

Materiales curriculares

Cuadernos de aula

EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA,
SECUNDARIA OBLIGATORIA
Y BACHILLERATO

Propuesta metodológica para la enseñanza de
la Lucha Canaria en la educación básica



Propuesta metodológica para la enseñanza de la Lucha Canaria en la educación básica

Materiales curriculares

Cuadernos de aula

EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA,
SECUNDARIA OBLIGATORIA
Y BACHILLERATO

Propuesta metodológica para la enseñanza de la Lucha Canaria en la educación básica

Coordinador

Juan José Pacheco Lara

Autores y autoras

Ángel Eduardo Álvarez Pérez

Luis Tomás Cabrera Hernández

Francisco Javier Díaz Díaz

Luis Jesús Díez Rivera

Jorge Miguel Fernández Cabrera

Saira Gámez Medina

Sergio García Arrocha

Antonio Gómez Rijo

Manuel Ángel González Marrero

Agustín Gorrín González

Guzmán Guerra Brito (in memoriam)

Raúl Gutiérrez Rebozo

José Miguel Hernández López

Ángeles Judith Hernández Sánchez,

Adelto Hernández Álvarez

M.^a de los Ángeles Hernández Ledesma

Borja Martín Ruiz

Edgar Absalón Núñez Frías

Juan José Pacheco Lara

Patricia Pintor Díaz

Germán Sosa Álvarez



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes
Dirección General de Ordenación,
Innovación y Promoción Educativa

Colección: MATERIALES CURRICULARES. CUADERNOS DE AULA.
DESARROLLO DEL CURRÍCULO CANARIO

Título: PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA LUCHA CANARIA
EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

Edita: © CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES
GOBIERNO DE CANARIAS
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y PROMOCIÓN EDUCATIVA

Coordinador: Juan José Pacheco Lara

Autores: Ángel Eduardo Álvarez Pérez, Luis Tomás Cabrera Hernández, Francisco Javier Díaz Díaz,
Luis Jesús Díez Rivera, Jorge Miguel Fernández Cabrera, Saira Gámez Medina, Sergio García Arrocha,
Antonio Gómez Rijo, Manuel Ángel González Marrero, Agustín Gorrín González,
Guzmán Guerra Brito (*in memoriam*), Raúl Gutiérrez Rebozo, José Miguel Hernández López,
Ángeles Judith Hernández Sánchez, Adolfo Hernández Álvarez, M.^a de los Ángeles Hernández Ledesma,
Borja Martín Ruiz, Edgar Absalón Núñez Frías, Juan José Pacheco Lara, Patricia Pintor Díaz
y Germán Sosa Álvarez.

Primera edición: Canarias, febrero de 2010

Maquetación: Víctor Pereyra

Fotomecánica e impresión: Fotomecánica Contacto

Depósito legal: TF-2093/2010

ISBN: 978-84-693-8456-5

Presentación

En el Archipiélago Canario existen diversas representaciones lúdicas y deportivas de gran arraigo y tradición, siendo la Lucha Canaria uno de los símbolos conformadores de nuestra identidad. Desde tiempos inmemoriales ha servido de nexo y puente entre los canarios de todas las Islas, y en los siglos XIX y XX fue llevada por los emigrantes a países como Cuba y Venezuela, contribuyendo a fortalecer los lazos entre Canarias e Hispanoamérica.

La puesta en valor del patrimonio cultural intangible es uno de los retos de este Gobierno. En este sentido, la firma del convenio entre la Federación de la Lucha Canaria, el Gobierno de Canarias y el Consejo Superior de Deportes ha permitido que la Lucha Canaria quede integrada y reconocida como modalidad deportiva. Es, sin duda, un gran paso en el reconocimiento de nuestro acervo cultural y un apoyo para nuestros deportistas que pasan a estar en el mapa deportivo español como miembros de pleno derecho, pudiendo participar en todas las convocatorias cursadas por el Consejo Superior de Deportes, desde subvenciones económicas hasta la participación de nuestros deportistas en eventos internacionales a través de otras disciplinas de lucha.

Pero, además, las cualidades singulares de este deporte (nobleza, gallardía, caballerosidad y entrega) confieren un alto valor educativo. Por esta razón, debe ser objetivo de la escuela transmitir a las nuevas generaciones la necesidad de preservarlo, conocerlo y practicarlo.

Para conseguirlo hemos confeccionado un nuevo material que proporcione al profesorado de los centros educativos de la Comunidad una información rigurosa y didáctica para facilitar la adaptación de la enseñanza a las nuevas corrientes metodológicas. Esta propuesta ha sido elaborada por un equipo interdisciplinar, con presencia de mandadores, luchadores, árbitros, federativos y profesorado de Educación Física de todas las etapas. Los referentes principales utilizados en la elaboración de este documento han sido, por un lado, los currículos de Educación Física de las distintas etapas educativas y las investigaciones desarrolladas en las universidades de esta Comunidad, las publicaciones y la literatura surgidas al efecto, y de otro, la experiencia acumulada en la impartición de nuestro deporte a lo largo de los años. En el documento se incluye la relación existente entre los elementos prescriptivos de los currículos y la enseñanza de la Lucha Canaria. De igual modo, se incorporan las correspondientes sugerencias metodológicas y didácticas para la puesta en práctica en los centros de nuestro deporte más identificativo.

En la misma línea se aportan diferentes ejemplos de tareas motrices y material de apoyo, tanto visual como documental, relacionados con las mañas y técnicas, la utilización de las TIC como recurso metodológico, la atención a la diversidad y cómo se contribuye al desarrollo de las competencias básicas a partir de la práctica y enseñanza de la Lucha Canaria.

Esta publicación forma parte de la colección «Materiales Curriculares. Desarrollo del currículo canario», que tiene como finalidad facilitar al profesorado la inclusión y el desarrollo de los contenidos canarios de los currículos en su práctica docente.

Como consejera de Educación, Universidades, Cultura y Deportes quiero agradecer al equipo redactor el esfuerzo realizado para adaptar la enseñanza de la Lucha Canaria al sistema educativo y, de igual manera, animar al profesorado a llevar a la práctica este material.

Milagros Luis Brito
CONSEJERA DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES.
GOBIERNO DE CANARIAS

Índice

1. INTRODUCCIÓN	13
1.1. Criterios seguidos para la elaboración de la propuesta metodológica	13
1.1.1. Los currículos de Educación Física de Canarias	13
1.1.2. El conocimiento sobre la Lucha Canaria	14
2. RESEÑA HISTÓRICA DE LA LUCHA CANARIA	17
2.1. Introducción	17
2.2. Periodización	17
2.3. Primer periodo: la lucha de los aborígenes canarios	18
2.4. Segundo periodo: subsistencia de la lucha	20
2.5. Tercer periodo: transición al deporte moderno	21
2.6. Cuarto periodo: institucional	23
2.6.1. Primera etapa [1872-1943]	24
2.6.2. Segunda etapa [1943-1983]	24
2.6.3. Tercera etapa [1983 hasta la actualidad]	25
2.7. Bibliografía	27
3. SINOPSIS DE LAS BREGAS	31
3.1. Mañas:	
– Cogida de muslo	32
– Toque por dentro, desvío o palmada por dentro (El Hierro)	32
– Toque <i>P'atrás</i> , chascona (El Hierro)	33
– Cadera	33
– Dobladilla, viradilla (Norte de Gran Canaria y Lanzarote), agachadilla	34
– Garabato, burra (Gran Canaria y Fuerteventura), cango por dentro (El Hierro y La Palma)	34
– Cango por fuera	35
– Pardelera, burra, atravesada, atravesada de piernas (El Hierro)	36
– Traspíe	38
4. PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA	39
4.1. Los objetivos y su relación con esta propuesta metodológica	39
4.1.1. Objetivos generales de la etapa	40
4.1.2. Objetivos del área de Educación Física	40
4.1.3. Objetivos didácticos	41
4.1.3.1. Objetivos didácticos relacionados con las tareas macrogrupales	41

4.1.3.2. Objetivos didácticos relacionados con las tareas microgrupales	41
4.1.3.3. Objetivos didácticos relacionados con las tareas duales	42
4.1.3.4. Objetivos didácticos relacionados con las tareas de dominio técnico-táctico	42
4.2. Primer ciclo de Educación Primaria	43
4.2.1. Contenidos	43
4.2.2. Tareas de equilibrio y desequilibrio, de aproximación corporal, de empujes y tracciones	43
4.2.3. Tareas de enfrentamiento dual	44
4.2.4. Criterios de evaluación en el primer ciclo de Educación Primaria	45
4.3. Segundo ciclo de Educación Primaria	46
4.3.1. Contenidos	46
4.3.2. Tareas para el segundo ciclo de Educación Primaria	47
4.3.3. Criterios de evaluación del segundo ciclo de Educación Primaria	48
4.4. Tercer ciclo de Educación Primaria	50
4.4.1. Contenidos	50
4.4.2. Tareas para el tercer ciclo de Educación Primaria	50
4.4.5. Criterios de evaluación del tercer ciclo de Educación Primaria	51
4.4.6. Evaluación	52
4.4.6.1. Modelos de instrumentos de evaluación atendiendo a procesos formativos	53

5. PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

5.1. Objetivos	55
5.1.1. Objetivos de la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria y su relación con esta propuesta metodológica.....	55
5.1.2. Objetivos de la etapa del Bachillerato y su relación con esta propuesta metodológica	56
5.1.3. Objetivos de la materia de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria y su relación con esta propuesta.....	57
5.1.4. Objetivos de la materia de Educación Física en Bachillerato y su relación con esta propuesta metodológica	58
5.1.5. Objetivos didácticos.....	58

5.2. Contenidos de primero a tercero de la Educación Secundaria Obligatoria relacionados con la propuesta metodológica	59
5.3. Propuesta de tareas	60
5.3.1. Tareas genéricas	60
5.3.2. Tareas macrogrupales y microgrupales	61
5.3.3. Tareas duales	64
5.4. Criterios de evaluación de primero a tercero de la Educación Secundaria Obligatoria relacionados con esta propuesta metodológica	69
5.4.1. Criterios de evaluación de primero de la ESO	69
5.4.2. Criterios de evaluación de segundo de la ESO	70
5.4.3. Criterios de evaluación de tercero de la ESO	72
5.5. Instrumentos para la evaluación formativa	73
5.6. Contenidos de cuarto de la Educación Secundaria Obligatoria relacionados con las actividades de lucha	77
5.7. Contenidos de Educación Física en el Bachillerato relacionados con las actividades de lucha	78
5.8. Modelos de tareas para el desarrollo de los contenidos de cuarto de la Educación Secundaria Obligatoria y primero de Bachillerato	78
5.9. Criterios de evaluación de cuarto de la Educación Secundaria Obligatoria relacionados con esta propuesta metodológica	80
5.10. Criterios de evaluación de primero de Bachillerato relacionados con esta propuesta	81
6. DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS	83
6.1. El desarrollo de las competencias básicas a través de la Lucha Canaria	85
7. EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA LUCHA CANARIA	87
7.1. El acondicionamiento físico en la educación básica	89
8. LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN EN LA LUCHA CANARIA	91
8.1. Web	91
8.1.1. Ejemplos y aplicaciones	91
8.2. <i>Blog</i>	91
8.2.1. Ejemplos y aplicaciones	92
8.3. <i>Webquest</i>	92
8.3.1. Ejemplos y aplicaciones	92

8.4. Plataformas: <i>Moodle</i>	93
8.5. Rúbricas	93
8.5.1. Ejemplos y aplicaciones	93
8.6. <i>Cmap Tools</i>	94
8.6.1. Ejemplos y aplicaciones	94
8.7. <i>Clic</i>	94
8.8. <i>Hot Potatoes</i>	94
9. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS	95
10. TRANSFERENCIA DE LA LUCHA A OTROS DEPORTES Y ACTIVIDADES DE CARÁCTER LUCTATORIO	99
10.1. Aproximación conceptual a los juegos y deportes de lucha	99
10.2. Aproximación histórica a los orígenes de la lucha	100
10.3. Elementos caracterizadores de los deportes de lucha y de la Lucha Canaria	102
10.4. Clasificaciones de los juegos y deportes de lucha	103
10.4.1. Clasificación de Parlebas (1981)	104
10.4.2. Clasificación de Amador (1996)	104
10.4.3. Clasificación de Hernández Moreno (1998)	106
10.5. Competencias comunes de los juegos y deportes de lucha	107
10.6. Fichas técnicas con los elementos comunes en algunos juegos y deportes de lucha	108
– Lucha Canaria	108
– Judo	110
– Lucha aluche	112
– Lucha leonesa	114
– Lucha libre olímpica	115
10.6.1. Otras luchas	117
11. BIBLIOGRAFÍA	119
11.1. Páginas web relacionadas con la Lucha Canaria	126

1. INTRODUCCIÓN

En el Archipiélago Canario hay una multitud de representaciones lúdicas y deportivas con gran arraigo y tradición. Aunque la escuela no es el lugar de preparación de especialidades deportivas, se considera socialmente que, a través de ella, se facilita el reconocimiento y la ejecución de las diferentes formas culturales que ofrece la motricidad. Un factor prioritario en el ámbito educativo es mostrar dichos modelos para insertar socialmente a las personas.

La presente propuesta metodológica para la enseñanza de la Lucha Canaria se ha estructurado en once capítulos. El primero o introducción comprende, además de la correspondiente justificación, los criterios seguidos para la distribución de tareas motrices en los diferentes ciclos de Educación Primaria y en los cursos de Educación Secundaria. El segundo presenta una reseña histórica de la Lucha Canaria. En el tercero hay una sinopsis de las bregas utilizadas en este deporte incluyendo la denominación que reciben en las distintas Islas. El cuarto ofrece la propuesta metodológica para la Educación Primaria. En el capítulo quinto se presenta la propuesta metodológica para la Educación Secundaria Obligatoria y primero de Bachillerato. El sexto incluye el desarrollo de las competencias básicas a través de la Lucha Canaria. El séptimo comprende el tratamiento del acondicionamiento físico en la Lucha Canaria. El octavo trata el posible uso de las TIC en el estudio de la Lucha Canaria. En el capítulo noveno se presentan y describen los planteamientos de las medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares, así como la atención al alumnado con necesidades educativas específicas. En el décimo se presenta y describe la transferencia de la lucha a otros deportes y actividades de carácter luctatorio. Por último, se incluye en el undécimo las referencias bibliográficas.

1.1. Criterios seguidos para la elaboración de la propuesta metodológica

Presentamos a continuación los criterios considerados para el desarrollo de esta propuesta metodológica para el aprendizaje de la Lucha Canaria. Se han tenido en cuenta tanto los currículos de Educación Física como diversos estudios realizados sobre la Lucha Canaria.

1.1.1. Los currículos de Educación Física de Canarias

El primer punto de partida es el análisis de los documentos en los que está incluida la Lucha Canaria en el ámbito educativo. Para ello partimos de las fuentes normativas que suponen los Decretos 126/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC número 112 de 6 de junio de 2007); 127/2007, de 24

de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC número 113 de 7 de junio de 2007), y 202/2008, de 30 de septiembre, por el que se establece el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC número 204 de 10 de octubre de 2008).

El sentido de los currículos de Educación Física en Canarias es considerar las actividades físicodeportivas a partir de su estructura formal y funcional. Las diferentes actividades, por supuesto también las de oposición, se representan a partir de diversos contenidos recurrentes para facilitar el desarrollo de la competencia motriz de nuestro alumnado y la adquisición de conocimientos. En esas actividades de oposición se encuentra la Lucha Canaria, respaldada además por contenidos explícitos sobre las actividades tradicionales y populares de nuestra Comunidad. No obstante, el carácter abierto de los currículos deja en manos de cada docente la posibilidad de elegir los modos de abordar la Lucha Canaria según el contexto en el que desarrolle su trabajo.

Asimismo, abogan porque el profesorado entienda que todas las tareas deben dirigirse a cada alumno y alumna sin exclusión, que debemos emplear modelos comprensivos en el aprendizaje de las actividades físicodeportivas y que la evaluación debe integrar al alumnado en su proceso como agente activo y reflexivo. No obstante, al situarnos exclusivamente en una fase de iniciación deportiva, en los cursos superiores de la educación básica el profesorado podrá optar por una enseñanza más dirigida, encaminada al desarrollo de las mañas de Lucha Canaria adecuadas al alumnado y con la opción de realizar encuentros duales o grupales.

1.1.2. El conocimiento sobre la Lucha Canaria

Los estudios presentados por Amador (1994), Hernández (1994) o Guerra (1995) encuentran numerosos elementos comunes en las actividades de lucha desde una perspectiva estructural y praxiológica. En esta propuesta metodológica, el tratamiento de las principales estructuras de análisis llevadas a cabo por estos autores son las siguientes:

- Las reglas y reglamentos. En el contexto educativo muchas de las reglas y aspectos reglamentarios se obvian conscientemente, ya que interesa más la estructura de lógica interna (forma de competir, de relaciones con el adversario...) que los elementos normativos referidos a la estructura formal (espacios de práctica para la Lucha Canaria, indumentarias adecuadas, etc.).
- El espacio. En cuanto elemento estructural de estas actividades, hay que culminar el proceso educativo de la Lucha Canaria en un espacio de distancia mínima, íntima, teniendo claro que la meta es el cuerpo del oponente, pero respetando a la persona. Además, se movilizan aspectos cognitivos de anticipación motriz, de interacción, de actitudes y valores ante la situación motriz planteada por el oponente.
- La técnica. En los análisis efectuados por Amador (1996) y por Guerra (1995) se identifican en la Lucha Canaria dos roles sociomotores (ataque y defensa) y diversos subroles motores que ofrecen un modelo de acercamiento a las actividades de lucha y, en particular, un catálogo de acciones motrices categorizado, que permiten intervenciones didácticas concretas en los diferentes ciclos de enseñanza y enriquecer la estrategia del sistema de interacción (contracomunicación) entre las dos personas que luchan.

ROLES	SUBROLES	ACCIONES COMUNES
<ul style="list-style-type: none"> • Ataque: 	Amagar Desestabilizar Empujar Levantar al adversario Tracción Segar con la mano Segar con la pierna Bloquear con la pierna Bloquear con la mano Voltear con la cadera Enganchar con la mano Enganchar con la pierna Barrer con la mano Barrer con la pierna Desequilibrar al adversario ...	Agarres Desplazamientos Empujes Tracciones Luchas a la derecha Luchas a la izquierda Desequilibrios Elevaciones Agacharse ...
<ul style="list-style-type: none"> • Defensa: 	Amagar Desestabilizar Ataques dobles o en serie Esquivar Contrear Soltarse Cambiar el agarre Salir del espacio

Ello se traduce en situaciones motrices que invitan a intervenir a lo largo de los diez cursos de educación básica y primero de Bachillerato con aproximaciones macrogrupales, microgrupales y duales durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. En cada periodo educativo pueden utilizarse tareas y actividades de los anteriores. El incremento en dificultad de las acciones motrices planteadas sigue parámetros como los siguientes:

- Los patrones básicos de movimiento y las habilidades requeridas.
- Las funciones de ajuste de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución con el control y dominio corporal consiguiente, en las que intervienen los grupos musculares implicados en el movimiento, cantidad de decisiones ante la complejidad de la acción requerida y la precisión y velocidad en la ejecución.

- El conocimiento de los elementos que configuran la estructura de la Lucha Canaria. Se refieren a las nociones asociadas a componentes y reglas del juego, con aumento de la complejidad estructural de las distintas situaciones que se presentan al alumnado:
 - La reducción de las posibilidades de progresión espacial.
 - La alternancia de roles ofensivos y defensivos en el desarrollo del juego provocando la acción perturbadora del oponente.
- La valoración de las relaciones que tienen lugar en el continuo que se establece desde los juegos colectivos hasta el enfrentamiento entre dos oponentes.
 - o En este sentido, el **saludo** y el **reconocimiento** son actitudes que se desarrollan desde los primeros niveles educativos.
- Respecto a las mañas, optamos deliberadamente por algunas de ellas, señalando los nombres que reciben en las distintas Islas.

2. RESEÑA HISTÓRICA DE LA LUCHA CANARIA

José Miguel Hernández López

2.1. Introducción

En el preámbulo de los vigentes Estatutos de la Federación de Lucha Canaria, publicados en el Boletín Oficial de Canarias de 21 de septiembre de 2006, se recoge una brevísima síntesis de la historia y significado de la Lucha Canaria que por su gran interés reproducimos:

La Lucha Canaria es un deporte tradicional en las Islas Canarias que, además de la dimensión propiamente deportiva, profundamente arraigada en el pueblo isleño, entraña una dimensión cultural, en cuanto que forma parte del patrimonio etnográfico del pueblo canario.

Su práctica en las Islas Canarias es una tradición con más de quinientos años, que arranca desde los aborígenes y representa un símbolo de la identidad de Canarias. Un pueblo está vivo cuando su cultura está viva, y la Lucha Canaria es un testimonio excepcional de una práctica cultural que sigue vigente.

El carácter insular, la lejanía, las especiales condiciones geográficas, geológicas, climáticas, sociales, políticas y económicas de Canarias han determinado que la Lucha Canaria sea una actividad deportiva singular, tradicional y vernácula, que ha ido adaptándose a la sociedad en la que se ha desarrollado a lo largo de su historia, con diferentes formas de organización, destacando su permanente consideración social.

Las singularidades de la Lucha Canaria determinan un interés especial en su recuperación, mantenimiento, desarrollo y divulgación como ancestral expresión cultural del pueblo canario. La difusión y conocimiento de la Lucha Canaria es, por ello, prioritaria y, a la vez, irrenunciable como instrumento de identidad propio.

2.2. Periodización

Para el estudio de la historia de la Lucha Canaria se necesita dividir el tiempo en periodos, tarea imprescindible para la investigación y enseñanza de este deporte tradicional. A estos efectos, la historia de la Lucha Canaria la dividimos en cuatro períodos:

- Primer periodo: la lucha de los aborígenes canarios.
- Segundo periodo: subsistencia de la lucha (desde la finalización de la conquista de Canarias hasta finales del siglo XVIII).
- Tercer periodo: transición al deporte moderno (desde finales del siglo XVIII hasta 1872).
- Cuarto período: institucional (1872-hasta la actualidad), que dividimos en tres etapas: primera (1872-1943); segunda (1943-1983); y tercera (1983-hasta la actualidad).

Otras divisiones temporales:

a) Propuesta de José Miguel Martín González

En el año 1988 se celebraron en Las Palmas de Gran Canaria las I Jornadas de Juegos y Deportes Autóctonos, organizadas por la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y el Instituto de Educación Física de Canarias. Una de las ponencias, titulada «Síntesis histórica de la lucha canaria», fue impartida por José Miguel Martín González. En ella el autor hacía la siguiente división de la historia de la Lucha Canaria: época histórica (de las primeras referencias a 1834); época folclórica (de 1834 a 1943) y época institucional (de 1943 a la actualidad).

b) Propuesta de José Víctor Morales Magyín y José Matías Palenzuela Cabrera

En su obra *La Lucha Canaria*, estos autores dividen la historia de la Lucha Canaria en cuatro periodos: etapa social o popular, caracterizada por el paso a la nueva sociedad posterior a la conquista; etapa de transición a la deportivización (1830-1936); etapa de política deportiva, desde el fin de la guerra civil hasta la década de los cincuenta y, por último, la Lucha Canaria en la actualidad.

2.3. Primer periodo: la lucha de los aborígenes canarios

Las referencias iniciales a la lucha aparecen en las crónicas y relaciones de la conquista y en las primeras *historias* de Canarias. Precisamente la noticia más antigua referida a la Lucha Canaria se encuentra en el capítulo manuscrito de Canarias de la «Crónica de Juan II», en la versión original de Alvar García de Santa María, correspondiente al año 1419.

En las crónicas insulares de la conquista de Canarias también existen menciones a la lucha en los espacios dedicados a tratar las costumbres de los canarios. Siguiendo a Morales Padrón debemos destacar que seis son los textos que componen las crónicas y relaciones insulares sobre la conquista de Canarias: tres de los manuscritos son anónimos y son copia, con variantes, de una crónica-madre cuyo original se ha perdido y que pudo ser escrita por el alférez mayor de la conquista Alonso Jaimes de Sotomayor. Estos manuscritos son llamados por los lugares en que se conservan, la *Matritense* (en la Biblioteca Nacional de Madrid), la *Ovetense* (en la Biblioteca de la Universidad de Oviedo) y la *Lacunense* (en la Biblioteca de la Universidad de La Laguna). Recreaciones modernas y posteriores son las obras de Antonio Sedeño, soldado que participó en la conquista de Canarias, y la del licenciado y capellán Pedro Gómez Escudero. Por otra parte, se encuentra la Historia del Lic. López Ulloa, que realmente aporta una nueva versión. Pues bien, en estas crónicas y relaciones se describen escenas de lucha.

Juan de Castellanos, nacido en Sevilla en 1522, y que en 1540 pasó a Indias, describe en su obra *Elegías de varones ilustres de indias* una escena de lucha en la que es protagonista un canario, Diego Rodríguez. La descripción de la lucha se recoge en el Canto IV del «Elogio de don Luis de Rojas, gobernador de Santa María, donde se cuentan las entradas que hizo, y lo demás acontecido el tiempo que allí gobernó».

Bartolomé Cairasco de Figueroa (1540-1610), poeta, dramaturgo, canónigo de la catedral de Santa Ana, con estudios en Sevilla y Coimbra, nacido en Las Palmas de Gran Canaria, recoge en una de sus obras teatrales, *Comedia del recibimiento que se le hizo al Revdo. Sr. D. Fernando Rueda, obispo de Canaria, en su iglesia*, de 1582, referencias a la lucha y a *Bentagayre*, el noble canario que desafió a *Doramas*.

Otra obra de finales del siglo XVI donde se reitera la existencia de prácticas de lucha en Canarias es la del portugués Gaspar Frutuoso (1522-?): *De «Saudades da terra»* (1590).

De 1592 es la obra *Descripción e Historia del reino de las Islas Canarias* de Leonardo Torriani (1560-1628), ingeniero cremonés llamado por Felipe II, que se trasladó a las islas para inspeccionar las fortificaciones militares. La obra consta de tres componentes: la descripción, la fortificación y la historia de las islas Canarias. De especial interés es su *Historia* de las islas, donde cuenta las costumbres de los antiguos habitantes de Canarias y relata un tipo de lucha aborigen con tres fases: lanzamiento de piedras, lucha con palos o garrotes y, por último, brega a brazo partido. El texto está ilustrado con dibujos de fortalezas, planos de diferentes poblaciones de Canarias e imágenes que representan el mundo de los aborígenes, entre los que se encuentra un motivo de lucha. En concreto, se reproducen dos jóvenes luchadores en la primera fase de la lucha: el lanzamiento y esquivar de piedras.

En 1594 se edita la *Historia de Nuestra Señora de Candelaria* de Fray Alonso de Espinosa (1543-1602), religioso nacido en Andalucía. Durante su estancia en Canarias reside temporalmente en el convento dominico de Candelaria (Tenerife). En su obra, que tiene como fundamento, entre otros, los testimonios orales de «naturales guanches viejos», se refiere a los festejos con motivo de la siembra y recolección de frutos donde estaba presente la lucha.

De 1602 es la obra de Fray Juan de Abreu y Galindo (1535 ?- ?), *Historia de la conquista de las siete Islas de Canaria*. El autor es franciscano, nacido en Andalucía. Su obra recoge las costumbres de los aborígenes, entre las que se encuentran referencias a la lucha.

En 1604 se edita en Sevilla *Antigüedades de las Islas Afortunadas* de Antonio de Viana (1578-1650?), poema cuyo tema central es la conquista de Tenerife, y en el que se hace una magnífica descripción de la lucha. El autor, nacido en La Laguna (Tenerife), licenciado en medicina, debió de componer su obra en Sevilla, ciudad en la que por cierto conoció a Lope de Vega (1562-1635). De hecho, Lope no sólo dedica un soneto a Viana, que se incorpora en el *Poema*, sino que se basará en la obra del poeta lagunero para escribir su comedia *Los guanches de Tenerife*, donde nos presenta la vida y costumbres de los primitivos habitantes de la isla, incluyendo algunas referencias a la lucha. Sin duda es Antonio de Viana, en el canto cuarto de su obra editada en Sevilla en 1604, quien realiza la descripción más importante y detallada de la lucha practicada por los antiguos habitantes de Canarias. La forma de lucha que describe Antonio de Viana se denomina actualmente en Canarias *lucha corrida*, título que ya se apunta con claridad en el propio *Poema*: «sálese de la cueva de corrido», se dice en el verso 521, del canto IV.

No cabe duda que la lucha practicada por los antiguos habitantes de Canarias no tiene la consideración de deporte si por este entendemos una actividad competitiva organizada con rígidas estructuras. No es trasladable de ninguna de las maneras a la lucha aborigen el concepto moderno de deporte, que es un producto cultural que nace en Inglaterra a lo largo del siglo XIX. Sin embargo, sí podemos convenir en que los aborígenes canarios practicaban una actividad asimilable al deporte si definimos como tal aquellas actividades físicas de confrontación gratuita y sometida a ciertas reglas. Sobre el carácter gratuito o superfluo de la confrontación hemos de señalar que la lucha que practicaban los habitantes prehispánicos de Canarias tenía un evidente componente festivo, y con ello goza de la característica de ser un esfuerzo en buena medida superfluo, aunque no cabe duda que también a través de la lucha se dirimían controversias entre los aborígenes canarios.

2.4. Segundo periodo: subsistencia de la lucha

Atendiendo a criterios cronológicos el segundo periodo abarca desde la finalización de la conquista de Canarias hasta finales del siglo XVIII.

Son múltiples las referencias de los cronistas e historiadores a la lucha practicada por los aborígenes. Sin embargo, la evolución posterior nos es prácticamente desconocida y las referencias a la lucha son casi inexistentes hasta comienzos del siglo XIX. Sólo noticias sueltas que han sido aportadas por viajeros y los datos que nos suministran algunos estudiosos nos permiten conocer mínimamente este amplio periodo. Una vez concluida la conquista de Canarias (1496) sólo podemos afirmar, por tanto, que la lucha se sigue practicando en Canarias.

Es de especial interés el estudio realizado por José Pérez Vidal sobre el Romance de la Serrana en su obra *El Romancero en la isla de La Palma*, donde recopila ocho versiones diferentes en La Palma de este romance medieval. La variante de mayor interés de las versiones palmeras, y de casi todas las canarias, nos dice Pérez Vidal, es la correspondiente a la lucha del pastor y la serrana. Sin embargo, en las versiones modernas recogidas por la tradición oral en la Península este episodio no figura y en las versiones del siglo XVII sólo se recoge en la que Lope de Vega intercala en la comedia que compuso sobre este asunto. ¿Cuál es la explicación de la unanimidad del episodio de la lucha en las versiones canarias? Veamos la respuesta que ofrece Pérez Vidal (1987: 126):

La conservación del episodio de la lucha en las versiones canarias, en contraste con su total desaparición en las peninsulares, se debe seguramente a dos circunstancias especiales. De una parte, el doble aislamiento —el de cada isla y el que para los núcleos de población del interior resultaba hasta hace poco de la falta de carreteras— ha mantenido al romancero isleño en forma arcaica y actitud conservadora. De otra parte, la tradicional lucha canaria ha sido desde la época de la conquista el deporte favorito del pueblo isleño, el número fuerte de todas las fiestas, el motivo de apasionadas apuestas y enconados desafíos entre grupos y pueblos. Y en una región donde tan grande afición ha existido siempre por la lucha es natural que no se eliminase este elemento del romance, a pesar de la irregularidad de ser mujer uno de los luchadores.

Noticia destacada es la celebración de luchas en La Laguna (Tenerife), en 1527, con motivo de las fiestas que se hicieron al nacimiento de Felipe II. Este dato lo aporta Viera y Clavijo en su obra *Noticias de la Historia General de las Islas de Canaria*. En relación con estas luchas Viera y Clavijo nos da (1990, t6: 193) una referencia de gran interés, el sistema de lucha: «habrá luchas, y el luchador que venciere a tres, dando a cada uno dos idas sin recibir ninguna, ganará dos varas de la misma seda».

