

TRABAJO DE FIN DE GRADO
MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

EL KUNG-FU Y SUS BENEFICIOS PARA LA INFANCIA

Autora: *ROSA MARTÍN DONATE*

Tutora: *JOSEFINA SÁNCHEZ RODRÍGUEZ*

CURSO ACADÉMICO: *2017/2018*

CONVOCATORIA: *JUNIO*

EL KUNG-FU Y SUS BENEFICIOS PARA LA INFANCIA.

RESUMEN

En este proyecto se ha intentado comprobar y analizar los beneficios que puede aportar el Kung-Fu para los niños y las niñas. Se ha pretendido entender cómo se imparten las clases, cuáles son los objetivos que se persiguen con la práctica del arte marcial y cuáles son las características más significativas del Kung-Fu. También se ha intentado comprobar la influencia del Kung-Fu para la socialización de aquellas personas que lo practican. Se han llevado a cabo 5 observaciones y se han realizado diferentes entrevistas a los alumnos y alumnas, a las familias y al profesor de Kung-Fu para conseguir el objetivo de esta investigación. A través de los resultados que se han obtenido se puede afirmar que el Kung-Fu es un deporte completo, que aporta gran variedad de beneficios a aquellas personas que han iniciado su práctica en la infancia tanto a nivel personal, físico y social.

PALABRAS CLAVE

Kung-Fu, beneficios, socialización, respeto, disciplina, autoconocimiento, arte marcial, práctica continuada.

ABSTRACT

For this project, we aimed to confirm, analyse and synthesise the benefits Kung-fu can bring to children. First, we tried to understand how classes are taught; secondly, which objectives are pursued with martial art practice, and thirdly, to find the most significant benefits that Kung-fu provide towards children's social skills. Five observations were made and different interviews were conducted with the students, families and their kung fu teacher to meet the objectives of this study. From the results obtained, it can be concluded that kung-fu is a very complete sport that brings a great variety of benefits to those who have been practising from childhood, including physical, personal and social benefits.

KEY WORDS

Kung-Fu, benefits, socialization, respect, discipline, self-knowledge, martial art, continued practise.

Índice.

Introducción.....	4
1. Marco Teórico.....	5
Justificación:.....	5
1.1.- Los orígenes del Kung Fu.....	6
1.2. La filosofía del Kung-Fu.....	7
1.3. La importancia del Kung-Fu y su filosofía en el desarrollo íntegro de las personas.	8
2. Parte empírica.....	13
2.1. Objetivos de la investigación.	13
2.2. Contextualización de la investigación.	13
2.3. Metodología.....	16
2.4 Categorías de análisis.....	17
2.5. Construcción de los guiones de las entrevistas:	18
3. Resultados y discusión.	20
4. Conclusiones.....	24
5. Limitaciones y propuestas de mejora.	26
6. Valoración y reflexión sobre el aprendizaje desarrollado en el TFG.....	26
7. Bibliografía.....	27
8. Anexos.	29

Introducción.

Este trabajo de fin de grado se centrará en la investigación sobre los beneficios que aporta el Kung-Fu a los niños y las niñas. Cómo puede ayudarles en su desarrollo tanto físico como mental, y por qué es importante que se realice una práctica adecuada del mismo desde edades tempranas.

Las observaciones y entrevistas se realizarán en la Escuela de Artes Marciales Chinas WUJIA, ubicada en el sur de Tenerife. Esta escuela está abierta desde hace 16 años y en ella el Shifu Luis María Fernández imparte clases de kung-fu tradicional, choyleefut, taichí chuan y chi-kung. En la escuela podemos encontrar alumnos y alumnas de distintas nacionalidades como pueden ser la española, la inglesa, la sueca, la rusa, la italiana, la rumana, la lituana y la hindú, con edades comprendidas entre los 6 y los 80, actualmente.

A lo largo de esta investigación se explicarán los conceptos básicos del kung-fu, en qué se basa, cuál es su filosofía, de dónde surge y cuáles son los beneficios que se adquieren con su práctica tanto a niños como a personas adultas. También se describirán algunos de los ejercicios más utilizados a la hora de la enseñanza y para qué sirve cada uno, así como lo que se trabaja con cada uno de ellos y lo que ese trabajo aporta a la persona que lo practica tanto física como mentalmente.

1. Marco Teórico.

Justificación:

En este Trabajo de Fin de Grado se va a tratar el tema de los beneficios que tiene el Kung-Fu para las personas, más concretamente en la importancia que tiene en la infancia y los beneficios que aporta desde edades tempranas, tanto a nivel personal como a nivel social. El tema ha sido elegido por mi propia práctica del arte marcial desde mi infancia hasta el día de hoy, ha sido una disciplina deportiva que me ha aportado grandes beneficios tanto física como mentalmente, y el objetivo que me planteo a la hora de realizar este trabajo es el de investigar cuales son los beneficios que aporta el arte marcial, así como identificar en qué puede o no ayudar a los alumnos y alumnas que lo practican a la hora de conocerse a ellos mismos, de entablar relaciones sociales, de desarrollar actitudes de respeto y de auto superación.

Este trabajo lo puedo relacionar con mi profesión de maestra de infantil, ya que en un futuro y si tras la investigación, se hiciera un proyecto de profesionalización, es un deporte que se podría trabajar con los niños y las niñas en los centros escolares, también me ayudaría a conocer algunas características que se podrían trabajar dentro de un aula, como la importancia del respeto, o la constancia a la hora de realizar las cosas, el tener varias edades en un aula y que todos se relacionen entre ellos, además es una manera diferente de trabajar la parte física dentro de la escuela, ya que por mi experiencia en las prácticas, es un tema que en muchos centros está completamente olvidado, donde los niños no salen del aula más que para ir al patio y donde no se trabaja la motricidad en ningún momento del día.

La elaboración de este marco teórico ha sido compleja, pues hay muy pocas investigaciones realizadas sobre el tema a tratar, en este caso el Kung-Fu en la infancia, es por ello por lo que solo se tratan tres dimensiones. Este es otro de los motivos por los que he elegido este tema, ya que, creo que se ha investigado poco sobre el mismo y puede ser un tema interesante para tratar desde una perspectiva educativa.

1.1.- *Los orígenes del Kung Fu*

El Kung-Fu nace en China, de la mano de Ta Mo un monje de la India, tiene influencia del budismo y el taoísmo. El Kung-fu surge en los templos budistas de la mano de los monjes, se cree que Ta Mo, un monje de la India que fue a China en busca de la meditación y que tras nueve años sentado frente a una pared se dio cuenta de que su cuerpo se estaba debilitando, y se planteó que debían buscar una forma de ejercitar el cuerpo. Los primeros movimientos de este arte marcial están basados en los movimientos de animales, entre ellos el mono, el tigre, la mantis, la gruya y el dragón. A través de estos movimientos los monjes conseguían mantener su cuerpo con un buen estado físico que les ayudaba posteriormente a controlar mejor su mente. Más adelante, al llegar los tiempos de guerra, los monjes se dieron cuenta de los beneficios para la lucha que tenían los movimientos que habían surgido, y el Kung-fu pasó a ser uno de los requisitos de formación en los ejércitos chinos. Bermúdez (2008)

En el Kung-Fu hay distintos niveles, a cada nivel le corresponde una faja o cinturón correspondiente, cada asociación o federación, tiene su propia codificación de fajas, aunque muchas coinciden y son parecidas, y se empieza por blanco y se acaba por negro. La importancia de los colores de la faja se ve relacionada con la energía que se le asocia a los colores, es por ello por lo que se empieza desde los colores más suaves, como el blanco o el amarillo y según van subiendo de nivel los colores se van oscureciendo, pasando por el azul o el rojo hasta llegar al negro. En la antigüedad no había distinción por fajas en los templos, los cinturones los utilizaban los monjes y campesinos para sujetar sus ropas y normalmente eran de colores oscuros, como negro o marrón ya que tendían a ensuciarse en el campo. Las mujeres llevaban cinturones de colores más vivos como los rojos o morados, pero esto no tenía nada que ver con los niveles que tuvieran dentro de las escuelas. Ha sido más en la actualidad y cuando el arte marcial se ha occidentalizado cuando se les ha dado mayor importancia a las fajas dentro de las distintas escuelas. (Fernández 2018)

1.2. La filosofía del Kung-Fu.

Ta Mo fue uno de los transmisores de la filosofía en la que se basa el Kung-fu, la filosofía Chan (Zen), es una filosofía que busca el conocimiento interno, conocerse a uno mismo a través de la meditación, todo forma parte de la naturaleza y se puede meditar en todos los lugares y todas las posiciones. Uno de los principios de esta filosofía es el siguiente: “Toda experiencia es predicha por la mente; conducida por la mente; hecha por la mente. Hable o actúe con una mente pacífica, y la felicidad le seguirá, como una sombra que nunca se va” (El Buddha). Con el Kung-fu se busca la armonía entre el cuerpo y la mente, que se consigue con la práctica continuada del mismo.

El gran maestro Shi De Yang afirma y es expuesto por su discípulo el Shifu Tombolato (2018) que la meditación Chan es Kung fu, ya que al igual que en las artes marciales entran en juego muchos factores como la concentración, la voluntad y la determinación a la hora de realizar la meditación manteniendo la postura correcta el tiempo debido. Tombolato (2018) también afirma que existe la unidad entre el Chan (filosofía en la que se basa el arte marcial) y el Kung-fu, el Kung -Fu en muchos sitios es conocido como Kung-fu Chan, y esto se debe a que la práctica del kung-fu como tal comienza en el Dhyana (budismo), esto significa que la gente, a través de la práctica del Kung-fu puede estudiar y entender el Chan. “El Kung-Fu Shaolin es un entrenamiento interior que permite que la mente sea tan fuerte y estable como una montaña” Tombolato (2018)

El saludo del Kung-Fu también está directamente relacionado con la filosofía de este, pues nace de la necesidad que tenían los antiguos practicantes del arte marcial de reconocerse entre ellos y diferenciarse de los que no eran simpatizantes de la dinastía Ming. El saludo que se utiliza en el Kung-Fu Shaolin se realiza con la mano derecha cerrada en forma de puño y la izquierda extendida cubriendo el puño, el cuerpo debe estar recto y cuando se realice el saludo la cabeza debe inclinarse hacia abajo. El nombre de este saludo es Ming, y significa brillo la posición de las manos en el saludo representa las dos fuentes de luz más brillantes de la naturaleza, el sol y la luna. El saludo se debe realizar al entrar al Kwoon, al comenzar las clases, al realizar ejercicios en parejas o al hacer alguna pregunta al Shifu. La realización de este es una muestra de respeto hacia el Kwoon, los compañeros y el Shifu, y al tener que bajar la cabeza el ego de las personas va bajando, es por ello por lo que por norma general dentro de las escuelas de Kung-Fu se respira un ambiente de humildad entre su alumnado. (Fernández 2018).

1.3. La importancia del Kung-Fu y su filosofía en el desarrollo íntegro de las personas.

Como afirman algunos autores, entre ellos el Shifu Bermúdez (2008), hoy en día el Kung-Fu tiene como objetivo la búsqueda de la armonización y perfección íntegra de la personalidad y en todo lo que en ella influye: el cuerpo, la mente y el espíritu.

A lo largo de la historia ha habido muchas personalidades importantes en el arte del Kung-Fu con minusvalías, entre ellas Bruce Lee, que estuvo un tiempo en silla de ruedas y gracias a dicha arte marcial consiguieron superar sus impedimentos y continuar con una vida normal, incluso mejor de la que algunos médicos predecían para él. John Little (2010).

Muchos autores reflejan en sus estudios la importancia que tienen las artes marciales en el desarrollo íntegro de las personas, pues la mayoría incide en los beneficios que las mismas aportan a las personas, tanto a nivel personal, social y cognitivo. (Tixi ,2014; Torralba, 2005). Meneses y Alayón (2015), lo definen como un deporte de autoconocimiento.

Con una buena praxis del Kung-Fu se consigue el desarrollo armónico del cuerpo, así como el conocimiento de las propias limitaciones de uno mismo y el desarrollo del autocontrol. También hay estudios que demuestran que la práctica de éste ayuda a mejorar algunos trastornos neuronales (Calvo. Rincón 2014).

Una de las cosas más importantes a la hora de la práctica de este arte marcial es que los practicantes se diviertan y la aprendan de manera pacífica, pues para él, el Kung-Fu es una actividad física, psicológica y espiritual en la que se pretende llegar a la ausencia de violencia. Algunos de los principios filosóficos del arte marcial que tienen gran relevancia en las relaciones sociales son: respeto, resistencia, humildad, confianza, honestidad, compasión y confianza, (Calvo 2014).

Con el trabajo del Kung-fu se consigue un desarrollo íntegro de la persona que lo practica, hay muchos estudios que se han realizado en los que queda reflejado que un trabajo deportivo realizado desde la infancia aporta grandes beneficios tanto a largo como a corto plazo a aquellos niños y niñas que lo practican. Las destrezas corporales que se adquieren con la práctica del kung-fu se mantienen hasta la edad adulta, se continúe o no con el ejercicio, a esto se le denomina memoria física, y se basa en la capacidad que adquiere el cuerpo tras el trabajo realizado de uno o varios ejercicios de manera prolongada en el tiempo.

1. 3.1. Beneficios de los ejercicios de Kung-Fu.

El Kung-Fu Shaolin es muy amplio y se puede dividir en dos categorías, mano vacía y armas, además se emplean muchas técnicas, entre ellas las formas o taolus, que son una serie de formas con las que se hacía una demostración de habilidades y movimientos. En la actualidad hay 708 taolus, y están consideradas la parte más importante de la práctica del Kung-fu Shaolin y un buen practicante debe conocer las cinco características de éstas, que son:

1. La forma se realiza en un plano lineal, es decir, el cuerpo debe moverse en una línea.
2. La fuerza y la energía se concentran en un espacio reducido. Este es el verdadero poder de una forma.
3. La forma se acaba cerrando con la respiración.
4. Los puños golpean con fuerza y velocidad.
5. La energía del oponente se utiliza para aprovecharse de ella y hacerla propia.

(Tombolato 2018)

El trabajo del Kung-Fu va de más a menos, en un primer momento se busca trabajar la base, ya que una base fuerte mantiene una estructura fuerte (Fernández 2018).

El trabajo del Kung-Fu es progresivo, el Shifu Fernández utiliza una metodología denominada por los monjes Shaolin como la metodología paso a paso. Se basa en el sistema chino de artes marciales, por el cual se pasa de posiciones básicas estáticas a posiciones móviles de pies y manos, esto aporta grandes beneficios a la hora de trabajar la coordinación, la superación de uno mismo y la constancia. Lo primero que se hace es mostrar el movimiento, después el Shifu lo realizará junto a sus alumnos y alumnas varias veces, y por último ya es el niño o la niña quien lo intentará hacer solo y el profesor irá corrigiendo los errores. Se busca que el niño desarrolle la observación, se le muestra el ejercicio varias veces, y se corrige el error con observación, cuando el niño presenta dificultad es cuando se le corrige sobre el cuerpo. Fernández (2018)

Según muchos estudios realizados en los templos Shaolin, y la medicina china, cuando se trabaja el Kung-Fu, en todas las técnicas marciales se realiza un trabajo cruzado de los hemisferios del cerebro, esto quiere decir, que se activan ambos hemisferios al mismo tiempo, esto favorece que en otras actividades los niños y las niñas tengan mayor agilidad mental, que se desarrolle de forma correcta su coordinación, y que comiencen a controlar mejor su mente, ya que para la realización de las técnicas marciales es necesaria una atención constante y un control sobre el propio cuerpo para poder llevarlas a cabo de una manera adecuada.

Las posiciones básicas del Kung-Fu son aquellas en las que se trabaja la base del cuerpo, el Mabu y Gong bu, son las posiciones más usadas para fortalecer la estructura corporal, el cuerpo es como un edificio, que necesita una base fuerte, amplia, para que la parte superior transmita la fuerza y la energía hacia los miembros superiores. “Si quiero empujar algo tengo que separar las piernas para poder hacer fuerza y transmitir el empuje hacia las manos” (Fernández 2018), se transmite la energía desde la base hacia la parte superior, en el Kung-Fu, pasa lo mismo. El Mabu simula la posición de un hombre a caballo y el Gong bu simula la posición de un arquero, son las posiciones básicas para posteriormente desarrollar otras técnicas del kung fu, son la base de la técnica marcial. Estas posiciones tienen una importancia, no solo para fortalecer el cuerpo, sino también para la mente, pues desarrollan paciencia, voluntad y seguridad. “Un ejemplo sería cuando una persona tiene mucho miedo le tiemblan las piernas, esto se debe a la inseguridad, así se ve reflejado que las piernas son las que sostienen a la persona, cuando somos capaces de controlar nuestros miedos, somos más fuertes, con el Kung-Fu pasa lo mismo, cuando tenemos una base estable y bien definida somos capaces de desarrollar el resto de las técnicas” (Fernández 2018)

Tanto en el Taichi como en el Kung-Fu se utilizan ambas técnicas con la finalidad de un autoconocimiento y autocontrol más que como técnicas de combate.

En el Kung-Fu todas las Taolus comienzan con un movimiento de defensa y no de ataque, ya que es un arte marcial de autodefensa y no de ataque. “La mejor pelea es aquella que se evita”. (Fernández 2018)

La diferencia entre un arte marcial y un deporte es que, en este primero, se puede practicar toda la vida y no tiene consecuencias físicas, sino beneficios, ya que con su praxis va fortaleciendo el cuerpo, y en otros deportes como el fútbol o el tenis hay una edad límite, además que son deportes que pueden tener consecuencias o desgastes físicos. (Fernández 2018)

El Kung-Fu aporta muchos beneficios a aquellas personas que lo practican de forma continuada en el tiempo, pues al realizar los distintos ejercicios de Kung-fu se están trabajando los tres Dan Tians del cuerpo, estos son los centros energéticos de nuestro cuerpo. El primer Dan Tian o Xian Dan Tian el (inferior) se encuentra situado entre dos centímetros y medio y cuatro centímetros por debajo del ombligo y a una profundidad de dos y medio a cinco centímetros, en la medicina china y en el Chikung ese Dan Tian está considerado el manantial de la energía humana. El segundo Dan Tian es el Zhong Dan Tian (Medio) y se localiza en el plexo solar, es el Dan Tian que regula las emociones, está considerado el centro, donde se acumula la esencia. El tercer Dan Tian es el Shang Dan Tian (superior), este se sitúa en la frente, se conoce que el

cerebro utiliza mucha energía, además el espíritu de la persona reside en el Dan Tian superior, este Dan Tian es muy poderoso. (Jwing- Ming 2003). En el Kung-Fu y el Taichi Chuan o Kung-Fu interno, se busca el equilibrio de los tres Dan Tians, es por ello por lo que cuando una persona se encuentra en un estado de ansiedad, o depresión, la práctica del arte marcial ayuda a una mejorar la postura del cuerpo y así mismo a fortalecer el Zhong Dan Tian según la Medicina Tradicional China (MTC), ya que es el que regula entre otras cosas las emociones. Con el Taichi Chuan se trabaja todo el sistema interno del cuerpo humano, la concentración, la coordinación mental, las respiraciones y el equilibrio externo e interno, es lo que se llama la meditación en movimiento. En el kung fu se trabaja más la parte Yang, que es la energía física externa, y el Taichi se trabaja la parte Yin, que es la energía interna, la energía relajada, donde los movimientos son suaves y concentrados. Con su trabajo se busca concentración y beneficia a los alumnos y las alumnas en lo referente a la estabilidad emocional y concentración mental. Se dice que en el kung fu se relaciona con el fuego y el taichí se relaciona con el agua, y se busca el equilibrio entre los dos. La práctica del Kung-Fu se imparte generalmente desde los 5 años. (Fernández 2018).

Cuando la práctica se realiza en grupo se observan grandes beneficios en las relaciones sociales que se establecen entre compañeros, y como de forma habitual las actitudes de los alumnos son de humildad, pues uno de los requisitos principales del Kung-Fu es el respeto entre compañeros y el desarrollo de un buen vínculo entre ellos. Calvo (2014). Tombolato (2016)

El Shifu Fernández (2018) es el presidente de la asociación Wujia de Artes Marciales Chinas, como él ha explicado, la palabra Wujia significa familia marcial, y tanto él como el Shifu Tombolato (2016) coinciden en que con la práctica del Kung-Fu las relaciones que se crean dentro del Kwoon (centro de entrenamiento) suelen ser relaciones estables entre compañeros y entre alumnado y profesor, así se forma una gran familia que suele perdurar en el tiempo.

Tombolato (2016) expone que, tras su propia experiencia y la experiencia que ha tenido con sus alumnos y alumnas más pequeños, aquellas personas que se han iniciado en la práctica del arte marcial desde temprana edad, y han permanecido en la disciplina durante un periodo de tiempo de más de dos años, son personas que mantienen el espíritu de autosuperación y motivación personal a lo largo de todas las etapas de su vida, y suelen ser personas que cuentan con gran cantidad de amigos relacionados con las artes marciales, y algunas de esas amistades seguramente se han establecido desde la infancia hasta la edad adulta.

Con el trabajo del kung-fu desde la infancia también se consigue un desarrollo mental, en el cual se adquiere control mental y autoconocimiento, así como valores tan importantes como la disciplina, la responsabilidad, el compromiso y el respeto. (Asociación Adnwhusu 2014).

Muchos Shifus como Tombolato (2016) y Fernández (2018) afirman que cada vez son más los padres y madres que apuntan a sus hijos e hijas a un arte marcial, y explican que las familias exponen que han visto grandes beneficios en sus niños y niñas tras la práctica del arte marcial, muchos padres y madres coinciden en que tras la práctica del Kung-Fu los niños y las niñas adquieren disciplina, autoestima, seguridad, concentración y motivación. Además, exponen que es un arte marcial que ayuda a los más pequeños a crecer con unos valores esenciales que los acompañarán a lo largo de sus vidas. Ambos coinciden en que un arte marcial no es lo mismo que un deporte, ya que no se fomenta la competitividad, sino que el arte marcial lleva a los niños y las niñas a una lucha con ellos mismos, una lucha de autosuperación, al trabajo en equipo, al compañerismo y a entablar buenas relaciones entre niños y adultos.

2. Parte empírica.

2.1. Objetivos de la investigación.

Los objetivos que se plantean para el desarrollo de esta investigación son los siguientes:

- Conocer la organización de una clase de Kung-Fu infantil.
- Analizar la metodología de intervención educativa que se utiliza en una escuela de Kung Fu para impartir las clases.
- Analizar cómo la práctica del Kung-Fu interviene en la socialización de los niños y las niñas con sus iguales y con adultos.
- Conocer y analizar los beneficios que puede aportar la práctica del Kung-Fu tanto a nivel físico como mental.

2.2. Contextualización de la investigación.

La investigación se llevará a cabo en la Escuela de Artes Marciales Chinas Wujia, situada en Los Cristianos, Arona, al sur de la isla de Tenerife. La escuela abrió sus puertas en Tenerife en 2003, pero el Shifu que imparte clases en ella cuenta con 37 años de experiencia en las artes marciales chinas y en la medicina tradicional china, es el Shifu Luis María Fernández Gómez, 5º Dan de Kung-Fu Shaolin. Maestro de Taichi Chuan. Kung-Fu estilo Choy Lee Fut. Maestro en el estilo Shaolin Lohan Chikung. Ex representante de la asociación internacional Chin Wan. Exrepresentante de la Asociación internacional Choy Lee Fut de Kung-fu. Representante de la Asociación Shaolin Lohan Chikung. Especialista en masaje tailandés reconocido por las ESSCAN.

En la escuela se imparten clases de Kung-Fu Shaolin, Kung-Fu Choy Lee Fut, Taichi Chuan y Chikung a partir de los 5 años. Actualmente hay varias clases que se dividen por edades y estilos.

