



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**Actividad Física y TDAH.
Búsqueda de mejora
mediante las artes
marciales**

Alumno: Francisco Rodríguez Cañete
Tutora: María Luisa Zagalaz Sánchez
Dpto.: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica
Y Corporal

Mayo, 2019

ÍNDICE:

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
OBJETIVOS DEL TRABAJO	6
MARCO TEÓRICO.....	7
EL TDAH Y SU EVOLUCIÓN	7
EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDAD FÍSICA.....	9
ARTES MARCIALES.....	11
RELACIÓN TDAH-ARTES MARCIALES	14
MARCO PRÁCTICO: UNIDAD DIDÁCTICA.....	16
INTRODUCCIÓN	16
1. JUSTIFICACIÓN.....	16
2. CONTEXTUALIZACIÓN	17
3. OBJETIVOS	17
4. COMPETENCIAS CLAVE.....	19
5. CONTENIDOS	20
6. METODOLOGÍA.....	21
7. SESIONES.....	24
8. EVALUACIÓN	40
9. CONCLUSIÓN	41
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA.....	41
11. ANEXOS.....	44
ANEXO 1: OBJETIVOS GENERALES.....	44
ANEXO 2: OBJETIVOS DE ÁREA	45
ANEXO 3: CONTENIDOS	46
ANEXO 4: RECURSOS MATERIALES.....	50
ANEXO 5: EJEMPLO DE RÚBRICA Y LISTA DE CONTROL	52
ANEXO 6: CRONOGRAMA MENSUAL DEL ALUMNADO.....	53
ANEXO 7: ACTIVIDADES POST-SESIONES	55
ANEXO 8: FOTOGRAFÍAS	66

RESUMEN

El trabajo fin de grado (TFG) que se presenta responde a las siguientes preguntas: ¿Qué entendemos por Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)?, ¿Tiene cura este trastorno?, ¿Qué impactos tiene en quien lo padece?, ¿Cómo se pueden reducir sus impactos?, ¿Influye la Actividad física en las personas con TDAH?, ¿Son las artes marciales un deporte adecuado para los alumnos con TDAH?, ¿Sería útil incluir estos deportes en los centros educativos?

En la fundamentación teórica se tratan los conceptos TDAH, artes marciales y la relación entre ambos, es decir, la forma en que estos deportes pueden influir positivamente en niños de Educación Primaria. Para ello se realizará un estudio de los antecedentes mediante las opiniones de diferentes autores.

El Proyecto Docente, contiene una Unidad Didáctica (UD) general que contiene 3 UUDs específicas (de 4 sesiones cada una, haciendo un total de 14 sesiones). Una serie de actividades tras las sesiones prácticas y la valoración oportuna llevada a cabo por el profesor/a de Necesidades Educativas Específicas (NEE) sobre el alumnado, será lo necesario para concluir si trabajando con las artes marciales se obtienen mejoras en el alumnado que padece este trastorno.

Por último, se presentan las referencias y los anexos necesarios para dar consistencia al trabajo.

Palabras Clave: TDAH, Actividad física, Ejercicio físico, Educación Primaria y Artes marciales.

ABSTRACT

The final degree Project (TFG) that is presented answer the following questions: What do we understand by TDAH?, Does this disorder cure?, What impacts does this disease?, How can be the impacts of this disease reduced?, Does physical activity influence in people with TDAH?, Are martial arts a suitable sport for students with TDAH?, Are this sports useful to include in schools?

In the theoretical foundation the concepts treated are Attention deficit and hyperactivity disorder (TDAH), martial arts and the relation between both concepts, that is, the way in which these sports can positively influence in children of elementary school. To do this a study will be made about the backgrounds with the opinions of different authors.

The teaching project, includes a general Didactic Unit (UD) (it contains 3 specific UUDs of 4 sessions each, in total 14 sessions). A series of activities after the work sessions

and the timely assessment by the teacher of specific educative needs (NEE) on students will be necessary to see if working with martial arts improvements are obtained in students with this disorder.

Finally, the references and the necessary annexes are presented to give consistency to the work.

Key words: TDAH, physical activity, physical exercise, Primary Education and martial arts.

INTRODUCCIÓN

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un trastorno sin cura que afecta entre un 2 y 5% de la población infantil-juvenil. Se considera una enfermedad crónica y la mayor parte de niños/as que la padecen, tienen una probabilidad mayor del 80% de seguir padeciéndolo en edades adultas. FEAADAH (2007).

No obstante, se han descubierto remedios para hacer que las conductas negativas derivadas de este trastorno, aunque no se erradiquen por completo, disminuyan. Uno de esos remedios es la realización de práctica deportiva y por eso, este trabajo intentará demostrar la relación entre el TDAH y la Actividad Física (AF), centrándose en la práctica de artes marciales.

Las artes marciales además de aportar múltiples beneficios a la educación y a la salud de la persona que los practica, que se mencionarán a lo largo del trabajo, son deportes que en la actualidad están ganando un mayor reconocimiento entre la sociedad. Ese reconocimiento se ve reflejado en el incremento de los afiliados a estas.

Las más conocidas y apropiadas para practicar en los centros educativos de forma escolar y extraescolar, son: boxeo, taekwondo, judo, kárate, lucha libre y muay thai.

El presente TFG consta de dos partes:

- **Fundamentación teórica:** Ubicada en el marco teórico y en la cual se trabajará una serie de apartados. En cada apartado se abordará una temática:

1. Definición de conceptos:

1.1. TDAH: Definiciones sobre este concepto realizadas por distintos autores a lo largo de los años.

1.2. Ejercicio físico/Actividad física:

1.2.1. Ejercicio Físico: Definiciones sobre Ejercicio físico realizadas a lo largo de la historia por autores clásicos.

1.2.2. Actividad Física: Distintas definiciones sobre AF realizadas por diferentes autores a partir del año 2000.

2. Artes Marciales: Recoge la definición, tipos de artes marciales y datos sobre estas, así como los beneficios que producen en quien las practica.

3. Estudios: Se presentan tres estudios en los que se trabajan las artes marciales en niños que padecen TDAH, ambos realizados por autores distintos.

- **Práctica Docente:** Conformar la parte práctica de este Trabajo y se llevará a cabo mediante UDD realizadas con el alumnado de un colegio público de la localidad de Torredelcampo (Jaén), que padece TDAH. Habrá una UD general que acogerá tres específicas (una UD por cada arte marcial a trabajar).

OBJETIVOS DEL TRABAJO

1. Demostrar que las Artes Marciales contienen beneficios educativos y son una AF (escolar o extraescolar) idónea para los sujetos en edad escolar y los que padecen TDAH.
2. Motivar hacia la realización de AF en forma de Artes Marciales.
3. Elaborar una UD General dividida en 3 específicas con sus correspondientes sesiones para aplicar en los centros de enseñanza de Educación Primaria.

MARCO TEÓRICO

1. DEFINICIÓN DE LOS CONCEPTOS

En este apartado se definen, estudian y analizan los conceptos fundamentales para la elaboración del TFG.

1.1. El TDAH y su evolución

Se recogen en este apartado diferentes definiciones que se han elaborado sobre el TDAH por distintos autores a lo largo de los años.

Gracias a la Asociación Americana de Psiquiatría en su “Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales” y a la Organización Mundial de la Salud (OMS), a partir de 1970, ya se empieza a conocer este desorden como “Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad”.

Tal vez la definición de Still (1902) en Herrera (2005:51): “esta enfermedad se considera como un problema acerca de cómo aprenden los niños a inhibir su conducta y se adhieren a las normas sociales, no sólo a la etiqueta social, sino también a los principios morales de la época”, fuera la primera que recogiera el concepto aunque todavía no se había determinado su nombre.

Bastantes años después, Clement (1966) en Herrera (2005:53), habló de ella como una “Disfunción cerebral mínima”. Y es gracias a autores como Kernberg, cuando a partir de 1980, empieza a denominársele por sus siglas, TDAH.

A partir de este autor se recogen algunas opiniones de expertos sobre la forma de definir el TDAH. Una de ellas es la de Barkley (1982), el cual introduce el término impulsividad y descarta su relación con el retraso mental. La considera como:

Alteración del desarrollo de la atención, impulsividad y la conducta gobernada por reglas (obediencia, autocontrol y resolución de problemas) que se inicia en los primeros años de desarrollo. Es significativamente crónica y permanente y no se puede atribuir a retraso mental, déficit neurológico mayor o a otras alteraciones emocionales más severas.

Tres años después, al hablar de TDAH ya se habla de falta de concentración e hiperactividad y esto fue gracias a Cortés (1998) en Herrera (2005:55) el cual habla de ella como “alteración del desarrollo caracterizada por la falta de concentración, impulsividad e hiperactividad, asociadas con problemas del aprendizaje y anomalías conductuales”.

Harris y Hodges (1995) consideran al TDAH como “un trastorno primario del desarrollo que involucra uno o más de los procesos cognitivos relacionados con orientar, focalizar o mantener la atención, que se asocia a impulsividad y dificultad para atenerse a normas regulatorias de la conducta”. Señalan también la dificultad para mantener la atención y la impulsividad.

García-Pérez y Magaz-Lago (2000) la definen de forma más general diciendo que “es un trastorno del comportamiento que presentan niños y adultos con manifestaciones diferentes según la edad y educación recibida”. Y finalmente, Föster y Fernández (2003) la definen como “síndrome conductual crónico con un sustrato biológico importante, aunque no unicasual, con fuerte base genética y formado por un grupo heterogéneo de niños”.

Para concluir, una definición propia sobre TDAH, teniendo en mente la definición de Kernberg (1980) podría ser “trastorno que consiste en una excesiva actividad por parte del niño ante situaciones que precisan una práctica más limitada. Tanto el comportamiento como el conjunto de acciones fruto de este trastorno, realizadas por estos niños son distintos en comparación a los realizados por los demás de la misma edad”.

Cómo se puede observar, son múltiples y distintas las definiciones sobre el TDAH elaboradas a lo largo de los años. De todas las definiciones descritas, las que mejor explican en lo que consiste dicha enfermedad son las propuestas por Harris y Hodges (1995) y por Cortés (1998).

Las anteriores definiciones, quedan recogidas en la Tabla 1. Herrera Narváez (2005).

Tabla 1.

Opiniones de distintos autores sobre TDAH

Autor	Año	¿Qué es el TDAH?
Still	1902	Problema de aprendizaje.
Clement	1966	Disfunción cerebral.
Barkley	1982	Alteración crónica y permanente del desarrollo de la atención, impulsividad y la conducta.
Harris y Hodges	1995	Trastorno del desarrollo que se asocia a impulsividad y dificultad para atenerse a las normas.
Cortés	1998	Alteración del desarrollo por falta de concentración, impulsividad e hiperactividad.
García-Pérez y Magaz-Lago	2000	Trastorno del comportamiento.
Föster y Fernández	2003	Síndrome conductual crónico.

1.2. Ejercicio Físico y Actividad Física

A día de hoy es fácil confundir los conceptos Ejercicio físico y Actividad Física. En la opinión de diversos autores especializados, son conceptos diferentes, como se tratará de demostrar a continuación.

1.2.1. Ejercicio físico

Siguiendo a Hellín (2003), Hipócrates (460-370 a.C.), hizo una primera definición breve y poco específica sobre ejercicio físico, diciendo que “es una actividad que debe realizarse a costa de penas y esfuerzos”.

Más tarde, Galeno (131-201 d.C.) en Hellín (2003), planteó en uno de sus libros que “el ejercicio es un movimiento violento que altera la respiración; que ejercicio, movimiento y trabajo se diferencian entre sí porque el movimiento es una cosa más común y el ejercicio es un movimiento vehemente”. Incide en que no todo trabajo se puede llamar con propiedad ejercicio. <http://www.mcnbiografias.com/app-bio/do/show?key=galeno-claudio>

Sin embargo, ya en pleno Renacimiento, Mercurialis (1530-1606) en Hellín (2003), opina que la definición de Galeno era insuficiente y establece una propia: “ejercicio es un movimiento voluntario para el que es necesario grande y fuerte respiración”.

Para Mercurialis el movimiento se convierte en ejercicio físico cuando se reúnen violencia (por la cual el ejecutante se queda sin aliento), voluntariedad y propósito de cuidado de la salud. Por ello, este autor define ejercicio físico como “un movimiento del cuerpo humano vehemente, voluntario, hecho con alteración de la respiración o por causa de la salud, o de proporcionar un buen hábito al cuerpo”. Mediante su libro *De arte gymnastica*, publicado en Venecia en 1569, define la actividad física como medio para conservar la salud.

En este sentido y en la misma época destaca Cristóbal Méndez, médico onubense afincado en Jaén, que escribe *El libro del ejercicio corporal y sus provechos* en 1553, reeditado en 1997 por la UJA y cuya fecha de publicación, anterior al de Mercurialis, hace pensar que se conocían (Zagalaz, 2003; Cachón, Valdivia, Ortiz y Zagalaz, 2015).

Mucho tiempo después, algunos autores se han cuestionado las diferencias expuestas, entre ellos Becerro (1989), que cita a Caspersen, Powell y Christenson (1985), quienes consideran que “el ejercicio físico supone una subcategoría de la actividad física, porque posee los requisitos de haber sido concebido para ser llevado a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

1.2.2. Actividad física

En este apartado se presentan distintas definiciones que se han hecho sobre actividad física, cuyo análisis comparado con las de Ejercicio Físico, ayudarán a entender con claridad ambos conceptos.

Según Blair, Kohl, Gordon y Paffenbarger (1992): “la AF es cualquier movimiento (o conjunto de movimientos) del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético”.

Otra definición puede ser la propuesta por Devís y Pieró (2000): “la AF es cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

Años más tarde, Ros (2007) en Pérez Muñoz (2014) dice que “la AF son todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. Como se puede observar, esta definición es más “general” y recoge no solo el ámbito deportivo sino también a la vida diaria, el trabajo, lo recreativo, etc.

Arruza (2008) en Cachón, Valdivia, Ortiz, y Zagalaz (2015), “la AF debe suponer un movimiento corporal intencionado que conlleve un elevado gasto de energía. Aplicada en intensidades adecuadas proporciona al organismo estímulos para su adaptación y fortalecimiento”.

También la OMS (2010): Considera la AF la acción más importante que puede realizar el ser humano para mejorar la salud y minimizar los factores de riesgo que determinan enfermedades no transmisibles, como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y obesidad.

Para concluir, una de las definiciones más usadas actualmente sobre AF es la aportada por Bouchard, Shephard y Stephens (1994), que hablan de la AF como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal”.

A modo de conclusión se podría decir que la AF es toda acción que se realiza en movimiento con el objetivo de ejercitar el cuerpo. El término AF englobaría por tanto al deporte, a la Educación Física y al Ejercicio físico, conceptos cuya finalidad es mejorar la forma física y la salud física y psíquica de quien lo practica consiguiendo una mayor calidad de vida.

En el párrafo anterior, ha aparecido el término “movimiento”, pero ¿Qué entendemos por movimiento? Para Dehoux (1965) en Hellín (2003): “es toda moción voluntaria o involuntaria, ejecutada sin idea de ejercitarse” y según Cecchini (1996) también en Hellín (2003): “el movimiento es una propiedad del cuerpo humano”.

2. ARTES MARCIALES

Este trabajo se centra en las artes marciales, deportes que generalmente han estado en un segundo plano pero que poco a poco, van ganando un mayor reconocimiento. Este reconocimiento se refleja en el incremento de las licencias, las cuales, se pueden contrastar en el Consejo Superior de Deportes (CSD, 2019):

- En 2017, había en España 10.108 licencias en **boxeo** de las cuales solo 515 pertenecen a Andalucía. Sin embargo en Madrid había 2.133 y en Galicia 1.752, siendo las dos comunidades que superaban las 1.000 licencias. Ese año en España había 494 clubes.
- Ese mismo año, en nuestro país se reconocieron 43.007 licencias en **taekwondo**, de las cuales 7.024 pertenecían a Andalucía. Ese año se registraron 763 clubes en toda España.
- En **muay thai**, había 9.150 licencias, de ellas 1.406 pertenecieron a Andalucía. Siendo 447 los clubes registrados en toda España.

Una definición propia sobre las artes marciales podría ser “es el conjunto de técnicas de lucha, practicadas en la actualidad como deportes que permiten al practicante someterse o defenderse, usando únicamente el uso de la fuerza”.

En la actualidad, las artes marciales se practican por razones de salud, defensa personal, pasión por estos deportes o para trabajar la mente, entre otros motivos.

