

TRABAJO FIN DE GRADO

PROPUESTA DE INNOVACIÓN

EL KARATE EN LA ASIGNATURA DE

EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

ANDREA MEDINA HERNÁNDEZ

TUTORA: ÁNGELES JUDITH HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

2020/2021

JUNIO 2021

Resumen:

El presente Trabajo de Fin de Grado expone una propuesta didáctica para incorporar las artes marciales en las clases de Educación Física, en concreto el karate. Se trata de una propuesta innovadora que se centra en mejorar la concentración en el aula así como el control de las emociones, además de la adquisición de algunas habilidades motrices básicas como son la velocidad y la flexibilidad.

A través de esta propuesta de innovación se pretende enseñar la importancia de la inclusión del karate no solamente en las horas extraescolares, sino en el horario de Educación Física, donde todos los educandos pueden llevarlo a cabo. Del mismo modo, se tiene como objetivo mostrar los beneficios de la práctica de las artes marciales como el desarrollo de valores, el control del propio cuerpo, la regulación de la respiración y aumento de la concentración. Además, en el trabajo se mostrará la vinculación de esta arte marcial con la disciplina denominada “*mindfulness*”, la cual está considerada como una actividad recomendada para combatir el estrés y tiene un vínculo con la práctica de artes marciales.

Palabras claves: artes marciales, karate, emociones, concentración, educación física.

Abstract:

The following final bachelor project presents a didactic proposal to incorporate martial arts in physical education classes, specifically karate. The innovation project focuses on improving concentration in the classroom as well as controlling emotions, in addition to the acquisition of some basic motor skills such as speed and flexibility.

This innovation proposal aims to teach the importance of including karate not only as an extracurricular activity but also in physical education lessons, where all students can practice it. Similarly, it aims to show the benefits of martial arts regarding the values it shares, control of the body itself, regulating breathing and increasing concentration. In addition, the project will explain the close relationship of this martial art with the discipline called “*mindfulness*” which is a highly recommended activity to combat stress and is linked to martial arts practices.

Keywords: martial arts, karate, emotions, concentration, physical education.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Introducción. | 4 |
| 1. Justificación teórica. | 5 |
| 1.1. Artes marciales. | 5 |
| 1.2. El karate y sus significados..... | 7 |
| 1.3. Clasificación artes marciales. | 8 |
| 1.4. Los beneficios de las artes marciales en Educación Física. | 10 |
| 1.5. Limitaciones de la inclusión de las artes marciales en Educación Física. | 11 |
| 1.6. Mindfulness: respiración y concentración. | 13 |
| 1.7. Las artes marciales en el currículo educativo. | 15 |
| 2. Objetivos del proyecto. | 16 |
| 3. Propuesta metodológica. | 17 |
| 3.1. Actividades. | 17 |
| 3.2. Recursos materiales y humanos. | 26 |
| 3.3. Temporalización. | 26 |
| 4. Conclusiones. | 27 |
| 5. Referencias bibliográficas. | 28 |
| 6. Anexos. | 32 |

Introducción.

La enseñanza siempre ha sido un ámbito que ha llamado mi atención puesto que considero que se trata de una profesión que sirve como herramienta de transformación social. Por ello, decidí emprender mi camino profesional estudiando la carrera de magisterio, siendo para mí una de las profesiones mas gratificantes en donde la base principal es la vocación.

El deporte siempre ha estado presente a lo largo de toda mi vida, desde muy pequeña decidí comenzar a practicar el karate en el colegio, donde poco a poco fui adentrándome más en este deporte y comencé a competir. A medida que iba pasando el tiempo, gracias a este hecho, cuando llegó la hora de hacer una elección importante como es la de elegir la especialidad en el último año de carrera, tenía muy claro que mi rama preferente era la relacionada con el deporte.

Tras bastantes años practicando un arte marcial como es el karate, he podido comprobar de primera mano cuántos beneficios se pueden obtener tanto a nivel físico, personal y mental. Martínez (2010) explica que se trata de un arte marcial que además de entrenar la resistencia, velocidad, y demás capacidades físicas básicas, se trabaja la concentración y la respiración. Incluir el karate en la escuela sería dar un giro de 180°, donde los educandos podrán trabajar el propio control de las emociones, aprender a regular la propia respiración y promover la concentración, además del conocimiento de su esquema corporal y el trabajo a nivel de capacidades físicas.

El currículo nos permite incluir deportes y disciplinas nuevas, ya que es abierto y flexible, siendo interesante que el alumnado pueda conocer las artes marciales y así nutrirles de diferentes deportes existentes.

Es por ello, que ha surgido la realización de una propuesta didáctica para el área de Educación Física con el fin de incluir en las escuelas las artes marciales, en concreto, el karate, de una manera dinámica y motivante.

Los escolares podrán aprender los diversos beneficios que este arte marcial puede proporcionar como el desarrollo de valores, disciplina, la importancia de la cooperación entre

compañeros, el control del propio cuerpo tanto físico como mental y la regulación de la respiración y concentración.

1. Justificación teórica.

1.1. Artes marciales.

El término “artes marciales” hace referencia a un conjunto de prácticas orientales que servían de preparación para el combate o la guerra. La palabra “arte” hace referencia a la necesidad de requerir ciertos valores espirituales, más para preservar la vida del estudiante ante una agresión, que para tener el mayor rendimiento deportivo posible (Villamón-Herrera 2003).

Las artes marciales socialmente suelen vincularse únicamente con la defensa personal, no obstante, cabe destacar que las artes marciales, son disciplinas con múltiples beneficios tanto a nivel físico como de salud. “En general las artes marciales promueven la coordinación cuerpo-mente, donde se realizan entrenamientos ligados con la respiración y concentración. Además, fortalecen el desarrollo individual y social, así como la disciplina y el desarrollo de la autoconfianza” (Toscano, 2011).

A pesar de tratarse de diferentes disciplinas donde en unas priman más los golpes y en otras los agarres, las artes marciales tienen muchos aspectos en común. En los entrenamientos de las artes marciales, dependiendo de la modalidad, primará más el trabajo individual o el trabajo en equipo, aunque debemos de saber que ambas siempre estarán presentes. Además, en general las artes marciales están vinculadas con la mejora de la autoestima, concentración, la coordinación cuerpo-mente o control de la propia ira.

Los katas forman parte de algunas de estas disciplinas, los cuales son una serie de técnicas que se realizan contra adversarios imaginarios, tanto en manera de ataque como de defensa. “La mayoría de las organizaciones y sistemas de artes marciales tradicionales japonesas tienen un conjunto de katas individuales que los practicantes aprenden en varias etapas de su estudio” (John, 2006).

La mayoría de las artes marciales cuentan con katas que varían en función de cada estilo dentro de las artes marciales. Martínez (2010) define los katas como ejercicios que se realizan

representando un combate contra varios enemigos imaginarios donde se perfecciona las técnicas de defensa, ataque, posiciones y desplazamientos.

La tradición de los diferentes katas fue transmitida de forma oral y práctica, de maestro a discípulo. Por esto, intentar hacer un desarrollo histórico de estas prácticas es sumamente difícil dado que existen pocos antecedentes escritos y cada kata posee un nombre que representa su idea o recuerda su origen. Los katas se utilizan también en modalidad de competición y según el Reglamento de Katas del World Karate Federation (WKF) la competición de kata puede ser individual o de equipo. En el caso de competir en equipos, este se compondrá de tres personas, siendo exclusivamente masculino o femenino, mientras que la competición individual consiste en la ejecución individual en categorías separadas de hombres y mujeres.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), nombró en el año 1999 al Judo como mejor deporte de iniciación, por sus beneficios tanto deportivos como educativos, además de los valores que promueve. Las artes marciales se caracterizan por la adquisición de valores, los cuales son fundamentales para el desarrollo de las personas, por lo tanto, los maestros tienen una gran responsabilidad a la hora de educar en valores, promoviendo que los alumnos se formen como buenas personas (Martín, 2009).