- Clases de Kung-Fu infantil de 5 a 8 años.
- Clases de Kung-Fu infantil-juvenil de 8 a 12 años.
- Clases de Kung-Fu adultos de 12 años en adelante.
- Clases de Taichi Chuan.
- Clases de Chikung.

En las clases desde el Kung-Fu infantil se imparte el Taichi dentro de las mismas sesiones de Kung-Fu.

Esta investigación se centra en el grupo de Kung-Fu infantil-juvenil, las clases se imparten los lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 19:00 horas y el grupo está conformado por 13 niños y niñas.

Las clases de Kung-Fu siempre suelen tener un mismo esquema, este depende del maestro que la imparta y de su metodología, pero en la escuela donde se va a realizar la investigación se lleva a cabo el siguiente esquema de trabajo:

La clase empieza con un calentamiento donde se busca activar la parte muscular, los tendones y las articulaciones, además de activar el sistema circulatorio para poder realizar ejercicios con más esfuerzo y no dañar el cuerpo.

Tras el calentamiento se pasa a los ejercicios de fuerza, abdominales y flexiones de brazos y piernas, también llamados ejercicios de resistencia donde se busca el fortalecimiento del cuerpo y la ejercitación del tono muscular.

Después se pasa al trabajo de las elongaciones o estiramientos musculares, donde se trabajan las piernas, la espalda y la cintura entre otros, con estos ejercicios se busca la flexibilidad muscular, y tonicidad.

Una vez se han realizado todas las partes anteriores se pasa a la parte de técnicas marciales, formas o ejercicios de formas (taolus), taolus manos vacías y taolus armas. Las armas que se trabajan en la escuela son el bastón corto y largo, sable y espada. También se trabajan distintas técnicas de combate y defensa personal (puños, patadas, palancas, lances y combinados). A todo esto, se le agrega una parte de acrobacia o destreza corporal, con volteretas, estrella, morteros, y distintas técnicas que ayudan a dominar el cuerpo, y a ganar seguridad en sí mismos.

En la escuela Wujia, el Shifu Fernández enseña a sus alumnos y alumnas los 9 taolus más importantes, que son la base para después continuar con la adquisición de todos los demás, el Shifu de la escuela Luis María Fernández Gómez se 5° Dan de Kung-Fu Shaolin, que es máximo nivel de Kung-fu señala que los taolus que se enseñan en la escuela son los siguientes:

Nivel inicial.

1. Chin Wan. Lo esencial.
2. Lian Bu Quan. Pasos encadenados.
3. Kung Li Quan. Trabajo de fuerza.

Nivel intermedio.

4. Shaolin nº6 o Tuan Da Quan. Lucha corta.
5. Shaolin nº7 o Moy Fa Quan. Flor de ciruelo.
6. Shaolin nº8 o Bot Bo Quan. Cambio de pasos.

Nivel avanzado.

7. Shaolin nº4 o Chum Sam Quan. Golpe al corazón.
8. Shaolin nº5 o Mo Ai Quan. Arte marcial.

Nivel instructor.

9. Shaolin nº1 o Koy Moon Quan. Abriendo puertas.

En la escuela los niveles se van adquiriendo al pasar unos exámenes en los que realizas las diferentes taolus, en cada nivel y cada Taolu realiza un trabajo concreto. En cada nivel hay unas fajas de colores determinados, y en la escuela las fajas según los Taolus y son: Nivel inicial las tres primera Taolus, Chin Wan faja blanca, Lian Bu Quan faja amarilla, Kung Li Quan faja verde. En el nivel intermedio se trabajan las tres siguientes Taolus y las fajas correspondientes son las siguientes, Shaolin nº 6 faja violeta, Shaolin nº 7 faja azul y Shaolin nº 8 faja azul-punta roja. El nivel avanzado cuenta con dos Taolus y las fajas son para la Taolu Shaolin nº4 la roja y para la Shaolin nº5 la roja-punta negra. La última Taolu que se imparte en la escuela es la que se trabaja para obtener el título de instructor, es la Taolu Shaolin nº 1 y le corresponde la faja de color negro.

Según los niveles se trabajan las distintas armas, en el nivel inicial se trabaja el bastón corto. En el nivel intermedio se trabajan el bastón largo y el sable. Y en los niveles avanzados e instructor se trabajan todas las armas mencionadas.

2.3. Metodología.

La metodología elegida para esta investigación ha sido una metodología cualitativa, en concreto, el estudio de un caso, un grupo de alumnos y alumnas de Kung-Fu de edades comprendidas entre los 8 y los 12 años. La investigación cualitativa tiene lugar en el entorno de las personas objeto de investigación, de manera que el investigador forma parte del proceso de investigación para obtener información de primera mano. En concreto el estudio de un caso, es según Stake (2005) citado en Álvarez y San Fabián (2012) “el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes”. La finalidad es conocer el significado de una particularidad que ocurre dentro de un contexto que es imposible estudiar por separado puesto que presenta unas variables condicionantes para el estudio. El estudio de caso presenta las siguientes características que lo diferencian de otros métodos de estudio:

- Se realiza una descripción amplia del contexto.
 - El investigador analiza la realidad con una visión amplia de la misma.
 - Refleja la singularidad de cada situación a través de la descripción del fenómeno.
 - La descripción del fenómeno trata de ofrecer al lector una visión amplia de este.
 - Se observa, se obtienen conclusiones y se transmiten, pero no se realizan hipótesis.
 - Los estudios de caso incorporan numerosas técnicas de estudio (entrevistas, diario de campo, observaciones...) que deben estar relacionadas.
-
- **Instrumentos y procedimiento de recogida de la información en la investigación cualitativa**

Los instrumentos de recogida de información se han utilizado han sido los siguientes:

- Observación Narrativa de las sesiones grupales de intervención de los alumnos y alumnas en el aula de Kung-Fu.
- Entrevistas Semiestructuradas al profesor, a diferentes sujetos pertenecientes al grupo de estudio y a los padres y madres de los sujetos de estudio. Las entrevistas se realizan de manera individual en pequeñas reuniones con los entrevistados.

La utilización de diferentes procedimientos de recogida de datos y la diversificación de fuentes de información garantizan la validez del estudio, ya que nos han permitido la triangulación de técnicas e informantes Aguilar y Barroso,(2015).

Para el análisis de los datos hemos utilizado la técnica de Análisis del Contenido, que nos permitido identificar categorías y tendencias a partir de la información obtenida para este caso Se han realizado 5 observaciones, con la siguiente secuencia: ANEXO I.

Observación 1.

Observación 2.

Observación 3.

Observación 4.

Observación 5.

Se ha elegido este número de observaciones y en estos contextos por considerar que estas reflejan los aspectos fundamentales que nos interesaba seguir en esta investigación: ver la actuación de los sujetos dentro del aula, conocer la estructura de las clases, observar los distintos ejercicios que se llevan a cabo y observar si se producen cambios en las conductas, la agilidad, la flexibilidad y las distintas habilidades que se trabajan con la práctica continuada del arte marcial.

Al final del proceso se han realizado 10 entrevistas teniendo como informantes a los agentes que hemos considerado que aportaban una visión complementaria a nuestras observaciones. Los informantes han sido: cuatro alumnos y alumnas de distintas edades y niveles dentro de la escuela, cuatro madres y un padre y el Shifu. ANEXO II.

2.4 Categorías de análisis.

A partir del análisis de las observaciones y las entrevistas que se han realizado, se organiza la información recogida de acuerdo con las siguientes categorías:

- Organización de las clases: dentro de esta categoría se pretende recoger las estructuras de las sesiones de Kung-Fu, analizar qué es lo que se hace, cómo se comportan los niños, cuáles son las rutinas que se establecen y establecer si los niños y las niñas se mueven con autonomía dentro del centro y a la hora de realizar los diferentes ejercicios.
- Socialización entre compañeros: con esta categoría se busca analizar las relaciones que se establecen entre los alumnos y las alumnas de la escuela, las

actitudes que presentan a la hora de realizar trabajos que conlleven interacción y en los momentos más distendidos o de descanso. También engloba los comportamientos de ayuda y respeto entre compañeros.

- Estilo educativo del profesor: en esta categoría se engloban las estrategias docentes que se llevan a cabo en las sesiones, la metodología que utiliza el profesor, su actitud a la hora de impartir las clases.
- Socialización con el profesor: el objetivo de esta categoría es recoger las actitudes que presentan los niños y las niñas con el profesor, cómo el profesor trata a los niños y las niñas y en qué momentos se ve esa socialización.
- Aportaciones del Kung-Fu: con el análisis de esta categoría se pretende conocer los beneficios que aporta el Kung-Fu a los niños y las niñas. Conocer en qué van cambiando los alumnos y las alumnas que practican Kung-Fu y entender cuales pueden ser las aportaciones que el Kung-Fu hace a los niños y las niñas tanto física como mentalmente (conocimiento de sí mismos, superación, enfrentamiento de miedos, respeto, compañerismo, resistencia física, elasticidad, control del cuerpo.).
- Actitudes de respeto: esta categoría está destinada a recoger todas las muestras de respeto que están presentes en una clase de Kung-Fu, así como la influencia del respeto que se va aprendiendo en las clases para la vida cotidiana de los niños y las niñas.
- Características de una práctica continuada en el tiempo: dentro de esta categoría se englobarían los comportamientos, actitudes y características de aquellos alumnos y alumnas que llevan tiempo con la praxis del Kung-Fu en relación con aquellos que están empezando o llevan menos de 1 año dentro de la escuela.

2.5. Construcción de los guiones de las entrevistas:

Las entrevistas que se utilizarán para obtener más información y poder contrastarla con la obtenida de las observaciones y de ese modo poder obtener unos resultados más concretos de la investigación.

Se han elaborado tres entrevistas, una destinada al Shifu de la escuela, otra a las familias y una última destinada a los alumnos y las alumnas, en estas tres entrevistas las preguntas que se han planteado están directamente relacionadas con las categorías expuestas previamente.

La entrevista al Shifu cuenta con 11 preguntas, de las cuales 6 están dirigidas a las categorías de aportaciones del Kung-Fu y características de una práctica continuada. Dos van relacionadas con la categoría de organización de la clase. Otras dos se centran en el estilo educativo del profesor y para obtener más información sobre las actitudes de respeto se plantea una pregunta.

La entrevista a los padres cuenta con 7 preguntas, las dos primeras preguntas buscan información sobre el tiempo que llevan los alumnos y alumnas en la escuela y cual fue el motivo de que apuntaran a sus hijos e hijas a esta actividad. Después se plantean dos preguntas sobre las aportaciones del Kung-Fu. También hay una pregunta relacionada con la categoría de características de una práctica continuada y una última donde se pregunta sobre la socialización dentro y fuera de la escuela de Kung-Fu.

En la entrevista que se elaboró para el alumnado cuenta con ocho preguntas, esta entrevista se redacta con un vocabulario más simple que las dos anteriores porque va dirigida a niños de edades comprendidas entre los 8 y los 12 años. Al igual que en la entrevista a las familias, las dos primeras preguntas buscan información personal, sobre el tiempo que llevan practicando el arte marcial y a qué edad comenzaron a practicarla. Después se pasa a preguntas más relacionadas con la práctica dentro del centro. Hay dos preguntas que profundizan en el tema de las aportaciones del Kung-Fu. Otra va dirigida a la categoría de socialización con los compañeros y compañeras. También hay una pregunta que va dirigida a obtener más información sobre las categorías de socialización con el profesor y estilo educativo del profesor. Además, se plantea una última pregunta para conocer por qué les gusta a los niños y las niñas el Kung-Fu.

Todas estas entrevistas se pasan de manera individual, algunas se han realizado de manera personal y otras a través del correo electrónico. En aquellas entrevistas hechas en persona solían surgir nuevas preguntas, o en preguntas que estaban preparadas para obtener información de una sola categoría se ha obtenido información de varias. ANEXO II.

3. Resultados y discusión.

Los resultados de este trabajo se han obtenido mediante el análisis y la triangulación de la información obtenida a través de las observaciones y las respuestas a las entrevistas que se han realizado.

Todas las categorías y la información obtenida en referencia a cada una de ellas se han sintetizado en tres tablas, una tabla de observaciones, otra de entrevistas y una tercera donde se triangula toda la información obtenida. Dichas tablas se encuentran en el ANEXO III.

Los resultados y que se obtienen en las observaciones y en las entrevistas coinciden en su gran mayoría. Al triangular la información y dividirla por categorías queda expuesta dicha coincidencia. A grandes rasgos los resultados ponen de manifiesto que con la práctica del Kung-Fu los niños y las niñas van adquiriendo una serie de cualidades físicas y mentales que se van haciendo más claras con el tiempo. Si se centra la atención en cada una de las categorías y estas se comparan con la teoría se obtienen los siguientes resultados:

- Organización de la clase: En las entrevistas y las observaciones queda reflejado que se lleva un esquema definido de cada una de las sesiones de Kung-Fu, además se ve que el trabajo se realiza de lo más general a lo más específico, y como afirma Fernández (2018) se debe realizar un trabajo progresivo para que los niños y las niñas vayan avanzando en su práctica del Kung-Fu. Además, las rutinas del Kung-Fu le confieren a los alumnos y alumnas mayor autonomía, autoconocimiento y autocontrol, esto que afirman los maestros de la asociación (Adnwhusu 2014), queda recogido en las entrevistas realizadas, pues tanto el Shifu como los padres y las madres que han sido entrevistados, exponen que la organización y las rutinas ayudan a sus hijos e hijas fuera de la escuela de Kung-Fu y en las dos últimas observaciones donde se puede observar que aquellos niños y niñas que en las primeras estaban más distraídos ponían más atención y realizaban los ejercicios con mayor facilidad. Tanto las familias como el alumnado señalan que a veces les gustaría que hubiera mayores variaciones en el desarrollo de las clases.
- Socialización entre compañeros y compañeras: En las observaciones realizadas queda recogido que dentro de las clases de Kung-Fu hay una interacción constante entre los alumnos y las alumnas, además de la interacción formal por

tener que realizar los ejercicios en parejas establecidas, se ve que en los momentos de descanso todos tienen pequeños grupitos con los que hablan o realizan diferentes actividades, pero a la hora de apoyar a los compañeros o ayudarse todos están dispuestos a ayudar. Los propios alumnos y alumnas, como sus padres y madres confirman en las entrevistas que en la escuela de Kung-Fu se han creado relaciones de amistad que permanecen fuera de la misma. Los padres y las madres coinciden en que desde que están apuntados a Kung-Fu los niños y las niñas tienen más facilidad para mantener las relaciones sociales que forman tanto dentro como fuera del centro. Calvo (2014) y Tombolato (2016) inciden en los beneficios del Kung-Fu a la hora de las relaciones sociales, pues expone que una práctica del arte marcial en grupo ayuda a las relaciones sociales, ya que uno de los requisitos principales del arte marcial es el respeto y la humildad entre compañeros y esto hace que se desarrolle un vínculo de respeto y amistad entre los componentes del grupo, además afirman que según su experiencia aquellos niños y niñas que han practicado el arte marcial suelen ser personas con gran cantidad de amigos y que es muy probable que esas relaciones hayan comenzado desde la infancia.

- Estilo educativo del profesor: en las observaciones se puede comprobar que el Shifu realiza las clases junto a sus alumnos y alumnas, en la entrevista que se le ha realizado él mismo expone que al hacer los ejercicios con los niños y las niñas pretende enseñarles a través del ejemplo. Los alumnos y las alumnas y sus familias hacen hincapié en sus respuestas en que lo que más les gusta del profesor es que sea cercano y que demuestre compromiso a la hora de realizar las clases. Como se refleja en el marco teórico, la metodología que se suele llevar a cabo en los templos Shaolin es la metodología paso a paso, en la que se va enseñando a los alumnos y las alumnas de más a menos, además se busca que desarrollen la observación, esto se consigue haciendo los diferentes ejercicios al tiempo que los alumnos y las alumnas (Fernández 2018)
- Socialización con el profesor: En las observaciones se distingue que el profesor es cercano a sus alumnos y alumnas, que habla con ellos y tiene momentos distendidos dentro del aula, esto lo corroboran las entrevistas, pues los niños y las niñas coinciden en que les gusta que se pueda hablar con el profesor y los trate a todos igual dentro de las clases. Fernández (2018) coincide en que las relaciones dentro del centro de trabajo suelen ser buenas entre alumnado y

profesor, ya que como el nombre de su asociación indica dentro del Kwoon se crea una familia marcial con relaciones que perduran en el tiempo, esto también beneficia la práctica, ya que se crea un clima de confianza y respeto.

- Aportaciones del Kung-Fu: Durante las observaciones se veían ciertas cualidades que presentaban los niños y las niñas como la resistencia, la fuerza, la elasticidad, el control de las posturas del cuerpo, la coordinación, y la disciplina, el respeto y el compañerismo dentro del aula. En las entrevistas el Shifu insistía en que el Kung-fu contaba con grandes aportaciones para aquellos que practican el arte marcial, como un estilo de vida saludable, un autoconocimiento mayor, el poder enfrentar sus miedos, la autosuperación y después a nivel físico mayor resistencia, mayor habilidad de movimientos, mejor control postural, más fuerza y elasticidad. Las familias y los alumnos y alumnas entrevistados coincidían con lo que había dicho el Shifu, sobre todo aquellas familias de alumnos y alumnas que llevaban tiempo en la escuela de Kung-Fu, los padres de los alumnos iniciales insistían en que en un corto plazo sus hijos e hijas contaban con mayor disciplina a la hora de hacer las cosas del colegio en casa y que contaban con mayor resistencia física, así como que habían bajado de peso y contaban con mejor salud. La mayoría de los autores que han tratado sobre este tema y sobre el Kung-Fu en general, coinciden en que es un arte marcial que tiene gran influencia en el desarrollo íntegro de las personas, y exponen que con la buena praxis del Kung-fu se consigue un desarrollo armónico del cuerpo, el conocimiento de las limitaciones propias, y hay estudios que demuestran que ayuda a mejorar ciertos trastornos neuronales, así como a contar con más concentración en las tareas, ya que con la práctica del Kung-Fu en casi el total de los movimientos se están trabajando los dos hemisferios del cerebro de manera cruzada, aportaciones señaladas por Tixi (2014); Torralba (2005); Meneses y Alayón (2015); Calvo y Rincón (2014); Tombolato (2018) y Fernández (2018).
- Actitudes de respeto: el respeto ha estado presente en todas las observaciones, desde el comienzo de las clases hasta el final, siempre al comenzar se hacía con un saludo, que se repetía cuando se realizaban trabajos en parejas o cuando llegaba el momento del descanso, además se veía que los niños y las niñas respetaban a sus compañeros en los momentos en los que debían contar, en los momentos del trabajo en parejas, y al realizar diferentes actividades en las que a

lo mejor algunos niños se equivocaban y en lugar de reírse de ellos sus compañeros lo ayudaban. En las entrevistas el Shifu indica que el respeto es algo que va implícito en todas las sesiones, que los niños y las niñas lo van interiorizando y que es una de las cosas en la que se ve un cambio más rápido y definido a lo largo de la práctica del Kung-Fu, los padres coinciden en que desde que sus hijos e hijas están en las clases de Kung-Fu han cambiado en cuanto a la responsabilidad en las casas y a comportarse con respeto en los diferentes lugares. Como indican Tombolato (2016), Fernández (2018) y Calvo (2014), una de las características del arte marcial es el respeto.

- Características de una práctica continuada: esta categoría se ha centrado en la observación de aquellos alumnos y alumnas que llevan más tiempo en la escuela en comparación con lo que llevaban menos de un año. Se ha podido observar que los niños y las niñas de niveles más avanzados cuentan con mejor forma física, con mayor autonomía dentro de las clases, y presentan actitudes más disciplinadas a la hora de realizar los diferentes trabajos. El Shifu en la entrevista afirma que los niños y las niñas que llevan más de un año practicando Kung-Fu ganan mayor autonomía, mayor resistencia, autocontrol, y autoconocimiento, además al llevar tiempo en la escuela encuentran motivación en lo que hacen, les gusta superarse a ellos mismos y aprender cosas nuevas. En esto coinciden los propios alumnos y alumnas que han sido entrevistados, explican que desde que hacen Kung-Fu se sienten mejor, que les gusta aprender nuevas técnicas y más de uno afirma que es el único deporte que les ha llenado y que se sienten bien practicándolo. La mayoría de los autores afirman que la práctica continuada del Kung-Fu y más siendo iniciada desde la infancia proporciona a aquellos que lo practican, una vida saludable, con buen estado físico y con una actitud y disciplina que es probable que no se adquiriera practicando otro deporte, Tombolato (2018); Calvo (2014); Adnwhusu (2014) y Fernández (2018). Además, algunos padres y madres coinciden con el Shifu en que el Kung-Fu es un deporte completo para sus hijos e hijas, que no provoca lesiones si se practica bien, porque se trabaja todo el cuerpo y la mente en equilibrio.

En las observaciones también se ha comprobado que en la mayoría de las clases se practica Taichi Chuan, a los niños y las niñas esto les gusta y algunos afirman que cuando lo hacen se sienten bien, sienten que su cuerpo ha trabajado y que al mismo tiempo no están cansados. El Shifu explica que el Taichi Chuan es el Kung-Fu interno, y explica que es bueno que se empiece

a trabajar desde una edad temprana, porque de este modo y unido a la práctica del Kung-Fu se trabaja el cuerpo y la mente en equilibrio. Esto como explica el DR. Jwing-Ming (2003) equilibra los tres Dan Tians del cuerpo para que no haya bloqueos ni físicos si emocionales.

4. Conclusiones.

Tras la realización de esta investigación, contrastando los datos obtenidos a través de las observaciones y las entrevistas realizadas con la teoría existente sobre el tema, se ha podido comprobar y analizar los objetivos que se habían planteado.

En referencia al primer objetivo, se ha podido comprobar como se desarrollan las clases de Kung-Fu, su organización, aquellas rutinas que se mantienen en todas las sesiones observadas y las que cambian, cómo los alumnos y las alumnas van adquiriendo mayor autonomía de una sesión a otra y cómo los alumnos y alumnas más avanzados conocían la organización de las clases y lo que había que hacer en cada momento. Las clases comienzan con los respectivos saludos, después se pasa a los calentamientos generales de las articulaciones y el trabajo de resistencia física, de este tipo de trabajo se observaron dos ejercicios diferentes, tocar espalda y trotar alrededor de la clase. Después se pasa al trabajo de los abdominales y los estiramientos, en todas las sesiones observadas los ejercicios realizados en esta parte han sido los mismos. Tras los estiramientos se pasa a las patadas, se trabajan por parejas y se van practicando varias patadas con diferentes parejas. Una vez realizadas las patadas se hace un descanso, y es en la segunda mitad de la clase donde se ha observado mayor variación de ejercicios, se ha visto la práctica de los Taolus de manos vacía y de arma; los pasillos de técnicas y las acrobacias. Antes de finalizar las clases se practicaba una parte de la forma de Taichi. Para terminar las clases siempre se realizaban los saludos al igual que en el comienzo de esta.

Fijando la atención en el segundo objetivo, se ha analizado la forma de dar clases del profesor, y se puede afirmar que utiliza una metodología en la que acompaña a sus alumnos y alumnas a lo largo de toda la sesión, haciendo con ellos los diferentes ejercicios, de este modo los niños y las niñas encuentran mayor motivación a la hora de hacer las clases, observan lo que tienen que hacer y siguen la guía del profesor para desarrollar los movimientos como se debe.

En cuanto al tercer objetivo, se ha podido comprobar que el Kung-Fu ayuda a los niños y las niñas en su socialización, ya que es un arte marcial que ayuda a las relaciones sociales, pues hay una interacción constante con todos los compañeros y compañeras, así mismo, muchas de estas relaciones perduran en el tiempo y se mantienen fuera de la escuela.

El Kung-Fu también les enseña actitudes de respeto y ayuda entre compañeros.

