



Comité Nacional Parawrestling



MEMORIA 2021



Introducción

Dentro de las actividades programadas para el programa Deporte Inclusivo 2021 del Consejo Superior de Deportes se han realizado las siguientes actividades en el 2021. Actividades programadas:

1. Campeonatos de España Parawrestling. (Special Parawrestling y Copa España Inclusiva Escolar y Cadete).
2. Taller de iniciación Defensa Personal para personas con discapacidad visual.
3. Plan de Fomento de la lucha Adaptada en centros educativos.
4. Comité Nacional Parawrestling.

El programa Deporte Inclusivo es un programa novedoso para nuestra Federación, pero muy apreciado e importante en el concepto de Federación que tenemos y que estamos relacionando con el resto de programas de la Federación y del Consejo Superior de Deportes, Deporte Escolar, Tecnificación Deportiva, Deporte Universitario, Alta competición.

La puesta en marcha del programa se ha hecho empezando con la creación de Comité Nacional de Parawrestling, órgano de carácter técnico que se encarga de valorar y planificar las acciones necesarias para hacer de la modalidad de lucha y sus especialidades Actividades deportivas accesibles a las personas con discapacidad, preferentemente de forma inclusiva y en un marco próximo a su entorno escolar, social y familiar.

Dado el nivel de conocimiento sobre la práctica de nuestro deporte en población con discapacidad, la falta de programas específicos se decidió apostar por las actuaciones anteriormente citadas, la situación pandémica y la resolución de la subvención ha dificultado la posibilidad de poder cumplir al cien por cien los objetivos e indicadores previstos si bien estamos francamente satisfechos e ilusionados con que este programa crecerá exponencialmente y representara un activo importante para nuestro deporte con carácter nacional y para las autonomías.

1. Contextualización y antecedentes.

La Federación Española de Luchas Olímpicas y D.A. inicio un nuevo ciclo olímpico con el interés de trabajar para que los deportistas discapacitados estén incluidos en todos los órganos de gobierno y facilitar la formación y la práctica de la población con discapacidad en nuestras especialidades, así como promover programas de lucha en favor de la salud y de la integración de las personas con discapacitada en todos los ámbitos deportivos.

Actualmente trabajamos con las especialidades deportivas de Luchas Olímpicas, Lucha Grappling, Lucha Leonesa, Lucha Sambo, Lucha Playa, MMA y Disciplinas Asociadas, las personas con discapacidad actualmente participa en escasos ámbitos federativos, deportistas, técnicos, árbitros y federativos, por ello



debemos de poner un marcha diferentes programas a través de un **Plan de Fomento de la Lucha como Deporte Inclusivo**.

El motivo del presente documento es poder introducir a personas con diferentes discapacidades en las luchas olímpicas y sus especialidades, algo no contemplado hasta ahora.

La creación de este “**Plan de Fomento de la Lucha como deporte inclusivo**” es indudablemente necesario para poder dar respuesta a la tendencia de la sociedad que gira cada vez más a la inclusión de todo tipo. Esto incluye a las personas con discapacidad, que tradicionalmente han tenido problemas para realizar una vida “normal” y, dentro de lo que a nosotros nos atañe, la oferta deportiva a la que podían acceder era reducida en exceso.

Además, mediante la realización de diferentes pesquisas, no hemos hallado ninguno similar relativo a las luchas olímpicas en castellano.

La lucha es un deporte singular y no muy popularizado, lo cual hace más complicado la participación espontanea en el mismo, además no hemos sabido o podido transmitir los enormes valores que puede aportar a los practicantes. Diferentes experiencias internacionales y nacionales demuestran que la práctica de la lucha y sus especialidades es totalmente adaptable a casi todas las discapacidades y practicar y competir de forma inclusiva en varias de ellas.

Desde el año 2012 la Federación Española participa con la Cátedra “Fundación Sanitas” de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI) en el **programa “Deporte Inclusivo en la Escuela”**

Así mismo diferentes deportistas con discapacidades visuales, auditivas, intelectuales, físicas y de Parálisis cerebral participan y practican especialidades deportivas de nuestra federación.

La práctica de la Lucha ha formado parte en diferentes federaciones Internacionales ISBA Internacional de Ciegos, IWAS internacional de discapacitados intelectuales, y puede adaptarse para los discapacitados Físicos y con Parálisis cerebral. El reto para esta federación es poder acompañar y permitir la práctica de nuestro deporte en las personas de las diferentes discapacidades.

A diferencia de otros deportes, la lucha es inclusiva desde su raíz. Desde los niveles base hasta los niveles más altos de competición no es determinante si un/una atleta es alto, bajo, más pesado, menos pesado, más joven o más veterano. Este deporte está dividido en categorías de peso y edad para que todo el mundo pueda practicar con gente similar a ellos.

El deporte y la actividad física correctamente planificados, con una metodología específica, centrada en la promoción de valores puede contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida y del bienestar personal y social (Jiménez y Durán, 2005)

Por todos es conocido los grandes beneficios psicológicos, físicos y motrices que tiene el deporte en para la población general, siendo aún más importantes para personas con discapacidad. Según Zucchi (2001). " El deporte adaptado representa una real importancia en el desarrollo personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole psicológico".

Argumentando el mismo autor alega que toda persona con alguna disminución de sus capacidades deberá enfrentarse a una sociedad construida sobre parámetros "normales", siendo muchas veces estos parámetros las barreras que diariamente las personas con discapacidad deberán sortear.

El deporte de la lucha y sus especialidades son fácilmente adaptables a las necesidades de cualquier individuo, sea cual sea la discapacidad siempre y cuando conserven movilidad en el tronco.

Deporte base

- Promocionar la participación en Cptos nacionales Lucha Adaptada.
- Realizar actividades nacionales para personas con discapacidad y la práctica de la Lucha como salud y prevención de la obesidad infantil con Técnicos Especialistas en Inclusión.

Formación:

Para técnicos y educadores Físicos.

Para Jueces y personal federativo.

2.- Objetivos

Principal objetivo

El principal objetivo es facilitar e impulsar la práctica de la lucha entre las personas con discapacidad, estableciendo medidas que minimicen las dificultades de acceso a la práctica de la lucha de las mismas, adaptándolas de manera que estimulen su inclusión en su entorno social evitando la segregación del mismo.

Otros objetivos

- Conseguir una mayor participación total en las luchas para personas con discapacidad Parawrestlig.
- Aumentar la oferta deportiva para estas personas, la cual es reducida con respecto a la población general.

- Desarrollar programas de defensa personal para personas discapacitadas, necesaria en muchas ocasiones debido a la vulnerabilidad que les proporciona su discapacidad y utilizar dichos cursos como captación a las especialidades de Parawrestling.
- Mejorar la salud general de los deportistas.

3.- Resumen de intervenciones llevadas a cabo

FEDERACIÓN ESPAÑOLA	Nº DE PARTICIPANTES	FECHAS (INICIO / FINAL)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTUACIÓN
Special Parawrestling	100	SEPTIEMBRE A DICIEMBRE	Fomento lucha adaptada
Parawrestling Blind	90	SEPTIEMBRE A DICIEMBRE	Taller Defensa personal Adaptada
Campeonato de España Parawrestling	32	DICIEMBRE	Campeonato de España Parawrestling
Comité Nacional Parawrestling	15	Mayo Noviembre	Reunión Comité

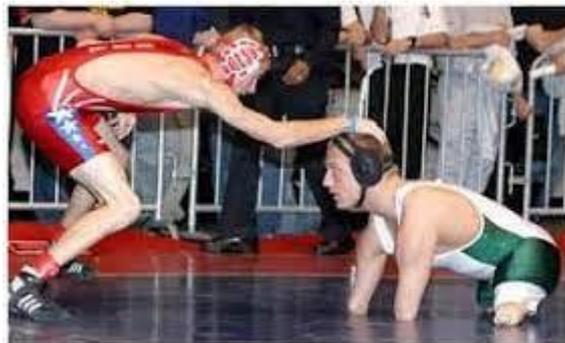
6.1.- Valoración general

El programa ha cumplido los objetivos planteados habiendo generado hitos históricos en nuestro deporte y descrito un camino de éxito por los pilotos realizados, donde de forma cuantitativa ha habido unos índices altos de participación en donde se han podido implementar los programas y cualitativos desde el punto de vista de motivación, satisfacción de los participantes y entorno.

Se ha abierto canales de comunicación y búsqueda de sinergias con la Federaciones de deporte Adaptado, con la ONCE y el comité Paralímpico y su programa Relevé Olímpico.

Hemos empezado a generar estructuras organizativas en las diferentes Federaciones Autonómicas, e incorporado en la parte específica de nuestros programas formativos de técnicos y jueces el Parawrestling y su modelo inclusivo.

Nuestra Federación va a seguir apostando por la inclusión y fortaleciendo la inclusión en todos nuestros programas y estamentos.





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE



Comité Nacional Parawrestling



DEPORTE
INCLUSIVO

El Comité nacional de Parawrestling está constituido por las siguientes personas:

Comisión

Maria Luisa Iglesias Carbonel	Lda en Medicina.
Miguel Angel Sierra	Exdeportista Olímpico, Vicepresidente de la FELODA
Lorenzo Albaladejo Martínez	Representante deportistas comité Paralímpico
Joana Sousa Jimenez	Trabajadora Social
Jose M ^a López Gullón	Doctor Ciencias del Deporte

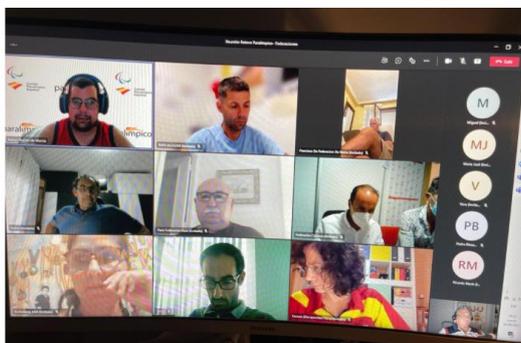
Objetivo principal:

Fomento de la presencia de representantes con discapacidad en los órganos de gobierno de las federaciones españolas y en las federaciones internacionales, con especial consideración de las mujeres con discapacidad.

En este nuevo ciclo el principal objetivo es interactuar con las 18 Federaciones Autónomas que forman esta federación y hacerles partícipes de programas nacionales que aseguren la mayor difusión de nuestros proyectos y debemos sensibilizar a nuestras federaciones autónomas de que presenten proyectos o participen en el Plan de Fomento de la Lucha como Deporte Inclusivo.

Para ello se constituyó de forma presencial el comité en las fechas 28 a 30 de Mayo de 2021 en el Hotel Traña en San Pedro del Pinatar donde se abordaron los diferentes proyectos que se iban a presentar a la convocatoria. Hubo reuniones con las diferentes Federaciones Autonómicas invitándoles a crear los respectivos comités en sus territoriales, así como un análisis del número de practicantes con licencias.

Posteriormente con motivo de la resolución de la convocatoria realizamos dos reuniones online.



Para concluir hicimos otra reunión con motivo del Campeonato de España de Parawrestling en Alcalá de Guadaira.



Reglamento General de Competiciones



DEPORTE
INCLUSIVO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE



El objeto del presente Reglamento es regular la organización, participación, desarrollo y efectos clasificatorios de las competiciones organizadas, por Comité Parawrestling de la FELODA.

MODALIDADES DEPORTIVAS

DEPORTES	Disciplinas/Especialidades
Special Parawrestling	Lucha Adaptada para leves
	Nano-Nana Moderados
	Nano-Nana graves
Parawrestling blind	B1
	B2
Parawrestling	PC
	Físicos

Nano-Nana

1. Número de equipos y deportistas.

Los equipos están formados por 3 escolares, más un reserva opcional. Los emparejamientos se realizarán por sorteo con eliminatoria directa con repesca sencilla.

2. Pruebas

Las pruebas de concurso y sus características son las siguientes:

Tocar el objeto: Dos luchadores dentro del círculo (3m diámetro) y con un objeto situado en el suelo y detrás de ellos, deberán tocar el objeto contrario antes que su oponente toque el suyo. El objetivo es tocar el objeto al rival tres veces. O al mejor en 30 segundos.

Quitar la cola: Un luchador en posición de rodillas (siempre tendrá que estar las dos rodillas apoyadas en el suelo) se coloca un pañuelo (cinta o pinza) colgando del pantalón por detrás dentro del círculo (3m diámetro). El objetivo del oponente (situado de pie y enfrente) es quitarle el pañuelo (cinta o pinza) al contrario tres veces sin salir del círculo durante 30 segundos. Luego cambiarán el rol.

Ejercicio nº 1: "Robar las colas". Dos luchadores se coloca un pañuelo (cinta o pinza) colgando del pantalón por detrás dentro del círculo (3m diámetro). El objetivo es quitarle el pañuelo (cinta o pinza) al contrario tres veces sin salir del círculo. O al mejor en 30 seg.



Sacar del círculo: Dos luchadores cogen un escudo acolchado (tipo pao taekwondo) cada uno y dentro del círculo (3m diámetro) y mediante empujes con el escudo deben intentar sacar al otro del círculo al contrario tres veces. O al mejor en 30 segundos.

Ejercicio nº 2: "Sacar del círculo". Dos luchadores cogen un escudo acolchado (tipo pao taekwondo o cojin) cada uno y dentro del círculo (3m diámetro) y mediante empujes con el escudo deben intentar sacar al otro del círculo al contrario tres veces. O al mejor en 30 seg.



Gran Premio. Los equipos finalistas disputaran tres pruebas de equipo para la final y semifinal.

Prueba 1

Carrera de relevos por equipos. Se colocarán dos o tres bancos suecos en línea y tres luchadores al inicio de un lado y los otros dos al inicio del otro

lado. A la señal del árbitro saldrán todos a la vez para llegar al otro lado, deberán ayudarse entre ellos mediante agarres para evitar caerse, ya que si alguien toca el suelo tendrán que empezar desde el principio. Al llegar al otro extremo deberán volver al inicio para terminar la prueba. Ganará el equipo que lo realice primero. Sólo se realiza una vez.

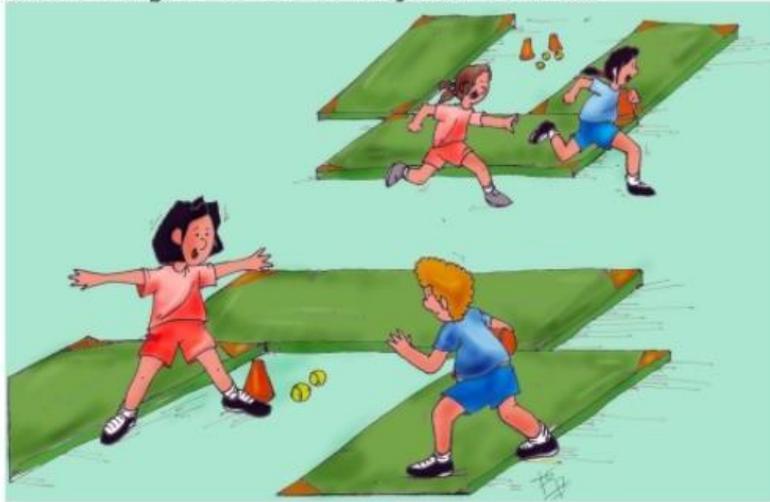
Ejercicio nº 5: "Gran Premio". Carrera de relevos por equipos en una distancia de doce metros con una voteleta en medio, llegar al otro extremo , hacer una técnica de giro a un compañero de rodillas que saldra al lado contrario repitiendo lo mismo al mejor equipo en un minuto



Prueba 2

Dos equipos situados cada uno a doce metros en una base y con un número determinado de distintos materiales, como conos, mazas o pelotas de tenis en dicha esquina. Cada base de material estará rodeada de colchonetas para evitar los niños no se hagan daño. El juego consistirá en que cada equipo tiene que ir a la base del equipo rival para robarle su material y llevarlo a su base, a la vez que defienden su territorio. En la zona de colchonetas será posible empujar o agarrar para conseguir el material. En un tiempo determinado 30 segundos, ganará el equipo que más piezas consiga. Se hará al mejor de 3 asaltos.