A pesar de no ser tan populares como otros deportes típicos tales como fútbol, baloncesto, tenis, balonmano, etc., muchas de las artes marciales que van a ser tratadas en este apartado, tienen representación olímpica. A día de hoy, se practican a nivel olímpico las siguientes: Boxeo, judo, lucha libre y taekwondo; el kárate, será olímpico a partir de Tokio 2020.

Distintos estilos de Artes Marciales:

- **Ultimate Fighting Championship (UFC):** Deporte que ha llegado a la cima de las artes marciales mixtas y que cuenta con gran expansión por América. Técnicas de Kick Boxing, Judo, Jiu-Jitsu, Taekwondo y Muay thai están permitidas dentro del octágono.
- **Kick Boxing:** Deporte en el que se usan los puños y las patadas. Permite golpear con las manos, pies y rodillas, pero no admite el uso de los codos.
- **Judo:** Deporte basado en estrangulaciones, luxaciones, inmovilizaciones y lanzamientos. Se diferencia de muchos deportes en el empleo de la resistencia contra resistencia. La idea es aprovechar la fuerza del oponente contra sí mismo y derribarlo.
- **Jiu-Jitsu:** Consiste en derribar al oponente al suelo o lanzarlo en el aire con el fin de establecer una lucha de agarres o grappling, usando diferentes técnicas como sumisiones, luxaciones de brazos, piernas, estrangulaciones o sometimiento.
- **Taekwondo:** Arte marcial coreana que combina técnicas del Kung fu y karate entre otros estilos. En esta se usan las patadas (al tronco o cabeza del rival), los bloqueos y los golpes directos de puño. El grado máximo en esta disciplina es el cinturón negro.
- **Muay Thai:** Arte marcial tailandés que es considerada una técnica de combate y un deporte de contacto. La base del muay thai está en el boxeo pero con ejecuciones más rápidas. Se usan los brazos, manos, codos y piernas.
- **Boxeo:** Es un deporte que se maneja desde peso mosca a peso pesado. En este se permite únicamente el uso de los puños y se obtiene el triunfo por nocauts o decisión.
- **Lucha libre:** Deporte en el que se intenta derrotar al oponente mediante llaves y técnicas. Se gana el combate derribando al oponente al suelo y manteniendo ambos hombros fijos sobre el tapiz cierto tiempo o ganando por puntuación.
- **Karate:** Se caracteriza por el empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas y golpes de mano abierta, donde las técnicas usadas reciben varios nombres según la zona del cuerpo a defender o atacar. Este también incluye barridos, lanzamientos y derribos.

Probablemente, las creencias que la sociedad ha tenido sobre las artes marciales, tal y como: “son deportes violentos”, “eso es solo pegarse”, “las personas que los practican son agresivas”, etc., han sido las culpables de ubicar a estos deportes en un segundo plano. Sin embargo, hoy día su importancia y reconocimiento son cada vez mayores gracias a una evolución favorable en la mentalidad de la población y también porque son deportes que aportan beneficios a todo aquel que los practica.

Beneficios de las Artes Marciales:

- ✚ Mayor concentración e impulso de la disciplina, lo que ayuda en la realización del trabajo escolar.
- ✚ Permite perfeccionar la condición física: Mejora de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad), produciendo un mayor desarrollo muscular y físico.
- ✚ Estos deportes además de permitir dominar el control del cuerpo, ayudan a dominar la mente.
- ✚ Se consigue mayor confianza y autoestima en uno mismo, lo que influye en el entorno escolar.
- ✚ Mayor respeto hacia los demás y aumentan la capacidad de esfuerzo y constancia a la hora de realizar actividades.
- ✚ Ayudan a controlar el carácter y a autocontrol, siendo en muchas ocasiones más tranquilos, seguros de sí mismos y menos impulsivos aquellos que practican estos deportes.
- ✚ Aunque su principal fin no es abusar o agredir a los demás, su práctica garantiza seguridad y pueden ayudar a la autoprotección en caso de agresión por parte de otro.

Para concluir hay que destacar que, a raíz de la “Encuesta de hábitos deportivos 2015” llevada a cabo por el Ministerio de Cultura y Deporte en España en ese mismo año, destacan tanto el kárate como el judo en ser las artes marciales más practicadas en España. Aun así existen otras artes marciales como el taekwondo, boxeo, kick boxing, kung fu..., las que están obteniendo un mayor apogeo.

3. RELACIÓN TDAH-ARTES MARCIALES

Tanto la práctica de artes marciales como los estudios realizados sobre ellas están siendo más frecuentes en los últimos años. Aun así, hoy sigue siendo limitada la información o estudios encontrados sobre las artes marciales.

Por tal motivo, en este apartado se plantean diferentes estudios que muestran la relación entre el TDAH y las artes marciales, que han sido trabajados hace relativamente poco, siendo el primero de 1998.

Primer estudio. Felmet (1998)

Felmet (1998) emparejó a 20 grupos de chicos con la intención de demostrar los efectos de 8 semanas de entrenamiento en artes marciales. Usando las escalas “Gordon Diagnostic System” y “Attention Deficit Disorders Evaluation Scale”, midió las puntuaciones obtenidas en los niveles de retraso, perturbación, falta de atención, hiperactividad e impulsividad.

Felmet estableció 11 hipótesis y únicamente 2 fueron confirmadas estadísticamente, mientras que los resultados de las 9 hipótesis restantes mostraron puntuaciones que evidenciaban que la intervención con artes marciales en el TDAH trae impactos positivos.

Segundo estudio. Morand (2004)

Dirigido por Morand (2004), investigó la relación entre las artes marciales y el rendimiento académico (centrándose en las tareas para casa, cumplimiento de las reglas del aula, reconducción de la tarea y acciones impulsivas en el aula entre otros aspectos). A diferencia del primer estudio, se basó más en conductas relacionadas con el aula.

Se estudiaron 18 chicos de entre 8-11 años con TDAH que fueron divididos en 3 grupos: 1º Artes marciales, 2º Actividades Físicas y 3º Control. Y se demostró que los grupos de artes marciales y de actividades físicas, tuvieron influencias positivas como consecuencia de esta experiencia.

Tercer estudio. Cooper (2005)

Realizado por Cooper (2005) en USA, evaluó la falta de atención, hiperactividad, impulsividad y agresividad en 6 niños durante 7 semanas antes de cualquier entrenamiento en artes marciales y, después, durante 12 semanas de entrenamiento en taekwondo. En este último entrenamiento los participantes fueron 5 chicos y una chica de entre 6-11 años, todos ellos diagnosticados con TDAH. Los resultados fueron: 4 de los 6 participantes mostraron cambios positivos en la falta de atención, impulsividad e hiperactividad.

Durante el estudio, los participantes fueron continuamente evaluados por los padres, observadores y profesores escolares.

Finalmente, se fueron anotando también las puntuaciones que iba consiguiendo cada participante. Los resultados indican cambios positivos para la mayoría de ellos.

Estos tres estudios cuentan con la aceptación de la comunidad científica (Carriedo, 2014; Morand, 2004; Cooper, 2005), de modo que la propuesta de actuación mediante la UD que se presenta, es de gran utilidad e importancia debido a que está probado que existe una relación TDAH-artes marciales.

MARCO PRÁCTICO: UNIDAD DIDÁCTICA

INTRODUCCIÓN

El TDAH es un trastorno que produce en aquella persona que lo padece: Déficit de atención, impulsividad e hiperactividad.

La presente Unidad Didáctica se centra en el área de Educación física y está programada para el alumnado de todo centro educativo perteneciente a cualquier ciclo de Primaria, que padezca TDAH. No obstante, con la ejecución de las sesiones programadas se pretende revelar si se obtienen mejoras de comportamiento y rendimiento en otras áreas del currículo, así como en el entorno familiar.

El principal objetivo de esta UD es demostrar si las artes marciales tienen influencia en el TDAH. Para ello, el alumnado trabajará 3 artes marciales impartidas por el profesor de EF y trabajadas en una instalación deportiva próxima al centro. Al trabajar en una instalación externa al centro, sería necesaria la autorización por parte de los padres de estos para permitir la salida.

A pesar de estar orientada hacia el alumnado con TDAH, también se podría plantear esta propuesta para el resto de alumnos del centro no afectados por este trastorno y apreciar si en ellos se produce algún tipo de beneficio. De esta forma, podría servir como estudio y aplicarse a situaciones futuras.

1. JUSTIFICACIÓN

La elección por la cual se ha escogido esta temática para llevar a cabo este trabajo, ha sido debido a que el TDAH y las artes marciales, están muy presentes en nuestro día a día.

La idea principal es tratar un trastorno como es el TDAH (el cual es muy habitual que surja en edades tempranas), a través de un remedio innovador como son las artes marciales, que se sale de la línea habitual de recursos para enfrentarnos a estos trastornos. Esta idea es original, ya que se va a trabajar con niños que tienen dificultades fuera de las cuatro paredes que conforman un aula y al ser niños que presentan hiperactividad, se les dará la posibilidad de enfrentarse al trastorno con el que conviven día a día mediante el empleo de AF.

Para concluir, si toda esta propuesta se llevase a la práctica en un centro educativo, tendría que existir una colaboración plena entre los tutores de este alumnado- profesor de EF- profesor/a de NEE- padres de dicho alumnado, ya que se trata de una propuesta que no es fácil de llevar a cabo.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

El centro en el que tendrá lugar este proyecto, será el C.E.I.P Príncipe Felipe, de la localidad de Torredelcampo (Jaén). Este es uno de los 4 centros públicos con los que cuenta esta localidad.

El centro consta de dos etapas (Infantil y Primaria), con dos líneas cada una. Debido a su ubicación se podría considerar como un “colegio de barrio” y por eso, no cuenta con un excesivo número de alumnos (384 alumnos en total) ni de profesores/as (24). Este motivo, hace que este centro ocupe el tercer puesto en cuanto a colegios de la localidad, ya que los colegios situados en el primer y segundo puesto se aprovechan de que están ubicados a las afueras del pueblo y por ello, tienen una dimensión y cantidad de alumnado mayores.

A pesar de su dimensión, el centro cuenta con aula de informática, aula para niños con NEE, aula de música, biblioteca, salón de actos, gimnasio y patio de recreo dividido en dos partes (una menor para el alumnado de infantil y otra mayor para el alumnado de primaria). Durante el curso se realizan actividades de diferentes contenidos como son: Semana cultural, medioambiente, excursiones, educación vial, días de conmemoración, fiestas, etc.

En este centro no se aprecia absentismo escolar, ni alumnado de bajo nivel social, únicamente podemos encontrar varios alumnos de diferentes razas. También nos encontramos niños con NEE (un niño con pérdida de audición, un niño autista, un niño de infantil con principio de agresividad y 6 alumnos con TDAH).

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivos generales y de área

- El Real Decreto 126/2014, contiene 14 objetivos generales que el alumnado debe alcanzar a lo largo de la Educación Primaria https://www.adideandalucia.es/normas/RD/RD_126_2014CurriculoPrimaria.pdf. De esos 14 objetivos, están relacionados con la UD que se aporta en este trabajo, los que se recogen en la Tabla 2 “*Objetivos relacionados con la UD*”.
- La Orden del 17 de marzo 2015, contiene 7 objetivos para el área de E.F.: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/descargasrecursos/curriculo-primaria/pdf/PDF/textocompleto.pdf>. De esos 7, se trabajarán en la UD presentada de una forma u otra, los que aparecen en la Tabla 2 “*Objetivos relacionados con la UD*”.

Tabla 2.

Objetivos relacionados con la UD.

Generales	De área
a)	O.EF.1
b)	O.EF.2
c)	O.EF.3
d)	O.EF.4
k)	O.EF.5
m)	O.EF.6

En los Anexos (*ANEXO 1 y 2*), serán desarrollados los objetivos que se recogen en esta tabla resumen.

3.2. Objetivos específicos

UD “GENERAL”

- Saber qué es el TDAH y los efectos negativos que produce en quien lo padece.
- Descubrir muchos de los beneficios que produce la AF sobre el TDAH.
- Saber qué son las artes marciales, así como identificar varios tipos de ellas.

UDD “ESPECÍFICAS”

Los objetivos específicos trabajados a lo largo de las sesiones de Boxeo son:

- Conocer en qué consiste el arte marcial a trabajar.
- Realizar con cierto dominio golpes básicos del boxeo.
- Saber desenvolverse con cierta soltura en una situación real de combate.
- Respetar las normas del arte marcial a practicar.
- Respetar al profesor/entrenador del arte marcial.
- Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.

Los objetivos específicos trabajados a lo largo de las sesiones de Taekwondo son:

- Conocer en qué consiste el arte marcial a trabajar.
- Trabajar con cierto dominio golpes básicos de taekwondo.
- Saber desenvolverse con cierta soltura en una situación real de combate.
- Respetar las normas del arte marcial a practicar.
- Respetar al profesor/entrenador del arte marcial.
- Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.

Los objetivos específicos trabajados a lo largo de las sesiones de Muay thai son:

- Conocer en qué consiste el arte marcial a trabajar.
- Ejecutar con cierto dominio golpes básicos de muay thai.
- Saber desenvolverse con cierta soltura en una situación real de combate.
- Respetar las normas del arte marcial a practicar.
- Respetar al profesor/entrenador del arte marcial.
- Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.

4. COMPETENCIAS CLAVE

Según la Orden de 17 de marzo de 2015, por la cual se desarrolla el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, existen 7 competencias clave. En concreto, las que se llevarán a cabo durante esta UD son:

- **Competencia en comunicación lingüística:** Se trata de desarrollar la capacidad de comunicarse de forma oral y para ello el profesorado utilizará las explicaciones de clase dando participación al alumnado.
- **Aprender a aprender:** Consiste en establecer las pautas de actuación futuras del alumnado para la práctica de AF en base de las actividades que se hagan en clase a través de las diferentes artes marciales aplicadas.
- **Competencia social y cívica:** Pretende que el alumnado aprenda a comportarse y relacionarse adecuadamente, tanto con sus compañeros como con el profesor, dentro y fuera del entorno escolar.
- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:** Se plantearían actitudes, aptitudes, motivaciones y esfuerzo personal en las clases que les permitan conocer, practicar en este tiempo y seguir practicando más adelante las artes marciales.

5. CONTENIDOS

Se trabajarán contenidos de los 3 ciclos de Educación Primaria, dado que el alumnado participe en el proceso, está distribuido entre los 3 ciclos debido a sus respectivas edades.

Cada contenido está desarrollado en los anexos (ANEXO 3).

Tabla 3.

Contenidos trabajados por ciclos.

BLOQUES	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
Bloque 1 “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”	1.1	1.1	1.2
	1.2	1.2	1.5
	1.4	1.5	1.8
	1.5	1.6	1.9
	1.6	1.8	1.11
	1.8	1.9	
	1.9	1.10	
	1.11	1.12	
	1.12		
	1.14		
	1.15		
Bloque 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”	2.2	2.3	2.2
	2.4	2.4	2.3
		2.5	2.5
		2.7	2.7
Bloque 4: “El juego y deporte escolar”	4.1	4.1	4.1
	4.2	4.4	4.2
	4.5	4.8	4.4
	4.7	4.9	4.5
	4.8	4.10	4.8
		4.11	4.9
			4.10
			4.12
			4.14

6. METODOLOGÍA

El alumnado con TDAH debe tener muy estructurado su día a día, por ello, es importante que desde la sesión de introducción estén al tanto de lo que se les va a pedir a lo largo de estas semanas: días en que se trabajaría cada arte marcial y qué trabajar en cada sesión. Por tanto, proporcionar al alumnado un horario mensual en el que establecer esta información, sería de gran utilidad (*ANEXO 6*).

El trabajo sobre las artes marciales en esta UD partirá desde cero, desde las ejecuciones más básicas hasta llegar a otras más complejas. Todos los alumnos, practicarán 3 artes marciales mediante actividades y propuestas adecuadas a la edad y necesidades de cada alumno, para que estos puedan superarse día a día (mediante esta metodología se pretende trabajar de manera constructiva y participativa, ya que se favorece el aprendizaje activo y significativo).

El docente debe de hacer de estas sesiones algo nuevo y divertido, que llame la atención de los alumnos y les incite a seguir practicando estos deportes fuera del entorno escolar. Además, una implicación y motivación alta por parte del alumnado, son requisitos fundamentales durante estas semanas. En ningún momento se busca la competitividad, ya que los únicos fines perseguidos serán: divertirse y conocer algo más de estos deportes pocos usuales.