Y centrando la atención en el último objetivo, se ha comprobado que realizar Kung-Fu de manera continuada aporta grandes beneficios a los niños y las niñas. Los beneficios más destacados a lo largo de esta investigación son los siguientes:

- Resistencia física.
- Coordinación.
- Elasticidad.
- Control de la fuerza.
- Conocimiento personal.
- Autosuperación.
- Respeto.
- Disciplina.

Se puede concluir, una vez detallada toda la información recogida previamente, que como se afirma en el marco teórico, el Kung-Fu es un arte marcial que ayuda a los niños y las niñas en su desarrollo personal, físico y social. El gran número de coincidencias entre lo observado y lo entrevistado deja ver que estos cambios son visibles tanto para las familias como para los propios alumnos y alumnas. A partir de esta investigación podemos señalar que se puede incluir el Kung Fu en las escuelas aportando beneficios importantes al desarrollo infantil.

5. Limitaciones y propuestas de mejora.

A la hora de realizar esta investigación me he visto algo limitada a la hora de realizar las observaciones, pues para observar cambios relevantes en los niños y las niñas que practican Kung-Fu sería bueno llevar un seguimiento más largo en el tiempo.

Las propuestas de mejora que puedo plantear tras lo observado y lo entrevistado es una mayor variación a la hora de desarrollar las clases, donde los niños y las niñas no sientan el aburrimiento de ir tres días a la semana a hacer exactamente lo mismo, sino que haya variedad a la hora de plantear la segunda mitad de las clases, introduciendo ejercicios más dinámicos cómo los combates, las armas o las acrobacias con más asiduidad.

6. Valoración y reflexión sobre el aprendizaje desarrollado en el TFG.

La realización de este TFG me ha servido para aprender a hacer una investigación cualitativa sobre unos objetivos determinados, en este caso, me he centrado en la investigación de los beneficios que aporta a la infancia el Kung-Fu, y me he dado cuenta de que es un deporte completo, el cuál podría estar incluido en la educación de los niños y las niñas, pues cuenta con unos beneficios físicos y mentales para aquellos que lo practican que podrían ayudar a muchos niños y niñas con o sin NEAE a que se desarrollen de forma íntegra y a que se beneficien de un deporte, que si se practica como es debido, influenciará la vida de aquellas personas que lo practiquen de una manera positiva.

Tras esta investigación se podría hacer un proyecto profesionalizador para incluir este arte marcial en las aulas de educación infantil y primaria, donde en muchos centros, en la primera etapa, los niños y las niñas no salen de sus aulas para desarrollar ninguna actividad psicomotora.

7. Bibliografía.

Bermúdez, G.J (2008). El templo Shaolin. Kung-Fu ejercicio filosófico, físico y marcial. (31, 32, 33, 34). Ciudad de Buenos Aires, Argentina. Ediciones Lea S.A.

Bermúdez, G.J. (2008). Introducción. Una palabra muchos orígenes. Kung-Fu ejercicio filosófico, físico y marcial. (12, 14, 15, 16). Ciudad de Buenos Aires, Argentina. Ediciones Lea S.A.

Fernández. L. M. comunicación personal, 30 de mayo de 2018.

Tombolato, B. (2016). El Kung-Fu y los más pequeños- Examen Kung-Fu infantil. Recuperado de: <https://www.shaolinspain.com/el-kung-fu-y-los-mas-pequenos-examen-kung-fu-infantil/>

Tombolato, B. (2018). La unidad del Dhyana (Chan) y el Kung-Fu. Cinturón Negro. Revista Artes Marciales 359. 160-165.

Calvo (2014) Rincón (2014). Entrevistados por María Jesús Ribas. [Sorprendentes ventajas del Kung-Fu]. Recuperado de: <https://lifestyle.americaeconomia.com/articulos/sorprendentes-ventajas-del-kung-fu>.

ADNwhusu (2014). Un arte que aporta muchos beneficios. [Mensaje en un blog]. ADNblog. Recuperado de: <http://adnwushu.com/beneficiosdelwushu/>

Tixi, L.O. (2014). Estrategias metodológicas para la enseñanza del Wushu en niños y niñas de la Unidad Educativa “Santa Teresita”. Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena. periodo 2013-2014.

Recuperado de: <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/2021/1/UPSE-TEF-2015-0035.pdf>

Torralba, M.A. (2005). “El deporte como medio de inclusión social”. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Miguel_Angel_Torralba/publication/277190539_El_Deporte_como_medio_de_inclusion_social/links/557ee97008aeea18b779591a/El-Deporte-como-medio-de-inclusion-social

Meneses, D. Alayón, J. (2015). Práctica del Kung-Fu como disciplina pedagógica para disminuir el consumo de sustancias nocivas para la salud. Caso: Escuela de artes marciales Kung-Fu Shaolin. Recuperado de: https://kipdf.com/practica-del-kung-fu-como-disciplina-pedagogica-para-disminur-el-consumo-de-sust_5aea2da27f8b9af6488b45ac.html

Jwing-Ming. Y (2003). Dan Tian. La raíz del Chikung chino. (64, 65, 66, 67). Málaga, España. Editorial Sirio, S.A.

Little, J. (2010). Proceda con cuidado. Bruce Lee Jeet Kune Do (7). Barcelona, España. Editorial Paidotribo.

Aguilar Gavira, S. y Barroso Osuna, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Revista de Medios y Educación*, 47, 73-88.

Álvarez Álvarez, C., y San Fabián Maroto, J. L. (2012). La elección del estudio de caso en investigación educativa. *Gazeta de Antropología*, 28(1), 1-12.

8. Anexos.

ANEXO I OBSERVACIONES:

Primera observación de una clase de kung-fu.

La clase comienza a las 6 de la tarde, los alumnos y las alumnas van llegando desde las 6 menos cuarto y tras despedirse de sus padres se dirigen a los vestidores. La clase comienza a las 6 y este día hay 12 alumnos y alumnas. Tras preguntarle a la secretaria del centro me informo de que las edades están comprendidas entre los 8 y los 12 años. Y en la clase hay 4 alumnos suecos (Sis, Lux, Esther y Bea), 4 españoles (Lucas, Enrique, Laura y Gino), 1 china (Yang) y 3 italianos (Blanca, Roberto y Enzo).

Todos los niños y las niñas se colocan en sus lugares habituales que están establecidos por el nivel en el que se encuentran dentro de la escuela.

Comentado [RMD1]: Organización de la clase.

La clase comienza y el profesor comienza con el calentamiento, primero mueven la cintura en forma circular, hacia un lado y hacia el otro, luego mueven los tobillos, y pasan a las rodillas, que las mueven en forma de círculo y luego se han de agachar y levantar. Una vez han concluido con el tronco inferior pasan al superior, el Shifu indica que estiren los brazos y cierren las muñecas, para rotarlas. Continúan con los hombros, rotándolos hacia delante y hacia atrás y levantándolos, luego se pasa al cuello, lo giran hacia un lado y al otro, como si dijieran no, luego hacia adelante y hacia atrás y para terminar girándolo de manera circular. El maestro les indica que estiren un brazo hacia delante y otro hacia atrás para realizar el movimiento de giro uno hacia delante y el otro hacia detrás. Durante todo el calentamiento el Shifu es el que va donde las indicaciones y va contando en voz alta. Los niños y las niñas lo van siguiendo, en la fila de atrás hay dos niños, que son los más pequeños de la clase, el niño es sueco y la niña es china, no paran de mirarse y hacerse caritas, la niña, hace los movimientos más despacio que sus compañeros y cuando mira al niño los dos se ponen a jugar mientras hacen el calentamiento, haciendo mal los movimientos que se les van indicando, al lado de ellos hay tres niñas que están atendiendo a las indicaciones que se les van dando, pero se miran entre ellas para ver cómo lo están haciendo. En la primera fila están los avanzados, más a la izquierda está el más avanzado de la clase, que tiene una faja roja punta negra, es un niño que lleva 7 años en la escuela, él sigue los movimientos del profesor, e incluso se adelanta en algunos y los hace antes de que se indiquen, a su lado hay dos niños y una niña con la faja azul, y al lado más derecho de la primera fila hay una niña y dos niños con faja violeta. De esa primera fila, uno de los niños que tiene la faja azul está haciendo las cosas sin ganas, no termina muchos movimientos, se mueve poco, hasta que el profesor le dice que lo haga un poco mejor, en ese momento su actitud cambia y se pone a hacer las cosas bien. La clase sigue y el Shifu les indica que deben comenzar a trotar en círculo por el

Comentado [RMD2]: Estilo educativo del profesor. Organización de la clase.

Comentado [RMD3]: Estilo educativo del profesor.

Comentado [RMD4]: Socialización con los compañeros.

Comentado [RMD5]: Socialización con los compañeros.

Comentado [RMD6]: Beneficios de una práctica prolongada en el tiempo.

Comentado [RMD7]: Autonomía personal.

Comentado [RMD8]: Estilo educativo del profesor.

espacio, en lo que van trotando van realizando distintos ejercicios, como levantar las rodillas, levantar los talones, agacharse y levantarse a la cuenta, hacer carrera lateral y lanzar puños al aire cada dos pasos. Luis, el Shifu, va dando las indicaciones y contando diez repeticiones de cada movimiento. Los niños y las niñas van siguiendo las indicaciones, todos van a su ritmo, las tres niñas suecas van hablando entre ellas mientras van trotando, el niño pequeño cada vez que pasa frente a la pared de espejos que hay en la clase se mira y hace alguna cara o movimiento gracioso, los niños de los niveles intermedios y avanzados se van picando entre ellos, se adelantan unos a otros, la niña china se queda un poco rezagada y en lo que ella da una vuelta el grupo al completo la adelanta, el Shifu la anima para que intente subir un poco el ritmo diciéndole que ella puede y comienza a trotar a su lado. Cuando acaben el trote todos se vuelven a formar como al principio y realizan el mismo movimiento de mover la cintura que al comienzo de la clase, luego deben abrir las piernas para estirar, primero al medio y luego a la derecha para terminar en la pierna izquierda, el niño más pequeño, Sis, se equivoca de pierna cuando Luis indica que han de bajar hacia la pierna derecha, además cuando baja al medio lo hace hacia delante, como si fuera a realizar flexiones, se le tiene que corregir la postura para que lo haga bien. Más tarde el profesor les indica que cojan una colchoneta para hacer los abdominales, todos van corriendo hasta donde se encuentran para coger una y volver a su sitio, en lo que van Sis se tira al suelo y se levanta rápidamente, Yang se ríe, y uno de los niños más avanzados le pregunta si está bien, él asiente y coge su colchoneta. Para hacer abdominales todos se acuestan sobre la colchoneta que han cogido, Luis indica el primer ejercicio a realizar, que consiste en hacer abdominales y doblar una pierna agarrarla, volverte a acostar y al volver a levantar coger la otra pierna, le pide al primer niño, empezando por la izquierda, de la primera fila que empiece a contar, el cuenta hasta diez, luego hacen un breve descanso de 10 segundos y se indica el segundo ejercicio, que es muy parecido al primero pero con las dos piernas a la vez, ahora cuenta el segundo niño siguiendo la primera fila de izquierda a derecha, al igual que su compañero cuenta hasta diez, hacen 5 ejercicios de abdominales, y van contando los alumnos y las alumnas. Después de los abdominales pasan a realizar los estiramientos, todos sentados como estaban. Primero se les indica que coloquen las piernas dobladas y las dos plantas de los pies juntas, haciendo la mariposa, que consiste en subir y bajar levemente las rodillas sin despegar las plantas de los pies una de la otra, con este ejercicio se van estirando ligeramente los aductores, luego estiran las dos piernas juntas y bajan intentando mantener la espalda lo más recta posible, ahora cuenta el niño que sigue después de la última niña que contó en los abdominales, hacen 7 ejercicios de estiramientos, en los que estiran tanto las piernas como la espalda, todos van contando en el momento que

Comentado [RMD9]: Importancia de los ejercicios.

Comentado [RMD10]: Conocimiento de sí mismo. Comportamiento diferenciado entre niveles.

Comentado [RMD11]: Socialización con los compañeros. Comportamiento diferenciado entre niveles.

Comentado [RMD12]: Autonomía personal.

Comentado [RMD13]: Conocimiento de sí mismo. Importancia de los ejercicios.

Comentado [RMD14]: Autonomía personal.

Comentado [RMD15]: Comportamiento diferenciado entre los distintos niveles. Respeto a los compañeros.

Comentado [RMD16]: Autonomía personal. Respeto a los compañeros.

les toca y realizando los diferentes ejercicios. El Shifu va pasando por cada alumno y alumna corrigiéndoles las posturas para que no se hagan daño cuando estén estirando. Durante los abdominales y los estiramientos todos están tranquilos, los niños y las niñas se miran entre ellos para ver cómo lo están haciendo sus compañeros y compañeras. De la fila de adelante un niño que tiene la faja azul, Lucas, se levanta mucho durante los estiramientos, no aguanta los 10 segundos de cada ejercicio. Yang se pone a jugar con su pelo durante los estiramientos y se distrae en el cambio de un ejercicio a otro, empezándolo más tarde que el resto de sus compañeros.

Comentado [RMD17]: Autonomía personal. Respeto por los compañeros. Importancia de los ejercicios.

Comentado [RMD18]: Importancia de los ejercicios.

Comentado [RMD19]: Socialización con los compañeros.

Comentado [RMD20]: Conocimiento de sí mismos.

Después de los estiramientos todos van a dejar las colchonetas y el Shifu indica que se pongan en parejas, Yang y Sis se ponen juntos, las dos niñas de las fajas amarillas se juntan, la niña que no tiene faja se pone con una niña de faja violeta, Lucas se pone con el niño de la faja roja-punta negra, Gino. Y el niño de la faja azul, se pone con Laura, la niña de la faja azul. Los dos niños de faja violeta se ponen juntos. Cuando están todos en parejas, Luis les indica que van a trabajar las patadas y comienzan con un ejercicio que es levantar una pierna y dar una patada hacia afuera y otra hacia dentro, todos lo hacen menos Yang y Sis, que se ponen a jugar a otra cosa. Luis en ese momento les llama la atención y lo empiezan a hacer, pero Sis hace una patada diferente y se pone a saltar cuando la hace, en una de las veces se cae. Después de esa patada se les indica que hagan una rotación, la rotación se hace dando un paso hacia la derecha, cuando están todas las parejas nuevas formadas se realiza el saludo y se les indica que deben hacer la patada frontal, patada en la que el pie golpea hacia delante con toda la planta o con la punta. Las patadas se hacen sin contacto entre compañeros, pero sí haciendo los bloqueos oportunos para cada una de ellas. Hacen tres rotaciones y tres patadas más antes de la última rotación, en la que pueden hacer las patadas que ellos quieran, en ese momento se ve que los niños con más nivel hacen patadas más complejas y con una definición de movimiento mayor que los niños de los niveles más bajos que intentan imitarlas, una niña de nivel principiante está con Gino y este le ayuda a hacer bien la técnica de la patada lateral, le indica uno por uno los movimientos desde el levantamiento de la pierna doblada, pasando por el giro de la cadera y el cuerpo sin levantar el pie de apoyo del suelo hasta el golpeo de la patada con la planta del pie en posición horizontal.

Comentado [RMD21]: Socialización con los compañeros. Comportamiento diferenciado entre niveles.

Comentado [RMD22]: Comportamiento diferenciado entre niveles. Conocimiento de sí mismos. Respeto ante el profesor.

Comentado [RMD23]: Autonomía personal. Respeto entre compañeros.

Cuando acaban las patadas Luis indica que toca el minuto de descanso, todos miran hacia él y hacen el saludo correspondiente. Durante el descanso todos beben agua, algunas niñas van al vestuario, otros se sientan por el suelo a hablar entre ellos y Lucas, Gino y Enrique (niño de nivel intermedio) se ponen en el saco a practicar los puños y las patadas mientras hablan. La niña menos avanzada se queda sola en una parte de la sala bebiendo agua hasta que Yang se le

Comentado [RMD24]: Autonomía personal. Comportamiento diferenciado entre niveles. Importancia de una práctica continuada. Socialización con los compañeros.

Comentado [RMD25]: Respeto hacia los compañeros y el profesor.

acerca y se ponen a hablar. Sis se dirige hasta los espejos y se pone a mirarse y hacer gestos y movimientos todo el rato hasta que se acaba el descanso.

Comentado [RMD26]: Socialización con los compañeros. Autonomía personal

Tras el descanso Luis les pide a todos que se acerquen y se coloquen en la posición de formación del principio, en ese momento les explica que el fin de semana va a haber una pequeña exhibición con motivo del día internacional del Taichí, donde aquellos que puedan asistir realizarán la primera forma del Kung- Fu y la primera forma de Taichí. Hay algunos niños y niñas que dicen que ellos no podrán asistir, por lo que se les indica que se pongan a un lado, al final los que van a poder asistir son Lucas, Gino, Enrique y Blanca, la niña de faja violeta. Los niños y la niña que van a asistir a la exhibición se colocan en la primera fila, pero más separados que en la formación inicial, los que no pueden asistir se colocan formando una segunda y una tercera fila respetando el orden de niveles. El Shifu les indica que van a realizar la primera forma a la cuenta que él vaya indicando, la primera vez lo hace él delante del grupo para que lo sigan, sólo la niña de blanco no se sabe la forma al completo, el resto sí se la sabe, pero Sis se pierde y cuando la forma cambia de lado el tiene que mirar a sus compañeros para seguir los movimientos. Una vez acabada la forma el maestro les indica a aquellos que no van a realizar la exhibición que se dividan por grupos para trabajar la forma correspondiente al nivel, en ese momento le pide a la secretaria de la escuela, que practica kung-fu desde hace tiempo que se ponga con la niña nueva para trabajar su forma, todos los de amarillo se ponen en un lateral del aula, y comienzan a practicar, Sis y Yang se ponen a hablar y hacen la forma sin marcar los movimientos, dejando caer los puños y las piernas, haciendo parecer que estos les pesan. Laura, que tiene la faja azul y es la única de su nivel que no puede ir a la exhibición se pone frente al espejo de la clase a realizar su forma. El pequeño grupo que sí va a asistir a la exhibición se queda con Luis en el centro de la clase y repiten la forma 6 veces, el Shifu estas veces no la realiza con ellos, sino que va contando en voz de mando. Luego les pide que la repitan ellos solos contando una vez cada uno, en lo que él va a ver el trabajo que están realizando los otros. Cuando va con Laura esta le hace varias preguntas en referencia al trabajo que está realizando y él se las resuelve y le enseña nuevos movimientos de la forma tras ver el trabajo que ella estaba haciendo. Con la niña nueva se detiene un poco más y le va corrigiendo las posiciones que hace al realizar la forma, ya que al ser la primera se deben trabajar bien todas las posiciones principales del arte marcial. Cuando va al grupo de los amarillos, se centra en las niñas que lo están haciendo mostrando interés y ganas, Esther y Lux y les dice a Sis y Yang que tienen que intentar hacerlo con más ganas. En ese momento ellos empiezan a hacer los movimientos mejor, con mayor definición, entonces

Comentado [RMD27]: Importancia de los ejercicios. Conocimiento de sí mismo.

Comentado [RMD28]: Autonomía personal. Respeto a los compañeros. Importancia de los ejercicios.

Comentado [RMD29]: Conocimiento de sí mismo. Importancia de los ejercicios.

Comentado [RMD30]: Respeto a los compañeros y al profesor. Autonomía personal.

Comentado [RMD31]: Autonomía personal. Importancia de los ejercicios. Comportamiento diferenciado entre distintos niveles.

Comentado [RMD32]: Importancia de los ejercicios.

Luis le enseña a todo el grupo dos movimientos más de la forma y les dice que lo vayan practicando, en cuanto se va, Sis y Yang se sientan en el suelo a hablar. Antes de terminar la clase todos se forman y Luis les dice que van a hacer la forma de taichí, los niños de niveles intermedio y avanzados ya se la saben, pero los de nivel principiante aún no, por eso se les indica que vayan siguiendo los movimientos que va haciendo el Shifu. Todos lo siguen y al acabar Luis les dice que con la práctica del taichí bajan las energías del Kung-fu, y que su trabajo es bueno para conocerse mejor por dentro y controlar los nervios que puedan sentir. La clase termina a las 19:00 antes de despedirse, todos hacen el saludo a los antiguos maestros y el saludo final.

Comentado [RMD33]: Respeto hacia los compañeros y el profesor. Importancia de los ejercicios.

Comentado [RMD34]: Conocimiento de sí mismo. Importancia de los ejercicios. Respeto al profesor y a los compañeros.

Comentado [RMD35]: Respeto al profesor y a los compañeros.

Segunda observación de Kung-fu.

La clase empieza a las 6 de la tarde. Los niños y las niñas van llegando desde las seis menos cuarto y se van preparando, colocándose las fajas y entrando al aula. A esta clase no asisten Laura, Lucas ni la niña que aún no tiene faja (Bea) y va un niño de nivel intermedio, Pedro. También asisten Blanca, Gino, Sis, Yang, Enrique, Esther, Lux, Roberto y Enzo. Antes de que comience la clase todos hablan entre ellos, se van saludando. Luis, les indica que va a comenzar la clase, todos se van poniendo en sus respectivos lugares cuando están todos colocados el Shifu se pone frente a ellos en su lugar y les indica que van a hacer el saludo, todos lo hacen en dirección al profesor y este hacia sus alumnos, luego realizan el saludo a los antiguos maestros, todos incluido el profesor miran hacia el frente donde están las fotos de los antiguos maestros del kung-fu y hacen un saludo. Luis les explica que la clase del día va a ser un poco diferente, porque se va a centrar en la exhibición del sábado, y todos, aunque algunos no vayan a participar, van a realizar el trabajo de las formas, también les explica que así van a trabajar más las formas que ya conocen para seguir trabajando las posiciones y la energía que hay que darle a cada una de ellas. También les dice que trabajar las formas previas a las de sus fajas les va a ayudar a darse cuenta de cómo han avanzado, de cómo se hacen los movimientos y que si se trabajan bien esas formas más sencillas verán que les resultará más fácil realizar las que le siguen. En ese momento los niños están escuchando atentamente, alguno se rasca los brazos, se miran entre ellos, doblan las piernas, y Sis se sienta en el suelo a escuchar.

Comentado [RMD36]: Actitudes de respeto.

Comentado [RMD37]: Organización de la clase.

Comentado [RMD38]: Actitudes de respeto. Estilo educativo del profesor.

Comentado [RMD39]: Aportaciones del Kung-Fu.

Después de hablar realizan el calentamiento, al igual que en la clase anterior, comenzando por el movimiento de la cintura para empezar a calentar esa parte del cuerpo, colocan los brazos estirados y giran la cintura y los brazos hacia la derecha y hacia la izquierda intentando llegar lo más atrás posible, este ejercicio se realiza para calentar la cintura y comenzar a estirar la espalda, para evitar que se lesionen a la hora de realizar los ejercicios siguientes. Tras la cintura empiezan a calentar los brazos, las muñecas y los hombros. Después pasan al cuello, que lo mueven en forma circular, sin llegar a realizar una rotación total, limitándose a realizarla sin rotar la parte posterior del cuello, para comenzar a calentar, después ladeando la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda y posteriormente hacia adelante y hacia atrás. Una vez concluido el calentamiento del tronco superior pasan al tronco inferior, empezando por los tobillos, moviéndolos en forma de círculo hacia un lado y hacia el otro con los dos pies, luego, siguen con las rodillas, primero se han de juntar las rodillas y realizando una pequeña flexión hace una rotación hacia la derecha y después hacia la izquierda, después de la rotación se realiza la flexión y extensión de las rodillas, cuando se flexionan se intenta evitar que los talones se separen de suelo.