Ejercicio nº 6: "El guardián". Dos equipos situados cada uno a doce metros en una base y con un número determinado de distintos materiales, como conos, mazas o pelotas de tenis en dicha esquina. Cada base de material estará rodeada de colchonetas para evitar los niños no se hagan daño. El juego consistirá en que cada equipo tiene que ir a la base del equipo rival para robarle su material y llevarlo a su base, a la vez que defienden su territorio. En la zona de colchonetas será posible empujar o agarrar para conseguir el material. En un tiempo determinado 30 seg, ganará el equipo que más piezas consiga. Se hará al mejor de 3 asaltos



Prueba 3

"Que no te la quiten": Dos equipos le repartimos a cada jugador una cinta que deben colocarse en la espalda (cogemos dos colores para diferenciar) situados cada uno a doce metros en una base. El objetivo es quitar el máximo de cintas al equipo contrario. Si te quitan la cinta te tienes que sentar. Pierde el equipo que antes tenga a todos sus componentes sentados o ganará el equipo que más cintas consiga. Se hará al mejor de 3 asaltos de 45 segundos. En cada asalto al que se lo quiten se sentara fuera del espacio de juego.

Ejercicio nº 7: “Que no te la quiten” . Dos equipos le repartimos a cada jugador una pinza que deben colocarse en la espalda (cogemos dos colores para diferenciar) situados cada uno a doce metros en una base,. El objetivo es quitar el máximo de pinzas al equipo contrario. Si te quitan la pinza te tienes que sentar. Pierde el equipo que antes tenga a todos sus componentes sentados o ganará el equipo que más piezas consiga. Se hará al mejor de 3 asaltos de 45 seg. En cada asalto al que se lo quiten se sentara fuera del espacio de juego



3. Desarrollo de la competición

En función de las inscripciones, podrán disputarse las fases previas que se determinen y una Final Regional a la cual solo podrá acceder un equipo por municipio.

Para poder participar en la Final Regional, cada municipio que tenga más de un equipo, deberá organizar una jornada clasificatoria.

Para poder participar en la Final Regional, cada municipio deberá organizar al menos una jornada clasificatoria para decidir su clasificación municipal. Las pruebas se realizarán en cualquier instalación que tenga un espacio mínimo de 40x20m y 2 colchonetas de gimnasia. Los equipos participantes se distribuirán en grupos, según criterios técnicos y competirán entre sí.

- La prueba de concurso será sorteada, correspondiéndole a cada uno de los 5 componentes de un equipo, una de las 5 pruebas, completando las 5.

- Las competiciones de chicos y chicas, podrán celebrarse simultáneamente. Los encuentros se disputaran según el orden de

emparejamiento, tanto de chicos como de chicas. En cada grupo los participantes realizarán su primera prueba de concurso que les haya correspondido por sorteo, disputándose las 5 pruebas simultáneamente.

Una vez finalizadas las eliminatorias. Se realizará I Gran Premio con los equipos finalistas.

4. Puntuación y clasificación

Cada prueba se valora con 2 puntos por victoria y 1 por empate. En caso de empate de puntos de equipo se hará una prueba desempate por sorteo entre las del Gran Premio.

Las pruebas podrán modificarse atendiendo a criterios técnicos.

Para las especialidades deportivas de Special Parawrestling, las categorías por edad que se establecen son las siguientes:

CATEGORIAS	EDADES	NIVELES
<i>Absoluta</i>	18 a 39 años (ambos inclusive)	Todos los Niveles
<i>Sub 18</i> <i>Consultar Especificaciones</i>	14 a 17 años (ambos inclusive)	Nivel Competición
<i>Sub 14</i>	13 años y anteriores	-
<i>Master</i> <i>Consultar Especificaciones</i>	40 años y posteriores	Nivel Competición

Especificaciones:

- Los deportistas deberán competir en aquella categoría de edad que le corresponda en la fecha de realización del evento.
- Un deportista podrá competir en una categoría superior a su edad, siempre y cuando tenga la marca mínima exigida para ello.
- Un deportista Sub18 y Sub14 podrá participar en una prueba de la categoría superior, cuando por falta de quorum no pudiera celebrarse dicha prueba en su categoría de edad.
- En la categoría Sub18, Sub14 y Master no habrá distinción de niveles y todos los deportistas competirán bajo la misma reglamentación.
- La categoría Sub18 se regirá por las normativas del nivel competición. Por lo que cuando un deportista, aun teniendo la edad correspondiente a

esta categoría, no pueda desarrollar las capacidades necesarias para inscribirse en la misma, podrá inscribirse en los niveles de Adaptada y/o Habilidades deportivas.

- La categoría Master se regirá por las normativas del nivel competición. Por lo que cuando un deportista, aun teniendo la edad correspondiente a esta categoría, no pueda desarrollar las capacidades necesarias para inscribirse en la misma, podrá inscribirse en los niveles de Adaptada y/o Habilidades deportivas.
- La categoría Sub14 está destinada a la promoción deportiva, con el objetivo de ofrecer a los deportistas más jóvenes la oportunidad de adquirir experiencias e iniciarse en competiciones de ámbito nacional.



1º CAMPEONATO DE ESPAÑA PARAWRESTLING

Sábado 27 de Noviembre 2021

PABELLÓN PLÁCIDO FERNÁNDEZ VIAGAS. ALCALÁ DE GUADAÍRA (SEVILLA)

CATEGORÍAS: SENIOR, CADETE/JUNIOR Y ESCOLAR

COMIENZO: 10:30 - ENTREGA DE MEDALLAS: 14:30





I CAMPEONATO DE ESPAÑA PARAWRESTLING

Por la presente se informa que el próximo **sábado 27 de Noviembre de 2021**, se celebrará el **I Campeonato de España Parawrestling** de las categorías ESCOLAR, CADETE/JUNIOR y SENIOR.

Los datos del Campeonato son los siguientes:

Lugar: Pabellón Plácido Fernández Viagas.
Calle Jose Ortega y Gasset s/n.
Alcalá de Guadaíra (Sevilla).

Horario: Viernes, 26 de noviembre de 2021:

- Pesaje y rastreo Covid-19: 18:00 - 20:00 horas.
(Pabellón Pablo VI (Calle Jose Garcia Alcalareño s/n))
- Documentación: (Prueba de antígeno 48 horas antes, Carné de vacunación completa o certificado de haber pasado Covid).

Horario: Sábado, 27 de noviembre de 2021:

- Pesaje para los Clubes que no puedan estar el viernes y rastreo Covid-19: 09:00 - 09:30 horas.
(Pabellón Plácido Fernández Viagas (C/ Jose Ortega y Gasset s/n.))
- Documentación: (Prueba de antígeno 48 horas antes, Carné de vacunación completa o certificado de haber pasado Covid).
- Empieza la competición a las 10:30 horas.
- Entrega de medallas: 14:30 horas.



IMPORTANTE: Cada deportista inscrito fuera de Andalucía, será subvencionado con el alojamiento de la noche del viernes 26 de noviembre, con su respectiva cena y desayuno del sábado 27 de noviembre.

n.º 19/2021 - 09/10/21/1912

CATEGORIA	EDAD	TIEMPO COMBATE	PESOS
SENIOR	NACIDOS EN 19 años - 2002 En adelante	1'30'' - Lucha 30'' - Descanso 1'30'' - Lucha	-65 / -80 / +80
CADETE/JUNIOR	NACIDOS EN 18 años - 2003 17 años - 2004 16 años - 2005	1'30'' - Lucha 30'' - Descanso 1'30'' - Lucha	-60 / -75 / +75
ESCOLAR	NACIDOS EN 15 años - 2006 14 años - 2007 13 años - 2008 12 años - 2009	1'30'' - Lucha 30'' - Descanso 1'30'' - Lucha	-50 / -70 / +70

ATENCIÓN: NOS ADAPTAREMOS LO MEJOR POSIBLE A CADA CASUISTICA DEL DEPORTISTA.





REGLAS DE LOS COMBATES:

- PUNTUA LO SIGUIENTE:

- QUITAR EL PAÑUELO.
- ECHAR DEL CÍRCULO.
- CAIDAS (DE RODILLA, DE CULO...)
- PASADAS ATRAS

Vestimenta:

- **Los deportistas deben llevar pantalón corto y camiseta de su escuela, o mallots.**





Inscripciones:

- Las inscripciones las haréis directamente vosotros en el programa SCORIZER, pero también tendréis que enviarla a la federación andaluza, junto con documento que os adjunto, como que todos los deportistas tienen seguro médico.
- Cada equipo con más de 8 participantes, deberá aportar un árbitro.
- Deberán estar realizadas como fecha límite **el viernes 19 de Noviembre de 2021**, e-mail: secretaria@luchaandalucia.es
- Todos los deportistas tienen que tener Licencia Federativa actual, para poder participar.
- Todos los participantes deberán presentar el DNI, Pasaporte o copia del libro de familia y autorización paterna.
- Documentación Covid: Prueba de antígeno 48 horas antes, Carné de vacunación completa o certificado de haber pasado Covid.
- Estos deportistas no tendrán inscripción.

Registro Andalus de Entidades Deportivas nº 9/902 I - 00.01.11.902

Para consultar cualquier tema relacionado con el campeonato, ponerse en contacto con:

- **626.080.226 – Miguel A. Sierra (Mlu) (Tema Campeonato)**

Sin más reciban un cordial saludo

Memoria fotográfica y medios de comunicación



Memoria General Campeonatos Parawrestling



El equipo de AIDEMAR Deportes campeón de España del I Cto. España de Parawrestling, en la especialidad de special PW

Fuente: Agencias

En representación de la federacion de lucha de la region de murcia



Comentar



Un evento auspiciado por el Consejo Superior de Deportes en su apuesta por el deporte inclusivo

Una vez más, AIDEMAR DEPORTES haciendo historia y siendo pioneros en la apuesta de esta modalidad deportiva para personas con discapacidad intelectual en España, gracias sin duda al trabajo firme que ha realizado la Federación de Luchas Olímpicas y disciplinas asociadas en la Región de Murcia.

El pasado sábado 27 de noviembre, en la ciudad de Alcalá de Guadaíra (Sevilla) se celebró el I Cto de España de Parawrestling en la que la selección Murciana estuvo formada por nueve deportistas del Club deportivo Aidemar, Antonio Albadalejo, Rosario Castillo, Eva Carpintero, Roberto Ros, Álvaro Zamora, Cándido Velasco, Ramón Navarro, Ana Martín y Domingo Ros, acompañados por el técnico Miguel Illan y la delegada del club Marina Salas.

La competición se desarrolló por equipos de tres personas, consiguiendo la medalla de Oro y de bronce dos de nuestros equipos. Todo un éxito en el primer evento que se desarrolla a nivel nacional en esta modalidad deportiva.

Además, queremos destacar el magnífico fin de semana que han podido disfrutar nuestro equipo junto al resto de la selección murciana de Lucha, ya que el carácter inclusivo de dicha competición ha posibilitado que se vivieran experiencias que enriquecen en gran medida a nuestro colectivo.



<https://www.murcia.com/deportes/noticias/2021/11/30-el-equipo-de-aidemar-deportes-campeon-de-espana-del-i-cto-espana-de-parawrestling--en-la-especialida.asp>

UN EVENTO AUSPICIADO POR EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES EN SU APUESTA POR EL DEPORTE INCLUSIVO

El equipo de AIDEMAR Deportes se corona como campeón en el I Campeonato de España de Parawrestling

Una vez más, AIDEMAR DEPORTES haciendo historia y siendo pioneros en la apuesta de esta modalidad deportiva para personas con discapacidad intelectual en España, gracias sin duda al trabajo firme que ha realizado la Federación de Luchas Olímpicas y disciplinas asociadas en la Región de Murcia

SPORTCARTAGENA 01 DE DICIEMBRE DE 2021 (17:13 H.)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

<https://www.sportcartagena.es/articulo/polideportivo/equipo-aidemar-deportes-corona-como-campeon-i-campeonato-espana-parawrest/20211201171356101504.html>

Agenda

Se celebra en el Alcalá el Primer Campeonato de Parawrestling

[Inicio](#) / [Agenda](#) / [noviembre 2021](#) / Se celebra en el Alcalá el Primer Campeonato de Parawrestling



1º CAMPEONATO DE ESPAÑA PARAWRESTLING

Sábado 27 de Noviembre 2021

PABELLÓN PLÁCIDO FERNÁNDEZ VIAGAS. ALCALÁ DE GUADAÍRA (SEVILLA)

CATEGORÍAS: SENIOR, CADETE/JUNIOR Y ESCOLAR

COMIENZO: 10:00 - ENTREGA DE MEDALLAS: 14:00



Se celebra en Alcalá el Primer Campeonato de Parawrestling

Sábado 27 de noviembre a partir de las 10.30 horas en el pabellón cubierto Plácido Fernández Viagas.

Alcalá de Guadaíra celebra este próximo sábado 27 de noviembre el primer campeonato de España de Parawrestling, lucha libre que combina disciplinas de combate y artes escénicas.

La cita deportiva es en el pabellón cubierto Plácido Fernández Viagas a partir de las 10.30 horas.

Esta disciplina deportiva se desarrollará en las categorías senior, cadete/junior y escolar.