Por último, con respecto a la metodología docente, en las clases se usará el método Deductivo (Instrucción Directa) que tiene como modelo al profesor de EF, que se colocará al frente de la clase dando en todo momento explicaciones breves y concretas sobre los movimientos a ejecutar y la forma adecuada de hacerlo. Aunque en ocasiones, también tendrá lugar el método Inductivo (Descubrimiento Guiado), cuando el profesor mediante preguntas hace al alumnado protagonista.

6.1. Temporalización

La UD tendrá lugar en el 3º trimestre, del 22 de Abril de 2019 hasta el 6 de Junio del mismo año (7 semanas de trabajo, a dos sesiones por semana hacen un total de 14 sesiones prácticas).

Los participantes de esta propuesta, tendrán un horario de trabajo especial. Con el consentimiento del equipo docente del centro, padres/madres de dicho alumnado y demás, se propondría que estos alumnos practiquen las clases de E.F juntos, sin importar el ciclo al que pertenezcan. Esto será propuesto de tal forma por la comodidad que supone salir únicamente dos días a la semana hacia la instalación deportiva con todo el alumnado de TDAH.

El horario especial seguido por este alumnado, sería:

<i>Horas</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
<i>9-9:45</i>					
<i>9:45-10:30</i>					
<i>10:30-11:15</i>					
<i>11:15-12</i>	E. Física				
<i>12-12:30</i>	R	E	CR	E	O
<i>12:30-13:15</i>				E. Física	
<i>13:15-14</i>					

6.2. Recursos materiales

Las clases de artes marciales serían impartidas por el profesor de EF, el cual cuenta con la formación adecuada y puede impartir las clases de forma apropiada. Durante estas semanas se trabajaría en un gimnasio apto para la práctica de artes marciales, el cual cuenta con todo el material necesario para el desarrollo de las sesiones. Este gimnasio se llama “Elite Fighters” y está en Torredelcampo, ya que José Duque (luchador torrecampeño de muay thai a nivel europeo de gran reconocimiento), hizo hace años una inversión en el pueblo y lo diseñó con ayuda del ayuntamiento.





Imágenes 1,2 y 3.- Gimnasio “Elite Fighters” de Artes Marciales de Torredelcampo (Jaén)

El gimnasio está a unos 300 metros del centro en el que tendrá lugar esta UD. Algunos de los materiales que se necesitarán son:

- **Recursos espaciales:** Aula del colegio y gimnasio de artes marciales.
- **Recursos humanos:** Profesor de Educación física y alumnado.
- **Recursos materiales:** Pantalla digital, proyector, suelo acolchado, guantes de boxeo, vendajes, casco para boxeo/muay thai, espinilleras y coderas de muay thai, protector de pecho, guantes, casco y protecciones para taekwondo, protector de pecho para boxeo, sacos de boxeo, combas, manoplas para boxeo, bucales y paos para taekwondo/muay thai y kick para taekwondo (ANEXO 4).

7. SESIONES

Esta UD constará de 14 sesiones de trabajo, de las cuales:

- **Sesión 1 “Las artes marciales ante el TDAH”:** Sesión teórica en la que se explicará brevemente en qué consiste el TDAH, cuáles son sus efectos negativos y cómo pueden ser estos reducidos. También, tendrá lugar la explicación por el profesor de EF sobre qué son las artes marciales y en concreto, se hablará de las artes marciales a practicar durante estas semanas.

Tras esta primera sesión de introducción, tendría lugar la UD de boxeo. Esta, junto con las UDD de taekwondo y muay thai, conforman las 3 UDD específicas del trabajo. Estas 3 UDD están dentro de la UD general “Las artes marciales ante el TDAH”.

- **Sesiones 2-3-4-5 “Unidad Didáctica iniciación al boxeo”:** En ellas se trabajarían los aspectos más básicos de este deporte. Evidentemente, el profesor, haría las adaptaciones oportunas para trabajar con niños de Primaria y no con adultos. Esto quiere decir que se trabajará el boxeo de una forma más simple y fácil, no entrando tanto en la especialización a este deporte. Lo que se busca es conseguir que el alumnado sepa lo básico y sea capaz de ponerlo en práctica en una situación real de combate.
- **Sesiones 6-7-8-9 “Unidad Didáctica iniciación al taekwondo”:** En estas sesiones, se trabajaría los aspectos más básicos del taekwondo. Como en boxeo, se harían las adaptaciones adecuadas para trabajar con niños de Primaria. Es decir, se trabaja el taekwondo de una forma más asequible al alumnado que disponemos, sin entrar tanto en la especialización al deporte, consiguiendo que el alumnado sea capaz de aprender lo básico y ponerlo en práctica en una situación real de combate.
- **Sesiones 10-11-12-13 “Unidad Didáctica iniciación al muay thai”:** Último arte marcial que se trabajaría y al igual que en las UDD anteriores, trabajaríamos los aspectos más básicos de este deporte. Como en las otras artes, se realizarían las adaptaciones necesarias para trabajar el muay thai de una forma más accesible al alumnado de Primaria. No se entraría tanto en aspectos tan técnicos de este arte marcial, sino que nos centraríamos en aprender lo básico y ponerlo en práctica en una situación real de combate.

- **Sesión 14:** Sesión de juego libre. Una vez practicadas las 3 artes marciales y siendo esta la última sesión del trabajo, se permitirá al alumnado practicar el juego libre y trabajar los aspectos del arte marcial que deseen (podrán trabajar por ejemplo, el golpeo al saco en boxeo, las patadas de taekwondo, practicar la defensa, trabajar con las manoplas, subir al ring y realizar pequeños combates a modo de entrenamiento, etc).

La justificación al trabajo planteado:

¿Por qué trabajar con las artes marciales?

Porque las artes marciales son deportes muy físicos que exigen una alta superación personal, motivación y la mayor implicación posible. Por tanto, se pretende que el alumnado tras las sesiones termine agotado, que toda la energía que tiene la agote, la libere en el gimnasio para que al volver a clase estén más relajados y sean capaces de trabajar concentrados y de una forma más óptima.

¿Por qué voy a trabajar 4 sesiones para cada arte marcial? La explicación es:

Porque únicamente se van a trabajar los aspectos básicos de estos deportes, no los técnicos, dado que el alumnado con el que se trabaja es de Primaria. Si por el contrario, fuese alumnado de mayor edad que tiene una mayor capacidad de aprendizaje y ejecución, sí se podría trabajar aspectos más técnicos.

Trabajar un arte marcial en menos de 4 sesiones es algo muy difícil si se esperan resultados positivos. Obviamente, si se trabajase de cada arte marcial 12-14 sesiones el alumnado saldría muy especializado en estos deportes, pero eso no es precisamente lo que se busca, la intención no es obtener profesionales de estos deportes sino darlos a conocer para que si quieren, se especialicen fuera de clase o al finalizar esta etapa de Primaria.

UNIDAD DIDÁCTICA (General): LAS ARTES MARCIALES ANTE EL TDAH

Unidad Didáctica: Las artes marciales ante el TDAH		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 1/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º	Curso: 2018-2019	Fecha: 22 Abril	Nº de alumnos: 6	
Objetivos de la sesión: Saber qué es el TDAH y los efectos negativos que produce en quien lo padece; Descubrir muchos de los beneficios que produce la actividad física sobre el TDAH; Saber qué son las artes marciales, así como identificar varios tipos de ellas; Conocer en qué consiste cada una de las artes marciales a practicar.				
Materiales e instalaciones: Aula del centro, pantalla digital y proyector.				
Metodología: Vamos a utilizar dos métodos en el desarrollo de esta clase; el método Deductivo que tiene como modelo al profesor, es éste quién da la clase; y el método Inductivo en el que el profesor mediante la formulación de preguntas al alumnado, hace a este protagonista.				
Seguridad: No se aprecian medidas de seguridad alguna.				
CALENTAMIENTO				Duración
PARTE PRINCIPAL	En esta primera sesión, nos reuniremos todos los alumnos partícipes de este proyecto en un aula del centro. En este aula y usando el proyector y la pantalla digital, tendrá lugar dos partes: - 1º parte: Explicación breve por parte del profesor de Educación Física sobre el TDAH y los impactos que produce en quién lo padece. Posteriormente, también se hablará de los beneficios que producen la actividad física en quien padece TDAH. - 2º parte: Explicación por parte del profesor de EF sobre las artes marciales: en qué consisten estas y qué tipos podemos encontrar. Se trataría un poco más a fondo las artes marciales con las que vamos a trabajar durante estas semanas. Estas dos partes se llevarán a cabo mediante la exposición de diapositivas, así como viendo videos, definiciones, etc.			Los 45’ que dura la sesión. Por lo que podemos decir que esta primera sesión es toda teórica.
VUELTA A LA CALMA				

UNIDAD DIDÁCTICA (Específica): INICIACIÓN AL BOXEO

Unidad Didáctica: Iniciación al Boxeo		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 2/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º		Curso: 2018-2019	Fecha: 25 Abril	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Conocer en qué consiste el arte marcial a practicar; Realizar con cierto dominio golpes básicos del boxeo; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, 6 pares de vendajes, 6 pares de guantes de boxeo, 6 combas y 6 sacos de boxeo.				
Metodología: Principalmente, el método a seguir en el desarrollo de esta clase, será el método Deductivo. Este tiene como modelo al profesor, es éste quién da la clase, primero ejemplifica y posteriormente es el turno del alumnado. El profesor va observando al alumnado y corrigiendo posturas, movimientos en caso de que se necesite.				
Seguridad: Calentar bien y hacer en todo momento lo que diga el maestro para, principalmente evitar lesiones durante las sesiones.				
CALENTAMIENTO	Consta de 3 partes: - 1º parte: Carrera continua 3’ como paso previo antes de realizar un calentamiento de más intensidad. - 2º parte: Calentar las articulaciones: cuello, hombros, muñecas, tronco, cintura, rodillas y hasta tobillos. Esta parte es fundamental porque si no calentamos previamente de forma correcta, son muy comunes las lesiones. - 3º parte: Salto de comba 30’’, descanso 30’’ y salto 1’. Las 3 partes del calentamiento tienen una intensidad media e incluso más bien alta, para ir activando el cuerpo.			Duración
				1º parte: 3’ 2º parte: 5’ 3º parte: 2’
PARTE PRINCIPAL	Como nuestro alumnado nunca ha practicado dicho deporte, tenemos que partir de lo básico. Le enseñaremos a colocarse los vendajes y posteriormente: - 1º parte: El alumnado debe conocer los diferentes tipos de golpes, la forma en que colocar el cuerpo y la manera correcta de ejecutarlos. Para ello, el profesor se colocará al frente de la clase y los irán practicando todos a la misma vez que él. En la primera parte, los golpes se lanzarán al aire y se ejecutarán sin guantes. Los golpes básicos a enseñar son: Directo o jab, Crochet y Gancho.			10’
	- 2º parte: Una vez que “dominen” los golpes básicos cada alumno se colocará en un saco de boxeo y practicará estos golpes, ya con guantes, bajo la supervisión del profesor. Cuando veamos que los realizan correctamente, el profesor en voz alta, nombrará varias series de golpes para que los niños lo escuchen, piensen y ejecuten con certeza. Por ejemplo: “Directo-Directo-Gancho-Crochet-Gancho” “Gancho-Directo-Crochet-Directo-Gancho” La intensidad que se pide es alta, cada alumno debe dar en cada ejercicio lo máximo de sí mismo. Buscamos que el alumnado que es hiperactivo y el cual tiene una energía inmensa, se canse tras realizar la sesión.			12’
VUELTA A LA CALMA	Consta de 2 partes: - Salto a la comba: Saltamos a la comba durante 1’, descansamos 30’’ y posteriormente saltamos 1’, volvemos a descansar 30’’y saltamos 1’. - Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos adecuados para evitar lesiones. Durante esta parte, podremos comentar con el profesor cuáles son nuestras sensaciones tras el primer día de trabajo práctico.			Comba 4’ Estiramientos 4’

Unidad Didáctica: Iniciación al Boxeo		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4	Sesión: 3/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º	Curso: 2018-2019	Fecha: 29 Abril	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Conocer en qué consiste el arte marcial a practicar; Realizar con cierto dominio golpes básicos del boxeo; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.			
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, 6 pares de vendas, 6 pares de guantes de boxeo, 6 gomas elásticas, 3 pares de manoplas y 6 combas.			
Metodología: Principalmente, el método a seguir en el desarrollo de esta clase, será el método Deductivo. Este tiene como modelo al profesor, es éste quién da la clase, primero ejemplifica y posteriormente es el turno del alumnado. El profesor va observando al alumnado y corrigiendo posturas, movimientos en caso de que se necesite.			
Seguridad: Calentar bien y hacer en todo momento lo que diga el maestro para, principalmente evitar lesiones durante las sesiones.			
CALENTAMIENTO	Como el boxeo es un deporte en el que se trabaja bastante el tren superior, en el calentamiento haremos especial hincapié en él. Para ello: - 1º parte: Calentar las articulaciones: cuello, hombros, muñecas, tronco, cintura, rodillas y hasta tobillos. Esta parte es fundamental porque si no calentamos previamente de forma correcta, son muy comunes las lesiones. - 2º parte: Corremos desde un lado del gimnasio hacia el otro, cuando lleguemos hacemos 10 repeticiones (abriendo/cerrando brazos hacia adelante y arriba/abajo) con las gomas elásticas. Volvemos corriendo y cuando lleguemos al otro lado, hacemos varias repeticiones lanzando los golpes que ya sabemos al aire. - 3º parte: Salto de comba 30'', descanso 30'' y salto 1'. Las partes del calentamiento tienen una intensidad media incluso más bien alta, para ir activando el cuerpo. Una vez que esté realizado el calentamiento, el alumnado ya debe notar la fatiga, sin llegar a estar cansado.		Duración 1º parte: 3' 2º parte: 5' 3º parte: 2'
	PARTE PRINCIPAL Esta sesión comenzará poniendo en práctica lo aprendido en la sesión anterior: - 1º parte: El alumnado se colocará al frente de un saco de boxeo y cada alumno inventará 3 series de 5 golpes cada una y la deberá ejecutar a la vez que sus compañeros de forma correcta bajo la supervisión del maestro. Cuando finalice cada serie, el alumnado deberá dar 2 vueltas en círculo a su saco a la máxima velocidad y cambiar su posición al saco de la derecha. Los golpes, carrera y cambios de saco se deben realizar de forma dinámica y con rapidez, siempre bajo la supervisión del maestro, el cual corregirá lo que se haga mal.		10'
	En estos deportes, además de golpear, también es muy importante la defensa. En esta sesión se hablará de: Cuando golpeamos, la mano libre debe estar en guardia a la altura de la mandíbula; agacharnos para evitar el golpe; debemos saber cubrirnos, así como saber esquivar los golpes rivales, etc y esto únicamente se aprende con la práctica, al entrenar con un compañero. Para ello: - 2º parte: Por parejas, uno de la pareja se pone las manoplas y trabajamos los golpes aprendidos. Mientras golpeamos, el que posee las manoplas puede lanzarlas hacia nosotros para que el que esté golpeando, trabaje los movimientos de defensa esquivando el golpe, agachándose, moviéndose a un lado, etc. Supervisión constante del profesor para la próxima sesión trabajar los errores		15'
VUELTA A LA CALMA	Consta de 2 partes: - Salto a la comba: Saltamos a la comba durante 1', descansamos 30'' y posteriormente saltamos 1' y volvemos a descansar 30''. - Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos adecuados para evitar lesiones.		Comba 3' Estiramientos 5'