Otra fuente, en este caso gráfica, de la práctica de la lucha la encontramos en la capilla del Señor de la Piedra Fría, perteneciente a la iglesia de San Francisco de Santa Cruz de La Palma, donde se localiza un interesantísimo motivo de lucha, representado por una pareja de luchadores. La fecha de fundación de esta capilla es controvertida. Aunque se le ha asignado mayoritariamente el año 1565, algunos autores mantienen que debió ser anterior al año 1553, fecha en que se produjo un ataque de la piratería francesa a la ciudad de Santa Cruz de La Palma. En cualquier caso, el motivo de lucha en la capilla del Señor de la Piedra Fría es significativo, de acuerdo con la interpretación dada por Francisco Antequera Amor, de la práctica de esta costumbre en las festividades religiosas que se realizaron tanto con anterioridad como en los años posteriores a la conquista, apoyando su análisis en un interesantísimo artículo titulado «Religión de los primitivos habitantes de La Palma», publicado en 1865 en el periódico literario, de instrucción e intereses generales *El Time* (año II, n.º 93, 7 de mayo de 1865, Santa Cruz de La Palma), donde se afirma que:

[...] la manifestación exterior de esta adoración al Ser supremo eran entre los palmeros las danzas, los juegos y los cantos, como en las festividades de la gentilidad [...] Allí se ejercitaban también en la lucha, en el tiro de las piedras y otras heroicas pruebas de fuerza y habilidad.

En 1764 se editaba en Londres la obra de George Glas, *Descripción de las Islas Canarias*, incluida la historia moderna de sus habitantes, y una relación de sus usos y costumbres. En el capítulo dedicado a las diversiones de los habitantes de las Islas Canarias señala que «además de cantar, tocar la guitarra y bailar, consisten en luchar». Debe tenerse en cuenta que en la edición editada en Londres en 1964 la obra de Glas se componía de tres partes, siendo la primera de ellas una traducción de la obra de Abreu Galindo, la segunda una disertación sobre el origen de los antiguos habitantes, y la tercera la *Descripción de las Islas Canarias*. Es en esta tercera parte donde realiza la afirmación de que los habitantes de las islas contemporáneos al autor se divierten con la lucha.

Otra fuente importante, en este caso no documental, y prueba de la pervivencia de la lucha en Canarias, son las figuritas (115 mm de alto) de terracota policromada de finales del siglo XVIII que representan a una pareja de luchadores en posición de agarre. Esta cerámica de dos luchadores forma parte de una colección privada de figuras de nacimiento. La colección, formada por piezas hechas en Gran Canaria, se compone de tres hombres y siete mujeres, además de la pieza a que hemos hecho referencia de dos hombres en posición de agarre de lucha canaria. Entre los datos de interés que nos suministra esta figura destaca la ropa de brega de los luchadores, que se compone de nagüetas (calzoncillos) y camisa. La nagüeta o calzoncillo se usa en Canarias durante los siglos XVIII, XIX y principios del XX y esta prenda es admitida por los estudiosos de la vestimenta tradicional canaria como una prenda característica de los luchadores, que no difiere, por otra parte, de la ropa del campesino: calzoncillo y camisa. Por último, hemos de reseñar que en la colección de figuritas de nacimiento los luchadores llevan también una especie de montera de cono largo, al igual que otra figura de la colección, la correspondiente al campesino con cesto.

No podemos olvidar la referencia que en el trabajo *Librito de la doctrina rural* hace José de Viera y Clavijo a la lucha. A pesar de ser una obra menor, su importancia radica en que en esta ocasión Viera y Clavijo no escribe de la lucha en relación con estudios anteriores, como en sus *Noticias de la Historia General de las Islas de Canaria* (1772-1773), sino que por el contrario en su *Librito de la doctrina rural* sus observaciones sobre la lucha son fruto de las vivencias personales, lo cual supone la confirmación de que la lucha debía ser una práctica habitual entre los campesinos en el siglo XVIII y principios del siglo XIX (José de Viera y Clavijo vivió entre los años 1713-1813).

De este periodo amplísimo, desde la culminación de la conquista de Canarias hasta finales del siglo XVIII, sólo podemos concluir, en coherencia con todo lo señalado, que la lucha se sigue practicando en las Islas Canarias.

2.5. Tercer periodo: transición al deporte moderno

Considerando criterios cronológicos el tercer periodo transcurre desde finales del siglo XVIII hasta 1872.

Los datos que disponemos correspondientes al siglo XIX hasta 1872 nos permiten concretar las características de la lucha en este periodo de transición:

- a) Actividad física. La lucha representa un ejercicio físico de fuerza y habilidad. Julián Cirilo Moreno (1868) hace toda una clasificación de los diferentes tipos de luchadores en su estudio de costumbres sobre las luchas, entre los que destacan los luchadores de fuerza, en los que predomina el poder y el peso, y los luchadores de saber, caracterizados por su destreza y habilidad.

b) Sometido a reglas. Veamos los sistemas de lucha empleados y la presencia de la autoridad.

El sistema comúnmente utilizado es el de *lucha corrida*. Esta característica se aprecia perfectamente en la lucha de la Media Montaña. En el artículo de Emilio Rivero titulado «La luchada de la Media Montaña», se describe la lucha celebrada los días 24, 25 y 26 de junio de 1834 en Candelaria (Tenerife). Este relato es fruto de la transmisión oral, toda vez que Emilio Rivero no vivió directamente estos hechos. Sus fuentes, según nos indica en el texto, fueron testigos presenciales de la memorable luchada.

En el semanario de literatura y de artes *La aurora*, de Santa Cruz de Tenerife, correspondiente al año 1847, se incluye un importante estudio de la lucha dentro del apartado de las costumbres populares, donde se indican algunas características destacadas de la lucha. Incluye un dibujo de dos luchadores en posición de *agarrar*. Del conjunto del artículo se deduce que el sistema practicado es el de *lucha corrida*.

Las luchas se celebran entre *bandos* o *partidos*. Así, en la luchada celebrada a finales de 1827, durante las fiestas de San Pedro en Güímar (Tenerife), se enfrentan dos bandos, el de Güímar y el de Arafo. También son bandos, en este caso del norte y del sur, los que celebran la luchada de la Media Montaña (1834). Por su parte, en el artículo «La Lucha» (1847), del semanario de literatura y artes *La aurora*, se hace referencia a los *partidos* («fórmanse en círculo los dos partidos»).

La presencia de la autoridad: en el estudio de la lucha recogido en el semanario *La aurora* se dice que es al alcalde a quien le corresponde mantener el orden y resolver las diferencias que existan en la luchada, mientras que los ancianos deciden el orden sucesivo de los luchadores. Por su parte, en los artículos de Julián Cirilo Moreno se hace referencia a los jueces de campo, o comisionados.

- c) Confrontación. El elemento competitivo es manifiesto en este período. El relato sobre la memorable luchada de la Media Montaña termina precisamente destacando sobremanera al luchador vencedor: Cartaya, objeto de coplas populares que se han transmitido oralmente en la isla de Tenerife. Por su parte, en el estudio de costumbres de Julián Cirilo Moreno también se refleja con acierto la idea de la competición: los pueblos de Gran Canaria de Gáldar, Guía y Agaete desafían al resto de la isla a una luchada, *quedándose con el terrero*, es decir, alcanzando la victoria un luchador de Guía, que consigue así el «título de campeón de la Gran Canaria».
- d) Confrontación superflua. La luchada se realiza como celebración festiva. Son múltiples los testimonios que nos confirman esta característica. Así, podemos constatar que a finales de 1827, durante las fiestas de San Pedro en Güímar (Tenerife), se celebra una luchada en la que se enfrentan dos bandos, el de Güímar y el de Arafo. En la festividad de la Cruz correspondiente al año 1854, en Santa Cruz de Tenerife, se organizan varias luchas. Por su parte, en el año 1862, también se constata la celebración de una gran lucha con motivo de las fiestas, en este caso de Haría (Lanzarote). En la isla de la Palma *El Time*, periódico literario, deja constancia de la luchada a celebrar en 1863 con motivo de la romería de la Virgen de las Nieves.
- e) Honor familiar. Las salidas de los luchadores estaba marcada por la defensa del honor familiar, tal como se describe por Emilio Rivero (2007: 30) la lucha de la Media Montaña: «viéndose salir al terrero por caída, al padre por el hijo y al hijo por el padre».
- f) El valor de la nobleza. Julián Cirilo Moreno (1868, 27 de junio, núm. 16) describe en su estudio de costumbres al luchador de saber leal en el combate, generoso con el vencido y al levantar al contrario le dirige una mirada respetuosa como la de aquel que conociera todo lo digno del enemigo que ha vencido.

- g) La lucha como práctica habitual. Las palabras de Julián Cirilo Moreno (1868, 27 de junio, núm. 16) son elocuentes: «nuestra afición a las luchas es tan decidida que si no después de hombres, a lo menos durante la primera juventud, todos, sin distinción de clases, hemos luchado». Este mismo escritor narra luchadas en las que concurren más de cinco mil personas. El propio Alejandro Cioranescu nos señala que la Lucha Canaria debía ser una diversión bastante corriente a mediados del siglo XIX.
- h) Indumentaria. Hay coincidencia en señalar que la ropa de brega consiste en una camisa y en un calzón corto (calzoncillo o nagüeta), como se puede comprobar en el dibujo de dos luchadores que se incluye en el estudio publicado en el semanario de literatura y de artes *La aurora*, de Santa Cruz de Tenerife, correspondiente al año 1847. En definitiva, la ropa de brega no es diferente a la que usa el campesino, basta con remangar las nagüetas para tener la prenda idónea para la *agarrada*. No obstante, debemos señalar que a lo largo del siglo XIX e incluso avanzado el siglo XX era frecuente el uso del *arriote* o *faja de cordoncillo* —en el caso de la Isla de El Hierro—, en cuyo caso se ataban en el muslo derecho del luchador, y sobre la ropa habitual, la faja de lana o el arriote.

Las características de la Lucha Canaria durante el siglo XIX hasta 1872 nos permiten afirmar que nos encontramos ante la presencia de un deporte en un sentido amplio del término, como actividad física que conlleva competición gratuita y sujeta a ciertas reglas. Sin embargo, no podemos hablar de un deporte en su concepción moderna, donde además de los elementos anteriores se requiere al menos una organización incipiente y, en definitiva, la concurrencia del elemento institucional. Nos encontramos, por tanto, ante un periodo de transición de la Lucha Canaria que evoluciona hacia su concepción como auténtico deporte institucional.

2.6. Cuarto período: institucional

Aplicando criterios cronológicos el cuarto y último periodo abarca desde 1872 hasta la actualidad.

La Lucha Canaria adquiere a finales del siglo XIX y primera mitad del siglo XX el elemento institucional característico del deporte en su concepción moderna. La Lucha Canaria se conforma entonces como institución, deviene en deporte. Hasta ese momento era una actividad física que sólo en términos amplios podía ser entendida como deporte. Pero precisamente a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX comienza a dotarse de reglas propias formuladas por escrito y de una organización incipiente y, lo que probablemente sea más relevante, la sociedad en la que se desarrolla la hace suya como manifestación cultural y deportiva, con trascendencia en la prensa y en las más variadas obras de la intelectualidad canaria. En definitiva, esta actividad física de gran arraigo popular se convierte a fines del siglo XIX y comienzos del siglo XX en institución: estamos ante una realidad social que dispone de una determinada regulación. Institución que evoluciona condicionada por la sociedad en la que se constituye. Ahora bien, la lucha se convierte en deporte en este momento histórico, sí, pero sin perder su carácter tradicional, autóctono. Mantiene su identidad a pesar de los cambios políticos, económicos y sociales. Conserva el germen esencial que recorre la historia de su práctica. Hay que advertir que no es la constitución de una federación la que marca el inicio de una institución deportiva. Por el contrario, es la asunción por la sociedad en que se desarrolla lo que viene a determinar el nacimiento de un deporte como institución, junto con la necesaria formulación de sus normas y la existencia de alguna forma de organización, aún con carácter básico. En la Lucha Canaria, al igual que en otros deportes, estos elementos se han dado antes de la creación de las federaciones.

Este periodo institucional lo dividimos en tres etapas.

2.6.1. Primera etapa (1872-1943)

Las etapas se distinguen en virtud de la identificación de rupturas en el continuo temporal, lo que se lleva a cabo tomando partido por aquello que se modifica. En el presente caso el cambio lo supone la publicación del primer reglamento de la Lucha Canaria en 1872.

Esta etapa se caracteriza por la conformación de la Lucha Canaria como deporte, institución, caracterizada por la autonomía de la Lucha Canaria de los poderes públicos, lo cual no fue obstáculo para que existieran importantísimas normas escritas, que se dictaban generalmente para una sola luchada. De este período sobresalen dos reglamentos:

- Reglamento de 2 de enero de 1872, realizado en Matanzas (Cuba) con motivo de las fiestas de La Candelaria. Es considerada por los investigadores como la norma escrita más antigua de la Lucha Canaria. Con anterioridad existieron reglas en forma de costumbres, pero no se plasmaron en un reglamento escrito hasta el año 1872.
- Reglamento de 3 de mayo de 1925, realizado en La Laguna (Tenerife) y redactado por el veterano luchador D. Emilio Rivero. Se aprobó por los Jefes de Partido de Tenerife.

Mención especial merecen las asociaciones que se constituyen para el fomento de la Lucha Canaria.

2.6.2. Segunda etapa (1943-1983)

Esta etapa atiende a la constitución de las federaciones de Lucha Canaria, con dependencia de la Federación Española de Lucha. La Lucha Canaria se adentra por primera vez en su historia en el mundo del Derecho del Deporte: federaciones, disciplina deportiva, árbitros, etcétera. Este periodo comienza con la creación de la Federación Canaria de Lucha, dependiente de la Federación Española de Lucha, en el año 1943, lo cual supone un auténtico punto de inflexión en la organización de este deporte tradicional que viene marcada en lo político por el nuevo régimen surgido en España tras la guerra civil. La terminación del periodo, una vez instaurada la democracia en España y aprobadas la Constitución (1978) y el Estatuto de Autonomía de Canarias (1982), se produce en 1983 cuando se crea la Federación de Lucha Canaria que adquiere la independencia de la Federación Española de Lucha.

De este período destacamos dos reglamentos:

- Reglamento General Orgánico de 1960. Este Reglamento se confeccionó por la Federación Española de Lucha con la colaboración de las Federaciones Regionales de Las Palmas y Tinerfeña, siendo Presidentes de éstas D. Luis Doreste Silva y D. Félix Álvaro Acuña Dorta, respectivamente. Fue publicado en octubre de 1960 en Madrid.
- Reglamento de Lucha Canaria de 1973. Este Reglamento realizado en Caracas (Venezuela) está basado en el proyecto de D. Salvador Sánchez («Borito») y fue adaptado en Venezuela con autorización del Instituto Nacional de Deportes, siendo su editor D. Juan Henríquez González.

2.6.3. Tercera etapa (1983-hasta la actualidad)

En el presente caso el cambio lo supone la creación de la Federación de Lucha Canaria.

El día 29 de diciembre de 1983 se publicó en el Boletín Oficial de la Comunidad Autónoma de Canarias el Decreto 433/1983, por el que se regula la Federación de Lucha Canaria. Nos encontramos ante una norma jurídica de gran relevancia para la Lucha Canaria, hasta el punto que podemos afirmar que abre una nueva etapa en la historia de nuestro deporte, etapa que llega hasta nuestros días. Una vez publicado el Decreto 433/1983, y tras un complejo proceso, habría que esperar hasta el día 1 de agosto de 1984 para ver publicada en el Boletín Oficial de la Comunidad Autónoma de Canarias la Resolución de 13 de Julio de 1984, de la Dirección General de Deportes, sobre aprobación de Estatutos, reconocimiento e inscripción de la Federación de Lucha Canaria en el Registro de Clubes, Agrupaciones y Federaciones Deportivas de la Comunidad Autónoma de Canarias.

El origen del Decreto 433/1983 se enmarca en la lucha por la autonomía de Canarias. Aunque no podemos detenernos en el estudio de la formación de este Decreto (tendríamos que referirnos a las demandas de autogobierno por amplios sectores de la Lucha Canaria; a la aprobación de la proposición no de Ley sobre la Federación de Lucha Canaria por la Comisión de Cultura del Congreso de los Diputados, el día 16 de Octubre de 1980; y al protocolo firmado el día 8 de Noviembre de 1983 entre el Secretario de Estado-Presidente del Consejo Superior de Deportes, el Consejero de Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias y el Presidente de la Federación Española de Lucha) no debemos olvidar que fue en agosto de 1982 cuando se aprobó el Estatuto de Autonomía de Canarias, sólo un año y cuatro meses antes de la aprobación del Decreto 433/1983, primera norma deportiva general aprobada por el Gobierno de Canarias.

La Federación de Lucha Canaria, de acuerdo con el artículo primero de sus Estatutos, se define como una entidad asociativa privada, sin ánimo de lucro, que reúne a todas las Federaciones Insulares, clubes, deportistas, entrenadores/mandadores, árbitros y federativos dedicados a la práctica y promoción de la lucha canaria dentro del territorio de la Comunidad Autónoma de Canarias. Goza de personalidad jurídica y de plena capacidad de obrar para el cumplimiento de sus fines y tiene patrimonio propio e independiente de los de sus asociados y se constituye de acuerdo con el Decreto 433/1983, de 2 de diciembre, de la Comunidad Autónoma de Canarias, disponiendo de plena autonomía para la promoción y ordenación del deporte de la Lucha Canaria, de conformidad con la Ley 8/1997, de 9 de julio, Canaria del Deporte.

La Federación de Lucha Canaria se estructura territorialmente en las Federaciones Insulares de El Hierro, Fuerteventura, Gran Canaria, Lanzarote, La Palma, y Tenerife dotadas de personalidad jurídica propia y plena capacidad de obrar para el cumplimiento de sus fines, en su ámbito de actuación insular. La personalidad jurídica de las Federaciones Insulares ha sido aprobada por la Asamblea Extraordinaria de la Federación de Lucha Canaria celebrada el día 1 de octubre de 2005.

Las Federaciones Insulares tienen como órganos superiores a la Asamblea General, la Junta de Gobierno y el Presidente. Su funcionamiento es análogo al de la Federación de Lucha Canaria dentro del territorio de su jurisdicción y de conformidad con lo establecido en los Estatutos de la Federación de Lucha Canaria.

En esta etapa debemos destacar un reglamento por encima de los demás, dada su trascendencia histórica: el Reglamento Unificado, llamado así porque fue el fruto de la unificación de criterios por parte de los representantes de las federaciones insulares reunidos en la Asamblea de la Lucha Canaria. En la actualidad, el Reglamento Unificado se denomina Reglamento Técnico.

- **Reglamento Unificado.** El proceso de aprobación de este Reglamento fue realmente complejo, produciéndose en la Asamblea General de la Federación de Lucha Canaria de 21-22 de diciembre de 1985, celebrada en Bajamar (Tenerife). No obstante, el gran consenso sobre el Reglamento se produjo en la Asamblea General Extraordinaria, celebrada en el Puerto de la Cruz (Tenerife) los días 13 y 14 de diciembre de 1986. En dicha asamblea de 1986, después de varias horas de debates, se reunió una comisión, formada por un representante de cada federación insular, con el fin de llegar a un acuerdo sobre los puntos conflictivos. Por aclamación se aprobó el acuerdo alcanzado por la comisión reunida con anterioridad.

Casi veinte años después de la aprobación del Reglamento Unificado, el 1 de octubre de 2005, se creó como órgano de la Federación de Lucha Canaria el Jurado de Garantías, intérprete supremo de las reglas del deporte de la Lucha Canaria. Es el órgano encargado de velar por la pureza, integridad y por la aplicación homogénea de dichas reglas. Está integrado por miembros elegidos entre aquellas personas que por sus conocimientos de las peculiaridades de nuestro deporte, práctica del mismo, en su caso, y competencia e imparcialidad reconocidos, merezcan tal honor. Los miembros del Jurado de Garantías son nombrados por el Presidente de la Federación de Lucha Canaria de la siguiente forma: dos miembros propuestos por la Junta de Gobierno Federación de Lucha Canaria y un miembro propuesto por cada una de las Juntas de Gobierno de las Federaciones Insulares.

2.7. Bibliografía

- ABREU GALINDO, F. J. de: *Historia de la conquista de las siete Islas de Canaria*, edición crítica con introducción, notas e índices por Alejandro Cioranescu, Santa Cruz de Tenerife, Goya Ediciones, 1955 [1632].
- AGUIAR DÍAZ, Antonio: «La Lucha Canaria: proceso de constitución de la Federación. Situación actual», *Deporte y Salud* (Las Palmas de Gran Canaria), núms. 5 y 6, 1991, pp. 64-67.
- AMADOR RAMÍREZ, Fernando: «La Estructura formal y funcional de la Lucha Canaria», *Deporte y Salud* (Las Palmas de Gran Canaria), núms. 5 y 6, 1991, pp. 6-15.
- «A propósito del origen de la Lucha Canaria», *Deporte y Salud* (Las Palmas de Gran Canaria), núm. 8, 1991, pp. 34-35.
- *Manual completo de Lucha Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria, Edeca Ediciones Deportivas Canarias, 1996.
- ANTEQUERA AMOR, Francisco J.: *La Lucha Canaria: algo más que un deporte*, Centro de la Cultura Popular Canaria, 1996.
- AYALA, Antonio: *La Lucha Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria, Excma. Mancomunidad de Cabildos de Las Palmas, 1977.
- BETHENCOURT ALFONSO, Juan: *Historia del Pueblo Guanche: etnografía y organización socio-política*, edición anotada por Manuel A. Fariña González, 2 t., t. II, La Laguna, Francisco Lemus Editor, 1994 [1911].
- CAIRASCO DE FIGUEROA, Bartolomé: *Obras inéditas. I teatro*, Santa Cruz de Tenerife, Goya Ediciones, 1957 (introducción y notas Alejandro Cioranescu).
- CARDONA SOSA, Antonio: *Juegos y deportes vernáculos y tradicionales canarios*, Las Palmas de Gran Canaria, Ediciones del Cabildo Insular de Gran Canaria, 1995.
- CASTELLANOS, Juan de: *Elegías de Varones ilustres de indias*, Madrid, Biblioteca de Autores Españoles, 1944.
- CASTILLO RUIZ DE VERGARA, Pedro Agustín del: *Descripción histórica y geográfica de las Islas Canarias*, Santa Cruz de Tenerife, Imprenta Isleña, 1848.
- CIORANESCU, Alejandro: *Historia de Santa Cruz de Tenerife*, 4 t., t. IV (1803-1977), Santa Cruz de Tenerife, Ed. Confederación de Cajas de Ahorro, 1979.
- CIRILO MORENO, Julián: «Folletín. Estudios de costumbres. Luchas y luchadores I, II, III», *Eco de Gran Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria, 24 y 27 de junio y 1 de julio de 1868, año I, números 15, 16 y 17.

- FRUTUOSO, Gaspar: *Las Islas Canarias (De 'Saudades da terra')*, (prólogo, traducción e índices de Elías Serra, J. Régulo y S. Pestana), La Laguna, Instituto de Estudios Canarios, 1964.
- GARCÍA DÉNIZ, Manuel: *Lanzarote en el terrero*, Bilbao, GARDEyBUS, 1995.
- GARCÍA PÉREZ, Rubens: «La Lucha Canaria y los Aborígenes Canarios», *Deporte y Salud*, núms. 5 y 6, 1991, pp. 60-63.
- GLAS, George: *Descripción de las Islas Canarias. 1764*, (Traducida del inglés por Constantino Aznar de Acevedo) La Laguna, Instituto de Estudios Canarios, 1976.
- GÓMEZ ESCUDERO, Pedro: *Historia de la conquista de la Gran Canaria*, Gáldar, Tipografía El Norte, 1936.
- HENRÍQUEZ PEÑATE, Santiago: *Historia de la Lucha Canaria. Telde (1870-1985)*, Agüimes (Gran Canaria), 1986.
- *Tarbas de la Lucha Canaria*, 1992.
- MARTÍN GONZÁLEZ, José Miguel: «Síntesis histórica de la Lucha Canaria», en VV.AA., *Juegos y Deportes Autóctonos de Canarias*, Gran Canaria, Inst. de Ed. Física de Canarias y Univ. de Las Palmas de G.C., 1990, pp. 71-78.
- MATA CARRIAZO, J. de: «El capítulo de Canarias en la Crónica de Juan II», *Revista de Historia*, nº 73, enero-marzo de 1946, pp. 1-9.
- MORALES PADRÓN, Francisco: *Canarias: crónicas de su conquista*, Las Palmas de Gran Canaria, Ediciones del Cabildo Insular de Gran Canaria, 1993.
- PADILLA QUINTANA, Pedro: *Léxico de la Lucha Canaria (Gran Canaria)*, Las Palmas de Gran Canaria, Cabildo Insular de Gran Canaria, 1991.
- PÉREZ Y PÉREZ, Juan Jerónimo: *Tratado técnico de la Lucha Canaria*, Santa Cruz de Tenerife, Goya Ediciones, 1960 (Obra premiada en 1960 por la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes).
- *Manifiesto sobre la Lucha Canaria*, Santa Cruz de Tenerife, 1984.
- PÉREZ VIDAL, José: *El Romancero en la isla de La Palma*, Santa Cruz de La Palma, Excmo. Cabildo Insular de La Palma, 1987.
- RIVERO, Emilio: *Crónicas de la Lucha Canaria: historias del tiempo viejo*, Parlamento de Canarias-Centro de la Cultura Popular de Canarias, 2007.
- RIVERO GÓMEZ, José: «La Lucha Canaria: algo más que un deporte», *Diario de Las Palmas*, 8/8/1981, en pág. 1 y pp. del suplemento.
- *Antología de la Lucha Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria, Ediciones Cabildo Insular de Gran Canaria, 1990.

SÁNCHEZ GARCÍA, Salvador: *La Lucha Canaria y otras luchas del mundo*, Santa Cruz de Tenerife, Centro de la Cultura Popular Canaria, 1985.

— *Comentarios al Reglamento Unificado*, 1987.

— *Temas de Lucha Canaria*, Santa Cruz de Tenerife, Centro de la Cultura Popular Canaria, 1987.

— *La Lucha Canaria, historia y vidas*, Las Palmas de Gran Canaria, Edirca, 1988.

— *Lucha Canaria*, Las Palmas de G.C., 1989.

— «Evolución e independencia de la Lucha Canaria», *Grada*, n.º 0, 1994, pp. 12-14.

— *Lucha canaria: teatro, narrativa, poesía*, Las Palmas de Gran Canaria, Ediciones del Cabildo Insular de Gran Canaria, 1995.

SEDEÑO, Antonio: *Historia de la Conquista de la Gran Canaria*, Gáldar, Tipografía El Norte, 1936.

TORRIANI, Leonardo: *Descripción e historia del reino de las Islas Canarias, antes afortunadas, con el parecer de sus fortificaciones*, (traducción del italiano con introducción y notas por Alejandro Cioranescu), Santa Cruz de Tenerife, Goya Ediciones, 1959.

VV.AA.: *La Lucha Canaria y Don Tomás Zamora*, Santa Cruz de Tenerife, Confederación de Cajas de Ahorro, 1983.

VIANA, Antonio de: *Antigüedades de las Islas Afortunadas de la Gran Canaria, conquista de Tenerife y aparición de la santa imagen de Candelaria*, Impreso en Sevilla en 1604 y reimpresso en Santa Cruz de Tenerife, Imprenta Isleña, 1854.

VIERA Y CLAVIJO, Joseph de: *Historia General de las Islas de Canarias*, (edición facsímil de la obra de Joseph de VIERA Y CLAVIJO, Noticias de la Historia General de las Islas de Canaria, Madrid, MDCCLXXII), 6 T., Bilbao, Difusora Cultural Archipiélago, 1990.

— *Librito de la doctrina rural, para que se aficionen los jóvenes al estudio de la agricultura, propio del hombre*, Las Palmas de Gran Canaria, Imprenta de la Real Sociedad Económica de Amigos de Gran Canaria, 1807.

3. SINOPSIS DE LAS BREGAS

Realizamos una breve exposición de las acciones técnicas o «mañas» más habituales de la Lucha Canaria.

Aspectos generales

Aprendizaje de la posición de partida



SALUDO



MANO A LA ARENA



MANO A LA ESPALDA

- 1. Saludo:** una vez en el centro del terrero, se estrechan las manos, como símbolo de nobleza y tradición. Se agarra con la mano izquierda la bocapierna derecha (a la altura del muslo) o el remango derecho del pantalón del rival.
- 2. Mano a la arena:** se inclinan hacia adelante y se unen los hombros derechos (el pie derecho ligeramente adelantado y el izquierdo atrás; ambos pies deben estar ligeramente flexionados). Se juntan las palmas de la mano derecha hasta tocar la arena con la punta de los dedos. Las espaldas deben estar paralelas al suelo.
- 3. Mano a la espalda:** se sube la mano derecha a la espalda del compañero o compañera con la palma abierta. Y cuando el árbitro toque el silbato... ¡A LUCHAR!

Nobleza

La Lucha Canaria es una de las manifestaciones deportivas más noble que se conoce. Después del esfuerzo, al finalizar la agarrada, quien vence tiende la mano al vencido y lo ayuda a levantarse, fundiéndose frecuentemente en un abrazo... y el vencido levanta, ante el árbitro, la mano del contrario, reconociendo su derrota; o el vencedor al vencido, por su entrega... al mismo tiempo que lo acompaña hasta el banquillo... Un ritual típico de un deporte noble y puro, como es nuestra Lucha Canaria.

Aprendizaje de los desplazamientos

- Los pies jamás deberán despegarse del suelo, sólo deslizarlos. De ahí viene el que se diga «al desplazamos debemos hacer surcos en la arena».
- Los pies deberán estar separados a la anchura de los hombros para facilitar el equilibrio.
- Jamás deberemos cruzar ni juntar las piernas al desplazarnos.
- Se mueve siempre el pie más cercano hacia donde nos vamos a desplazar y seguidamente el otro, de forma que la distancia entre ambos nunca sea menor que la posición inicial.



- Haremos desplazamientos en todas las direcciones: frontales, laterales, dorsales y giratorios.

Comienzo de brega

Los luchadores salen al centro del terrero y estrechan la mano al árbitro y entre sí como símbolo de amistad, nobleza y tradición; agarran la «bocapierna» derecha del contrario, con su mano izquierda y, adelantando ligeramente su pierna derecha, al mismo tiempo que «emparejan» sus hombros y, con las palmas juntas, llevan las puntas de los dedos de la mano derecha al suelo. En este momento, el árbitro hace sonar su silbato y comienza la brega.

3.1. Mañas

Cogida de muslo



- Es una de las primeras luchas en aprender todo principiante, más propias de luchadores de poca estatura, aunque también existen luchadores altos que la utilizan con bastante éxito.
- Se ejecuta flexionando ligeramente el tronco al mismo tiempo que bajan el hombro derecho y se coge el muslo derecho del contrario.
- A partir de ahí hay muchas variantes en cuanto a su ejecución, combinándola con levantada, toque p'atrás, cango, sentadilla...

Toque por dentro, desvío o palmada por dentro (El Hierro)



- Se inicia con la mano izquierda bien sujeta al pantalón del contrario y la mano derecha bien a la espalda, en la rodilla izquierda del rival o después de amagar una «cogida de corva».
- Con la cabeza bien pegada al costado del oponente, se hace un pequeño giro hacia la derecha, atrasando ese pie, al tiempo que se adelanta el izquierdo y la mano se lleva a la rodilla derecha del adversario, empujando hacia atrás y arriba, ayudándose de la mano izquierda y haciendo un pequeño vacío.

Toque *P'atrás*, chascona (El Hierro)



- Es una de las luchas más utilizadas. Se inicia con la mano izquierda en el pantalón del contrario y la mano bien a la espalda, o como continuación de un amago de «toque por dentro» y el hombro bien colocado.
- Se tira fuertemente de la «bocapierna» del pantalón y se lleva la mano derecha a la parte posterior del muslo izquierdo o a la corva del adversario, al mismo tiempo que se hace una fuerte presión con el hombro derecho sobre el otro luchador.