<https://www.alcaladeguadaira.es/agenda/2021/noviembre/568/se-celebra-en-el-alcala-el-primer-campeonato-de-parawrestling>

AIDEMAR logra la medalla de oro en Sevilla

01-12-21 | 06:01



AIDEMAR logra la medalla de oro en Sevilla | L.O.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE PARAWRESTLING. La selección murciana de Parawrestling participó en el primer Campeonato de España que se celebró en Alcalá de Guadaíra (Sevilla). El combinado murciano estuvo formado por nueve deportistas del Club Deportivo Aidemar; Antonio Albadalejo, Rosario Castillo, Eva Carpintero, Roberto Ros, Álvaro Zamora, Cándido Velasco, Ramón Navarro, Ana Martín y Domingo Ros,

acompañados por el técnico Miguel Illan y la delegada del club Marina

<https://www.laopiniondemurcia.es/deportes/2021/12/01/aidemar-logra-medalla-oro-sevilla-60169618.html>

SPORT EVENT

end of the year

26 DE DICIEMBRE 2021
Pabellón Los Narejos



TROFEO NACIONAL DE NAVIDAD

GRAPPLING

COPA DE ESPAÑA

PARA- WRESTLING



2021

MEMORIA PLAN FOMENTO LUCHA ADAPTADA



1. Introducción.....	3
2. Contextualización y antecedentes.....	4
2.1.- Las Luchas Olímpicas y modalidades asociadas	5
2.1.1.- Las Luchas Olímpicas y los deportes de combate en el ámbito educativo	6
2.2.- Motivación, satisfacción y disfrute del alumnado en las clases de Lucha ..	8
3.- Objetivos	9
4.- Muestra.....	10
5.- Instrumento	10
6.- Diseño y Procedimiento.....	11
7.- Análisis de datos	13
8.- Resultados.....	14
8.1.- Resultados globales de los diferentes test de valoración.....	14
8.2.- Test valoración competencia motriz.....	14
8.2.1.- Puntuación individual test de valoración motriz	16
8.3.- Cuestionario de satisfacción	16
9.- Resumen de intervenciones llevadas a cabo en centros de educación especial y grupos de discapacitados	17
9.1.- Actuaciones individualizadas	18
Anexos. Instrumentos	22
Anexos 1.....	22
Anexos 2.....	23
Anexos 3.....	26
Anexos 4.....	28
Anexos 5.....	28
Anexo 6.....

Investigador Principal:

Dr. José María López Gullón

Equipo de Investigación:

Catedrático Arturo Díaz Suárez

Dr. Alberto Martínez Abellán

Dr. Carlos Argudo Fuentes

Dr. Rosendo Berengüi Gil

Dr. Salvador Angosto Sánchez

Dr. Alejandro Martínez Cava

Gdo. Jose Antonio Gómez Romero

Gdo. Valentín Lancharro

Gda. Cristina Casas

Edición:

Jose Antonio Gómez Romero

Colaboradores:

© 2022, Federación Española Luchas Olímpicas y D.A.

Aviso legal: Este manual no tiene como objetivo su comercialización, ni su utilización de forma lucrativa, su principal objetivo es cumplir una misión informativa y formativa, con el objetivo de mejorar el fomento de la lucha adaptada en centros educativos.

1. Introducción

Una concepción tradicional de los deportes de combate (DC) ha sido su utilización como formas de defensa. Estos deportes tuvieron su origen cuando el hombre primitivo aprendió por primera vez a luchar por su supervivencia, por lo que se desconoce con precisión la fecha de su comienzo (López-Gullón & Pallarés, 2016).

Diferentes culturas en el transcurso del tiempo han utilizado los DC como sistemas de defensa para protegerse. En estos sistemas de defensa utilizaban su propio cuerpo y algunas herramientas diseñadas por ellos mismos para defenderse. A raíz de estos enfrentamientos, cuyo objetivo era protegerse y obtener comida, hubo pueblos que llegaron a formar y entrenar personas en una determinada forma de luchar, dando lugar posteriormente a la aparición de los deportes de combate (Bardasco, 2016).

En la actualidad, según Vertonghen y Theeboom (2010) los DC constituyen un fenómeno deportivo de gran interés debido al aumento de su práctica en los últimos años y a la gran acogida que están presentando en el público adolescente. Estos deportes, a excepción de Europa del Este y Asia, no han estado tan desarrollados como los grandes deportes de masas como el fútbol, el baloncesto, el tenis, etc. Sin embargo, estos suponen una cuarta parte del medallero olímpico (Ko, Kim, & Valacich, 2010) teniendo una amplia representación entre las modalidades olímpicas de combate como Boxeo, Taekwondo, Judo y Luchas Olímpicas (Rodríguez-Cañete, 2019) a los que habría que incluir la Esgrima y, recientemente, el Kárate ha sido incorporado en el último ciclo olímpico de Tokyo 2020 (Frigout, Tasseel-Ponche, & Delafontaine, 2020).

En el contexto educativo, estas prácticas siempre han estado ligadas a prejuicios como la violencia que han supuesto entorpecer su inclusión en el ámbito escolar (Stickney, 2005). Sin embargo, actualmente surge la necesidad de integrar nuevas modalidades deportivas en las clases de Educación Física (EF) que favorezcan el desarrollo competencial, la motivación y la participación activa de los alumnos. En este contexto, autores más recientes como Martínez de Quel (2010) resaltan que los DC orientados de forma educativa son una buena alternativa pues permiten cubrir una gran variedad de los aspectos del Currículum de Educación Primaria (EP) actualmente en vigor (Real Decreto 126/2014). Ahora bien, ¿qué se entiende por deportes de combate? Según Henares (2000), los DC son:

Aquellos juegos deportivos que confrontan a dos personas, y que se desarrollan en un espacio común y estandarizado; con interacción de oposición práctica y generalmente directa, y cuyo blanco es siempre el cuerpo del adversario, conforme a reglas de competición de cada modalidad específica.

Después de las consideraciones anteriores, cabe destacar que los DC están experimentando un aumento considerable de su práctica en los últimos años como motivo del gran interés actual que existe por estas prácticas deportivas (Vertonghen, Schailleé, Theeboom, & De Knop, 2015; Vertonghen & Theebom, 2010). Por ello, una revisión de la literatura científica relacionada con la aplicación de los DC en aulas escolares muestra la existencia de numerosos estudios que tienen por objetivo trabajar ciertos valores de estos deportes mediante la actividad física (AF) en el ámbito escolar (Baena-Extremera, Granero-Gallegos, Bracho-Amador, & Pérez-Quero, 2012;

García de las Bayonas & Baena, 2017; Menéndez & Fernández-Río, 2014a, 2014b, 2015b, 2016a, 2016b, 2017a).

2. Contextualización y antecedentes.

La Federación Española de Luchas Olímpicas y D.A. inicia un nuevo ciclo olímpico con una continuidad en el interés de trabajar para que los deportistas discapacitados estén incluidos en todos los órganos de gobierno y facilitar la formación y la práctica de la población con discapacidad en nuestras especialidades, así como promover programas de lucha en favor de la salud y de la integración de las personas con discapacitada en todos los ámbitos deportivos.

Actualmente trabajamos con las especialidades deportivas de Luchas Olímpicas, Lucha Grappling, Lucha Leonesa, Lucha Sambo, Lucha Playa, MMA y Disciplinas Asociadas, las personas con discapacidad actualmente participan en escasos ámbitos federativos, deportistas, técnicos, árbitros y federativos, por ello debemos de hemos puesto en marcha diferentes programas a través de un **Plan de Fomento de la Lucha como Deporte Inclusivo**.

La creación del “**Plan de Fomento de la Lucha como deporte inclusivo**” es indudablemente necesario para poder dar respuesta a la tendencia de la sociedad que gira cada vez más a la inclusión de todo tipo. Esto incluye a las personas con discapacidad, que tradicionalmente han tenido problemas para realizar una vida “normal” y, dentro de lo que a nosotros nos atañe, la oferta deportiva a la que podían acceder era reducida en exceso.

Además, mediante la realización de diferentes pesquisas, no hemos hallado ninguno similar relativo a las luchas olímpicas en castellano.

La lucha es un deporte singular y no muy popularizado, lo cual hace más complicado la participación espontánea en el mismo, además no hemos sabido o podido transmitir los enormes valores que puede aportar a los practicantes. Diferentes experiencias internacionales y nacionales demuestran que la práctica de la lucha y sus especialidades es totalmente adaptable a casi todas las discapacidades y practicar y competir de forma inclusiva en varias de ellas.

Desde el año 2012 la Federación Española participa con la Cátedra “Fundación Sanitas” de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI) en el **programa “Deporte Inclusivo en la Escuela”**

Así mismo diferentes deportistas con discapacidades visuales, auditivas, intelectuales, físicas y de Parálisis cerebral participan y practican especialidades deportivas de nuestra federación.

La práctica de la Lucha ha formado parte en diferentes federaciones Internacionales ISBA Internacional de Ciegos, IWAS internacional de discapacitados intelectuales, y puede adaptarse para los discapacitados Físicos y con Parálisis cerebral. El reto para esta federación es poder acompañar y permitir la práctica de nuestro deporte en las personas de las diferentes discapacidades.

A diferencia de otros deportes, la lucha es inclusiva desde su raíz. Desde los niveles base hasta los niveles más altos de competición no es determinante si un/una atleta es alto, bajo, más pesado, menos pesado, más joven o más veterano. Este deporte está dividido en categorías de peso y edad para que todo el mundo pueda practicar con gente similar a ellos.

El deporte y la actividad física correctamente planificados, con una metodología específica, centrada en la promoción de valores puede contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida y del bienestar personal y social (Jiménez y Durán, 2005)

Por todos es conocido los grandes beneficios psicológicos, físicos y motrices que tiene el deporte en para la población general, siendo aún más importantes para personas con discapacidad. Según Zucchi (2001).” El deporte adaptado representa una real importancia en el desarrollo personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole psicológico”.

Argumentando el mismo autor alega que toda persona con alguna disminución de sus capacidades deberá enfrentarse a una sociedad construida sobre parámetros “normales”, siendo muchas veces estos parámetros las barreras que diariamente las personas con discapacidad deberán sortear.

El deporte de la lucha y sus especialidades son fácilmente adaptables a las necesidades de cualquier individuo, sea cual sea la discapacidad siempre y cuando conserven movilidad en el tronco.

Deporte base

- Promoción la participación en Campeonatos nacionales Lucha Adaptada.
- Realización actividades nacionales para personas con discapacidad y la práctica de la Lucha como salud y prevención de la obesidad infantil con Técnicos Especialistas en Inclusión.

Formación:

Para técnicos y educadores Físicos.

Para Jueces y personal federativo.

2.1.- Las Luchas Olímpicas y modalidades asociadas

Actualmente, las Luchas Olímpicas como disciplina deportiva se considera deporte de contacto el cual, para tratar de igualar el potencial físico de los luchadores y disminuir las probabilidades de lesión, así como la búsqueda de un mayor rendimiento basado principalmente en las habilidades técnico-tácticas y psicológicas de cada deportista, divide en un sistema de categorías de pesos a los competidores (García-Pallarés, López-Gullón, Muriel, Díaz e Izquierdo, 2011). Amador (1996), define los deportes de lucha como “Juegos deportivos de confrontación bipersonal desarrollados en un espacio común y estandarizado; con interacción de oposición, generalmente directa y cuyo objetivo es el cuerpo del adversario, conforme a las reglas de cada modalidad”. (p.16). Más concretamente, Gresser (1994) define la lucha Olímpica como:

“Un cuerpo a cuerpo directo, sometido a las reglas del juego, en el que el cuerpo es objetivo y a la vez medio de acción entre dos individuos que buscan simultáneamente llevar al suelo al otro, controlarle y colocarle sobre la espalda (dos escapulas) sin agredirle en un espacio delimitado y durante un tiempo determinado”.

La modalidad de Luchas Olímpica está compuesta en la actualidad por tres especialidades que figuran en el programa olímpico las cuales tienen el mismo objetivo, colocar la espalda del oponente al suelo: Greco-romana, Libre Olímpica Masculina y Libre Femenina. Los estilos de lucha Greco-romana y Libre, se diferencian principalmente por el uso y no uso de las piernas. En lucha Greco-romana solo está permitido la aplicación de técnicas y agarres sobre el tren superior del adversario, no permitiéndose las acciones sobre el tren inferior tanto en ataque como en defensa. Por el contrario, en el estilo Libre, tanto el masculino como lo femenino, las piernas se pueden utilizar para puntuar y defender en cambio las modalidades no olímpicas, el objetivo de cada una de ellas es totalmente diferente (United World Wrestling, 2019).

La United World Wrestling (UWW) denominada así desde el año 2014 tras la ampliación de sus disciplinas y competencias, se creó en 1912 (Suecia) anteriormente denominada FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) es el organismo internacional que rige la Lucha como deporte. UWW fue creada con el objetivo principal de estandarizar unas reglas claras y precisas de carácter competitivo, de tal modo que se desarrolle la práctica de la misma forma en cualquier parte del mundo.

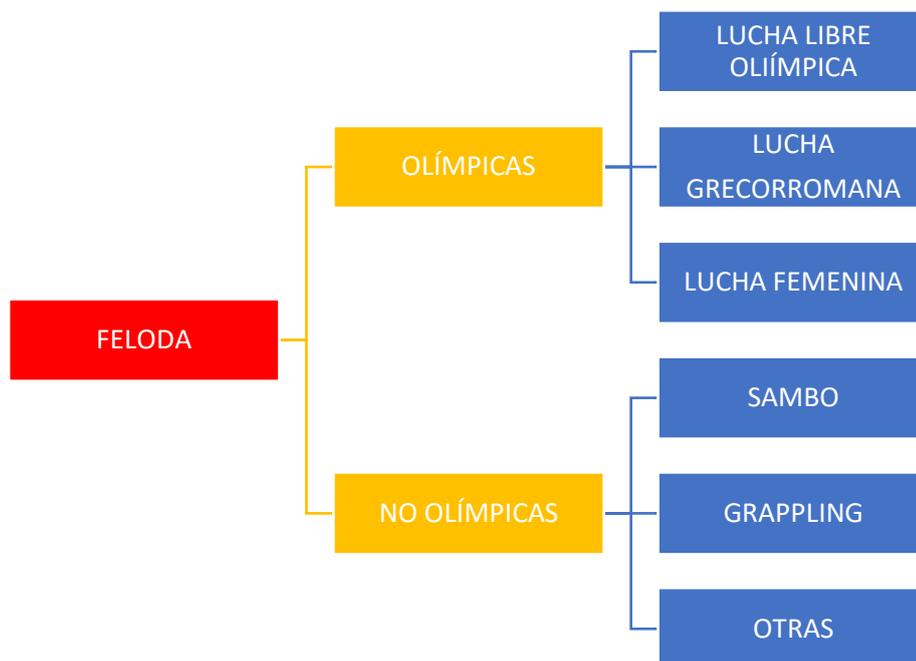


Ilustración 1. Modalidades de la Federación Española de Lucha

2.1.1.- Las Luchas Olímpicas y los deportes de combate en el ámbito educativo

Actualmente, la Ley Orgánica n.º 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa destaca que la finalidad de la EP es garantizar una formación integral que contribuya al desarrollo pleno de la personalidad del alumnado. Más concretamente, el Real Decreto n.º 126/2014 considera que la EF debe tener como finalidad principal desarrollar la competencia motriz, y que esta se convierta en el medio para la adquisición de un estilo de vida saludable que perdure a lo largo de su vida adulta.

Por eso, en la actualidad, una de las principales preocupaciones de los docentes de EF se centra en ser capaz de diseñar situaciones de aprendizaje que posibiliten el desarrollo motor y la adopción de un estilo de vida saludable a través de nuevos e innovadores planteamientos didáctico-pedagógicos que faciliten la práctica deportiva en horario extraescolar y a lo largo de toda la vida (Lleixá, 2017). Estudios recientes defienden la inclusión de los DC en el ámbito educativo debido, además de lo ya señalado anteriormente, a la mejora que produce en la autoestima del alumnado (Camerino, Gutiérrez, & Prieto, 2011).