Unidad Didáctica: Iniciación al Boxeo		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 4/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º		Curso: 2018-2019	Fecha: 2 Mayo	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Realizar con cierto dominio golpes básicos del boxeo; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, 6 combas, 6 balones medicinales, 6 pares de vendas, 6 pares de guantes, 2 manoplas para el maestro, el ring, y 2 pares de manoplas.				
Metodología: Principalmente, el método a seguir en el desarrollo de esta clase, será el método Deductivo. Este tiene como modelo al profesor, es éste quién da la clase, primero ejemplifica y posteriormente es el turno del alumnado. El profesor va observando al alumnado y corrigiendo posturas, movimientos en caso de que se necesite.				
Seguridad: Calentar bien y hacer en todo momento lo que diga el maestro para, principalmente evitar lesiones durante las sesiones.				
CALENTAMIENTO	Comenzaremos trabajando el tren superior, para ello: - 1º parte: Calentar las articulaciones: cuello, hombros, muñecas, tronco, cintura, rodillas y hasta tobillos. Esta parte es fundamental porque si no calentamos previamente de forma correcta, son muy comunes las lesiones. - 2º parte: Corremos desde un lado del gimnasio hacia el otro, cuando lleguemos lanzamos un balón medicinal de 2 kg contra la pared y lo cogemos. Volvemos corriendo y cuando lleguemos al otro lado, hacemos varias repeticiones lanzando los golpes que ya sabemos al aire. - 3º parte: Salto de comba 30'', descanso 30'' y salto 1'.			Duración
	Los calentamientos tienen una intensidad media incluso más bien alta, para ir activando el cuerpo. Una vez que esté realizado el calentamiento, el alumnado ya debe notar la fatiga, sin llegar a estar cansado.			1º parte: 3' 2º parte: 5' 3º parte: 2'
PARTE PRINCIPAL	Como comenté en la sesión anterior, la defensa es una parte muy importante en los deportes de combate. En el boxeo defensa y buen juego de pies son fundamentales en un combate real. Por eso, en esta sesión comenzaremos: - 1º parte: Subimos individualmente con el profesor al ring, éste se pondrá las manoplas y practicaremos el golpeo. El profesor nombrará los golpes a ejecutar de forma continua y ocasionalmente lanzará las manoplas hacia nuestra cabeza, costado y mandíbula sin darnos para trabajar la defensa (saber cubrirnos la mandíbula, saber agacharnos, saber esquivar hacia un lado y hacia otro los golpes, etc) así como trabajar el movimiento de pies por el ring. El profesor hará las modificaciones oportunas para que tanto golpeo, como defensa sean correctos. - 2º parte: Hasta que sea nuestro turno de subir al ring, los demás pueden coger las manoplas y practicar la defensa en parejas, alternando las manoplas.			25' (4-5' por alumno)
VUELTA A LA CALMA	Consta de 2 partes: - Salto a la comba: Saltamos a la comba durante 1', descansamos 30'' y posteriormente saltamos 1' y volvemos a descansar 30''. - Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos adecuados para evitar lesiones.			Comba 3' Estiramientos 5'

Unidad Didáctica: Iniciación al Boxeo		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 5/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º		Curso: 2018-2019	Fecha: 6 Mayo	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Realizar con cierto dominio golpes básicos del boxeo; Saber desenvolverse con cierta soltura en una situación real de combate; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, 6 combas, 6 pares de vendas, 6 pares de guantes, 6 sacos de boxeo, el ring, 6 cascos, 6 bucales y 6 protecciones para el pecho.				
Metodología: El alumnado será quien tenga todo el protagonismo, deberá de tomar las decisiones que ellos vean adecuadas en el ring. Cuando acabe cada combate, emplearemos el método Inductivo, mediante el cual el profesor con la realización de preguntas hace al alumnado protagonista.				
Seguridad: Calentar bien y realizar los movimientos adecuados en el ring para evitar lesiones, así como tener especial cuidado en los combates para no hacernos daño los unos con los otros y evitar los golpes en las zonas del cuerpo sin protección.				
CALENTAMIENTO	Comenzaremos trabajando el tren superior, para ello:			Duración
	- 1º parte: Calentar las articulaciones: cuello, hombros, muñecas, tronco, cintura, rodillas y hasta tobillos. Esta parte es fundamental porque si no calentamos previamente de forma correcta, son muy comunes las lesiones. - 2º parte: Corremos desde un lado del gimnasio hacia el otro, cuando lleguemos, volvemos andando con la secuencia: 2 pasos, 1 salto, 1 sentadilla, golpeamos al aire haciendo los golpes que ya sabemos y repetimos. - 3º parte: Salto de comba 30'', descanso 30'' y salto 1'. Los calentamientos tienen una intensidad media incluso más bien alta, para ir activando el cuerpo. Una vez que esté realizado el calentamiento, el alumnado ya debe notar la fatiga, sin llegar a estar cansado.			1º parte: 3' 2º parte: 5' 3º parte: 2'
PARTE PRINCIPAL	En esta última sesión de boxeo tendrán lugar pequeños combates. Comenzaremos golpeando un el saco unos minutos para activar el cuerpo y tras esto el profesor decidirá las parejas que compiten (las parejas deben estar igualadas en cuanto a ciclo, peso y altura) y tras esto: - 1º parte: Cada alumno se pondrá casco, bucal, y protección en el pecho y comenzarán el combate, cuyo árbitro será el profesor. Cada combate consistirá en 4 rounds de 1' 30'' cada uno, con descansos de 20'' cuando finalice cada round. - 2º parte: Tras finalizar cada combate, poner en común que golpes se han realizado, si la defensa, así como los desplazamientos han sido adecuados, cuál es nuestra opinión sobre qué mejorar o qué han hecho bien nuestros compañeros, etc. El profesor opinará sobre el combate y sobre cada luchador, comentando que han hecho bien o qué deben mejorar. Tras esto sería el turno de otra pareja. Comentar que durante los combates solo queremos poner en práctica lo visto hasta hoy. Aunque hemos puesto protección a cada luchador, se pedirá a cada alumno que la intensidad con la que luche sea media, además de que sea un combate limpio, con deportividad, sin ir a hacer daño al compañero, solo haciéndolo lo mejor que sabemos. NO HABRÁ GANADOR NI PERDEDOR.			25' (7' por combate y los minutos restantes para hacer los comentarios tras el combate)
VUELTA A LA CALMA	Consta de 2 partes: - Salto a la comba: Saltamos a la comba durante 1', descansamos 30'' y posteriormente saltamos 1' y volvemos a descansar 30''. - Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos adecuados para evitar lesiones. Mientras estiramos, ponemos en común qué nos ha parecido este deporte, si hemos observado mejoras desde el primer día que empezamos hasta hoy, si seríamos capaces de seguir practicándolo fuera del entorno escolar, qué es lo que más nos ha gustado y nos ha costado de este deporte, etc.			Comba 3' Estiramientos 5'

UNIDAD DIDÁCTICA (Específica): INICIACIÓN AL TAEKWONDO

Unidad Didáctica: Iniciación al Taekwondo		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 6/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º		Curso: 2018-2019	Fecha: 9 Mayo	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Conocer en qué consiste el arte marcial a practicar; Trabajar con cierto dominio golpes básicos del taekwondo; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, 7 kicks y suelo acolchado.				
Metodología: Principalmente, el método a seguir en el desarrollo de esta clase, será el método Deductivo. Este tiene como modelo al profesor, es éste quién da la clase, primero ejemplifica y posteriormente es el turno del alumnado. El profesor va observando al alumnado y corrigiendo posturas, movimientos en caso de que se necesite.				
Seguridad: Realizar el calentamiento de forma adecuada para evitar lesiones, no golpear con el kick por encima de la cintura y en los ejercicios de patadas no dar con fuerza a la mano del compañero.				
CALENTAMIENTO	Nos colocamos en fila unos junto a otros, brazos pegados al cuerpo y puños cerrados, realizamos una reverencia hacia adelante diciendo “Kyonye” (saludo). Tras esto, realizamos el calentamiento que consiste: - 1º parte: Carrera y calentamiento en el que trabajar cuello, hombros, muñecas, tronco, cintura, rodillas y tobillos. - 2º parte: Un compañero cogerá un kick y comenzará a pillar a los demás, para pillar, debe golpear en la pierna a los compañeros con el kick. El alumno golpeado deberá ponerse apoyando rodillas y codos en el suelo, como si fuera un perro; para salvarlo, un compañero deberá pasar por debajo de él.			Duración 1º parte: 1' carrera alta intensidad y 3' calentamiento. 2º parte: 6'
	Primero tendrá lugar la explicación del maestro sobre cuáles son los golpes básicos de taekwondo, así como los tipos que hay. Tras esto, en esta primera sesión se trabajará la patada con dos ejercicios: - 1º ejercicio: Un miembro de la pareja coloca su brazo extendido al frente con la palma de la mano hacia abajo y subiendo la altura del brazo. El otro compañero se coloca al frente y su misión es dar una patada lateral (sin fuerza) a la mano a las distintas alturas. Cuando practiquemos la patada lateral a la mano se hará como ya he dicho, sin fuerza. Sin embargo, después cogeremos los kick y practicaremos la patada lateral sobre ellos a una intensidad/fuerza media o alta.			10'
PARTE PRINCIPAL	- 2º ejercicio: La dinámica del ejercicio es similar al anterior, pero esta vez, la patada sería de dentro hacia fuera, superando las distintas alturas a las que nos somete nuestro compañero. Primero se trabaja con una pierna y posteriormente con otra, primero un compañero y luego otro. (Patada de adentro hacia afuera consiste en dibujar un círculo en el aire de derecha a izquierda y viceversa con la pierna). En ambos ejercicios, primero se trabaja con una pierna y luego con otra, practicándolo primero un compañero y posteriormente el otro. Cuando practiquemos la patada a la mano se hará sin fuerza. Sin embargo, después cogeremos los kick y practicaremos la patada lateral sobre ellos a una intensidad/fuerza media o alta.			10'
	Tendrá 2 partes: - Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos adecuados para evitar lesiones. - Ejercicios de relajación: Nos sentaremos todos en círculo y el profesor se pondrá en el centro de éste. Nos tumbamos en el suelo, cerraremos los ojos y realizaremos todo lo que él nos pida para trabajar la respiración de forma adecuada. De esta forma seremos capaces de relajarnos totalmente.			Estiramientos 4' Relajación 6'
VUELTA A LA CALMA				

Unidad Didáctica: Iniciación al Taekwondo		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 7/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º		Curso: 2018-2019	Fecha: 13 Mayo	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Conocer en qué consiste el arte marcial a practicar; Trabajar con cierto dominio golpes básicos del taekwondo; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, suelo acolchado, pelota/pelotas de gomaespuma, 3 paos grandes y 6 protectores de pecho.				
Metodología: El método a seguir en el desarrollo de esta clase, será el método Deductivo. Este tiene como modelo al profesor, es éste quién da la clase, primero ejemplifica y posteriormente es el turno del alumnado. El profesor va observando al alumnado y corrigiendo posturas, movimientos en caso de que se necesite.				
Seguridad: Realizar el calentamiento de forma adecuada para evitar lesiones, en el juego de calentamiento tener cuidado para no golpear a los compañeros en la cara con el balón y en los 3 ejercicios, tener cuidado al golpear los paos o al compañero para no dañarnos a nosotros mismos ni al compañero.				
CALENTAMIENTO	Comenzamos la sesión todos al frente del profesor, adoptando la posición adecuada y pronunciando el saludo “Kyonye”. Tras esto: - 1º parte: Carrera y calentamiento en el que trabajar cuello, hombros, muñecas, tronco, cintura, rodillas y tobillos. - 2º parte: Consistirá en un juego de activación, el cual consistirá en que todos los alumnos salen corriendo y un alumno, portando un balón de gomaespuma en las manos se la queda. Deberá de lanzar a sus compañeros el balón y al que golpee queda eliminado. Se podría incluir variantes como correr a la pata coja, que en vez de correr sea gateando, que al que golpeen con la pelota coja otra pelota y cada vez haya más gente pillando, etc.			Duración 1º parte: 1’ carrera alta intensidad y 3’ calentamiento. 2º parte: 6’
	En esta sesión comenzaremos trabajando las patadas del día anterior, las cuales solo se permiten lanzar al tronco y cabeza, para ello: - 1º ejercicio: Cogemos los paos grandes. En parejas, primero lo sujeta un compañero con fuerza y seguridad a la altura del tronco y cabeza, y el otro compañero se coloca al frentesuya para practicar tanto la patada de frente, como la lateral. Primero trabajaremos este ejercicio de forma estática, quedándose el compañero que porta el pao en el mismo lugar durante varias repeticiones y tras estas, trabajaremos en movimiento. El que porta el pao puede moverse hacia adelante, atrás o lateralmente, para que el que vaya a golpear tenga capacidad de reacción y haga los movimientos necesarios para golpear el pao de forma adecuada.			8’
PARTE PRINCIPAL	Tras practicar las patadas, en esta segunda sesión comenzaremos con el golpeo de puños el cual únicamente se permite lanzar al tronco. El profesor explicará el golpeo de puños así como la forma adecuada de realizarlo y tras eso, realizaremos 2 ejercicios: - 2º ejercicio: Con los paos grandes y en parejas, un compañero sujetará el pao de forma contundente a la altura del pecho y el otro se coloca al frente suya para practicar el golpeo de puños al tronco. Una vez que dominen el golpeo, inventaremos series de golpes con ambos puños para hacerlo más entretenido. Por ejemplo “D-D-I-D” “D-I-I-D” “I-I-D-I” “I-D-I-D” - 3º ejercicio: En parejas, ambos nos pondremos las protecciones del tronco. Debemos golpear únicamente con los puños la protección del rival, el cual deberá defenderse adecuadamente. Aquel que reciba el golpe al tronco deberá hacer un salto con sentadilla.			16’
	Los ejercicios primero lo realiza un compañero con una pierna o puño y luego con la otra pierna o puño y después el otro compañero. Tanto patada como golpeo de puños son elementos muy importantes en taekwondo y para dominarlos adecuadamente es fundamental que el alumnado esté implicado y motivado al 100%, trabajando siempre a una intensidad media o más bien alta.			
VUELTA A LA CALMA	- Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos adecuados para evitar lesiones. - Ejercicios de relajación: Nos sentaremos en círculo con el maestro en el centro. Tumbados, cerraremos los ojos y haremos lo que él pida para trabajar la respiración. De esta forma seremos capaces de relajarnos por completo.			Estiramientos 4’ Relajación 6’

Unidad Didáctica: Iniciación al Taekwondo		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 8/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º	Curso: 2018-2019	Fecha: 16 Mayo	Nº de alumnos: 6	
Objetivos de la sesión: Trabajar con cierto dominio golpes básicos del taekwondo; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, suelo acolchado, 8 conos, 3 aros y 3 paos grandes.				
Metodología: El método a seguir en el desarrollo de esta clase, será el método Deductivo. Este tiene como modelo al profesor, es éste quién da la clase, primero ejemplifica y posteriormente es el turno del alumnado. El profesor va observando al alumnado y corrigiendo posturas, movimientos en caso de que se necesite.				
Seguridad: Realizar el calentamiento de forma adecuada para evitar las lesiones y en los dos juegos tener cuidado de no pisar los bordes del aro y resbalar, así como tener cuidado al golpear los paos y no hacernos daño nosotros mismos ni hacer daño al compañero.				
CALENTAMIENTO	Comenzamos la sesión todos al frente del profesor, adoptando la posición adecuada y pronunciando el saludo “Kyonye”. Tras esto: - 1º parte: Carrera y calentamiento en el que trabajar cuello, hombros, muñecas, tronco, cintura, rodillas y tobillos. - 2º parte: Juego de activación que consistirá en delimitar en el suelo con conos 2 cuadros separados que serán las casas de cada equipo. Formamos equipos de 3, cada equipo se coloca dentro de su casa y cuando el maestro grite “mudanza” los alumnos deben correr y ocupar la casa del otro equipo. El equipo que llegue al completo a la casa del otro equipo, antes que el rival será el ganador.			Duración 1º parte: 1’ carrera alta intensidad y 3’ calentamiento. 2º parte: 6’
	Esta sesión es la previa a la última, en la cual se realizarán pequeños combates, por lo que en esta trabajaremos la guardia, los golpes y los reflejos, para ello: - 1º juego: En parejas, uno coloca un pie dentro y otro fuera del aro, adoptando la posición de defensa y dando saltos continuamente. El compañero de fuera debe dar indicaciones, las cuales son: 1 “el de dentro debe dar un paso hacia adelante, quedando el pie de dentro fuera”, 2 “hacer lo mismo que antes, pero en vez de dar un paso hacia adelante, hacia atrás” y 3 “cambiar la guardia, si defendemos a derechas, pasamos a defender a izquierdas”. Decir que el compañero que esté dentro del aro, debe estar dando pequeños saltos continuamente. Este juego los ayudará a trabajar la memorización, coordinación y a trabajar la posición de defensa.			8’
PARTE PRINCIPAL	- 2º juego: La dinámica es igual que el juego anterior, pero esta vez con los números se trabajará los golpes. El compañero de fuera portará los paos para el golpeo y dará las siguientes indicaciones: 1 “dar un paso hacia adelante, quedando el pie de dentro fuera y ejecutar contra el pao la patada de frente”, 2 “igual que 1 pero con patada lateral”, 3 “igual que 1 pero con golpeo de puños” y 4 “cambiar la guardia”. Al igual que en el ejercicio anterior, el alumno que esté dentro del aro, debe estar dando pequeños saltos continuamente.			16’
	En el 2º juego, cuando el alumno de fuera diga 1-2-3 deberá decir “ derecha o izquierda ” para que el que está dentro sepa con que parte del cuerpo realizar el ejercicio. Primero lo practicará un alumno y pasado un tiempo, cambiarán los turnos y el que estaba dentro ahora pasa al aro a realizar los ejercicios. El profesor irá revisando la ejecución de los golpes y guardia pareja por pareja e irá haciendo las explicaciones y modificaciones necesarias. En estos 2 ejercicios, además de dar pequeños saltos continuamente se debe trabajar a una intensidad más bien alta, lo que hará que el alumno al finalizar note el cansancio.			
VUELTA A LA CALMA	Tendrá 2 partes: - Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos adecuados para evitar lesiones. - Ejercicios de relajación: Nos sentaremos en círculo con el profesor en el centro. Tumbados, cerraremos los ojos y haremos lo que él pida para trabajar la respiración. De esta forma seremos capaces de relajarnos por completo.			Estiramientos 4’ Relajación 6’