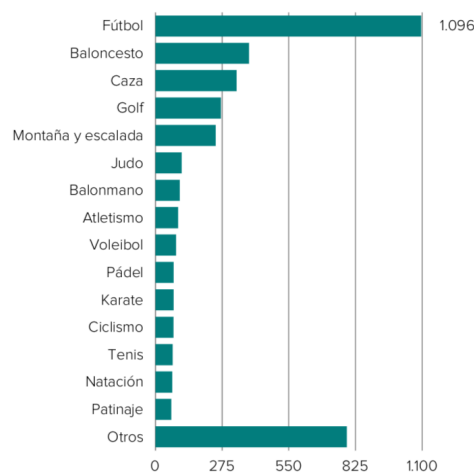
Según Bouzina (2015), los valores más destacados relacionados con el deporte son: la cooperación, el diálogo, el respeto, la responsabilidad, la creatividad, la sinceridad, etcétera. Al igual que el judo, otras artes marciales como el karate o el taekwondo promueven valores parecidos, como la disciplina, esfuerzo, concentración, compañerismo, respeto...

En un estudio estadístico de deportes federados en el año 2019 elaborado por el Consejo Superior de Deportes (CSD), organismo adscrito al Ministerio de Cultura y Deporte, se establece que en 2019 el número total de licencias federadas deportivas fue de 3.945,5 mil. Como se puede observar en la Figura 1, del total de licencias deportivas registradas en 2019, el 80% se corresponden con 15 federaciones, concretamente fútbol, baloncesto, caza, golf, montaña y escalada, judo, balonmano, atletismo, voleibol, pádel, karate, ciclismo, tenis, natación y patinaje.

En esta estadística el karate es el undécimo deporte con mayor número de deportistas federados con un total de 75.406 federados, al igual que otro arte marcial como es el judo que ocupa el sexto lugar con un total de 108.145 federados y sumando ambas artes marciales se obtiene un total de 183.551 federados. Por ello consideramos importante iniciar las artes marciales en las escuelas ya que se trata de una modalidad deportiva con bastante demanda social.

Figura 1.

Licencias deportivas por federaciones elaborada por el Consejo Superior de Deportes (2019). (En miles).



1.2. El karate y sus significados.

Según la Normativa Nacional de Grados de la Real Federación Española de Karate (RFEK) 2012, el concepto karate se descompone en *kara* que significa vacío y *te* que significa mano. El karate es un arte marcial que surgió en Japón, un arte original de Okinawa. Uno de los grandes maestros y más influyentes en el Karate Do se llamaba Kenwa Mabuni quién se enfrentó a una percepción errónea de Karate-Do cuando se movió en Osaka en el año 1929. No hubo dojo de entrenamiento público y Kenwa trató de popularizar el Karate-Do en los departamentos de policía y los templos budistas (Fernández, 1988).

Debido a la influencia de los maestros Itosu e Higaonna, en el karate existen diversos estilos como Shuri-te, Naha-te y Tomari-te. Ello ha dado lugar a que en el estilo existan katas de Shuri-te, Naha- te y Tomari-te.

Dentro de las características técnicas del karate, existen diversas posiciones básicas, que se utilizan sobre todo en los katas, utilizando todas las direcciones, la coordinación y el desplazamiento. Las técnicas tanto de piernas como de brazo, utilizadas en los katas y en el kumite, se diferencian por las alturas en las que se golpea, es decir, hay un nivel para golpear denominado *jodan* (cabeza), *chudan* (abdomen, pecho, espalda...) y *gedan* (de cintura a pies).

La Normativa Nacional de Grados de RFEK 2012, explica que el karate contiene unos aspectos relevantes como son el saludo, que se realiza por cortesía y para demostrar respeto al empezar y finalizar la clase, denominado *rei*. De igual manera, la mirada (*chakugan*), la energía interna (*ki*) y el grito de concentración (*kiai*) son conceptos fundamentales en esta arte marcial. Además, se debe mencionar los dos conceptos básicos del karate como son los katas y el kumite. Por un lado, los katas son una serie de movimientos que se realizan contra un adversario imaginario, combinando diversas técnicas de ataques y defensa, que nos sirven para desarrollar los elementos fundamentales del karate. Por otro lado, el kumite es un combate donde también hay técnicas tanto de ataque como de defensa e intervienen elementos muy importantes como la distancia, la velocidad, el control, la reacción, el desplazamiento, etcétera.

1.3. Clasificación artes marciales.

Hernández (1994) define la clasificación como un factor que permite tener una mayor comprensión de los contenidos y de las relaciones entre los distintos grupos de deporte.

Existen diversos autores que han realizado clasificaciones de los deportes destacando en el presente trabajo a Bouet (1968) y Parlebas (1981).

Bouet (1968) distingue cinco grupos de disciplinas, pudiendo destacar la denominada deportes de combate, donde se incluirían las artes marciales. En este criterio se establece que

existe contacto físico entre los participantes y se subdivide en dos grupos: los que emplean implementos (armas) y los que emplean el propio cuerpo.

En la clasificación de los juegos deportivos de Parlebas (1981), queda reflejado que las artes marciales son deportes de oposición, incluyendo el karate en un primer grupo donde se encuentran todos los deportes de lucha que se desarrollan en un espacio común y con participación simultánea.

El concepto de dominio de acción motriz definido por Parlebas (1981) permite agrupar en categorías las diferentes situaciones motrices que utiliza la Educación Física escolar de nuestro entorno y las que puedan utilizarse en un futuro. Existen seis dominios de acción, de estos seis, cinco se agrupan a las actividades físicas y deportivas y una a las actividades artístico-expresivas (Larraz, 2008). Las artes marciales y deportes de lucha en general, se encontrarían en el dominio de acción de oposición interindividual (1x1) donde según Larraz, (2008) se produce una situación de antagonismo exclusivo “uno contra uno”. Pastor (2009) explica los aspectos básicos de aprendizaje en los dominios de acción, basado en la propuesta de Larraz (2008), estableciendo que la finalidad principal de las acciones de oposición interindividual es superar al adversario. Además, explica la importancia de respetar las normas y la integridad del oponente, así como anticipar y ajustar la motricidad y saber decodificar las conductas dado que la incertidumbre viene del adversario.

Estos deportes de oposición “son aquellos en que el desarrollo de la acción y situación motriz se da siempre en presencia de otro, en calidad de adversario u oponente” (Hernández, 1994, p. 105). Considerando la distancia que separa a los adversarios Parlebas (1984) elabora una clasificación en cuatro grupos, apreciando en dos de ellos algunas artes marciales. Cómo se puede observar en la Tabla 1, en la clasificación de duelos de distancias casi nula destacaría el judo, puesto que existe menos de un metro de distancia y pleno contacto cuerpo a cuerpo. En el caso de la clasificación de los asaltos a distancias reducidas de tres a cinco metros con golpes directos, se incluiría el karate.

Tabla 1.

Clasificación de los deportes de oposición según Parlebas (1984).

| CLASIFICACIÓN DEPORTES DE OPOSICIÓN (PARLEBAS, 1984) | | |
|--|--------------------------------|------------------|
| | Judo | Karate |
| Tipo distancia | Casi nula | Reducida |
| Distancia (metros) | Menos de 1 metro | De 3 a 5 metros |
| Ejecución | Pleno contacto cuerpo a cuerpo | Golpeos directos |

Nota: Elaboración propia con información del libro Análisis de las estructuras del juego deportivo (1994).