Después del calentamiento, conociendo que es una clase específica de entrenamiento para la posterior exhibición y, aprovechando que el conjunto de los alumnos y alumnas son pares, se les indica que se pongan en pareja, cuando todos se ponen en parejas Luis les dice que van a tocar espalda, los niños y las niñas se colocan en posición de guardia, esta posición consiste en ladear ligeramente el cuerpo con las piernas separadas, un tanto flexionadas, el peso corporal se reparte equitativamente en las dos piernas facilitando así el desplazamiento y proporcionando mayor equilibrio. En cuanto a la parte superior, los brazos se colocan también separados, ligeramente un brazo más arriba que otro capacitando de una visión amplia pero siempre cubiertos para poder realizar bloqueos de los ataques que realicen sus compañeros como también atacar cuando se preste la ocasión. El ejercicio de tocar espalda consiste en intentar tocar la espalda del compañero y evitar que te toquen. Con este ejercicio se trabaja el fondo físico, la agilidad, la resistencia y el trabajo de ataque y bloqueo. Luis les recuerda que es un calentamiento, que no deben darse fuerte, sino tocar sin hacerse daño entre ellos. Después de tocar espalda se pasa a tocar hombros y después la combinación de hombro espalda. Los niños y las niñas en la primera formación de parejas se ponen como ellos quieren, se ve que se ponen por niveles, Gino se pone con Enrique, Blanca con Enzo, Sis con Yang, Lux con Esther y Pedro con Roberto. Cada uno lo va haciendo a su ritmo, los de los niveles más altos se pican entre ellos, van contando las veces que consiguen tocar la espalda o los hombros del compañero, Sis y Yang se ponen a hablar entre ellos, pero van intentando

Comentado [RMD40]: Organización de la clase.

Comentado [RMD41]: Socialización entre compañeros.

Comentado [RMD42]: Características de una práctica continuada.

hacer los ejercicios. Lux y Esther también hablan entre ellas, pero se mueven con rapidez y van realizando los ejercicios. Cuando se realizan las rotaciones todos los niños dan un paso hacia su derecha para cambiar de pareja, en ese momento ya se mezclan entre niveles, a Enzo le toca con Yang, y éste baja su ritmo para que ella pueda llegar a tocarle los hombros, hablan entre ellos y en un momento Yang para y le dice que está cansada, él le anima a seguir diciéndole que ahora se moverá más despacio y le recomienda que respire por la nariz. Los alumnos y las alumnas hablan entre ellos mientras hacen los ejercicios, menos Lux con Sis, y cuando el niño se pone a jugar ella frunce el ceño y se queda quieta, en ese momento le dice algo en sueco, Sis la mira, le saca la lengua, pero después se pone a realizar el ejercicio con más atención que la puesta anteriormente. En la tercera rotación vuelven a quedar mezclados entre ellos algunos bajan un poco la intensidad de los movimientos, van más lentos, se paran más, hablan más entre ellos, y los niños de los niveles más altos ya no se pican entre ellos. Cuando Luis les indica que paren, y se saluden todos lo hacen y vuelven a colocarse en sus respectivos lugares. El Shifu les indica que coloquen las manos en la cintura para empezar la rotación, giran 5 veces hacia un lado y 5 hacia el otro lado, después de eso, se les indica a todos que se coloquen en posición de Gong Bu (posición del arco), una de las posiciones básicas del kung-fu, con la que se busca el equilibrio del cuerpo, la fuerza en las piernas, la firmeza del tronco y la elasticidad, para esta posición se deben abrir las piernas, girar el cuerpo hacia un lado, llevar la pierna trasera hacia un lado de forma que se cree una diagonal entre las dos piernas, flexionar la pierna delantera en un ángulo de 90 grados y estirar la pierna trasera con el pie pegado al suelo, la punta del pie debe estar orientada hacia la pierna delantera. Este ejercicio se realiza hacia la derecha y hacia la izquierda, Luis cuenta hasta 10 en cada lado y hace el ejercicio juntos a los alumnos y las alumnas, después de hacer el Gong Bu hacia los dos lados se les indica que se pongan de pie mirando al frente y con las piernas estiradas y separadas lleven la cabeza hacia abajo, de este modo se estiran las dos piernas, después deben llevar la cabeza hacia la pierna derecha y posteriormente hacia la izquierda, en todos los estiramientos Luis cuenta hasta diez. Tras los estiramientos, hacen un pequeño descanso, todos van a beber agua y hablan entre ellos, el descanso dura 3 minutos.

Después del descanso Luis les indica que van a comenzar a practicar las formas de la exhibición, les dice que van a practicar todos, pero que los que van a asistir el sábado van a colocarse donde se colocarán ese día, el Shifu los va colocando y después le indica al resto que se coloquen detrás y a una distancia que les permita realizar la primera forma. Cuando están todos colocados en sus respectivos lugares comienzan a realizar la primera forma, Luis la hace con ellos mientras va contando, cuenta a modo de exhibición, en cada cuenta se

Comentado [RMD43]: Socialización entre compañeros.

Comentado [RMD44]: Organización de la clase

Comentado [RMD45]: Características de una práctica continuada.

Comentado [RMD46]: Actitudes de respeto.

Comentado [RMD47]: Estilo educativo del profesor.

Comentado [RMD48]: Socialización entre compañeros.

Comentado [RMD49]: Organización de la clase.

Comentado [RMD50]: Estilo educativo del profesor

realizan 3 movimientos, cuando se está aprendiendo la forma, cada número es un movimiento. Hacen la forma siguiendo la cuenta y a Luis, Enzo se pierde a la mitad de la forma y tiene que mirar hacia sus compañeros, luego vuelve a seguir el ritmo. La forma la repiten 3 veces mientras Luis la hace con ellos, después les dice que la van a hacer solos y que él contará con voz de mando, la voz de mando es un pequeño grito que se realiza desde el centro del estómago y que se realiza con las vocales “ea”, a la hora de realizar ciertos movimientos en el kung-fu también se utilizan estos gritos, ya que liberan la energía que se concentra en el primer centro energético del cuerpo. En cada grito se realizan las secuencias de movimientos que se han establecido previamente. Después de esa vez que la han hecho con voz de mando, se les indica que ahora contará cada uno de los niños y las niñas que van a asistir el sábado, empieza a contar Lucas, que es el que más a la izquierda está, después de cuenta Blanca, que está a su lado y así cuentan los cuatro. Los niños que no se van a la exhibición hacen la forma al igual que sus compañeros, pero Sis, se tira al suelo, y dos veces se pierde en la forma, cuando en la forma se cambia de lado, todos sus compañeros están haciendo la forma hacia la derecha y él está haciéndola hacia la izquierda. Luis se da cuenta y se acerca a él le dice que se fije en sus compañeros y lo coloca como es. Yang en las últimas repeticiones no marca las posiciones, al tirar los puños los deja caer y con las patadas hace lo mismo. Lux y Esther se miran entre ellas, en las primeras repeticiones se movían más rápido y marcando más los movimientos, en las últimas, bajan el ritmo. Pedro mantiene el ritmo en todas las repeticiones, pero en las tres últimas al acabar la forma toma aire profundamente. Los que van a asistir a la exhibición, cuando tienen que contar lo hacen con voz fuerte para que se les escuche y mientras cuentan son capaces de seguir los movimientos que deben hacer, el niño o la niña que cuenta, lo hace marcando los movimientos más que el resto de sus compañeros baja más las posiciones, pero cuando no le toca contar hace los movimientos más relajados.

Después de realizar el primer ejercicio, el Shifu les indica a todos que cojan un palo, y se coloquen mirando hacia el espejo de la clase, coloca en la primera fila a los cuatro alumnos y alumnas que van a ir el sábado, y en las filas siguientes al resto, se forman cuatro filas, todos mantienen la separación de los dos brazos estirados más el palo corto. Los niños y las niñas del nivel inicial aún no conocen toda la forma del palo, por lo que se les indica que se vayan fijando en sus compañeros, están colocados en las filas del medio, para que al realizar la forma puedan ver a sus compañeros de adelante en la primera parte y a los de detrás, en la segunda parte, ya que la forma se realiza una parte hacia el frente y otra hacia detrás. Al igual que con la primera forma Luis es el que comienza a contar realizando el ejercicio delante de todos los alumnos y las alumnas, ellos lo siguen, los que se saben la forma casi no miran al

Comentado [RMD51]: Estilo educativo del profesor.

Comentado [RMD52]: Características de una práctica continuada.

Shifu, se centran en el palo que tienen, lo miran y controlan los movimientos que están haciendo, Gino se confunde en dos movimientos, pero mira a su compañera Blanca y vuelve a seguir la forma, los de amarillo siguen a Luis y a sus compañeros, pero a Sis se le cae el palo y cuando lo recoge no es capaz de seguir la forma, en ese momento se aparta del grupo y espera a que terminen. La forma la repiten dos veces con conteo normal, después se pasa a conteo con voz de mando. Según van realizando las repeticiones se ve que los niños y las niñas hacen los movimientos con mayor fluidez, y los más avanzados ya no miran el palo, sino que llevan la mirada hacia donde van a realizar el movimiento, esto se debe a que ya saben a donde van a llevar el palo en el siguiente movimiento. Los niños de nivel inicial ya completan la forma, lo hacen con menor fluidez que los intermedios o avanzados, pero pueden hacer todos los movimientos sin tener que estar todo el rato fijándose en sus compañeros.

Comentado [RMD53]: Características de una práctica continuada.

Comentado [RMD54]: Características de una práctica continuada.

Comentado [RMD55]: Aportaciones del Kung-Fu.

Después de realizar la forma del palo, se les indica que se vuelvan a colocar como se colocaron para hacer el primer ejercicio porque van a comenzar a hacer la forma de Tai chi, todos saben hacer los primeros movimientos. Luis les explica que él la va a hacer con ellos y que el día de la exhibición también la harán con los alumnos y alumnas adultos tanto de kung-fu como lo de Tai chi. Los niños y las niñas asienten y comienzan a practicar la forma, los niños de los niveles intermedios y avanzado realizan los movimientos más fluidos que los niños de niveles iniciales. Gino hace los movimientos muy tensos, no lleva las manos hasta donde tiene que llevarlas, las bloquea y en alguna ocasión le da más energía al movimiento de la que lleva. Yang sigue los movimientos con el ritmo que los hace Luis y sonríe mientras realiza la forma. Esta forma la realizan cinco veces y Luis les va diciendo al tiempo que va haciendo los movimientos el ritmo que deben llevar a la hora de respirar, también les va diciendo los nombres de los movimientos que están haciendo.

Comentado [RMD56]: Organización de la clase.

Comentado [RMD57]: Características de una práctica continuada.

Comentado [RMD58]: Estilo educativo del profesor.

Para terminar la clase, se les indica a todos que ocupen sus respectivos lugares, antes de acabar hacen un ejercicio de respiración, separan las piernas a la altura de los hombros y las flexionan ligeramente, llevan las manos hasta el ombligo, las palmas de las manos deben estar orientadas hacia el suelo, y los dedos de ambas manos enfrentados pero sin llegar a tocarse, comienzan a coger aire por la nariz mientras llevan las manos hacia el techo, las deben llevar con las palmas hacia el suelo hasta el pecho, cuando las manos estén por el pecho, sin separarlas, deben virar las palmas hacia el techo y seguir el movimiento hasta que los brazos estén completamente estirados, después han de soltar el aire por la nariz y la boca, en el momento de soltar aire, los brazos los soltaran y los dejaran caer a los lados de forma relajada, este ejercicio lo realizan tres veces.

La clase termina con los saludos a los antiguos maestros y al Shifu.

Comentado [RMD59]: Organización de la clase.

Tercera observación de kung-fu.

La clase comienza a las seis de la tarde. Los niños y las niñas van llegando desde las seis menos cuarto y colocan sus cosas en los vestuarios y el agua por un lado del aula. A las seis ya están todos los alumnos y las alumnas, a la clase asisten Blanca, Gino, Sis, Yang, Enrique, Esther, Lux, Roberto y Enzo, Laura, Lucas, Pedro y Bea.

La clase comienza con la realización de los respectivos saludos, a los antiguos maestros y el saludo de inicio. Después se comienza a realizar el calentamiento, empiezan con el giro de la cintura, se realiza un movimiento circular completo moviendo la cintura y la cadera, después se pasa a un ejercicio en el que colocan los brazos estirados y giran la cintura y los brazos hacia la derecha y hacia la izquierda intentando llegar lo más atrás posible, este ejercicio se realiza para calentar la cintura y comenzar a estirar la espalda, para evitar que se lesionen a la hora de realizar los ejercicios siguientes. Tras la cintura empiezan a calentar los brazos, las muñecas y los hombros, lo hacen todo con ejercicios de rotación, también realizan un ejercicio de coordinación que consiste en mover los brazos en haciendo un giro total, pero con un brazo se realiza hacia delante y con el otro hacia atrás. Después pasan al cuello, que lo mueven en forma circular, sin llegar a realizar una rotación total, limitándose a realizarla sin rotar la parte posterior del cuello, para comenzar a calentar, el siguiente ejercicio consiste en ladear la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda y posteriormente hacia adelante y hacia atrás. Una vez concluido el calentamiento del tronco superior pasan al tronco inferior, empezando por los tobillos, moviéndolos en forma de círculo hacia un lado y hacia el otro con los dos pies, luego, siguen con las rodillas, primero se han de juntar las rodillas y realizando una pequeña flexión hace una rotación hacia la derecha y después hacia la izquierda, después de la rotación se realiza la flexión y extensión de las rodillas, cuando se flexionan se intenta evitar que los talones se separen de suelo, de este modo se trabaja el equilibrio y se evita que las rodillas sufran alguna lesión a la hora de realizar otros trabajos a lo largo de la clase. Todos los niños y las niñas realizan los ejercicios del calentamiento, Lucas, Yang y Bea presentan alguna dificultad a la hora de la rotación de los brazos hacia lados contrarios, pues comienzan realizando el ejercicio como es, pero después acaban rotando los dos brazos hacia el mismo lado. Yang separa los talones del suelo al flexionar las rodillas y Luis le dice que baje menos pero que intente no separar los talones.

Comentado [RMD60]: Organización de la clase.

Comentado [RMD61]: Estilo educativo del profesor.

Tras los calentamientos el Shifu indica que comiencen el trote alrededor de la clase, los niños y las niñas comienzan a trotar en el sentido de las agujas del reloj, Luis comienza a trotar con ellos, primero hacen trote normal, Lucas, Enzo, Gino y Viola van adelantando a sus compañeros y compañeras hasta colocarse los primeros del grupo, se miran entre ellos y se dicen alguna cosa, entonces Lucas y Gino comienzan a trotar más rápido, el resto de los niños y las niñas mantienen el ritmo del trote. Dan cuatro vueltas en trote normal, después Luis les dice que cada dos o tres pasos se deben agachar, tocar el suelo y después seguir el trote, ellos comienzan a hacerlo, el Shifu lo hace junto a los alumnos y las alumnas, Yang baja el ritmo del trote y algunos compañeros la adelantan, cuando Sis pasa por su lado la mira y le sonríe, ella le sonríe a él y sigue trotando. El siguiente ejercicio que deben hacer es ir trotando y cada 3 pasos lanzar un puño al aire, los niños y las niñas empiezan a tirar los puños, se separan más entre ellos para no hacerse daño, casi todos los alumnos y las alumnas tiran los puños al pasar por la pared de espejos del aula, Luis sale del grupo y se dirige a coger un trozo de gomaespuma, se coloca frente a los espejos y les dice que tienen que golpear la gomaespuma que él está sosteniendo, todos empiezan a pasar y a golpear, Luis les va corrigiendo el golpe y les va diciendo que ellos pueden golpear más fuerte, los niños y las niñas hablan entre ellos y los de niveles avanzados empiezan a hacer los golpes con elevación, es decir, saltando un poco y golpeando con los dos pies en el aire, para después terminar el golpeo cayendo al suelo y seguir trotando. Sis también hace el golpeo con salto, Yang lo intenta, pero no consigue elevarse lo suficiente del suelo para golpear el trozo de gomaespuma, el resto de los alumnos y alumnas lo empiezan a intentar también y lo van haciendo, pero Bea no consigue golpear. Después de 5 vueltas de golpeos a la gomaespuma Luis les dice que sigan trotando y tras otra vuelta les indica que comiencen la carrera lateral, primero la hacen mirando todos hacia adentro y después hacia afuera, Esther y Lux van juntas y hablando mientras lo hacen, Sis al pasar por el espejo al hacer la carrera hacia afuera, comienza a hacer caras y morritos. Después del trote y tras la indicación del Shifu, se colocan en sus sitios, vuelven a rotar la cintura, después el Shifu dice que se preparen para realizar los abdominales, todos los niños y las niñas se sientan en el suelo, comienzan con una pierna y después la otra, Luis le pide al primer niño empezando por la izquierda que comience a contar, se hacen 10 abdominales con una pierna y 10 con la otra, Gino es el que comienza a contar, el resto de compañeros y compañeras hacen los abdominales siguiendo la cuenta de Gino, después de hacer los 20 primeros abdominales Luis les indica que se van a hacer los abdominales de coger las dos piernas, ahora cuenta Enrique, al igual que Gino cuenta otros 20 abdominales, los niños y las niñas los siguen, Bea, Sis y Yang paran a la mitad, Luis las mira les dice que intenten seguir

Comentado [RMD62]: Estilo educativo del profesor.

Comentado [RMD63]: Socialización entre compañeros.

Comentado [RMD64]: Estilo educativo del profesor.

Comentado [RMD65]: Características de una práctica continuada.

Comentado [RMD66]: Organización de la clase.

haciendo abdominales, pero no tan rápido como el resto de sus compañeros y compañeras. Después de los abdominales, se les indica que se queden sentados para hacer los estiramientos, comienzan juntado las plantas de los pies y moviendo las rodillas hacia arriba y hacia abajo como si fueran alas, después estiran las dos piernas juntas y deben bajar con el pecho lo máximo que puedan, siguen contando hasta diez por orden de sitio. En los estiramientos no todos los niños y las niñas bajan lo mismo, Roberto se levanta varias veces, Yang, baja hasta apoyar la cabeza en las rodillas, Laura igual que Yang, Sis mira a sus lados. Después de bajar con las dos piernas juntas, pasan a abrir las piernas, primero bajan al centro y después a la pierna derecha y pierna izquierda, los niños y las niñas siguen contando hasta diez en cada movimiento y se sigue el orden. Durante los estiramientos muchos se miran entre ellos.

Después de los estiramientos, se ponen de pie y Luis les indica que se coloquen por parejas, se colocan por niveles, el Shifu les dice que comiencen con patadas circulares con una pierna y con la otra, hacia adentro y hacia afuera, esta patada consiste en elevar la pierna y que esta haga un giro, los niños y las niñas empiezan a hacerlo, algunos niños y niñas elevan más las piernas que otros, pero todos hacen las patadas respetando sus turnos, después de estas patadas se hace una rotación, se da un paso hacia la derecha y todos quedan con nuevas parejas, estas parejas son de diferentes niveles, tiene que hacer la patada frontal, primero se hacen varias repeticiones con el pie derecho hasta el Shifu indique el cambio de pierna, la patada consiste en sacar la pierna desde la posición de guarda, doblar la rodilla a la altura del pecho y estirar la pierna hacia el frente golpeando con la punta de dedos o con el talón. Los niños y las niñas de niveles intermedios y avanzados practican los bloqueos, Luis les dice que tengan cuidado para que no se han daño. Blanca está con Lux, y Blanca le indica que mantenga las manos en la posición de guardia, porque Lux las baja. Gino está con Yang y le dice cómo debe subir la pierna para que la patada le salga más rápido y más derecha. El resto de los niños y las niñas hacen las patadas y hablan entre ellos mientras las hacen. Después de la patada frontal se hace otra rotación y vuelven a cambiar las parejas, ahora se les dice que van a hacer la patada lateral, esta patada consiste en girar el cuerpo levantar la pierna que está atrasada en la guardia con la realización del giro después se estira la pierna y se golpea con la planta del pie en posición horizontal, al igual que con la patada frontal se hace primero con la pierna derecha y después con la izquierda y el cambio de piernas se realiza cuando el Shifu avisa. Todos hacen las patadas con sus parejas, algunos niños y niñas como Lucas, Laura, Pedro bajan el ritmo y hacen menos patadas que sus compañeros. Los de niveles avanzados ayudan con la técnica de la patada a los niños y niñas que lo necesitan de los niveles iniciales.

Comentado [RMD67]: Aportaciones del Kung-Fu.

Comentado [RMD68]: Características de una práctica continuada.

El último cambio y rotación se hace para realizar las patadas que ellos quieran respetando el turno de los compañeros y compañeras. Los niños y niñas de niveles avanzados e intermedio hacen patadas barridas, patadas en el aire y combinaciones de patadas, los niños de niveles iniciales hacen las patadas que han hecho previamente y alguna otra como la circular, que es la misma técnica que la lateral, pero golpeando con el empeine. Laura le enseña a Bea la patada circular porque no la conoce.

Comentado [RMD69]: Características de una práctica continuada.

Después de las patadas Luis les dice que tienen cinco minutos para descansar y tomar agua, todos hacen un saludo y van a por sus botellas de agua, beben y después se forman pequeños grupos, Lux, Bea, Blanca y Esther se sientan en el suelo a hablar. Enzo, Roberto y Blanca se ponen a practicar la forma de su nivel. Gino y Sis se quedan mirando a Luis que empieza a practicar unos movimientos, después se acerca a ellos y les explica de qué eran los ejercicios y comienzan a hablar. El resto van al saco y se ponen a practicar puños por turnos.

Comentado [RMD70]: Organización de la clase.

Comentado [RMD71]: Actitudes de respeto.

Comentado [RMD72]: Socialización entre compañeros.

Comentado [RMD73]: Socialización con el profesor.

Después del descanso Luis les dice que hagan tres filas mirando hacia el espejo, y les indica que van a hacer los pasillos, que consisten en avanzar haciendo una posición con combinaciones de patadas o puños, les dice que solo van a hacer tres técnicas, la primera que harán será la de ir haciendo la posición de Mabu, la posición de Mabu o jinete y lanzar un puño recto, empiezan los tres primeros niños de cada fila y Luis lo hace con ellos, les dice que deben hacer el Mabu mirando hacia la derecha o hacia la izquierda para avanzar y que cuando hagan el cambio de lado intenten no subir mucho la posición, los niños y la niñas lo van a haciendo, a Bea le corrige la posición. Después de ese pasillo hacen uno de Gong Bu con puño recto, empiezan con la pierna derecha delante y después tendrán que cambiar la posición, cuando cambian el pie y el pie delantero toca el suelo es cuando sale el puño. Hay niños a los que les cuesta, Lucas se confunde de mano y hace el puño cruzado, Luis le muestra el movimiento de nuevo y cambia la posición. El último pasillo es de combinación patada, puño y posición, consiste en salir desde la posición de Gong bu, hacer una patada frontal con la pierna atrasada y al tiempo que se hace la patada lanzar el puño de la mano contraria a la pierna que golpea, el Shifu va haciendo el pasillo con los niños y las niñas, Sis hace el pasillo bien, no se equivoca de pie ni de mano, pero al llegar al espejo se mira y pone caras, Yang tiene alguna dificultad para coordinar el pie de la patada con la mano del puño, Luis se pone a su lado y va haciendo el pasillo junto a ella, Gino ayuda a Bea a realizar el pasillo.

Comentado [RMD74]: Organización de la clase.

Comentado [RMD75]: Estilo educativo del Profesor.

Comentado [RMD76]: Características de una práctica continuada.

Comentado [RMD77]: Estilo educativo del profesor.

Comentado [RMD78]: Características de una práctica continuada.

Para terminar la clase se separan por niveles para practicar sus formas, Luis se centra primero en los niveles iniciales, le pide a Gino que se ponga con Bea y haga con ella la primera parte de la forma inicial, él se pone con el grupo de los amarillos y comienzan a trabajar la forma,

los violetas y los azules practican las formas por turnos, después Luis va pasando por sus grupos para comprobar cómo van. Cuando se va del grupo de los amarillos estos siguen practicando la forma. Después de ver a los niveles intermedios y avanzados se acerca a Bea y Gino para ver como va Bea con la forma y le dice a Gino que practique su forma. Cuando ha visto el trabajo de todos y todos han practicado sus respectivas formas todos se colocan como al inicio de la clase y hacen una parte de la forma de Taichi, después antes de hacer los saludos hacen un ejercicio para relajar el cuerpo, Yang ve que su madre llega y la mira, pero sigue haciendo la respiración, también mira a Sis y le dice algo bajito, el niño se ríe.