En esta orden de ideas, resulta oportuno destacar la importancia que se da a la realización de ejercicio físico para consolidar una serie de aprendizajes que tengan como referencia el ámbito motor y la adopción de un estilo de vida saludable y duradero en el tiempo, unida a la percepción de un bienestar físico y mental generalizado (Granero, Baena, Gómez-López, & Abrales, 2014).

De los anteriores planteamientos se deduce que es importante incitar al alumnado a la realización de AF debido a los diferentes beneficios que esta ofrece tanto a nivel físico como psicológico. La práctica de ejercicio físico con regularidad es importante para el alumnado en edad escolar ya que reduce el riesgo de padecer algunas enfermedades así como mejora la función cardiorrespiratoria y contribuye al mantenimiento del peso ideal (Matamoras, 2019).

Se sabe que realizar AF produce diversos beneficios por ello, a continuación, se exponen los motivos por los que según la Organización Mundial de la Salud (2010), con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de las enfermedades no transmisibles, recomienda que se realice AF:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa.
- La AF por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La AF diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

De acuerdo con los razonamientos que han venido realizando, el lucha puede ser un deporte atractivo para fomentar la AF en el ámbito escolar pues según Santuario (2017) los DC tienen una gran acogida en el colectivo infantil y juvenil además que contribuyen a cubrir una gran variedad de aspectos del Currículo de EP (Martínez de Quel, 2010). A pesar de no tener gran popularidad, los deportes de combate tienen elevados beneficios. Rodríguez-Cañete (2019) destaca los siguientes beneficios:

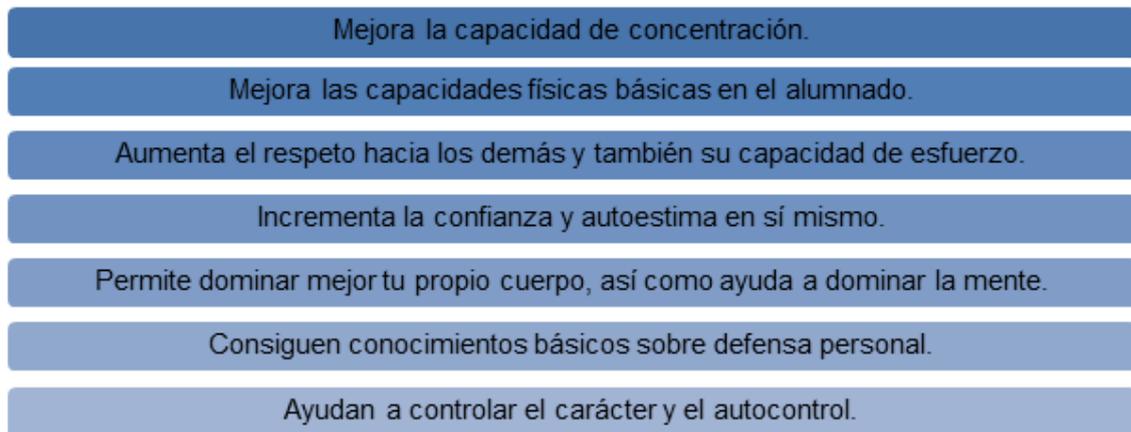


Ilustración 2. Beneficios de la lucha

A pesar de los múltiples beneficios que puede tener la inclusión de este deporte, hasta la fecha, los trabajos realizados sobre la lucha educativa han sido muy pocos. Hay constancia de unos estudios que han hecho referencia a la lucha como contenido educativo innovador (Menéndez & Fernández-Río, 2014a, 2014b, 2015b) y otros, mediante su aplicación a través de un modelo pedagógico híbrido “Educación Deportiva + Responsabilidad Personal y Social” (Menéndez & Fernández-Río, 2016a, 2016b, 2017a).

Teniendo en cuenta lo anterior, son muy escasas las investigaciones en el ámbito educativo que han utilizado la lucha, aunque numerosas sobre DC, aun teniendo constancia de la mejora en ciertas dimensiones fundamentales como el disfrute, mejora del papel importante del alumnado, aprendizaje, cooperación, amistad, diversión, inclusión y transferencia del aprendizaje a otros contextos fuera del aula de Educación Física (Santuario, 2017).

2.2.- Motivación, satisfacción y disfrute del alumnado en las clases de Lucha

Para estudiar la motivación y entender cómo conseguir llegar a la satisfacción y disfrute, la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1985, 2000) dice que el origen de la motivación de un sujeto puede ir determinada debido a si las conductas humanas son voluntarias o no en la medida en que las personas se involucran o no libremente en la realización de alguna actividad, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección o impulsadas por otras causas externas (Molinero, Salguero, & Márquez, 2011).

De acuerdo con esta teoría, las motivaciones de una persona se ven reflejadas a lo largo de camino que comprende diferentes niveles de autodeterminación, donde la menos autodeterminada es la desmotivación y la motivación intrínseca es la forma más autodeterminada (Deci & Ryan, 2008). La TAD se clasifica en tres grandes apartados:

- La motivación intrínseca donde el sujeto actúa por el disfrute y el placer que le produce participar en lo que hace.
- La motivación extrínseca, subdividida a su vez en distintas regulaciones, que se clasifican de más a menos autonomía en función de la motivación, y son:
 - La regulación integrada en la que la motivación por la actividad está vinculada al estilo de la persona, donde se ponen de manifiesto aspectos

relacionados con las metas, los valores, la identidad, las necesidades personales..., es una regulación más ligada a la introversión, y no es muy característica ni en niños ni incluso en adolescentes, porque aún no tienen definida su personalidad totalmente (Vallerand, 2001).

- La regulación identificada, el sujeto considera importante realizar la actividad, aunque no le supone placer.
 - La regulación introyectada, que coincide con el sentimiento de culpa que puede tener una persona si no realiza lo que estaba organizado.
 - La regulación externa, por la cual actuamos buscando conseguir recompensas diversas: premio, reconocimiento, éxito, etc.
- La desmotivación, es decir la falta de cualquier tipo de motivación, ya sea intrínseca o extrínseca que regule el realizar la actividad, o no encontrar sentido a la realización de dicha actividad.

Así mismo, la TAD establece que existen tres necesidades psicológicas básicas: i) competencia (necesidad de reproducir los resultados deseados y experimentar eficacia); ii) autonomía (sentirse regulador de la propia conducta); y iii) relación (capacidad de relacionarse con los demás), las cuales son necesarias para el crecimiento psicológico, el desarrollo social y el bienestar de las personas y, según el grado de consecución de las mismas, se determinarán diferentes grados de autodeterminación de la motivación del sujeto.

La autonomía se refiere a la necesidad del sujeto de sentirse regulador de su propia conducta (Ryan & Deci, 2000). De esta forma, si en las clases de EF el alumno participa en el proceso de toma de decisiones y percibe un clima de aula adecuado con los compañeros pues alcanzará una motivación autodeterminada, caracterizada por la satisfacción, el disfrute y la valoración positiva de la actividad desarrollada (Moreno-Murcia, Hernández, & González-Cutre, 2009).

Por tanto, el clima de aprendizaje puede condicionar la autonomía, y esta puede condicionar la motivación, satisfacción y el disfrute. Teniendo en cuenta lo anterior, la lucha está considerado un deporte que propicia la motivación, satisfacción y disfrute pues conlleva una mayor motivación y satisfacción en comparación a otros deportes debido al desconocimiento de los deportes de combate por parte del alumnado (Ortí-Ferreres, 2004).

3.- Objetivos

El principal objetivo es facilitar e impulsar la práctica de la lucha entre las personas con discapacidad, estableciendo medidas que minimicen las dificultades de acceso a la práctica de la lucha de las mismas, adaptándolas de manera que estimulen su inclusión en su entorno social evitando la segregación del mismo.

1. Medir la motivación, satisfacción y disfrute del alumnado con Discapacidad Intelectual hacia las clases de Educación Física tras aplicar una unidad didáctica Lucha Adaptada
2. Observar las diferencias existentes en la motivación, satisfacción y disfrute del alumnado antes y después del desarrollo de una unidad didáctica de Lucha Adaptada.

3. Conocer los niveles de competencia motriz de los deportistas.
4. Conocer posibles diferencias de rendimiento según el género.
5. Determinar Posibles diferencias en función de la edad del sujeto.
6. Describir el nivel deportivo en función del nivel de competencia.
7. Conocer la opinión del entorno sobre la Lucha adaptada
 - Los resultados esperados son:
 - Promocionar la práctica de la Lucha Adaptada en los centros educativos con Personas con Discapacidad Intelectual facilitando el desarrollo de la misma en Clubs Inclusivos.
 - Demostrar que la práctica de la Lucha Adaptada mejora la competencia motriz, con altos niveles de motivación y satisfacción de los practicantes.

4.- Muestra

La muestra del estudio estaba formada por un total de 86 sujetos con discapacidad intelectual (22 chicas y 64 chicos) de diferentes centros de educación especial y ocupacional Aidemar, Prolam, Primitiva Lopez, El Buen Pastor de la Región de Murcia. Los sujetos contaban con una edad comprendida entre los 16 y 58 años.

En esta investigación, los participantes han sido seleccionados intencionadamente por su accesibilidad. En relación con los criterios de exclusión, no se han tenido en cuenta los alumnos que no asistieron al 80% de las sesiones, y tampoco a los que no cumplimentaron alguno de los cuestionarios. Todos los participantes, así como sus padres o tutores legales, fueron informados en relación al estudio, de acuerdo con las directrices éticas con respecto al consentimiento, confidencialidad y anonimato de las respuestas del comité de ética de investigación de la Universidad de Murcia.

5.- Instrumento

Para analizar la percepción de los discentes en relación a la unidad didáctica, en este trabajo se han utilizado un cuestionarios pretest y postest y una batería de test para la recogida de la información.

- a) *Sport Satisfaction Instrument (SSI)*. Para medir la satisfacción de los usuarios respecto al proceso realizado, se utilizó el cuestionario "Cuestionario de satisfacción deportiva para lucha adaptada", un cuestionario modificado del original Sport Satisfaction Instrument (SSI). (Anexo 1)

Esta adaptación para la lucha adaptada del cuestionario cuenta con ocho ítems, de los cuales cinco pertenecen al grupo SATISFACCIÓN/DIVERSIÓN (Ítems 8, 1, 6, 5 y 7) y tres a ABURRIMIENTO (ítems 4,3 y 2). Las respuestas a los cuestionarios están presentadas en una escala tipo Likert de cinco puntos, siendo 1 "en desacuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo" en relación a la formulación de la pregunta.

- b) *Test of Gross Motor Development (TGMD-2)*. Para medir cualitativamente la competencia motriz, se utilizó la batería de test TGMD-2, elaborada por D.A. Ulrich (2012). Esta batería está diseñada originalmente para valorar a

niños en escuelas de educación primaria, pero ha sido adecuada específicamente para actividad física y deporte adaptado por Raúl Reina Vaíllo y Tomás Urbán Infantes de la Universidad Miguel Hernández de Elche, y que posteriormente se ha sido modificado el material que requiere para así poder realizarlo en centros que no dispongan de material específico (células fotovoltaicas, lanzabalones...). (anexo 2)

Estos test vienen descritos en el apartado "Descripción de los test" además de complementarse este apartado con material audiovisual demostrativo para los que puedan ser más confusos.

El material requerido para realizar los test es habitual en colegios de educación primaria, colegios de educación especial, centros de día donde se realizan actividades físicas o centros polideportivos.

6.- Diseño y Procedimiento

El marco metodológico en el que se enmarca el estudio que se ha llevado a cabo es el de la metodología selectiva (Anguera, 2003) con un diseño cuasi-experimental con toma de medidas repetidas (pretest y posttest). Esta metodología es de las más utilizadas dentro de la investigación social siendo en el ámbito deportivo muy adecuada por las grandes aplicaciones que presenta. Esta metodología es de las más utilizadas debido a una serie de características esenciales que se plantean al usarla. Anguera (2003) establece los siguientes cinco aspectos:

- Elicitación de la respuesta: referida a la posibilidad de preguntar directamente a los sujetos.
- Uso de instrumentos semi-estandarizados o estandarizados: se emplea un instrumento adecuado a los destinatarios.
- Selección de variables adecuadas al objeto de estudio.
- Relación de covariación existente entre las variables de estudio.
- Investigación preferentemente nomotética: se aplica exclusivamente a un colectivo de individuos.

El protocolo de actuación (Ilustración 2) durante la intervención fue el siguiente. Como punto de partida, se llevó a cabo el planteamiento del estudio y la posterior búsqueda de los instrumentos de medida a utilizar para la que se llevó a cabo una amplia revisión bibliográfica que incluyó tanto publicaciones nacionales como internacionales, en distintas bases de datos (Google Scholar, Dialnet, Scopus y Web of Sciences) en español e inglés.

Una vez decididos los instrumentos, materiales y finalidad del estudio, se contactó con los directores de los centros educación espeial y el responsable del área de Educación Física para informar sobre la intervención y objetivos del estudio, así como solicitarles la participación en el mismo. Una vez obtenida la justificación por parte de los centros, se presentó una memoria de solicitud a la Comisión de Ética de Investigación de la Universidad de Murcia, la cual está en espera de aprobación. Posteriormente, se envió un consentimiento informado (Anexo 4) a los padres/madres solicitando la autorización parental, algo necesario al ser personas con discapacidad intelectual y tratarse en algunos casos de menores de edad, para la participación de los estudiantes en el estudio.

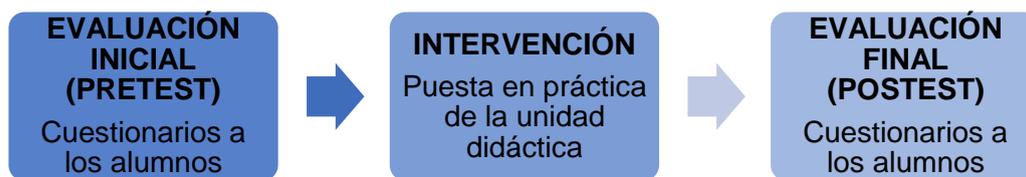


Ilustración 3. Protocolo de actuación

Una vez recogidos todos los consentimientos firmados y antes de empezar la unidad didáctica, los sujetos cumplimentaron los cuestionarios anteriormente nombrados en presencia del responsable de Educación Física y el responsable de la investigación. Antes de que los alumnos contestaran se explicó brevemente los pasos a seguir, y el investigador se quedó en el aula por si surgían dudas en cuanto a la comprensión de alguno de los ítems. El tiempo que se utilizó para rellenar los cuestionarios fueron de unos 55-60 minutos aproximadamente.

Para la valoración cualitativa se realizaron sesiones con una duración estimada de 1h a grupos de 6-8 deportistas, siendo necesario un mínimo de dos evaluadores, encargándose uno de explicar cada tarea y coordinar al grupo y el otro del dispositivo de grabación y toma de marcas cuantitativas.

Es recomendable realizar los test en una pista polideportiva o gran espacio que disponga de una longitud mínima de 20 metros, a ser posible cubierta, para evitar la influencia de fenómenos meteorológicos.