1.4. Los beneficios de las artes marciales en Educación Física.

El karate es un arte marcial que contiene múltiples beneficios para los niños. Bisso (2007) establece que el karate es un arte marcial que conlleva la adquisición de habilidades, además de aumento de *fitness*, al igual que otras actividades físicas. No obstante, se distingue en priorizar el conocimiento, mejoramiento y control de uno mismo. Martínez (2010) recalca otros beneficios que otorga el karate como los valores sociales, la disciplina, la coordinación, el equilibrio, etcétera.

Si se focalizan los beneficios que puede tener incluir esta arte marcial dentro de los contenidos a impartir en Educación Física, según Martínez (2010), se podría comenzar por la adquisición de algunas habilidades motrices básicas como son la velocidad y la flexibilidad. De igual manera, está asociado al contenido de expresión corporal puesto que el karate representa mediante el cuerpo emociones. Además, a través de los katas podrían trabajarse conceptos de colaboración, responsabilidad y trabajo en equipo.

Martínez (2010) explica que algunos de los beneficios de incluir el karate en Educación Física son la afirmación de la lateralidad, las relaciones espacio temporales y la tensión y relajación, las cuales pueden trabajarse a través de los katas. De igual manera, este deporte resulta interesante ya que su práctica mejora el dominio corporal, las cualidades físicas básicas como la velocidad y la flexibilidad, siendo la última muchas veces la gran olvidada en las clases de Educación Física.

De igual manera, la concentración es uno de los beneficios destacables de las artes marciales, la cual puede vincularse con la respiración. En la práctica del karate se realiza una meditación denominada “mokuso”, definida por la Normativa Nacional de Grados de RFEK 2012, como “el acto de meditación antes o después de la clase que sirve al empezar para centrarse en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarse de la tensión mantenida”. Este tipo de meditación en el karate podría vincularse al *mindfulness*, el cual “puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento” (Pareja, 2006).

En definitiva, la práctica del karate ejercita la concentración, creando en los escolares hábitos que ayudan en sus estudios, y además, la práctica de artes marciales genera el respeto y la educación, creando actitudes más positivas en la sociedad. Su práctica da confianza, seguridad y mantiene la forma dando flexibilidad y estímulos al cuerpo, que harán mejorar el estado físico, reflejos y motricidad para favorecer al desarrollo (Ramos, 2006).

1.5. Limitaciones de la inclusión de las artes marciales en Educación Física.

Al analizar la opinión de algunos autores podemos encontrar algunas limitaciones para llevar a cabo las artes marciales en las escuelas. Según Robles (2008), existen cinco razones que justifican la no elección de los deportes de lucha en los contenidos de Educación Física: la formación académica del profesorado, experiencias e intereses del profesorado, instalaciones y materiales de los que dispone el centro educativo, demandas e intereses del alumnado y escasez de propuestas didácticas.

En cuanto a la formación académica del profesorado y experiencia, los docentes tienen formación en deportes de oposición, por ejemplo, en lucha canaria, conociendo las características de dichos deportes, no obstante no han obtenido una formación específica en un arte marcial como karate, aunque si disponen de los recursos y conocimientos necesarios para su implementación, al igual que ocurre con otros contenidos que se imparten.

Referente al apartado de las instalaciones y materiales, según Estevan, Falcó, Ruiz y Ros (2011) las instalaciones deportivas en los centros educativos están construidas para la práctica de determinados deportes tradicionales como el fútbol, baloncesto y balonmano y en el caso de los deportes de lucha sería necesaria una instalación cubierta adecuada. A través de nuestra propuesta didáctica se mostrará que las instalaciones y materiales son los mínimos de cualquier colegio para realizar las artes marciales.

En cuanto a las demandas e intereses del alumnado, según Salinas y Viciano (2006), las demandas e intereses del alumnado son uno de los factores más importantes que debe regir la planificación del profesorado. No obstante, Estevan et al. (2011) consideran que es importante tener en cuenta las demandas del alumnado aunque este no debe ser el único factor que el profesor mantenga para seleccionar los contenidos a impartir. Además de sus demandas, se deben proponer aquellas actividades que, de manera justificada, favorezcan una plena formación del alumno.

Por último, es destacable la escasez de propuestas didácticas en relación con los deportes de artes marciales, como establece Robles (2008), en el caso de lucha con golpeo, este porcentaje se reduce considerablemente en el ámbito escolar y de la iniciación deportiva. Además, la mayoría de ellas van dirigidas a docentes que en cierta medida conocen o dominan los deportes de lucha con agarre y golpeo. Estevan et al. (2011), destacan la necesidad de crear material didáctico dirigido a docentes con conocimiento, pero sin amplia experiencia, para así favorecer la inclusión de los deportes de lucha en el contexto escolar.

No obstante, la lucha canaria o el juego del palo, tienen una gran importancia y presencia social en nuestro archipiélago siendo incluidos en la programación de muchos centros de las islas, existiendo material didáctico para su implementación.

1.6. Mindfulness: respiración y concentración.

La meditación está considerada como una actividad recomendada para combatir el estrés y tiene un vínculo con la práctica de artes marciales. Precisamente, el karate es un arte marcial donde la respiración y la concentración es de gran importancia, como por ejemplo, a la hora de ejecutar los katas. Malonda (2010) explicó que respirar correctamente es importante ya que ayuda a entender las técnicas y el ritmo de los katas, siendo fundamental también para el equilibrio.

En un arte marcial como el karate, tanto la respiración como la concentración se trabajan mediante un acto de meditación que se realiza antes o después de la clase, la cual al empezar tiene como finalidad centrarse en el trabajo a realizar y al terminar, relajar la tensión mantenida y volver a la actividad normal (Normativa Nacional de Grados RFEK, 2012). Este tipo de meditación es denominado “mokusō”, se realiza con una posición peculiar apoyando las rodillas en el suelo comenzando y finalizando cuando el maestro lo indica, teniendo una vinculación con el término *mindfulness*.

Mañas, Franco, Gil y Gil (2014) establecen que actualmente el *mindfulness* representa una verdadera revolución en el ámbito científico. Numerosas investigaciones muestran la eficacia y utilidad del *mindfulness* en múltiples enfermedades médicas (cáncer, fibromialgia, hipertensión, asma) en diferentes trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, trastornos de la personalidad, trastorno obsesivo compulsivo, TDAH), para la reducción del estrés crónico (laboral, familiar, docente), para la mejora de la calidad de vida, el incremento del bienestar general y de la satisfacción vital.

El *mindfulness* parece tener beneficios en los educandos, Meiklejohn *et al.* (2012) sostienen que “estas intervenciones posibilitan un incremento de la autorregulación de la atención y de las emociones, así como una amortiguación del efecto del estrés excesivo”.

A lo largo de los años se han incrementado el número de estudios sobre la aplicación práctica del *mindfulness* en el ámbito educativo. Felver y Jennings (2016) analizaron las características de 28 estudios que implementan el *mindfulness* en el entorno escolar, donde se evidencian los efectos positivos y beneficios de la práctica del *mindfulness* respecto al rendimiento

académico, atención, estados de ánimo y autorregulación de las emociones. Además, Tébar y Parra (2015) explicaron que a través de la observación en la práctica regular del *mindfulness* en la escuela, los niveles de atención y el estado de calma de los estudiantes se pueden ver incrementados.