Comentado [RMD79]: Organización de la clase.

Comentado [RMD80]: Socialización entre compañeros.

La clase concluye con la realización de los saludos a los antiguos maestros y a los compañeros y compañeras.

Comentado [RMD81]: Organización de la clase. Actitudes de respeto.

Cuarta observación.

La clase comienza a las 6. A esta sesión faltan varios alumnos y alumnas, sólo asisten Laura, Blanca, Yang, Esther, Lux, Sis, Lucas, Enzo, Roberto y Gino.

La clase comienza con el calentamiento, primero de las articulaciones, se empieza el movimiento de la cintura para empezar a calentar esa parte del cuerpo, colocan los brazos estirados y giran la cintura y los brazos hacia la derecha y hacia la izquierda intentando llegar lo más atrás posible, este ejercicio se realiza para calentar la cintura y comenzar a estirar la espalda, para evitar que se lesionen a la hora de realizar los ejercicios siguientes. Tras la cintura empiezan a calentar los brazos, las muñecas y los hombros. Después pasan al cuello, que lo mueven en forma circular, sin llegar a realizar una rotación total, limitándose a realizarla sin rotar la parte posterior del cuello, para comenzar a calentar, después ladeando la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda y posteriormente hacia adelante y hacia atrás. Una vez concluido el calentamiento del tronco superior pasan al tronco inferior, empezando por los tobillos, moviéndolos en forma de círculo hacia un lado y hacia el otro con los dos pies, luego, siguen con las rodillas, primero se han de juntar las rodillas y realizando una pequeña flexión hace una rotación hacia la derecha y después hacia la izquierda, después de la rotación se realiza la flexión y extensión de las rodillas, cuando se flexionan se intenta evitar que los talones se separen de suelo. Sis no para de moverse, Luis le dice que se tranquilice, pero el niño se pone a saltar. En ese momento Luis les pide que se pongan por parejas, van a hacer el ejercicio de tocar espalda y hombros, las parejas que se forman son las de Yang con Sis, Blanca con Laura, Esther con Lux, Lucas con Gino y Roberto con Enzo. Comienzan el

Comentado [RMD82]: Organización de la clase.

Comentado [RMD83]: Organización de la clase.

Comentado [RMD84]: Socialización entre compañeros.

ejercicio de tocar espalda, y las diferentes parejas lo hacen a su ritmo, Lucas y Gino se mueven rápido y aciertan la mayoría de las veces, además bloquean los movimientos y hacen contraataques. Esther y Lux se miran y cuando consiguen tocarse la espalda se ríen, van subiendo el ritmo poco a poco. Yang y Sis hablan mientras se mueven, Yang le toca la espalda a Sis más que él a ella, el niño se pone a saltar impulsándose en la dirección de Yang y esta da varios pasos hacia atrás cubriéndose la cara. Blanca y Laura están serias mientras hacen el ejercicio, llegan a tocarse las espaldas y mantienen un ritmo al moverse. Roberto y Enzo son los que más despacio se mueven, pero utilizan una técnica buena, no suelen fallar a la hora de tocar y bloquear. Después de tocar espalda se hace la rotación para tocar hombros, las parejas cambian y comienzan el trabajo, esta vez Gino está con Blanca, Lux con Lucas, Laura con Esther, Yang con Roberto y Sis con Enzo. Gino y Blanca hablan entre ellos, pero siguen los movimientos del otro y hacen el ejercicio, Roberto le da algunos consejos a Yang para que pueda llegar más rápido a tocar el hombro. Lux y Lucas no hablan, pero se sonríen cuando consiguen tocarse los hombros. Gino y Blanca hablan y se ríen mientras hacen el ejercicio, Gino le enseña a su compañera una técnica de distracción para que pueda tocar el hombro sin que el oponente se lo espere, cuando se la enseña ella se ríe y la practica. Después de tocar hombros vuelve a haber una rotación y las parejas vuelven a cambiar, esta vez para hacer la combinación de tocar hombro y espalda, Blanca utiliza la técnica que le enseñó Gino contra Lucas, y este le pide que se la enseñe, Sis está con Esther y hace los ejercicios mirándola y hablando con ella, pero ya no está saltando. Yang está Gino y le dice que está cansada, él le dice que van a bajar un poco el ritmo para que pueda seguir haciendo el ejercicio.

Comentado [RMD85]: Características de una práctica continuada.

Comentado [RMD86]: Características de una práctica continuada.

Después del calentamiento se pasa a los abdominales, los niños se sientan en el suelo, y Luis les indica que van a hacer primero una pierna y después la otra, comienza Gino a contar, todos le siguen, Yang empieza más tarde que sus compañeros, Lucas va un poco más rápido que los demás. Después hacen los abdominales subiendo las dos piernas a la vez, cuenta Laura, Lux empieza como el resto de sus compañeros y compañeras, pero a mitad del ejercicio se para y no termina de hacerlo. Después de los abdominales pasan a los estiramientos, primero juntan las piernas y mueven las rodillas hacia arriba y hacia abajo, después pasan a estirar las dos piernas juntas, cuenta Lucas hasta 10 consigue aguantar los 10 segundos sin levantarse, en cambio Roberto antes de que se acabe de contar ya está incorporado y mirando hacia los lados. Después abren las piernas para seguir con los estiramientos, primero bajan hacia el centro, Roberto cuenta hasta 10, Roberto está bajando con la espalda arqueada, en ese momento Luis se acerca hasta él y le corrige la posición de la

Comentado [RMD87]: Organización de la clase.

Comentado [RMD88]: Organización de la clase.

espalda para que baje con la espalda recta, él sigue contando. Después se realiza el ejercicio de bajar, pero hacia la pierna derecha y después hacia la izquierda, el último en contar es Sis, lo hace con voz fuerte, cuando va por el cinco se ríe, levanta la cabeza, mira a Lux y después sigue contando. Una vez acabados los estiramientos se les pide que se coloquen por parejas, se colocan como se colocaron al tocar espalda, y al igual que en las observaciones previas comienzan el trabajo de las patadas con las patadas circulares hacia dentro y hacia fuera, todos lo hacen en silencio, se miran entre ellos, Blanca y Laura se dicen algo y en ese momento Laura hace la patada pero haciendo un giro sobre su propio cuerpo, en ese momento Enzo la ve y hace lo mismo, de ese modo todos comienzan a intentar hacer las patadas de ese modo. La siguiente patada que se hace es la lateral, las parejas han cambiado, los niños y niñas de niveles avanzado e intermedio han coincidido con niños de niveles iniciales, y les ayudan a hacer las patadas con más técnica explicándoles los movimientos que deben hacer. Se hace otra rotación y Luis les dice que pueden hacer cualquier patada, la que ellos quieran, Lux y Bea hacen patadas frontales, laterales, circulares e intentan hacer alguna patada barrida, Luis las ve y en ese momento se acerca a ellas y les enseña cómo se hace la patada barrida, Sis y Yang estaban justo al lado y lo ven, entonces comienzan a hacer esa patada, Yang se cae, pero lo vuelve a intentar. Roberto y Enzo hacen patadas con giro y patadas mariposas, Laura y Esther hacen más patadas frontales y laterales que otras, pero también hacen alguna patada con salto y Laura hace la mariposa en varias ocasiones. Después de las patadas hacen el descanso, durante el descanso se crean grupitos, las chicas se ponen juntas sentadas en el suelo a hablar, y los chicos van al lado del saco, pero no se ponen a practicar sino a hablar entre ellos, Luis se acerca a los dos grupos y bromea con los niños y las niñas, después se dirige a un lateral de la clase y coge una colchoneta azul que coloca en el medio del aula, todos se van acercando hasta la colchoneta y le preguntan a Luis que si van a utilizarla, él les dice que sí, que van a practicar las volteretas, las caídas y algunos levantamientos con patadas. Los alumnos y las alumnas hacen una fila detrás de la colchoneta, Luis le pide a dos alumnos del turno de Kung-Fu adultos que se acerquen hasta la colchoneta y les pide que la sujeten por los lados y lo ayuden a controlar que los niños y las niñas no se hagan daño, el primero en hacer la voltereta es Luis, les explica a los niños cómo deben poner las manos, los brazos y el cuello, después de él el primero en hacerlo es Sis, se tira muy rápido y acaba rodando por fuera de la colchoneta, rápidamente los dos chicos que están sujetando la colchoneta se acerca a él, pero el niño se levanta y les dice que está bien, luego vuelve corriendo al final de la fila donde sus compañeros le preguntan si está bien y Blanca le dice que la próxima vez lo haga más despacio. Siguen haciendo las volteretas y cuando llega el

Comentado [RMD89]: Organización de la clase.

Comentado [RMD90]: Características de una práctica continuada.

Comentado [RMD91]: Organización de la clase.

Comentado [RMD92]: Socialización entre compañeros.

Comentado [RMD93]: Socialización con el profesor.

Comentado [RMD94]: Estilo educativo del profesor..

Comentado [RMD95]: Aportaciones del Kung-Fu.

Comentado [RMD96]: Características de una práctica continuada.

turno de Lucas dice que tiene miedo de hacerla, Luis le dice que no se preocupe, le vuelve a explicar la técnica y le dice que él lo va a ayudar a impulsarse, Lucas lo hace y cuando se levanta lo hace con una sonrisa, se acerca al final de la fila y se pone a hablar con Laura. Lux hace la voltereta sin ayuda y con fluidez. Yang la intenta hacer, pero se mueve mal y acaba haciendo la croqueta por la colchoneta, al incorporarse agacha la cabeza, pero Laura y Sis le dicen que no se preocupe que lo hizo bien, además ningún niño ni niñas se ríe en ningún momento. Siguen realizando ejercicios y aquellos que decían tener miedo ya hacen las cosas sin la ayuda de Luis, en la fila se aconsejan unos a otros y cuando son las técnicas de levantarse del suelo de un salto se animan entre todos.

Antes de acabar la clase entre todos los niños y las niñas llevan la colchoneta hasta su lugar y después se colocan en sus sitios, hacen un fragmento de la forma de Taichi y después hacen respiración baja, que consiste en poner las manos en el Dan Tian inferior y respirar haciendo que cuando se coge el aire se eleve la barriga y por lo tanto las manos, Luis les explica que esa respiración sirve para volver a la calma y que la energía vuelva al Dan Tian.

La clase finaliza con los saludos a los antiguos maestros y el saludo final.

Comentado [RMD97]: Aportaciones del Kung-Fu.

Comentado [RMD98]: Aportaciones del Kung-Fu

Comentado [RMD99]: Actitudes de respeto.

Comentado [RMD100]: Socialización entre compañeros.

Comentado [RMD101]: Organización de la clase.

Comentado [RMD102]: Organización de la clase.

Comentado [RMD103]: Actitudes de respeto.

Quinta observación.

La clase comienza a las 6. Asisten todos los niños y las niñas.

Empiezan a ocupar sus lugares y al igual que en las sesiones que se han observado previamente se realizan los saludos.

Comentado [RMD104]: Actitudes de respeto.

Después se empieza a realizar el calentamiento, primero de las articulaciones, se empieza el movimiento de la cintura para empezar a calentar esa parte del cuerpo, colocan los brazos estirados y giran la cintura y los brazos hacia la derecha y hacia la izquierda intentando llegar lo más atrás posible, este ejercicio se realiza para calentar la cintura y comenzar a estirar la espalda, para evitar que se lesionen a la hora de realizar los ejercicios siguientes. Tras la cintura empiezan a calentar los brazos, las muñecas y los hombros. Después pasan al cuello, que lo mueven en forma circular, sin llegar a realizar una rotación total, limitándose a realizarla sin rotar la parte posterior del cuello, para comenzar a calentar, después ladeando la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda y posteriormente hacia adelante y hacia atrás. Una vez concluido el calentamiento del tronco superior pasan al tronco inferior, empezando por los tobillos, moviéndolos en forma de círculo hacia un lado y hacia el otro con los dos pies, luego, siguen con las rodillas, primero se han de juntar las rodillas y realizando una pequeña flexión hace una rotación hacia la derecha y después hacia la izquierda, después de la rotación se realiza la flexión y extensión de las rodillas, cuando se flexionan se intenta evitar que los talones se separen de suelo. Todos los niños y las niñas hacen los ejercicios junto a Luis.

Comentado [RMD105]: Organización de la clase.

Después de realizar el calentamiento comienzan a trotar alrededor, y al igual que en la otra sesión se realizó esta actividad se realizan otras actividades mientras se trota, se empieza agachando y levantando, después se pasa a los puños, esta vez Luis no utiliza la gomaespuma, sino que se lanzan los puños al aire en todo momento, Gino y Enzo hacen combinaciones de dos puños diferentes. Después de los puños se realiza la carrera lateral, en esta ocasión Sis se mira al espejo, pero no hace caras, Yang va más despacio que sus compañeros y compañeras, pero no se para en ningún momento.

Comentado [RMD106]: Estilo educativo del profesor.

Todos vuelven a sus sitios y Luis les dice que se sienten para realizar los abdominales, se realizan los mismos ejercicios que en las observaciones previas, todos realizan los ejercicios sin pararse, muchos se miran entre ellos, Yang y Sis se miran y se ríen, pero siguen haciendo los abdominales, Lux no se para en ningún momento y Lucas va al ritmo de sus compañeros, Blanca no termina de hacer los abdominales de las dos piernas juntas. En los estiramientos también se realizan los mismos ejercicios que en las sesiones previamente observadas, y los niños y las niñas siguen la cuenta respetando el orden, en esta ocasión Luis se levanta y va pasando por el lado de los niños y las niñas corrigiéndoles las posturas, cuando llega a Lucas

Comentado [RMD107]: Características de una práctica continuada.

Comentado [RMD108]: Aportaciones del Kung-Fu.

Comentado [RMD109]: Organización de la clase.

Comentado [RMD110]: Socialización entre compañeros.

Comentado [RMD111]: Estilo educativo del profesor.

le pone la espalda derecha y lo empuja ligeramente hacia abajo, y le dice “ves que puedes un poco más, venga inténtalo”, el niño se mantiene en la posición que lo han colocado.

Comentado [RMD112]: Aportaciones del Kung-Fu.

En esta sesión sólo se hacen dos rotaciones en las patadas, lo primero que se hace es una pierna y la otra hacia dentro y hacia fuera y después una patada libre, los niños y las niñas de niveles iniciales hacen patadas que no hacían en las sesiones previas, Bea hace patadas con giro y Sis hace barridas. Algunos niños y niñas de mayor nivel les ayudan con las técnicas y les enseñan nuevas patadas.

Comentado [RMD113]: Organización de la clase.

Comentado [RMD114]: Aportaciones del Kung-Fu

Comentado [RMD115]: Características de una práctica continuada.

En el descanso se forman varios grupitos, todos hablan o practican algún ejercicio, menos Sis, que está bailando delante del espejo, cuando ve a Luis con un bastón largo se acerca hasta él y le pregunta algo, Luis se ríe y después los dos se quedan hablando.

Comentado [RMD116]: Organización de la clase.

Comentado [RMD117]: Socialización entre compañeros.

Comentado [RMD118]: Socialización con el profesor.

Después del descanso se les pide a los niños y las niñas que se pongan en parejas, se forman las mismas parejas que se formaron para la primera patada. Van a realizar técnicas de las formas que están haciendo según el nivel, lo que hacen los niños y las niñas es escoger un movimiento de su forma y hacer la aplicación del mismo con el compañero, ya sea un bloqueo o un golpe, cada niño y niña escoge una técnica y la desarrolla con el compañero, Luis va pasando por cada pareja para que le enseñen lo que están haciendo, él les indica lo que están haciendo bien y les explica para qué sirven las técnicas que están haciendo. Cuando ha pasado por algunas parejas los niños y las niñas se ponen a hablar mientras hacen las técnicas.

Comentado [RMD119]: Organización de la clase.

Comentado [RMD120]: Estilo educativo del profesor.

Luis les pide a todos que se separen por niveles y cojan las armas del nivel que están haciendo, todos saben que arma coger, los iniciales cogen los bastones cortos, los intermedios cogen los sables y los avanzados cogen los bastones largos. Luis les dice que comiencen a practicar las formas de manera individual, los niños y las niñas hacen turnos dentro de los pequeños grupos para poder trabajar las armas en el espacio del aula. El se acerca primero a los iniciales y comienza a hacer la forma con ellos, a Esther se le cae el palo y pide perdón, Luis le dice que no se preocupe, que son cosas que suelen pasar, les muestra el ejercicio una vez y después lo repite con ellos varias veces y luego les dice que lo sigan practicando ellos, que cada vez cuente uno, empieza a contar Yang y luego se van turnando. Luis va pasando por todos los niveles y las diferentes armas y va haciendo con todos los ejercicios, mientras hacen las formas los niños y las niñas muestran concentración, pero mientras esperan su turno se ponen a hablar y bromar, Enzo va a beber agua y en ese momento Sis, Lucas, Bea y Gino

Comentado [RMD121]: Organización de la clase.

Comentado [RMD122]: Actitudes de respeto.

Comentado [RMD123]: Estilo educativo del profesor.

Comentado [RMD124]: Aportaciones del Kung-Fu. Todos cuentan a la hora de hacer el ejercicio.

también van a beber agua. Luis les pide que coloquen las armas en sus lugares, todos las van a colocar y al dejarlas les hacen un saludo, luego se colocan en sus lugares.

Comentado [RMD125]: Actitudes de respeto.

Antes de acabar la clase hacen la forma de Taichi y la repiten dos veces, todos la saben y la hacen con fluidez, Sis cierra los ojos en varias ocasiones mientras hace la forma. Al acabar la forma hacen un ejercicio de respiración en el que deben coger aire y estirar todo su cuerpo y al soltar el aire deben relajarlo, este trabajo de respiración lo repiten tres veces.

Comentado [RMD126]: Organización de la clase.

Comentado [RMD127]: Aportaciones del Kung-Fu.

Para acabar la clase hacen los respectivos saludos a los antiguos maestros y al grupo.

Comentado [RMD128]: Actitudes de respeto.

ANEXO II. MODELOS Y ENTREVISTAS.

Modelo de entrevista al profesor:

1. ¿Qué beneficios puede aportar el kung-fu a los niños y niñas que lo practican? ¿Cómo puede ayudarlos a que se desarrollen correctamente tanto física como mentalmente?
2. ¿Qué diferencias ha observado en los alumnos y alumnas desde el comienzo de su práctica hasta el día de hoy?
3. ¿Qué busca trabajar con los ejercicios que se realizan durante las clases? ¿Sigue algún esquema para dar la clase? ¿cómo planifica y estructura sus clases?
4. ¿Cuál considera que es su función e intervención a la hora de desarrollar la clase?
5. ¿Por qué es importante que se realicen los diferentes ejercicios que se llevan a cabo, y qué importancia tiene que se realicen de la forma adecuada?
6. ¿Cuáles son los ejercicios que más beneficios aportan a los niños?
7. ¿Ha visto mejorías en las conductas de los niños y las niñas a lo largo de la práctica continuada en el tiempo del kung fu? ¿Cuáles?
8. ¿Cuales son sus objetivos o propósitos a la hora de impartir Kung Fu a los niños?
9. En relación con la autonomía, y autoconocimiento de los niños y las niñas, ¿Qué beneficios les aporta el kung- fu para su desarrollo?
10. ¿Cuánto tiempo suele pasar en para que se vean beneficios en el desarrollo de los niños y las niñas que practican kung-fu?
11. ¿Qué piensas que puede aportar el Kung-fu con respecto a la seguridad personal de un niño?

Modelo de entrevista a los alumnos:

1. ¿Cuánto tiempo llevas practicando kung-fu?
2. ¿A qué edad empezaste a practicarlo?
3. ¿Qué nivel tienes actualmente en la escuela?
4. ¿Cómo te sientes durante de una clase de Kung-fu? ¿Y después?
5. ¿Para qué crees que te sirve el Kung Fu?
6. ¿Cómo te llevas con el grupo de clase? ¿Te llevas igual con todos y todas?
7. ¿Qué es lo que más te gusta del Shifu? ¿Qué es lo que menos?
8. ¿Por qué estás apuntado a Kung-fu?

Modelo entrevista familia:

1. ¿Cuál fue el motivo por el que apunto a su hijo/a a kung-fu?
2. ¿Cuánto lleva su hijo en la escuela de Kung-fu?
3. ¿Desde el comienzo de su práctica hasta el día de hoy, que cambios físicos y personales ha notado en su hijo/a desde que practica este arte marcial?
4. ¿Cree que es bueno que se practique el Kung-fu desde temprana edad? ¿Por qué?
5. ¿Qué beneficios cree que puede tener este arte marcial para su hijo/a?
6. ¿Qué le cuenta su hijo de las clases de Kung-fu?
7. Durante su estancia en el centro ¿ha hecho amigos con los que comparte tiempos fuera?

ENTREVISTA AL PROFESOR.

1. ¿Qué beneficios puede aportar el kung-fu a los niños y niñas que lo practican?
¿Cómo puede ayudarlos a que se desarrollen correctamente tanto física como mentalmente?
 - El Kung-Fu como deporte ya los va a ayudar a nivel de salud, a nivel de bienestar, de fortalecimiento físico, oxigenación, trabajo muscular. En cuanto a la parte mental los movimientos presentan un trabajo de concentración y coordinación que hace que interioricen y que conecten las partes de su cuerpo como dominar los movimientos de equilibrio y de fuerza que hacen que tengan que estar con la cabeza puesta en el cuerpo, de esa manera empiezan a dominarse ellos mismo, a sentirse mejor y eso los ayuda en su día a día, por ejemplo con lo trabajos escolares, se pueden centrar mejor y que les ayuda a que puedan llevar su mente al trabajo que están haciendo, en el Kung-Fu es la parte física y en la escuela es en temas más específicos. El Kung-Fu los ayuda a que sean más centrados, más disciplinados, etc.
2. ¿Qué diferencias ha observado en los alumnos y alumnas desde el comienzo de su práctica hasta el día de hoy?
 - Depende mucho del niño, pero básicamente los cambios se observan en las posiciones del cuerpo, en la parte de disciplina, pero en los niños que son indisciplinados, en un primer momento les cuesta trabajo llevar las rutinas de los saludos, de guardar los sitios, con el Kung-Fu se va ganando disciplina, sobre todo se nota en aquellos que al principio había que decirles las cosas varias veces. Después a nivel físico se notan cambios también, se ponen más fuertes, con más energía, más vitales y hasta más contentos. De clase a clase se ve muy poco el cambio, tienen que pasar varios meses, pero no llega al año para notar cambios.
3. ¿Qué busca trabajar con los ejercicios que se realizan durante las clases?
¿Sigue algún esquema para dar la clase? ¿cómo planifica y estructura sus clases?
 - Normalmente hay un programa que se respeta, por el que se pasa de una dificultad más simple a una más compleja. Sí hay unas estructuras que se respetan como son

los calentamientos, las tablas de ejercicios que se respetan, pero dentro de eso se va variando un poquito, pero eso también depende de como uno vea al grupo, la actitud de los alumnos ese día. Hay veces que uno ha planeado una clase un poco más dura para trabajar más la parte física, pero se les ve que no están en su mejor día y entonces hay que buscar la manera de trabajar otras cosas, o se los ve muy distraídos o agobiados, porque a lo mejor han tenido una semana dura en la escuela entonces hay que ir mirando también como reciben ellos. No es dar las clases y en vacío, sino que hay que mirar como reciben los chicos lo que uno le está diciendo, entonces si sobre la marcha uno vez que no es lo que uno planificó de esa clase habrá que buscarle la vuelta un poquito y cambiarla. Se puede decir que la organización es elástica, que no es rígida, sino que se va adaptando a las necesidades.