Cadera



- Es una maña muy elegante y frecuentemente empleada por los luchadores altos. Se parte, generalmente, con las manos cogiendo las dos bocapiernas del pantalón y haciendo una fuerte presión con el hombro sobre el contrario.
- Al iniciarla, se quita rápidamente el hombro, al mismo tiempo que se tira fuertemente de los brazos para separarle los pies del suelo, girar el cuerpo y meter la cadera («montándolo en cadera») entre las piernas del contrario para desequilibrarlo y vencerlo.

Dobladilla, viradilla (Norte de Gran Canaria y Lanzarote), agachadilla



- Con pequeñas variantes, también se le da el nombre de «Viradilla» o «Dobladilla», pues cada luchador suele darle matices particulares a la hora de ejecutarla. Es típica de luchadores muy ágiles y flexibles.
- Suele utilizarse cuando el contrario tiene una posición bastante baja. Se inicia de la misma forma que el «toque por dentro», realizándose al final un brusco viraje, quedándose el ejecutor con la espalda prácticamente paralela al suelo.

Garabato, burra (Gran Canaria y Fuerteventura). Cango por dentro (El Hierro y La Palma)

- Es una de las mañas que recibe más variedad de nombres. Si bien en Gran Canaria y Fuerteventura se le conoce únicamente con el de «burra» (con sus dos variedades de «burra girada» y «burra p'atrás»), en Lanzarote se le llama generalmente «garabato», aunque también se le conoce por «burra», mientras que en las islas más occidentales, El Hierro y La Palma, el nombre más utilizado es «cango por dentro», aunque también se utilice el de «garabato» y en Tenerife ocurre al revés, el nombre genérico es el «garabato», aunque en algunas zonas también se utilice el de «cango».



- Es una técnica de piernas. Consiste en un enganche interior, es decir, la acción se inicia de dentro a fuera. Es propia de luchadores altos y corpulentos. Y se ejecuta cuando el oponente tiene la pierna izquierda adelantada.

Ejecución analítica de la técnica

- Se baja la mano derecha desde la espalda a la «bocapierna» del pantalón, a la izquierda del compañero o compañera.
- Hay un desplazamiento hacia al oponente, primero la pierna derecha y a continuación la izquierda, y tiramos con ambas manos para atraer y elevarlo hacia nosotros. Al mismo tiempo, metemos el hombro derecho debajo del hombro izquierdo del rival.
- Una vez «erguido» y con el pecho «pegado al del contrario» se introduce la pierna derecha entre las del contrario y se traba en la parte posterior de la pierna izquierda del rival, entre la corva y la pantorrilla.
- Con un fuerte impulso desequilibramos al rival empujando con el tronco hacia atrás hasta dar con el rival en el suelo.
- Hay que realizar una correcta técnica de caída.
- El atacante no debe soltar las manos de los agarres.
- Hay que pegarse al máximo al rival, para ejercer mayor control y evitar que pueda defenderse.
- Levantar al máximo la pierna de enganche para desequilibrar.
- Para tirar al rival, nos podemos ayudar presionando la boca pierna del atacante y girando al mismo tiempo el pie izquierdo hacia atrás.
- El vencedor da la mano al vencido, para ayudar a levantarlo y como reconocimiento de su valor.
- Existe una variante conocida como «burra girada» que consiste en bajar más el pie derecho del ejecutante trabando la garganta del mismo en el tobillo del contrario antes de impulsarlo.

Cango por fuera



- En algunos lugares se le conoce también como «burra» o «burra por fuera».
- Es una técnica de piernas que consiste en un enganche de fuera a dentro; la acción se inicia por la parte externa de una de las piernas. Es propia de luchadores altos y corpulentos y se ejecuta cuando el oponente está erguido y con la pierna izquierda adelantada.
- Para ejecutarla debemos partir con las dos manos en las «bocapiernas» del contrario y aprovechar cuando éste adelante el pie izquierdo.

- En ese momento se tira fuertemente con la mano derecha pasando la pierna por fuera de la izquierda del contrario, bajando el hombro al pecho del oponente y empujando fuertemente con él y la pierna derecha hacia atrás, hasta desequilibrarlo y vencer.

Ejecución analítica de la técnica

- Se baja la mano derecha de la espalda a la «bocapierna» del pantalón, a la izquierda del rival.
- Se produce un desplazamiento metiéndose un poco debajo del rival y una elevación rápida, esto hace que se enderece y se quede un poco curvado hacia atrás. Al mismo tiempo, tiramos de las dos manos para atraerlo, poniéndonos casi de pie.
- Una vez «erguido» y con el pecho «pegado» al rival, pasamos la pierna derecha por fuera de la pierna izquierda del adversario, entre la pantorrilla y el tendón de Aquiles. Al mismo tiempo, se cruza la cabeza hacia el lado izquierdo.
- Se da un fuerte impulso y se desequilibra empujando con la pierna de enganche y el tronco hacia atrás.
- Se realizará una correcta técnica de caída.

Recordar, porque es importante

- Quien ataca no debe soltar las manos de los agarres.
- Hay que pegarse al máximo para ejercer mayor control y evitar que el rival pueda defenderse.
- El enganche ha de realizarse lo más bajo posible.
- La cabeza se cruza hacia el lado de la pierna que enganchamos.
- Es una lucha simétrica, puede engancharse la pierna derecha o la izquierda desde el agarre derecho; si bien, es más común que desde este agarre se efectúe sobre la pierna izquierda del rival.
- Quien vence da la mano al vencido, para ayudar a levantarlo y como reconocimiento de su valor.

Pardelera, burra, atravesada, atravesada de piernas (El Hierro)



- Aunque su nombre está bastante generalizado, en la isla de El Hierro también se le conoce como «burra» y como «atravesada» y «atravesada de piernas». En Tenerife se le denomina tanto «pardelera» como «atravesada» y «burra».
- Es una técnica de piernas. Consiste en que el pie derecho de quien ataca atraviese por fuera la pierna derecha del contrario, colocando la pantorrilla derecha del atacante entre la corva/pantorrilla derecha del rival.

- Para comenzar, colocamos la mano derecha indistintamente en el pantalón, en la espalda, o en el cuello de la camisa del contrario, mientras que la izquierda permanece en la «bocapierna» izquierda.
- Se pasa la pierna derecha por fuera de la derecha del contrario, bien a la altura de la rodilla o un poco más abajo. En ese momento se presiona fuertemente con el hombro derecho y se flexiona un poco el tronco adelante, haciendo presión con la pierna derecha.
 - Bloqueo: si el atacante apoya la pierna derecha en el suelo.
 - Segado: si el atacante no apoya la pierna derecha en el suelo.
- Se ejecuta cuando el oponente está erguido y tiene la pierna derecha adelantada.

Ejecución analítica de la técnica

- Se tira con las dos manos atrayendo al rival, haciendo que se enderece. Luego, se da un pequeño paso adelante con la pierna izquierda, a la altura de su pierna derecha.
- Pasamos la pierna derecha por fuera, apoyando nuestra pantorrilla contra su pantorrilla.
- La mano izquierda (en la «bocapierna» derecha) empuja hacia el suelo; y la mano derecha (en la espalda) empuja hacia el lado derecho del rival, en dirección del desequilibrio.
- Al mismo tiempo, se echa el tronco sobre el suyo, colocando nuestro hombro derecho sobre el pecho y costado del rival.
- Se da un fuerte impulso y se tira al compañero o compañera al suelo, que realizará una correcta técnica de caída, empujando hacia atrás.

Recordar, porque es importante

- Quien ataca no debe soltar las manos de los agarres.
- Quien ataca ha de bajar su posición, flexionando su pierna izquierda para conseguir mayor estabilidad y evitar una contra.
- Hay que pegarse al máximo al rival, para ejercer mayor control y evitar que pueda defenderse.
- Es una lucha simétrica, puede engancharse a la pierna derecha o la izquierda desde el agarre derecho; si bien, es más común que desde este agarre se efectúe sobre la pierna derecha.
- Hay que girar el tronco en la dirección del desplazamiento.
- Quien vence da la mano a quien pierde, para ayudar a levantarlo y como reconocimiento de su valor.

Traspié



- Su denominación está generalizada en todo el Archipiélago, aunque en algunos lugares, se le llama «traspiés».
- Es una técnica de piernas. Consiste en bloquear con el arco plantar de la pierna derecha, la pierna izquierda del adversario, por su parte anterior, justo encima de la articulación del tobillo. Es una típica lucha de contra, usada sobre todo para defendernos cuando nos atacan intentando cogernos por las extremidades inferiores. Se ejecuta cuando el oponente tiene los pies paralelos y está apoyado en nuestro hombro derecho. Es usada por todo tipo de luchadores.

Ejecución analítica de la técnica

- En el momento que nos atacan, se efectúa un ligero desplazamiento hacia la derecha del rival, al mismo tiempo se pasa a una posición más alta que la inicial, con el fin de disminuir la distancia y poder aplicar el bloqueo a la pierna.
- Se ladea el cuerpo rápidamente hacia la izquierda, en posición diagonal respecto del rival.
- Entonces se mete el pie derecho, recto, contra el izquierdo del rival y se bloquea con la planta del pie justo encima de la articulación del tobillo.
- Al mismo tiempo, se tira enérgicamente de las dos manos (la izquierda sujeta la «bocapierna» del rival y la derecha la axila del contrario, agarrando la «bocamanga» por detrás, a la altura del omóplato) hacia arriba delante para crear un desequilibrio.
- Se da un fuerte impulso y se tira al compañero o a la compañera al suelo, que realizará una correcta técnica de caída, empujando hacia atrás.

Recordar, porque es importante

- Quien ataca no debe soltar las manos de los agarres.
- Quien ataca ha de afianzarse sobre el pie que no haga el traspié, para poder girar sin desequilibrarse.
- Es una lucha simétrica, la acción de bloqueo puede realizarse indistintamente sobre la pierna derecha o izquierda, si bien desde el agarre derecho, es más eficaz el traspié a la pierna izquierda.
- En el momento de realizar el bloqueo, quien ataca no debe estar frente a su rival, sino ligeramente a su izquierda, provocando un vacío a su derecha, para evitar obstaculizarse en la proyección.
- Quien vence da la mano al vencido, para ayudar a levantarlo y como reconocimiento de su valor.

4. PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA

Dado que el currículo canario se presenta como un continuo desde Educación Primaria a Bachillerato, pues parte de estructuras significativas de conocimiento con un planteamiento cíclico de los contenidos, el profesorado podrá determinar qué tareas permiten el mejor aprovechamiento de las habilidades motrices de su alumnado en relación con la disponibilidad de espacios y materiales. Las tareas de animación o calentamiento y de vuelta a la calma no aparecerán, siendo atribución del profesorado en función de las tareas seleccionadas.

A grandes rasgos proponemos:

Primer ciclo de Educación Primaria: un trabajo globalizado en torno al esquema corporal, los patrones fundamentales del movimiento y de las habilidades, experimentando una progresión desde los juegos de oposición macrogrupales a los juegos de lucha, trabajando en espacios amplios y reducidos, apareciendo ya el contacto físico.

Segundo ciclo de Educación Primaria: comenzaremos en estas edades con habilidades genéricas comunes a diferentes situaciones lúdico-luctatorias, con tareas motrices con una mayor especificidad de los juegos y actividades de lucha y reduciendo las dimensiones del espacio. Destacaremos la necesidad de trabajar las caídas como forma de prevención de lesiones y control de contingencias.

Hay que subrayar que en este ciclo ya se crean las condiciones para que exista una oposición real y directa, con algún tipo de enfrentamiento colectivo.

Tercer ciclo de Educación Primaria: nos encontramos en una fase sensible en el desarrollo motor del alumnado, en la que se dan las condiciones idóneas para una mejora de los componentes cualitativos del mecanismo de ejecución de la acción motriz; es el momento adecuado para comenzar un modelo metodológico comprensivo con el objeto de experimentar las habilidades específicas de la Lucha Canaria. Siguiendo el ciclo anterior, continuaremos planteando las situaciones de lucha en pareja y equipos.

A continuación proporcionamos orientaciones generales sobre los elementos curriculares —a excepción de las competencias básicas tratadas en otra parte del documento— relacionados con la Lucha Canaria a lo largo de las diferentes etapas de la enseñanza básica.

4.1. Los objetivos y su relación con esta propuesta metodológica

Respecto a los objetivos de la etapa, en la propuesta aparecen capacidades relacionadas con la Lucha Canaria que reflejamos en cursiva:

4.1.1. Objetivos de etapa

- a) *Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.*
- b) *Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.*
- c) *Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.*
- d) *Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas, las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.*
- e) *Conocer, apreciar y respetar los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, sociales y lingüísticos más relevantes de la Comunidad Autónoma de Canarias, así como de su entorno, valorando las posibilidades de acción para su conservación.*
- k) *Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.*
- m) *Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.*

4.1.2. Objetivos del área de Educación Física

En el caso de los objetivos del área de Educación Física, entendemos que todos tienen cabida en el desarrollo propuesto.

- 1) *Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con las demás personas y como recurso para organizar su tiempo libre.*
- 2) *Comprender y valorar los efectos que la práctica de actividades físicas, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales tienen sobre la salud, manifestando hábitos de actitud responsable hacia su propio cuerpo y el de los demás.*
- 3) *Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y el conocimiento del cuerpo para adaptar el movimiento a cada situación motriz.*
- 4) *Resolver problemas motores en entornos habituales y naturales, seleccionando y aplicando principios y reglas en la práctica de actividades físicas, lúdicas, deportivas y expresivas.*
- 5) *Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea motriz.*
- 6) *Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicarse con las demás personas, aplicándolos también a distintas manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas, con especial atención a las de Canarias.*

- 7) *Participar con respeto y tolerancia en distintas actividades físicas, evitando discriminaciones y aceptando las reglas establecidas, resolviendo los conflictos mediante el diálogo y la mediación.*
- 8) *Conocer, vivenciar y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, con especial atención a las manifestaciones motrices de Canarias, mostrando una actitud reflexiva, crítica y responsable desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.*

4.1.3. Objetivos didácticos

Ofrecemos modelos de objetivos didácticos referidos expresamente a la propuesta metodológica presentada en función del carácter de las fases que pretendemos desarrollar.

4.1.3.1. *Objetivos didácticos relacionados con las tareas macrogrupales*

- Familiarizarse con la noción de oposición.
- Favorecer el contacto físico.
- Asimilar la alternancia de roles.
- Utilizar reglas sencillas y concisas.
- Conocer y aceptar las reglas y normas de los juegos.
- Desenvolverse en el trabajo en suelo y en acciones a cuadrupedia.
- Conocer las ocho direcciones fundamentales de desequilibrio.
- Acondicionar y experimentar las habilidades motrices básicas.
- Practicar juegos genéricos de oposición, capturas, luchas, excluyendo del espacio, tocando, fijando, inmovilizando, controlando o desequilibrando.
- Conocer y desarrollar las habilidades básicas de iniciación deportiva que tienen los juegos.
- Favorecer la función comunicativa y de relación.
- Desdramatizar el resultado.
- Dominar las capacidades sobre sí mismo.
- Dominar las capacidades sobre el medio.
- Dominar las capacidades sobre las demás personas.
- Favorecer la vivencia del cuerpo a cuerpo.

4.1.3.2. *Objetivos didácticos relacionados con las tareas microgrupales*

- Crear las condiciones de una oposición real y directa.
- Reducir las dimensiones del espacio progresivamente.
- Conocer y trabajar juegos y actividades más específicos de lucha.
- Conocer diferentes formas y actitudes de participación.
- Adquirir capacidades puntuales de lucha (con predominio del uso de las manos).
- Aprender sistemáticamente diferentes tipos de caídas.
- Practicar juegos específicos de captura, oposición y lucha.
- Cooperar con los compañeros y compañeras en el proceso de aprendizaje de habilidades de lucha.
- Manifestar conductas sociales como la lealtad, la solidaridad y el compañerismo, reconociendo y valorando las destrezas ajenas.
- Asimilar la noción de victoria.
- Favorecer la aceptación de actitudes sociomotrices.
- Valorar el trabajo en equipo, relacionándose con las demás personas mediante la colaboración en objetivos de ataque y defensa.
- Colaborar en la organización y desarrollo de los juegos de las sesiones.

4.1.3.3. Objetivos didácticos relacionados con las tareas duales

- Conocer el deporte de la Lucha Canaria.
- Iniciarse en el encadenamiento y combinación de acciones.
- Resolver tácticamente las situaciones problemas con que se encuentre.
- Elaborar estrategias de lucha.
- Practicar en situaciones de lucha con roles alternativos y simultáneos.
- Conocer diferentes actividades físicas y deportivas de lucha, intentando controlar la agresividad en sus acciones.
- Mejorar las cualidades físicas básicas.
- Pasar de la utilización de las manos a todo el cuerpo.
- Practicar los subroles motrices técnico-tácticos de la Lucha Canaria: proyecciones, barridos, enganches, segados, bloqueos... en función de la dirección del desequilibrio, del rol, de diferentes formas de agarre...
- Aprender diferentes modelos técnicos semiabiertos en forma diversificada: con cambios de agarre, posición, distancia, rol y relación de fuerzas en relación a los parámetros de la estructura de la Lucha Canaria: reglas, tiempo, espacio, estrategia y contracomunicación.
- Aceptar las normas y reglas de la Lucha Canaria.
- Mejorar la aceptación de actitudes sociomotrices.
- Vencer el miedo a las caídas.
- Conocer las limitaciones reglamentarias de la Lucha Canaria.
- Aceptar y valorar a los compañeros y a las compañeras.
- Valorar y respetar las normas que tienen por objeto asegurar la integridad física.
- Conocer y conservar los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos canarios, como es la Lucha Canaria.

4.1.3.4. Objetivos didácticos relacionados con las tareas de dominio técnico-táctico

- Iniciarse en la táctica de la Lucha Canaria.
- Elaborar estrategias de lucha que tengan en cuenta la relación de las fuerzas.
- Conocer y valorar la Lucha Canaria.
- Adquirir mayor rapidez de ejecución en las realizaciones y en la toma de decisiones tácticas.
- Automatizar diversos movimientos (un subrol de acción técnica en diversas situaciones).
- Regular y dosificar el esfuerzo en situaciones de lucha.
- Saber imprimir un buen ritmo a cada maña o técnica.
- Prever encadenamientos y buscar la mejor opción.
- Participar en competiciones.
- Abogar por la deportividad y nobleza de la Lucha Canaria.
- Vencer el miedo al oponente.
- Estudiar las características del contendiente.
- Luchar con oponentes de distintos niveles para aprender.

4.2. Primer ciclo de Educación Primaria

4.2.1. Contenidos

Respecto a los contenidos, a grandes rasgos proponemos los que se señalan a continuación, respetando la redacción y enumeración de los currículos:

I.6. Exploración de situaciones equilibrio y desequilibrio; I.7. Percepción espacio-temporal. Nociones asociadas a relaciones espaciales (topológicas, sentido, dirección, orientación) y temporales (ritmo, duración, secuencia); II.6. Realización de juegos infantiles populares y tradicionales de Canarias; II.5. Reconocimiento y aceptación de las normas, reglas y roles en el juego motor; etc.

Se propone un trabajo globalizado en torno al esquema corporal, los patrones fundamentales del movimiento y las habilidades básicas que se afrontan con formas jugadas, pudiendo aprovechar algunos de estos juegos que se presentan en niveles superiores.

4.2.2. Tareas de equilibrio y desequilibrio, de aproximación corporal, de empujes y tracciones

Se sugiere una organización que vaya de lo macrogrupal a lo microgrupal, disminuyendo el número de participantes en cada grupo. Asimismo, muchos de los juegos y tareas pueden variar los modos de desplazamiento (cuadrupeñas, saltos...) y las dimensiones espaciales.

«**A quitar la cola**»: se traba un trozo de tela o cuerda en el pantalón en la parte de la espalda, hay que intentar quitárselo a otros compañeros y compañeras sin que te quiten el propio. Quien pierda la cola se queda en el sitio sin moverse (como obstáculo). Gana quien consiga más colas.

«**La guerra de cojos**»: a la pata coja, habría que intentar desequilibrar a compañeros y compañeras para que toquen con el otro pie en el suelo.

«**La botella tiesa**»: se forma un círculo con agarre por los hombros. En el centro se coloca una botella de plástico, sin soltarse, tendrán que agitarse, tirar y moverse, para conseguir que un compañero o una compañera vuelque la botella y pague prenda. La persona que se suelte pagaría prenda también.

«**Cotufas pegajosas**»: desplazamiento libre por el espacio y al encontrarse hay que agarrarse y continuar, intentando buscar nuevas cotufas. El juego finaliza cuando todo el grupo esté unido.

«**¿A qué no me tocas la rodilla?**»: el gran grupo se dispersa por el espacio y a la señal intentarán tocar la rodilla del compañero o la compañera, evitando siempre que le toquen la suya.

- Variante: ídem, pero tocando otras partes del cuerpo o en cuadrupedia.

«**Empujón trasero**»: se dividen en dos grupos (uno contra otro). Se empuja espalda contra espalda hasta sobrepasar la línea establecida.

- Variante: brazos entrelazados. Empujón lateral.

«**El gusano cojo**»: se coge con una mano el pie de quien va delante, el cual se desplaza sobre el otro pie. Desplazarse así por el espacio intentando mantener el equilibrio.

«**La rueda humana**»: una pica a modo de poste (pica y cono de base). Se colocan en círculo abrazándose por los hombros rodeando la pica, a una orden deberán correr en círculos sin soltarse, girando, a la vez que intentarán que otro u otra toque el objeto prohibido, ya sea con el pie o con otra parte del cuerpo, quedando eliminado. Así sucesivamente hasta que sólo quede una persona.

4.2.3. Tareas de enfrentamiento dual

En los enfrentamientos conviene que iniciemos el saludo y el reconocimiento de la victoria, como se produce en la Lucha Canaria.

«**Combate pirata**»: se agarran de una mano o de los pantalones y con un pie adelantado (sobre un banco, línea del campo...) intentaremos tirar, derribar.

- Variar la mano de agarre. Con dos manos y levantar. Un miembro de la pareja agarra y el otro trata de soltarse.

«**Pelea de gallos**»: manteniendo la posición de cuclillas, hay que intentar hacer caer a la pareja. Para ello, se golpean las palmas de las manos. No está permitido el agarre de las manos.

- Dentro de una figura geométrica pintada con tiza o marcando una línea debemos empujar e intentar expulsar de la figura (manos, con el hombro y uso o no de manos, de pie, en cuclillas...).

«**Tiras la botella**»: con un bote o una línea o con un aro entre dos personas, atraer al compañero o la compañera para derribar el bote o traspasar la línea o entrar al aro.

«**La mula terca**»: tocando hombro con hombro, intentaremos llegar a una línea, empujar para sobrepasar la línea establecida o sacar de una zona.

- Variar la lateralidad: derecho-derecho, izquierdo- izquierdo, derecho-izquierdo.
- Con las manos en los hombros; espalda contra espalda; sentados frente a frente, uniendo las plantas de los pies; en cuadrupedia; entrelazando los brazos; desplazando hacia la derecha, hacia la izquierda...

«**Palmas en el pecho**»: sentados o de rodillas frente a frente se intenta empujar con las palmas en el pecho hasta que el contrario apoye la espalda o las manos en el suelo.

«**No me pises**»: se colocan las manos sobre los hombros y hay que intentar pisar al contrario y evitarlo.

«**¿A qué no me tocas la rodilla?**»: se colocan frente a frente y se intenta tocar la rodilla del compañero o la compañera, evitando siempre que le toquen la suya.

- Tocando otras partes del cuerpo o en cuadrupedia.

«**Lucha de números**»: nos desplazamos en parejas por la cancha y quien dirige el juego nombra varios números de manera aleatoria: con el número 1 los alumnos y alumnas tendrán que intentar desequilibrar a la pata coja; con el 2 se cogerán de una mano y con un pie adelantado intentarán em-

pujar al compañero hasta una marca establecida; con el 3, espalda con espalda; con el 4 de hombros al compañero; con el 5, en cuclillas se intenta derribar al contrario; con el 6, levantarlo...

4.2.4. Criterios de evaluación en el primer ciclo de Educación Primaria

En cuanto a los criterios de evaluación, tal y como hicimos con los objetivos generales de etapa, presentamos con cursiva los aspectos relevantes que la propuesta asume de los criterios establecidos en el Decreto 126/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC número 112 de 6 de junio de 2007) y que deben adecuarse a las situaciones de los grupos.

1. Reconocer las partes del cuerpo y utilizar la lateralidad dominante, manteniendo el control postural mediante la autorregulación de la tensión y la relajación muscular y la respiración.

Con este criterio se pretende constatar si el alumnado es capaz de identificar las partes del propio cuerpo y las de los demás, como aspecto esencial para el desarrollo del esquema corporal. Asimismo, se comprobará *un cierto grado de control y ajuste del tono muscular, aplicando las tensiones necesarias en los diferentes segmentos corporales para equilibrarse. Las posturas deberán diversificarse, permitiendo verificar su adaptación a los estímulos que condicionan el equilibrio.* En la evaluación no debe buscarse la imitación de modelos, sino la iniciativa del alumnado para adoptar posturas diferentes. De igual modo, se comprobará el ajuste y control de la respiración y la *relajación a las condiciones de la tarea motriz, así como el uso de la dominancia lateral en el progreso de su motricidad básica, permitiendo, además, discriminar los movimientos segmentarios y progresar hacia la autonomía personal y la espontaneidad en la ejecución motriz.*

2. Resolver problemas motores a partir de estímulos perceptivos de carácter visual, auditivo y táctil, de acuerdo con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea motriz.

Este criterio propone evaluar la respuesta discriminada del alumnado a estímulos que pueden condicionar la conducta motriz. Se comprobará que sepa reconocer objetos y texturas habituales con el tacto, que pueda descubrir e identificar la procedencia de sonidos cotidianos en la práctica motriz, así como seguir e interpretar las trayectorias de objetos y móviles. También se evaluará la capacidad de recordar experiencias auditivas y visuales cuando ha desaparecido el estímulo, es decir, la memoria auditiva y visual, como medio para discriminar la propia conducta motriz.

3. Emplear las normas básicas para el cuidado del cuerpo relacionadas con la higiene, postura, alimentación, la conciencia del riesgo en la actividad física y el cuidado del entorno.

La predisposición hacia la adquisición de hábitos relacionados con la salud y el bienestar guiará este criterio. Se trata de constatar si los escolares son conscientes de la necesidad de alimentarse antes de realizar actividad física, de mantener la higiene del cuerpo, de utilizar un calzado adecuado, etc. También es preciso *que identifiquen y tengan presentes los riesgos individuales y colectivos que van asociados a determinadas actividades físicas, empleando medidas de seguridad básicas en el uso de los distintos materiales y espacios, mostrando actitudes de cuidado y respeto hacia estos.*

4. Adaptar las habilidades motrices básicas a distintas situaciones motrices lúdicas y expresivas, con coordinación y adecuada orientación en el espacio.

Con la aplicación del criterio se trata de comprobar si el alumnado es capaz de adaptar por sí mismo sus habilidades motrices básicas (desplazarse, saltar, girar, lanzar y recibir objetos) a las distintas situaciones expresivas y de juego libre y organizado, con y sin objetos, en entornos habituales y en el medio natural, cuidándolos y respetándolos. Se constatará si el alumnado se orienta y utiliza el espacio próximo, explorando y reconociendo las nociones topológicas básicas respecto a sí mismo. Es importante observar que perciba, decida y ejecute la habilidad que mejor se adapte a cada situación motriz o problema motor que se le presente. Frente a los aspectos cuantitativos de la ejecución (tiempos, distancias, etc.), interesa valorar más sus aspectos cualitativos (calidad y eficiencia de las conductas motrices habituales), que se manifiestan en la mejora de la coordinación dinámica general y segmentaria.

5. Participar en los juegos motores ajustando su actuación a los objetivos del juego y respetando tanto sus normas y reglas como el resultado, adoptando conductas que favorezcan la relación con las demás personas.

El criterio deberá constatar si el alumnado es capaz de adecuar sus conductas motrices a las situaciones de juego. Se comprobará su participación activa en lo que se refiere a los desplazamientos, cambios de dirección, orientación y ocupación de espacios, discriminación de estímulos, adopción de distintos roles (colaborador, oponente, perseguidor, perseguido...), y a la aplicación de estrategias sencillas, etc. Además, se pondrá especial énfasis en observar conductas que favorezcan la convivencia (respeto por las normas y resultados) y eviten discriminaciones, valorando la resolución de conflictos a través del diálogo y la mediación.

6. Mostrar interés y espontaneidad en la práctica de diferentes juegos infantiles y tradicionales de Canarias, identificando sus valores fundamentales.

El alumnado, en transición de un juego más espontáneo a otro más reglado, ha de ser capaz de reconocer y desarrollar valores como: la tolerancia, la solidaridad, el trabajo en equipo, la necesidad de respetar normas y reglas, la creatividad, el placer de satisfacer necesidades propias, etc. En este sentido, los juegos populares constituyen un referente en la valoración de nuestro propio acervo cultural y de respeto por las propias tradiciones. Se trata de verificar si el alumnado participa con naturalidad en diferentes prácticas lúdicas de Canarias, reconociéndolas como portadoras de los valores que son propios de la cultura en la que se inserta.

4.3. Segundo ciclo de Educación Primaria

4.3.1. Contenidos

Continuando con la progresión, comenzaríamos en estas edades con una incidencia mayor en las habilidades genéricas comunes a diferentes situaciones lúdico-luctatorias, creando las condiciones para que exista una oposición real y directa, profundizando en la noción del cuerpo a cuerpo.

Destacan como contenidos fundamentales del currículo: I.8. Equilibrio estático y dinámico. Adaptación del cuerpo y el movimiento a diferentes situaciones motrices; II.3. Resolución de problemas motores que requieran control motor y variabilidad en las respuestas; II.8. Práctica de juegos motores tradicionales de Canarias; II.9. Juegos deportivos modificados. Descubrimiento y aplicación de las estrategias básicas del juego motor relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición; II.10. Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas en el desarrollo de las tareas y actividades lúdicas.

4.3.2. Tareas para el segundo ciclo de Educación Primaria

«**Pelota quemada**»: quien tenga la pelota puede elegir entre pasar con bote (amistad) o sin bote (enemistad), si se cae la pelota al suelo, se sienta y espera que alguien le pase o intercepte el balón.

«**Traer el balón a nuestro campo**»: la clase se divide en dos grupos, que se colocan en cuadrupedia. Cada equipo tendrá un balón y partirá de un lado de la cancha. El balón sólo se puede transportar por una persona, las demás pueden defenderla o intentar robar el balón. Gana el equipo que llegue con su balón al terreno contrario.

«**La defensa del tesoro**»: dos equipos, un equipo se sitúa de rodillas y cogidos de las manos formando un círculo con varias pelotas dentro. El otro equipo en cuadrupedia debe intentar entrar y sacar las pelotas.

«**La custodia del tesoro**»: un grupo se apodera de un tesoro y la otra mitad trata de quitárselo y llevarlo a una meta. Variante, en cuadrupedia.

«**El capitán manda**»: se dividen en grupos y se agarran en filas (una mano en el hombro, costado...), quien va en cabeza manda, se desplaza por el espacio y el resto del grupo lo imita.

- Modificar los tipos de agarre; quien ocupe la última posición hace lo contrario...

«**Ranas contra sapos**»: cada equipo sale en cuclillas de un extremo del campo y con las manos a la espalda. Los equipos deben intentar derribar a sus oponentes, usando sólo los hombros para ello.

«**Tigres y leones**»: se sitúan dos equipos espalda contra espalda y en cuadrupedia en la línea central del campo. Tigres o leones serán cazadores o víctimas.

- Tratar de sacarlos de un espacio delimitado. Tratar de llevarlos. Rescatar a los tigres o leones que están en la prisión...

«**El encuentro**»: dos compañeros o compañeras a cada lado del campo intentan darse un abrazo, el resto tratará de impedirlo.

«**El desalajo**»: se colocan dentro de los círculos pintados en la cancha, con las manos en la espalda. A una señal lucharán todos contra todos por sacar a los compañeros y compañeras, gana quien quede dentro.

«**La bomba de relojería**»: dos equipos, uno de ellos tendrá que coger en brazos al otro y trasladarlo a una zona del campo; una vez efectuado el traslado, volver a la línea de salida lo más rápido posible sin que el otro equipo lo capture.