En algunos centros de Educación primaria de la Comunidad Canaria, se ha venido implementando la práctica del *mindfulness*, siendo un ejemplo el CEIP Ciudad del Campo en Gran Canaria, el cual se ha comprometido a enseñar al alumnado a conocer sus emociones a través de esta técnica.

El objetivo del equipo docente es enseñar a los escolares, a través de distintos ejercicios derivados de la práctica de *mindfulness*, a conocerse, identificar sus potencialidades, confiar en sí mismos, gestionar sus emociones y aceptar y comprender las diferencias, entre otros aspectos (Canarias Noticias, 2018).

El *mindfulness* ha acreditado su efectividad con profesores y alumnos, favoreciendo la transformación personal y convirtiéndose en un potencial aliado del cambio social. En el caso del profesorado, propiciando el desarrollo de la inteligencia emocional y el pensamiento positivo, incrementando el bienestar personal y la capacidad de resiliencia, reduciendo los niveles de ansiedad, estrés y depresión, o disminuyendo el número de días de baja laboral por enfermedad. En el caso del alumnado, promoviendo el desarrollo integral, reforzando el autoconcepto y la autoestima, aumentando el nivel de satisfacción personal, incrementando el rendimiento cognitivo y los resultados académicos, mejorando el clima del aula y las relaciones interpersonales, fortaleciendo la motivación por aprender, reduciendo la agresividad, la violencia y los problemas de disciplina (Mañas et al., 2014).

Existen evidencias científicas de los efectos que la meditación produce en diferentes variables relacionadas con la educación. Con el objetivo de agrupar los efectos, Shapiro, Brown y Astin (2008) han delimitado tres grandes áreas:

1. Efectos de la meditación sobre determinadas habilidades cognitivas y el rendimiento académico. Diversas investigaciones sobre las diferentes formas de meditación *mindfulness* establecen la mejora de las habilidades en el ámbito académico.

2. *Efectos de la meditación sobre la salud mental y el bienestar psicológico.* Tanto los profesores como los educandos pueden tener problemas psicológicos y gracias al *mindfulness* pueden bajar los niveles de estrés, depresión, ansiedad, entre otros.

3. *Efectos de la meditación sobre el desarrollo integral y holístico de la persona.* Las prácticas de meditación se centran en cultivar ciertas habilidades y en el ámbito educativo puede contribuir al desarrollo de la creatividad, empatía, concentración, etcétera.

1.7. Las artes marciales en el currículo educativo.

Si analizamos el currículo de Educación Física encontramos como es posible impartir las artes marciales, ya que estas modalidades están vinculadas a los distintos criterios de evaluación, al igual que contenidos y estándares de los cursos (Ver tabla 2).

Los deportes de lucha aportan a este proceso un nuevo enfoque en la práctica de capacidades y habilidades que contribuirán favorablemente a la creación de nuevos hábitos motrices que ayudarán al niño a prepararse hacia la autonomía y la responsabilidad, movilizar sus competencias, y entender y diversificar sus conocimientos en el dominio de la motricidad (Carratalá, 2002).

De igual manera, Camerino, Gutiérrez y Prieto (2011), defiende la inclusión de las actividades de lucha para construir un programa de Educación Física escolar con gran capacidad para enfrentarse a las necesidades pedagógicas y sociales de una sociedad plagada de retos personales.

Algunos autores como Brousse, Villamón y Molina (1999) afirman que en la Educación Física escolar la práctica de un reducido número de deportes que generalmente suelen ser aquellos tradicionales (fútbol, baloncesto y balonmano), producen una estandarización poco favorable para la completa formación de los alumnos, pues disminuye sus experiencias creativas y espontáneas.

“Los currículos de Educación Física no solo deben promover la pluralidad de aprendizajes motores, sino también ofrecer al alumnado una amplia variedad de contenidos que fomenten su cultura deportiva” (Camerino et al., 2011). Por ello, la implementación de las artes

marciales como contenidos educativos puede traer importantes beneficios educativos a nivel motor, conceptual y actitudinal.

Tabla 2.

Criterios de 5º de Primaria relacionados con las artes marciales.

| | |
|-------------------|--|
| Criterio 1 | Aplicar las habilidades motrices básicas y genéricas a la resolución de problemas motores con condicionantes espacio-temporales y diversidad de estímulos para consolidar la coordinación y el equilibrio. |
| Criterio 2 | Resolver retos de situaciones motrices demostrando intencionalidad estratégica. |

Nota: Elaboración propia con información del Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC nº 156, de 13 de agosto).

2. Objetivos del proyecto.

A continuación, se mostrarán los objetivos que se pretenden conseguir con esta propuesta de intervención en la asignatura de Educación Física:

1. Incluir las artes marciales, en concreto, el karate en Educación Física.
2. Fomentar el interés del profesorado por la aplicación de artes marciales en Educación Física.
3. Contribuir al desarrollo de la concentración en los escolares.
4. Mejorar el control de las emociones de los escolares.

3. Propuesta metodológica.

La propuesta de innovación está adaptada al nivel de 5° de Primaria. A continuación, se presenta la siguiente tabla (ver Tabla 3), donde se establecen los criterios, contenidos y estándares de 5° de Primaria que se trabajarán a lo largo de las sesiones.

Tabla 3.

Presentación de criterios, contenidos y estándares.

| CRITERIO | CONTENIDOS | ESTÁNDARES |
|--|---|---|
| 1. Aplicar las habilidades motrices básicas y genéricas a la resolución de problemas motores con condicionantes espacio-temporales y diversidad de estímulos para consolidar la coordinación y el equilibrio. | 1. Utilización de las habilidades motrices genéricas y específicas en distintas situaciones motrices. 5. Coordinación de movimientos con los segmentos corporales dominantes y no dominantes. 6. Control del equilibrio en situaciones motrices complejas, con y sin objetos. | 1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. 5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies. 12. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales. |
| 2. Resolver retos de situaciones motrices demostrando intencionalidad estratégica. | 1. Uso de las estrategias básicas de juego motor en juegos deportivos modificados individuales, de cooperación, de oposición y de cooperación- oposición. | 44. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad. |

3.1. Actividades.

La situación de aprendizaje denominada “¡Somos karatekas!” consta de 5 sesiones que se trabajarán mediante un aprendizaje básico y progresivo de esta arte marcial. El objetivo es

realizar una propuesta de intervención sobre las artes marciales (karate) en un grupo de 5º de Primaria.

| | | | |
|--|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| DATOS DE IDENTIFICACIÓN | | TÍTULO: ¡SOMOS KARATEKAS! | |
| Autor/a: Andrea Medina Hernández. | | | |
| Centro Educativo: CEIP Agüere. | | | |
| Etapa: Tercer ciclo. | Nivel: 5º | Área: Educación Física. | Trimestre: Tercer trimestre. |
| FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR | | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | CONTENIDOS | ESTÁNDARES | COMPETENCIAS |
| 1. Aplicar las habilidades motrices básicas y genéricas a la resolución de problemas motores con condicionantes espacio-temporales y diversidad de estímulos para consolidar la coordinación y el equilibrio. | <p>1. Utilización de las habilidades motrices genéricas y específicas en distintas situaciones motrices.</p> <p>5. Coordinación de movimientos con los segmentos corporales dominantes y no dominantes.</p> <p>6. Control del equilibrio en situaciones motrices complejas, con y sin objetos.</p> | 1, 5, 12. | Aprender a aprender (AA). |
| 2. Resolver retos de situaciones motrices demostrando intencionalidad estratégica. | 1. Uso de las estrategias básicas de juego motor en juegos deportivos modificados individuales, de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición. | 44. | Aprender a aprender (AA). |

| |
|-----------------|
| SESIONES |
|-----------------|

| | |
|--|--------------------|
| NOMBRE DE LA SESIÓN: “Nos adentramos en el mundo del karate”. | SESIÓN N° 1 |
|--|--------------------|

OBJETIVOS:

- Conocer e identificar los conocimientos que poseen el alumnado respecto a los deportes de lucha.
- Aprender los elementos básicos del karate.
- Desarrollar la coordinación dinámica general.

| Agrupamientos | Recursos | Espacios | Duración sesión |
|-----------------------|----------|----------|-----------------|
| Individual Parejas | Ninguno | Pabellón | 55' |

| |
|---------------------------------------|
| DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES |
|---------------------------------------|

- Previamente se realizará un kahoot para conocer los conocimientos previos de los educandos sobre las artes marciales (Ver anexo I).