Todos los test deben de ser grabados para poder revisarlos posteriormente en una pantalla y así atender a todos los ítems de los test de la forma más acertada posible. Para ello se ha elaborado una planilla (Anexo 3) en la cual se recogen todos los ítems de cada test. La forma de proceder es tachar con una “X” en la casilla “SI”, si se cumple el ítem en cuestión o “NO” si no se cumple. Cada “X” en la casilla “SI” se cuantifica como 1, mientras que en la casilla “NO” no se cuantifica. Cuando se ha cumplimentado la revisión del test, se suman todos los 1 y se divide entre el número de ítems.

Posteriormente, se impartió una unidad didáctica sobre lucha (Anexo 5) llamada “PARAWRESTLING lucha adaptada”. La unidad didáctica tuvo una duración de seis sesiones (Tabla 2), donde se alterna el trabajo individual del alumnado, el trabajo en pequeño grupo y el trabajo en gran grupo. Cada sesión duraba una hora dentro de los talleres que realizan en los centros. Se impartió dos sesiones por semana. Cada sesión contaba con un objetivo que se muestra a continuación:

Tabla 1. Sesiones de la intervención

Sesiones	Objetivo de cada sesión
Sesión 1	Habituarse a los deportistas al contacto con los compañeros y el tapiz.
Sesión 2	Mejorar las habilidades de desplazamiento de los deportistas, así como su equilibrio.
Sesión 3	Habituarse a los deportistas a los deportes de lucha de agarre.
Sesión 4	Habituarse a los deportistas a los deportes de lucha de agarre..
Sesión 5	Habituarse a los deportistas a los deportes de lucha de agarre.
Sesión 6	Familiarizar a los deportistas con los juegos de competición PARAWRESTLING.

En referencia a la estructura de las sesiones, cada sesión de la Unidad Didáctica estaba dividida en tres grandes partes: momento de encuentro, momento de aprendizaje mediante la acción motriz y momento de despedida. En el momento

de encuentro, se realizaba una explicación breve sobre la modalidad de kickboxing en la primera sesión y en las demás se realizaba un recordatorio de los contenidos tratados en la sesión anterior. Además, en todas las sesiones se realizaba como bienvenida el saludo habitual “¿Equipo listo? Listo!”. Después, se realizaba un calentamiento orientado a deportes de combate.

En el momento de aprendizaje mediante la acción motriz, se realizaba juegos orientados a trabajar diferentes conceptos. Por ejemplo, en la primera sesión se orientó a conocer las técnicas básicas de puños. Posteriormente, en el momento de despedida, se realizaban unos estiramientos y una reflexión de lo visto durante la clase. Tras terminar la unidad didáctica, los alumnos cumplieron los cuestionarios realizados también al principio de dicha unidad didáctica. Finalmente, se analizaron los datos obtenidos.

Medir de manera cualitativa diferentes habilidades motrices de personas con discapacidad intelectual para evaluarlos y clasificarlos según la funcionalidad. Además, aplicar estos test nos permite ver cuáles son las necesidades motrices de los deportistas para enfocar los entrenamientos de la forma que más les beneficie.

Otra utilidad de esta batería es la de re-test, usándola también después de aplicarles un programa deportivo, para así poder compararla con el test inicial y poder observar así el progreso en caso de que este se dé.

La valoración tiene una duración estimada de 1h a grupos de 6-8 deportistas, siendo necesario un mínimo de dos evaluadores, encargándose uno de explicar cada tarea y coordinar al grupo y el otro del dispositivo de grabación y toma de marcas cuantitativas.

Es recomendable realizar los test en una pista polideportiva o gran espacio que disponga de una longitud mínima de 20 metros, a ser posible cubierta, para evitar la influencia de fenómenos meteorológicos.

Todos los test deben de ser grabados para poder revisarlos posteriormente en una pantalla y así atender a todos los ítems de los test de la forma más acertada posible. Para ello se ha elaborado una planilla (Anexo 3) en la cual se recogen todos los ítems de cada test. La forma de proceder es tachar con una “X” en la casilla “SI”, si se cumple el ítem en cuestión o “NO” si no se cumple. Cada “X” en la casilla “SI” se cuantifica como 1, mientras que en la casilla “NO” no se cuantifica. Cuando se ha cumplimentado la revisión del test, se suman todos los 1 y se divide entre el número de ítems.

$$\text{Puntuación de la prueba} = \text{Suma de "SI"} / \text{N.º}$$

7.- Análisis de datos

El análisis de datos se realizó con el programa estadístico SPSS v.24.0 (IBM, Armonk, NY, USA). Se calcularon estadísticos descriptivos de medias y desviación típica para variables continuas. También se calcularon frecuencias y porcentajes para las variables cuantitativas de los resultados en los cuestionarios iniciales y finales de los alumnos, para conocer el efecto que generó la intervención sobre su nivel de

motivación, satisfacción y disfrute. Seguidamente, se realizó un análisis de correlación de Spearman para ver la relación entre las variables.

Finalmente, las comparaciones según grupos se realizaron mediante la prueba U-Mann Whitney para muestra independientes y la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas con el fin de comparar proporciones y medias de los datos recogidos en los cuestionarios del pre-test con los del pos-test para ver si existen diferencias significativas. El nivel de significación se estableció en un valor de $p < 0,05$.

8.- Resultados

8.1.- Resultados globales de los diferentes test de valoración

A continuación, se exponen los diferentes test realizados, correspondiendo el valor de “Si” a que cumple con el ítem a evaluar y “No” si por el contrario no lo cumple. En este caso podemos ver como el test donde menos porcentaje de acierto en los ítems ha sido “salto sobre objeto”, donde se han cumplimentado bien un 55.95% de los ítems, seguido de “patear una pelota parada”, con un 62.5% de resultados positivos y “lanzamiento por encima de la cabeza”, con un 65.11% de ítems realizados correctamente.

Por el contrario, los test con mayor porcentaje de acierto en los diferentes ítems son “galopada”, 91.27%, “atrapar una pelota” 89.14% y “bote en estático” 86.62%.

8.2.- Test valoración competencia motriz

Correr		Si	% Si	No	% No
1.	Los brazos se mueven de manera contralateral a las piernas y con los codos flexionados.	41	95.34	2	4.66
2.	Es capaz de realizar la fase de vuelo durante la carrera.	38	88.37	5	11.63
3.	No se coloca el pie plano en el aterrizaje.	38	88.37	5	11.63
4.	Dobla la pierna contraria a la apoyada 90 grados aproximadamente.	24	55.81	19	44.19

Galopada		Si	% Si	No	% No
1.	Los brazos están flexionados y se levantan al nivel de la cintura en el despegue.	39	90.69	4	9.31
2.	El aterrizaje se realiza en “dos tiempos” y el segundo pie acaba delante.	42	97.67	1	2.33
3.	El deportista es capaz de realizar la fase de vuelo.	33	76.74	10	23.26
4.	Mantiene un patrón de ritmo durante cuatro galopadas consecutivas.	43	100	0	0

Correr a la pata coja		Si	% Si	No	% No
1.	La pierna libre realiza un movimiento pendular hacia delante para producir y aprovechar la fuerza.	28	65.11	16	34.89
2.	El pie de la pierna libre permanece detrás del cuerpo.	33	76.74	10	23.26
3.	Los brazos se flexionan y se balancean hacia delante para producir fuerza.	29	67.44	14	32.66
4.	Despega y aterriza tres veces consecutivas con la pierna dominante.	31	72.09	12	27.91
5.	Despega y aterriza tres veces consecutivas con la pierna no dominante.	30	69.76	13	30.24

Resbalar		Si	% Si	No	% No
1.	El cuerpo se gira, de modo que los hombros se alinean con la línea del suelo.	37	86.04	6	13.96
2.	Un paso hacia el lado del pie delantero seguido del arrastre del pie trasero.	33	76.74	10	23.26
3.	Un mínimo de cuatro pasos de deslizamiento continuos hacia el lado izquierdo.	33	76.74	10	23.26
4.	Un mínimo de cuatro pasos de deslizamiento continuos hacia el lado derecho.	33	76.74	10	23.26

Salto sobre objeto		Si	% Si	No	% No
1.	Despegar con un pie y aterrizar con el otro.	25	58.13	18	41.87
2.	El deportista es capaz de realizar la fase de vuelo durante la carrera.	33	76.74	10	23.26
3.	El deportista adelanta el brazo contralateral a la pierna de ataque en el salto.	31	72.09	12	27.91

Salto en distancia		Si	% Si	No	% No
1.	El movimiento preparatorio incluye flexión de ambas piernas y colocación de los brazos detrás del cuerpo.	17	39.53	26	60.47
2.	Los brazos se extienden con fuerza hacia delante y hacia arriba, alcanzando la extensión completa por encima de la cabeza.	27	62.79	16	37.21
3.	Despegar y aterrizar con los dos pies simultáneamente.	23	53.48	20	46.52
4.	Los brazos realizan un empuje hacia abajo durante el aterrizaje.	27	62.79	16	37.21

Golpeo de pelota parada		Si	% Si	No	% No
1.	En el agarre, la mano dominante está por encima de la no dominante.	29	67.44	14	32.56
2.	El lado no dominante del cuerpo mira hacia la bola con los pies paralelos	30	69.76	13	30.24
3.	La cadera y el hombro rotan durante el lanzamiento.	23	53.48	20	46.52
4.	Hay transferencia de peso al pie delantero.	32	74.41	11	25.59
5.	Golpea la bola.	33	76.74	10	23.26

Bote en estático		Si	% Si	No	% No
1.	Contactar con el balón con una mano por encima de la cintura.	39	90.69	4	9.31
2.	Empujar con el balón con la punta de los dedos, no con la palma.	30	69.76	13	30.24
3.	El contacto con el balón tiene lugar delante del mismo pie de la mano dominante.	41	95.34	2	4.66
4.	Mantiene el control durante los cinco botes, sin tener que mover los pies para recuperarlo.	39	90.69	4	9.31

Atrapar una pelota		Si	% Si	No	% No
1.	En la fase de preparación, las manos están delante del cuerpo y los codos flexionados.	42	97.67	1	2.33
2.	El deportista extiende las manos para alcanzar la pelota mientras ésta llega.	41	95.34	2	4.66
3.	La pelota es atrapada sólo con las dos manos.	32	74.41	11	25.59

Patear una pelota parada		Si	% Si	No	% No
1.	La carrera de aproximación es rápida y continua.	20	52.94	23	47.06
2.	El deportista realiza el paso inmediatamente anterior al golpeo más largo que los demás.	26	52.94	17	47.06
3.	El pie que no golpea está inmediatamente detrás o muy cerca de la pelota.	33	70.58	10	29.42
4.	Golpea el balón con el empeine del pie dominante.	26	52.94	17	47.06

Lanzamiento por encima de la cabeza		Si	% Si	No	% No
1.	La finalización se realiza con un movimiento hacia abajo de brazo y mano.	32	76.47	11	23.53
2.	Se rota la cadera y hombros hacia el punto donde estaba orientado hacia la pared.	24	55.88	19	44.12
3.	El peso es transferido al pie contralateral a la mano de lanzamiento.	29	64.70	14	35.3
4.	La mano de lanzamiento acaba en el lado contrario del cuerpo.	27	52.94	16	47.06

Lanzamiento rodado		Si	% Si	No	% No
1.	La mano dominante hace un movimiento hacia delante y hacia abajo, acabando delante del tronco, con el pecho mirando a la pared.	36	79.41	7	20.59
2.	El deportista adelanta el pie contrario a la mano de lanzamiento.	35	76.47	8	23.53
3.	El deportista flexiona las rodillas para bajar el centro de gravedad.	36	79.41	7	20.59
4.	La pelota sale próxima al suelo y no hay botes durante el trayecto.	34	73.52	9	26.48

8.2.1.- Puntuación individual test de valoración motriz

La puntuación individual de los test corresponde a la suma de la puntuación de los doce test realizados por la misma persona, siendo la puntuación máxima 48 y la mínima 0. Cuanto más alta sea la puntuación, mayor grado de funcionalidad presenta el deportista.

Las siguientes tabla está extraída del anexo 3.

Puntuación individual de los test de valoración					
Deportista	Puntuación	Deportista	Puntuación	Deportista	Puntuación
1	38	16	46	31	39
2	47	17	45	32	33
3	41	18	23	33	14
4	41	19	44	34	9
5	43	20	9	35	16
6	45	21	23	36	32
7	40	22	44	37	17
8	38	23	45	38	47
9	40	24	46	39	39
10	48	25	22	40	26
11	48	26	36	41	36
12	48	27	37	42	26
13	18	28	42	43	45
14	45	29	34		
15	44	30	38		

Los resultados de los deportistas coinciden en su totalidad con la opinión de los monitores responsables de los atletas, con los que trabajan durante todo el año y los conocen, habiendo advertido previamente de quien eran los más hábiles y menos hábiles, correspondiéndose su valoración subjetiva basada en el empirismo con los resultados objetivos producto de la valoración realizada.

8.3.- Cuestionario de satisfacción

Para medir la satisfacción de los usuarios respecto al proceso realizado, se utilizó el cuestionario "Cuestionario de satisfacción deportiva para lucha adaptada", un cuestionario modificado del original *Sport Satisfaction Instrument (SSI)*.

El análisis factorial de esta versión reveló la existencia de dos factores al igual que la escala de origen, que incluyen tres ítems para el factor de aburrimiento ($\alpha = .71$), y cinco ítems para el factor de satisfacción/diversión ($\alpha = .82$).

Los ítem de SATISFACCIÓN/DIVERSIÓN han sido los mejor valorados, mostrando una media total de 4.05, mientras que los ítems que corresponden a ABURRIMIENTO tienen una media total de 2.88, bastante por debajo de los anteriores, mostrando de esta forma la buena percepción de la actividad por parte de los deportistas que han participado en ella.