Unidad Didáctica: Iniciación al Taekwondo		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4	Sesión: 9/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º	Curso: 2018-2019	Fecha: 20 Mayo	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Trabajar con cierto dominio golpes básicos del taekwondo; Saber desenvolverse con cierta soltura en una situación real de combate; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.			
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, suelo acolchado, 6 sacos de boxeo, 1 tatami octogonal, 6 cascos, 6 bucales y 6 protecciones de tronco.			
Metodología: El alumnado será quien tenga el protagonismo debido a que deberá tomar las decisiones más adecuadas en el ring. Cuando acabe cada combate, emplearemos el método Inductivo, mediante el cual el profesor con la realización de preguntas hace al alumnado protagonista.			
Seguridad: Calentar bien y realizar los movimientos adecuados en el tatami para evitar lesiones, tener especial cuidado en los combates para no hacernos daño los unos con los otros y evitar los golpes a las zonas que no tienen protección.			
CALENTAMIENTO	Comenzamos la sesión todos al frente del profesor, adoptando la posición adecuada y pronunciando el saludo “Kyonye”. Tras esto:		Duración
	- 1º parte: Carrera y calentamiento en el que trabajar cuello, hombros, muñecas, tronco, cintura, rodillas y tobillos. - 2º parte: Cada uno individualmente se colocará al frente de un saco de boxeo y practicará las patadas, golpes de puño y la guardia, debido a que en esta sesión final de taekwondo tendrá lugar pequeños combates entre los compañeros. Por tanto, para activar el cuerpo enérgicamente y prepararlo para los combates, la intensidad pedida es alta. El profesor irá saco por saco viendo como es la técnica de cada alumno previamente a los combates, corrigiendo aquellos los aspectos que vea oportuno.		1º parte: 1' carrera alta intensidad y 3' calentamiento. 2º parte: 6'
PARTE PRINCIPAL	El profesor establece los emparejamientos para los combates, los cuales deben estar igualados en cuanto a ciclo, peso y altura. La parte principal constará de: - 1º parte: Cada alumno se pondrá casco, bucal y protección en el tronco y comenzará el combate, cuyo árbitro será el maestro. Los combates se realizarán en un tatami octogonal adecuado para combates de taekwondo y consistirá en 3 rounds de 2' cada uno, con descansos de 30'' cuando finalice cada round. - 2º parte: Tras finalizar cada combate, pondremos en común que golpes se han puesto en práctica, cuál es nuestra opinión sobre qué mejorar o qué han hecho bien nuestros compañeros, si se ha realizado adecuadamente la defensa y los desplazamientos, etc. Por otro lado, el profesor opinará sobre el combate y sobre cada luchador, comentando que ha hecho bien o qué debe mejorar cada uno. Tras esto sería el turno de otra pareja. En el taekwondo se gana de distintas formas: Obteniendo el mayor número de puntos (si golpeamos cada zona con una patada u otra o mediante un golpe de puño, la puntuación varía), mediante KO, acumulando sanciones por parte del rival, etc. Pero como no queremos fomentar la competitividad, sino poner en práctica lo que hemos aprendido durante estas sesiones. NO HABRÁ GANADORES NI PERDEDORES. Decir que aunque hemos puesto protección a cada luchador, se pedirá a cada alumno que la intensidad con la que luche sea media, no hayan golpes a la cabeza, que sea un combate limpio, con deportividad, sin ir a hacer daño al compañero, solo haciéndolo lo mejor que sabemos.		25' (7' por combate y los minutos restantes para hacer los comentarios tras el combate)
VUELTA A LA CALMA	Constará de: - Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos adecuados para evitar lesiones. - Comentarios: Nos sentaremos en círculo con el profesor en el centro y ponemos en común qué nos ha parecido este deporte, si hemos observado mejoras desde la primera sesión en que empezamos con boxeo hasta hoy, si seríamos capaces de seguir practicando taekwondo fuera del entorno escolar, qué es lo que más nos ha gustado y nos ha costado de este deporte, etc.		Estiramientos 5' Comentarios 5'

UNIDAD DIDÁCTICA (Específica): INICIACIÓN AL MUAY THAI

Unidad Didáctica: Iniciación al Muay Thai		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 10/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º		Curso: 2018-2019	Fecha: 23 Mayo	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Conocer en qué consiste el arte marcial a practicar; Ejecutar con cierto dominio golpes básicos de muay thai, Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador de cada arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, 6 combas, 6 pares de vendas, 6 pares de guantes, 6 pares de coderas, 6 sacos de boxeo, espejo de grandes dimensiones y 6 manoplas.				
Metodología: El método a seguir en el desarrollo de las clases será el método Deductivo. Este tiene como modelo al profesor, quien da la clase, primero ejemplifica y posteriormente es el turno del alumnado. El profesor va observando al alumnado y corrigiendo posturas, movimientos en caso de que se necesite.				
Seguridad: Realizar el calentamiento y estiramientos de forma adecuada para evitar lesiones, tener cuidado con el espejo (trabajar a una distancia moderada de él), al golpear las manoplas tener cuidado y que no se escape ningún golpeo a la cara o cualquier parte del cuerpo de nuestro compañero.				
CALENTAMIENTO	Consta de 3 partes: - 1º parte: Carrera continua 3’ como paso previo a realizar un calentamiento de más intensidad. - 2º parte: Calentamiento de articulaciones, haciendo más hincapié en ejercicios de rotación de hombros y muñecas, movimientos de cintura a un lado y otro, flexión del tronco tocando con los dedos nuestros pies, flexión del tronco arriba/abajo y trabajar ejercicios de piernas. - 3º parte: Salto de comba 30’’, descanso 30’’ y salto 1’. Las 3 partes del calentamiento se deben realizar a una intensidad media e incluso más bien alta, para ir activando el cuerpo y evitar lesiones.			Duración
				1º parte: 3’ 2º parte: 5’ 3º parte: 2’
PARTE PRINCIPAL	Partimos con la ventaja de que en sesiones previas ya hemos trabajado el boxeo y por tanto el alumno ya tiene aprendidos movimientos y golpes que en estas sesiones de muay thai puede seguir poniendo en práctica. - 1º ejercicio: El profesor al frente de la clase, explicará y ejecutará los golpes de puños y codos. Los alumnos practicarán a la vez que el maestro y poco después, lo deben practicar de forma autónoma. Deberán practicar el golpeo y sombra bajo la supervisión/ corrección del profesor y para darle más intensidad al ejercicio haremos: “Correr desde un lado de la pista a otro en el cual hay 6 sacos de boxeo, cada alumno llega a su saco y ejecuta los golpes sobre ellos durante 10’’ aprox , vuelve al otro lado de la pista y frente al espejo trabajan sombra durante 20’’. Esto se hace durante varias veces.			Explicación 4’ Golpeo/sombra 10’
	- 2º ejercicio: Hacer manoplas por parejas bajo las órdenes del profesor. El profesor gritará series de golpes que el alumnado debe ejecutar contra las manoplas, por ejemplo “Directo-Directo-Codazo-Gancho-Codazo” “Gancho-Directo-Codazo-Crochet-Gancho” “Crochet-Codazo-Codazo-Gancho-Directo”. Cómo en las sesiones de boxeo hemos trabajado manoplas con defensa, en este ejercicio, el compañero ocasionalmente también puede lanzarnos las manoplas para practicar la defensa y la forma de desplazarse. Cómo tanto el calentamiento cómo estos golpes son ya familiares para el alumnado, los deben ejecutar de forma adecuada y con soltura por eso se pide que tanto la intensidad cómo la implicación con la que se trabaje en ambas partes sea alta.			10’
VUELTA A LA CALMA	Se trabajará: - Salto a la comba: 4 series realizadas de tal forma: 40’’ saltamos y descansamos 20’’. - Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos de los grupos musculares trabajados durante la sesión para evitar lesiones.			Comba 4’ Estiramientos 4’

Unidad Didáctica: Iniciación al Muay Thai		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 11/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º		Curso: 2018-2019	Fecha: 27 Mayo	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Conocer en qué consiste el arte marcial a practicar; Ejecutar con cierto dominio golpes básicos de muay thai; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, suelo acolchado, 6 balones medicinales, 6 combas, 7 sacos de boxeo, 6 pares de protecciones para tibia, 6 pares de coderas, 6 pares de vendajes y 6 pares de guantes de boxeo.				
Metodología: El método a seguir en el desarrollo de las clases será el método Deductivo. Este tiene como modelo al profesor, quien da la clase, primero ejemplifica y posteriormente es el turno del alumnado. El profesor va observando al alumnado y corrigiendo posturas, movimientos en caso de que se necesite.				
Seguridad: Realizar el calentamiento y estiramientos de forma adecuada para evitar las lesiones, cuidado al caer cuando ejecutemos los saltos con potencia en el calentamiento, colocarse adecuadamente las protecciones de tibia para cuando golpeemos no hacernos daño y practicar los golpes de forma segura y adecuada para evitar hacernos daño.				
CALENTAMIENTO	Muay thai es un deporte en el que se trabaja tanto tren superior como inferior, por eso, en el calentamiento trabajaremos con ellos de la siguiente forma: - 1º parte: Calentamiento de articulaciones, haciendo más hincapié en ejercicios de rotación de hombros y muñecas, movimientos de cintura a un lado y otro, flexión del tronco tocando con los dedos nuestros pies, flexión del tronco arriba/abajo y trabajar ejercicios de piernas. Esta parte es fundamental porque si no calentamos previamente de forma correcta, son muy comunes las lesiones. - 2º parte: Corremos desde un lado del gimnasio hacia el otro a alta intensidad y volvemos andando de la siguiente forma la primera vez “2 pasos, 3 sentadillas y lanzamos los golpes que sabemos al aire”, la segunda “2 pasos, salto con potencia, 2 sentadillas y lanzamos golpes” y la tercera “2 pasos, salto con potencia, lanzamos golpes y levantamos 3 veces un balón medicinal”. Una vez que lo hagamos 3 veces, repetimos y hacemos de nuevo. - 3º parte: Salto de comba 30’’, descanso 30’’ y salto 1’.			Duración
				1º parte: 4’ 2º parte: 4’ 3º parte: 2’
PARTE PRINCIPAL	Las patadas en muay thai son muy importantes y estas tienen una peculiaridad, que se ejecutan con la tibia. El luchador realiza un movimiento con el cuerpo para ejecutar la patada de forma correcta. En esta segunda sesión tendrá lugar una explicación por parte del maestro sobre ellas. Para ello: - 1º ejercicio: Se repartirán protecciones para las tibias, cada alumno se colocará frente al profesor y éste explicará el giro de cuerpo a realizar y el cómo lanzar la patada de forma adecuada. Primero se practicará lanzando la patada al aire, pero después tanto profesor como alumnos se colocarán individualmente frente a un saco y la practicarán a la vez.			10’
	- 2º ejercicio: La técnica en muay thai es muy importante y una forma de mejorarla es haciendo sombra. Por eso este 2º ejercicio consistirá en hacer sombra (de golpeo de puños, codos y piernas aprendidos) golpeando un saco de boxeo. En este ejercicio, además de practicar los golpeos aprendidos, podemos practicar nosotros mismos los movimientos de defensa y la guardia.			14’
VUELTA A LA CALMA	Se trabajará: - Salto a la comba: 4 series realizadas de tal forma: 40’’ saltamos y descansamos 20’’. - Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos de los grupos musculares trabajados durante la sesión para evitar lesiones.			Comba 4’ Estiramientos 4’

Unidad Didáctica: Iniciación al Muay Thai		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 12/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º		Curso: 2018-2019	Fecha: 30 Mayo	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Ejecutar con cierto dominio golpes básicos de muay thai; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, suelo acolchado, 6 combas, 6 pares de vendajes, 6 pares de guantes de boxeo,6 pares de protecciones para las tibias, 6 pares de coderas, 3 pares de manoplas, 3 paos grandes y protección acolchada para la cintura.				
Metodología: El método a seguir en el desarrollo de las clases será el método Deductivo. Este tiene como modelo al profesor, quien da la clase, primero ejemplifica y posteriormente es el turno del alumnado. El profesor va observando al alumnado y corrigiendo posturas, movimientos en caso de que se necesite.				
Seguridad: Realizar el calentamiento y estiramientos de forma adecuada para evitar lesiones, tener cuidado con el espejo (trabajar la sombra a una distancia moderada de él), al golpear las manoplas/paos tener cuidado y que no se escape ningún golpe a la cara o cualquier zona del cuerpo de nuestro compañero o del profesor, así como no hacernos daño nosotros mismos al lanzar los golpes.				
CALENTAMIENTO	Consta de 3 partes: - 1º parte: Calentamiento de articulaciones, haciendo más hincapié en ejercicios de rotación de hombros y muñecas, movimientos de cintura a un lado y otro, flexión del tronco tocando con los dedos nuestros pies, flexión del tronco arriba/abajo y trabajar ejercicios de piernas. Esta parte es fundamental porque si no calentamos previamente de forma correcta, son muy comunes las lesiones. - 2º parte: Corremos desde un lado del gimnasio hacia el otro a alta intensidad, una vez ahí realizaremos 10 saltos de comba y posteriormente haremos 20'' de sombra frente al espejo. Descansamos 30''y volvemos a hacer lo mismo. - 3º parte: Salto de comba 30'', descanso 30'' y salto 1'.			Duración 1º parte: 4' 2º parte: 4' 3º parte: 2'
	En esta sesión trabajaremos todo lo que hemos aprendido y lo pondremos en práctica mediante dos ejercicios. Para realizarlos sin hacernos daño, necesitaremos las protecciones para las tibias, los vendajes y los guantes de boxeo.			
PARTE PRINCIPAL	- 1º ejercicio: En parejas, comenzaremos trabajando con las manoplas el golpeo de puños y los codazos. Tras trabajarlos durante unos minutos, trabajaremos con los paos las patadas. Tanto a la hora de trabajar con las manoplas como con los paos, el compañero que los porta, puede lanzar golpes y patadas hacia nosotros (sin darnos) con la intencionalidad de que seamos capaz de defendernos realizando la guardia, agachándonos o realizando los movimientos adecuados. Una vez que trabaje un compañero, cambiamos las posiciones y el que antes golpeaba, ahora porta los paos y las manoplas. Este ejercicio se hace bajo la supervisión del profesor, el cual va corrigiendo movimientos erróneos.			10'
	- 2º ejercicio: Hasta que sea nuestro turno, nos dedicaremos a hacer sombra frente al espejo. Cuando sea nuestro turno, trabajaremos de forma individual con el profesor, el cual mediante las manoplas y las protecciones acolchadas para la cintura hará que practiquemos los distintos golpes y patadas. Será el profesor quién dirá la serie de golpes/patadas a realizar, así como realizarlos con las extremidades del lado derecho o izquierdo. Al igual que en el ejercicio anterior, el profesor ocasionalmente lanzará las manoplas o patadas hacia nosotros para que trabajemos la guardia y los desplazamientos. La implicación y motivación pedida al alumnado es media-alta, acorde a sus posibilidades pero siempre dando el 100% de uno mismo.			14'
VUELTA A LA CALMA	Se trabajará: - Salto a la comba: 4 series realizadas de tal forma: 40'' saltamos y descansamos 20''. - Estiramientos: Nos sentaremos dejando espacio los unos con los otros y realizaremos los estiramientos de los grupos musculares trabajados durante la sesión para evitar lesiones.			Comba 4' Estiramientos 4'