Calentamiento (10 minutos).

- Sensei dice (maestro dice).

Los educandos deberán de realizar las acciones que el docente proponga, con la condición de que solamente se podrán hacer si previamente el docente dice “Sensei dice...”, en el caso de que el docente diga la acción sin decir “Sensei dice...” y los educandos la realizan, tendrán que hacer flexiones o sentadillas. El profesor dirá diferentes acciones en las cuales puede añadir patadas o ataques de mano con el objetivo de conocer la base de los educandos.

Parte principal (35 minutos).

- **Nos saludamos y meditamos.**

Se comenzará la sesión enseñando a los educandos el saludo y la posición de meditación antes y después de la clase (mokuso).

- **Arropamos a nuestro animal favorito.**

A continuación, el docente enseñará las tres defensas y ataques básicos (defensa alta, media y baja y ataque alto, medio y bajo) pero para ello, mostrará previamente cómo cerrar correctamente los puños para evitar lesiones. Se explicará al alumnado que en la mano tienen a su animal favorito y para que no se escape debemos cerrar bien los puños y sellarlo con el dedo pulgar. Además, aprenderán que deben guardarlo en un lado de la cadera (hikite).

- **¡Acción, reacción!**

Para interiorizar el concepto de hikite, se realizará un juego de reacción en el cual los alumnos se pondrán en parejas y uno de ellos deberá de tener las palmas abiertas. Un educando intentará chocarle las manos, mientras que el otro evitará que le toquen las manos, llevándolas hacia atrás realizando la posición de hikite.

- **¡Conocemos las defensas y los ataques!**

- a. En parejas, el compañero se pone atrás y podrá tocar la cabeza, hombro o cadera, indicando de esta manera al compañero la altura a la que debe ejecutar el ataque o defensa. Se explicará a los educandos que en el momento que nos toquen por ejemplo la cabeza, deberán decir defensa o ataque, para que el compañero realice un puño alto o bien una defensa alta.
- b. En parejas, uno de los compañeros realizará ataques alto, medio y bajo y el otro las defensas correspondientes, de manera autónoma.
- c. En parejas, sobre la misma actividad anterior, el profesor dirá un número (siendo 1 altura alta, 2 altura media, 3 altura baja). Uno de los educandos tendrán el rol de atacar y el otro de defender y deberán de realizar el ataque o defensa a la altura que indique el número.

Vuelta a la calma (10 minutos).

Se realizará el saludo al terminar la clase y se realizará la posición de meditación. Seguidamente, se realizarán estiramientos y una reflexión grupal sobre la sesión.

EVALUACIÓN

Criterio de evaluación: 1.

Estándares de evaluación: 12.

Instrumentos de evaluación: Kahoot (Ver anexo I) y lista de control (Ver anexo II).

Tipo de evaluación: Autoevaluación y heteroevaluación.

| | | | |
|--|---|--------------------|------------------------|
| NOMBRE DE LA SESIÓN: “Mi equilibrio en distintas posiciones”. | | SESIÓN N° 2 | |
| OBJETIVOS: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Practicar las posiciones básicas de karate. - Mejorar el equilibrio (estático y en movimiento). | | | |
| Agrupamientos | Recursos | Espacios | Duración sesión |
| Individual. Parejas. | 11 conos. 3 cuerdas. 8 aros. 1 banco. Tarjetas emociones. | Pabellón | 55' |
| DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES | | | |
| Calentamiento (15 minutos). | | | |
| <p>- Circuito: equilibrando mis emociones.</p> <p>Cada circuito al principio tendrá un cartel que señalará si se trata de un circuito de emociones positivas, negativas o neutrales. Los educandos cogerán una tarjeta en la cual saldrá reflejada una emoción (amor, tristeza, compasión...) (Ver anexo III), deberán identificarla y pasarán por el circuito correspondiente.</p> <p>Por ejemplo, si un educando tiene la emoción de “felicidad”, deberá elegir el circuito correspondiente, realizarlo y dejar la tarjeta al final del circuito. De esta manera se comprobará, si cada una de las emociones está en su clasificación correspondiente.</p> <p>Cada circuito tendrá un aspecto diferente, predominando siempre la práctica del equilibrio. (Ver anexo IV).</p> | | | |

Parte principal (30 minutos).

- Conocemos las posiciones.

El profesor enseñará las tres posiciones básicas del karate (zenkutso dachi, nekoashi dachi y shiko dachi).

Una vez los educandos hayan visualizado e imitado las posiciones, se realizará un circuito. Los educandos se desplazarán siguiendo la línea de los conos realizando la primera posición aprendida, luego, dentro de cada aro realizarán la segunda posición y por último habrá unas cuerdas a una altura media que tendrán que pasar sin tocar realizando la tercera posición.

Una vez realizado el circuito, en la segunda parte de la actividad los educandos se organizarán en parejas y se colocarán en las diversas posiciones y tendrán que empujar suavemente al compañero para comprobar su equilibrio.

- ¡Atacamos y defendemos!

En parejas, uno tomará el rol de atacante y otro de defensor. Uno de ellos avanzará con una de las posiciones atacando y el otro retrocederá con la misma posición defendiendo, y viceversa.

Vuelta a la calma (10 minutos).

Se realizará el saludo al terminar la clase y se realizará la posición de meditación. Seguidamente, se realizarán estiramientos y una reflexión grupal sobre la sesión.

EVALUACIÓN

Criterio de evaluación: 1.

Estándares de evaluación: 5 y 12.

Instrumentos de evaluación: Lista de control (Ver anexo V).

Tipo de evaluación: Heteroevaluación.

| | | | |
|--|--------------------|--------------------|------------------------|
| NOMBRE DE LA SESIÓN: ¡Pataleando! | | SESIÓN N° 3 | |
| OBJETIVOS: | | | |
| - Conocer y experimentar las patadas básicas de karate. | | | |
| - Fomentar la comunicación y relación entre el alumnado. | | | |
| Agrupamientos | Recursos | Espacios | Duración sesión |
| Pequeños grupos | Churro Tarjetas | Pabellón | 55' |

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Calentamiento (5 minutos).

Se dividirá a la clase en dos grupos y se realizará el juego de “Alerta”, pero en lugar de jugar con los números, el docente dirá un concepto de karate a los educandos (mokusō, defensa alta, shiko dachi...).

Parte principal (45 minutos).

Se enseñarán las tres patadas básicas (pierna adelantada, pierna atrasada y circular).

- a. En grupos de tres, un educando se colocará en el centro y los dos compañeros se posicionarán uno delante y otro detrás. Con un churro, el compañero de atrás tocará la pierna con la que realizará la patada al compañero, la adelantada o atrasada y si toca en el suelo, será circular. El compañero que no tiene el churro pondrá la mano a diferentes alturas, para practicar las alturas de las patadas.
- b. El profesor repartirá a cada grupo de tres, unas tarjetas (puño, patada o defensa, altura y posiciones) (Ver anexo VI) y los educandos las ordenarán de manera autónoma para luego representarlo como un kata inventado. Para la realización del kata tendrán que rellenar una ficha y entregarla al docente (Ver anexo VII).