- En las clases no solo se busca trabajar la parte física, sino también la parte mental, se busca un trabajo globalizado. Al trabajar el arte marcial desde un primer momento estás trabajando cuerpo y mente a la vez, pues para hacer los diferentes ejercicios necesitas coordinación, controlar tu fuerza, conocer la técnica.

4. ¿Cuál considera que es su función e intervención a la hora de desarrollar la clase?

- Normalmente uno intenta mostrar los movimientos y cierta actitud, es decir, yo puedo decir que hagan una cosa, pero si yo no lo hago o no muestro la actitud que se debería tener en esos momentos es obvio que ellos no lo van a respetar, por eso yo le veo más valor a mostrar mi actitud ante lo que quiero que hagan ellos, es como si yo les digo, -tienen que respetar al compañero-, pero yo no les respeto a ellos obviamente que no van a respetar, por eso yo tengo que demostrar ese resto hacia ellos y entonces eso es correlativo. Es un poco mostrarme yo que lo que les estoy diciendo es mi conducta, entonces en base a eso manejo las clases. No es porque yo lo digo, sino que es así porque es la manera de que los niños aprendan.
- Hago los ejercicios con ellos para que vean el ejemplo.

5. ¿Por qué es importante que se realicen los diferentes ejercicios que se llevan a cabo, y qué importancia tiene que se realicen de la forma adecuada?

- Bueno, la posición es fundamental, porque si no tiene la posición correcta en vez de producirse un beneficio para la salud se causa un daño, por eso el alineamiento de las piernas, las rodillas, los hombros hacen que el ejercicio sea correcto y hacen que la energía del cuerpo, del movimiento sean correctas, entonces hay un beneficio. Cuando hacemos posturas malas obviamente se pueden lesionar, entonces la posición del cuerpo tiene que ser lo más perfecta posible. Eso lleva su tiempo, por eso la enseñanza es progresiva, se comienza con posiciones estáticas, antes de ser móviles para que aprenda a pararse, a hacer posiciones tanto de Mabou, Gong Bu o flexionadas de una forma correcta, y una vez que las va aprendiendo se va fortaleciendo el cuerpo y ya después pasamos a posiciones más rápidas, con cambios más bruscos o fuertes. Eso se ve en las formas, o en los ejercicios de caminar, cuando se realizan pasillos que son repeticiones de los mismos pasos con combinaciones de puños y patadas. En esos trabajos también se trabaja la coordinación, ya que pueden ser ejercicios de combinación mano pie, mano cruzada con el pie, o mano solo, o pierna solo, y después combinaciones cruzadas. También se trabaja el cuando golpear, sentir la energía en el golpe que debe soltarse el golpe de puño en el momento que el pie toca el suelo, así van adquiriendo la técnica y ganando fluidez de movimientos. Eso lleva tiempo

6. ¿Cuáles son los ejercicios que más beneficios aportan a los niños?

- En general todos, en los que yo hago más hincapié son en las posiciones de piernas, porque son la base del cuerpo y si no tenemos buena posición de piernas el resto del cuerpo está desequilibrado, entonces si piso mal, si me apoyo mal, si hay una deficiencia en las piernas después el resto se desequilibra todo. Entonces una de las cosas que tienen los niños y más justamente en esas edades que hay que corregir mucho son las posiciones de piernas, tanto por las articulaciones que son las que más sufren que son las rodillas, y los tobillos hasta la planta del pie y de ahí para arriba, porque se va descompensando todo el cuerpo, se descompensa la base y toda la columna, desde la cintura para arriba se va descompensando, entonces una vez que aprendemos bien las posiciones de piernas y se fortalece eso que, además, le da seguridad al niño después es más fácil corregir la parte superior, entonces si bien se hace todo en conjunto, las piernas, las posiciones de base, yo las considero que son las más importantes. Todos los ejercicios que tienen

que ver con las piernas, los posturales, las patadas, los pasillos a la hora de caminar sin romper la posición que se está trabajando, etc.

7. ¿Ha visto mejorías en las conductas de los niños y las niñas a lo largo de la práctica continuada en el tiempo del kung fu? ¿Cuáles? ¿Cuánto tiempo suele pasar en para que se vean beneficios en el desarrollo de los niños y las niñas que practican kung-fu?

- Se nota muchísimo el cambio, un chico que recién empieza se nota que la disciplina dentro del aula es nula, porque no sabe como se tiene que parar, ni como tiene que saludar, nada, también está un poco nervioso y algunos no están acostumbrados que les digan ahora has esto, ahora hay un tiempo para esto, un tiempo para aquello, ahora saludamos, ahora descansamos, ahora venimos, ahora aquí... entonces eso le nota un poco al niño, y luego el niño está acostumbrado a que busca explicaciones que a lo mejor en ese momento no se las podemos dar porque no las va a entender, pero no se le puede decir es así porque yo lo digo y punto, sino que la respuesta sería lo haces porque esto te va a ayudar a que mejores lo que estás aprendiendo, pero en realidad son respuestas de te tienes que callar porque si no te callas pierdes energía y no te centras en lo que estás haciendo, entonces en la disciplina dices -silencio para poder trabajar-, eso les cuesta a los chicos, no se si es que están acostumbrados a que en las escuelas o en las casas les repitan las cosas muchas veces, aquí no se pueden repetir tantas veces eso porque se pierde la dinámica de la clase, y solo es una hora, por eso se tiene que acostumbrar a los niños a que se dice silencio y es silencio, para darle margen se dan tiempos de preguntas, para que ellos puedan exponer sus dudas y poder hablar, entonces ahí charlamos y hablamos sobre distintos temas relacionados con el Kung-Fu, pero cuando se trabaja se tiene que estar en silencio para poder concentrarse, entonces disciplinarlos en eso lleva su tiempo, lleva varios meses. Hay que enseñarles que hay tiempo para trabajar, hay tiempo para divertirse, hay tiempo para descansar, hay tiempo para charlar, pero bueno eso es parte de la disciplina, es parte de mi trabajo, pero sí que se nota muchísimo, el cambio que dan los niños es muy importante. En las clases hay silencio, están atentos, aunque entre ellos puedan estar haciéndose miradas o algunas tonterías, pero la clase se respeta, sobre todo los niños más avanzados.

8. ¿Crees que es bueno que haya niños de distintas edades? ¿Cuáles son los valores que se transmiten con el Kung-fu?

- Es importante porque se une un poco el grupo, hay muchos trabajos en parejas y no siempre las parejas son las mismas, sino que se van rotando para que todos sientan que pueden trabajar con todos. En el momento que se dice pónganse en pareja, se suelen unir con los que son más afines, yo los dejo, pero después se hace rotación y rotación así se van acostumbrando a tratar con otros, que a lo mejor no se trataban por esas cosas de chicos que se hablan más con unos que con otros, pero después poco a poco se van integrando unos con otros, porque quizá uno que es más nuevo le cuesta un poquito integrarse justamente por que es nuevo, es más tímido, por eso en esas rotaciones, en el trabajo con los distintos compañeros saludarse, antes, después, el respeto... Todo eso va ayudando a que el grupo se vaya uniendo, eso ayuda a los más antiguos a que se relacionen con los más nuevos y los más nuevos se van integrando, entonces se va creando un grupo más familiar, se sienten más a gusto ellos y los ayuda a integrarse también en otros ámbitos fuera de la escuela. Lo que suelo hacer también en las clases es que un alumno más avanzado enseñe una forma o un ejercicio a uno más nuevo para que se relacionen un poquito entre ellos, de esa manera hay un poquito de “compinchidad” entre ellos, y además el que es más antiguo se siente un poquito más valorado con el nivel que tiene.
- La humildad es algo que va dentro de la filosofía de la escuela, y se desarrolla con actitudes determinadas, una de las actitudes que más marcan es el saludo, el bajar la cabeza, inclinarse, cuando empezamos las formas, cuando trabajan en parejas, se hace un saludo bajando la cabeza, ese gesto de agachar la cabeza hace que nuestro ego vaya bajando y la filosofía que tiene el Kung-Fu, se saluda a todo y por todo, y ese saludo es también muestra de agradecimiento o respeto, eso hace que el ego vaya bajando, después yo también controlo que no se burlen de los compañeros, les hago ver que todos están para aprender y que todo empezaron sin saber nada, que todos han pasado las etapas y han cometido errores. Los niños lo entienden muy rápido, sobre todo con la actitud que uno presenta ante ellos, de no enseñar con superioridad, sino mostrando que hay un respeto, que yo soy su profesor, pero a la hora de practicar yo me pongo a la par de ellos, inclusive les

hago alguna broma para que se distienda, interactúo un poquito con ellos para que ellos después hagan lo mismo con los demás, por eso no se nota el aire de superioridad en los niños más avanzados, inclusive los niños más avanzados ayudan a los iniciales, eso es el respeto y se va viendo con las clases, es una cosa que tu no tienes que estar diciendo, sino que sale de los propios niños.

9. ¿Cuales son sus objetivos o propósitos a la hora de impartir Kung Fu a los niños?

- Para mi es importante enseñar Kung-Fu porque es algo que me ha ayudado personalmente y para mi es importante porque me ha beneficiado a mi, entonces yo creo que si me ha beneficiado puede beneficiar a quien lo practique a los niños mejor porque están en etapa de formación, no es lo mismo una persona adulta que ya tiene su formación o que no ha practicado deporte y le cuesta un poco más, pero los niños se están formando y su cuerpo es más fácil de moldear, entonces todos los beneficios, el bienestar que proporciona esta actividad desde más pequeños mejor, y mi objetivo no es ni más ni menos que formar gente sana que en un futuro no sean personas que tengan vicios, sino que sean personas saludables tanto mental como físicamente. La parte mental también es muy importante, la persona que practica Kung-Fu desde chiquito se desarrolla con otros hábitos, con unas costumbres mucho más sanas, entonces es básicamente eso, lo importante es que sea una persona que aunque de adulto no practique esta actividad, siempre se le va a quedar marcado lo que ha aprendido de pequeño, se dice que lo que un niño aprende en las primeras etapas de su infancia les va a quedar marcado para el resto de su vida, es por eso que es importante que se comience la práctica desde una edad temprana, los cuatro o cinco años, para que ese beneficio quede en la persona. Estamos hablando de un beneficio general, físico, mental, de carácter, y ganan una buena energía de actitud.

10. ¿Qué piensas que puede aportar el Kung-fu con respecto a la seguridad personal de un niño? ¿En relación con la autonomía, y autoconocimiento de los niños y las niñas, ¿Qué beneficios les aporta el kung- fu para su desarrollo?

- Se conoce porque cuando uno trabaja con su cuerpo y tiene que hacer un esfuerzo determinado, ese esfuerzo produce un beneficio en la persona, por ejemplo, para hacer Kung-Fu, te cansas, traspiras, te duele algún músculo porque lo estás trabajando, te sientes cansado, y lo vamos a hacer otra vez más y estás cansado pero sacas fuerza para repetir el ejercicio, y haces un esfuerzo extra para que eso te salga bien, después yo recompensó al niño lo felicito, y cuando el niño ve que le van saliendo los ejercicios, que va mejorando, se empieza a sentir mejor y se empieza a sentir mejor, más seguro, porque ve que se le ha planteado una dificultad y la ha podido superar y que ahora un movimiento no le sale, si lo repite varias veces le va salir, entonces ve que en esa ejecución va sobrellevándose sobre las dificultades que tiene y esto pasa en situaciones de la vida, cuando se te presenta un problema, si tu no sabes cómo trabajarlo, tienes que enfrentarlo el problema, entonces eso se te va dando seguridad. El hecho de ponerse delante de un niño y que ese niño te lance una patada y tú le tires una a él y te da ese miedo, ese miedo es la inseguridad de que te haga daño, no es otro el miedo, porque el niño no te va a hacer daño, pues estamos practicando, pero tiene miedo, es la inseguridad que tiene él, entonces esos trabajos ayudan a que se vayan sintiendo seguros, a que vayan enfrentándose a un niños que es más grande, que es más chico, a un niño que más gordito, a uno más delgadito, a uno que lo conoce poco porque es más nuevo, entonces eso hace que se enfrente a todas esas situaciones, que después son situaciones que se repiten en la vida, no de esta manera, pero es lo que pasa siempre, es la autoestima de uno, el miedo que uno tiene de esa inseguridad. El hecho de tomarse un examen, por ejemplo, y que adelante mío y yo diga, ahora haz el ejercicio y yo lo estoy mirando, hace que en el niño se produzca una inseguridad, el miedo a que lo va a hacer mal, etc. Pero si nunca lo hace siempre va a tener ese miedo, entonces lo que lo le hago es: hazlo, para vencer ese obstáculo. Y cuando ya lo vence se dan cuenta de que lo pueden superar, y se va sintiendo más seguro. Es enfrentar los propios miedos. Hay un dicho que está en un libro muy famoso que se llama *El arte de la guerra* y dice: “Quien conoce a su enemigo, es difícil de vencer, más quien se conoce a uno mismo es invencible”. Entonces el autoconocimiento es el tema de que tú puedes ser invencible, porque conoces tus puntos fuertes y tus puntos débiles y en ese autoconocimiento eres capaz de potenciar tus puntos fuertes y mejorar tus puntos débiles. Y con el entrenamiento con lo que se busca es precisamente eso.

ENTREVISTA A GINO.

1. ¿Cuánto tiempo llevas practicando kung-fu?
 - Llevo practicando siete años.
2. ¿A qué edad empezaste a practicarlo?
 - Empecé a practicarlo con cinco años.
3. ¿Qué nivel tienes actualmente en la escuela?
 - Soy faja roja p. negra.
4. ¿Cómo te sientes durante de una clase de Kung-fu? ¿Y después?
 - Me siento bien, porque mientras hago los ejercicios descargo cualquier tipo de tensión y despejo la mente. Al finalizar la clase, me encuentro relajado.
5. ¿Para qué crees que te sirve el Kung Fu?
 - Para trabajar el cuerpo y en un apuro, poder defenderme.
6. ¿Cómo te llevas con el grupo de clase? ¿Te llevas igual con todos y todas?
 - En general bien, aunque tengo más afinidad con unos que con otros.
7. ¿Qué es lo que más te gusta del Shifu? ¿Qué es lo que menos?
 - Lo que más me gusta del Sifu es su compromiso y su manera de enseñar. Sinceramente no hay nada que me disguste.
8. ¿Por qué estás apuntado a Kung-fu?
 - Estoy apuntado a Kung fu porque es el único deporte que practico ya que después de haber probado muchas otras cosas es lo único que me ha llenado.

ENTREVISTA A LAURA.

1. ¿Cuánto tiempo llevas practicando kung-fu?
 - Cuatro años.
2. ¿A qué edad empezaste a practicarlo?
 - A los 6 años.
3. ¿Qué nivel tienes actualmente en la escuela?
 - Faja azul.
4. ¿Cómo te sientes durante de una clase de Kung-fu? ¿Y después?
 - Me siento bien, pero también cansada.
5. ¿Para qué crees que te sirve el Kung Fu?
 - Para aprender a defenderse y para ser más elásticos, aprender más cosas, para concentrarme más, y conozco más mi cuerpo. Cuando empecé me costaba más hacer las cosas y ahora me cuesta menos y las aprendo más rápido, eso me gusta.

6. ¿Cómo te llevas con el grupo de clase? ¿Te llevas igual con todos y todas?
 - Me llevo bien con el grupo, pero tres con los que me veo fuera, dos son más grandes que yo, y otra de mi edad. No tenemos el mismo nivel porque yo empecé a practicar un poco antes que ellas.
7. ¿Qué es lo que más te gusta del Shifu? ¿Qué es lo que menos?
 - Que no grita, que hace la clase con nosotros. Pero creo que debería cambiar un poco las clases, porque ahora siempre hacemos lo mismo, que antes hacíamos más cosas y ahora siempre hacemos correr y las formas.
8. ¿Por qué estás apuntado a Kung-fu?
 - Estaba buscando un deporte por probar, y no sabía que hacer, un día vinimos por aquí y probé y me gustó la clase, desde entonces empecé a venir. Lo que más me gusta es cuando hacemos las armas. He probado otros deportes y con el que mejor me siento es con el Kung-Fu.

ENTREVISTA A YANG.

1. ¿Cuánto tiempo llevas practicando kung-fu?
 - Siete meses.
2. ¿A qué edad empezaste a practicarlo?
 - A los ocho años.
3. ¿Qué nivel tienes actualmente en la escuela?
 - Soy faja amarilla.
4. ¿Cómo te sientes durante de una clase de Kung-fu? ¿Y después?
 - Me siento bien, graciosa y me lo paso bien. Después me siento cansada pero contenta.
5. ¿Para qué crees que te sirve el Kung Fu?
 - Para ponerme en forma, y saber defenderme.
6. ¿Cómo te llevas con el grupo de clase? ¿Te llevas igual con todos y todas?
 - Me llevo bien y he hecho dos amigos, Sis y Blanca, con Blanca me veo fuera de Kung-Fu y vamos al mismo cole.
7. ¿Qué es lo que más te gusta del Shifu? ¿Qué es lo que menos?
 - Lo que más me gusta es cómo da las clases. Lo que menos que hacemos casi siempre las formas, a mi me gustaba más cuando hacíamos los lunes formas, los miércoles combate y los viernes armas, ahora es siempre formas.
8. ¿Por qué estás apuntado a Kung-fu?

- Me apuntó mi padre porque dice que es un deporte de China muy bueno, y como mi madre es china, pues por eso.

ENTREVISTA A ROBERTO.

1. ¿Cuánto tiempo llevas practicando kung-fu?
 - Tres años.
2. ¿A qué edad empezaste a practicarlo?
 - Empecé a practicarlo con 6 años.
3. ¿Qué nivel tienes actualmente en la escuela?
 - Faja violeta.
4. ¿Cómo te sientes durante de una clase de Kung-fu? ¿Y después?
 - Me siento bien, y me divierto durante las clases. Después me siento cansado. Me gusta mucho cuando hacemos Taichí porque no me canso, es divertido y siento que mi cuerpo está trabajando, siento un calorcito por las piernas.
5. ¿Para qué crees que te sirve el Kung Fu?
 - Para poder defenderme. Aunque ahora también aguanto más al hacer los ejercicios y llego más abajo cuando estiramos, también se más patadas y eso me gusta.
6. ¿Cómo te llevas con el grupo de clase? ¿Te llevas igual con todos y todas?
 - Me llevo bien porque hacemos ejercicios en pareja. Pero tengo cuatro amigos que a veces quedamos fuera, dos son más grandes que yo y los otros dos más pequeños, con ellos me divierto.
7. ¿Qué es lo que más te gusta del Shifu? ¿Qué es lo que menos?
 - Lo que más me gusta es que no alega en las clases y que hace los ejercicios con nosotros. Lo que menos me gusta es que ahora los tres días a la semana hacemos correr y las formas.
8. ¿Por qué estás apuntado a Kung-fu?
 - Yo no me apunté, me apuntaron mis padres, pero ahora me gusta venir y me lo paso bien en las clases.

ENTREVISTA A LA MADRE DE YANG.

1. ¿Cuál fue el motivo por el que apunto a su hijo/a a kung-fu?
 - Porque quería que bajara un poco de peso, y se pusiera en forma y el Kung-Fu es un deporte de mi país que me gusta mucho.

2. ¿Cuánto lleva su hijo en la escuela de Kung-fu?
 - Ella lleva apuntada siete meses.
3. ¿Desde el comienzo de su práctica hasta el día de hoy, que cambios físicos y personales ha notado en su hijo/a desde que practica este arte marcial?
 - Vamos a pasear por las Américas y al principio ella muy cansada, pero ahora aguanta todo el camino de los Cristianos a las Américas y volver. En casa ahora ella se sienta a hacer las tareas del cole sin que le tenga que decir nada.
4. ¿Cree que es bueno que se practique el Kung-fu desde temprana edad? ¿Por qué?
 - Sí, porque así tiene mejor salud.
5. ¿Qué beneficios cree que puede tener este arte marcial para su hijo/a?
 - Más resistencia y más concentración.
6. ¿Qué le cuenta su hijo de las clases de Kung-fu?
 - Ella me cuenta que se lo pasa bien, me cuenta lo que hace y que se siente bien cuando viene a las clases.
7. Durante su estancia en el centro ¿ha hecho amigos con los que comparte tiempos fuera?
 - Sí, se ve con dos fuera de Kung-Fu, a veces vamos al parque todos juntos.

ENTREVISTA MADRE DE GINO.

1. ¿Cuál fue el motivo por el que apunto a su hijo/a a kung-fu?
 - Lo apunté a Kung fu para que realizara deporte semanalmente.
2. ¿Cuánto lleva su hijo en la escuela de Kung-fu?
 - Lleva 7 años
3. ¿Desde el comienzo de su práctica hasta el día de hoy, que cambios físicos y personales ha notado en su hijo/a desde que practica este arte marcial?
 - Pues en lo físico, tiene más resistencia y fuerza y en lo personal seguridad.
4. ¿Cree que es bueno que se practique el Kung-fu desde temprana edad? ¿Por qué?
 - Creo que, si es bueno, cuanto antes mejor, pues creces con la disciplina y constancia para realizar cualquier actividad.
5. ¿Qué beneficios cree que puede tener este arte marcial para su hijo/a?
 - Muchos, concentración; disciplina; constancia y bienestar físico y mental.
6. ¿Qué le cuenta su hijo de las clases de Kung-fu?

- Me cuenta todo lo que realiza, si ha progresado en las formas o si las ha terminado; si le cuesta o no realizarlas; etc...
7. Durante su estancia en el centro ¿ha hecho amigos con los que comparte tiempos fuera.
- Siempre se hacen amigos, pero compartir tiempo fuera es un poco complicado ya que no todos vivimos en un mismo sitio; no tenemos la oportunidad de reunirnos dada nuestra agenda de tareas; tienen diferentes edades; etc...

ENTREVISTA AL PADRE DE LUCAS.

1. ¿Cuál fue el motivo por el que apunto a su hijo/a a kung-fu?
 - Porque quería que practicara algún deporte, y el Kung-Fu aporta conocimientos sobre su propia defensa.
2. ¿Cuánto lleva su hijo en la escuela de Kung-fu?
 - Lleva seis años.
3. ¿Desde el comienzo de su práctica hasta el día de hoy, que cambios físicos y personales ha notado en su hijo/a desde que practica este arte marcial?
 - A día de hoy, físicamente noto que está equilibrado, ha incrementado su capacidad de equilibrio y su agilidad. En cuanto a lo personal, está más calmado, se nota que tiene más seguridad en sí mismo, y ha desarrollado la humildad y el respeto, esto se lo noto en casa o cuando salimos a comer fuera o dar una vuelta.
4. ¿Cree que es bueno que se practique el Kung-fu desde temprana edad? ¿Por qué?
 - Creo que si es bueno, porque a una edad temprana es más fácil adquirir lo que el Shifu intenta transmitir en las clases, además les cuesta menos esfuerzo porque cuando son niños son más flexibles y tienen más facilidad para aprender los distintos movimientos y les es más fácil conseguir los objetivos que puedan plantearse, además crecen con una disciplina.
5. ¿Qué beneficios cree que puede tener este arte marcial para su hijo/a?
 - Creo que le puede aportar muchos beneficios a nivel de salud, además le proporciona mayor seguridad en sí mismo, se conoce más, y además le ayuda a tener mejor estado físico.
6. ¿Qué le cuenta su hijo de las clases de Kung-fu?
 - Me cuenta que se lo pasa bien, que le gusta que el Shifu haga las clases como todos y que bromeé con ellos, también me cuenta lo que ha hecho, si ha aprendido cosas nuevas y se pone a practicar en casa las técnicas conmigo.

7. Durante su estancia en el centro ¿ha hecho amigos con los que comparte tiempos fuera?
- Ha hecho varios amigos, y sí se ven fuera de la escuela de Kung-Fu, todos viven aquí en Los cristianos y quedan para ir a la playa, a dar vueltas, etc.

ENTREVISTA A LA MADRE DE LAURA.