Tabla 2. fase pre

Escala	Media	Desviación típica	Consistencia interna α	Coefficiente de asimetría	Curtosis
<i>Satisfacción/diversión</i> en Parawrestling.			0,86		
1. Normalmente me divierto en las clases de Lucha.	4.05	1,03		-1.14	.32
5. Normalmente encuentro la Lucha interesante.	4,08	0,74		-1,10	.56
6. Cuando hago lucha parece que el tiempo vuela.	4.1	0,93		-1.05	.18
7. Normalmente participo activamente en las clases de Lucha.	4.08	1,11		-1.34	.56
8. Normalmente me lo paso bien haciendo Lucha.	3.94	1,00		0.77	-.35
<i>Aburrimiento</i> en Parawrestling.			0.57		
2. En las clases de Lucha a menudo sueño despierto en vez de pensar en lo que realmente hago.	2.97	1,01		-.06	-1.80
3. En las clases de Lucha, normalmente me aburro.	2.75	1,20		.29	-1.69
4. En Lucha deseo que la clase termine rápidamente.	2.94	1,43		.12	-1.81

Tabla 3. fase pro

Escala	Media	Desviación típica	Consistencia interna α	Coefficiente de asimetría	Curtosis
<i>Satisfacción/diversión</i> en Parawrestling.			0,60		
1. Normalmente me divierto en las clases de Lucha.	4.90	1,43		-1.29	.22
5. Normalmente encuentro la Lucha interesante.	3,83	1,34		-1,34	.44
6. Cuando hago lucha parece que el tiempo vuela.	4.6	1,24		-1.17	.16
7. Normalmente participo activamente en las clases de Lucha.	4.08	1,34		-1.34	.50
8. Normalmente me lo paso bien haciendo Lucha.	4.81	1,46		-1.07	-.35
<i>Aburrimiento</i> en Parawrestling.			0.42		
2. En las clases de Lucha a menudo sueño despierto en vez de pensar en lo que realmente hago.	3.02	1,71		-.05	-1.40
3. En las clases de Lucha, normalmente me aburro.	1.25	1,69		.29	-1.70
4. En Lucha deseo que la clase termine rápidamente.	3.39	1,72		.12	-1.19

9.- Resumen de intervenciones llevadas a cabo en centros de educación especial y grupos de discapacitados

FEDERACIÓN ESPAÑOLA	Nº DE PARTICIPANTES	FECHAS (INICIO / FINAL)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTUACIÓN
Special Parawrestling	530	SEPTIEMBRE A DICIEMBRE	Fomento lucha adaptada

Parawrestling Blind	230	SEPTIEMBRE A DICIEMBRE	TALLER DEFENSA PERSONAL ADAPTADA
Campeonato de España Parawrestling	32	DICIEMBRE	Campeonato de España Parawrestling

9.1.- Actuaciones individualizadas

9.1.1.- Plan de fomento de la Lucha adaptada en centros educativos de educación especial

Fecha: septiembre - diciembre

Lugar: *España*

Participantes:

Deportistas		Otros		Total	
H	M	H	M	H	M
250	250	20	10	30	20

Finalidad según apartado Primero de la convocatoria: 2 b

Proyectos y estudios innovadores en relación con el deporte para personas con discapacidad intelectual.

Descripción detallada:

El término "disability" hace referencia a cualquier discapacidad física, intelectual, sensorial o capacidad de aprendizaje que influencia la disponibilidad de un individuo a participar en actividades (Statics Canada, 2012). En los últimos años se ha estudiado la relación de la práctica de actividad física y la salud, siendo esta positiva. Una práctica sistemática y continuada otorga beneficios a quienes la practican, alargando su esperanza de vida y más importante aún, la calidad de vida. Esto viene dado no solo por el desarrollo físico, sino también por la vertiente psicológica. Esta población tiene un alto riesgo de experimentar depresión o fatiga (Goodwin & Compton, 2004). En personas que sufren una discapacidad, cobra vital importancia la inclusión de la actividad física en su vida diaria, pues se ha visto que otorga multitud de beneficios para esta población, tanto a nivel cardiovascular, fuerza muscular o equilibrio (Cowley et al., 2011; Obrusnikova, Firkin, Cavalier & Siminski, 2021; Oviedo, Guerra-Balic, Baynard & Javierre, 2014). Así mismo, también se ha determinado una mejora de aspectos psicológicos asociados al entrenamiento (Bondar et al., 2021; Kapsal et al., 2019).

Según Blomqvist, Olsson, Wallin, Wester & Rehn (2013), los adolescentes con discapacidades intelectuales son comúnmente más propensos a las caídas. Esto es debido a que sus capacidades físicas y de equilibrio son bajas. En un estudio en jóvenes con discapacidad mental realizaron dos grupos, un grupo control y un grupo experimental, el cual llevo a cabo un programa de 12 semanas de entrenamiento, ambos grupos fueron evaluados de la capacidad de equilibrio antes y después del programa de entrenamiento. Las conclusiones de este estudio fueron que el grupo experimental mejoró su equilibrio y el grupo control no (Yildirim, Erbahçeci, Ergun, Pitetti & Beets, 2010). Además, Goodwin & Compton (2004) determinaron que andar, montar en bici, nadar y realizar actividad física reduce el dolor, incrementa la independencia y aumenta el sentido del éxito en mujeres con discapacidad.

Adquisición de habilidades motrices básicas a través de la lucha adaptada Sánchez Bañuelos (1984) considera que las habilidades motrices básicas son aquellos patrones motores en el que se sustenta el movimiento del ser humano. Son:

1. Desplazamientos: Carrera, Marcha, Repta, Cuadrupeidas, Arrastres, Transportes y Deslizamientos.
2. Saltos: A la pata coja, alternantes (cambiando de pierna) y con las piernas juntas.
3. Giros: En función del eje se realizarán en el plano Sagital, Frontal y Transversal.
4. Lanzamientos: Con una sola mano y con ambas manos.
5. Recepciones: Atrapar y despejar.

Para el desarrollo de nuestra actividad realizaremos progresiones de las diferentes habilidades adaptándolas a las necesidades de cada atleta poniendo el foco en: Repta, cuadrupedia, arrastres, transportes y deslizamientos por el lado de los desplazamientos; saltos a la pata coja por el de los saltos y todo tipo de giros sobre los tres ejes, tanto acostados en el suelo como en pie.

- 1- Trabajo de habilidades motrices básicas individual
- 2- Trabajo de habilidades motrices básicas con compañero

Familiarización con habilidades motrices específicas

Una vez asimiladas las habilidades motrices básicas nos centraremos en otras habilidades más específicas de los deportes de lucha, como pueden ser empujar, tirar, aprender a caer de pie (landings), aprender a caer al suelo, aprender a levantarse del suelo, levantar un objeto del suelo de la manera más biomecánicamente correcta posible etc

- 1- Trabajo de habilidades motrices específicas individual.
- 2- Trabajo de habilidades motrices específicas con compañero.

Este trabajo puede ser incorporado a través de unidades didácticas en los sistemas educativos tanto para integración como para educación especial.

Por ello en colaboración con la Universidad de Murcia se ha diseñado una Unidad Didáctica denominada Lucha adaptada para Discapacitados Intelectuales, queremos pilotar en varias Comunidades Autónomas y valorar la validez del programa, en cuanto a la mejora y desarrollo de las habilidades motrices, así como el atractivo del programa y beneficios con una visión 360 que englobe a los Deportistas, familias y entorno educativo, así como su adherencia al programa a través de las escuelas deportivas de lucha inclusivas.

Para ello contactaremos con las Consejerías de Educación, Federaciones Autónomas de Discapacitados Intelectuales proponiendo implementación por parte de nuestros técnicos de este programa en centros educativos con deportistas con Discapacidad Intelectual de su Comunidad o Federación, finalizando con un campeonato autonómico de lucha adaptada en el mes de noviembre. La Universidad de Murcia a través del grupo UMUSTPORT monitorizará las diferentes etapas del estudio realizando un pre test, un pos test, tanto en los grupos experimentales como en varios grupos control de otra actividad.

.Los objetivos:

1. Medir la motivación, satisfacción y disfrute del alumnado con Discapacidad Intelectual hacia las clases de Educación Física tras aplicar una unidad didáctica Lucha Adaptada
2. Observar las diferencias existentes en la motivación, satisfacción y disfrute del alumnado antes y después del desarrollo de una unidad didáctica de Lucha Adpatada.
3. Conocer los niveles de competencia motriz de estudiantes.
4. Conocer posibles diferencias de rendimiento según el género.
5. Determinar Posibles diferencias en función de la edad del sujeto.
6. Describir el nivel deportivo en función del nivel de competencia.
7. Conocer la opinión del entorno sobre la Lucha adaptada

Los resultados esperados son:

- Promocionar la práctica de la Lucha Adaptada en los centros educativos con Personas con Discapacidad Intelectual facilitando el desarrollo de la misma en Clubs Inclusivos.
- Demostrar que la práctica de la Lucha Adaptada mejora la competencia motriz, con altos niveles de motivación y satisfacción de los practicantes.

Estos primeros cursos estarán estructurados y dirigidos por profesores de la Universidad de Murcia especialistas en la temática junto con entrenadores, y deportistas discapacitados practicantes de lucha.

Coordinación con otros organismos:

- Comité Parawrestling (FELODA)
- Universidad de Murcia
- Federaciones Autonómicas
- Comunidades Autónomas



Anexos. Instrumentos

Anexos 1.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEPORTIVA PARA LA LUCHA ADAPTADA

El presente cuestionario pretende medir la satisfacción de los deportistas después del programa de actividad física “**PARAWRESTLING**”.

En la siguiente tabla, lea atentamente cada ítem y rodee con un círculo es número que se adecue a tu respuesta sobre cada ítem, representando **1 totalmente en desacuerdo** y **5 totalmente de acuerdo**.

Ítem	Escala				
1. Normalmente me divierto en las clases de Lucha.	1	2	3	4	5
2. En las clases de Lucha a menudo sueño despierto en vez de pensar en lo que realmente hago.	1	2	3	4	5
3. En las clases de Lucha, normalmente me aburro.	1	2	3	4	5
4. En Lucha deseo que la clase termine rápidamente.	1	2	3	4	5
5. Normalmente encuentro la Lucha interesante.	1	2	3	4	5
6. Cuando hago lucha parece que el tiempo vuela.	1	2	3	4	5
7. Normalmente participo activamente en las clases de Lucha.	1	2	3	4	5
8. Normalmente me lo paso bien haciendo Lucha.	1	2	3	4	5

Anexos 2.

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST. *Test of Gross Motor Development (TGMD-2)*

A continuación, se explica el desarrollo y los criterios para la valoración de los participantes en las 12 pruebas:

- **Correr:** Se colocan dos conos a una distancia de 15 m, y 2 m antes de la primera se coloca la línea de salida y la línea de meta al mismo nivel de la segunda. El participante realiza la salida de forma autónoma y se registra el tiempo de carrera en segundos (s). Se realizan dos intentos contando el menor tiempo de los dos a efectos de análisis.



- **Galopada:** Se colocan los dos conos a 7.5 m de distancia y se coloca la línea de salida y meta 0.5 m por detrás del primer cono, habilitándose además un espacio de 2 m para el giro. Se registra el tiempo de desplazamiento (s), realizándose dos intentos y utilizando el menor para el análisis.



- **Carrera a la pata coja:** Se colocan los dos conos a 15 m de distancia y, ubicándose la línea de salida y meta a 0.5 m por detrás del primer cono. Se habilita además un espacio de 2 m para el giro y se registra el tiempo de desplazamiento en segundos (s), realizándose dos intentos y utilizando el menor para análisis.



- **Carrera lateral:** Se colocan los dos conos a 7.5 m de distancia y se coloca la línea de salida y meta a 0.5 m por detrás del primer cono, habilitándose además un espacio de 2 m para el giro. Se registra el tiempo de desplazamiento (s) del mejor de dos intentos.



- **Salto sobre objeto:** Se colocan los dos soportes con la goma a la altura que elige el participante (mínimo 10 cm) y a 3 m de la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, si lo supera con éxito se sube la goma 5 cm y si no se baja 5 cm hasta que se establezca una altura que el deportista sea capaz de saltar con confianza y seguridad. Se registra la mejor altura de salto (cm) conseguida.



- **Salto en distancia:** Se coloca una línea desde la que se realizará la batida, y desde la que se mide la distancia de salto (cm). Se realizan dos intentos y se elige el mejor a efectos de análisis. Si sobrepasa la línea de batida se considera el salto nulo y se le permite otro intento.



- **Golpeo de pelota parada:** Se debe golpear una pelota colocada en un tee (soporte) con el bate y se mide la velocidad de los 5 intentos puntuables, debiendo el participante estar en todo momento por detrás del tee. Cuando la bola no bote más allá de 1 m del tee tras el golpeo, se considerará golpeo nulo. El participante dispone de dos intentos de práctica, que serán utilizados para la evaluación cualitativa.



- **Bote en estático:** Se marca con cinta un cuadrado de una superficie de 1 m². Se coloca una marca de 10 cm en el centro del cuadrado. El participante debe botar 4 veces consecutivas la pelota con su mano dominante, lo más cerca posible de la marca, midiéndose la variabilidad del error (CV: %) en dos dimensiones, calculando la distancia entre cada bote real y el centro de la diana.



- **Atrapar una pelota:** Un evaluador, colocado a 4.5m del deportista, lanza balones al participante, entre sus hombros y la cintura, debiendo atraparlos antes de que toquen el suelo. Al participante se le lanzan dos balones a modo de práctica, que serán utilizados para la evaluación cualitativa, y 5 evaluables de forma cuantitativa (número de balones que es capaz de atrapar: % efectividad).



- **Patear una pelota parada:** Se marca una línea a 9 m de la pared y otra a 6 m de dicha pared. En la pared se delimita un cuadro con cinta americana de unas



Anexos 3.

Plantilla de valoración cualitativa

Nombre:	Apellidos:		
Fecha de nacimiento:	Municipio de residencia:		
1.Correr		S	NO
1. Los brazos se mueven de manera contralateral a las piernas y con los codos flexionados.			
2. Es capaz de realizar la fase de vuelo durante la carrera.			
3. No se coloca el pie plano en el aterrizaje.			
4. Dobla la pierna contraria a la apoyada 90 grados aproximadamente.			
2.Galopada			
1. Los brazos están flexionados y se levantan al nivel de la cintura en el despegue.			
2. El aterrizaje se realiza en “dos tiempos” y el segundo pie acaba delante.			
3. El deportista es capaz de realizar la fase de vuelo.			
4. Mantiene un patrón de ritmo durante cuatro galopadas consecutivas.			
3.Correr a la pata coja			
1. La pierna libre realiza un movimiento pendular hacia delante para producir y aprovechar la fuerza.			
2. El pie de la pierna libre permanece detrás del cuerpo.			
3. Los brazos se flexionan y se balancean hacia delante para producir fuerza.			
4. Despega y aterriza tres veces consecutivas con la pierna dominante.			
5. Despega y aterriza tres veces consecutivas con la pierna no dominante.			
4.Resbalar			
1. El cuerpo se gira, de modo que los hombros se alinean con la línea del suelo.			
2. Un paso hacia el lado del pie delantero seguido del arrastre del pie trasero.			
3. Un mínimo de cuatro pasos de deslizamiento continuos hacia el lado izquierdo.			
4. Un mínimo de cuatro pasos de deslizamiento continuos hacia el lado derecho.			
5.Salto sobre objeto			
1. Despegar con un pie y aterrizar con el otro.			
2. El deportista es capaz de realizar la fase de vuelo durante la carrera.			
3. El deportista adelanta el brazo contralateral a la pierna de ataque en el salto.			
6.Salto en distancia			
1. El movimiento preparatorio incluye flexión de ambas piernas y colocación de los brazos detrás del cuerpo.			
2. Los brazos se extienden con fuerza hacia delante y hacia arriba, alcanzando la extensión completa por encima de la cabeza.			
3. Despegar y aterrizar con los dos pies simultáneamente.			
4. Los brazos realizan un empuje hacia abajo durante el aterrizaje.			