Vuelta a la calma (10 minutos).

Se realizará el saludo al terminar la clase y se realizará la posición de meditación. Seguidamente, se realizarán estiramientos y una reflexión grupal sobre la sesión.

EVALUACIÓN

Criterio de evaluación: 1.

Estándares de evaluación: 1, 5 y 12.

Instrumentos de evaluación: Lista de control (Anexo VIII).

Tipo de evaluación: Heteroevaluación.

| | | | |
|--|------------------|--------------------|------------------------|
| NOMBRE DE LA SESIÓN: “1,2,3... ¡Acción-reacción!” | | SESIÓN N° 4 | |
| OBJETIVOS: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Aprender la guardia de combate. - Fomentar la confianza en el alumnado. | | | |
| Agrupamientos | Recursos | Espacios | Duración sesión |
| Parejas | Churros Conos | Pabellón | 55' |
| DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES | | | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Se realizará una actividad en parejas donde un educando estará delante del otro y en el momento de que uno de los educandos toque con el puño en la mano del compañero, este saldrá corriendo intentando no ser pillado. De igual manera se realizará con patada y otras variantes.</p> | | | |
| Parte principal | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - ¡Combatimos entre nosotros! <p>El profesor comenzará enseñando la guardia de combate. A continuación, serán realizar diversas modalidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. En parejas. Uno de los educandos tendrá un churro y lo estirará a la altura de la cabeza con el fin de que el otro educando tenga reflejos y se agache antes de que le toque el churro. b. En parejas. Botando y en posición de combate, uno de los educandos tocará con el churro al compañero y el otro educando deberá esquivar y defender. c. En parejas. Habrá dos conos detrás de colores diferentes, cuando el profesor diga “rojo”, uno de los educandos deberá de tocar el cono rojo, volver y realizar un ataque de puño de los aprendidos, en el caso del otro color un ataque de pierna. d. En parejas. Cada educando realiza un combate con las indicaciones del profesor (patada adelantada media, ataque alto...) | | | |
| Vuelta a la calma | | | |
| <p>Se realizará el saludo al terminar la clase y se realizará la posición de meditación. Seguidamente, se realizarán estiramientos y una reflexión grupal sobre la sesión.</p> | | | |

EVALUACIÓN

Criterio de evaluación: 2.

Estándares de evaluación: 44.

Instrumentos de evaluación: Lista de control (Ver anexo IX).

Tipo de evaluación: Heteroevaluación.

| | | | |
|--|-----------------|--------------------|------------------------|
| NOMBRE DE LA SESIÓN: “¡Nos adentramos en el mundo de la competición!” | | SESIÓN N° 5 | |
| OBJETIVOS: | | | |
| <ul style="list-style-type: none">- Afianzar la confianza en el combate.- Aprender a combinar las habilidades motrices básicas (desplazamientos) con las diversas técnicas de combate. | | | |
| Agrupamientos | Recursos | Espacios | Duración sesión |
| Gran grupo. | 12 pañuelos | Pabellón. | 55’ |
| DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES | | | |
| Calentamiento | | | |
| <ul style="list-style-type: none">- Atrapa al karateka. <p>Los educandos se organizarán en parejas. Colocados en una fila uno enfrente del otro, cada educando tendrá un pañuelo con el objetivo de capturar el pañuelo del otro compañero.</p> | | | |
| Parte principal | | | |
| <p>El docente explicará al alumnado el reglamento básico que un árbitro de combate debe de conocer (ataque puño o pierna alto: 3 puntos; ataque puño o pierna medio: 2 puntos; ataque puño o pierna bajo: 1 punto).</p> <p>Los educandos se organizarán en grupos de 6 y realizarán por turnos una serie de combates de 1 minuto de duración. Mientras 2 educandos realizan el combate el resto del alumnado observará el combate y recolectarán los puntos. En los combates los educandos pondrán en práctica lo aprendido en las anteriores sesiones como ataques, patadas, esquivas, etc.</p> | | | |
| Vuelta a la calma | | | |
| <p>Se realizará el saludo al terminar la clase y se realizará la posición de meditación. Seguidamente, se realizarán estiramientos y una reflexión grupal sobre la sesión.</p> | | | |

EVALUACIÓN

Criterio de evaluación: 2.

Estándares de evaluación: 44.

Instrumentos de evaluación: Lista de control (Ver anexo IX) y Kahoot (evaluación inicial y final) (Ver anexo I).

Tipo de evaluación: Coevaluación y autoevaluación.

3.2. Recursos materiales y humanos.

Para esta propuesta de innovación se hará uso de recursos materiales que pueden encontrarse de manera fácil en los centros tales como: conos, cuerdas, aros, churros y tarjetas de elaboración propia. Uno de los materiales no imprescindibles para la realización de la propuesta, pero que podría añadir más realismo a la práctica es la adquisición de un tatami.

3.3. Temporalización.

Esta propuesta de intervención se realizará en el tercer trimestre en el mes de mayo/junio. Constará de un total de 5 sesiones con una duración de 55 minutos cada una.

4. Conclusiones.

La elaboración de este Trabajo de Fin de Grado se ha realizado con el objetivo de argumentar los beneficios que aportaría en el alumnado la inclusión de un arte marcial como el karate, en las horas de Educación Física. A pesar de que en ciertas ocasiones pueden surgir limitaciones para su puesta en práctica, a lo largo del trabajo se ha comprobado que esta arte marcial no solo beneficiaría a nivel motriz al alumnado, sino que además, mejoraría la concentración y el control de las emociones. Además, con la posible inclusión del karate en esta asignatura trataríamos de introducir al alumnado en un deporte desconocido para gran parte de ellos e inculcar la valoración del esfuerzo personal.

Este proyecto invita a los docentes a introducir un contenido novedoso a las clases de Educación Física intentando que el alumnado mediante la práctica de las artes marciales aprenda a controlar sus emociones, a liberar energía y a concentrarse en la actividad que realiza. Este último aspecto relacionado con la concentración de los educandos puede favorecer al resto de docentes en el aula ordinaria.

En estas últimas líneas me gustaría expresar que la realización de mi Trabajo de Fin de Grado ha sido una breve labor de investigación sobre una temática escasa en el ámbito educativo pero con igual importancia que el resto de deportes. Por ello considero que los colegios podrían incluir proyectos relacionados con artes marciales con el objetivo de que el alumnado y profesorado sea consciente de su existencia y de sus múltiples beneficios.

5. Referencias bibliográficas.

Bisso, D. (2007). Adolescencia y karate. Beneficios de este arte marcial en los adolescentes. EF deportes. <https://www.efdeportes.com/efd114/adolescencia-y-karate.htm>

Bouzina, I. A. (2015). *La Iniciación deportiva y su impacto sobre el desarrollo de valores educativos en la escuela (niveles básicos)* (Tesis doctoral). Recuperado de: <http://dspace.univ-tlemcen.dz/bitstream/112/8326/1/bouziana-azzadine.pdf>

Brousse, M., Villamón, M. y Molina, J.P. (1999). El Judo en el contexto escolar. En M.Villamón (Dir) *Introducción al Judo* (pp. 183- 199). Barcelona: Hispano Europea. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/267993929_EL_JUDO_Y_LAS_ACTIVIDADES_DE_LUCHA_EN_EL_MARCO_DE_LA_EDUCACION_FISICA_ESCOLAR_UNA_REVISION_DE_LAS_PROPUUESTAS_Y_MODELOS_DE_SU_ENSEANZA

Carratalá, E. (2002). Los juegos y deportes de lucha con agarre/judo. Una propuesta de enseñanza. *Revista Valencia*. Recuperado de: <https://3yryua3n3eu3i4gih2iopzph-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2016/07/pdf/research5.pdf>

Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC nº 156, de 13 de agosto).