«**Fija las hormigas**»: se trata de poner el pecho y vientre de las hormigas en el suelo. Los desplazamientos se realizan en cuadrupedia.

- En cuadrupedia invertida, los cangrejos tratan de evitar poner trasero y espalda en el suelo.

«**Arrancar cebollas**»: un grupo forma una piña y otro grupo trata de arrancarlos.

- Enganches por las piernas, por los brazos, mano-brazo, brazo-pierna...

«**Perros y jirafas**»: los perros (cuadrupedia) tratan de llevar a las jirafas (de pie) hacia zonas definidas con anterioridad.

- Modificar los agarres.

«**Al suelo**»: por parejas, se trata de derribar al oponente. Una vez realizado, se puede ayudar a otro compañero o compañera.

«**Los ladrones de sacos de papas**»: se divide la clase en tres grupos, dos de ellos serán ladrones y el tercero hará de sacos de papas. Los ladrones se colocarán en los laterales del terreno y los que hacen de sacos en el centro. A la señal, cada equipo intentará coger sacos y transportarlos a su lado del campo, una vez se terminen, podrán robar los del equipo contrario.

«Circuito de caídas»

Caída hacia delante partiendo de posición de rodillas.

Caída hacia delante partiendo de posición de pie.

Caída hacia detrás partiendo de posición de rodillas.

Caída hacia detrás partiendo de posición de pie.

Tareas luctatorias duales. Siempre saludo y reconocimiento.

«Sacar del espacio».

«Hacer caer», segando con piernas, en cuadrupedia, con brazos...

«Quitar el pañuelo». Con o sin recorrido.

«Fijar». Desde la posición de acostados, pegando el vientre en el suelo, espalda con espalda, abrazar...

«Evitar que se levante».

«Traccionar a un punto».

«Touché». Esgrima con el dedo desde una posición de agarre. Variante: decir las partes en las que hay que tocar.

«Pulso gitano».

«Dar la vuelta».

«Pisar y no ser pisado o pisada desde una posición de agarre».

«Abrazar al otro e impedir que nos abracen».

«**Sacar fuera del círculo**»: especie de juego de sumo, el que saca al otro va pasando a la final.

«**Las danzas del combate**»: en posición inicial de agarre, se colocan las piernas flexionadas. En el desplazamiento nunca deben cruzarse. Sonará música y los alumnos y alumnas deberán desplazarse por el terreno. Variar agarres, enganchar piernas, brazos-piernas...

4.3.3. Criterios de evaluación del segundo ciclo de Educación Primaria

En cuanto a los criterios de evaluación, tal y como hicimos con los objetivos de etapa, presentamos con cursiva los aspectos relevantes que la propuesta asume de los criterios establecidos en el Decreto 126/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC número 112 de 6 de junio de 2007) y que deben adecuarse a las situaciones de los grupos.

1. Equilibrar el cuerpo en situaciones estáticas y dinámicas regulando su control postural.

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado sea capaz de controlar su cuerpo cuando su acción motriz involucra diferentes planos y ejes, utilizando los elementos orgánico-funcionales implicados en el movimiento (tono, respiración y relajación). Este control postural adquiere especial relevancia en las acciones de reequilibración como salidas, frenadas, cambios de dirección y sentido en los desplazamientos, combinación de habilidades locomotoras y manipulativas.

2. Aplicar las posibilidades de movimiento de los diferentes segmentos corporales a la consolidación de su lateralidad.

Es propósito del criterio, verificar que el alumnado sea capaz de reconocer y explorar posibilidades de movimientos de las diferentes articulaciones del cuerpo e interiorizar la imagen motriz en los tres planos del espacio, para ir consolidando su esquema corporal y utilizar el movimiento de los segmentos corporales dominantes y no dominantes con un fin concreto en diferentes situaciones motrices, para afianzar su propia lateralidad.

3. Aplicar las habilidades motrices básicas en distintas situaciones de forma coordinada y equilibrada.

El criterio se propone evaluar el grado del dominio del escolar de las habilidades motrices básicas en las distintas situaciones motrices. Se prestará especial atención a las diferentes formas de desplazamientos y saltos con velocidades variables, con cambios de dirección y sentido y franqueo de pequeños obstáculos y giros. Asimismo, se constatará la adecuación de las trayectorias en los pases, lanzamientos, conducciones y golpes a los objetivos motores de las tareas.

4. Resolver problemas motores en situaciones individuales y colectivas, de forma coordinada y, en su caso, cooperativa, en diferentes entornos y participando en su conservación.

Con este criterio se determinará si el alumnado es capaz de actuar adecuadamente en las situaciones motrices realizadas en entornos habituales y en el medio natural, valorando las acciones que realiza para su cuidado. La resolución de problemas podrá ser tanto de manera individual como grupal, constatando, en cada caso, la adecuación de las respuestas motrices al problema planteado. En las situaciones colectivas o sociomotrices, será especialmente significativo verificar si el alumnado ocupa posiciones con intencionalidad estratégica en situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición, mostrando conductas de ayuda entre los miembros de un mismo equipo.

5. Participar en los juegos motores y deportivos, ajustando su actuación y respetando tanto las normas y reglas como el resultado, adoptando conductas que favorezcan la relación con los demás.

Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de participar en el juego motor y deportivo constatando el grado de eficiencia motriz y la capacidad de esforzarse y aprovechar las posibilidades motrices para implicarse plenamente en el juego. Por otro lado, se constatará si el alumnado muestra habilidades sociales que favorecen las buenas relaciones entre los participantes (respetar las normas y reglas, tener en cuenta a los demás, resolver conflictos mediante la mediación y el diálogo, evitar comportamientos antisociales, etc.). Se verificará que el alumnado muestre actitudes de respeto hacia las diferencias individuales y colectivas en las distintas situaciones motrices.

7. Practicar y vivenciar juegos motores infantiles y tradicionales de Canarias, reconociendo su valor lúdico y sociocultural.

Se trata de verificar si el alumnado, a través de la participación en diferentes manifestaciones lúdicas de Canarias, está en condiciones de conocerlas, practicarlas de manera autónoma y apreciarlas como transmisoras de valores socioculturales y como una forma de ocupar y organizar su tiempo de ocio.

8. Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, regulando su esfuerzo con autoexigencia según sus posibilidades, mostrando interés y responsabilidad en el cuidado del cuerpo.

Este criterio tiene el propósito de evaluar si el alumnado toma conciencia de los efectos saludables de la actividad física, el cuidado del cuerpo y las actitudes que permiten evitar los riesgos innecesarios en la práctica de juegos y actividades. Además, pretende valorar si mejora sus posibilidades motrices y su relación con la salud.

4.4. Tercer ciclo de Educación Primaria

La organización del alumnado debe ser variada, modificando con frecuencia los emparejamientos. Pero manteniendo cierta estabilidad en los grupos para favorecer los procesos de coevaluación. Esta conduce al análisis cognitivo de las acciones motrices.

Destacar también la necesidad de trabajar las caídas como forma de prevención de lesiones y control de contingencias.

4.4.1. Contenidos

Estimamos como contenidos fundamentales del currículo los siguientes: I.6. Control del equilibrio en situaciones motrices complejas, con y sin objetos; I.7 Mejora de la estructuración espacio-temporal en relación con el cuerpo y su aplicación a situaciones motrices complejas; II.2. Adecuación del movimiento a la toma de decisiones en las distintas situaciones motrices; II.3. Resolución de problemas motores con dominio y control corporal desde un planteamiento previo a la acción; II.7. El juego motor y el deporte como fenómenos sociales y culturales; II.8. Realización de juegos motores y deportivos de Canarias; II.11. Valoración reflexiva, crítica y responsable de las situaciones conflictivas que surjan en la práctica de actividades físicas y deportivas, etc.

4.4.2. Tareas para el tercer ciclo de Educación Primaria

«**Los ositos y la madriguera**» (macrogrupal): divididos en dos equipos. Los osos deberán llevar a los ositos hasta la zona señalada como madriguera. Los ositos deben desplazarse por el espacio en cuadrupedia y los osos podrán hacerlo de pie. Los osos podrán ayudarse entre sí para llevar a todos los ositos a la madriguera. Los ositos deberán resistirse todo lo posible.

«**Derribar y fijar 2 contra 2**» (microgrupal): división en grupos de 4 componentes formando equipos de dos contra dos. Desde la posición de rodillas deberán derribar a los dos componentes del equipo contrario fijando la espalda de éstos en el suelo para que queden eliminados. La oposición podrá ser de dos contra uno si se diera el caso.

«**Por parejas**», derribar al contrario. Es importante conocer las posibilidades de movilizar en diferentes direcciones manteniendo el equilibrio y desestabilizar. Asimismo, el saludo al comienzo de cada acción y el reconocimiento en cada acción culminada.

- Desde la posición de rodillas cogidos por los hombros empujando o traccionando. Establecer roles alternativos y simultáneos.
- Simulando el agarre de lucha: mano izquierda al muslo derecho y mano derecha a la espalda por debajo del brazo izquierdo.
- Desde la posición de pie con agarre por los hombros, utilizando sólo las piernas para derribar, empujando y traccionando (roles alternativos y simultáneos).
- De pie simulando o con agarre de lucha utilizando sólo las piernas para derribar empujando y traccionando (roles alternativos y simultáneos).
- De pie con agarre de lucha utilizando sólo los brazos para derribar empujando y traccionando (roles alternativos y simultáneos).
- De pie con agarre de lucha utilizando los brazos, las piernas o brazos y piernas para derribar empujando y traccionando (roles alternativos y simultáneos).

Preparación de una luchada: se formarán dos equipos y se realizará una demostración de lo que consiste una luchada entre dos equipos para que aprendan los aspectos formales y reglamentarios de la Lucha Canaria. Pede usarse el acta que aparece al final del documento.

4.4.5. Criterios de evaluación del tercer ciclo de Educación Primaria

En cuanto a los criterios de evaluación, tal y como hicimos con los objetivos de etapa, presentamos con cursiva los aspectos relevantes que la propuesta asume de los criterios establecidos en el Decreto 126/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC n.º 112 de 6 de junio de 2007) y que deben adecuarse a las situaciones de los grupos.

1. Ajustar el movimiento a distintas situaciones motrices de forma autónoma, controlando el cuerpo en reposo y en movimiento y teniendo en cuenta su duración y el espacio donde se realiza.

Este criterio pretende valorar si el alumnado es capaz de mejorar su competencia motriz, realizando movimientos globales y segmentarios de forma coordinada y con equilibrio, adecuando la tensión, la relajación y la respiración y utilizando su lateralidad dominante y no dominante. Por ello, debe ser capaz de desarrollar su acción motriz ajustando los estímulos perceptivos a la elección y control del movimiento a partir de propuestas de tareas con distintos niveles de complejidad.

2. Aplicar las habilidades motrices básicas, genéricas y específicas a situaciones motrices de moderada complejidad, considerando el nivel de desarrollo de sus capacidades físicas básicas y adaptando su ejecución a la toma de decisiones.

Con el criterio se pretende constatar si el alumnado transfiere, de forma coordinada y autónoma, las habilidades motrices básicas, genéricas y específicas, teniendo en cuenta el desarrollo de sus capacidades físicas básicas, a situaciones motrices cada vez más complejas, a partir de la mejora en las capacidades coordinativas, el dominio en el manejo de objetos, el control y orientación corporal y la anticipación respecto a trayectorias y

velocidades; para ello se incide en la toma de decisiones como criterio de las tareas para favorecer una mejora de la ejecución motriz.

3. Resolver problemas motores en situaciones lúdicas y deportivas, individuales y colectivas, en entornos habituales y en el medio natural, seleccionando y aplicando estrategias y respetando las reglas, normas y roles establecidos.

Este criterio pretende evaluar la eficiencia de los escolares en situaciones de juego, tanto en entornos habituales como naturales. Se trata de observar las acciones de ayuda y colaboración entre los miembros de un mismo equipo. Se observarán también acciones de oposición como la interceptación del móvil o dificultar el avance del oponente. También se debe observar si los participantes ocupan posiciones con intencionalidad estratégica en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición. Finalmente, se pretende constatar si el alumnado acepta las normas, reglas y roles establecidos para cada situación motriz.

4. Participar con respeto y tolerancia en distintas situaciones motrices, evitando discriminaciones y aceptando las reglas establecidas, resolviendo los conflictos mediante el diálogo y la mediación.

La aplicación del criterio verificará si el escolar es capaz de participar en diferentes juegos motores y deportivos, respetando a los demás y colaborando con ellos, a la vez que mostrando el cumplimiento de las normas, las reglas y la disposición al diálogo como medio para la resolución de conflictos de forma pacífica.

6. Participar en juegos y deportes, incluidos los tradicionales de Canarias, reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural y mostrando una actitud crítica y responsable como participante, espectador y consumidor.

La aplicación del criterio verificará si el alumnado, a través de la práctica en diferentes manifestaciones lúdicas y deportivas, considerando en ellas las de Canarias, está en condiciones de conocerlas y apreciarlas como transmisoras de valores socioculturales y como una forma de ocupar y organizar su tiempo de ocio, además de mostrar una postura crítica y reflexiva ante ellos.

7. Identificar las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas, lúdicas y deportivas tienen sobre la salud individual y colectiva, aceptando las diferencias individuales y las propias posibilidades y limitaciones.

Este criterio trata de comprobar si el alumnado sabe establecer conexiones coherentes entre los conocimientos y las actitudes relacionadas con la adquisición de hábitos saludables. Se tendrá en cuenta la disposición a realizar ejercicio físico, evitando el sedentarismo; a mantener posturas adecuadas; a alimentarse de manera equilibrada; a hidratarse correctamente; a mostrar la responsabilidad y la precaución necesarias en la realización de actividades físicas, evitando riesgos. De igual modo, se pretende valorar la capacidad para dosificar el esfuerzo y participar con autoexigencia en las tareas motrices propuestas, aceptando las diferencias individuales y ajustando el ejercicio a tales diferencias.

4.4.6. Evaluación

La reflexión sobre la propia acción motriz o la ajena es un elemento importante en la Educación Física, pero también de las actitudes. En el tercer ciclo de Educación Primaria el alumnado está capacitado para proceder a la evaluación de sus ejecuciones.

4.4.6.1. Modelos de instrumentos de evaluación atendiendo a procesos formativos

En las tareas duales de oposición existe un componente emocional importante entre el alumnado y relevante para la valoración de las propuestas realizadas por el profesorado. En un modelo de evaluación formativa se debe hacer pasar a cada alumno y alumna por los roles de arbitraje, anotación y practicante, en este caso, parejas, con el fin de observar diferentes aspectos de las tareas. Por eso, es conveniente explicar las fichas de seguimiento en el momento en que se les reparta la ficha.

¿HAS VISTO ALGUNA VEZ UNA LUCHADA?	SÍ	NO	ALGO
¿Sabrías decir qué es una maña?			
¿Sabes lo que es un terrero?			
¿Sabrías decir quién es el Pollito de la Frontera?			

¿QUÉ ACTITUDES HE TENIDO EN CADA SESIÓN?	1	2	...
Respeto al profesor o profesora y a mis compañeros y compañeras			
Respeto al profesor o profesora y a mis compañeros y compañeras			
Acepto y respeto las normas y reglas de los juegos			

Nota: escribe «+» o «-» según te hayas comportado en las sesiones. Cada columna de la derecha corresponde a una sesión.

<p>¿Cómo mejorarías esta propuesta?</p>
--

EVALUACIÓN DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		
Dificultades	del alumnado	
	en la realización de la unidad	
	de materiales	
Tareas	no aceptadas	
	aceptadas	
	inventadas	
	que resultaron peligrosas	

¿Qué tal ha estado tu profesor o profesora en esta propuesta?	Bien	Casi bien	Regular	Mal
Explica los ejercicios				
Los juegos son adecuados				
Escucha a los alumnos y alumnas				
Los ejercicios de distintos niveles				
Las sesiones son amenas				
Los ejercicios hacen mejorar				

CONDUCTAS A OBSERVAR: Sí-No-A veces
Saluda al compañero o compañera
Ayuda a levantar al compañero o compañera
Tarea 1:
Tarea...:

5. PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

En la Educación Secundaria Obligatoria: además de la asimilación de lo trabajado en Educación Primaria además de avanzar hacia una fase de control de las acciones técnico-tácticas de la Lucha Canaria y de conocimiento de las reglas básicas.

Más concretamente, en **1.º de ESO** se favorecerá la asimilación de lo trabajado en Educación Primaria además de avanzar en contenidos propios de la Lucha Canaria, de modo que se tratará de deducir los aspectos técnicos a partir de los aspectos tácticos. En **2.º y 3.º de ESO** se progresará en la comprensión de las principales mañas, en situaciones reales de lucha desde el punto de vista del mecanismo de ejecución (tanto de piernas, brazos, caderas, contras...) para ir aumentando la complejidad en el mecanismo de percepción y de toma de decisiones. Por ello la propuesta finaliza en **4.º de ESO y 1.º de Bachillerato** con la organización de una luchada en el seno, al menos, del grupo clase y con el análisis comparativo de otras luchas del mundo.

5.1. Objetivos

5.1.1. Objetivos de etapa de la Educación Secundaria Obligatoria y su relación con esta propuesta metodológica

En el Decreto 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC número 113 de 7 de junio de 2007) se establecen los objetivos de la etapa. Señalamos en cursiva las capacidades que aparecen en esta propuesta.

- a) *Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.*
- b) *Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.*
- c) *Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre las personas. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.*
- d) *Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.*

- e) *Conocer y valorar con sentido crítico los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y del resto del mundo, así como respetar el patrimonio artístico, cultural y natural.*
- f) *Conocer, apreciar y respetar los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, sociales y lingüísticos de la Comunidad Autónoma de Canarias, contribuyendo activamente a su conservación y mejora.*
- g) *Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.*
- h) *Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.*
- i) *Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.*
- j) *Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.*
- k) *Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.*
- l) *Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.*

5.1.2. Objetivos de la etapa del Bachillerato y su relación con esta propuesta metodológica

En el Decreto 202/2008, de 30 de septiembre, por el que se establece el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC número 204 de 10 de octubre de 2008) se establecen los objetivos de la etapa. Señalamos en cursiva las capacidades que aparecen en esta propuesta.

- b) *Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.*
- c) *Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.*
- i) *Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.*

- j) *Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.*
- k) *Conocer, analizar y valorar los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, lingüísticos y sociales de la Comunidad Autónoma de Canarias, y contribuir activamente a su conservación y mejora.*
- l) *Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.*
- n) *Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en sí mismos y sentido crítico.*

5.1.3. Objetivos de la materia de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria y su relación con esta propuesta

Del mismo modo, en el caso de los objetivos generales de la materia de Educación Física, tanto de Educación Secundaria Obligatoria como de Bachillerato, entendemos que todos tienen cabida en el desarrollo de esta propuesta metodológica.

1. *Comprender y valorar los efectos de la práctica físico-motriz en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal.*
2. *Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las capacidades físicas y la mejora de la habilidad motriz, utilizando la percepción y la toma de decisiones en las distintas situaciones físico-motrices, con actitud autoexigente, regulando y dosificando el esfuerzo.*
3. *Utilizar y comprender técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-motrices.*
4. *Planificar y realizar actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices.*
5. *Practicar y conocer modalidades deportivas y recreativas psicomotrices y sociomotrices, ajustando la acción de juego a su lógica interna y adoptando una actitud crítica ante los aspectos generados en torno al deporte.*
6. *Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia, trabajo en equipo y deportividad en la práctica de actividades físico-motrices, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz, utilizando el diálogo y la mediación en la resolución de conflictos.*
7. *Utilizar y valorar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa y como elemento cultural de los pueblos, con especial atención a las manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas de Canarias.*

8. *Practicar y valorar los juegos y deportes tradicionales de Canarias y de otras culturas, reconociéndolos como elementos del patrimonio cultural.-*
9. *Participar de forma activa, autónoma, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.*
10. *Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al desarrollo de los contenidos de la materia como recurso para la mejora del aprendizaje.*

5.1.4. Objetivos de la materia de Educación Física en Bachillerato y su relación con esta propuesta metodológica

3. Organizar actividades físicas y participar en ellas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales, culturales, y de mejora de la salud personal y colectiva que llevan asociadas.

4. Participar en la resolución de problemas motores que requieran la aplicación de conductas motrices, dando prioridad a la toma de decisiones.

7. Conocer, practicar, analizar y valorar los aspectos culturales, históricos, naturales y sociales relacionados con los juegos, deportes y bailes de la Comunidad Autónoma de Canarias, y contribuir activamente a su conservación.

5.1.5. Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos para la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato están sujetos a diversos factores, entre los que señalamos las demandas de los propios currículos, la intención docente y las características del alumnado y el contexto.

- Favorecer el contacto físico.
- Reconocer el enfrentamiento cuerpo a cuerpo y crear la condición de una oposición real y directa.
- Fomentar actitud de respeto y cooperación.
- Ser capaz de familiarizarse con la noción de oposición.
- Desdramatizar el resultado y vivenciar el trabajo.
- Aprender a privar de libertad de acción, de desequilibrar, de derribar al adversario.
- Experimentar las distintas técnicas de caídas en la Lucha Canaria.
- Aceptar la práctica de la Lucha Canaria con deportividad y no con agresividad.
- Ser capaz de adquirir un pensamiento estratégico adecuado en el desarrollo de las mañas de la Lucha Canaria.

5.2. Contenidos de primero a tercero de la Educación Secundaria Obligatoria relacionados con la propuesta metodológica

Como propuesta general para esta etapa se favorecerá la asimilación de contenidos propios de la Lucha Canaria, de modo que se tratará de deducir los aspectos técnicos a partir de los aspectos tácticos. Podríamos realizar una progresión de mañas básicas desde el punto de vista del mecanismo de ejecución (tanto de piernas, brazos, caderas, contras...) para ir aumentando la complejidad en el mecanismo de percepción, toma de decisiones y ejecución en 2.º y 3.º de ESO. Avanzaríamos hacia una fase de dominio técnico-táctico para conseguir el control de las acciones técnico-tácticas de la Lucha Canaria, conocer las reglas básicas, utilizar el espacio de forma inteligente... Aunque no necesariamente, ello puede implicar un cambio de modelo metodológico hacia propuestas más directivas en el proceso de enseñanza.

En **1.º de ESO** destacaríamos los siguientes contenidos del currículo relacionados con las actividades de lucha:

I.12. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz; I.13. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación; I.14. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria; II.1. El deporte psicomotriz y sociomotriz como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones motrices; II.4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas; II.6. Aplicación de las habilidades motrices a los juegos y deportes tradicionales de Canarias; II.10. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados; II.11. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.

En **2.º ESO** propondríamos:

I.10. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz; I.11. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación; I.12. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria; II.2. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias), con especial atención a los tradicionales de Canarias; II.5. Realización y aceptación de conductas cooperativas y solidarias en las sesiones de Educación Física y otros contextos, dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos individuales y de grupo; II.7. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados; II.12. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.

En **3.º ESO** como contenidos fundamentales seleccionaríamos:

I.12 Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices; I.13. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices. I.14. Disposición autónoma para el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en el resultado de las tareas; I.15. Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria; II.1. Análisis de los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz. II.2. Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias); II.4. Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura; II.7. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes; II.9. Responsabilidad en la práctica de juegos motores y actividades deportivas al margen de los resultados obtenidos; II.12. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.

5.3. Propuesta de tareas

Mostramos las siguientes consideraciones generales para el desarrollo de las tareas:

1. Atender a la posibilidad de iniciar las acciones o realizarlas partiendo de diferentes posiciones: supino, prono, sentado, cuadrupedia, de rodillas, de cuclillas y de pie.
2. Interiorizar la siguiente *regla de oro*: las actividades de lucha son actividades de fuerza y destreza entre dos ó más personas con el objetivo de vencer, pero sin intención de hacer daño.
3. En estas edades es indispensable el calentamiento general y el calentamiento específico.

5.3.1. Tareas genéricas

- Introducir las actividades de Lucha Canaria. Explicar el origen y la evolución de la Lucha Canaria como deporte institucionalizado.
- Presentar los elementos estructurales (espacio, tiempo, adversario y reglas básicas) y su análisis funcional (roles de ataque y defensa, subroles y acciones técnicas).
- Reconocer los principios del comportamiento estratégico, especialmente a partir de la práctica:
 - o Ejercer una acción sobre el adversario.
 - o Utilizar la fuerza del adversario.
 - o Provocar una reacción sobre el adversario para aprovecharla.

*Cogida de muslo*

- Poner en práctica calentamientos generales y específicos.
- Valorar el nivel inicial a través de la ficha de autoevaluación y coevaluación. Se divide a la clase en grupos de 4, se procede a enfrentamientos entre ellos y ellas teniendo en cuenta en dicha evaluación el comportamiento estratégico individual, los principios de lucha con agarre y las actitudes o valores que se trabajaran a lo largo de la propuesta.
- Comentar y poner en común de aspectos relevantes a través de la búsqueda utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.

5.3.2. Tareas macrogrupales y microgrupales

«**Mini rugby**»: dos equipos de 10 jugadores, en cuadrupedia, con una pelota. El equipo que la posee intenta llevar a línea contraria (fondo del espacio).

«**Enfrentamiento de quitamiedos**»: dos equipos, cada uno a un lado de la colchoneta, que deberá llevarse a la línea de fondo defendida por el equipo contrario.

«**La custodia del tesoro**»: dos grupos. Uno defiende la posición de un tesoro (un balón medicinal), y el otro tratará de apropiárselo.

- Podrán desplazarse con el balón o pasarlo.
- Fijar límites a los pasos o un mínimo de pases.
- Damos balones a los dos grupos y se distribuyen por el espacio. Cuando se de la señal, hay que conseguir el mayor número de balones y custodiarlos. Ganará el equipo que en un determinado tiempo tenga más balones.
- Diferentes formas de desplazarse, de pasar, de llevar, de quitarlo...

«**Llevar el balón a tu campo**»: dos grupos. Hay que tratar de situar el balón medicinal detrás del campo del adversario.

Variantes: ídem que en el anterior juego.

«**Fijar las hormiguitas en el suelo**»: dos grupos. Uno, *las hormigas* (más numeroso), se desplazan libremente. El otro, *los jilgueros* (5-6), tratan de fijar el pecho y el vientre de los otros compañeros y compañeras en el suelo de manera que el tórax haga contacto con la colchoneta.

Reglas:

- a) Los desplazamientos se efectuarán en cuadrupedia.
- b) El grupo de *jilgueros* pueden cooperar entre sí, *las hormigas* no.
- c) El juego termina cuando se hayan fijado a todas *las hormigas*.

Tiempo: cada 2', descanso e introducimos variantes.

Variantes: los compañeros fijados, pasan a ser *jilgueros*.

«**Arrancar las lapas del risco**»: los marineros van a mariscar lapas y éstas luchan para no ser arrancadas y vueltas boca arriba, momento en que se reconocerá como capturada. Antes de esta situación, la lapa luchará por zafarse de los marineros y volver a unirse al resto de los moluscos.

Reglas:

- a) Los desplazamientos se efectuarán en cuadrupedia.
- b) Las lapas se agarrarán fuertemente entre sí.
- c) Al separar las lapas, no se deben tocar las extremidades de éstas.
- d) Antes de mariscar, los marineros deberán separarlas (lapas) primero.

Variante: las lapas y los marineros pueden cooperar entre sí.

«**Sacar los osos de la madriguera**»: los osos se desplazan por todo el espacio. Los cazadores entran en el espacio de juego y deben de sacar a los osos de las madrigueras.

Reglas:

- a) Los cazadores pueden colaborar entre sí, pero los ositos no.
- b) Una vez que los ositos sean cogidos, los cazadores podrán ponerse de pie para trasladarlos y «sacarlos» del espacio de juego.

Variantes: cada dos minutos, descanso e introducimos variaciones.

- a) Los desplazamientos se efectuarán en cuadrupedia.
- b) Puede haber cooperación entre los ositos.
- c) Diferentes formas de agarrar/coger/sujetar: sólo por las piernas, por las axilas, por los brazos, por el tronco, etc.

«**Los gigantes y los liliputienses**»: dos equipos. Un grupo de gigantes permanecen de pie sin poder desplazarse. El grupo de los liliputienses se desplazan en cuadrupedia y tratarán de derribar a los gigantes cogiéndoles por las piernas. Se acaba cuando los liliputienses derriban a todos los gigantes.

Variantes:

- a) Los gigantes pueden desplazarse: andar, correr a la pata coja, etc. o no desplazarse
- b) Los gigantes podrán ser liberados una vez derribados.
- c) Que los gigantes y los liliputienses puedan colaborar entre sí.
- d) Otras formas de desequilibrar/derribar: sólo una pierna (dcha. o izq.), de rodillas hacia abajo, de rodillas hasta la cintura, etc.

«**Privar de libertad de acción**». Primero trabajaremos de forma alternativa y luego simultánea.

1. Por parejas, impedir que el oponente se de la vuelta:

- De prono a supino y de supino a prono. Cambio de rol.

- El que hace la presa se coloca:
 - Perpendicular a su adversario.
 - Sentado encima de su adversario.
 - El defensor sólo utiliza una mano para liberarse.
 - El defensor utiliza las dos manos y el atacante una.
- 2. En grupos de 4 jugadores, se enfrentan por parejas: dos vs. dos:
 - Colocados por parejas de espaldas. Tratar de apoyar la del contrario en el suelo.
 - Espalda en el suelo.
 - Vientre en el suelo.
 - Sujetar e impedir que se escape.
 - Ídem, se enfrenta los dos ganadores entre sí y de la misma manera los dos perdedores.

«**Derribar desde cuclillas**»: se divide la clase en tres grupos. El primero, equipo A, será igual a la suma de los otros dos, equipos B y C. Los componentes del equipo A se repartirán por todo el espacio de juego, colocándose en posición de cuclillas, pero sin desplazarse. Los del equipo B deberán derribar a los del equipo A. Mientras, los jugadores del equipo C intentarán poner de nuevo en cuclillas a los jugadores derribados.

Reglas:

- a) Los desplazamientos se efectuarán en cuadrupedia.
- b) Los jugadores a derribar permanecerán en cuclillas, pero estático.
- c) Los jugadores del equipo B y C actuarán por parejas.
- d) Para derribar a los miembros del equipo A, se agarrará al jugador por el hombro con una mano y con la otra le quitarán el apoyo de los pies, quedando de esta manera de espaldas al suelo.
- e) El juego finaliza cuando el equipo B consigue derribar a todos los jugadores del equipo A.
- f) Todos los jugadores pasan por todos los roles.

Variante: cada dos minutos, descanso e introducimos variaciones.

- a) Modificar la posición: de rodillas, de pie.
- b) El equipo B y el C tiran de uno en uno.

«**Gira y aplasta**»: hacemos dos grupos. Uno tendrá el rol de ataque y otro el de defensa. Los primeros tienen que privar de libertad de acción a sus oponentes. Para ello intentarán ponerlos en posición supino para seguidamente efectuar un control latero-costal, de tal manera que los pectorales de quienes atacan y defienden estén en contacto.

Reglas:

- a) Los desplazamientos se efectuarán en cuadrupedia.
- b) Los defensores, en cuadrupedia, permanecerán quietos.
- c) El juego acaba cuando se consigue fijar a todos los jugadores.

Variantes: cada dos minutos, descanso e introducimos variaciones.

- a) Primero una oposición pasiva y paulatinamente más activa.
- b) Los jugadores que se defienden podrán moverse.
- c) Los defensores pueden ayudarse: al tocar al compañero o compañera que está inmovilizado vuelve a incorporarse participando nuevamente.
- d) Los defensores parten de la posición de tendido prono.

«**La araña**»: un pequeño grupo estará en cuadrupedia. Son las arañas. El resto estará de pie.

Las arañas persiguen y cuando alguien es tocado por una *araña*, se convierte también en *araña* y persigue. Gana quien consigue quedar de pie.

«**El sumo de rodillas**»: en grupos de 4 y en un espacio de 2 m de diámetro. Mientras una pareja lucha, la otra pareja observa a la vez que arbitra y cronometra. Se deberá excluir del círculo delimitado durante 30”.