1. ¿Cuál fue el motivo por el que apunto a su hijo/a a kung-fu?
 - Porque me parece una actividad de deporte que le aporta orden, respeto y más para una mujer, para la defensa personal. Es un arte marcial muy completa que me gusta mucho y que creo que le aporta muchos beneficios a mi hija.
2. ¿Cuánto lleva su hijo en la escuela de Kung-fu?
 - Lleva cuatro años.
3. ¿Desde el comienzo de su práctica hasta el día de hoy, que cambios físicos y personales ha notado en su hijo/a desde que practica este arte marcial?
 - Bueno, es una niña que está creciendo y cambia mucho, pero es una disciplina que a veces en clase la prueba y he observado una apertura sobre todo mental.
4. ¿Cree que es bueno que se practique el Kung-fu desde temprana edad? ¿Por qué?
 - Creo que es muy importante que empiecen desde chiquititos, porque aprenden respeto, la fuerza, cuándo usarla y cómo usarla.
5. ¿Qué beneficios cree que puede tener este arte marcial para su hijo/a?
 - Creo que muchos beneficios, es un deporte que puede ser una forma de vida, porque es un deporte se puede practicar toda la vida, que desarrolla la memoria, en el que se aprenden muchas cosas. Creo que es bueno que esté con niños de diferentes edades, porque se ayudan entre ellos, se conocen, aprenden unos con los otros, y eso me parece muy positivo para sus relaciones sociales. Creo que es un arte marcial que te ayuda para toda la vida, porque les enseña a superarse a ella misma. Es una disciplina que te deja personalidad, seguridad y constancia.
6. ¿Qué le cuenta su hijo de las clases de Kung-fu?
 - Me cuenta muchas cosas, me cuenta que el profesor hace las cosas con ellos y eso les gusta, y que habla con ellos, pero me cuenta que Luis desde el último mes hace las clases muy iguales, y me dice que le gustaría que hicieran cosas diferentes, cómo las armas. Desde que está en Kung-Fu habla más conmigo.

7. Durante su estancia en el centro ¿ha hecho amigos con los que comparte tiempos fuera?

- Sí, ha hecho varias amiguitas, y ahora yo también coincidido con las madres y salimos todos juntos.

ENTREVISTA MADRE DE ROBERTO.

1. ¿Cuál fue el motivo por el que apunto a su hijo/a a kung-fu?

- Porque considero que es uno de los deportes más completos que existen, porque combina el aspecto deportivo como tal, el acondicionamiento físico, la coordinación, el equilibrio, hasta un aspecto más mental, concentración, respeto y disciplina.

2. ¿Cuánto lleva su hijo en la escuela de Kung-fu?

- Tres años.

3. ¿Desde el comienzo de su práctica hasta el día de hoy, que cambios físicos y personales ha notado en su hijo/a desde que practica este arte marcial?

- Tiene un desarrollo físico completo, se ha desarrollado equilibradamente, cuenta con más equilibrio, más coordinación, más elasticidad y resistencia. Personal y mentalmente pues creo que le ha ayudado a madurar, a ser más respetuoso y ha contribuido a que sea más disciplinado y uno de los aspectos más importantes es que ha desarrollado constancia, tiene que esforzarse para conseguir las cosas, no hay que estar tanto encima suyo para que haga las cosas de casa ni las cosas de clase. Desde que está en las clases también es más abierto en casa, habla más con su madre y conmigo.

4. ¿Cree que es bueno que se practique el Kung-fu desde temprana edad? ¿Por qué?

- Sí, porque el Kung-Fu requiere de unas habilidades que si se practican desde joven se pueden desarrollar mejor, se pueden llevar a la máxima expresión, una persona que empieza mayor, ya con un cuerpo, menos flexible, más engarrotado o musculado puede condicionar a la realización de ciertos ejercicios, no consigue hacerlos con esa fluidez y elegancia que caracteriza al Kung-Fu. Además cuando lo empiezan desde pequeño lo van adquiriendo unos beneficios de una forma divertida para ellos, con una disciplina que ellos ven como un juego.

5. ¿Qué beneficios cree que puede tener este arte marcial para su hijo/a?

- Seguridad en sí mismo, madurez, saber enfrentar los problemas, constancia, respeto, y a nivel físico creo que crecen con unas condiciones físicas buenas, con

mayor agilidad, y conociendo más su cuerpo, además a nivel de salud, creo que con la práctica del Kung-Fu crece más sano.

6. ¿Qué le cuenta su hijo de las clases de Kung-fu?

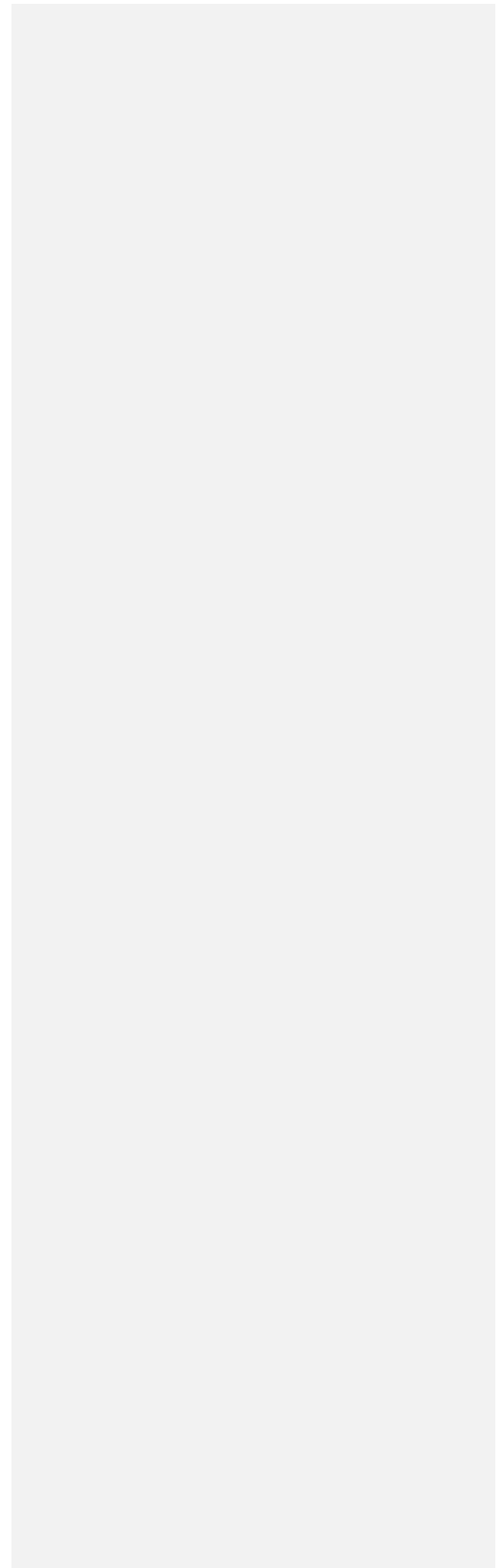
- Que se lo pasa bien, que le gustan las dinámicas de la clase, me cuenta lo que ha conseguido, si ha avanzado, me enseña las técnicas que aprende y la forma que está practicando.

7. Durante su estancia en el centro ¿ha hecho amigos con los que comparte tiempos fuera?

- Sí, ha hecho varios amigos desde el primer año y se llevan muy bien, quedan para hacer cosas fuera de las clases de Kung-Fu. Y con los que no se fuera de la escuela, dentro se lleva bien, me gusta que haya niños de diferentes edades porque eso le enseña a todos a comportarse entre ellos, a que pueden hablar con todos los niños san más grande o más pequeños.

ANEXO III. TABLAS DE RESULTADOS. OBSERVACIONES. ENTREVISTAS.
TRIANGULACIÓN.

Tabla de entrevistas.



Categorías:	Entrevista al Shifu.	Entrevista a las familias.	Entrevista a los alumnos y alumnas.
Organización de las clases.	<p>Se sigue un esquema.</p> <p>Se comienza trabajando la base y los movimientos más simples para pasar a los más complejos y elaborados.</p> <p>El esquema de la clase es flexible, varía dependiendo del estado de ánimo de los alumnos y las alumnas, de la actitud que presentan a lo largo de la clase.</p> <p>Se intenta que en la clase haya momento para todo, para el trabajo, para el descanso, para hablar y para divertirse.</p>	<p>Hay veces que los niños y las niñas cuentan que las clases son iguales todas las semanas. (3)</p> <p>Les gusta el trabajo que se realiza porque ven una progresión en sus hijos e hijas. (5)</p>	<p>Les gusta cuando hacen cosas diferentes. (4)</p> <p>Les gusta que haya un día para el trabajo de armas, otro para el trabajo de formas y otro para otros trabajos como combates o acrobacias, pero creen que se hacen pocas clases diferentes al mes. (3)</p> <p>Coinciden en que lo que más se practican son las formas. (4)</p>
Importancia de los ejercicios que se realizan para un buen desarrollo personal y autoconocimiento.	<p>Los ejercicios de piernas son los más importantes. Las piernas son la base, con unas piernas fuertes y una posición correcta todas las otras técnicas salen mejor y con mayor fluidez.</p> <p>Es importante que los ejercicios se realicen de la manera correcta, porque de no ser así, en lugar de causar beneficios podrían causar lesiones.</p> <p>Al hacer los ejercicios de forma correcta los niños van conociendo más sus cuerpos y sus posibilidades.</p> <p>Al realizar los diferentes ejercicios y repetirlos hasta que los hagan correctamente les aporta motivación, y crece su seguridad, ya que han logrado superarse a ellos mismos.</p>	<p>Hacer los ejercicios les ayuda a relajarse, a controlar sus nervios. (5)</p> <p>Quieren seguir avanzando y se retan a ellos mismos para superarse. (3)</p> <p>Las aptitudes físicas de los niños y las niñas cambian, tienen más resistencia, más control de sus cuerpos, más coordinación. (5)</p> <p>Los niños y las niñas tienen más seguridad en sí mismos, han perdido miedo a diferentes situaciones. (4)</p> <p>Van conociendo sus puntos fuertes y débiles. (2)</p>	<p>Si hacen los ejercicios bien se sienten reconfortados. (3)</p> <p>Les gusta avanzar en las formas y cuando lo hacen se sienten motivados y seguros de sí mismos. (2)</p> <p>Tienen que hacerlos bien para poder aprender nuevos movimientos. (3)</p> <p>Hacer los ejercicios bien les ayuda a descargar tensión y al tener que concentrarse se olvidan de las cosas del cole y de relajan. (1)</p>
Autonomía de los niños y las niñas en la clase.	<p>La autonomía se va ganando con el tiempo dentro de la escuela.</p> <p>A las pocas semanas de empezar la práctica ya van siendo autónomos a la hora de ubicarse en su lugar, de saludar cuando deben saludar, de moverse libremente por el aula en los descansos.</p> <p>Los niños que llevan más años en la escuela son más autónomos a la hora de realizar las actividades cuando se realiza el trabajo individual.</p>	<p>Los niños y las niñas son más autónomos a la hora de realizar las tareas en casa. (3)</p> <p>Desde que están en Kung-Fu no hay que estar tanto encima de ellos para que hagan las cosas. (4)</p>	<p>Se sienten más seguros para hacer cosas por ellos mismos. (3)</p> <p>En la escuela de Kung-Fu saben qué deben hacer y tienen la libertad para hacerlo, eso les gusta. (2)</p>

	Al sentirse más seguros de sí mismos ganan autonomía para otros aspectos de la vida.		
Socialización entre compañeros y compañeras.	<p>Se pretende que haya interacción entre todos los alumnos de la escuela.</p> <p>Es bueno que se relacionen niños y niñas de distintas edades y niveles, porque eso hace que se cree un buen clima dentro del aula y que los alumnos y alumnas se vean como iguales.</p> <p>Se ve que hay niños y niñas con más afinidad entre ellos, pero por norma general todos se ayudan y se relacionan con todos.</p>	<p>Hay un buen clima dentro de la clase. (5)</p> <p>Gusta que haya niños y niñas de diferentes edades, porque eso hace que los alumnos y alumnas de la escuela se relacionen fuera de su grupo de amigos del colegio y además sepan cómo tratar a aquellos que tienen otras edades. (3)</p> <p>Hay muchas relaciones que se han creado en la escuela y se mantienen fuera de ella. (3)</p>	<p>Los niños y las niñas reconocen que tienen amigos y amigas dentro de la escuela de diferentes edades, sexos y niveles. (4)</p> <p>Hay amistades que comenzaron en la escuela y se han pasado a ser amistades fuertes y duraderas. (3)</p> <p>Los niños y las niñas se sienten cómodos en la escuela con sus compañeros y compañeras. (4)</p>
Estilo educativo del profesor.	<p>La metodología utilizada es la metodología que se utiliza en las escuelas chinas de artes marciales, la metodología paso a paso.</p> <p>Se enseña a través del modelo, el Shifu muestra los ejercicios, hace lo mismo que hacen sus alumnos, de ese modo intenta transmitir lo que quiere enseñar.</p> <p>Enseña desde la humildad y la posición de los niños y las niñas para transmitirles que nadie es mejor que nadie, que todos en la escuela están para aprender.</p> <p>Busca que los alumnos desarrollen la observación, por ello el primer paso para enseñar los distintos ejercicios es mostrándolos y haciéndolo junto a los niños y las niñas, el siguiente paso es que los hagan ellos, pero él mirándolos e indicando los movimientos a través de la voz y el último paso es que trabajen de forma individual.</p> <p>Si hay niños y niñas a los que les cuesta más les ayuda mostrándoles los ejercicios más detenidamente, y si el fallo en la posición persiste actúa sobre el cuerpo del alumno o alumna</p>	<p>El Shifu hace las clases con los niños. (5)</p> <p>Les enseña las formas de manera grupal e individual. (3)</p> <p>Tiene cuidado de que los niños y las niñas no se hagan daño.</p> <p>Muestra compromiso y ganas a la hora de enseñar. (3)</p> <p>Demuestra que sabe lo que hace porque hace los ejercicios con los niños y las niñas. Que haga la clase como uno más motiva a los alumnos y las alumnas. (2)</p> <p>A veces enseña mucho de las formas y cuesta que la aprendan rápido. (1)</p>	<p>Les gusta que el Shifu haga lo mismo que ellos. (3)</p> <p>Cuando el Shifu les enseña las formas a veces va un poco rápido y tienen que repetirla varias veces para aprenderla. (3)</p> <p>Gusta el compromiso y la manera de enseñar. (1)</p>
Socialización con el	Intenta ser cercano a los alumnos	Es cercano a los niños y las niñas, les	Hay confianza con el Shifu, le

<p>profesor.</p>	<p>y las alumnas, pero siempre manteniendo la distancia de que él es el profesor.</p> <p>Bromea con los alumnos y busca que haya momentos distendidos para que puedan hablar o hacer preguntas.</p>	<p>habla de un modo que lo entiendan. (3)</p> <p>En los descansos se acerca a los niños y habla con ellos o les resuelve dudas. (2)</p>	<p>preguntan cosas, hay cercanía entre él y sus alumnos. (4)</p> <p>Les gusta que les enseñe algunas técnicas durante los descansos. (3)</p> <p>Bromean con el profesor. (2)</p>
<p>Aportaciones del Kung-fu.</p>	<p>A corto plazo el Kung-Fu les aporta bienestar físico, coordinación, elasticidad, conocimiento de sí mismos, autocontrol, respeto y disciplina.</p> <p>Les mejora la energía, están más activos aquellos que eran más parados y más equilibrados los que eran muy nerviosos.</p> <p>A largo plazo el Kung-Fu les aporta que sean adultos con unos hábitos de vida saludables, que conozcan su cuerpo y cómo trabajarlo. Saber afrontar diversas situaciones de la vida como los problemas.</p> <p>Con el trabajo del Kung-Fu se está haciendo un trabajo constante de los dos hemisferios del cerebro al mismo tiempo.</p> <p>Cuando llevan tiempo en la práctica se les ve con mejor estado anímico.</p> <p>Los niños y las niñas van conociendo más sus cuerpos, sus destrezas y sus limitaciones.</p>	<p>Son más abiertos, hablan más con los padres desde que están en Kung-Fu. (3)</p> <p>Han hecho más amigos. (4)</p> <p>Tienen más seguridad en ellos mismos. Y conocen más su cuerpo. (5)</p>	<p>Se sienten mejor. Tienen más elasticidad y fuerza. (4)</p> <p>Saben hacer los ejercicios mejor y eso les gusta. (4)</p> <p>Se lo pasan bien en las clases porque, aunque se cansen después se sienten más relajados y mejor. (3)</p> <p>Coinciden en que han probado otros deportes y en el Kung-Fu es en el que mejor se sienten y el que más les "llena". (2)</p> <p>Mientras practican el arte marcial descargan tensión y despejan la mente. (1)</p>
<p>Actitudes de respeto.</p>	<p>El respeto está presente desde el comienzo de la clase hasta el final, en los saludos, en guardar los sitios, en comportarse como se debe a la hora de trabajar.</p> <p>Es algo que se va trabajando en cada clase de manera implícita, pues los niños y las niñas en un primer momento no se dan cuenta de que al hacer los saludos están haciendo un gesto de respeto, es algo que irán comprendiendo más adelante.</p> <p>El respeto que se consigue en la escuela no solo se queda en ello, sino que es algo que el niño y la</p>	<p>Los niños y las niñas van siendo más respetuosos en la casa, en la escuela, con las personas. (4)</p>	<p>Los niños y las niñas de niveles avanzados coinciden en que les gusta que haya respeto, que no se rían de nadie dentro del centro, que se guarden los sitios que pertenecen a cada uno. (3)</p> <p>Coinciden en que les gusta sentirse respetados por sus compañeros y compañeras y por el Shifu. (4)</p>

	niña se lleva para su día a día.		
Características de una práctica continuada.	<p>Con una práctica continuada pasa como con los beneficios, los niños van ganando confianza en sí mismos, comienzan a conocerse más, adquieren conductas de respeto y disciplina, se van superando a ellos mismos.</p> <p>Los niños y las niñas encuentran una motivación en la adquisición de nuevas técnicas, buscan superarse a sí mismos, enfrentar sus miedos.</p> <p>Ganan mayor resistencia física, elasticidad, fuerza, coordinación y son capaces de controlar más su cuerpo.</p>	<p>Los niños y las niñas cambian tanto física como mentalmente con el paso del tiempo practicando Kung-Fu, son más fuertes, se cansan menos, tienen más elasticidad. (5)</p> <p>Son más disciplinados. (4)</p> <p>Tienen mayor capacidad de concentración. (3)</p> <p>Encuentran motivación en el deporte que están practicando. (4)</p> <p>Son más seguros de sí mismos. (3)</p>	<p>Se lo pasan bien cuando suben de nivel. (3)</p> <p>Les gusta aprender cosas nuevas como las armas. (3)</p> <p>Se sienten más fuertes y seguros. (4)</p> <p>Son capaces de afrontar sus miedos.(1)</p> <p>Les gusta enseñar a los niños de niveles iniciales. (2)</p> <p>Cuando van a las clases saben lo que van a hacer e intentan superarse un poco más cada día. (2)</p> <p>Después de las clases se sienten bien, más tranquilos y relajados. (4)</p>

Tabla de observaciones.

Categorías:	Primera observación. 23/04/2018	Segunda observación. 25/04/2018	Tercera observación. 30/04/2018	Cuarta observación. 2/05/2018	Quinta observación. 28/05/2018
Organización de las clases.	<p>Al comenzar la clase se colocan en sus sitios según el color de la faja y el nivel que tienen.</p> <p>Comienza la clase con los saludos a los antiguos maestros, a los alumnos y al Shifu.</p> <p>Ejercicios de calentamiento de las articulaciones, cardio, abdominales y estiramientos.</p> <p>Patadas, en las que se trabaja la técnica, la velocidad, la elasticidad y la resistencia.</p> <p>Descanso</p> <p>Ejercicios específicos: dos de las primeras formas para una exhibición.</p> <p>Trabajo individualizado sobre las formas que corresponden al nivel. Con las que se trabaja la memoria, la técnica, la resistencia, la velocidad, la elasticidad y la autosuperación.</p> <p>Finaliza la clase con el saludo a los antiguos maestros, a los alumnos y al Shifu.</p> <p>Los alumnos saben dónde deben colocarse al comenzar la clase.</p> <p>Todos saben cuando hacer los saludos.</p> <p>Se respetan los turnos de cuenta.</p> <p>A la hora del descanso todos realizan distintas actividades y saben cuando deben volver a la formación inicial.</p> <p>En el trabajo individual los niños trabajan solos</p>	<p>Al comenzar la clase se colocan en sus sitios según el color de la faja y el nivel que tienen.</p> <p>Comienza la clase con los saludos a los antiguos maestros, a los alumnos y al Shifu.</p> <p>Ejercicios de calentamiento de las articulaciones, ejercicio de tocar espalda (cardio), abdominales y estiramientos.</p> <p>Patadas, se trabaja la técnica, la velocidad, la elasticidad y la resistencia.</p> <p>Descanso.</p> <p>Ejercicios específicos, parte marcial: dos de las primeras formas y forma de Taichi Chuan para la exhibición.</p> <p>Con las que se trabaja la memoria, la técnica, la resistencia, la velocidad, la elasticidad y la autosuperación.</p> <p>En el trabajo específico de los Taolus en gran grupo, el alumno que lleva la cuenta sabe llevarla, y los demás respetan el turno para contar. Cuando el Shifu deja de contar y les manda a que repitan el ejercicio por su cuenta todos lo hacen.</p> <p>Finaliza la clase con el saludo a los antiguos maestros, a los alumnos y al Shifu.</p>	<p>Antes de comenzar la clase un grupo de niños y niñas realizan la segunda Taolu.</p> <p>Se colocan en sus sitios según el color de la faja y el nivel que tienen.</p> <p>Comienza la clase con los saludos a los antiguos maestros y a los alumnos y Shifu.</p> <p>Ejercicios de calentamiento de las articulaciones, trote alrededor del aula (cardio), abdominales y estiramientos.</p> <p>Patadas, se trabaja la técnica, la velocidad, la elasticidad y la técnica.</p> <p>Descanso.</p> <p>Ejercicios específicos, parte marcial: Mabu, Gong Bu, pasillo de técnicas de puños, patadas y posiciones básicas, en los que se trabaja la fuerza, la resistencia, la técnica y la autosuperación.</p> <p>Trabajo individualizado de los Taolus por niveles.</p> <p>En la parte de trabajo específico, los niños conocen su límite. Todos realizan los ejercicios, pero adaptándolos a su cuerpo y a sus posibilidades.</p> <p>En el trabajo individualizado practican las formas, los niños de niveles avanzados se distraen menos.</p> <p>Finaliza la clase con el saludo a los antiguos</p>	<p>Al comenzar la clase se colocan en sus sitios según el color de la faja y el nivel que tienen.</p> <p>Comienza la clase con los saludos a los antiguos maestros, los alumnos y al Shifu.</p> <p>Ejercicios de calentamiento de las articulaciones, tocar espalda (cardio), abdominales y estiramientos.</p> <p>Patadas en las que se trabaja la técnica, la velocidad, la elasticidad y la resistencia.</p> <p>Descanso.</p> <p>Trabajo con las colchonetas, trabajo de acrobacias y técnicas de lance y caídas. Se trabaja la seguridad en uno mismo, la resistencia, la autosuperación, la técnica y la velocidad.</p> <p>En la parte de las acrobacias, los niños respetan los turnos, y tienen la iniciativa de comenzar los ejercicios cuando les toca.</p> <p>En la parte de elegir la acrobacia que quieran hacer, todos elijen una con la que se sienten seguros.</p> <p>Los alumnos más avanzados intentan hacer acrobacias con mayor complicación.</p> <p>Parte de forma de Taichi Chuan. Se trabaja la vuelta a la calma, la respiración y el autoconocimiento.</p>	<p>Al comenzar la clase se colocan en sus sitios según el color de sus fajas y el nivel que tienen en la escuela.</p> <p>Comienza la clase con los saludos a los antiguos maestros, a los alumnos y al Shifu.</p> <p>Ejercicios de calentamiento de las articulaciones, trote alrededor del aula (cardio), abdominales y estiramientos.</p> <p>Patadas en las que se trabaja la técnica, la velocidad, la elasticidad y la resistencia.</p> <p>Descanso.</p> <p>Ejercicios específicos, técnicas marciales: aplicaciones de las técnicas de las Taolus con los compañeros. Se trabaja la memoria, la técnica, la coordinación, la velocidad, la seguridad en uno mismo, el respeto y el autoconocimiento.</p> <p>Trabajo individualizado de los Taolus de armas por niveles. Se trabaja la coordinación, la velocidad, la técnica, la elasticidad.</p> <p>En el trabajo con armas, todos los niños saben que deben realizar un saludo a las armas antes de cogerlas.</p> <p>Finaliza la clase con el saludo a los antiguos maestros, a los alumnos y al Shifu.</p>