Unidad Didáctica: Iniciación al Muay Thai		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 13/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º		Curso: 2018-2019	Fecha: 3 Junio	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: : Ejecutar con cierto dominio golpes básicos de muay thai; Saber desenvolverse con cierta soltura en una situación real de combate; Respetar las normas del arte marcial a practicar; Respetar al profesor/entrenador del arte marcial y Trabajar de manera cooperativa e incentivar la motivación.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales, 6 sacos de boxeo, 6 combas, 6 pares de vendajes, 6 pares de guantes de boxeo, 6 pares de coderas, 6 pares de protecciones para tibia, 6 cascos y 6 bucales.				
Metodología: El alumnado será quien tenga el protagonismo debido a que deberá tomar las decisiones más adecuadas en el ring. Cuando acabe cada combate, emplearemos el método Inductivo, mediante el cual el profesor con la realización de preguntas hace al alumnado protagonista.				
Seguridad: Realizar el calentamiento y estiramientos de forma adecuada para evitar las lesiones, tener especial cuidado en los combates para no hacernos daño los unos con los otros y evitar los golpes a las zonas que no tengan protección, moverse de forma adecuada por el ring.				
CALENTAMIENTO	Consta de 3 partes:			Duración
	- 1º parte: Calentamiento de articulaciones, haciendo más hincapié en ejercicios de rotación de hombros y muñecas, movimientos de cintura a un lado y otro, flexión del tronco tocando con los dedos nuestros pies, flexión del tronco arriba/abajo y trabajar ejercicios de piernas. Esta parte es fundamental porque si no calentamos previamente de forma correcta, son muy comunes las lesiones. - 2º parte: Cada uno individualmente se colocará al frente de un saco de boxeo y practicará la patada, codazos, golpes de puño y la guardia, debido a que en esta sesión final tendrá lugar pequeños combates entre los compañeros. Por tanto, para activar el cuerpo enérgicamente y prepararlo para los combates, la intensidad pedida es alta. - 3º parte: Salto de comba 30'', descanso 30'' y salto 1'.			1º parte: 4' 2º parte: 4' 3º parte: 2'
PARTE PRINCIPAL	El profesor establece los emparejamientos para los combates, los cuales deben estar igualados en cuanto a ciclo, peso y altura. La parte principal constará de: - 1º parte: Cada alumno se pondrá casco, bucal, vendajes y guantes, protección en las tibias y coderas y comenzará el combate, cuyo árbitro será el profesor. Los combates se realizarán en el ring del gimnasio y consistirá en 3 rounds de 2' cada uno, con descansos de 30'' cuando finalice cada round. - 2º parte: Tras finalizar cada combate, pondremos en común que golpes se han puesto en práctica, si se ha realizado correctamente la guardia, si los desplazamientos han sido adecuados, cuál es nuestra opinión sobre qué mejorar o qué han hecho bien nuestros compañeros, etc. Por otro lado, el profesor opinará sobre el combate y sobre cada luchador, comentando que ha hecho bien o qué debe mejorar cada uno. Tras esto sería el turno de otra pareja. Decir que aunque hemos puesto protección a cada luchador, se pedirá a cada alumno que la intensidad con la que luche sea media, que sea un combate limpio, con deportividad, sin ir a hacer daño al compañero, solo haciéndolo lo mejor que hemos aprendido a lo largo de estas sesiones. Como no queremos fomentar la competitividad, sino poner en práctica lo que hemos aprendido durante estas sesiones, en nuestros combates NO HABRÁ GANADORES NI PERDEDORES.			25' (7' por combate y los minutos restantes para hacer los comentarios tras el combate)
VUELTA A LA CALMA	Constará de:			Comba 4'
	- Salto a la comba: 4 series realizadas de tal forma: 40'' saltamos y descansamos 20''. - Estiramientos y comentarios: Nos sentaremos dejando espacio entre unos y otros y realizaremos los estiramientos adecuados para evitar lesiones. A la vez que estiramos pondremos en común qué nos ha parecido este deporte, si hemos observado mejoras desde la primera sesión en que empezamos con boxeo hasta hoy, si seríamos capaces de seguir practicando estos deportes fuera del entorno escolar, qué es lo que más nos ha gustado y nos ha costado de este deporte, etc.			Estiramientos 5'

Unidad Didáctica: Las artes marciales ante el TDAH		Bloque temático: Bloque temático 1 Bloque temático 2 Bloque temático 4		Sesión: 14/14
Ciclo: 1º- 2º- 3º		Curso: 2018-2019	Fecha: 6 Junio	Nº de alumnos: 6
Objetivos de la sesión: Practicar el arte marcial que se desee, así como jugar de forma libre; Comentar las sensaciones producidas por estos deportes así como las mejoras que hayamos apreciado en nosotros mismos; Comentar todo lo que nos ha transmitido estos deportes.				
Materiales e instalaciones: Gimnasio de artes marciales.				
Metodología: En la parte principal vamos a dejar que el alumnado trabaje de forma individual, guiándose él mismo durante los ejercicios. Y en la vuelta a la calma, vamos a utilizar el método inductivo, mediante el cual el profesor formula preguntas al alumnado y hace a este protagonista.				
Seguridad: Realizar el calentamiento y estiramientos de forma adecuada para evitar lesiones, tener en cuenta las medidas de seguridad adoptadas durante las sesiones y tenerlas en cuenta en esta última sesión a la hora de trabajar un arte marcial u otro.				
CALENTAMIENTO	Consta de 2 partes:			Duración
	- 1º parte: Carrera y calentamiento de articulaciones, haciendo más hincapié en ejercicios de rotación de hombros y muñecas, movimientos de cintura a un lado y otro, flexión del tronco tocando con los dedos nuestros pies, flexión del tronco arriba/abajo y trabajar ejercicios de piernas. Esta parte es fundamental porque si no calentamos previamente de forma correcta, son muy comunes las lesiones. - 2º parte: Salto de comba 30'', descansamos 30'' y saltamos 1'.			1º parte: 5' 2º parte: 2'
PARTE PRINCIPAL	Tras realizar un calentamiento y por ser el último día de nuestra UD, se permitirá al alumnado practicar y jugar al arte marcial que desee. Es decir, pueden practicar boxeo golpeando al saco o a los paos, haciendo sparring, saltando a la comba etc. También pueden ejercitarse a muay thai haciendo ejercicios de golpeo con patadas, golpeando al saco, haciendo sparring, etc. Y por último, pueden entrenar taekwondo de la forma que quieran, practicando técnicas de defensa, practicando las patadas y los tipos de patadas que hay, haciendo juegos entre ellos, etc.			30'
VUELTA A LA CALMA	Constará de una única parte, la cual sería:			7'
	- Estiramientos: A la vez que estiramos, hacer una reflexión general sobre estas sesiones, dar nuestra opinión sobre lo que pensamos de las artes marciales, opinar si nos ha gustado las sesiones y las artes a practicar, así como comentar si seríamos capaz de continuar con estos deportes fuera del entorno escolar. Por otro lado, lo que queremos ver es si gracias a estas semanas de trabajo hemos apreciado mejoras en nuestra enfermedad, si a nivel escolar hemos obtenido mejoras en nuestro rendimiento académico, si nos vemos más centrados y atentos a las explicaciones y en nuestro trabajo, si tenemos más autocontrol, etc. En definitiva lo que buscamos es apreciar si los efectos negativos de la enfermedad que padecemos, se reducen aunque sea en una mínima parte gracias a estos deportes.			
Comentar que aunque no lo haya mencionado en el desarrollo de las sesiones, cada alumno trabajará al máximo sus capacidades (debido a que tenemos alumnos de distintos ciclos y su fuerza, resistencia, trabajo no son iguales). También decir que habrá períodos de descanso, los cuales tendrán una duración u otra dependiendo de la intensidad del ejercicio y de la intensidad a la que se haya trabajado. Estos descansos son necesarios para recuperarse tras el ejercicio y consistirán por ejemplo:				
- Entre parte y parte del calentamiento descansos de 1'. - Entre serie y serie descansos de 30''. - Entre ejercicio y ejercicio descansos de 1' aproximadamente.				

8. EVALUACIÓN

La intencionalidad de esta UD es muy diferente a lo que verdaderamente se va a evaluar.

Lo que se entrará a evaluar en sí, es el proceso de ejecución y los logros/objetivos conseguidos por los alumnos a lo largo de estas semanas de trabajo.

La evaluación consta de 3 fases:

- **Evaluación inicial:** Días antes al comienzo de la sesión introductoria, se reunirán los tutores, el profesor de EF y el profesor/a de NEE. Además, se hará una entrevista previa a los padres del alumnado partícipe de este proceso, para entre todos, hacer un análisis inicial de cada alumno. Este análisis, mostrará cómo es la situación actual del alumnado en este trastorno, cuál es su rendimiento escolar y comportamiento a día de hoy tanto en la escuela como fuera de ella, etc.
- **Evaluación formativa:** Tendrá lugar durante las semanas que dure el proyecto y servirá al docente para ver la evolución del alumnado con las actividades propuestas. (Además de apreciar si se obtienen mejoras en este trastorno, evaluaremos si las artes marciales propuestas, se ejecutan con soltura y atendiendo a lo explicado).
- **Evaluación final:** Se realizará la última semana del curso y se reunirán de nuevo los tutores, el profesor de EF, el profesor/a de NEE y los padres de cada alumno para volver a hacer un análisis de los participantes. Este análisis, revelará si ciertos aspectos negativos producidos por este trastorno han mejorado, si ha mejorado el comportamiento en casa o en la escuela de estos niños, si se han producido mejoras de rendimiento en otras áreas, etc.

8.1. Instrumentos

Los instrumentos de evaluación utilizados por el profesor de EF en cuanto a la práctica de artes marciales, serán:

- **Cuaderno para la Observación directa:** Supervisión diaria por parte del profesor de EF, quien anotará en su cuaderno todo lo que vea de interés y necesidad.
- **Lista de control:** Usado para evaluar la práctica de cada arte en concreto. Al acabar estas semanas de trabajo, el profesor tendrá 3 listas de control de cada alumno (ANEXO 5).
- **Rúbrica:** Para evaluar el proceso en general. Se establecerán 4 aspectos a evaluar y cada uno contará con un porcentaje (ANEXO 5).

9. CONCLUSIÓN

En base a los resultados de los 3 estudios expuestos en esta UD y según Cooper (2005), existen razones para creer que las artes marciales influyen en los niños con TDAH. Sin embargo, para demostrarlo, se requieren cambios en los estudios como trabajar con un número mayor de participantes, cambios en los estilos y maestros formados en artes marciales, más grupo control, participación o colaboración de áreas adicionales de investigación, etc.

El estudio de las artes marciales está aumentando, sin embargo aún es muy limitada la información que se tiene sobre esta temática. Debido a ello, es difícil la búsqueda de tesis, artículos o libros que traten este asunto. A pesar de ello, la información recogida, ha sido obtenida de páginas webs, artículos de revistas y libros, entre otros.

No obstante se puede asegurar que hay razones para creer que las artes marciales pueden usarse como remedio para combatir el TDAH. Esto se podría demostrar comparando el análisis inicial y final del alumnado así como con unas actividades. Tras cada sesión de trabajo, al llegar al centro, cada alumno deberá realizar una serie de fichas/actividades (ANEXO 7) en relación a su nivel y características. Si los realiza positivamente, de forma tranquila y autónoma y con un comportamiento adecuado, resultaría que las artes marciales tienen influencia positiva; si por el contrario los aspectos negativos persisten se podría deducir que el trabajo con las artes marciales no tiene influencia.

La demostración total del planteamiento didáctico con artes marciales y su aplicación práctica a través de UUD, requiere el diseño de un proyecto completo y su aplicación mediante investigación-acción que se completaría con un estudio comparado entre niños con TDAH y niños sanos, el cual nos permitiera observar si en el alumnado saludable también se obtienen ese tipo de mejoras tanto de rendimiento, como de comportamiento en casa o escuela.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA

- Balcázar, M. (2017). 174 fichas para trabajar la atención y la percepción visual. [Mensaje en un blog]. AulaPT.org- Blog de recursos para la elaboración de A.C.I.S. Recuperado de: <https://www.aulapt.org/2017/12/03/174-fichas-trabajar-la-atencion-la-percepcion-visual/>
- Barkley, R. A. (1982). *Guidelines for defining hyperactivity in children: Attention deficit disorder with hyperactivity*. *Advances in clinical psychology*, 5, pp. 137-180. New York, NY: Plenum press.

- Bouchard, C., Shephard, R. J., y Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, England: Human Kinetics Publishers.
- Cachón Zagalaz, J., Valdivida, P., Ortiz Colón, A. y Zagalaz Sánchez, M. L. (2015). Cientos de años corriendo ¿Para qué? La actividad física en la era gimnástica de la integración. *Ágora para la educación física y el deporte*, 17(3), pp. 300-312. Recuperado de: http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2015/12/agora_17_3g_cachon_et_al.pdf
- Carriedo, A. (2014). Beneficios de la Educación Física en alumnos diagnosticados con Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad (TDAH). *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), pp. 47-60. Recuperado de: http://journalshr.com/papers/Vol%206_N%201/V06_1_5.pdf
- Consejería de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía*. Sevilla, España: BOJA nº60 de 27 de marzo.
- Cooper, E. K. (2007). Información y estrategias para instructores de artes marciales que trabajan con niños diagnosticados con trastornos por déficit de atención/hiperactividad. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2(1), pp. 40-49. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/revista/7594/A/2007>
- Cortés, F. (1998). *Bases genéticas en el síndrome de déficit atencional*. Santiago, España: Editorial Universitaria.
- CSD (2019). https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2018-09/licencias_y_clubes_2017.pdf.
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Devís, J. y Peiró, C. (1993). La Actividad Física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del deporte*, 2 (2), pp. 71-86. Recuperado de: https://alojamientos.uva.es/guia_docente/uploads/2013/406/40658/1/Documento38.pdf
- Diccionario de combate Vol. 1 (2018). *Kienyke.com*. Recuperado de: <https://www.kienyke.com/deportes/combate/diccionario-terminos-de-lucha-libre-boxeo-artes-marciales-mixtas>
- Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad, FEAADAH (2007). *Datos y cifras*. Recuperado de: <http://www.feaadah.org/es/sobre-el-tdah/datos-y-cifras.htm>

- Foster, J. y Fernández, F. (2003). Síndrome de déficit atencional desde la perspectiva neurológica. *Boletín Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la infancia y adolescencia*, (14), pp. 52-56.
- García-Pérez, E.M. y Magaz-Lago, A. (2000). *Escala Magallanes de Atención Visual, EMAY*. Burceña- Barakaldo, España: Grupo Albor- Cohs.
- Harris, T. y Hodges, R. (1995). *The literacy dictionary: the vocabulary of Reading and writing*. Newark, Dealware: International Reading Association.
- Hellín Gómez, P. (2003). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Facultad de Educación, España. Recuperado de: <https://digitum.um.es/xmlui/handle/10201/373>
- Herrera Narváez, G. (2005). Reflexiones sobre el déficit atencional con hiperactividad (TDAH) y sus implicancias educativas. *Horizontes Educativos*, 10(1), pp. 51-56. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3993200>
- Kárate. (s.f.). En Wikipedia. Recuperado el 10 de abril de 2019 de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Karate>
- Kernberg, P. (1980). *El niño con dificultades para aprender*. Santiago, España: Galdoc.
- Lucha libre olímpica. (s.f.). En Wikipedia. Recuperado el 9 de marzo de 2019 de: https://es.wikipedia.org/wiki/Lucha_libre_ol%C3%ADmpica
- Méndez, C. (1553). *Libro del Ejercicio Corporal y de sus provechos*. Reeditado por la Universidad de Jaén (1997).
- Ministerio de Cultura y Deporte (2019). Encuesta de hábitos deportivos 2015. http://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). *RD 126, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. Madrid: BOE nº 52 de 1 de marzo.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud*. Recuperado de: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/e3b7b741-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ACTIVIDADFISICA.pdf>

- Pérez Muñoz, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19(193). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Shaffer, D., Campbell, M., Bradley, S., Garfinkel, B., Lahey, B., Volkmar, F., ... Werry, J. S. (1952). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona, España: Masson, S.A.
- Still, G. F. (2006). Some abnormal psychical conditions in children. *Journal of attention disorders*, 10(2), pp. 126-136. Recuperado de: <https://doi.org/10.1177/1087054706288114>.
- Colegio Yaocalli. (7 de febrero de 2019). Practicar Taekwondo mejora el rendimiento escolar [Mensaje en un blog]. Yaocalli Blog. Recuperado de: <https://blog.colegios-cedros-yaocalli.mx/yaocalli/disciplina-valores-tae-kwon-do>

11. ANEXOS

ANEXO 1: OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que tienen relación con esta UD y los cuales se intentarán trabajar de una forma u otra, son los siguientes:

- 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 de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- 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 y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- 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.