«**Lucha de cocodrilos**»: se enfrentan dos equipos de 4. Desde la posición de rodillas, hacer que todo el equipo contrario ponga en el suelo alguna parte de su tronco. Máximo 2 contra 1. Intercambiar roles de los equipos.

5.3.3. Tareas duales

Conseguir el mayor número de pinzas de la ropa antes del que el tiempo haya finalizado. Se colocarán en su ropa 2 pinzas.

«**Fijar al rival**»: por tríos, uno en supino. Otro trata de girarlo a prono y lo controla (primero sin oposición, después con oposición pasiva y finalmente con oposición activa).

Ahora se lleva de la posición prono a la de supino.

Por parejas, corriendo libremente por el terreno, un miembro de la pareja persigue a su compañero o compañera, debe atraparlo y fijarlo.

- Diferentes modos de desplazamientos: cuadrupedia, pata coja, etc.

Por parejas, espalda contra espalda. Intentar poner al compañero en el suelo. Rol alternativo y seguidamente simultáneo.

Se parte de posición de pie. Se define un microespacio de juego (una colchoneta). Llevar al adversario a dicho espacio y fijarlo allí.

«**Tocar al rival**»: primero trabajaremos de forma alternativa y luego simultánea.

1. Intentar tocar con las manos la cabeza del contrario, la espalda...
2. Cogerse de las manos y sin soltarse dar patadas a la espalda.
3. Intentar golpear al compañero con las manos (por debajo del cuello y por encima de la cintura): Sentados, de rodillas, de pie.

«**Excluir del territorio**»: primero trabajaremos de forma alternativa y luego simultánea.

- Tratar de sacar del terreno.
- Meter dentro.
- Los dos roles simultáneos: manos atrás, empujarse para sacar del terreno.

Variantes: se pueden establecer tareas diversificadas según el subrol (empujar, traccionar, arrastrar, transportar...).

«**Circuito de juegos de lucha**»: en cada estación habrá un trío, que realizarán las siguientes funciones: rol de ataque, de defensa y arbitraje. A la señal, cambio de rol.



Variantes: cada dos minutos, descanso y cambio de estación.

1. *Primera estación (rol alternativo):* excluir del espacio de juego. Quien tiene el rol de defensa no podrá utilizar sino una mano, teniendo la otra escondida.
2. *Segunda estación (rol alternativo):* partir de la posición de cuadrupedia en el rol de defensa para evitar que peguen su vientre en el suelo.
3. *Tercera estación (rol alternativo):* uno de los miembros del trío permanece sentado. Otro se coloca por detrás de pie y apoya sus manos en los hombros del que está sentado, presionado hacia abajo evitando que se levante y se ponga de pie.
4. *Cuarta estación (rol simultáneo):* dos se sitúan en un espacio muy reducido (superficie máxima de 3x3 m) y sin agarre inicial, se intentan desequilibrar o derribarse mutuamente, contabilizándose punto cuando uno hace apoyar al otro cualquier punto del cuerpo que no sea la planta del pie.



Media cadera

5. *Quinta estación (rol alternativo):* en posición prono quien esté en rol de defensa. Se trata de darle la vuelta e inmovilizarlo con una presa.
6. *Sexta estación (rol simultáneo):* dos se sitúan en un espacio muy reducido (superficie máxima de 3x3 m) y con agarre inicial, que en sucesivas variaciones puede modificarse. Tratarán de derribarse aplicando subroles motrices de acción técnica de brazos, logrando puntuar cuando uno hace apoyar al otro cualquier punto del cuerpo que no sea la planta del pie.

«Progresión en las caídas»:

- Sentados: caídas hacia atrás. Caídas laterales hacia la derecha y la izquierda.
- De cuclillas: caídas hacia atrás. Caídas laterales hacia la derecha y la izquierda.
- De rodillas: caídas hacia atrás. Caídas laterales hacia la derecha y la izquierda.
- De pie: caídas hacia atrás. Caídas laterales hacia la derecha y la izquierda.



- De pie y por parejas enfrentadas. Se empujará al compañero o la compañera hacia atrás y el otro ejecutará la técnica de caída. Cambio de rol.

Notas: recordar que en las caídas no se debe caer de plano, sino caer girando o arqueando el tronco.

Mantener siempre la barbilla pegada al pecho, para no darnos en la nuca.

Llenar de aire los pulmones para amortiguar el golpe.

Amortiguar la caída golpeando con los brazos estirados y las palmas de las manos abiertas.

No caer sobre ninguna articulación del cuerpo: codos, muñecas, etc.

a) Caídas hacia atrás:

1. Lo primero que toma contacto con el suelo es el trasero.
2. A continuación rodamos con la espalda y pegamos la barbilla al pecho para no golpearnos la cabeza.
3. Finalmente, con los brazos estirados y las palmas de las manos abiertas golpeamos fuertemente el suelo amortiguando así la caída.

b) Caídas hacia los lados:



Vacío

1. Primero, nos colocamos de cuclillas.
 2. Luego, estiramos el pie del lado en el que vamos a caer y lo desplazamos hacia el lado contrario.
 3. A continuación, caemos con los glúteos y la espalda.
 4. Y finalmente, para amortiguar, golpeamos con el brazo del lado que caemos. Este estará estirado y con la palma de la mano abierta.
- Buscar todas las posibilidades de derribo a través de enganchar con la pierna derecha el atacante. Roles alternativos/oposición pasiva. Respuesta: 8 posibilidades (una de ellas es la pardelera).
 - o ¿Normalmente, hacia dónde es la dirección del derribo? Respuesta: atrás del adversario.
 - o Buscar el desequilibrio más adecuado para derribar a través de enganche de la pierna derecha del atacante a la pierna derecha por fuera del defensa. Desequilibrio ideal: delante diagonal izquierda del adversario.

- o ¿Normalmente, cuál debe ser la dirección del desequilibrio si al final va caer hacia atrás? Respuesta: al contrario de este, hacia adelante y en el sentido de la diagonal izquierda del adversario.
 - o En este momento se entrega ficha de las distintas fases de la acción técnica de la pardelera.
 - o Práctica de las distintas fases de la pardelera. Oposición pasiva y roles alternativos.
 - o Igual con oposición de menor a mayor intensidad e intentando derribar.
 - o Igual cambiando de parejas.
- Buscar las posibilidades de bloquear con la mano derecha. Roles alternativos, oposición pasiva. ¿Normalmente, hacia dónde es la dirección del derribo? Respuesta: hacia atrás en sentido de la diagonal izquierda del adversario.
 - o Buscar el desequilibrio más adecuado para derribar al contrario en la dirección que se ha dicho anteriormente. Será adelante en el sentido de la diagonal izquierda del adversario.
 - o Se determina distintas fases de la acción técnica toque *pa'tras*.



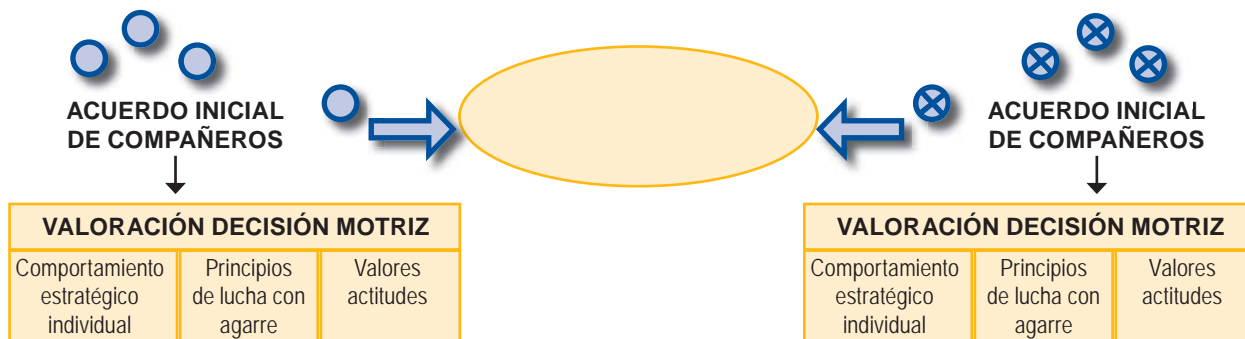
Toque pa'tras

- o Práctica de las distintas fases con oposición pasiva y roles alternativos.
 - o Igual con roles simultáneos e intentando derribar.
- Se intentan roles alternativos para derribar con las dos luchas explicadas. Con atención en el aprovechamiento de la fuerza del contrario, intentar contras. Responder en función de la acción del contrario.
 - De rodilla, tratar de desequilibrar, haciendo que ponga sobre el suelo alguna parte del cuerpo.
 - Buscar distintas opciones para derribar con la cadera. Roles alternativos oposición pasiva. Respuesta: hacia la derecha e izquierda (tronchada).
 - o ¿Normalmente, hacia dónde es la dirección del derribo? Hacia adelante en el sentido de la diagonal derecha.



Cogida de muslo

- o Buscar el desequilibrio más adecuado para derribar al contrario en esta dirección. Atrás diagonal izquierda.
 - o Se determinan las distintas fases de la acción técnica de la tronchada.
 - o Se práctica las distintas fases con oposición pasiva y roles alternativos.
 - o Igual con roles simultáneos e intentando derribar.
- Buscar distintas opciones para derribar con cogida de muslo. Roles alternativos oposición pasiva. Respuesta: dos opciones, cogiendo muslo derecho o izquierdo.
 - o Normalmente, ¿hacia dónde es la dirección del derribo? Atrás en sentido diagonal derecho cogiendo el muslo izquierdo.
 - o Busca el desequilibrio más adecuado para derribar al contrario en esta dirección. Hacia delante en el sentido diagonal hacia la derecha.
 - o Se determinan las distintas fases de la acción técnica cogida de muslo.
 - o Práctica de las distintas fases con oposición pasiva y roles alternativos.
 - o Igual con roles simultáneos e intentando derribar.



Así, sucesivamente, con el resto de mañás.

Se intentan roles alternativos para derribar con las luchas explicadas. Con la atención en el aprovechamiento de la fuerza del contrario, intentar contras. Responder en función de la acción del contrario.

Enfrentamiento todos contra todos y todas: en grupos de 4 para enfrentarse por equipos. Antes de iniciarse las acciones, cada grupo diseña la estrategia a seguir (acuerdo inicial sobre decisiones motrices) y el mismo grupo se encargará de valorar la actuación de sus integrantes.

Se intentarán aplicar todos los comportamientos estratégicos, principios de lucha y valores comentados en toda la unidad. Después de realizar los enfrentamientos de todos contra todos y todas, el equipo se enfrenta a otro grupo.

Además cada alumna y alumno reflejarán su autoevaluación sobre el comportamiento estratégico individual, los principios de lucha con agarre y actitudes y valores trabajados.

5.4. Criterios de evaluación de primero a tercero de la Educación Secundaria Obligatoria relacionados con esta propuesta metodológica

En cuanto a los criterios de evaluación, tal y como hicimos con los objetivos de las etapas, presentamos con cursiva los aspectos relevantes que esta propuesta asume de los criterios establecidos en el Decreto 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC número 113 de 7 de junio de 2007) y que deben adecuarse a las situaciones de los grupos.

5.4.1. Criterios de evaluación de primero de la ESO

4. Aplicar con eficiencia las habilidades motrices genéricas a la resolución de distintos problemas motores en situaciones psicomotrices y sociomotrices, aceptando el nivel alcanzado.

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte psicomotriz y sociomotriz o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia en las distintas situaciones motrices.

7. Manifiestar una actitud positiva hacia el juego, el deporte y la actividad física como medio de recreación y una forma saludable de ocupar el tiempo libre.

Se trata de constatar con este criterio si el alumnado concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Se comprobará si concibe estas actividades como parte integrante del tiempo de ocio activo y las emplea en prácticas libres. También si adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.

8. *Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices, aceptando las reglas y normas establecidas y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.*

Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas. Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.

9. *Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.*

Se trata de constatar mediante este criterio que el alumnado es capaz de realizar prácticas lúdicas y tradicionales de Canarias, identificándolas y aceptándolas como una parte de su patrimonio cultural, a partir de sus manifestaciones en diferentes situaciones motrices. En éstas se mostrarán las habilidades propias de nuestros juegos y deportes, lo que permitirá comprobar la regulación de las acciones motrices, la eficacia en las mismas y la capacidad de cooperación con el grupo.

10. *Aplicar las tecnologías de la información y comunicación para resolver problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.*

A través de este criterio se constatará que el alumnado es capaz de aplicar convenientemente los medios tecnológicos de la información y comunicación para el conocimiento y práctica de la Educación Física. Se valorará la actitud crítica del alumnado ante la información recibida a través de estos medios.

5.4.2. Criterios de evaluación de segundo de la ESO

2. *Realizar tanto el calentamiento general como el específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.*

Este criterio comprobará que el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento, tanto general como específico, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud; habrán de recogerse en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

3. *Reconocer y vincular los hábitos higiénicos y posturales a la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.*

Se constatará con este criterio si el alumnado identifica, asume y relaciona el funcionamiento del aparato locomotor y sistema cardiovascular, la respiración, y una adecuada alimentación e hidratación con la

realización de actividades físico-motrices. Se verificará, también si es capaz de hacer modificaciones y ajustes en su tono muscular adoptando las posturas más correctas que reviertan en la mejora de su estado general y de sus producciones físico-motrices.

5. Aplicar con eficacia y eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices y reconocerlas, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.

Mediante este criterio, se valorará el reconocimiento y la aplicación de sus habilidades motrices específicas a un deporte psicomotriz o sociomotriz o a un juego motor, como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se constatará si el alumnado identifica los fenómenos socioculturales que se manifiestan, realizando una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y resolviendo los problemas motores planteados.

8. Mostrar una actitud de solidaridad y cooperación en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual o colectiva, tiene una actitud de solidaridad y cooperación encaminada a la consecución de objetivos comunes, aceptando sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de los demás. El diálogo sobre la estrategia colectiva, su organización y puesta en práctica, la disposición para asumir roles durante el juego con actitud positiva y esfuerzo, la aportación de las propias habilidades básicas o específicas o las actitudes respetuosas hacia las normas y las demás personas que intervienen en el juego contribuyen al cumplimiento de este criterio.

9. Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, reconociéndolos como situaciones motrices con arraigo cultural.

A través de este criterio se trata de constatar que el alumnado es capaz de realizar e identificar distintas prácticas lúdico-deportivas tradicionales de Canarias, identificándolas como parte de su patrimonio cultural. También se valorará su interés por conocerlas, practicarlas siguiendo la lógica de sus estructuras y si muestra respeto por las tradiciones durante su realización.

10. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación para facilitar la resolución de problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

Con este criterio se trata de constatar si el alumnado aplica eficazmente los medios tecnológicos de la información y comunicación para incrementar su conocimiento teórico-práctico a partir de los contenidos

trabajados en la práctica de aula, con el fin de mejorarla. Se valorará tanto la búsqueda selectiva de información como su actitud crítica y reflexiva ante la misma, así como su transferencia hacia la resolución de distintos problemas vinculados con las prácticas físico-motrices en general.

5.4.3. Criterios de evaluación de tercero de la ESO

1. Comprender la evolución de las distintas concepciones del cuerpo en relación con la actividad física en diferentes épocas históricas, identificando sus rasgos significativos.

Se pretende constatar si el alumnado identifica las diferentes concepciones del cuerpo y de la actividad física y su evolución a lo largo de la historia de las civilizaciones, reconociendo su influencia en la Educación Física actual a partir de su aplicación a situaciones motrices de la práctica educativa.

2. Realizar tanto el calentamiento general como específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.

Se comprobará si el alumnado es capaz de elaborar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento, tanto general como específico, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud; se habrán de recoger en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

4. Incrementar y optimizar su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, previa valoración del nivel inicial, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas propios del acondicionamiento físico, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará que reconoce distintos métodos y sistemas de acondicionamiento físico.

5. Ajustar con eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, considerando su lógica en la resolución de problemas motores, reconociendo aspectos básicos de su estructura y valorando críticamente los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de ajustar las habilidades motrices específicas adquiridas a un deporte psicomotriz y sociomotriz o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución y analizarlas. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar que el alumnado sea capaz de reconocer y aplicar la estructura de los deportes (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) y valorar de forma crítica los fenómenos socioculturales que se manifiestan en las distintas situaciones motrices, desde la perspectiva de practicante, consumidor y espectador.

8. Valorar una actitud de responsabilidad individual y colectiva en la práctica de actividades físico-motrices por encima de la búsqueda desmedida de los resultados, manifestando conductas solidarias y cooperativas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.

Se trata de verificar si el alumnado manifiesta una actitud responsable en la práctica de actividades físico-motrices a nivel personal y en su interrelación con compañeros, adversarios, árbitros y espectadores. Así mismo, debe transferir esta responsabilidad cuando asume diferentes roles (activos y pasivos).

9. Practicar juegos deportivos tradicionales de Canarias, aceptándolos y valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.

Se trata de constatar que el alumnado practica, con eficacia, juegos deportivos tradicionales de Canarias, identificándolos y valorándolos como parte del patrimonio cultural. Se verificará si el alumnado es capaz de agrupar dichas prácticas a partir de un criterio de referencia. Se valorará, también, su interés por conocerlos, practicarlos fuera del contexto de las sesiones de Educación Física, ampliar su repertorio, divulgarlos y conservarlos como parte de sus tradiciones.

10. Aplicar y valorar las tecnologías de la información y comunicación como un medio para organizar y divulgar contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

Se trata de constatar que el alumnado valora la aplicación de los medios tecnológicos de la información y comunicación para organizar y difundir, a través de la práctica, los contenidos propios de la materia Educación Física. Se valorará la actitud crítica del alumnado ante la información recibida a través de estos medios.

5.5. Instrumentos para la evaluación formativa

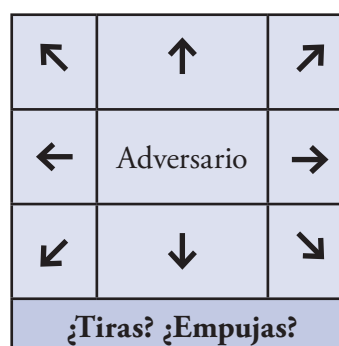
	Caída atrás	Caída al lado	Maña 1	Maña 2	Maña 3
Alumno/a					



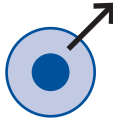
+ =lucha/caída con sentido correcto - =lucha/caída con algún error.

¿Eres capaz de realizar las siguientes acciones (**empujando y tirando**), en las distintas técnicas para derribar al contrario, teniendo en cuenta las siguientes direcciones de desequilibrios y caídas en estos deportes?

<p>¿QUÉ DEBO HACER PARA INTENTAR DERRIBAR AL ADVERSARIO?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicio una acción sobre mi adversario. 2. Utilizo la fuerza de mi adversario. 3. Creo una acción en mi adversario para utilizarla. 	<p>ACTITUD</p> <p>¿Acepto competir sin que ello suponga una actitud de conflicto y colaboro con compañeros y compañeras para mejorar?</p>
--	--

NIVEL COMPORTAMIENTO ESTRATÉGICO		
<p>Nivel 1. Busca diversas opciones para derribar al adversario con las manos (enganchar, bloquear, barrer)</p>	<p>Nivel 2. Busca diversas opciones para derribar al adversario con las piernas (enganchar, bloquear, barrer)</p>	<p>Nivel 3. Busca diversas opciones para derribar al adversario con acciones combinadas de manos y piernas (enganchar, bloquear, barrer)</p>



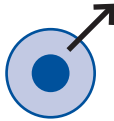



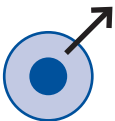
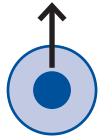
TÉCNICAS	1. Acciones iniciales	2. Desequilibrios	3. Proyecciones	4. Remates												
<p>1. Toquepa'tras, chascona</p>  <p>Contra: Pardelera</p>	<p>Intentar desplazar al adversario para que adelante su pierna izquierda.</p>	<p>El atacante tira del adversario en la dirección que se indica.</p> 	<p>El atacante empuja del adversario hacia arriba (mano del agarre y la mano derecha engancha detrás de la rodilla izquierda del adversario).</p>	<p>Hombro y cabeza empujan hacia atrás y diagonal del adversario.</p> 												
<p>Sesión n.º:</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">Sí</td> <td style="width: 33%;">No</td> <td style="width: 33%;">A veces</td> </tr> </table>	Sí	No	A veces	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">Sí</td> <td style="width: 33%;">No</td> <td style="width: 33%;">A veces</td> </tr> </table>	Sí	No	A veces	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">Sí</td> <td style="width: 33%;">No</td> <td style="width: 33%;">A veces</td> </tr> </table>	Sí	No	A veces	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">Sí</td> <td style="width: 33%;">No</td> <td style="width: 33%;">A veces</td> </tr> </table>	Sí	No	A veces
Sí	No	A veces														
Sí	No	A veces														
Sí	No	A veces														
Sí	No	A veces														


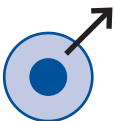
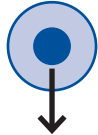
TÉCNICAS	1. Acciones iniciales	2. Desequilibrios	3. Proyecciones	4. Remates
<p>2. Pardelera, burra (El Hierro)</p> <p>Contra:</p>	<p>Intentar desplazar al adversario para que adelante su pierna derecha.</p>	<p>El atacante tira del adversario en la dirección que se indica.</p>	<p>El atacante da un paso hacia delante con la pierna izquierda y con la derecha engancha la del adversario.</p>	<p>Se empuja con todo el cuerpo en la dirección diagonal que se indica.</p>
Sesión n.º:	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces


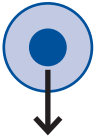
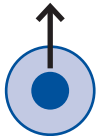
TÉCNICAS	1. Acciones iniciales	2. Desequilibrios	3. Proyecciones	4. Remates
<p>3. Tronchada</p> <p>Contra: Pardelera</p>	<p>Ambos luchadores deben tener una posición media.</p>	<p>Se amaga en dirección de la caída del toque <i>pa' atrás</i>.</p>	<p>La cadera se coloca junto a la del adversario (costado derecho contra el izquierdo). El atacante gira hacia la izquierda.</p>	<p>La mano del agarre y la espalda tiran en dirección al derribo.</p>
Sesión n.º:	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces

TÉCNICAS	1. Acciones iniciales	2. Desequilibrios	3. Proyecciones	4. Remates
<p>4. Cogida de muslo</p> <p>Contra: Toque <i>pa' atrás</i></p>	<p>Intentar desplazar al adversario para que adelante el muslo derecho.</p>	<p>Se realiza el amago en la dirección diagonal que se indica.</p>	<p>El atacante da un paso adelante con pierna derecha, agarra el muslo lo más arriba posible y el hombro derecho a la cadera del adversario.</p>	<p>Se pivota con 1/4 de giro de la pierna izquierda sobre la derecha. Se empuja en la dirección que se indica.</p>
Sesión n.º:	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces

TÉCNICAS	1. Acciones iniciales	2. Desequilibrios	3. Proyecciones	4. Remates
5. Cango  Contra: cadera	Ambos luchadores deben tener una posición media y se intenta que el adversario adelante su pierna izquierda.	Se amaga tirando del adversario hacia sí, en la dirección que se indica. 	La pierna izquierda del atacante se adelanta para enganchar con su derecha el exterior de la pierna izquierda del adversario. Se cambia la cabeza hacia el lado izquierdo.	Se empuja con todo el cuerpo en la dirección que se indica. 
Sesión n.º:	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces

TÉCNICAS	1. Acciones iniciales	2. Desequilibrios	3. Proyecciones	4. Remates
6. Cadera  Contra: Toque <i>pa'trás</i>	Con una posición elevada, tirar hacia sí para atraer al adversario.	Se amaga empujando en dirección del toque <i>pa'trás</i> . 	Se adelanta la pierna izquierda entre las del oponente, intentando levantarlo sobre la rodilla levantada y se despegan sus pies del suelo.	El cuerpo pivota hacia la derecha, sobre el pie. Se tira del adversario hacia delante. 
Sesión n.º:	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces

TÉCNICAS	1. Acciones iniciales	2. Desequilibrios	3. Proyecciones	4. Remates
7. Traspie 	Intentar que el adversario tenga los pies paralelos y se encuentre empujando hacia nosotros.	Se amaga empujando en dirección del toque <i>pa'trás</i> . 	Se gira el tronco hacia el lado izquierdo al mismo tiempo que se levanta el pie derecho en diagonal, atravesando por delante a la altura de los tobillos.	Con las manos se tira del adversario hacia arriba y en la dirección que se indica. 
Sesión n.º:	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces	Sí No A veces

TÉCNICAS	1. Acciones iniciales			2. Desequilibrios			3. Proyecciones			4. Remates		
8. Burra 	Intentar que el adversario adelante la pierna izquierda.			Se amaga tirando del adversario en la dirección que se indica. 			Se atrae al contrario y se engancha con la pierna derecha la izquierda (por dentro del adversario). En la parte posterior.			El tronco empuja atrás engan- chando siempre con la pierna. 		
Sesión n.º:	Sí	No	A veces	Sí	No	A veces	Sí	No	A veces	Sí	No	A veces

VALORA TU ACTITUD EN LOS CONTENIDOS DE LUCHA CANARIA

SESIONES	ACTITUDES Sí- no- a veces		
	¿Respetas? Los dife- rentes niveles de ejecu- ción.	¿Cooperas? Actúas conjuntamente para ofrecer información al compañero o a la compañera.	¿Toleras? Aceptas competir sin que ello suponga una actitud de rivalidad y con- flicto.
Sesiones 1, 2... Fechas:			

5.6. Contenidos de cuarto de la Educación Secundaria Obliga- toria relacionados con las actividades de lucha

Debido al carácter terminal y preparatorio de la Educación Secundaria Obligatoria, el alum- nado debe adquirir los objetivos generales de etapa y de materia y consecuentemente las competencias básicas. Hay que destacar que a nivel psicoevolutivo, tanto desde el punto de vista cognitivo, físico-mo- triz, como afectivo y social se encuentra preparado para asumir la totalidad de objetivos planteados.

En 4.º de ESO, analizando los contenidos fundamentales del currículo relacionados con las actividades de lucha destacamos:

I.12. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices; II.1. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico-motriz; II.2. Identificación de las estructuras de los deportes y su aplicación a la práctica deportiva psicomotriz y sociomotriz (cooperación, oposición, cooperación-oposición), con y sin implemento; II.5. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura; II.8. Adquisición y aplicación de hábitos de responsabilidad y respeto a las normas sociales en la realización de las diferentes tareas psicomotrices y sociomotrices; II.9. Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.

5.7. Contenidos de Educación Física en el Bachillerato relacionados con las actividades de lucha

Revisando los contenidos fundamentales del currículo de Bachillerato relacionados con las actividades de lucha, seleccionamos:

II.1. Análisis del deporte como fenómeno social y cultural. Relevancia social del deportista. Los roles de participante, espectador y consumidor; II.2. Perfeccionamiento en la puesta en práctica de las habilidades motrices específicas y de los principios estratégicos de algunas actividades físicas psicomotrices y sociomotrices; II.3. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre; II.4. Organización de torneos deportivo-recreativos y de actividades físicas y participación en ellos; II.5. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes; II.11. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos, el intercambio de ideas y conceptos o la evaluación de la materia de Educación Física.

5.8. Modelos de tareas para el desarrollo de los contenidos de cuarto de la Educación Secundaria Obligatoria y primero de Bachillerato

Entendemos que se dará un paso más en el conocimiento de las mañas de Lucha Canaria, procurando completar el desarrollo de los modelos metodológicos comprensivos llegando a incluso a modelos técnico-tácticos. También son idóneas las relaciones con otras luchas del mundo utilizando los distintos recursos de los que disponen (Internet, sobre todo...) así como que los alumnos y las alumnas, de manera autónoma, organicen una luchada con pequeñas variaciones en el reglamento para adaptarlas a la sesión de Educación Física.

Cabe la posibilidad de elegir entre varias propuestas:

- Luchada mixta grupo clase.
- Luchada mixta entre los distintos grupos de cuarto de la ESO.
- Liguilla de todos contra todos y todas, en los distintos cursos.

Aunque se deben conocer los sistemas de competiciones de la Lucha Canaria, emplearemos el sistema de *todos contra todos y todas*.

Tendremos en cuenta los siguientes puntos.

- Las agarradas tendrán una duración máxima de treinta segundos. Si en ese tiempo no se derriban, la agarrada se considerará separada. Esto es por dos motivos principales. Por un lado, la mayoría del alumnado no está preparado para esfuerzos tan intensos como los que requiere la Lucha Canaria, cumpliendo la totalidad del tiempo de la agarrada (esfuerzos anaeróbico-láctico) y, por otro lado, la disminución del tiempo de la agarrada permite incluso la disputa de dos luchadas en una sesión de Educación Física.
 - o Se puede plantear incluso un torneo por clase con semifinales, tercer y cuarto puesto y final, todo esto en dos sesiones. Si queremos aumentar la repercusión de la competición podemos plantear incluso un torneo entre los campeones de cada clase a disputar en los recreos. Esto podría hacerse por cursos o por ciclos.
 - o Alumnas y alumnos deben pasar por los roles de árbitro, mandador, luchador y espectador. Es importante también que conozcan cómo se realiza un acta en el sistema de todos contra todos y todas.

ACTA DE LA LUCHADA. SISTEMA TODOS CONTRA TODOS Y TODAS

Competición:			
Celebrada en:		El día:	Hora:
Equipo de letras:		Equipo de números:	
A.		1.	
B.		2.	
C.		3.	
D.		4.	
E.		5.	
F.		6.	
S.		S.	

Rodea quién gane. En caso de separada se rodean ambos.

A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6
B 1	C 2	D 3	E 4	F 5	A 6
C 1	D 2	E 3	F 4	B 5	A 5
D 1	E 2	F 3	C 6	B 5	A 4
E 1	F 2	D 6	C 5	B 4	A 3
F 1	E 6	D 5	C 4	B 3	A 2

...

RESULTADO FINAL:	LOCAL	VISITANTE
CAPITÁN LETRAS	ÁRBITRO	CAPITÁN NÚMEROS

5.9. Criterios de evaluación de cuarto de la Educación Secundaria Obligatoria relacionados con esta propuesta metodológica

Presentamos en cursiva los criterios de evaluación correspondientes al Decreto del currículo:

2. Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices.

La aplicación de este criterio pretende constatar que el alumnado sea capaz de poner en práctica, autónomamente y de forma correcta, calentamientos generales y específicos, previo análisis de la actividad que se pretenda realizar, adecuándolos a dicha actividad y predisponiendo sus diferentes sistemas orgánico-funcionales para mejorar su rendimiento y evitar lesiones, tomando conciencia de ello.

También se verificará si es capaz de poner en práctica tareas y actividades de vuelta a la calma tras el ejercicio, con carácter autónomo y habitual, analizando la actividad realizada con anterioridad y bajando el grado de excitación que ésta provoca, restableciendo las funciones normales de sus sistemas orgánico-funcionales.

7. Organizar eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural.

Con este criterio se pretende analizar si el alumnado es capaz de llevar a cabo, por sí mismo o en colaboración, la organización de eventos deportivos o de otras actividades físico-motrices realizadas a lo largo de la etapa, además de participar activamente en estas. Para ello debe conocer e identificar los elementos estructurales (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) que se adoptan en la práctica de los diferentes deportes, sean psicomotrices o sociomotrices. Estos encuentros se valorarán en cuanto a su organización y participación, y así se pueden considerar aspectos como la iniciativa, la previsión del plan que prevenga posibles desajustes, la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios. En cuanto a los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte, se pueden analizar desde la triple perspectiva de practicante, espectador y consumidor, relacionando críticamente la planificación de actividades y la práctica de estas con la adopción de un punto de vista personal y reflexivo ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo y los fenómenos deportivos. En el medio natural, el alumnado deberá identificar los recursos y usos idóneos para interaccionar respetuosamente con el entorno físico, así como las normas de seguridad.

9. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales de Canarias, identificando su procedencia y sus principales elementos estructurales, aceptándolos como portadores valiosos de su cultura.