	<p>practicando las distintas formas hasta el momento que se acerca el Shifu a comprobar el avance.</p>		<p>maestros, a los alumnos y al Shifu.</p>	<p>Finaliza la clase con el saludo a los antiguos maestros, a los alumnos y al Shifu.</p>	
<p>Socialización entre compañeros y compañeras.</p>	<p>Las parejas que se forman para hacer los ejercicios van rotando.</p> <p>Las parejas pueden estar formadas por niños de distintos niveles y edades.</p> <p>Los niños se ayudan entre ellos.</p> <p>En el descanso se forman pequeños grupos de alumnos que pasan un tiempo distendido hablando o realizando ejercicios de Kung-Fu</p> <p>Los niños de niveles avanzados e intermedio ayudan a aquellos de niveles iniciales cuando es necesario.</p>	<p>Las parejas iniciales se forman por la elección de los niños y las niñas pero al rotar todos van trabajando con todos.</p> <p>Trabajan en parejas niños de distintos niveles y edades.</p> <p>Los niños de niveles avanzados ayudan a los de niveles iniciales cuando es necesario.</p> <p>En el descanso se crean pequeños grupos, estos grupos son diferentes a los de la primera observación.</p>	<p>En el trote muchos alumnos hablan entre ellos. También hacen pequeñas competiciones a ver quién va más rápido.</p> <p>A la hora del descanso los niños forman pequeños grupos. Los grupos que se forman están compuestos por niños de diferentes edades y niveles.</p> <p>En el trabajo específico, hay niños que se miran entre ellos y se hacen gestos.</p>	<p>Hay trabajo en parejas en el que se mezclan los niños de distintas edades y niveles.</p> <p>En el descanso los niños hablan entre ellos en pequeños grupos heterogéneos.</p> <p>Con el trabajo de las acrobacias se ve el apoyo entre todos. Los alumnos se animan entre ellos y felicitan a aquellos que han hecho bien los diferentes ejercicios. Ninguno se rie de los que no lo hacen bien o los que se equivocan, sino que los animan a que lo vuelvan a intentar.</p>	<p>En el trote muchos hablan entre ellos, las niñas suelen ponerse juntas y los niños forman un pequeño grupo.</p> <p>En el descanso todos hablan en pequeños grupos.</p> <p>A la hora del trabajo con las armas, los grupos que se forman son los de niveles, y los niños de cada nivel habla con sus compañeros de grupo y se ayudan entre ellos.</p>
<p>Estilo educativo del profesor.</p>	<p>El profesor hace los saludos al igual que sus alumnos.</p> <p>Todos los ejercicios que se realizan en la clase el Shifu los hace para que todos vean cómo son los movimientos.</p> <p>Cuando se realizan actividades como los estiramientos o los abdominales se acerca a los alumnos y corrige las posiciones de aquellos que lo necesitan para que no se dañen.</p> <p>El Shifu corrige las posiciones que no están bien hechas para que no se dañen las articulaciones.</p>	<p>El profesor hace los saludos al igual que sus alumnos.</p> <p>Todos los ejercicios que se realizan en la clase el Shifu los hace para que todos vean cómo son los movimientos.</p> <p>Cuando los alumnos hacen trabajo en parejas se va acercando a cada pareja para observar lo que están haciendo, cuando ve a algún alumno que está haciendo el ejercicio con poca intensidad le anima para que lo haga con más ganas.</p> <p>Cuando se realizan actividades como los estiramientos o los abdominales se acerca a</p>	<p>El profesor hace los saludos al igual que sus alumnos.</p> <p>Todos los ejercicios que se realizan en la clase el Shifu los hace para que todos vean cómo son los movimientos.</p> <p>Cuando se hace el trote el Shifu lo hace con los alumnos, y va haciendo los distintos ejercicios que indica mientras van trotando, si ve que algún niño presenta dificultad a la hora de realizar el ejercicio le explica como debe hacerlo y a aquellos que ve que se están cansando los anima diciéndoles que ya están acabando.</p>	<p>El profesor hace los saludos al igual que sus alumnos.</p> <p>Todos los ejercicios que se realizan en la clase el Shifu los hace para que todos vean cómo son los movimientos.</p> <p>Cuando se realizan actividades como los estiramientos o los abdominales se acerca a los alumnos y corrige las posiciones de aquellos que lo necesitan para que no se dañen.</p> <p>En los ejercicios en pareja, se acerca a cada pareja y la observa, anima a aquellos que él cree que lo necesitan.</p>	<p>El profesor hace los saludos al igual que sus alumnos.</p> <p>Todos los ejercicios que se realizan en la clase el Shifu los hace para que todos vean cómo son los movimientos.</p> <p>Cuando se realizan actividades como los estiramientos o los abdominales se acerca a los alumnos y corrige las posiciones de aquellos que lo necesitan para que no se dañen.</p> <p>Cuando se hace el trote el Shifu lo hace con los alumnos, y va haciendo los distintos ejercicios que indica mientras van trotando, si ve que</p>

	<p>En el trabajo específico él hace los ejercicios para que lo vean y después va corrigiendo a los alumnos, primero les dice en qué deben fijarse y después si el alumno no ha corregido la posición él lo coloca.</p> <p>El Shifu expone verbalmente la importancia de que realicen de forma correcta los distintos ejercicios.</p> <p>Cuando algún alumno se distrae o se pone a jugar en medio de la clase distrayendo a los compañeros le llama la atención y le dice que siga con la práctica del ejercicio que se esté realizando en ese momento.</p>	<p>los alumnos y corrige las posiciones de aquellos que lo necesitan para que no se dañen.</p> <p>En el trabajo de las Taolus las hace con sus alumnos, les muestra los movimientos y el ritmo que deben llevar. Después les deja que ellos la hagan sin él como referente y va observando las dificultades de cada uno y corrigiéndole la postura uno a uno.</p>	<p>Cuando se realizan actividades como los estiramientos o los abdominales se acerca a los alumnos y corrige las posiciones de aquellos que lo necesitan para que no se dañen.</p> <p>En el trabajo de las Taolus las hace con sus alumnos, les muestra los movimientos y el ritmo que deben llevar. Después les deja que ellos la hagan sin él como referente y va observando las dificultades de cada uno y corrigiéndole la postura uno a uno.</p> <p>Cuando se hacen trabajos individuales por niveles, se acerca a los diferentes grupos y va viendo cómo trabajan, es ese el momento en el que les enseña nuevos movimientos de las formas o les corrige los que ya saben.</p>	<p>En el trabajo de las acrobacias el Shifu ayuda a realizar los ejercicios, les explica exactamente qué deben hacer y cómo deben colocarse, se arrodilla al lado de la colchoneta para acompañar el movimiento de aquellos alumnos que lo necesiten. Anima a aquellos niños que ve con miedo a que hagan el ejercicio o la acrobacia.</p>	<p>algún niño presenta dificultad a la hora de realizar el ejercicio le explica como debe hacerlo y a aquellos que ve que se están cansando los anima diciéndoles que ya están acabando.</p> <p>En el trabajo de las armas, el Shifu va por los distintos grupos de trabajo y va realizando las distintas formas con los alumnos, además los va ayudando a realizar los movimientos y les enseña nuevos pasos que repite con ellos varias veces.</p>
Socialización con el profesor.	<p>Todos los niños y las niñas hablan con el profesor ya sea a la entrada o la salida.</p> <p>En el descanso hay niños que observan al profesor que se pone a realizar formas o movimientos.</p>	<p>Todos los niños y las niñas hablan con el profesor ya sea a la entrada o la salida.</p> <p>En el descanso se acerca a los niños que están en el saco y habla con ellos. Hace algunas bromas con los alumnos.</p> <p>Cuando los niños tienen dudas se las preguntan al profesor y hablan con él .</p>	<p>Todos los niños y las niñas hablan con el profesor ya sea a la entrada o la salida.</p> <p>En el descanso hay niños que observan al profesor que se pone a realizar formas o movimientos. Se acerca a los diferentes grupos y preguntan cómo están.</p>	<p>Todos los niños y las niñas hablan con el profesor ya sea a la entrada o la salida.</p> <p>En el trabajo de acrobacias el Shifu es cercano a los niños. Estos le cuentan sus miedos y el los escucha y les da técnicas para hacer los ejercicios.</p>	<p>Todos los niños y las niñas hablan con el profesor ya sea a la entrada o la salida.</p> <p>En el descanso comienza a hacer ejercicios con un bastón largo y algunos niños lo observa, luego hablan con él sobre las armas y este les escucha y les explica cosas sobre las armas.</p>
Aportaciones del Kung-fu.	<p>Los alumnos y las alumnas se ayudan entre ellos.</p> <p>Las parejas que se</p>	<p>El trabajo de las primeras formas los alumnos y las alumnas muestran concentración, desde los niveles iniciales.</p>	<p>Los alumnos y las alumnas se ayudan entre ellos.</p> <p>Los niños y las niñas se</p>	<p>Los alumnos y las alumnas se ayudan entre ellos.</p> <p>Los niños y las niñas se</p>	<p>Los alumnos y las alumnas se ayudan entre ellos.</p> <p>Los niños y las niñas se</p>

	<p>forman son de distintos niveles y edades.</p> <p>Se trabaja la elasticidad, la fuerza y la resistencia.</p> <p>Los niños y las niñas comparten sus conocimientos entre ellos.</p> <p>Los niños y niñas de los niveles más avanzados ponen más intensidad a la hora de hacer los ejercicios, tienen mejor técnica y tienen mejores posiciones.</p>	<p>Todos saben hacer las formas y se fijan mucho en cómo lo hace el Shifu.</p> <p>Se trabaja la elasticidad, la fuerza y la resistencia.</p> <p>Se hace uso de la memoria, sobre todo cuando se cuenta la forma de una manera a la que no están acostumbrados.</p> <p>Los alumnos y las alumnas se ayudan entre ellos.</p>	<p>relacionan entre ellos independientemente de su edad o nivel.</p> <p>Los alumnos y las alumnas conocen sus cuerpos y sus limitaciones.</p> <p>Los niños y niñas de los niveles más avanzados ponen más intensidad a la hora de hacer los ejercicios, tienen mejor técnica y tienen mejores posiciones.</p>	<p>relacionan entre ellos independientemente de su edad o nivel.</p> <p>Con el Kung-Fu van perdiendo el miedo a realizar ciertas actividades.</p> <p>Se trabaja la elasticidad, la fuerza y la resistencia.</p> <p>Los alumnos y las alumnas se van superando a ellos mismos a medida que van haciendo los ejercicios y sus repeticiones.</p>	<p>relacionan entre ellos independientemente de su edad o nivel.</p> <p>Se trabaja la elasticidad, la fuerza y la resistencia.</p> <p>Se trabaja la coordinación.</p> <p>Los niños utilizan la memoria para hacer los ejercicios de las formas que deben hacer.</p>
Actitudes de respeto.	<p>Todos saludan al llegar, al comenzar la clase, al realizar trabajos en parejas.</p> <p>Se respetan los turnos de cuentas.</p> <p>Se respetan los sitios de cada uno dentro del aula.</p> <p>Se guarda silencio cuando se están realizando las diferentes Taolus.</p> <p>Todos saludan al finalizar la clase.</p>	<p>Todos saludan al llegar, al comenzar la clase, al realizar trabajos en parejas.</p> <p>Se respetan los turnos de cuentas.</p> <p>Se respetan los sitios de cada uno dentro del aula.</p> <p>Se guarda silencio cuando se están realizando las diferentes Taolus.</p> <p>Todos saludan al finalizar la clase.</p>	<p>Todos saludan al llegar, al comenzar la clase, al realizar trabajos en parejas.</p> <p>Se respetan los turnos de cuentas.</p> <p>Se respetan los sitios de cada uno dentro del aula.</p> <p>Se guarda silencio cuando se están realizando las diferentes Taolus.</p> <p>Algún niño se distrae y se pierde a la hora de hacer los ejercicios, pero cuando se le llama la atención pide perdón haciendo un pequeño saludo inclinando la cabeza.</p> <p>Todos saludan al finalizar la clase.</p>	<p>Todos saludan al llegar, al comenzar la clase, al realizar trabajos en parejas.</p> <p>Se respetan los turnos de cuentas.</p> <p>Se respetan los sitios de cada uno dentro del aula.</p> <p>Se respeta el turno a la hora de hacer las acrobacias. No se ríen de aquellos compañeros que presentan más dificultad.</p> <p>Todos se apoyan y se animan entre ellos.</p> <p>Todos saludan al finalizar la clase.</p>	<p>Todos saludan al llegar, al comenzar la clase, al realizar trabajos en parejas.</p> <p>Se respetan los turnos de cuentas.</p> <p>Se respetan los sitios de cada uno dentro del aula.</p> <p>Se guarda silencio cuando se están realizando las diferentes Taolus.</p> <p>Todos saludan al finalizar la clase.</p>
Características de una práctica continuada.	<p>Los alumnos de la escuela que llevan más tiempo saben cómo se va a desarrollar las clases.</p> <p>Ayudan a aquellos alumnos que lo necesitan.</p>	<p>Los alumnos de la escuela que llevan más tiempo saben cómo se va a desarrollar las clases.</p> <p>Ayudan a aquellos alumnos que lo necesitan.</p> <p>Muestran actitudes de</p>	<p>Los alumnos de la escuela que llevan más tiempo saben cómo se va a desarrollar las clases.</p> <p>Ayudan a aquellos alumnos que lo necesitan.</p>	<p>Los alumnos de la escuela que llevan más tiempo saben cómo se va a desarrollar las clases.</p> <p>Ayudan a aquellos alumnos que lo necesitan.</p>	<p>Los alumnos de la escuela que llevan más tiempo saben cómo se va a desarrollar las clases.</p> <p>Ayudan a aquellos alumnos que lo necesitan.</p>

<p>Muestran actitudes de respeto hacia sus iguales y hacia los adultos. Presentan mayor autonomía a la hora de realizar el trabajo individual.</p> <p>Presentan un mejor estado físico, aguantan más en los ejercicios de cardio.</p> <p>Cuentan con unas posiciones más estables y unos movimientos más fluidos que los niños que llevan poco tiempo dentro de la escuela.</p> <p>Los alumnos más avanzados tienen más constancia a la hora de realizar las formas de manera individual, los de niveles iniciales en muchas ocasiones se ponen a jugar.</p>	<p>respeto hacia sus iguales y hacia los adultos. A la hora de realizar los Taolus lo hacen con mayor velocidad, fluidez y técnica que los niños que llevan poco tiempo en la escuela.</p> <p>Cuentan con un buen fondo físico, y son capaces de aguantar el número de repeticiones que se marcan.</p> <p>Conocen algunas técnicas y patadas que los alumnos iniciales no conocen y les ayudan a realizarlas.</p> <p>Los alumnos de niveles intermedios y avanzados tienen mejores posiciones que los de niveles iniciales. Al tener mejor postura los movimientos salen más rápido y con mayor precisión.</p>	<p>Muestran actitudes de respeto hacia sus iguales y hacia los adultos. A la hora de realizar los Taolus lo hacen con mayor velocidad, fluidez y técnica que los niños que llevan poco tiempo en la escuela.</p> <p>Cuentan con un buen fondo físico. Aguantan más en el trote que sus compañeros y mantienen un ritmo constante con una respiración regular.</p> <p>Los alumnos y las alumnas de niveles más avanzados ponen más atención e interés en los ejercicios de calentamiento para después desarrollar un mejor trabajo específico.</p> <p>Conocen algunas técnicas y patadas que los alumnos iniciales no conocen y les ayudan a realizarlas.</p>	<p>Muestran actitudes de respeto hacia sus iguales y hacia los adultos. Conocen la técnica de tocar espalda y cuando trabajan con niños que presentan dificultades en este ejercicio los ayudan.</p> <p>En el trabajo con las colchonetas animan a sus compañeros. Les dan consejos sobre cómo colocarse para que les salga mejor el ejercicio.</p> <p>No presentan actitudes de superioridad, es más algunos reconocen que les cuesta hacer algunos de los ejercicios que se plantean.</p>	<p>necesitan.</p> <p>Muestran actitudes de respeto hacia sus iguales y hacia los adultos. Tienen un buen fondo físico.</p> <p>Conocen las técnicas con las armas, cuando sus compañeros les preguntan dudas saben responderles y les ayudan.</p> <p>Realizan con ganas el trabajo con las armas.</p> <p>Los niños de niveles más avanzados saben cómo colocar la espalda, las piernas y los brazos cuando trabajan con el arma.</p> <p>Los alumnos de niveles avanzados comienzan a realizar la Taolu del arma que le toque por el nivel sin que el Shifu tenga que insistir.</p> <p>Los alumnos de niveles iniciales esperan a que el Shifu los acompañe en el momento de realizar la Taolu, pero cuando la han visto varias veces después comienzan el trabajo de la esta de forma autónoma. Se cansan y dejan de trabajar durante varios minutos.</p>
--	--	--	---	--

Tabla de triangulación.

Categorías	Observaciones	Entrevistas.
Organización de la clase.	<p>Las clases mantienen una organización, se comienza siempre con un calentamiento de lo más general a lo más específico.</p> <p>La segunda mitad de la clase varía de unas observaciones a otras, se trabajan cosas diferentes.</p> <p>Se respeta el tiempo de descanso en todas las observaciones.</p> <p>Suele haber un momento para la práctica del Taichi en todas las observaciones.</p> <p>Los niños y las niñas conocen sus lugares dentro de la clase y los respetan.</p> <p>Todos saben los momentos en los que deben realizar los saludos.</p>	<p>Hay un esquema para impartir las clases.</p> <p>Se comienza trabajando de lo general a lo específico.</p> <p>A lo largo de la clase hay momento para el descanso, la interacción y las preguntas.</p> <p>El esquema de las clases varía según se va viendo el estado de las clases.</p> <p>Con la repetición de los ejercicios van consiguiendo avanzar.</p> <p>Las clases suelen tener la misma estructura.</p> <p>Los alumnos y las alumnas prefieren las clases más variadas.</p>
Socialización entre compañeros.	<p>Hay interacción constante entre compañeros.</p> <p>Se relacionan niños y niñas de distintas edades, sexos y niveles.</p> <p>Se hacen trabajos por parejas, las parejas van rotando.</p> <p>Hay pequeños grupos formados.</p> <p>Todos se respetan entre ellos.</p>	<p>Todos se llevan bien entre ellos.</p> <p>Hay más afinidad con unos que con otros.</p> <p>Algunas relaciones de amistad se mantienen fuera del centro de Kung-Fu</p> <p>A los padres les gusta que haya relación entre niños y niñas de diferentes edades.</p>
Estilo educativo del profesor.	<p>Hace las clases junto a los alumnos y las alumnas.</p> <p>Muestra los movimientos que deben hacer las niñas y los niños.</p> <p>Ayuda a aquellos alumnos o alumnas que lo necesitan.</p> <p>Está pendiente de las posiciones de los niños y las niñas para que no se hagan daño.</p> <p>Trabaja con los alumnos y las alumnas de forma individual.</p>	<p>Hace las clases con los niños y las niñas.</p> <p>Está pendiente de que los alumnos y las alumnas no se hagan daño.</p> <p>Enseña las formas muy rápido y cuesta aprender todos los movimientos de una vez.</p> <p>Demuestra compromiso a la hora de enseñar.</p>

	Muestra respeto a sus alumnos y alumnas.	
Socialización con el profesor.	<p>Se acerca a los niños y las niñas para hablar con ellos.</p> <p>Hace bromas con los alumnos y las alumnas.</p> <p>Los anima a que hagan las cosas con ganas.</p>	<p>Se sienten cómodos con el Shifu.</p> <p>Les gusta cómo los trata y que en los descansos hable con ellos y les explique cosas.</p>
Aportaciones del Kung-Fu	<p>Los niños y las niñas se ayudan entre ellos.</p> <p>Tienen más fuerza, velocidad y resistencia.</p> <p>Comparten conocimiento entre ellos.</p> <p>Se desarrolla la memoria al trabajar.</p> <p>Desarrollan la observación.</p> <p>Pierden el miedo a hacer ciertos ejercicios.</p>	<p>Niños y niñas más seguros.</p> <p>Son más abiertos.</p> <p>Han ganado resistencia, fuerza, elasticidad.</p> <p>Han hecho amigos.</p> <p>Son más seguros de sí mismos.</p> <p>Se sienten más relajados y mejor.</p> <p>Coinciden en que han probado otros deportes y en el Kung-Fu es en el que mejor se sienten y el que más les "llena".</p> <p>Mientras practican el arte marcial descargan tensión y despejan la mente.</p> <p>Bienestar físico y mental.</p> <p>Buenos hábitos para el futuro.</p> <p>Trabajo de los dos hemisferios del cerebro a la vez.</p> <p>Mejor estado anímico.</p> <p>Conocimiento del propio cuerpo.</p>
Actitudes de respeto.	<p>Todos los días hacen saludos al inicio y al final de las clases, además se hacen saludos cuando se trabaja en parejas, cuando se hacen los descansos o cuando se comienzan las formas.</p> <p>Todos respetan sus lugares correspondientes y sus turnos.</p>	<p>Son más respetuosos dentro y fuera de la escuela de Kung-Fu.</p> <p>Les gusta que les respeten dentro de la escuela.</p> <p>Se trabaja de forma implícita.</p>
Características de una práctica continuada.	<p>Los niños y niñas más avanzados presentan mayor confianza a la hora de realizar los ejercicios.</p>	<p>Se conocen más a ellos mismos.</p> <p>Adquieren conductas de disciplina y respeto.</p>

	<p>Cuentan con mayor resistencia, fuerza y elasticidad que los niños y niñas de niveles iniciales.</p> <p>Presentan mayor autonomía.</p> <p>Está presente la humildad.</p> <p>Conocen técnicas más complejas.</p> <p>Ayudan y enseñan a los compañeros que lo necesitan.</p>	<p>Están más calmados.</p> <p>Tienen un mejor estado físico.</p> <p>Se motivan buscando la autosuperación.</p> <p>Les gusta poder ayudar a los niños y niñas que lo necesitan.</p> <p>Se sienten más relajados y tranquilos después de practicar Kung-Fu.</p>
<p>Importancia de los ejercicios que se realizan para el desarrollo de los niños y las niñas.</p>		<p>Es importante que se realicen bien los ejercicios para conseguir un buen desarrollo de la persona.</p> <p>Los ejercicios de piernas son la base, los más importantes.</p> <p>Si tienen una buena base física también ganan seguridad mental.</p> <p>Para hacer los ejercicios bien tienen que repetirlos varias veces, eso proporciona motivación y autosuperación.</p> <p>Conocen más su cuerpo.</p> <p>Les gusta aprender movimientos nuevos y aprender en las formas.</p>
<p>Autonomía de los niños y las niñas.</p>		<p>Van ganando autonomía y disciplina.</p> <p>No tienen que repetirle las cosas varias veces.</p> <p>Se sienten más seguros de ellos mismos y eso les permite hacer más cosas.</p> <p>Les gusta saber qué hacer en la clase de Kung-Fu y poder hacerlo de manera autónoma.</p>