ANEXO 2: OBJETIVOS DE ÁREA

Según la Orden de 17 de marzo de 2015, los objetivos del área de Educación Física que tienen relación con esta UD son los siguientes:

O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.

O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

O.EF.3. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.

O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

ANEXO 3: CONTENIDOS

Según la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo de Educación Primaria, se establecen unos bloques temáticos para el área de Educación Física. Los contenidos que se van a trabajar en las sesiones son:

1º ciclo:

Bloque nº1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”

- 1.1.** Toma de conciencia y aceptación del propio cuerpo, afianzando la confianza en sí mismo.
- 1.2.** Conocimiento de los segmentos corporales y observación de éstos en sí mismo y los demás.
- 1.4.** Relación de las principales partes del cuerpo con los movimientos realizados.
- 1.5.** Afirmación de la lateralidad y discriminación de derecha e izquierda sobre sí y sobre los demás.
- 1.6.** Identificación y reconocimiento del lado dominante (ojo, brazo, pierna).
- 1.8.** Coordinación corporal (ojo, oído, tacto, cenestesia) con el movimiento.
- 1.9.** Posturas corporales. Corrección y elección de las más adecuadas para el desarrollo de los ejercicios.
- 1.11.** Dominio progresivo de la percepción espacial a través de básicas nociones topológicas y de distancia (arriba-abajo, delante-detrás, dentro-fuera, cerca-lejos, alto-bajo, juntos-separados).
- 1.12.** Apreciación y cálculo de distancias en reposo y movimiento, respecto a uno mismo, a los demás y diversos objetos.
- 1.14.** Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades básicas (desplazamientos, saltos y suspensiones, giros, lanzamientos y recepciones, transportes y conducciones).
- 1.15.** Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque nº 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”

- 2.2.** Relación de la actividad física y de la alimentación con el bienestar y la salud.
- 2.4.** Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividades motrices.

Bloque nº4: “El juego y deporte escolar”

- 41. Reflexión e interiorización sobre la importancia de cumplir las normas y reglas de los juegos.
- 42. Utilización y respeto de reglas del juego para la organización de situaciones colectivas.
- 4.5. Práctica y disfrute de juegos en los que se usen las habilidades básicas, fundamentalmente los desplazamientos.
- 4.7. Respeto y aceptación de las demás personas que participan en el juego.
- 4.8. Participación activa en los juegos, buscando siempre el aspecto lúdico y recreativo.

2º ciclo:

Bloque nº 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”

- 1.1.Desarrollo global y analítico del esquema corporal, con representación del propio cuerpo y el de los demás.
- 1.2.Descubrimiento progresivo a través de la exploración y experimentación de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
- 1.5. Adecuación autónoma de la postura a las necesidades expresivas y motrices para la mejora de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales.
- 1.6. Consolidación y abstracción básica de la lateralidad y su proyección en el espacio. Aprecio eficaz de la derecha y la izquierda en los demás.
- 1.8. Estructuración y percepción espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente. Apreciación de distancias, trayectorias y velocidad. Memorización de recorridos. Reconocimiento de la posición relativa de dos objetos.
- 1.9. Desarrollo de la autoestima y la confianza en uno mismo a través de la actividad física. Valoración y aceptación de la realidad corporal propia y de los demás.
- 1.10. Experimentación con distintas posibilidades del movimiento.
- 1.12. Desarrollo del control motor y el dominio corporal en la ejecución de las habilidades motrices.

Bloque nº 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”

- 2.3. Mejora global de las cualidades físicas básicas de forma genérica. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia aeróbica a través de las habilidades motrices básicas.

2.4. Aceptación y actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud.

2.5. Desarrollo de medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación. Indagación de los efectos inmediatos del ejercicio sobre la frecuencia cardíaca.

2.7. Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso sostenible y responsable de materiales y espacios.

Bloque nº 4: “El juego y deporte escolar”

4.1. Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. Iniciación a la práctica de actividades deportivas a través del juego predeportivo y del deporte adaptado.

4.4. Aprendizaje y utilización de estrategias básicas en situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición, en la práctica de juegos y deportes.

4.8. Respeto hacia las personas que participan en el juego y cumplimiento de un código de juego limpio. Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.

4.9. Interés y apoyo del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.

4.10. Valoración del esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades. Interés por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.

4.11. Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y respetando los roles y estrategias establecidas por el grupo.

3º ciclo:

Bloque nº 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”

1.2. Conocimiento y puesta en marcha de técnicas de relajación para la toma de conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.

1.5. Discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva que determinan la ejecución de la acción motora.

1.8. Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas que impliquen variaciones de velocidad, trayectoria, evoluciones grupales.

1.9. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando autonomía personal y autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.

1.11. Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor en la actividad física.

Bloque nº 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”

2.2. Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.

2.3. Indagación y experimentación del acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, desarrollo de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.

2.5. Valoración del calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación necesarios para prevenir lesiones. Aprecio de la “Vuelta a la calma”, funciones y sus características.

2.7. Identificación y aplicación de medidas básicas de prevención y medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.

Bloque nº 4: “El juego y deporte escolar”

4.1. Investigación, reconocimiento e identificación de diferentes juegos y deportes.

4.2. Aprecio del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales, fuente de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

4.4. Adaptación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, en función de las acciones de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.

4.5. Conocimiento y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.

4.8. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.

4.9. Aprecio del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.

4.10. Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.

4.12. Valoración del juego y las actividades deportivas. Participación activa en tareas motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.

4.14. Investigación y aprecio por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.

ANEXO 4: RECURSOS MATERIALES

Suelo acolchado:



Guantes boxeo:



Vendas boxeo/thai:



Casco boxeo/muay thai:



Espinilleras muay thai:



Coderas muay thai:



Saco boxeo:



Bucal:



Combas:



Manoplas para boxeo:



Protecciones taekwondo:



Paos muay thai/taekwondo:



Kick taekwondo:



ANEXO 5: EJEMPLO DE RÚBRICA Y LISTA DE CONTROL

La rúbrica sería un instrumento de evaluación más general, el cual evaluaría el proceso en conjunto. Un ejemplo de esta sería:

Se evalúa:	Deficiente	Mejorable	Bien	Excelente	NOTA
Implicación/Esfuerzo					30%
Motivación					20%
Respeto hacia los compañeros/profesores					10%
Ejecución					40%

En cambio, en lo referente a la lista de control, habría una para cada alumno en cada deporte. Al finalizar estas semanas de trabajo, el docente tendría 3 listas de control de cada alumno, en total, 18 listas. Un ejemplo de esta sería:

Se evalúa:	Adecuadamente	Inadecuadamente	Debe mejorar
Conoce y aplica las reglas del deporte			
Reconoce y ejecuta los golpes básicos			
Sabe defenderse empleando las técnicas necesarias			
Domina derecha/izquierda en sí mismo y compañero			
Dominio general del arte marcial trabajado			
Está motivado y se implica/esfuerza			
Su comportamiento ha sido...			

ANEXO 6: CRONOGRAMA MENSUAL DEL ALUMNADO

El alumnado que padece TDAH es un tipo de alumnado que debe tener todas sus actividades tanto escolares, deportivas, como de ocio bien estructuradas. Sería de utilidad que los niños dispongan de un horario en el cual se incluyan las diferentes actividades que deben realizar a lo largo de la tarde y el tiempo del que disponen para cada una. Pero para realizar esto, no únicamente basta con la organización del centro, sino que la familia debe ayudar y hacer que cumplan correctamente con dicho horario.

Dicho esto, decir que cada alumno participe en esta propuesta, dispondrá de un cronograma mensual de los meses de abril, mayo y junio en los que se establecerán cuando será cada sesión de trabajo, así como una explicación breve de lo que se trabajará en cada una de ellas.

ABRIL				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22 Sesión 1: Clase teórica. Explicación sobre el TDAH e introducción a las artes marciales a practicar.	23	24	25 Sesión 2: Introducción al boxeo. Explicación y práctica de los golpes básicos de puños.	26
29 Sesión 3: Introducción al boxeo. Práctica del golpeo de puños al saco y trabajo del golpeo en parejas.	30			

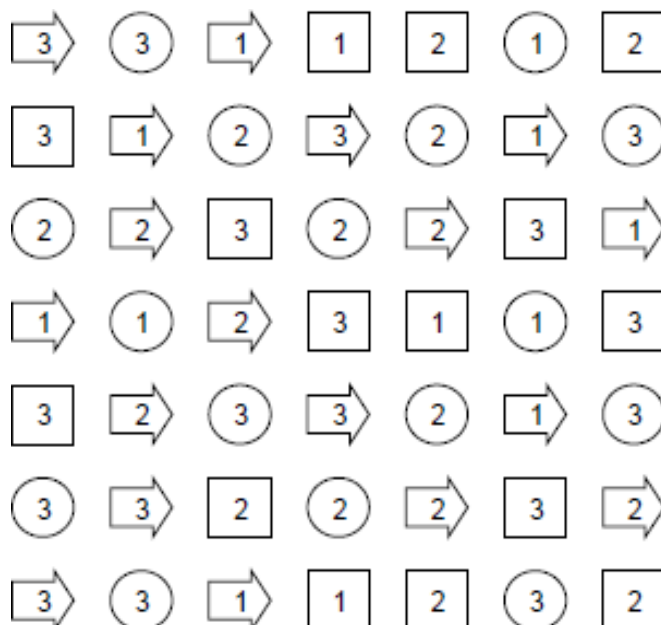
MAYO				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2 Sesión 4: Introducción al boxeo. Práctica con el profesor del golpeo de puños en el ring y trabajo de la defensa en parejas.	3
6 Sesión 5: Combates de boxeo. Realización de combates reales y puesta en práctica de lo aprendido.	7	8	9 Sesión 6: Iniciación al taekwondo. Explicación del golpeo de piernas (tipos de patadas) y su posterior ejecución.	10
13 Sesión 7: Iniciación al taekwondo. Práctica del golpeo de piernas y explicación y posterior ejecución del golpeo de puños.	14	15	16 Sesión 8: Iniciación al taekwondo. Práctica de la defensa y de los distintos golpes básicos (puño y patadas).	17
20 Sesión 9: Combates de taekwondo. Realización de combates reales y puesta en práctica de lo aprendido.	21	22	23 Sesión 10: Preparación al muay thai. Explicación y práctica del golpeo de puños y codos.	24
27 Sesión 11: Preparación al muay thai. Explicación y práctica del golpeo de piernas y práctica de todos los golpes aprendidos.	28	29	30 Sesión 12: Preparación al muay thai. Práctica en parejas de todos los golpes aprendidos y trabajo de la defensa.	31

		JUNIO		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Sesión 13: Combates de muay thai. Realización de combates reales y puesta en práctica de lo aprendido.	4	5	6 Sesión 14: Juego libre. Práctica de ejercicios del arte marcial que se desee.	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

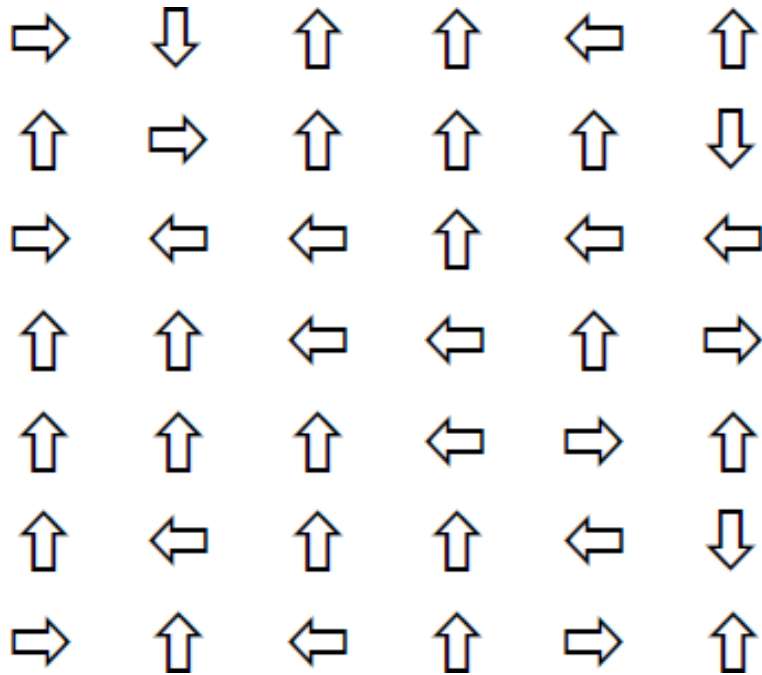
ANEXO 7: ACTIVIDADES POST-SESIONES

Las actividades post-sesiones que se presentarán al alumnado, dependerán principalmente del ciclo y de la situación en el trastorno en el que se encuentre cada uno. Estas actividades ayudarán a determinar si se van obteniendo avances y/o mejoras en cuanto a su trastorno. Estas se pasarían justo después de llegar a clase y ejemplos de ellas pueden ser las siguientes:

1) Colorea todos los cuadrados que tengan un 1 dentro de una flecha:



2) Colorea las flechas que sean como ésta: 



3) Rodea con un círculo todas las letras “i”

j	k	f	l	d	h	l	j
m	h	d	e	m	i	j	j
m	g	h	j	g	i	k	l
k	j	m	f	f	k	j	l
m	n	h	i	d	m	j	l
l	f	f	d	l	e	d	g
j	m	g	k	d	e	h	h
d	n	l	n	i	j	m	g
h	g	h	i	f	n	h	e
i	h	l	h	k	d	m	d

4) Contesta estas preguntas:

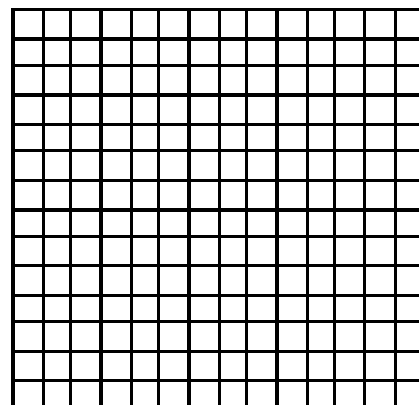
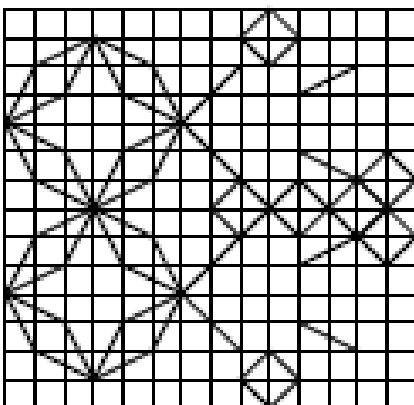
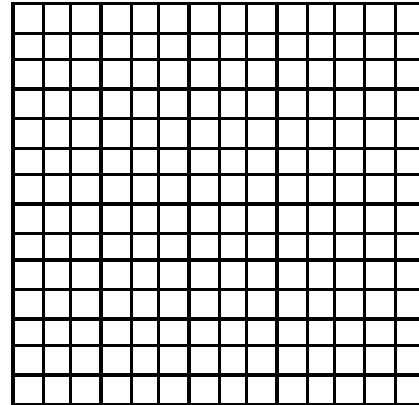
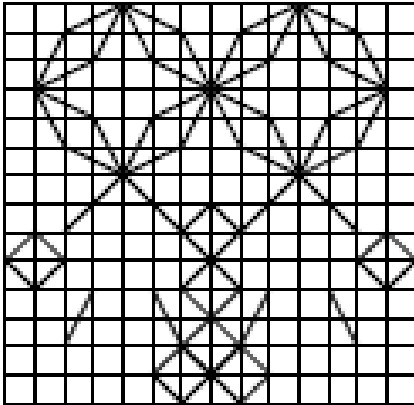
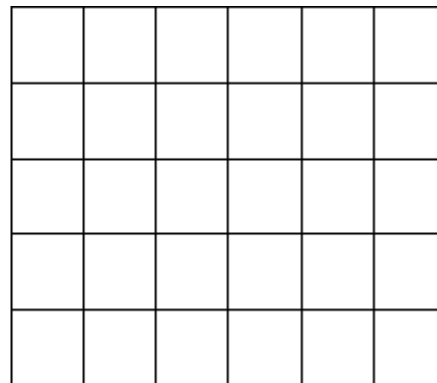
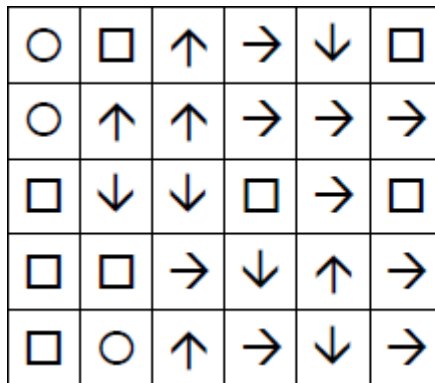
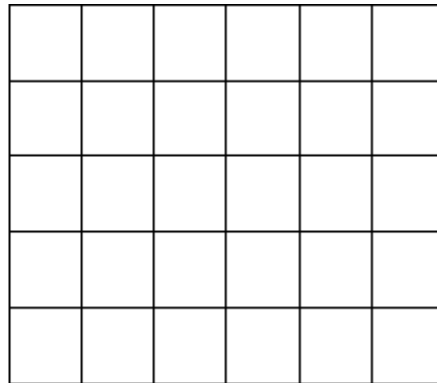
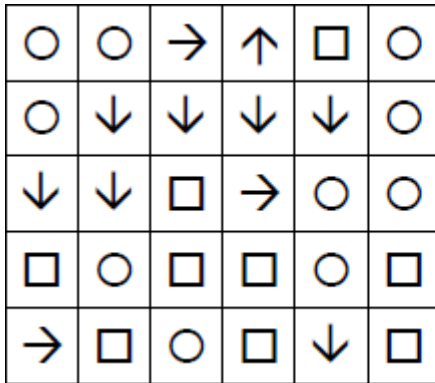
- ¿Cuántas veces aparece el 0?
- ¿Cuántas veces aparece el 3?
- ¿Cuántas veces aparece el 5?
- ¿Cuántas veces aparece el 8?
- ¿Cuántas veces aparece el 9?