Se trata de verificar con este criterio si el alumnado es capaz de manifestar un grado de emancipación en la práctica de juegos y deportes tradicionales canarios a partir de los conocimientos previos de los niveles anteriores, reconociendo su procedencia e identificando y controlando sus componentes esenciales para su puesta en práctica (reglamento, estrategias, espacio de juego, técnicas...). Se valorará, además, si es capaz de admitir dichos juegos y deportes como parte de su cultura, aceptando su práctica y mostrando interés por su aprendizaje.

10. Aplicar con autonomía las tecnologías de la información y la comunicación a las prácticas físico-motrices, utilizándolas con sentido crítico para progresar en los aprendizajes propios de la materia.

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado es capaz de utilizar de forma crítica, responsable y autónoma las tecnologías de la información y la comunicación (medios audiovisuales, Internet...) en las prácticas físico-motrices propias de las sesiones de Educación Física y como medio para recoger información y progresar en sus aprendizajes.

5.10. Criterios de evaluación de Bachillerato relacionados con esta propuesta

Presentamos en cursiva los criterios de evaluación correspondientes al Decreto del currículo:

3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.

Este criterio permite valorar la participación de los alumnos y de las alumnas en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades. El alumnado ha de ser capaz de organizar actividades de carácter recreativo que se adecuen a la cultura del tiempo de ocio y que supongan el empleo de los medios y recursos del entorno próximo. De igual manera, se pretende comprobar si se afianzado el espíritu emprendedor, las actitudes de iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y de desarrollo personal.

4. Demostrar un adecuado uso de la conducta motriz en situaciones reales de práctica en los juegos o deportes seleccionados.

A través de este criterio se constatará si el estudiante es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos propios de cada actividad motriz. Los alumnos y las alumnas manifestarán competencia en sus respuestas motrices con el ajuste adecuado a las situaciones a las que se enfrenten. Particularmente, ha de otorgarse mayor importancia a que resuelvan las situaciones que la adecuación a un modelo cerrado de ejecución.

7. Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, identificando sus principales elementos estructurales y aceptándolos como portadores valiosos de la cultura.

Se trata de verificar con este criterio si el alumnado es capaz de llevar a la práctica, por sí mismo o colaborando en grupo, juegos y deportes tradicionales canarios, identificando y controlando sus componentes esenciales para su puesta en práctica: reglamento, estrategias, espacio de juego, técnicas, etc. Se valorará, además, si es capaz de admitir dichos juegos y deportes como parte de su cultura, mostrando interés por su aprendizaje.

8. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar conocimientos de la materia de Educación Física.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado utiliza las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta para buscar datos, referencias históricas, sociales o incluso económicas relacionadas con los contenidos presentes en los bloques. Asimismo, se verificará si presenta documentos o archivos y si efectúa tareas de evaluación y coevaluación a través de diferentes programas informáticos.

6. DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Los Decretos 126 y 127 de 24 de mayo de 2007, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Primaria y de la Educación Secundaria Obligatoria respectivamente en la Comunidad Autónoma de Canarias, incluyen competencias básicas que debe haber desarrollado un joven o una joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera personal y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las finalidades de estas competencias básicas son las siguientes:

- Integrar los aprendizajes (formales, informales y no formales).
- Relacionar los contenidos de forma útil, para usarlos en diferentes contextos.
- Orientar la enseñanza, pudiendo identificar los criterios de evaluación y contenidos básicos e inspirar las decisiones del proceso de enseñanza aprendizaje.

Dichas competencias se incluyen junto con los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y métodos pedagógicos como elementos básicos del currículo por lo que las competencias no sustituyen a otros elementos curriculares sino que se incluyen en el currículo como un elemento que sirve de utilidad para orientar la programación y ayudar a tomar decisiones relativas al proceso de enseñanza-aprendizaje. Desde todas las áreas y materias se podría contribuir al desarrollo de las competencias, aunque en mayor o menor medida en cada una de ellas.

A. Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y transmisión del conocimiento y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta. También incluye la habilidad de expresar e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones de forma oral y escrita, así como la de comunicarse de forma apropiada en una amplia variedad de situaciones al menos en una lengua extranjera al finalizar la educación básica.

B. Competencia matemática

Mediante esta competencia se adquiere la habilidad para la utilización de los números y sus operaciones básicas, así como de los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático en situaciones cotidianas, de modo que se seleccionen las técnicas adecuadas para calcular, resolver problemas, interpretar la información y aplicar los elementos matemáticos a la mayor variedad posible de contextos.

C. Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico

La adquisición de esta competencia permite interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana, para comprender sucesos, predecir consecuencias y mejorar las condiciones de vida propia, de las demás personas y del resto de los seres vivos. Esto implica la conservación y mejora del patrimonio natural, el uso responsable de los recursos, el cuidado del medioambiente, el consumo racional y la protección de la salud individual y colectiva.

D. Tratamiento de la información y competencia digital

El dominio de esta competencia supone el ejercicio de una serie de destrezas y habilidades que incluyen la obtención crítica de información utilizando distintas estrategias y soportes, su transformación en conocimiento y la adecuada transmisión mediante un conjunto de recursos que van desde técnicas y lenguajes determinados hasta las posibilidades ofrecidas por las tecnologías de la información y la comunicación. La competencia comporta asimismo hacer uso habitual de los recursos tecnológicos disponibles para resolver problemas reales de modo eficaz.

E. Competencia social y ciudadana

Esta competencia proporciona las destrezas necesarias para comprender la realidad social del mundo, adiestrarse en el análisis del pasado histórico y de los problemas actuales, preparándose así para la convivencia en una sociedad plural y contribuir a su mejora. Esto implica formar a las personas para la asunción y práctica de una ciudadanía democrática por medio del diálogo, el respeto y la participación social, responsabilizándose de las decisiones adoptadas.

F. Competencia cultural y artística

A través de esta competencia el alumnado podrá apreciar, comprender y valorar de manera crítica la variada gama de manifestaciones culturales y artísticas, familiarizándose con estas mediante su disfrute y su contribución para conservar y mejorar el patrimonio cultural y artístico. Supone el dominio de las destrezas necesarias para la expresión de ideas, experiencias o sentimientos de forma creativa.

G. Competencia para aprender a aprender

Implica esta competencia el inicio en el aprendizaje y la posibilidad de continuarlo de manera autónoma, tomando conciencia de las propias capacidades intelectuales, de las estrategias adecuadas para desarrollarlas y del propio proceso de aprendizaje. Son cruciales para adquirir tal competencia la motivación, la confianza del alumnado en sí mismo, la autoevaluación, la cooperación, etc.

H. Autonomía e iniciativa personal

Con esta competencia se pretende, por una parte, que el alumnado tome decisiones con criterio y desarrolle la opción elegida asumiendo las consecuencias, adquiera habilidades personales como la autonomía, creatividad, autoestima, autocrítica, iniciativa, el control emocional..., de modo que pueda

afrontar la adopción de soluciones distintas ante nuevos contextos. Por otra, se trata de que alcance la facultad de aprender de los errores.

6.1. El desarrollo de las competencias básicas a través de la Lucha Canaria

La aportación de la Lucha Canaria como contenido del ámbito de la Educación Física, por las propias características de esta actividad motriz, es un magnífico instrumento para el desarrollo de las competencias básicas como veremos a continuación:

En relación con la **competencia en comunicación lingüística**, la Lucha Canaria posee unos términos propios que se han ido configurando a lo largo del tiempo y que son utilizados habitualmente en el habla canaria: mandador es la persona que realiza las funciones de entrenador, pero también el que dirige, o puntal un término para designar al mejor luchador de un equipo o la persona que ejecuta con éxito una actividad; y así con la ropa de brega o ropa de lucha, el terrero, o los nombres de cada una de las técnicas propias de este deporte y que va a permitir un mayor conocimiento de cómo funciona el deporte de la lucha y enriquecer el vocabulario del alumnado, además de facilitar que se exprese con corrección a la hora de referirse a algún concepto relacionado con esta actividad deportiva.

La **competencia matemática** se ve favorecida con estos contenidos ya que la aplicación de las técnicas de lucha representa una forma de resolución de problemas, de igual manera hay que actuar en función de las acciones que se realizan para contrarrestar las luchas, por lo que si el oponente realiza una cogida de muslo hay que reaccionar para ejecutar la contra de dicha maña; además todas las acciones de la lucha representan un problema de física en el que lo que importa es contrarrestar la fuerza que ejerce el contrincante y ser capaz de utilizar la misma para derribarlo.

La **competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico** se ve favorecida por la práctica de la Lucha Canaria ya que el alumnado debe interactuar entre sí y con el entorno, de manera que se desarrolla de su competencia motriz. Cuando se ejecutan las tareas propias de la Lucha Canaria, se estará favoreciendo el desarrollo de la condición física. Además la Lucha Canaria se puede practicar en el medio natural así que puede ser un contenido a utilizar cuando se realiza una actividad fuera del centro.

La **competencia en el tratamiento de la información y competencia digital**, la Lucha Canaria contribuye al desarrollo de esta competencia ya que ofrece al alumnado información sobre aspectos relacionados con el deporte tradicional y puede ser una fuente de búsqueda y reflexión sobre la información obtenida al respecto de dicho tema. Asimismo, las tecnologías de la información y la comunicación son un excelente recurso para descubrir aspectos relacionados con este deporte y su evolución a lo largo del tiempo así como las semejanzas y diferencias con otras luchas del mundo.

Para la **competencia social y ciudadana**, la Lucha Canaria incorpora a la materia de Educación Física un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuye al desarrollo de la igualdad y el trabajo en equipo, la propia idiosincrasia de la lucha en la que el vencedor tiende la mano al vencido para ayudarlo a levantarse y reconoce el caído el mérito al contrario, le inculca al alumnado valores sobre el reconocimiento de la labor del adversario. La práctica y la organización de las actividades colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y

asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen este deporte colabora en la aceptación de códigos de conducta propios de la sociedad.

La **competencia cultural y artística** se ve desarrollada toda vez que se hace partícipe al alumnado de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes y los juegos tradicionales (dentro de los que encontramos la Lucha Canaria), y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. La Lucha Canaria contribuye a que el alumnado llegue a apreciar, comprender y valorar tales manifestaciones. Además, en un momento como el actual, en el que nuestras escuelas son cada vez más interculturales, tiene especial relevancia el conocimiento de manifestaciones lúdicas, deportivas de Canarias, puesto que tal conocimiento facilita un mejor acercamiento de todo el alumnado a los aspectos históricos y culturales propios de nuestra Comunidad. Esto le aporta una riqueza cultural ya que, además de conocer y practicar actividad física, aprende a reconocer, comprender, practicar y valorar las tradiciones propias de sus antepasados, lo que contribuirá a divulgar y conservar dichas prácticas motrices a través del tiempo. Pero también a apreciar su relación con otras luchas.

En el desarrollo de la **competencia aprender a aprender**, la Lucha Canaria ofrece recursos para la planificación de actividades físicas. Esto permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son importantes para el desarrollo de los procesos cognitivos y físicos.

Para la **competencia autonomía e iniciativa personal**, la Lucha Canaria enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de dificultad técnica, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo. Por ello, es un excelente medio para el desarrollo de esta competencia.

7. EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA LUCHA CANARIA

El acondicionamiento físico se caracteriza por ejercitaciones y tareas que requieren actividades físicas y motrices orientadas a las capacidades físicas o condicionantes y coordinativas, adaptadas a las características de cada persona y a sus procesos de desarrollo. Al respecto, existen una serie de considerandos sobre las características o determinantes, como son la condición física, la condición motriz, la condición perceptivo-motriz, la condición psicológica..., que propios o ajenos a los que se utilizan en la práctica de la Lucha Canaria se orientarán, de forma racional, para desarrollar y mejorar la condición física general del alumnado.

El incremento de las prestaciones del alumnado deportista a nivel físico, psíquico y cognitivo se conseguirá mediante la aplicación al organismo de diferentes estímulos o ejercicios y con unas cargas adecuadas de trabajo, tanto en cantidad como en calidad. Generelo y Plana (1997) consideran al respecto, que «Cualquier actividad que realicemos, ya sea en el trabajo, en el tiempo de ocio; en casa o en la escuela, requiere un grado de condición física para que pueda desarrollarse con éxito». La Lucha Canaria es, desde el punto de vista del esfuerzo físico, una de las disciplinas deportivas más complejas,



Vacio con media agachadilla

por las exigencias propias de un deporte de oposición dual, y por la misma estructura de los diferentes sistemas de competición y requiere un tratamiento en clara consonancia con los objetivos educativos de los currículos de la Educación Física.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, los docentes tienen el compromiso de adecuar los instrumentos para facilitar un ajuste de las exigencias físicas en la búsqueda del desarrollo, mejora y mantenimiento del rendimiento motriz dentro de unos parámetros de salud. De ahí que sugerimos que el acondicionamiento físico cobra una gran importancia en las sesiones orientadas a la iniciación o perfeccionamiento en el dominio de habilidades motrices acordes con las exigencias de la Lucha Canaria, máxime en las primeras edades o etapas de formación, en las que el acondicionamiento físico de base constituye uno de los pilares fundamentales sobre los que se cimentará la condición motora y física del alumnado.



Cadera

Al respecto y a título orientativo se estiman convenientes realizar las siguientes recomendaciones en los planteamientos didácticos a aplicar en las sesiones de Educación Física o de entrenamiento: compromisos fisiológicos en los que la orientación sea fundamentalmente cardiorrespiratoria; destinada a desarrollar principalmente la resistencia aeróbica, la fuerza general, la flexibilidad, la coordinación y la agilidad; con la participación de muchos grupos musculares; con mucha cantidad de trabajo y de intensidad media; y, de utilidad para todas las disciplinas deportivas.

Lo importante de las características que determinarán las pautas de actuación en las ejercitaciones físicas en las sesiones de Educación Física, serán las de atender a la demanda social y comprender que debe asociarse a la función formativa. Esta nueva orientación hacia un estado de bienestar general ha incidido en los propios currículos de la Educación Física en la Educación Primaria, y como citan Generelo y Plana (1997), aunque no se «[...] contemple un bloque determinado para el desarrollo específico de la condición física, nos refuerza la idea de que el seguimiento y el control de este aspecto tendrá que hacerse de manera integrada en el conjunto de propuestas y contenidos de la Educación Física escolar». Características que si bien no se encuentran recogidas en ningún bloque de contenidos, sí se abordan desde la base de que toda actividad física genera gasto energético.

Dentro del ámbito de la educación motriz en la Educación Primaria, el Acondicionamiento físico deberá realizarse de manera integrada en el conjunto de propuestas y contenidos propios de la Educación Física escolar. Y, por tanto, «[...] se estimulará más frecuentemente desde las prácticas dirigidas a otros objetivos, entre los que se atenderán también los relativos a la condición física» (Generelo y Plana, 1997).

Respecto a las características cuantitativas y cualitativas del acondicionamiento físico, los responsables de las actividades motrices en el período escolar deberán plantear propuestas integradas con tareas motrices de marcado carácter lúdico; y todo ello con objetivos y contenidos que primarán

ante los referidos al acondicionamiento físico, que estarán presentes de forma subyacente en la práctica educativa y de forma latente en los planteamientos de cada profesional.

En la actualidad, se concede en la literatura especializada mucha más importancia a la actividad física que a la condición física. Devís (2000), a este respecto, plantea un modelo donde la condición física pasa a ser un elemento secundario, destacando que «[...] la actividad física puede influir en la salud haya o no mejora en la condición física, y que la actividad física está al alcance de todos porque todos pueden hacer algún tipo de actividad, mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue».

Por otra parte, el acondicionamiento físico posee una naturaleza científica adecuada, lo que permite una perfecta interacción entre el conocimiento teórico, aportado por las ciencias de la actividad física y el deporte, y especialmente por la pedagogía de la educación, para su correspondiente práctica y se caracteriza por **tareas que requieren actividades físicas y motrices orientadas a las capacidades físicas y coordinativas**, todo ello adaptado a las características de cada persona y a sus procesos de desarrollo. Al respecto, existen una serie de factores con relación a las características o condicionantes de la **condición o forma física**, como son la constitución corporal, la flexibilidad, la eficacia corporal, la fuerza muscular, la resistencia muscular, el nivel cardiovascular y respiratorio, la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el tiempo de reacción... que deben tenerse en cuenta en el desarrollo de las sesiones orientadas a la Lucha Canaria. Es decir, atender a la diversidad tendiendo a la individualización de la enseñanza y exigiendo en cada caso el esfuerzo necesario. Por todo ello resulta conveniente matizar y clarificar que estos elementos pueden llegar a constituir criterios de organización de grupos.

7.1. El acondicionamiento físico en la educación básica

La educación básica comprende diez cursos académicos, desde los seis a los dieciséis años de edad y estructurados en dos etapas. En estos tramos educativos se propone favorecer el desarrollo integral del alumno o de la alumna, realizando los aprendizajes necesarios para vivir e integrarse en la sociedad de forma autónoma, crítica y creativa. La importancia del acondicionamiento físico se aprecia ya en los enunciados de los objetivos de etapa que componen la educación básica. En los objetivos de la Educación Física se vislumbra una propuesta organizativa en un **contexto globalizador e integrador** con las actividades y tareas de enseñanza-aprendizaje que permiten acceder al desarrollo de la competencia motriz y las competencias básicas.

En la introducción a los currículos de Educación Física se plantea que la adquisición de los aprendizajes debe estar vinculada a la *experiencia motriz* que facilite la atención a la diversidad. Si el objeto fundamental de la Educación Física es la conducta motriz de la persona en un contexto educativo, los principios de conexión entre desarrollo motor, cognoscitivo, afectivo y social deben tener en cuenta siempre como referente el nivel evolutivo, y atender a la diversidad antes que la especialización, entendiendo que todas las capacidades están presentes en la acción motriz.

El conocimiento de la manifestación de las capacidades en cada persona, unido al conocimiento docente de los principios elementales del tratamiento de las capacidades físicas y de los elementos básicos de la dinámica de las cargas, contribuirá al trabajo integrador entre los bloques de contenidos y se encamina hacia el logro de la competencia motriz y de las competencias básicas, en especial a la del conocimiento e interacción con el mundo físico, competencia de la autonomía e iniciativa personal, competencia para aprender a aprender y competencia social y ciudadana.

Por tanto, el currículo deja bien claro el tratamiento de las capacidades físicas a lo largo de las etapas obligatorias, y es el profesorado el que seleccionará actividades, metodología, estrategias... adecuadas a las características individuales y del grupo, resultando por tanto imprescindible el abordar las capacidades físicas conjuntamente con las capacidades perceptivo-motrices, procurando planteamientos globalizadores, transversales e interdisciplinares; así como un desarrollo y acondicionamiento óptimo de las posibilidades anatómico-funcionales en la que se debe combinar un equilibrio entre la demanda educativa existente, de corte epistemológico, y la demanda social concretada en intenciones pedagógicas.

Para su desarrollo, el acondicionamiento físico deberá presentarse integrado con el resto de contenidos de la Lucha Canaria atendiendo los siguientes principios:

- **Principio del juego:** *se preservará y fomentará el espíritu lúdico, independientemente de la organización de las actividades.*
- **Principio de la salud:** *se lo propiciará el correcto desarrollo de los órganos y sistemas y su disposición estructural y funcional. Igualmente atenderá a la creación de hábitos higiénicos y relacionados con la actividad física, los cuales canalizará hacia otras dimensiones de la salud encaminadas a la mejora de la calidad de vida.*
- **Principio de desarrollo psicosocial:** *se atenderá, de forma equilibrada, tanto actividades lúdico-deportivas de carácter psicomotor como sociomotor, con el fin de asegurar una oferta más enriquecedora para el alumnado.*

A estos tres principios cabría añadirle el de **acción motriz**, fomentando y preservando el currículo esta forma fundamental de aplicación de los contenidos del área de Educación Física en general y del acondicionamiento físico en particular. Y, el de **atención a la diversidad**, promoviendo grupos flexibles, actividades y técnicas de trabajo variables, sistemas de evaluación diferentes, metodología diversa y otros apoyos y recursos necesarios para la atención a la individualidad.

Resumiendo, a partir de los considerandos anteriores, el docente deberá prepararse en el control óptimo del compromiso fisiológico deseado. Siendo la teoría y práctica del acondicionamiento físico la que le facilitará las estrategias adecuadas a partir de las variables que Generelo y Plana (1997), consideran imprescindibles en todo «compromiso fisiológico»:

- *Variables relativas al sujeto:* sexo, datos antropométricos, experiencias previas, rasgos básicos de la personalidad, capacidad funcional y grado de adaptación al esfuerzo, entre otros.
- *Variables relativas al grupo:* número de componentes, grado de homogeneidad.
- *Variables relativas al profesorado:* metodología utilizada, organización, refuerzos...
- *Variables relativas a la infraestructura:*
 - o Al medio o ambientales: acústica, temperatura, hora del día...
 - o Al equipamiento: características, disponibilidad, cantidad...
- *Variables relativas al contenido:* naturaleza, características, dominio...

Variables todas ellas que nos permitirán conocer las características y seleccionar y adecuar criterios y estrategias didácticas, así como los controles que orienten la participación en el marco referencial del *compromiso fisiológico* (Documento FEMEDE, 2008).

7. LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN EN LA LUCHA CANARIA

Hay muy pocas referencias en la red relacionadas con la Lucha Canaria. Las que hay son páginas web de federaciones y clubes.

La incorporación de este capítulo corresponde a la demanda realizada en la LOE y en nuestros currículos de fomentar el desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación. Por sí solas no generarán conocimiento relacionado con la Lucha Canaria si no van acompañadas de algún tipo de interacción comunicativa entre el alumnado y el profesorado durante el proceso de aprendizaje. Por ello ofrecemos diferentes acercamientos a instrumentos habituales de las TIC con el propósito que el profesorado pueda generar materiales relacionados con la Lucha Canaria.

8.1. Web

Son documentos interconectados por enlaces de hipertexto que están disponibles en Internet.

Es un recurso fácil de utilizar. Nos basta conectarnos a la red y utilizar un buscador (<http://google.com>, <http://altavista.com>, <http://yahoo.com>, etc.) e introducir en ellos la palabra o palabras que nos interesa localizar.

8.1.1. Ejemplos y aplicaciones

<http://www.federaciondeluchacanaria.com>

Página oficial de la federación de Lucha Canaria, en la que se encuentra información referente a las competiciones, vídeos, fotos de las mañanas, reglamento y noticias de actualidad referentes a este deporte.

- Club de Lucha Adargoma: <http://www.adargoma.com/>
- Federación de Lucha Canaria de Tenerife: <http://www.flctenerife.com/>
- Al terrero en brega: <http://www.alterreroenbrega.es/>
- Página del Guanche: <http://www.guanche.org/>
- Rincón de Lucha Canaria: <http://www.rincondelucha.com/>
- Club de Lucha Universidad: <http://www.cluniversidad.com/>

8.2. Blog

Diremos que es un diario en la red. Es un sitio web, perteneciente a uno o varios autores y que periódicamente éstos lo actualizan. Recoge cronológicamente textos o artículos, apareciendo primero el más reciente.

El *blog* nos permite, una vez construido, escribir comentarios y responder, estableciéndose así un diálogo.

8.2.1. Ejemplos y aplicaciones

<http://aluchecantabria.blogspot.com/2007/09/la-lucha-canaria.html>

<http://tadsart.blogspot.com/>

<http://tenteniguada.blogspot.com/2009/03/lucha-canaria.html>

8.3. *Webquest*

Es un recurso didáctico basado en plantear una investigación atrayente para el alumnado a través de Internet. Implica un proceso grupal (se realizan en pequeños grupos) de resolución de problemas en el que se demuestra la capacidad de tratamiento de la información. El trabajo en grupo se establece con distribución de tareas y responsabilidades entre todos sus componentes. Aunque pueda tener aspectos comunes con las «Búsquedas de tesoros» no debemos confundirla con éstos. Toda *webquest* debe presentar la siguiente estructura:

- Introducción: plantea la investigación y antecedentes
- Tarea: resultado de la actividad que se propone
- Proceso: pasos a seguir
- Recursos: enlaces de interés del tema a tratar
- Evaluación: explicación de los criterios de evaluación
- Conclusiones: síntesis de lo aprendido
- Autores

Utilizarlas es muy sencillo. A continuación mostramos varios enlaces con generadores de *webquest* donde puedes crear tus propios modelos de *webquest*. Los pasos a seguir son muy sencillos y vienen claramente explicados en los enlaces que mostramos. Antes de diseñarlas, te recomendamos consultar los ejemplos que presentamos.

<http://www.aula21.net/Wqfacil/>

<http://www.edutic.ua.es/webquest/index.asp>

8.3.1. Ejemplos y aplicaciones

<http://www.isabelperez.com/webquest/ejemplos.htm#sp>

Contiene numerosos ejemplos y colecciones de *webquest* de varias temáticas.

<http://www.xtec.cat/~jdiaz124/wq-ct/cataleg/catalogo.htm>

Web con gran cantidad de *webquest* y «búsquedas del tesoro» específicas de Educación Física.

8.4. Plataformas: *Moodle*

Es un paquete de *software* de distribución libre, para crear cursos y sitios web basados en Internet, que ayuda a los educadores a crear comunidades de aprendizaje en línea. Se diseñó para dar soporte a un marco de educación social constructivista. Existen multitud de tutoriales de *moodle* que se pueden encontrar en la red.

<http://www.moodle.org>

http://docs.moodle.org/es/Manuales_de_Moodle

8.5. Rúbricas

También conocidas como matrices de evaluación, son instrumentos en los que se reflejan de forma estandarizada los criterios de evaluación y calificación. Puedes establecer los diferentes niveles de logro a alcanzar por el alumnado, permitiéndole realizar su autoevaluación del proceso. Facilita mucho el proceso de calificación.

En el siguiente enlace podrás crear tus propias rúbricas, utilizando planillas ya diseñadas.

<http://rubistar.4teachers.org/index.php>

Las rúbricas se pueden integrar en la plataforma *Moodle*. Puedes analizar los resultados de las rúbricas, si las pones en línea, y así mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Si las hacemos públicas antes de empezar una propuesta de trabajo pueden contribuir en gran forma en el desarrollo de un proceso de evaluación formativa.

8.5.1. Ejemplos y aplicaciones

Disponen de la siguiente estructura:

<p>Escala de calificación Ej.: excelente, bueno, necesita mejorar</p>
<p>Aspectos a evaluar Ej.: ejecución técnica de la maña o respeto a las normas</p>
<p>Criterios Siempre específicos de cada aspecto a trabajar, en este caso, mostrando tres niveles (acorde con la escala de calificación)</p>

8.6. *Cmap Tools*

Es un programa gratuito para la creación de mapas conceptuales que se puede descargar en la siguiente dirección:

<http://cmap.ihmc.us/conceptmap.html>

En este enlace dispones de un tutorial en español para la descarga del programa.

<http://www.eduteka.org/Cmap1.php>

8.6.1. Ejemplos y aplicaciones

Videos tutoriales explicando las utilidades del programa.

<http://grupoorion.unex.es/cmaptools/cmaptools.htm>

8.7. *Clic*

Son aplicaciones de *software* libre. Responderemos mejor a la pregunta ¿qué es *clic*? Invitándolos a visitar el espacio *Zonaclíc*, creado por el Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña.

<http://clic.xtec.cat/es/index.htm>

Hay muchos diseñados para Educación Física. Quizás sea el momento de crear uno específico de Lucha Canaria.

Hay dos formas de acceder: visualizando las actividades sin almacenarlas en el disco duro o descargándolas en nuestro ordenador. En el segundo caso tendremos que descargar el programa (de forma gratuita) en el siguiente enlace:

<http://clic.xtec.cat/es/jclic/download.htm>

8.8. *Hot Potatoes*

Es un recurso que nos permite crear ejercicios a realizar a través de la web. Podemos crear 6 tipos de ejercicios respuesta corta, selección múltiple, rellenar los huecos, crucigramas, emparejamiento y variados.

Hay que instalar el programa. En la página web de los creadores podrás descargarlo.
<http://hotpot.uvic.ca/>

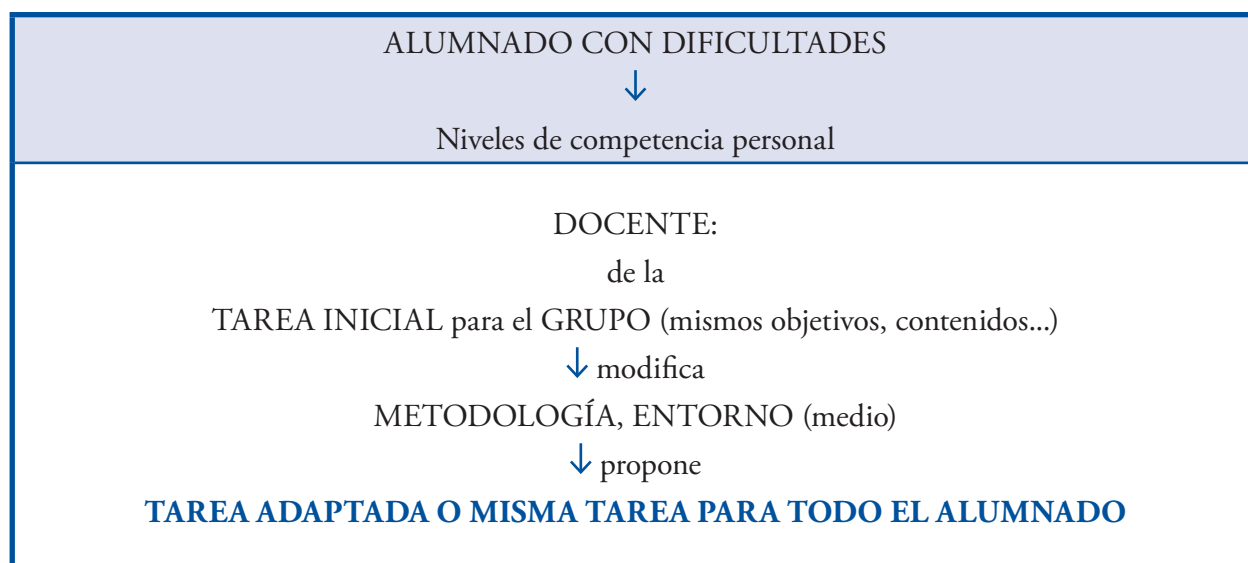
Una vez descargado en este enlace encuentras un tutorial en español así como información relativa a la utilización de este *software*.

<http://www.aula21.net/segunda/hotpotatoes.htm>

9. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS

Teniendo en cuenta la LOE¹, consideramos el criterio de inclusión como planteamiento fundamental de la intervención docente. Una Educación Física inclusiva debe contemplar el derecho de todo alumnado a participar activamente en un currículo escolar compartido, independientemente de sus características, dificultades y ritmos de aprendizaje. Por tanto, cuando hablamos de estrategias inclusivas, nos referimos a la posibilidad de cambiar los entornos de enseñanza, con el objetivo de dar respuesta a la diversidad del alumnado, adoptando un paradigma más naturalista y transformador que supere el concepto de integración como asimilación y adaptación al grupo-clase, permitiendo participar con roles activos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para conseguir la inclusión, debemos considerar dos aspectos fundamentales: por un lado, el compromiso docente y, por otro, la adopción de estrategias didácticas que permitan la inclusión del alumnado con dificultades. En consecuencia, partiremos de la propuesta de Ruiz Sánchez (1999) para la elaboración de adaptaciones curriculares, que plantearemos en nuestro contexto y que se sintetiza en el esquema siguiente:



1) Título II, cap. 1, sección 1.ª, artículos del 71 al 74. En dichos artículos se contempla que toda intervención educativa debe estar inspirada en los principios de normalización e inclusión.

El primer aspecto a considerar por el docente será conocer las características del alumnado con discapacidad o con dificultades de aprendizaje en general. Esto implica el obtener información relativa a su nivel competencial y su autonomía personal, necesitando obtener información relativa no sólo a su autonomía motriz, sino también a sus competencias cognitivas, lingüísticas, emocionales, sociales... Es decir, se trata de obtener información sobre lo que llamamos: «niveles de competencia personal», que constituirán indicadores potenciales de aprendizaje que nos ayudarán a ajustar nuestras propuestas en la práctica. Por tanto, el profesorado deberá realizar una reflexión sobre las tareas generales que se planteen para el grupo y, a partir del nivel competencial inicial del alumnado, modificar la metodología, el entorno o la tarea, para facilitar la inclusión.