El CEIP Ciudad del Campo incorpora el 'Mindfulness' a su actividad didáctica (2018, 18 de abril). *Canarias Noticias*. Recuperado de: <https://canariasnoticias.es/2018/04/18/el-ceip-ciudad-del-campo-incorpora-el-mindfulness-a-su-actividad-didactica>

Estevan, I., Ruiz, L., Falcó, C. y Ros, C. (2011). *Deportes de lucha en el contexto escolar*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Laura-Sanchis/publication/312057688_DEPORTES_DE_LUCHA_EN_EL_CONTEXTO_ESCOLAR/links/586d82e108aebf17d3a72f13/DEPORTES-DE-LUCHA-EN-EL-CONTEXTO-ESCOLAR.pdf

Felver, J., & Jennings, P. (2016). Applications of mindfulness-based interventions in school settings: An introduction. Recuperado de: <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0478-4>

Fernández, C. T. (1988). Historia del karate do. Recuperado de: <https://docplayer.es/57101908-Aproximacion-a-la-historia-del-karate-do.html>

Hernández, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona. Inde Publicaciones.

John III, J. (2006). Kaho: significado cultural y método educativo en el entrenamiento de la "kata". *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 1(4), 8-19. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2271299>

Malonda, J. F. (2010). *Hangetsu: camino de la respiración y puerta hacia la salud*. Recuperado de: https://www.fkaratecv.es/wp-content/uploads/VIDAL_MALONDA_JOAN_FRANCESC_tesina_5ºdan_cast.pdf

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229. Recuperado de: <http://www.thesauro.com/imagenes/39884-20.pdf>

Martín, A. D. (2009). Los valores en la Educación. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, (19).

Martínez, R. (2010). Desarrollo de los Kata en el Karate-do. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 5(1), 84-92. Recuperado de: <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/224>

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M.L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A. y Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307. Recuperado de: <https://>

greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Integrating_Mindfulness_Training_Into_K-12_Education.pdf

Ministerio de Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. (2020). Estadística de deporte federado. Recuperado de: <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:6b7e9a1a-e3e5-4b45-8ae5-6f187b50235f/nota-resumen-estadistica-deporte-federado-2019.pdf>

Normativa Nacional de Grados RFEK y DA (2012). Recuperado de: <http://www.rfek.es/images/pdf/normativas/gradosk2012.pdf>

Pareja, M. Á. V. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 92-99. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827204.pdf>

Pastor, V. M. L. (2009). El lugar de las actividades físicas cooperativas en una programación de Educación Física por dominios de acción. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (16), 36-40. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732281007>

Ramos, R. J. A. (2006). Las actividades de lucha en la educación primaria: beneficios y posibilidades en el área de Educación Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, (94), 32. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd94/lucha.htm>

Robles, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de Educación Física en la ESO. Propuesta de aplicación. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 14. 43-47. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2722258>

Salinas, F. y Viciano, J. (2006). La planificación de los bloques de contenidos de la educación física en educación secundaria obligatoria. Recuperado de: [www.cienciaydeporte.net. no 3. http://www.cienciaydeporte.net/articulo_0306_1.php](http://www.cienciaydeporte.net/articulo_0306_1.php)

Santiago, A. G., Foguet, O. C., y Lage, I. P. (2011). La inclusión de las actividades de lucha en la programación de la educación física formal. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (37), 92-99. Recuperado de: <http://www.observesport.com/desktop/images/docu/obo0gvxd.pdf>

Shapiro, S.L., Brown, K.W. & y Astin, J.A. (2008), “Toward the integration of meditation into higher education: A review of research”, recuperado de: <http://www.colorado.edu/ftpe/events/eventdocs/documents/ShapiroResearchReport.pdf>

Tébar, S. y Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Ensayos. Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 85–97. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386467>

Toscano, B. A. (2011). El espíritu de las artes marciales. *Observatorio Iberoamericano de la Economía y la Sociedad del Japón*, 3(11), 1-5. Recuperado de: <https://www.eumed.net/rev/japon/11/bat.pdf>

UNESCO (1999). *El judo disciplina deportiva*. Informe de gestión. España

Urgelés, A. L. (2008). Valores y dominios de acción motriz en la programación de educación física para la educación primaria. Recuperado de: <http://efypaf.unizar.es/rec/PONENCIAALFREDOLARRAZpraxiologia.pdf>

Villamón-Herrera M. (2003) *Historia del Judo y de las artes marciales*. In: Rodríguez-Rodríguez LP, editor. Compendio histórico de la actividad física y el deporte. Barcelona: Masson. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6555158>

6. Anexos.

Anexo I: Kahoot conocimientos previos (autoevaluación).

<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=70aac7f6-07ca-491e-b340-1de31407f019>

Anexo II: Lista de control sesión 1.

Criterio de evaluación: 1.

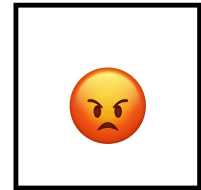
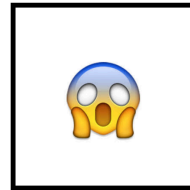
Estándares de evaluación: 12.

| Aspectos evaluativos | Siempre | A veces | Nunca |
|--|---------|---------|-------|
| Cierra los puños manteniendo el dedo pulgar encima de los dedos. | | | |
| Sitúa el hikite en la cadera. | | | |
| Realiza correctamente el saludo y la posición de meditación. | | | |
| Ejecuta las defensas y ataques diferenciando bien sus alturas. | | | |

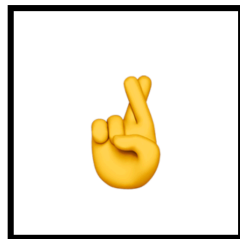
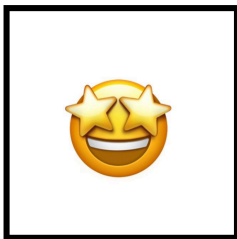
Anexo III: Tarjetas actividad sesión 2.

Cada educando escogerá de manera aleatoria una tarjeta, teniendo que identificar la emoción (alegría, tristeza...) y realizar el circuito del tipo de emoción correspondiente.

Tarjetas emociones positivas:



Tarjetas emociones ambiguas:



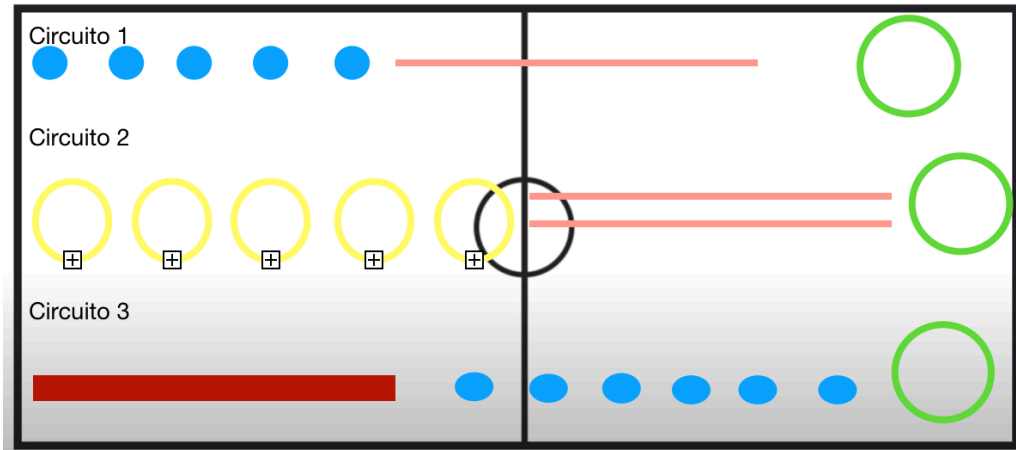
Anexo IV: Circuito sesión 2.