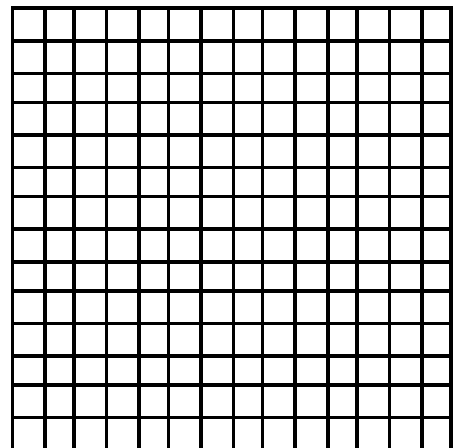
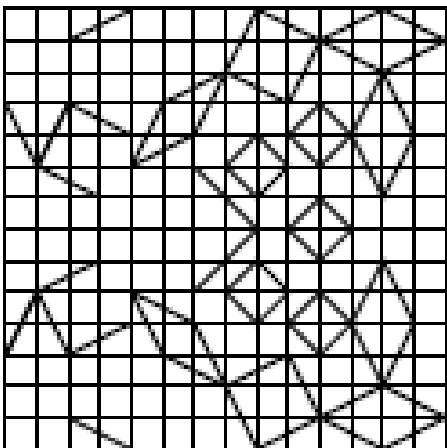
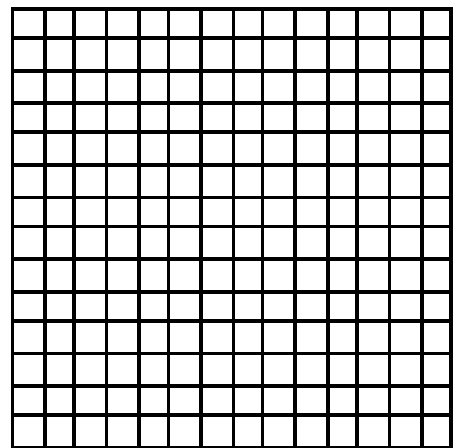
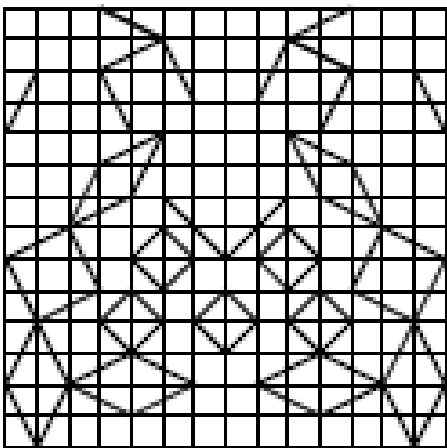
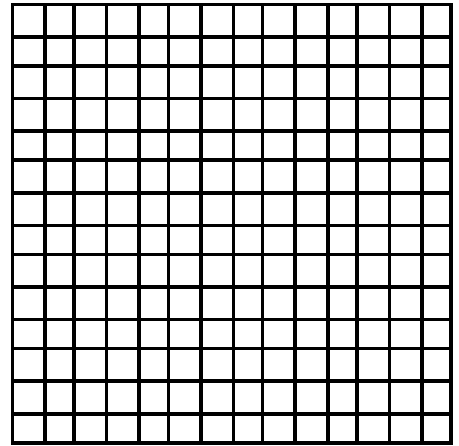
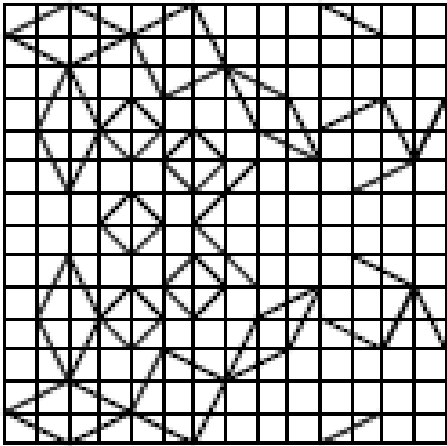
4	1	9	7	6	5	7	1
8	1	4	0	5	3	2	2
7	8	7	6	7	8	7	2
9	7	7	5	2	2	7	1
0	1	2	3	8	9	1	0
5	2	5	8	6	7	3	7
8	1	8	5	2	8	3	0

5) Marca con una X los dibujos iguales al modelo:

6) Copia el modelo de la izquierda en la cuadrícula de la derecha:





7) Completa la tabla de abajo como la de arriba:

0	4	2	1	0	0	0
1	7	2	4	4	7	7
7	9	9	8	1	8	8
2	8	0	1	0	4	9

0		2		0	0	
	7		4	4		7
7	9	9			8	8
		0	1	0		

1	0	7	0	3	8	2
5	3	1	7	6	8	1
8	7	8	5	7	8	8
3	6	5	9	6	2	0

1		7		3	8	
	3		7	6		1
8	7	8			8	8
		5	9	6		

8) Escribe una X encima de cada cuadrito que tenga un 3:

	2		2		3		4		1		3		2
		3		3		2		3		1		1	
	4		2		2		4		2		3		4
		2		1		1		2		2		4	
	2		3		3		1		3		2		3
		1		4		3		4		2		1	
	1		3		1		3		1		2		4
		4		3		3		4		2		1	
	3		1		3		2		3		4		2

	2		2		2		1		4		4		3
		4		3		1		2		4		1	
	4		1		3		1		1		1		3
		4		3		2		3		3		4	
	2		3		4		3		1		2		2
		3		3		3		2		4		2	
	3		1		4		3		3		3		3
		3		2		3		2		4		1	
	3		2		1		4		3		1		1

9) Escribe en la casilla correspondiente:

- Un 4 en la casilla H3
- Un 9 en la casilla H5
- Un 1 en la casilla A3
- Un 5 en la casilla B7
- Un 7 en la casilla E8
- Un 6 en la casilla C8
- Un 3 en la casilla G5

51	→	A6	96	→	F1	96	→	I7	67	→	D7
85	→	G10	29	→	E10	73	→	C3	13	→	G1
61	→	A10	40	→	D3	74	→	H11	39	→	A11
52	→	C2	92	→	B5	15	→	A4	61	→	H3
79	→	D8	22	→	G5	29	→	I5	52	→	D8

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A											
B											
C											
D											
E											
F											
G											
H											
I											

10) En el recuadro B están todos los números del recuadro A menos uno, escribe en el hueco el número que falta:

A						
34	55	46	48	30	32	68
27	37	74	53	67	52	52
24	48	20	41	54	58	57
54	50	59	48	76	46	44

B						
30	50	54	58	37	48	24
41	48	68	46	76	32	52
55	52	20	74	57	67	46
34	44	59	53	48	27	

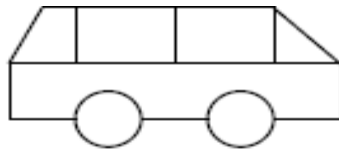
A						
78	57	34	78	35	21	77
29	48	59	48	70	73	76
33	58	25	33	62	40	24
54	27	47	80	46	60	26

B						
70	33	40	27	21	47	57
48	24	48	59	34	62	29
58	80	33	54	77	25	78
26	46	76	78	60	35	

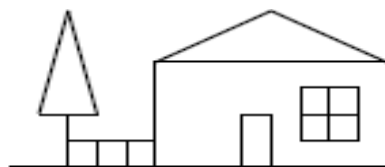
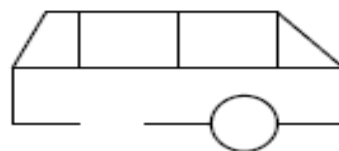
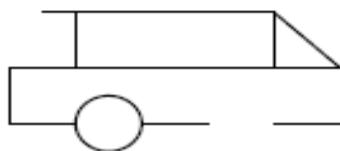
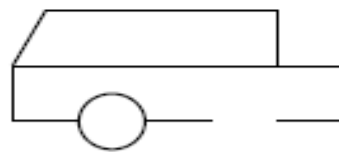
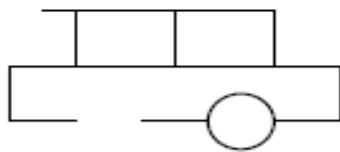
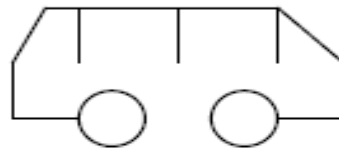
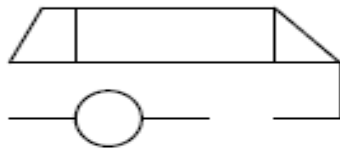
A						
66	57	63	31	56	33	57
57	29	63	22	55	70	30
73	25	46	57	60	32	51
80	52	68	76	44	30	76

B						
57	32	68	60	51	29	73
30	52	76	33	76	63	57
63	22	57	70	55	30	44
31	80	46	66	25	56	

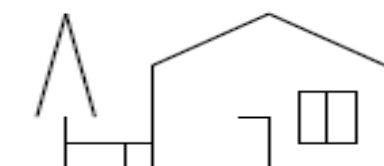
11) Completa las figuras:

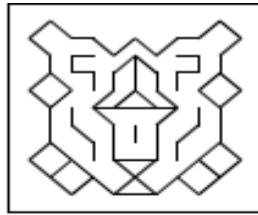


Completa las figuras como la de arriba:

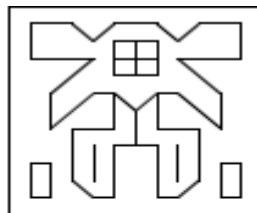
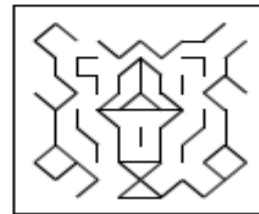
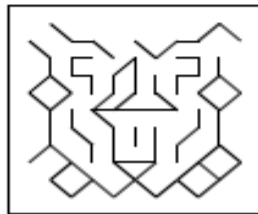
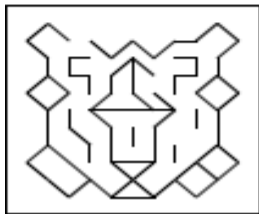
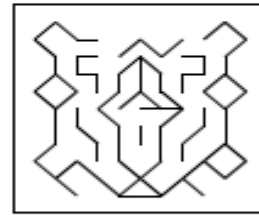
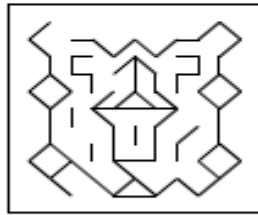
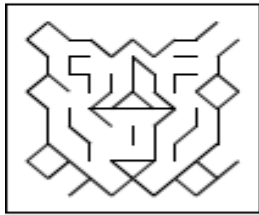


Completa las figuras como la de arriba:

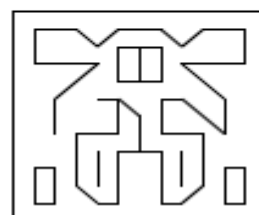
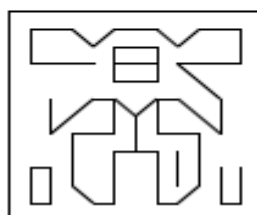
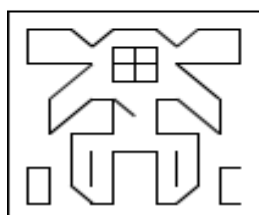
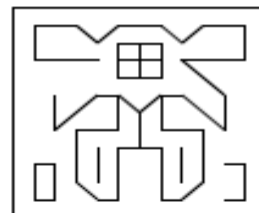
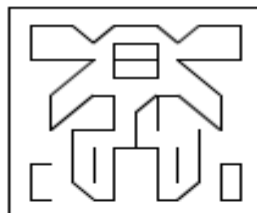
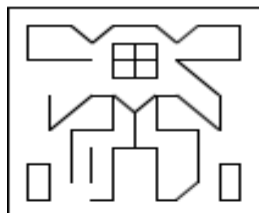




Completa las figuras como la de arriba:



Completa las figuras como la de arriba:



12) Completa los números en las fichas de abajo siguiendo el modelo de las de arriba:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

g	h	i	j	a	b	c	d	e	f
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

b	e	b	i	b	f	i	c	e	d

i	d	e	f	f	d	j	i	e	d

c	i	g	c	g	d	a	g	f	h

f	b	d	i	f	a	c	b	d	a

e	a	a	g	c	f	b	d	a	h

Estos ejercicios son ejemplos de actividades que se podrían pasar al alumnado. A parte de estas actividades por escrito, podríamos trabajar usando las TIC's, mediante 2 páginas de juegos de internet “*GenMagic*” <http://genmagic.ning.com/> y “*JueduLand*” (juegos educativos interactivos en línea) <http://roble.pntic.mec.es/arum0010/>. Esta última en concreto es muy útil, ya que en ella encontramos: actividades para todos los cursos, actividades sobre libros de distintas editoriales, así como actividades para las distintas áreas (lengua, mates, conocimiento, inglés, etc).

También decir que no únicamente se trabajarán actividades de lengua y matemáticas, habrá ocasiones en las que se le proponga algún juego físico para motivar al niño. Es decir, quizás cada 2-3 días, introducir algún ejercicio físico como podría ser: Dar 2 vueltas a la clase a la pata coja, hacer cinco flexiones, saltar 5 veces seguidas y al caer hacer una sentadilla, etc.

ANEXO 8: FOTOGRAFÍAS

Como bien se ha mencionado a lo largo del proyecto, las clases prácticas tendrán lugar en el gimnasio de artes marciales “Elite Fighters” de Torredelcampo. Para todo aquel que no conozca este club, aquí se muestra un video promocional:

<https://www.youtube.com/watch?v=8ee1NyBY93c>

Este club imparte muay thai y boxeo y aquí se presentan varias fotos tomadas durante los entrenamientos, así como fotos de muchos de los integrantes del club.





Imágenes 1,2 ,3 y 4.- Gimnasio “Elite Fighters” de Artes Marciales de Torredelcampo (Jaén).

Otro deporte tratado en mi proyecto ha sido el taekwondo y del cual voy a presentar las siguientes fotos, sacadas del “European Club Cadet, junior, senior, 2018” y obtenidas de la página web de la Real Federación Española de Taekwondo:

<https://www.fetaekwondo.net/european-championships-clubs-campeonato-de-europa-por-clubes/>





Imágenes 5, 6, 7 y 8.- fotos obtenidas del “European Club Cadet, junior, senior, 2018.