La propuesta de estrategias didácticas o criterios de intervención, modificada de Arráz (1998) es la siguiente:

- **Igualdad por apertura de la tarea:** el sujeto, por apertura de la tarea, puede realizar la tarea propuesta para todo el grupo-clase, con la misma independencia y con las mismas posibilidades de éxito. No se precisa ningún tipo de modificación.
- **Ayuda o apoyo:** la ayuda o apoyo suele estar relacionada con una modificación de tipo metodológico, es decir, se puede tratar de un apoyo verbal, físico..., ayuda de un compañero, intervención puntual del profesor o la profesora...
- **Adaptación o modificación:** podemos encontrarnos con 2 tipos fundamentales: modificación del medio o de la tarea.

Modificaciones en el medio de aprendizaje

- Espacio: delimitar, terreno liso y llano, variación de distancias, refugios, no paredes u obstáculos...
- Tiempo: variaciones en la duración de las tareas, juegos...
- Recursos materiales: blando, alternativo/adaptado, variado...
- Instalaciones: modificar elementos y su posición...

Modificaciones en las tareas

- Reglas/Normas (comunicación motriz): flexible. Modificación de reglas: «dar más vidas», por ejemplo...
- Habilidades (motricidad): modificar formas de desplazamientos, posturas, la habilidad propiamente dicha...
- Roles o funciones dentro de los juegos y o tareas.

Modificaciones en la metodología

- Compañeros o compañeras que colaboran, cuando sea necesario.
- Apoyos verbales, visuales o físicos.
- Prestar apoyos y ayudas puntuales, cuando sea necesario.

- Informar al alumnado de las adaptaciones curriculares.
- La dinámica de rincones o talleres.
- Profesor de apoyo.
- Tutoría entre iguales.

En consecuencia, nuestra propuesta de intervención va a estar caracterizada por la necesidad de analizar e intervenir sobre las tareas de aprendizaje, relacionándolas con las características de cada alumno y alumna, con el objetivo de realizar una propuesta de tarea adaptada a las necesidades específicas que presente. Sánchez Bañuelos basa el análisis de las tareas motrices en los modelos de procesamiento de la información de Welford y Marteniuk, teniendo en cuenta el predominio de determinados mecanismos del comportamiento motor. Así, ante cualquier tarea motriz voluntaria, esta podrá verse modificada en función del tipo de NEE que presente cada individuo. Como se observa en el siguiente esquema (Ríos, 2005), el tipo de alteración va a condicionar el determinado mecanismo del comportamiento motor y, como consecuencia, el resultado de la ejecución motriz:

Comportamiento motor y discapacidad	
Mecanismos de comportamiento motor	Alteración según discapacidad
Perceptivo	Sensorial
Decisorio	Intelectual
Ejecutivo y de control	Motriz

Para Ruiz Sánchez (1999), la fase perceptiva podrá alterarse cuando haya una dificultad sensorial. En consecuencia, la recepción del estímulo y su identificación se verá afectada, teniendo que suplir la carencia mediante la captación de información por otras vías.

La fase decisoria tendrá una relación directa con las capacidades cognitivas de la persona y con su experiencia anterior; por lo que una alteración o un déficit intelectual dificultarán las diferentes acciones de selección, comparación y posibles alternativas de respuesta.

La fase ejecutora estará más afectada si el alumnado presenta una movilidad reducida, ya que en la acción motriz intervienen los sistemas nervioso, óseo, muscular y articular. Con independencia de la existencia de una discapacidad motriz, dicha fase puede verse afectada por la presencia de alteraciones en las dos anteriores (sensoriales o cognitivas), presentando una disminución de la competencia motriz (Ruiz Pérez, 1995).

Todos estos aspectos los tendremos en cuenta a la hora de planificar las sesiones de trabajo, realizando las modificaciones oportunas (si las hubiere) en las tareas concretas. Tener información sobre los descriptores de competencia personal proporcionará el ajuste a las posibilidades de cada alumna y alumno, facilitando no sólo la intervención docente sino el aprendizaje significativo. En definitiva, podemos decir que la inclusión estará íntimamente relacionada con una reflexión sobre las tareas de enseñanza-aprendizaje.

10. TRANSFERENCIA DE LA LUCHA A OTROS DEPORTES Y ACTIVIDADES DE CARÁCTER LUCTATORIO

La lucha, entendida como contienda que se desarrolla entre uno o varios individuos contra otro u otros con el objetivo de reducirlo, capturarlo, someterlo, doblegarlo o vencerlo, ha existido desde la aparición de la humanidad sobre la tierra hasta nuestros días, existiendo vestigios de ella en casi todas las civilizaciones antiguas que se fueron construyendo y desarrollando y cuyo sentido actual es mucho más apacible.

Este es el caso de las luchas deportivas, como la Lucha Canaria. Por eso, conviene clarificar bien qué entendemos por lucha deportiva y dentro de éstas, cuáles son las que se desarrollan con algún tipo de agarre. Ello nos va a llevar a descubrir cuáles son los elementos característicos de la estructura interna de la Lucha Canaria y qué elementos de esta son comunes o transferibles a otros tipos de lucha similares.

10.1. Aproximación conceptual a los juegos y deportes de lucha

Etimológicamente la **lucha**, procede del término griego «*Palé*» (Modalidad de lucha en la que los contendientes, combatían de pie con el objetivo de derribar a su oponente). Este concepto dará lugar a la «*Lucta*» (Amador: 1996).

En el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (DRAE), lucha (del latín *lucta*). Es 1. una pelea en que dos personas se abrazan con el intento de derribar una a otra; 2. Lid, combate, contienda, disputa (en sentido figurado); 3. Oposición, rivalidad u hostilidad entre contrarios que tratan de imponerse el uno al otro. Para Elías Serra Ràfols, (en Pérez: 1960, p. 9) la «Lucha en un sentido de combate, de fuerza y destreza entre dos atletas, sin herirse ni dañarse con intención, debe haber sido un deporte espontáneo en muchísimos pueblos de cualquier parte del mundo».

Por otro lado, el juego (del latín *iocus*), es entendido por el DRAE como: 1. Acción y efecto de jugar. 2. Ejercicio recreativo sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde. Según esto, cualquier actividad recreativa sometida a reglas puede ser considerada como juego.

Para Navarro (2002), el **juego motor** es una «Actividad lúdica con significación motriz... » , es decir, que ha de tener un grado de motricidad suficiente y que además esos movimientos han de tener intención (objetivo), decisión y un ajuste a las situaciones cambiantes del medio o de los demás. A este grupo pertenecen los juegos deportivos.

Para Parlebas (2001: 105), el **deporte** es el «Conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición e institucionalizadas», es decir, se trata, según este autor, de un «conjunto de elementos objetivos y subjetivos que caracterizan la acción motriz de una o más personas que, en un

medio físico determinado realizan una tarea motriz» (Ibíd., p. 423) en forma de competición e institucionalizada (federada). Las **situaciones motrices** se caracterizan por estar formadas por el conjunto de elementos objetivos que determinan los reglamentos (espacios, instrumentos, número de participantes, reglas, etc.) y de elementos subjetivos (motivaciones, estados de ánimo, de condición física, capacidad de anticipación, de percepción, etc.). Por tanto, hay que distinguir, dentro de los juegos motores, aquellos que están federados o institucionalizados y que además se rigen por reglamentos, se manifiestan mediante situaciones motrices más o menos intensas, tienen competiciones (espectáculo), como son los **juegos deportivos institucionalizados o deportes** (p. ej. Lucha Canaria, fútbol...), frente a aquellos otros que están unidos a la tradición cultural, se rigen por reglas, pero no están institucionalizados, como es el caso de los **juegos deportivos tradicionales** (p. ej. juego del palo, piola, brilé...). Dentro del amplio grupo de estos juegos y deportes, están aquéllos que se desarrollan mediante un enfrentamiento u oposición contra un adversario o grupo de adversarios, llamados deportes de oposición o de adversario (baloncesto, esgrima). A este grupo pertenecen los que se desarrollan mediante un combate cuerpo a cuerpo con o sin implemento (judo, juego del palo). Es a este grupo, y más concretamente a los que se llevan a cabo mediante un enfrentamiento dual cuerpo a cuerpo, sin implemento y donde media algún tipo de agarre, con el objetivo de derribar al otro (Lucha Canaria, aluche...), sacarlo de una zona (sumo) o inmovilizarlo (judo), también llamados juegos y deportes de lucha, en el sentido de Amador (1996): «Juegos de lucha se refieren a actividades luctatorias con unidades minimales codificadas, mientras que los deportes de Lucha se refieren a todos los deportes de oposición práctica, esencial, directa e indirecta, reglamentados conforme a los parámetros de su estructura».

10.2. Aproximación histórica a los orígenes de la lucha

Comenzaremos haciendo un breve recorrido histórico de la lucha en general, para ir, posteriormente, acercándonos al nacimiento de la Lucha Canaria.

En un primer momento, la lucha adquirió un sentido de supervivencia y de rito religioso, para poco a poco ir trascendiendo hacia lo educativo y deportivo. En la prehistoria, cuando la humanidad era nómada y vivía en un mundo inhóspito, luchaba y cazaba para sobrevivir y defenderse, pero en cuanto se volvió sedentaria, cambiando sus hábitos hacia el pastoreo y la agricultura, asentándose en diferentes poblados, la lucha pasó a tener otro significado, generalmente asociado a la religión y a los ritos funerarios.

Las civilizaciones orientales, hacia el año 2000 a. C., fueron pioneras en las artes de la guerra, llamadas artes marciales, así como en la lucha libre y la esgrima. El pueblo no tenía acceso a las armas, por lo que para defenderse, desarrollaron una serie de artes de lucha, algunas de las cuales hoy han perdurado como deportes o actividad educativa (judo, karate, aikido, sumo...).

En el sistema militar de la civilización egipcia (año 3000 a. C.), utilizaban las luchas y deportes como preparación para la guerra, encontrándose escenas de lucha y pugilato (boxeo), esculpidas en algunas tumbas como, por ejemplo la de Beni-Hassan. También la esgrima era muy popular.

La civilización mesopotámica (situada en lo que hoy sería el Golfo Pérsico, Iraq y el Este de Siria), iniciada principalmente por los Sumerios, fue el resultado de una sucesión de civilizaciones (acadios, babilonios, asirios, sumerios) que aportaron grandes avances como la invención de la escritura cuneiforme (forma de cuña), momento a partir del cual se acaba la prehistoria y comienza la historia (año 5000-3000 a. C.). Fue un pueblo muy diestro en la doma de los caballos que utilizaban en sus

batallas, sometiéndolos a un sistema de entrenamiento similar a lo que hoy se conoce como *interval-training* o sistema fraccionado de entrenamiento de la resistencia. En este periodo histórico también se han encontrado vestigios del uso de las luchas y el boxeo, apareciendo relieves y pinturas sumerias exhibiendo luchadores de puños.

Otro periodo histórico importante corresponde a la civilización griega. Este periodo es bien conocido, entre otros acontecimientos, porque allí se celebraron los antiguos Juegos Olímpicos (llamados así por celebrarse en la ciudad de Olimpia), que fueron fiestas religiosas, culturales y deportivas celebradas entre el 776 a. C. y el 392 d. C. En ellos participaban los atletas, que debían ser ciudadanos, sólo hombres, y se entrenaban durante años en los gimnasios. Las pruebas que se disputaban eran las siguientes: *Pankration* (lucha a muerte), *Lucha* (prácticamente tal como la conocemos actualmente), *Boxeo* (mucho más cruel que el actual, sin apenas reglas), *Carreras de carros*, *Carreras a pie*, *Pentatlón* (consistente en lanzamiento de disco, jabalina, salto de longitud, lucha y carrera a pie) y *Música* (considerada una competición más), siendo el entrenador griego el *Paidotribo*. La lucha es incluida en la XVIII Olimpiada de la Antigüedad (año 708 a. C.), siendo el primer triunfador Eurífrates, aunque Diem (1964) atribuye el origen de la lucha a los ritos funerarios consagrados al dios Zeus en los antiguos Juegos Olímpicos, encontrándose vestigios de ello en los cánticos que Homero (poeta griego siglo VIII a. C.) compuso para los funerales de Patroclo (héroe griego de la guerra con Troya).

Los griegos le dieron una gran importancia a la lucha como uno de los entrenamientos fundamentales de la juventud, teniendo una gran dimensión cultural y social.

Otra época histórica importante la protagoniza la civilización romana, cuyo periodo álgido oscila entre los años 753 a. C. 476 d. C. Aquí se dio importancia a dos tipos de ejercicios físicos: uno más higiénico y suave destinado a los ciudadanos y nobles, a base de estiramientos en los que incluían los hidromasajes y saunas, y otros más enérgicos y atléticos donde las luchas ocupaban un lugar relevante, destinados a los ejércitos y a las escuelas de gladiadores. También aquí se practicaba el *Pankration*, que era una mezcla entre lucha y boxeo. Era el deporte más riguroso: la competición continuaba hasta que alguno de los participantes reconociera la derrota. Fue el primer arte de lucha codificado técnicamente. Contaba con una infraestructura muy bien organizada, y se realizaban sorteos de los participantes (tipo ligas) existiendo una figura muy importante en el desarrollo de la prueba, el «árbitro». Estaba formado por técnicas de agarre y llaves bien entrenadas todas ellas dirigidas por el entrenador, el Doctor. El luchador que caía al suelo perdía entregándole al vencedor una corona de laurel que ofrecía como ofrenda a los dioses, y si ganaba varios combates, se le daba una espada de madera.

Con la llegada de la Edad Media, la actividad física tiene un retroceso debido a que todo lo relacionado con las prácticas corporales era considerado como pecado, por lo que la lucha quedaba relegada a los torneos y justas que se celebraban en fiestas, realizada por caballeros y también al ejército. Aún así, en las fiestas bretonas de la Edad Media tuvieron gran auge las luchas, siendo los vencedores agasajados y dotados de prestigio social. Generalmente, los reyes pagaban honorarios a sus luchadores. Era un tipo de lucha con unas reglas generales y en las que estaba prohibido golpear al contrario por debajo de la cintura y que posteriormente sentarán las bases del boxeo en Inglaterra.

A partir del Renacimiento se abandona la idea pecaminosa del cuerpo, entendiéndolo como algo integral. Fue una época de grandes descubrimientos, entre los que destaca la invención de la imprenta. Con ella, la cultura y el conocimiento se expanden por todo el mundo con gran rapidez. Durante la segunda mitad del siglo XV, fueron redactados en Alemania los primeros manuales de lucha. El más antiguo se fecha en 1443, y por primera vez fue impresa la obra de Auerswald, «El arte de luchar», en 1539 en Wittenberg. La lucha se practicaba por los aristócratas y en la educación de sus hijos.

10.3. Elementos caracterizadores de los deportes de lucha y de la Lucha Canaria

Para la Praxiología o Ciencia de la acción motriz (Parlebas, 1981,1986), los deportes de lucha comparten las siguientes características:

- No se produce una interacción con el compañero al no existir éste en la acción o situación motriz de combate.
- Sí se da una interacción de oposición con el adversario o contracomunicación.
- El espacio de acción (terrero, tatami...) no presenta incertidumbre y está estandarizado.

Según Amador (1996), las características comunes en todos los deportes de lucha son, entre otras que:

- Los deportes de lucha son siempre de oposición, aunque no ocurre lo mismo a la inversa.
- La interacción motriz siempre es de oposición práctica, esencial, directa o indirecta, es decir, de contracomunicación, y además, de duelo singular o duelo simétrico (uno contra otro).



Agachadilla

- Siempre tienen un espacio común dividido en subespacios diferenciados (p. ej. zona de brega en lucha, zona de combate y zona de seguridad en judo...).
- No hay incertidumbre en la relación del luchador con el medio, ya que éste está estandarizado en la mayoría de los casos.
- La característica que diferencia los juegos/deportes de oposición (p. ej. rugby, fútbol...) y los de lucha está en el objetivo (derribar, vencer al oponente), por lo que la meta es humana.

En cuanto a la Lucha Canaria, se caracteriza por:

- Presentarse siempre como duelo singular de un adversario contra otro.

- El espacio de acción está estandarizado, sin incertidumbre, es circular y común para los contendientes.
- No hay interacción de comunicación con el compañero y sí contracomunicación con el adversario, la cual es esencial, directa e indirecta y práctica, es decir, existe una oposición directa o indirecta contra el adversario.
- La distancia de guardia es casi nula, habiendo siempre contacto entre los adversarios por medio del agarre reglamentado que se establece.
- La finalidad, meta u objetivo a lograr es desequilibrar al oponente hasta derribarlo o que toque el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies, aplicando distintas técnicas o mañas.



Vació

Estos rasgos diferenciadores han servido a los autores para orientar la clasificación de los deportes de lucha.

10.4. Clasificaciones de los juegos y deportes de lucha

Para Hernández (1998: 18), «Una clasificación... es un factor que nos permite tener una mayor comprensión de los contenidos y de las relaciones entre los distintos grupos de deportes».

Son muchas las clasificaciones que los diferentes investigadores han dado para catalogar los deportes de lucha, algunas con mayor o menor precisión. Recogemos aquí tres las más aceptadas, por su sencillez o por ajustarse mejor a este tipo de juegos y deportes.

10.4.1. Clasificación de Parlebas (1981)

Este autor considera que los deportes, como toda situación motriz, están formados por un sistema global de interacción entre el sujeto que actúa, el entorno y el adversario, teniendo en cuenta tres criterios para hacer su clasificación de los deportes de lucha a los que él llama de oposición. Estos criterios son los de: presencia/ausencia de compañeros, presencia/ausencia de adversario, incertidumbre/no incertidumbre en el medio.

Según estos criterios los deportes de lucha corresponderían a este esquema: **C A I**, es decir, no hay interacción con el compañero, sí hay interacción de oposición contra un adversario o contracomunicación y no existe incertidumbre en el medio, que permanece estable. Claro que aquí, además de a los juegos y deportes de lucha sin implemento como el judo o la lucha canaria, o con implemento como la esgrima, incluiría a otros como el tenis, que cumple también esta condición.

10.4.2. Clasificación de Amador (1996)

Este autor utiliza tres criterios para clasificar a los deportes de lucha:

- **Según la distancia de guardia:** podemos considerar a la distancia de guardia como aquella que separa a los contendientes en el combate en el momento del ataque de uno de ellos (Parlebas, 1981). El autor distingue dentro de la distancia de guardia a cuatro tipos de interacciones, de las que Amador hace uso de tres de ellas para clasificar a los deportes de lucha. Estas son las siguientes:
 - Interacción motriz de contacto, con distancia de guardia nula o casi nula y agarres determinados o no y contracomunicación motriz (oposición), incluyendo aquí a todas las luchas de agarre (lucha canaria, sumo, judo, aluche, ghalofa...).
 - Interacción motriz en el espacio próximo, incluyendo aquí a los deportes de oposición (contracomunicación) que se desarrollan mediante algún tipo de golpeo (boxeo, boxeo inglés...).
 - Interacción motriz en el espacio medio con o sin implemento, incluyendo aquí a deportes de oposición, que usan o no instrumentos de ataque (esgrima, florete...). En nuestra opinión, algunas formas de lucha como el karate, juego del palo, etc. podrían estar a caballo, según estos criterios, entre la interacción de espacio próximo y medio. De todas formas, de la que nos interesa ocuparnos en este apartado es de la primera.

• ***Según la finalidad de cada deporte de lucha:***

- Desequilibrar y derribar al adversario (Lucha Canaria).



Tronchada

- Fijar en el suelo (lucha libre olímpica, lucha grecorromana).
- Privar de libertad de acción (judo...), aunque consideramos que el judo, también tiene como finalidad fijar al adversario al suelo.
- Excluir de su territorio (sumo).
- Golpear (boxeo).
- Tocar (esgrima).

• ***Según su grado de institucionalización (federados)***

- Deportes de lucha olímpicos e institucionalizados (boxeo, lucha libre olímpica, lucha grecorromana, esgrima, judo, taekwondo).
- Deportes de lucha no olímpicos e institucionalizados: artes marciales (karate, kendo, kung-fu, sambo, lucha glima, Lucha Canaria, lucha leonesa, lucha seree, lucha yagli gureg...)
- Juegos deportivos de lucha: lucha galhofa, palo canario, garrote, tolete, aluche...

En consecuencia, podemos considerar las siguientes características generales de los deportes de lucha:

- Son juegos finitos bipersonales, de suma cero y de información perfecta, existiendo siempre y en todos los casos intereses opuestos respecto del resultado.
- No están «estrictamente determinados», es decir, que presentan en todos los casos un nivel de incertidumbre respecto al resultado.

- El blanco es el cuerpo del adversario, lo que da lugar a un permanente contacto corporal, bajo unas reglas que liman estrictamente dichos contactos.
- Son duelos deportivos simétricos, desarrollados en un espacio común.



Burra

Son de carácter sociomotriz, realizándose la interacción motriz entre ambos contendiente «adversario contra adversario». El hecho de que la interacción se produzca entre dos adversarios, hace necesaria una atención permanente por parte de los practicantes, ya que en todo momento cada uno es el único responsable de sus acciones.

10.4.3. Clasificación de Hernández Moreno (1998)

Este autor, retomando la clasificación de Parlebas, añade dos criterios nuevos: uno referido a la forma de utilización del espacio y el otro, a la participación de los luchadores o jugadores. De esta forma, establece tres grupos dentro de los deportes de oposición según que el uso del espacio sea común o separado y que la participación sea simultánea o alternativa. De esta forma, los deportes de lucha tendrían estas características:

- Ausencia de compañero.
- Presencia de adversario.
- Interacción de oposición, comunicación negativa o contracomunicación con el adversario.
- Ausencia de incertidumbre en el medio o espacio de interacción.
- Espacio de uso común.
- Participación simultánea en el mismo espacio por los contendientes.

*Media cadera*

Aquí incluiríamos a casi la totalidad de los juegos y deportes de lucha o combate (lucha canaria, judo, aluche, sambo, karate, libre olímpica, esgrima, kendo...) y, por supuesto, a todos los deportes y juegos tradicionales de lucha que se desarrollan en espacio común y de participación simultánea.

No obstante, este mismo autor en otra de sus obras divide a los deportes de combate en tres subgrupos:

- Por golpeo o contacto: boxeo, karate, taekwondo...
- Por caída: Lucha Canaria, lucha libre olímpica, grecorromana, judo, sambo...
- Con implemento o instrumento: esgrima, palo canario, aikido (aunque ésta puede o no usar implemento).

A nosotros nos interesan los juegos y deportes del segundo subgrupo, al que añadiríamos como características destacables, con agarre, desequilibrio y derribo.

10.5. Competencias comunes de los juegos y deportes de lucha

• De la motricidad

- Apreciar las distancias, acercamientos, combate.
- Asegurar sus apoyos, situarse y desplazarse.
- Controlar su equilibrio, sus desequilibrios y los de su adversario.
- Coordinar sus acciones.
- Apreciar el momento de la intervención.
- Aumentar su velocidad de reacción.

- **De la afectividad**

- Entrar y salir en el combate.
- Dominar sus emociones (miedo, agresividad).
- Asegurar su integridad y la de los demás.
- Aceptar a las demás personas (ejercen como compañeros o compañeras y como rivales).
- Aceptar la regla, respetarla y hacerla respetar.
- Relativizar la importancia de la victoria y de la derrota.

- **Del conocimiento**

- Elaborar, construir, apropiarse las reglas de juego.
- Organizar, evaluar, decidir respetando las reglas.
- Observar, reconocer, comparar, y diferenciar las respuestas motrices.

10.6. Fichas técnicas con los elementos comunes en algunos juegos y deportes de lucha

Lucha Canaria

Definición: deporte practicado por los aborígenes de las Islas Canarias y definida como combate de fuerza y destreza entre dos atletas sin herirse ni dañarse con intención.

Origen: bereber del norte de África.

Tipo: deporte de lucha con agarre.

Institucionalización: federaciones insulares y regionales de Lucha Canaria.

Forma de interacción: oposición dual práxica y directa, (contracomunicación motriz).

Indumentaria: llamada «ropa de brega», formada por una camisa (de tela resistente con mangas holgadas que cubran hasta la mitad del brazo) y un pantalón (de tela resistente, largo hasta por debajo de la rodilla, arremangado hasta mitad del muslo, con una holgura entre 6-8 cm del muslo).

Finalidad: derribar para que se toque el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.

Meta o blanco: llevar al suelo al adversario sin golpear.



Puntuación o marca: cada agarrada ganada suma un punto. En caso de empate suma un punto cada equipo. En el sistema *de tres las dos mejores*, se suma un punto el equipo cuyo luchador que logre vencer dos agarradas.

Penalizaciones: posición de brega incorrecta, fijar la cabeza en la clavícula o cuello del contrario, pasividad en la brega, golpear intencionadamente, rehuir la lucha, empujar al otro hacia las líneas que demarcan el terrero, agarrar incorrectamente, colocar las manos por fuera salvo para ejecutar un maña o técnica...

Espacio de lucha: se llama «terrero» y está delimitado, estandarizado, es común y de participación simultánea, de forma circular formado por dos círculos concéntricos de 15 y 17 m de diámetro dividido en subespacios («centro» para el inicio de la lucha, «espacio de brega» donde las acciones son válidas y corresponde al círculo interior, «área semipermitida» entre los dos círculos y «zona de seguridad» a 2 m del círculo exterior).

Distancia de enfrentamiento: nula o casi nula (menos de un metro).

Tipo de agarre básico: mano izquierda en la bocamanga derecha del pantalón, mano derecha de contendientes juntas, en vertical, tocando el suelo con los dedos.

Roles sociomotores: ataque y defensa.

Subroles:

- a) Atacante: barrer, segar, esquivar, desequilibrar, fijar, excluir, tirar, empujar, penetrar, elevar, agarrar, traccionar, empujar, tirar, amagar, encadenar, desestabilizar, contraatacar.
- b) Defensor: contrer, esquivar, bloquear, alejarse, enganchar.



Levantada

Tiempo de brega, combate o agarrada: entre 1 y 2 min dependiendo del sistema de lucha y de los empates que se produzcan.

Sistema de combate (brega): todos contra todos / de 3 las 2 mejores / lucha corrida / edad / pesos / categorías / desafíos.

Técnicas principales (mañas)

1. Según la parte del cuerpo predominante en la ejecución: técnicas de piernas; técnicas de entrada a las piernas; técnicas de brazos; técnicas de cadera; técnica de tronco y brazos; técnicas de hombros.
2. Según el momento y la finalidad en la ejecución: luchas básicas; variantes; contras; recontras; defensas; amagos; combinaciones de técnicas; encadenamientos de técnicas.
3. Según la manera de controlar al adversario: técnicas de tronco y brazos; técnicas de hombros.
4. Según el rol sociomotor: técnicas de ataque; técnicas de defensa.
5. Según subrol sociomotor predominante: técnicas de segado con las piernas, con las manos; técnicas de bloqueo: con piernas, con manos; técnica de barrido con pies; técnicas de enganche: con pies, con manos; técnicas de proyección: con cadera, con hombros; técnicas de volteo con el tronco, con brazos; técnica de levantamiento de brazos: con y sin giro.
6. Según la zona o posición en el espacio: técnicas en posición de pie.

Judo

Definición: deporte de combate dentro de las artes marciales, creado por Jigoro Kano, sobre la base de los métodos de autodefensa orientales de los samuráis, que combinó el estilo y las técnicas del *jujitsu*.

Origen: japonés.

Tipo: deporte de lucha con agarre.

Institucionalización: federaciones insulares, regionales, española e Internacionales de Judo y Disciplinas Asociadas.

Forma de interacción: oposición dual práxica y directa, (contracomunicación motriz).

Indumentaria: llamada «judogui», formada por una chaqueta abierta (de tela resistente con mangas holgadas que cubran hasta el antebrazo, pantalón ancho sujeto a la cintura (de tela resistente, largo hasta los tobillos, y holgado), cinturón de tela cuyo color dependerá del grado o categoría (blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón, negro, blanco-rojo, rojo, púrpura). A partir del cinturón negro el grado se llama Dan. El *judogui* puede ser de color blanco o azul, para distinguir a los combatientes. También se usan cinturones de color rojo o blanco en los combates.

Finalidad: derribar hasta que se toque completamente con la espalda el suelo. Inmovilizarlo 30 segundos con la espalda en el suelo, libre de presa con los pies del oponente, o bien aplicar técnicas de estrangulación o luxación conforme al reglamento, hasta que abandone la lucha.

Meta o blanco: cuerpo humano, pudiendo realizar acciones con los pies, manos, caderas, hombros y sin posibilidad de golpear.

Puntuación o marca: un Ippón equivale a punto completo (derribar haciendo tocar con la espalda en la colchoneta; inmovilizar 30 segundos en el suelo con las técnicas reglamentarias o provocar el abandono por aplicación de estrangulación o luxación). Existen puntuaciones intermedias como: Wazari (medio punto) y Yuko (punto menor o $\frac{1}{4}$ de punto), en función de la ejecución de la técnica o del tiempo de inmovilización o de las penalizaciones del oponente. Con el Ippón se finaliza el combate. Hasta hace poco se consideraba la puntuación de Koka (3 puntos), ya abolida. Puede haber técnica de oro cuando hay empate (gana quien marca en primer lugar o por amonestación).

Penalizaciones: Shido (a medida que se le da esta penalización acumulativa se le otorgan puntos al oponente). Al 4.º Shido se produce descalificación diciendo «Hansoku-make». Algunas penalizaciones son: mantener una posición de agarre incorrecta; coger con la mano los dedos del contrario; pasividad en la lucha; golpear intencionadamente; rehuir la lucha; empujar al otro hacia las líneas que demarcan el tatami; mover la mano cuando el adversario trata de hacer una estrangulación; aplicar luxaciones a cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos...

Espacio de lucha: se llama tatami y está delimitado, estandarizado, es común y de participación simultánea. Sus medidas son de 9x9 m hasta 14x14 m. Es de forma rectangular formado por dos zonas («zona de combate» y «zona de peligro» que es de otro color, generalmente roja). Tras la zona de peligro hay otra «zona de seguridad» en la cual no está permitido luchar. El tatami está formado por colchonetas duras de 2x1 m.

Distancia de enfrentamiento: nula o casi nula (menos de un metro).

Tipo de agarre básico: se llama Kumi-kata (mano izquierda en la manga derecha de la chaqueta, a la altura del codo derecho del oponente y mano derecha a la solapa izquierda de la chaqueta, a la altura del pecho). El tipo de agarre determinará la técnica a realizar.

Roles sociomotores: ataque y defensa.

Subroles:

a) Ataque: barrer, segar, esquivar, controlar, desequilibrar, fijar, excluir, dar la vuelta al adversario, tirar, empujar, penetrar, elevar, inmovilizar, agarrar, traccionar, empujar, tirar, amagar, encadenar, desestabilizar, contraatacar.

b) Defensa: contrar, esquivar, bloquear, bajar centro de gravedad, alejarse, rodar, caer, enganchar...

Tiempo de combate: entre 3 min y 5 min dependiendo de la categoría. Los empates pueden ampliar este tiempo a que se produzcan.

Sistema de combate: edad, peso (10 niveles para los hombres desde -65 Kg hasta +95 Kg y para las mujeres desde -48 Kg hasta 72 Kg). Sistema de todas las categorías o pesos.

1. Según la parte del cuerpo predominante en la ejecución: técnicas de piernas; técnicas de entrada a las piernas; técnicas de brazos; técnicas de cadera; técnica de tronco y brazos; técnicas de hombros.
2. Según el momento y la finalidad en la ejecución: luchas básicas; variantes; contras; recontras; defensas; amagos; combinaciones de técnicas; encadenamientos de técnicas; sutemis o técnicas de sacrificio; katas.
3. Según la manera de controlar al contendiente: técnicas de inmovilización; técnicas de sujeción; técnicas de estrangulación; técnicas de luxación; técnica de tronco y brazos; técnicas de hombros.
4. Según el rol sociomotor: técnicas de ataque y técnicas de defensa.
5. Según subrol sociomotor predominante: técnicas de segado con las piernas, con las manos; técnicas de bloqueo con piernas, con manos; técnica de barrido con pies; técnicas de enganche con pies, con manos; técnicas de proyección con cadera, con hombros; técnicas de estrangulación y de luxación; técnicas de inmovilización y control; técnicas de volteo con el tronco, con brazos; técnica de levantamiento de brazos: con y sin giro.
6. Según la zona o posición en el espacio: técnicas de pie y técnicas de suelo.