7. Golpeo de pelota parada			
1. En el agarre, la mano dominante está por encima de la no dominante.			
2. El lado no dominante del cuerpo mira hacia la bola con los pies paralelos			
3. La cadera y el hombro rotan durante el lanzamiento.			
4. Hay transferencia de peso al pie delantero.			
5. Golpea la bola.			
8. Bote en estático			
1. Contactar con el balón con una mano por encima de la cintura.			
2. Empujar con el balón con la punta de los dedos, no con la palma.			
3. El contacto con el balón tiene lugar delante del mismo pie de la mano dominante.			
4. Mantiene el control durante los cinco botes, sin tener que mover los pies pararecuperarlo.			
9. Atrapar una pelota			
1. En la fase de preparación, las manos están delante del cuerpo y los codos flexionados.			
2. El deportista extiende las manos para alcanzar la pelota mientras ésta llega.			
3. La pelota es atrapada sólo con las dos manos.			
10. Patear una pelota parada			
1. La carrera de aproximación es rápida y continua.			
2. El deportista realiza el paso inmediatamente anterior al golpeo más largo que los demás.			
3. El pie que no golpea está inmediatamente detrás o muy cerca de la pelota.			
4. Golpea el balón con el empeine del pie dominante.			
11. Lanzamiento por encima de la cabeza			
1. La finalización se realiza con un movimiento hacia abajo de brazo y mano.			
2. Se rota la cadera y hombros hacia el punto donde estaba orientado hacia la pared.			
3. El peso es transferido al pie contralateral a la mano de lanzamiento.			
4. La mano de lanzamiento acaba en el lado contrario del cuerpo.			
12. Lanzamiento rodado			
1. La mano dominante hace un movimiento hacia delante y hacia abajo, acabando delante del tronco, con el pecho mirando a la pared.			
2. El deportista adelanta el pie contrario a la mano de lanzamiento.			
3. El deportista flexiona las rodillas para bajar el centro de gravedad.			
4. La pelota sale próxima al suelo y no hay botes durante el trayecto.			
Observaciones			

Anexos 4.

Autorización para los padres y madres de los alumnos y alumnas **Análisis de la motivación, satisfacción y disfrute y valoración de la competencia motriz en relación con la práctica de la lucha adaptada**

Desde el grupo UMUSPORT, grupo de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Murcia. El trabajo a realizar va a consistir en analizar la motivación, satisfacción y disfrute, así como la competencia motriz que tienen personas con discapacidad intelectual al practicar lucha adaptada.

Para nuestro estudio, queremos solicitar la colaboración de sujetos con estas características en centros y asociaciones de educación especial, y mediante la presente carta, se les solicita su autorización para la participación de su hijo/hija en dicha investigación. Su colaboración, consistirá en realizar una unidad didáctica sobre la lucha adaptada en sus talleres, la valoración motriz y posteriormente responder a unos cuestionarios sobre su opinión en cuanto a éste deporte.

Toda la información recogida será tratada de manera confidencial, y analizada en conjunto para posibles publicaciones científicas y difusión en congresos especializados. En ningún caso se publicarán sus resultados individuales ni ninguna información que pudiera identificarle.

La participación en esta investigación es estrictamente voluntaria. Al finalizar la misma, nos comprometemos a explicar los resultados a quien esté interesados en conocerlos, y así lo indique.

Esta investigación, está dirigida por Dña. José María López Gullón, doctor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Murcia. Si tiene alguna duda sobre este estudio, puede hacer preguntas ahora o en cualquier momento de su participación en él.

(luchamurcia@um.es)

Atentamente

Fdo.- José María López Gullón

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO

Yo.....como padre/padre/tutor del
niño/a.....

He leído la hoja de información que se me ha entregado y he recibido suficiente información sobre el trabajo. Entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del trabajo en cualquier momento. Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Fecha y firma:

Anexos 5.



UNIDAD DIDACTIA PARAWRESTLING

LA LUCHA ADAPTADA



3.1. *Unidad Didáctica: ¡Próxima parada: La Lucha Olímpica!*

La lucha Olímpica es un deporte de formación integral accesible a todo el alumnado.

A continuación presentamos una unidad didáctica dirigida a la etapa de educación primaria. Pues a través de ésta se desarrollan aspectos motrices, actitudes y comportamientos que posteriormente enriquecerán al alumno y dotará de mayores posibilidades de movimiento y respeto hacia los demás.

Es obvio que para cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje debemos partir de las características y experiencias previas de los alumnos, por lo que a la hora de plantear las sesiones, se ha utilizado como contenido de enseñanza, los aspectos de la motricidad que se relacionan con las futuras necesidades de los niños al practicar dicha actividad, de la misma manera pueden ser susceptibles de adaptaciones o modificaciones dependiendo del ciclo con el que trabajemos.

El desarrollo de esta motricidad específica queda organizado de la siguiente manera:

- Descubrir nuevas posibilidades de movimiento.
- Identificar las capacidades motrices básicas más implicadas y necesarias para la lucha y desarrollarlas coherentemente con respecto a las características de este deporte o juegos.
- Iniciar a los alumnos en los deportes de lucha.
- Desarrollar la capacidad de superación ante determinadas situaciones motrices.
- Concienciar al alumnado de las posibilidades personales de movimiento.
- Fomentar actitudes de compañerismo y cooperación entre los alumnos.
- Fomentar valores como la ayuda, el esfuerzo y la autosuperación mediante los juegos y actividades.
- Disfrutar con la realización de juegos y actividades.

3.4.1. Objetivos

Los objetivos de la aplicación de esta unidad didáctica, de cara al alumnado, serían los siguientes:

- Mejorar globalmente la condición física.
- Adquirir técnicas básicas de defensa.
- Incrementar la coordinación dinámica general y el equilibrio.
- Conocer los orígenes y modalidades de las artes marciales.
- Identificar las técnicas y movimientos en función del contexto en el que se crearon.
- Respetar a los demás compañeros/as.
- Controlar la fuerza a aplicar en las tareas propuestas.
- Asumir responsabilidades en las actividades propuestas.

3.4.2. Contenidos

- Conceptuales
 - Orígenes e historia de las Luchas Olímpicas y deportes de combate: Grecorromana. Libre Olímpica, Judo, karate, etc.
 - Técnicas básicas de suelo.
 - Medidas de seguridad como prevención de riesgos.

- Procedimentales
 - Aprendizaje de técnicas y habilidades específicas relacionadas con la Luchas Olímpicas.
 - Incremento global de las capacidades físicas básicas.
 - Adopción de posturas correctas en las actividades realizadas.

- Actitudinales
 - Apreciación de la importancia del autocontrol en la vida cotidiana.
 - Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones corporales.
 - Respeto de las medidas de seguridad para evitar riesgos innecesarios.
 - Valoración de la relación existente entre la práctica de actividad física y la mejora de la salud y calidad de vida.

3.4.3. Temporización

A grandes rasgos, la distribución de las sesiones dentro de la unidad didáctica es la siguiente:

SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"> - Historia Luchas Olímpicas. - Caídas voluntarias e involuntarias. - Juegos de oposición genéricos. - Evaluación inicial.
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos y mejorar equilibrio. - Oposición macrogrupal: lucha a través de objeto, y por el territorio. - Giros e inmovilizaciones suelo.
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y actividad física en lucha. - Oposición microgrupal: lucha a través de objeto, y por el territorio.
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y actividades de lucha. - Oposición dual: lucha a través de objeto, y por el territorio. - Desequilibrios y derribos.
SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y actividades de lucha. - Oposición dual: lucha suelo y lucha pie. - Agarres y controles.
SESIÓN 6	<ul style="list-style-type: none"> - Competición Nano-Nana.

Cada una de las sesiones aplicadas se divide en cinco partes. Aunque generalmente se suele hablar únicamente de tres partes (animación, parte principal y vuelta a la calma), es apropiado, siguiendo

a diversos autores, el introducir una fase al principio para informar sobre lo que se va a hacer y motivar hacia las actividades a realizar (fase de información), y otra al final para ver el grado de participación, qué tareas resultaron más complicadas, más sencillas, etc. (fase de análisis de resultados).

3.4.4. Metodología

El juego está presente en todas las sesiones. Éste es recomendable en la Educación Primaria por sus muchas ventajas. Siguiendo a José María Cagigal (1957), el juego es una *"acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente, que surge de la vida habitual, se efectúa en una limitación espacial y temporal, conforme a unas determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento informativo es la tensión"*. Presenta ciertas características interesantes como ser: ficticio, gratuito, libre, incierto, convencional... Con él se facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje y se fomentan diferentes tipos de aprendizaje.

Respecto a los estilos de enseñanza, en determinados momentos se usa el mando directo (especialmente al trabajar los estiramientos y la movilidad articular), la asignación de tareas (los contenidos a desarrollar se prestan especialmente a ésta) y algunos estilos de enseñanza que fomentan la disonancia cognitiva, según Muska Mosston (1993), como son el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Además, se tuvieron en cuenta algunas medidas de seguridad para minimizar cualquier situación de riesgo. De ellas depende, en gran medida, no sólo el éxito o el fracaso de la actividad, sino el evitar lesiones o accidentes que se puedan producir. Estas reglas elementales tendrán que ser bien conocidas tanto por el profesor/a que dirige la actividad como por los/as alumnos/as que la van a realizar. Son las siguientes:

- Realizar estas actividades siempre en una superficie acolchada. También se pueden emplear superficies de arena, césped, etc. pero nunca superficies duras.

- No se deben utilizar zapatillas durante el desarrollo de las mismas.
- Prestar especial atención a la vestimenta; en ningún caso se usarán anillos, collares, pulseras, pendientes que puedan poner en peligro la integridad física de los/as participantes...
- Buscar, cuando sea posible, agrupaciones homogéneas en cuanto al peso y/o fuerza de los/as ejecutantes.
- Evitar golpear o incidir sobre zonas que puedan perjudicar al oponente.
- Concienciar al alumnado de que la seguridad de los compañeros/as depende en gran medida de las acciones que ellos realicen.

3.4.5. Evaluación

La **evaluación** educativa, según Lagardera (1999), se define como *"el mecanismo de recogida de información que una vez valorada debe servir para tomar determinadas decisiones"*. Para evaluar esta unidad didáctica se tienen en cuenta tres momentos principales:

- Al principio de la unidad didáctica es conveniente tener un conocimiento preciso sobre el estado de los alumnos/as respecto a los nuevos contenidos a desarrollar. Así, la primera sesión tiene la función de evaluación inicial, valorando los conocimientos del alumnado sobre los contenidos a tratar. Es decir, será una sesión en la que se practiquen, a grandes rasgos, los aspectos principales de la unidad didáctica pero haciendo especial hincapié en tomar registros (por medio de una escala de valoración).
- A lo largo de la unidad y para ser conscientes de las incidencias presentadas (si la selección de contenidos es ajustada, el enfoque metodológico apropiado, las actividades atractivas o eficaces, etc.) se aplicará la evaluación continua o formativa, realizando los ajustes y correcciones que se

precisen sobre la marcha. Igualmente se tomarán registros con la escala de valoración.

- Al final de la unidad didáctica, hay que comprobar el grado de aprendizaje de los contenidos por parte de los alumnos/as, esto tiene lugar en la última sesión (evaluación sumativa o final). Igualmente se registrará por medio de una escala de valoración.

La mayor parte de la información obtenida es cualitativa (subjetiva), y se registra por medio de la siguiente escala valoración:

ESCALA DE VALORACIÓN	1	2	3	4
Presta atención a las explicaciones				
Conoce y adopta las medidas de seguridad en las actividades				
Se esfuerza en las tareas llevadas a cabo				
Respeto a los compañeros/as, responsabilizándose de su integridad				
Acepta el resultado final como un elemento irrelevante en el juego				
Es capaz de girar en el suelo a un compañero				
Es capaz de liberarse de un agarre determinado previamente				
Es capaz de realizar diferentes desequilibrios				
Domina las caídas voluntarias				

Los **criterios de evaluación** de esta unidad didáctica son los siguientes:

- Experimentar diversidad de técnicas de defensa con distintos segmentos corporales.
- Adquirir habilidades específicas propias de estas actividades.
- Incrementar la condición física: Fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Controlar las reacciones que puedan surgir fruto de la oposición a los demás.

3.4.6. Sesiones de la U.D.

Las seis sesiones prácticas que se van a desarrollar en esta Unidad

Didáctica son:

SESIÓN	NOMBRE
Sesión Nº 1	Toma de contacto con el espacio y compañeros.
Sesión Nº 2	Desplazamientos y mejora del equilibrio.
Sesión Nº 3	Juegos y actividad física en la Lucha.
Sesión Nº 4	Juegos y actividades de Lucha.
Sesión Nº 5	Actividades de Lucha.
Sesión Nº 6	Competición Nano-Nana.

SESIÓN Nº 1: TOMA DE CONTACTO CON EL ESPACIO Y COMPAÑEROS

Material: Bancos, colchonetas, aros, ladrillos, picas, conos, elástico y banco sueco.

CALENTAMIENTO

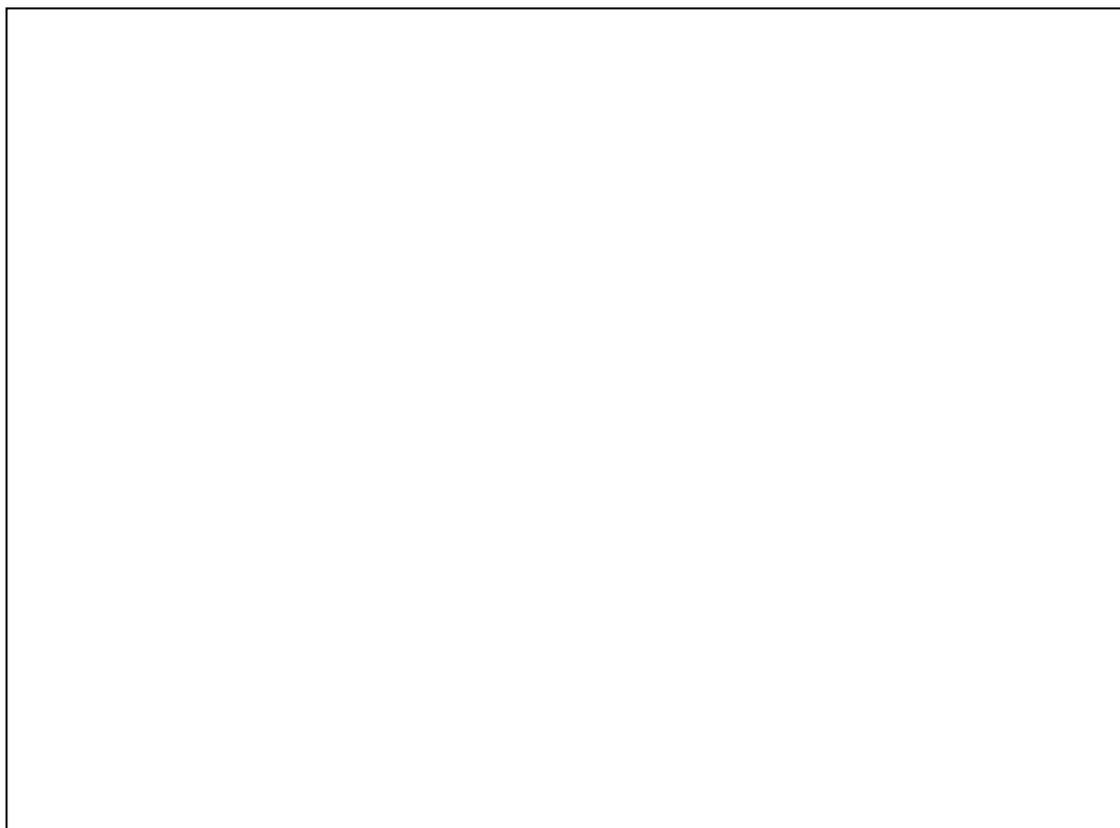
Ejercicio nº 1: Movilidad articular.

