, la cual es de plástico, muy flexible a la vez que elástica, y con una punta redonda que evita posibles arañazos o punciones no deseadas. De todas formas también se realizaron dos posibles modelos de espada efectuadas con goma espuma, goma y partes inferiores de botellas de plástico. Destacamos la importancia de la creatividad de los alumnos en este proceso, ya que ellos mismos procedían a decorar su arma mediante la utilización de pinturas.

Por lo que vemos no es tan complicado el confeccionar el material necesario para impartir sesiones de Esgrima. Sólo hace falta ilusión y motivación, ya que el mismo puede realizarse de forma barata y sencilla. Además, no debemos dudar en colaborar y solicitar ayuda a los profesionales de la Educación Plástica.

9 RELACIÓN CON LOS TEMAS TRANSVERSALES

Esta unidad didáctica tiene relación con los temas transversales de Educación para la Paz, Educación para la No Discriminación, Educación para el Consumo, la Salud y la Educación Cívica y Moral.

10 SECUENCIACIÓN DE LAS SESIONES

En la primera sesión se realizará una introducción a la Esgrima mediante la visualización de una cinta de vídeo, con una breve explicación de su reglamento y normas básicas de actuación y seguridad en las sesiones posteriores. Finalizaremos la sesión con juegos sobre los blancos válidos en las tres armas y algunos desplazamientos.

En la Segunda sesión se comenzará tras un calentamiento con los desplazamientos aprendidos en la sesión anterior y aprendizaje de otros nuevos. Posteriormente se enseñará la rueda de ataques y paradas básica en sable.

En la Tercera sesión se realizarán técnicas de ataque y defensa propias de la espada y el florete. Se ejecutarán técnicas variadas y finalmente se utilizarán las mismas para realizar minicombates con el compañero-adversario.

En la Cuarta y última sesión se desarrollará una competición final entre todos los miembros del grupo, realizándose en forma de pools y eliminatorias finales.

11 BIBLIOGRAFÍA

- BROCHARD, B. (1994). “Deportes de lucha/combate, los métodos activos”. *En Revista de Educación Física*. Nº 59. Boidecanto, taller de publicaciones. La Coruña
- FERNÁNDEZ MIR, M.Á. (1998). *Iniciación a los deportes de combate*. Curso de Iniciación Deportiva II. Facultad de Educación. Apuntes mecanografiados sin publicar. Badajoz.
- TORRES CASADO, G. (1990). *1000 ejercicios y juegos de actividades de lucha*. Paidotribo. Barcelona.
- VV.AA. (1991). “Sistemas prácticos de E.F.”. *Enciclopedia General del Ejercicio*. Tomo VII. Cap. IX. Paidotribo. Barcelona.