Lucha aluche

Definición: conjunto de luchas de agarre, practicado en las zonas rurales del Noroeste de la Península (Cantabria, León, Asturias). Se trata de una lucha entre dos agarrando al contendiente con ambas manos de su cinturón de cuero y procurando dar con él en tierra conforme a determinadas reglas.

Origen: no está claro pero parece tener un origen prerrománico o celta.

Tipo: juego tradicional de lucha cántabra con agarre.

Institucionalización: no institucionalizado, habiendo distintos reglamentos y variantes.

Forma de interacción: oposición dual praxica y directa, (contracomunicación motriz).

Indumentaria: se luchaba con lo que se llevaba puesto, por lo que no precisa de una vestimenta específica. Lo único importante es la presencia de un pantalón pirata o corto para evitar enganchones en las llaves de pierna y fajín. Se suele utilizar la misma indumentaria que la lucha *gouren* o lucha celta. Esta proyectada la confección de un pantalón corto, hasta la rodilla más o menos, que será del color del fondo del lábaro y que llevara impresa la imagen de la estela de barros propia también del lábaro en una de las perneras.

Finalidad: derribar hasta que se toque el suelo con la espalda, utilizando fuerza y maña.

Meta o blanco: cuerpo humano, pudiendo realizar acciones con los pies, manos, caderas y sin posibilidad de golpear.

Puntuación o marca: no existe un sistema de puntuaciones estandarizadas, pero gana quien derribe sobre su espalda al contendiente.

Penalizaciones: las reglas son elementales como el estar prohibido echar la zancadilla, golpear intencionadamente, rehuir la lucha, agarrar incorrectamente...

Espacio de lucha: se practica en prados llanos y también en tatamis.

Distancia de enfrentamiento: nula o casi nula (menos de un metro).

Tipo de agarre básico: agarre libre de cintura para arriba, mientras que hay otros tipos que se llama Backhold, o agarre por la espalda.

Roles sociomotores: ataque y defensa.

Subroles:

a) Ataque: barrer, segar, esquivar, controlar, desequilibrar, fijar, tirar, empujar, elevar, agarrar, traccionar, empujar, tirar, amagar, encadenar, desestabilizar, contraatacar.

b) Defensa: contrar, esquivar, bloquear, bajar centro de gravedad, alejarse, rodar, caer, enganchar.

Tiempo de brega, combate o agarrada: desconocido.

Sistema de combate: individual, por pesos. También por equipos pero los combates son individuales.

No están especificadas pero se derivan de otras luchas entroncadas con la aluche, como la lucha leonesa o el *gouren* celta, por lo que encajan dentro de esta clasificación.

1. Según la parte del cuerpo predominante en la ejecución: técnicas de piernas, brazos, caderas, tronco; técnicas de entrada a las piernas.
2. Según el momento y la finalidad en la ejecución: luchas básicas; contras; recontras; defensas; amagos; combinaciones de técnicas; encadenamientos de técnicas.
3. Según la manera de controlar: técnica de tronco y brazos.
4. Según el rol sociomotor: técnicas de ataque y técnicas de defensa.
5. Según subrol sociomotor predominante: técnicas de segado con las piernas, con las manos; técnicas de bloqueo con piernas, con manos; técnica de barrido con pies; técnicas de enganche con pies, con manos; técnicas de proyección con cadera, con hombros; técnicas de volteo con el tronco, con brazos; técnica de levantamiento de brazos con y sin giro.
6. Según la zona o posición en el espacio: técnicas de pie.

Lucha leonesa

Definición: deporte de la provincia de León, practicado por quienes se dedicaban al pastoreo, la ganadería, la molienda o la agricultura. Es un deporte de combate en el que, con agarre fijo a sendos cinturones de cuero, se tratan de derribar mediante la ejecución de una serie de mañas

Origen: prerromano (ss. XIV-XVI) y astur.

Tipo: deporte de lucha con agarre.

Institucionalización: federaciones regionales de lucha leonesa.

Forma de interacción: oposición dual práxica y directa, (contracomunicación motriz).

Indumentaria: ropa deportiva formada por pantalón corto de deporte, una camiseta de diferente color para cada contendiente y un cinturón de cuero curtido de 3 cm de ancho. Se permite una faja lisa de una sola vuelta que irá debajo de la camiseta.

Finalidad: derribar hasta que se toque el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.

Meta o blanco: cuerpo humano, pudiendo realizar acciones con los pies, manos, caderas y sin posibilidad de golpear.

Puntuación o marca: vence quien en minuto y medio o tres de combate (dependiendo de la ronda) tenga mayor puntuación o sume dos caídas, que es lo más habitual. Las distintas formas de puntuar son: «**caída entera**» (cuando se consigue hacer tocar con la zona que va desde los glúteos hasta la zona cervical. Equivale a 2 puntos) y «**caída media**» (cuando hay suelta del cinturón, se toca en el suelo con el pecho o la zona del costado. Equivale a 1 punto). Se conseguirá puntuar siempre que se ponga sobre el suelo por encima de la rodilla.

Penalizaciones: posición de agarre incorrecta, pasividad en la lucha, golpear intencionadamente, rehuir la lucha, empujar al otro hacia las líneas que demarcan el terrero, aflojar o tirar el cinto... Las infracciones se sancionan con tarjetas amarillas o roja.

Espacio de lucha: sobre césped o colchoneta en una superficie circular de 18 m de diámetro en senior y 12 m de diámetro en el resto de categorías. Hay una franja de seguridad de 2 m en el exterior del círculo (corro).

Distancia de enfrentamiento: nula o casi nula (menos de un metro).

Tipo de agarre básico: la mano izquierda va colocada a la mitad de la espalda del rival, por debajo de su brazo derecho, el pulgar por dentro y el resto de los dedos rodeando el cinto afuera y cerrando la presa junto con el pulgar. La mano derecha va colocada por encima del brazo izquierdo, en la mitad lateral-delantera de su costado izquierdo, el pulgar por fuera de arriba hacia abajo rodeando el cinto y el resto de los dedos por dentro del cinto de abajo hacia arriba, cerrando la presa junto con el pulgar.

Roles sociomotores: ataque y defensa.

Subroles:

a) *Ataque*: barrer, segar, esquivar, controlar, desequilibrar, fijar, excluir, o, tirar, empujar, penetrar, elevar, agarrar, traccionar, empujar, tirar, amagar, encadenar, desestabilizar, contraatacar...

b) *Defensa*: contrar, esquivar, bloquear, bajar centro de gravedad, alejarse, enganchar

Tiempo de brega, combate o agarrada: entre 1 min y 30 s y 3 min, dependiendo de la ronda en que se esté. Sistema de combate: por edades y pesos. Pesos en senior en 4 categorías masculinas (entre 67,50 Kg y 88,51 Kg) y femeninas (entre 50 y 68 Kg).

1. Según la parte del cuerpo predominante en la ejecución: técnicas de piernas; técnicas de entrada a las piernas; técnicas de brazos; técnicas de cadera; técnica de tronco y brazos; técnicas de hombros.

2. Según el momento y la finalidad en la ejecución: luchas básicas; variantes; contras; recontras; defensas; amagos; combinaciones de técnicas; encadenamientos de técnicas.

3. Según la manera de controlar al adversario: técnicas de sujeción; técnica de tronco y brazos; técnicas de hombros.

4. Según el rol sociomotor: técnicas de ataque y técnicas de defensa.

5. Según subrol sociomotor predominante: técnicas de segado con las piernas o con las manos; técnicas de bloqueo con piernas o con manos; técnica de barrido con pies; técnicas de enganche con pies o con manos; técnicas de proyección con cadera o con hombros; técnicas de volteo con el tronco o con brazos; técnica de levantamiento de brazos con y sin giro.

6. Según la zona o posición en el espacio: técnicas o mañas en posición de pie.

Lucha libre olímpica

Definición: la lucha libre olímpica es un deporte con agarre, en el que se produce un enfrentamiento entre dos personas de características similares (peso, edad y sexo), con el objetivo común de derribar al contrincante y cuyo fin último es fijar de espaldas en el suelo, conforme a las acciones y espacios permitidos por el reglamento.

Origen: griego (antiguos Juegos Olímpicos), y rescatados en las olimpiadas modernas. Se deriva de la lucha grecorromana

Tipo: deporte de lucha con agarre.

Institucionalización: federaciones insulares, autonómicas, española de Luchas Olímpicas e Internacionales de Luchas amateur.

Forma de interacción: oposición dual práxica y directa, (contracomunicación motriz).

Indumentaria: maillot de una sola pieza de color rojo o azul, y botas que rodeen los tobillos pero sin tacón ni objetos metálicos que puedan dañar al contrario.

Finalidad: el objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al suelo, manteniendo los hombros del rival fijos sobre el tapiz el tiempo suficiente o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el contendiente.

Meta o blanco: cuerpo humano, pudiendo realizar acciones con los pies, manos, caderas, hombros y técnica de sujeción y control en el suelo, sin posibilidad de golpear.

Puntuación o marca: se puede ganar el combate por tocado (control con los dos omóplatos sobre el tapiz el tiempo suficiente para que se constate) o ganando dos de los tres periodos. Los periodos se pueden ganar por superioridad técnica (3 casos): diferencia de 6 puntos, dos técnicas de 3 puntos, o una técnica de 5 puntos, o por puntos (mayor número de puntos, menor número de amonestaciones, número de técnicas de mayor puntuación, último punto marcado). Las puntuaciones serán de 1, 2, 3 y 5 puntos, en función de las acciones de lucha realizadas y tipificadas en el reglamento.

Penalizaciones: realizar técnicas prohibidas (técnica de garganta, torsión de brazo a más de 90°, técnica de brazo por encima, efectuada sobre el antebrazo, técnica de cabeza y de cuello con las dos manos, así como todas las situaciones y posiciones de estrangulamiento. Sólo serán permitidas las técnicas que lleven un brazo y la cabeza al mismo tiempo, ejecución de una técnica, agarrar la cabeza o el cuello del adversario con los dos brazos...), embadurnarse de grasa, derribar al otro en picado sobre la cabeza, etc.

Espacio de lucha: tapiz cuadrado de 12x12 metros dividido en dos zonas. La superficie de combate es un círculo de 9 m de diámetro dividido a su vez en dos zonas, la zona central de lucha, de color amarillo, que es un círculo de 7 m de diámetro; y la zona de pasividad, corona exterior a la zona central de 1 m de anchura y color rojo; la superficie de protección es el área comprendida entre la superficie de combate y el límite del tapiz.

Distancia de enfrentamiento: media y nula o casi nula (menos de un metro).

Tipo de agarre básico: no existe al comienzo del combate. Se parte desde cada rincón o zona y a partir de ahí el agarre irá en función de la técnica a realizar.

Sistema de combate: edad, y peso (senior, junior, cadetes y escolares). Sistema de eliminación directa con repesca para aquellos luchadores que hayan perdido contra alguno de los finalistas.

Roles sociomotores: ataque y defensa.

Subroles:

a) *Ataque:* barrer, segar, esquivar, controlar, desequilibrar, fijar, excluir, dar la vuelta al adversario, tirar, empujar, penetrar, elevar, inmovilizar, luxar, agarrar, traccionar, empujar, tirar, amagar, encadenar, desestabilizar, contraatacar.

b) *Defensa:* contrar, esquivar, bloquear, bajar centro de gravedad, alejarse, rodar, caer, enganchar... **Tiempo de combate:** 3 periodos independientes de 2 minutos cada uno, con un descanso entre ellos de 30 segundos.

1. Según la parte del cuerpo predominante en la ejecución: técnicas de piernas; técnicas de entrada a las piernas; técnicas de brazos; técnicas de cadera; técnica de tronco y brazos; técnicas de hombros.

2. Según el momento y la finalidad en la ejecución: luchas básicas; variantes; contras; recontras; defensas; amagos; combinaciones de técnicas; encadenamientos de técnicas.
3. Según la manera de controlar al adversario: técnicas de inmovilización; técnicas de sujeción; técnicas de luxación; técnica de tronco y brazos, de piernas; técnicas de hombros.
4. Según el rol sociomotor: técnicas de ataque y técnicas de defensa.
5. Según subrol sociomotor predominante: técnicas de segado: con las piernas, con las manos; técnicas de bloqueo: con piernas, con manos; técnica de barrido con pies; técnicas de enganche: con pies, con manos; técnicas de proyección: con cadera, con hombros; técnicas de estrangulación y de luxación; técnicas de inmovilización y control; técnicas de volteo con el tronco, con brazos; técnica de levantamiento de brazos: con y sin giro.
6. Según la zona o posición en el espacio: técnicas de pie y técnicas de suelo.

10.6.1. Otras luchas

Seree, galhofa, lucha lam de Senegal, lucha grecorromana, lucha libre olímpica, sambo, sirum, glima, gouren, black hold.

De ellas se puede buscar: origen, tipo juego/deporte, reglamento, espacio de lucha, tipo de interacción, puntuación, técnicas principales, estrategias, formas de combate...

11. Bibliografía

- ABREU Y GALINDO, Fray Juan: *Historia de la conquista de las siete Islas de Canaria, 1602*, edición crítica por Alejandro Cioranescu, Santa Cruz de Tenerife: Goya, 1977.
- ACOSTA QUINTERO, Francisco: *La Lucha Canaria: Historia de una pasión*, Tenerife: Centro de la Cultura Popular Canaria, 1999.
- Actas del I Congreso Internacional de luchas y juegos tradicionales*, Fuerteventura: Cabildo de Fuerteventura, 1996.
- Actas del Congreso. La Lucha Canaria en el siglo XXI*, Tenerife: Servicio de publicaciones de la Caja General de Ahorros de Canarias, 2004.
- AMADOR, Fernando: «Juegos y deportes de lucha: consideraciones conceptuales I y II», *Deporte y Salud*, Septiembre, núm. 4, Las Palmas de Gran Canaria, 1990.
- «La estructura formal y funcional de la Lucha Canaria», *Deporte y Salud*, núm. 5 y 6, Las Palmas de Gran Canaria, 1991.
- «Metodología de observación de subroles y acciones motrices en Lucha Canaria», ponencia presentada en el *XIV Congreso Panamericano de Medicina del Deporte*, La Habana, 1991.
- «Apuntes sobre las fases de la iniciación a la enseñanza de las actividades de lucha». *Deporte y Salud*, septiembre, núm. 7, Las Palmas de Gran Canaria, 1992.
- «La formación deportiva en los deportes de lucha», en *II Seminario de actualización deportiva. Recursos para la Iniciación Deportiva*, Santa Cruz de Tenerife: Escuela Canaria del Deporte, 1993.
- Estudio praxiológico de los deportes de lucha. Análisis de la acción de brega en la Lucha Canaria*, tesis doctoral inédita, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 1994.
- *Manual completo de Lucha Canaria, Fundamentos técnicos, tácticos, reglamentarios y metodología de su enseñanza*, Las Palmas de Gran Canaria: EDECA, 1996.
- (coord.): *Formación básica para técnicos de Lucha Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: Anroart Ediciones, 2007.
- (coord.): *Unidades de especialización para técnicos de Lucha Canaria*. Las Palmas de Gran Canaria: Anroart Ediciones, 2007.
- ; Ulises CASTRO, y José Miguel ÁLAMO: *Luchas, deportes de combate y juegos tradicionales*, Madrid: Gymnos, 1997.

- ANTEQUERA, Francisco: *La Lucha Canaria en La Palma*, Santa Cruz de La Palma: Servicio de Publicaciones de la Caja General de Ahorros de Canarias, 1989.
- *La Lucha Canaria. Algo más que un deporte*, Madrid: Centro de la Cultura Popular Canaria, 1996.
- AREA, Manuel: «La escuela y la sociedad de la información», en *Nuevas tecnologías, globalización y migraciones*, Barcelona: Octaedro, 2005, 13-54.
- ARRÁEZ, Juan Miguel: *Teoría y praxis de las adaptaciones curriculares en educación física: un programa de intervención motriz aplicado en la Educación Primaria*, Málaga: Aljibe, 1998.
- «El área de educación física como respuesta educativa en una escuela integradora: Estrategias de intervención en alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales», en *Actas del IV Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XV de Escuelas Universitarias de Magisterio*, publicaciones de la Facultad de Educación y Humanidades del Campus de Melilla, n.º 28, 1998, 31-54.
- AYALA, Antonio: *La Lucha Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: Mancomunidad de Cabildos de Las Palmas, 1965.
- BARBUZANO, Juan, Andrés MATEOS y Juan QUEVEDO: *Técnicas o Mañas de Lucha Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: Olimpia 2000, 1993.
- BETHENCOURT, Juan: *Historia del Pueblo Guanche. Etnografía y organización socio-política*, tomo II. 1911. Edición anotada por Manuel A. Fariña González, La Laguna: Editorial Francisco Lemus, 1994, 352-353.
- BLANCHARD, Kendall, y Alice Taylor CHESKA: *Antropología del Deporte*, Barcelona: Bellaterra, 1986.
- CARDONA, Antonio: *Juegos y deportes vernáculos y tradicionales canarios*, Las Palmas de Gran Canaria: Ediciones del Cabildo Insular de Gran Canaria, 1995.
- CASTARLENAS, Josep Lluís: «Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica», *Rev. Apunts*, n.º 19, Barcelona, 1990.
- CASTRO, Ulises y Miguel BETANCOR: «Recreación y Juegos Tradicionales», en *Actividades Físico-Deportivas y Recreativas*, Santa Cruz de Tenerife: Escuela Canaria del Deporte, Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1995.
- «Juegos para mayores», en *Programas de actividades físicas y deportivas para las personas mayores*, Las Palmas de Gran Canaria: Área de Asuntos Sociales del Excmo. Cabildo Insular de Gran Canaria, 1996.
- «Algunas reflexiones sobre el valor educativo de los juegos tradicionales infantiles y la problemática que les rodea», en *Luchas, Deportes de Combate y juegos tradicionales*, Madrid: Gymnos, 1997.
- «La deportivización de los juegos tradicionales: el caso de la Comunidad Autónoma Canaria», en *Luchas, Deportes de Combate y juegos tradicionales*, Madrid: Gymnos, 1997.

- «Introducción a los juegos y deportes de Canarias», en *Propuestas metodológica para la enseñanza de los juegos y deportes autóctonos y tradicionales canarios*, Las Palmas de Gran Canaria: Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1997.
 - «Pruebas de fuerza», en *Propuestas metodológicas para la enseñanza de los juegos y deportes autóctonos y tradicionales canarios*, Las Palmas de Gran Canaria: Escuela Canaria del Deporte, Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1997.
 - , y María José ÁLVAREZ: «Aplicaciones didácticas del juego tradicional en la enseñanza secundaria: una experiencia en el centro de El Rincón durante el curso 95-96», en *Luchas, Deportes de Combate y juegos tradicionales*, Madrid: Gymnos, 1997.
 - «Los juegos y los deportes tradicionales en Canarias en la E.F. escolar» en *E.F. escolar y deporte de alto rendimiento*, Las Palmas de Gran Canaria, ACCAFIDE, 1998.
- CATÓN DE LUCHA CANARIA, Las Palmas de Gran Canaria: Cabildo Insular de Gran Canaria, 1979.

Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias, *La Lucha Canaria*, vídeo, Santa Cruz de Tenerife, 1994.

DECRETO 46/1993. Currículo en la Educación Primaria, BOC n.º 44, 1993.

DECRETO 310/1993. Currículo en la Educación Secundaria Obligatoria, BOC n.º 12, 1994.

DECRETO 126/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias, BOC n.º 112 de 6 de junio de 2007.

DECRETO 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias, BOC n.º 113 de 7 de junio de 2007.

DECRETO 202/2008, de 30 de septiembre, por el que se establece el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias, BOC n.º 204 de 10 de octubre de 2008.

DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA, edición digital: <http://buscon.rae.es/draeI/>

DIEGO, Luis: *Tradiciones Populares II, folklore infantil*, La Laguna: Instituto de Estudios Canarios, 1943.

- : *El folklore infantil y otros estudios etnográficos*, Santa Cruz de Tenerife, Museo Etnográfico, Aula de Cultura de Tenerife, 1990.

Educación Física con contenidos canarios 4 libros de texto y 5 cuadernos del alumno, para la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Madrid: Gymnos, 1997.

FERNÁNDEZ, Jorge Miguel: «Hacia una Educación Física Inclusiva. Análisis de la intervención docente y su efecto en la inclusión del alumnado con discapacidad motriz», ponencia en *Jornadas de atención a la diversidad en Educación Física Escolar desde una perspectiva inclusiva*, CEP La Laguna, 2008.

- FERNÁNDEZ, Ramón: *Memoria sobre las costumbres de Fuerteventura*, edición, introducción y notas de Francisco Navarro, Puerto del Rosario (Fuerteventura): Servicio de Publicaciones del Excmo, Cabildo Insular de Fuerteventura, 1991 (de 1884).
- GARCÍA, Francisco y José Manuel ESPINEL: *Juegos guanches inéditos*, Madrid: Colectivo Cultural Valle de Taoro, 1989.
- GENERELO, Eduardo, y Carlos PLANA: «Teoría y práctica del acondicionamiento físico», en CASTEJÓN, Francisco Javier (coord.) *Manual del Maestro especialista en educación Física*, Madrid: Pila Teleña, 1997.
- GLAS, George: *Descripción de las Islas Canarias*, La Laguna: Instituto de Estudios Canarios, 1976 (de 1764).
- GOBIERNO DE CANARIAS: *Diseños curriculares. Educación Primaria. Áreas: Lenguas Extranjeras y Educación Física*, Santa Cruz de Tenerife: Consejería de Educación, Cultura y Deportes, 1992.
- GONZÁLEZ, Pedro: *Iniciación a la lucha canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: edición propia, 1990.
- *Iniciación a la Lucha Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: Cabildo Insular de Gran Canaria, 1990.
- GUERRA, Guzmán: «Nuevas tendencias de la Educación Física Escolar». *Curso de invierno de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 1995.
- GUERRA Guzmán: «Análisis del tiempo de lucha y pausa en Lucha Canaria», *Revista de Entrenamiento Deportivo*, La Coruña, 1997.
- , y CASTRO, Ulises: «Análisis comparativo del tiempo de acción de brega en la Lucha Canaria en las temporadas 1994 y 1995», en *Luchas, Deportes de Combate y juegos tradicionales*, Madrid: Gymnos, 1997.
- , y GUERRA, V. M. (1997): «Aplicaciones informáticas para el análisis de los deportes de lucha: la Lucha Canaria», en AMADOR; Fernando, Ulises CASTRO y José Miguel ÁLAMO, *Luchas, Deportes de Combate y juegos tradicionales*, Madrid: Gymnos, 1997.
- HENRÍQUEZ, Santiago: *Historia de la Lucha Canaria: Telde 1870-1985*, Las Palmas de Gran Canaria: edición del autor, 1986.
- HERNÁNDEZ, Adelto, Jorge Miguel FERNÁNDEZ, y Talio NODA: *Juegos infantiles de ayer de hoy y de siempre*, La Laguna: Benchomo, 2001.
- , y otros: «Sobrepeso y rendimiento en Lucha Canaria», en *Dimensión histórica, cultural y deportiva de las luchas*, Amador, Fernando, y otros, Fuerteventura: Asociación Científico-Cultural para el estudio de los Deportes de Lucha, 2005.
- , y otros: «Somatotipo de referencia del luchador canario», *Archivos de Medicina del Deporte*, XIX, 88, 2002, 109-117.

- y otros (coord.): *La Lucha Canaria en el siglo XXI*, Santa Cruz de Tenerife: Caja General de Ahorros de Canarias, 2004.
- «Didáctica de la Lucha Canaria», en AMADOR, Fernando (coord.) *Unidades didácticas de especialización para técnico de Lucha Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: Anroart, 2007.
- : «Metodología de la enseñanza de la Lucha Canaria», en AMADOR, Fernando (coord.): *Formación básica para técnicos de Lucha Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: Anroart, 2007.
- , (coord.): *Educación Física 1.º ESO*, La Laguna: Benchomo, 2007.
- , (coord.): *Educación Física 3.º ESO*, La Laguna: Benchomo, 2007.
- HERNÁNDEZ, José: «La enseñanza de los deportes», en Arnold, R., y otros (comp.) *La educación física en las enseñanzas medias. Teoría y práctica*, Barcelona: Paidotribo, 1985, 485-539.
- *La Preparación Física del Luchador*, Las Palmas de Gran Canaria: Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1989.
- *Fundamentos del deporte, Análisis de las estructuras del juego deportivo*, Barcelona: Inde, 1994 y 1998 (2.ª ed.).
- , y Salvador SÁNCHEZ: *Lucha canaria para niños y principiantes*, Las Palmas de Gran Canaria: Edición de los autores, 1979.
- Juegos y deportes autóctonos de canarias. I Jornadas de Juegos y Deportes Autóctonos*, Las Palmas de Gran Canaria: Instituto de Educación Física de Canarias-Universidad Politécnica de Canarias, 1988.
- Juegos Deportivos Tradicionales Canarios*, Santa Cruz de Tenerife: Centro de la Cultura Popular Canaria, 1994.
- Ley 8/1997, de 9 de julio, Canaria del Deporte, Boletín Oficial de Canarias núm. 92, de 18 de julio de 1997.
- MARTÍNEZ, Joaquín: *Lucha Canaria: Una época dorada*, Santa Cruz de Tenerife: Centro de la Cultura Popular Canaria, 1998.
- MANONELLES, Pedro, y otros: «La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes», *Archivos de Medicina del Deporte*, Federación Española de Medicina del Deporte, 25(5): 333. 2008.
- Memoria del grupo de trabajo «Aprender Educación Física», Tenerife: CEP La Laguna, 2005 a 2008.
- MORENO, Cristóbal: *Juegos y deportes tradicionales en España*, Madrid: Alianza, 1992.
- NAVARRO, Domingo José: *Recuerdos de un noventón. Memorias de lo que fue la ciudad de Las Palmas a principios del siglo XIX*, Las Palmas de Gran Canaria: La Provincia, 1931.

NAVARRO, Vicente: «Juegos tradicionales canarios». *Lúdica*, Fondazione Benetton Studi Ricerche, 2, 1996, 74-120.

— *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*, vol. II. cap. XVIII, XIX y XX. Barcelona: INDE, 1993.

—, y Adelto HERNÁNDEZ: *Juegos tradicionales canarios*. <http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/culturacanaria/juegos/juegos.htm>, 2001.

— *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*, Barcelona: INDE, 2002.

ORDEN DE 15 de septiembre de 1992 de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias, por la que se regula la constitución y Funcionamiento de las Agrupaciones Canarias de Juegos y Deportes Autóctonos, BOC de 16/12/1992.

ORDEN de 7 de noviembre de 2007, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la enseñanza básica y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Graduado o Graduada en Educación Secundaria Obligatoria, BOC n.º 235 de 23 de noviembre de 2007.

ORDEN de 14 de noviembre de 2008, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa Bachillerato y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Bachiller, BOC n.º 236 de 25 de noviembre de 2008.

Organización del currículo: secuencia y estructura. Ejemplificaciones. Educación Física (ESO), Santa Cruz de Tenerife: Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias, Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa, 1996.

PADILLA, Pedro: *Léxico de la lucha canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: Cabildo de Gran Canaria y Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 1991.

PARLEBAS, Pierre: *Perspectivas para una educación física moderna. Cuadernos técnicos, 1*, Málaga: Unisport, 1986.

— *Elementos de Sociología del deporte*, Málaga: Unisport, 1988.

PÉREZ, José: *Folclore infantil canario*, Las Palmas de Gran Canaria: Cabildo de Gran Canaria, 1986.

PÉREZ, Juan Jerónimo: *Tratado técnico de la lucha canaria*, Santa Cruz de Tenerife: Goya, 1960.

— *Método de la lucha canaria*, Santa Cruz de Tenerife: Goya, 1966.

— *Lucha canaria. Manual del preparador*, Santa Cruz de Tenerife: Goya, 1967.

— *Lucha Canaria: Manual de preparación*, Santa Cruz de Tenerife: Pekis, 1967.

— *Temas Deportivos: Lucha Canaria*, Santa Cruz de Tenerife: Goya, 1968.

— *Lucha canaria. Sus técnicas*, Santa Cruz de Tenerife: edición del autor, 1984.

— *Manifiesto de la lucha canaria*, Santa Cruz de Tenerife: Goya, 1984.

— *Lucha Canaria. Sus técnicas*. Santa Cruz de Tenerife: edición del autor, 1993.

Propuestas metodológicas para la enseñanza de los juegos y deportes autóctonos y tradicionales canarios, Las Palmas de Gran Canaria: Escuela Canaria del Deporte, Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1997.

REGLAMENTO TÉCNICO DE LA LUCHA CANARIA, La Laguna: Federación de Lucha Canaria, 1996.

RESOLUCIÓN sobre orientaciones para la elaboración de la secuencia de objetivos, contenidos y criterios de evaluación en Educación Primaria, BOC n.º 4, 1994.

RÍOS, Mercedes: *Actividad física adaptada: el juego y los alumnos con discapacidad*, Barcelona: Paidotribo, 1998.

RIVERO, José: *Antología de la lucha canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: Cabildo Insular de Gran Canaria, 1990.

RODRÍGUEZ, Alberto: *Juegos y canciones tradicionales*, Santa Cruz de Tenerife: Centro de la Cultura Popular Canaria, 1985.

— *Juegos infantiles tradicionales*, Santa Cruz de Tenerife: Centro de la Cultura Popular Canaria, 1986.

SÁNCHEZ, Fernando. *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*, Madrid: Gymnos, 1984.

SÁNCHEZ, Salvador: *La lucha canaria y otras luchas del mundo*, La Laguna (Tenerife): Centro de la Cultura Popular Canaria, 1985.

— *Temas de lucha canaria*, La Laguna (Tenerife): Centro de la Cultura Popular Canaria, 1987.

— *La Lucha canaria. Historia y vidas*, Las Palmas de Gran Canaria: Edirca, 1988.

— *Mañanas de la Lucha Canaria*, Las Palmas de Gran Canaria: Cabildo Insular de Gran Canaria, 1990.

— *Nombres*, Las Palmas de Gran Canaria: Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1990.

TORRIANI, Leonardo: *Descripción de las islas canarias*, Santa Cruz de Tenerife: Goya, 1980.

TRIGO, Eugenia (coord.): *Aplicación del juego tradicional en el currículum de Educación Física*, vols. I y II. Barcelona: Paidotribo, 1994.

VANGIONI, J.: «Objetivos pedagógicos en los deportes de combate y de equipo», *Revista de Educación Física*, n.º 28, Barcelona, 1989.

ZAMORA, Tomás: *La Lucha Canaria y otros artículos*, prólogo de José Manuel de Pablos, Santa Cruz de Tenerife: Caja General de Ahorros y Monte de Piedad, 1981.

11.1 Páginas web relacionadas con la Lucha Canaria

- Federación Regional de Lucha Canaria:
<http://www.federaciondeluchacanaria.com/>
- Comité Insular de Árbitros de Tenerife:
<http://www.coinarte.com/>
- Club de Lucha Adargoma:
<http://www.adargoma.com/>
- Federación de Lucha Canaria de Tenerife:
<http://www.flctenerife.com/>
- Al terrero en brega:
<http://www.alterreroenbrega.es/>
- Página del Guanche:
<http://www.guanche.org/>
- Rincón de Lucha Canaria:
<http://www.rincondelucha.com/>
- Club de Lucha Universidad:
<http://www.cluniversidad.com/>
- En la brega:
<http://www.enlabrega.ya.st/>
- Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales:
<http://www.jugaje.com/es/>
- Federación de Lucha Canaria de Gran Canaria:
<http://www.luchagrancanaria.com/>
- Club de Lucha Brisas del Teide:
<http://www.clbrisasdelteide.blogspot.com/>
- Federación de Lucha Canaria de Lanzarote:
<http://www.luchacanarialanzarote.com/>
- Lucha Canaria en Cuba: <http://www.luchacanaria.net/>
<http://es.wikipedia.org/>