Con el objetivo de trabajar el equilibrio en el calentamiento se realizarán tres circuitos diferentes. Cada circuito tendrá un nombre: emociones positivas, negativas y ambiguas. Los educandos cogerán una tarjeta y dependiendo del tipo de emoción, tendrán que escoger uno de los circuitos, es decir, si un educando tiene la tarjeta que representa la vergüenza, deberá escoger el circuito de la emoción ambigua.

En el primer circuito los educandos se encontrarán con los conos donde tendrán que realizar un zig zag a la pata coja, luego pasarán por encima de las cuerdas y finalmente deberán de poner en el aro la tarjeta.

En el segundo circuito, los educandos pasarán los aros alternando los pies, transportando un cono en la cabeza. A continuación, se encontrarán con dos cuerdas y tendrán que pasar manteniendo el equilibrio con un pie en cada cuerda, manteniendo el cono en la cabeza. Finalmente, pondrán la tarjeta en el aro.

En el último circuito, los educandos pasarán de pie por un banco transportando un cono en la cabeza, luego realizarán un zig zag manteniendo el cono en la cabeza y finalmente pondrán la tarjeta en el aro.



Anexo V: Lista de control sesión 2.

Criterio de evaluación: 1.

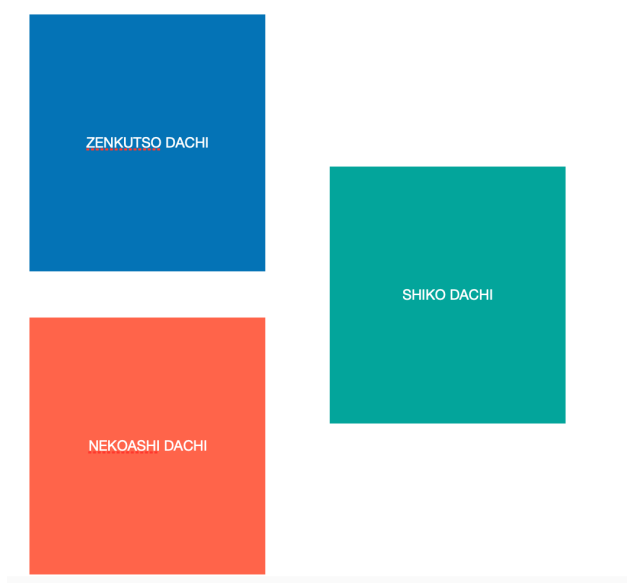
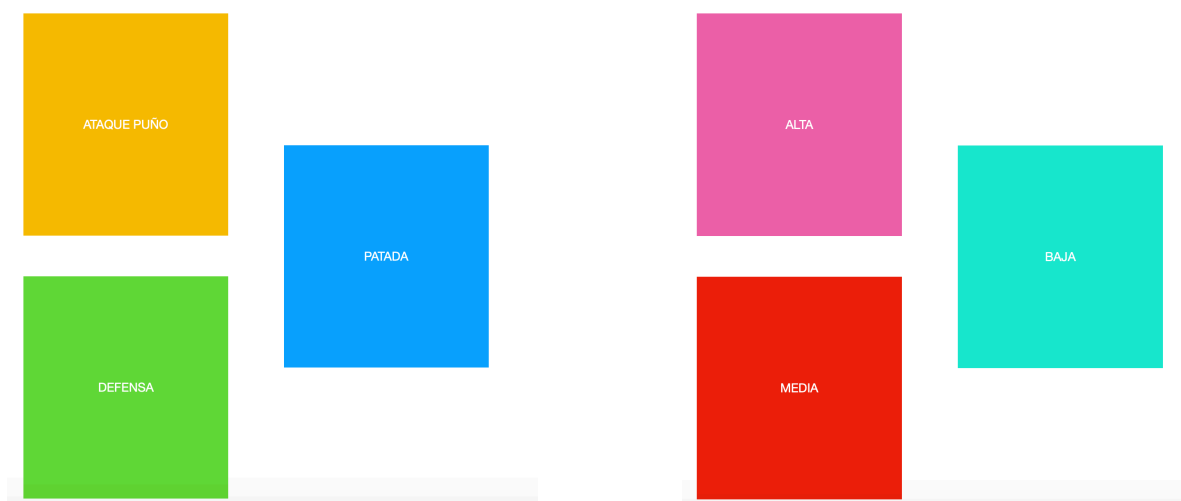
Estándares de evaluación: 5 y 12.

| Aspectos evaluativos | Siempre | A veces | Nunca |
|--|---------|---------|-------|
| Ejecuta las posiciones con ambos pies en el suelo. | | | |
| Mantiene la altura de la posición al realizar las posiciones. | | | |
| Realiza las posiciones sin desequilibrarse. | | | |
| Ejecuta las defensas y ataques diferenciando bien sus alturas. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Realiza de manera coordinada las diferentes combinaciones (ataques/defensas-posiciones). | | | |
|--|--|--|--|

Anexo VI: Tarjetas katas.

Los educandos decidirán en equipo cómo unirán cada tarjeta para poder realizar un kata inventado.



Anexo VII: Ficha equipos katas.

Esta ficha se entregará a cada grupo de educandos antes de la realización del kata. En ella tendrán que anotar el nombre de cada uno de los educandos, además del nombre del equipo y del kata, el cual inventarán entre todos. De igual manera, acordarán las técnicas y posiciones que realizarán en cada una de las diferentes direcciones para formar el kata.

| | |
|--|--|
| NOMBRE DE LOS COMPONENTES: | |
| NOMBRE DEL EQUIPO: | |
| NOMBRE DEL KATA: | |
| TECNICAS Y POSICIONES REALIZADAS EN LA 1ª DIRECCIÓN: | |
| TECNICAS Y POSICIONES REALIZADAS EN LA 2ª DIRECCIÓN: | |
| TECNICAS Y POSICIONES REALIZADAS EN LA 3ª DIRECCIÓN: | |

Anexo VIII: Lista de control sesión 3.

Criterio de evaluación: 1.

Estándares de evaluación: 1, 5 y 12.

| EVALUACIÓN KATA | | | |
|---|----|---------|----|
| | SI | A VECES | NO |
| Mantiene la espalda recta y la mirada al frente. | | | |
| El pie atrasado está en contacto con el suelo. | | | |
| Mantiene la altura de la posición al realizar las posiciones. | | | |
| Realiza los giros con velocidad sin perder equilibrio. | | | |
| Ejecuta correctamente el hikite en la cadera. | | | |
| Coordina los desplazamientos y la técnica. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Inicia el kata saludando. | | | |
| Pronuncia fuerte y al unísono de los compañeros el nombre del kata. | | | |

Anexo IX: Lista de control sesión 4.

| EVALUACIÓN COMBATE | | | |
|---|----|---------|----|
| | SI | A VECES | NO |
| Mantiene la guardia alta en el combate. | | | |
| Realiza los diferentes ataques de puño. | | | |
| Realiza los diferentes ataques de patadas. | | | |
| Ejecuta los ataques en diversas alturas. | | | |
| Realiza las esquivaciones de manera rápida. | | | |