Ejercicio nº 2: “El elefante”.

Un alumno/a, con un brazo estirado y el otro por debajo del mismo tocándose la oreja contraria (simulando la trompa de elefante), debe pillar al resto de compañeros/as tocándolos con la trompa.

Variantes:

- Pillan el nº de alumnos que el profesor considere oportuno.
- Cuando el elefante toca a un compañero/a, éste asume el rol de elefante y el otro se salva.
- El juego acaba cuando todos los alumnos/as son convertidos en elefantes.



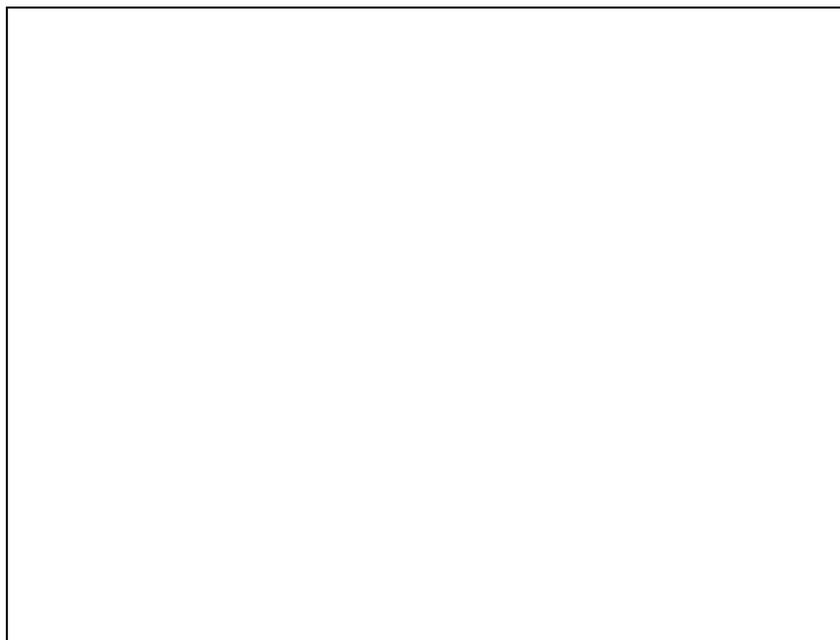
PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: “Saltando sin parar”.

Corriendo por el espacio delimitado en todas direcciones, cuando se encuentren con un compañero/a chocar manos.

Variantes:

- Derecha, izquierda, las dos, pecho, hombro, espaldas, etc.



Ejercicio nº 2: “Toca, toca”.

Los alumnos/as dispuestos por parejas, uno frente a otro, se cogen de la misma mano e intenta tocar las partes del cuerpo del compañero/a que nombre el profesor, a la misma vez que intentan no ser tocados. Por cada tocado se suma un punto.

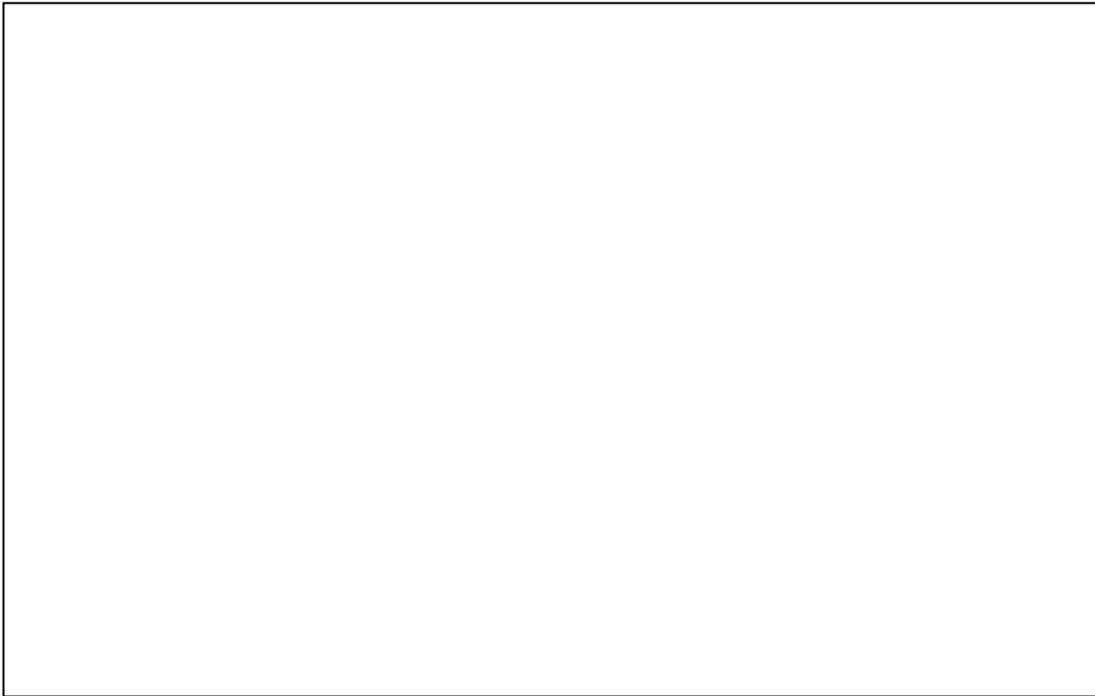


Ejercicio nº 3: “Pelea de gallos”.

Los alumnos/as distribuidos por parejas, en posición de cuclillas tienen que intentar desequilibrar a su compañero/a y hacerlo caer al suelo mediante pequeños empujoncitos.

Variantes:

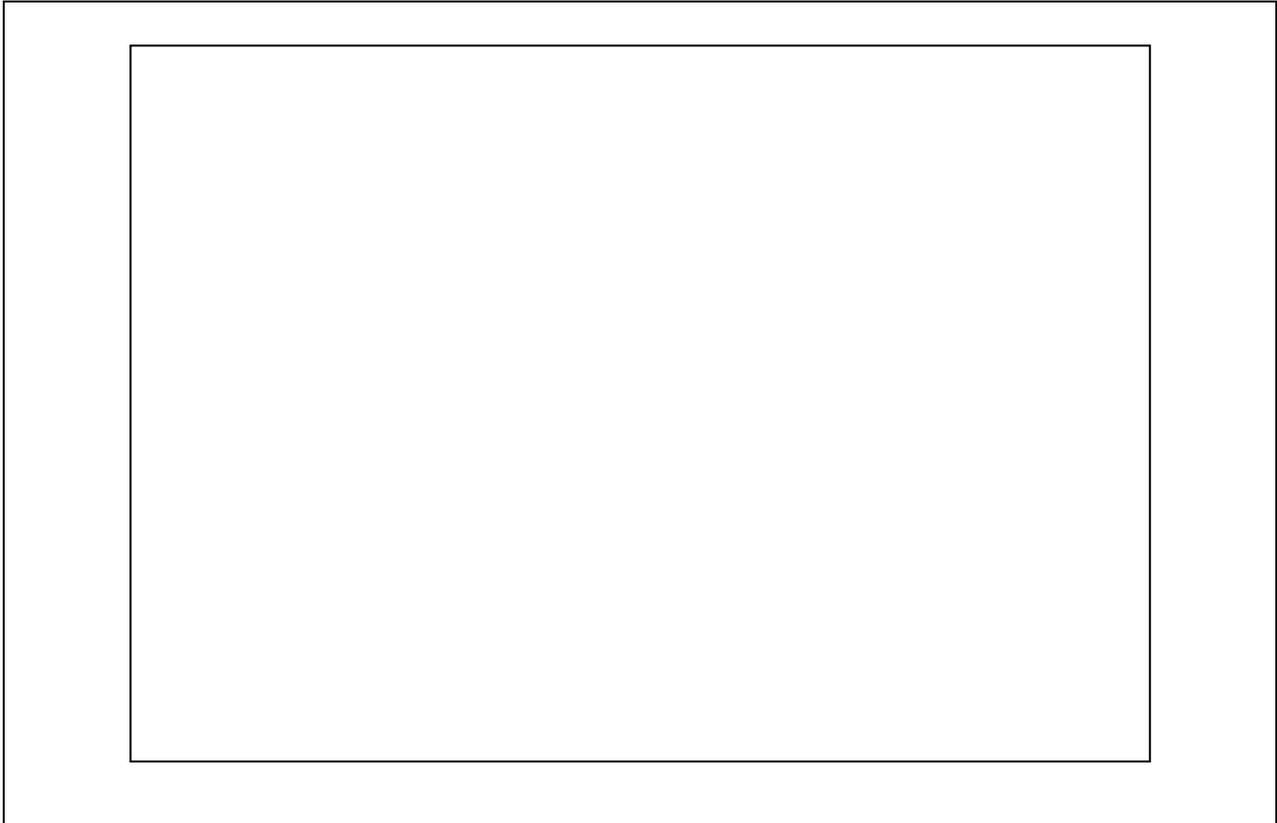
- Igual, pero a pata coja, cogiéndose un pie con la mano, etc.



Ejercicio nº 4: “Circuito”.

Circuito de ejecución continua:

- Pasar por dos hileras de aros.
- Realizar una voltereta o rodamiento a modo de tronco sobre una colchoneta.
- Realizar distintos tipos de desplazamientos sobre las colchonetas, reptaciones, sextupedia, cuadrúpeda invertida.
- Pasar de distintas maneras por los bancos suecos: de espaldas, de frente, encuadrupedia.
- Pasar por debajo y saltar por una hilera de picas con conos a modo de vallas de atletismo.
- Pasar por encima de un camino de bloques de ladrillos.
- Atravesar un elástico que conformara una red de araña dispuesto en la portería de fútbol.
- Saltar lateralmente un banco sueco.



VUELTA A LA CALMA

- Recoger material.
- Aseo personal.

SESIÓN Nº 2: DESPLAZAMIENTOS Y MEJORA DEL EQUILIBRIO

Material: Petos, balones, bancos suecos, elástico.

CALENTAMIENTO

Ejercicio nº 1: Movilidad articular.

Ejercicio nº 2: “El abrazo”.

Corriendo por el espacio delimitado, a la señal del profesor abrazarse: por parejas, tríos, grupos de cinco, etc., intentando ocupar el mínimo espacio posible.

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: “Bomba”.

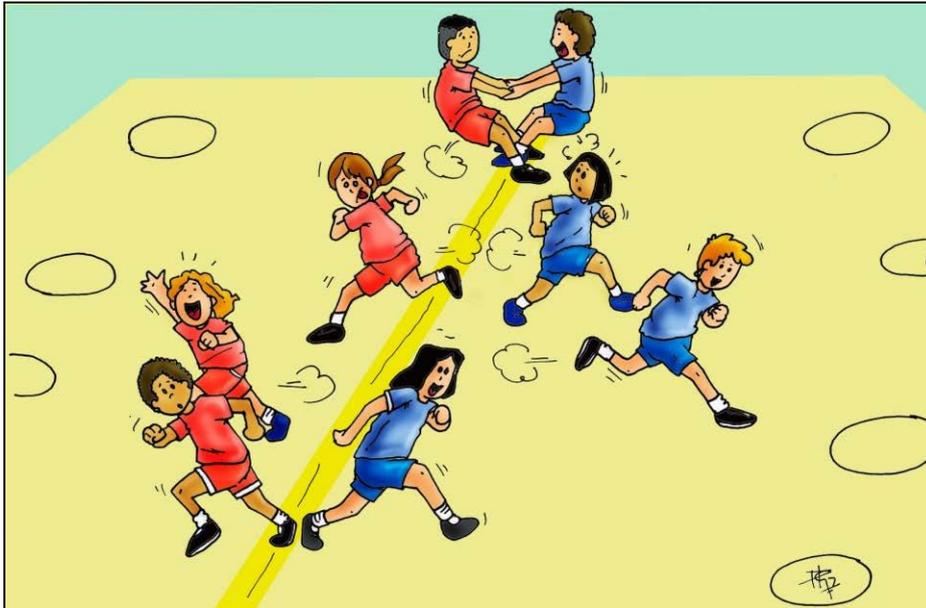
Cuatro equipos enfrentados 2 a 2. En cada equipo habrá dos jugadores con pelota, los cuales deberán de pillar a los jugadores del otro equipo que no tengan pelota. Los que sean pillados se sentarán y para ser salvados un miembro de su equipo lo levantará cogiéndolo de las manos.



Ejercicio nº 2: “Cara y cruz”.

Los alumnos/as por parejas se colocarán uno frente a otro, sentados con las piernas flexionadas y agarrados de las manos en la línea de medio de campo. A la señal del profesor deberán de levantarse y sentarse dentro de un aro situado en la línea de fondo. Sumará 1 punto el primero que se sienta (ambos de frente al terreno de juego). **Variantes:**

- Levantarse con ayuda de una cuerda.
- Además de la puntuación de cada pareja, realizar el computeo final obtenidos por cada equipo, los de la derecha equipo azul y los de la izquierda equipo rojo.

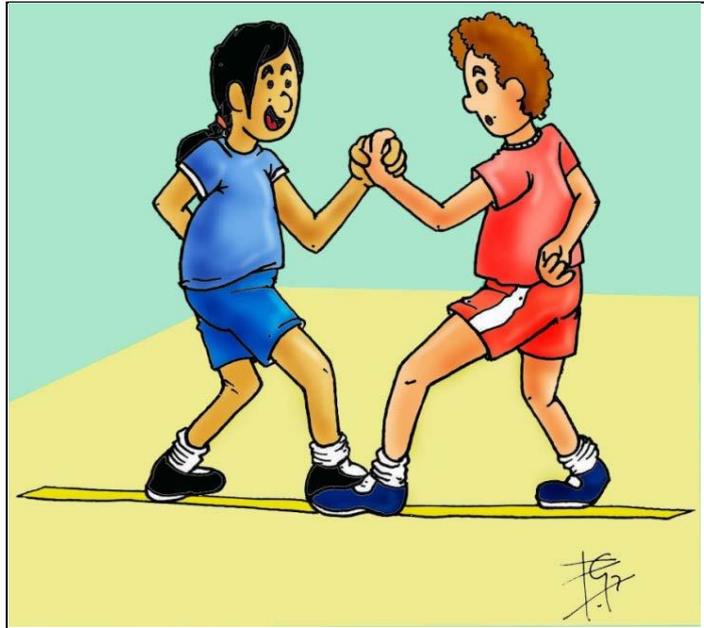


Ejercicio nº 3: “Pulso gitano”.

Por parejas, frente a frente, cogidos de la misma mano y ambos con los dos pies sobre la misma línea marcada en el suelo, tienen que conseguir que el compañero/a pierda el equilibrio, haciéndole desplazar los pies de la línea.

Variantes:

- Realizarlo sobre un banco.



Ejercicio nº 4: “Fútbol sin balón”.

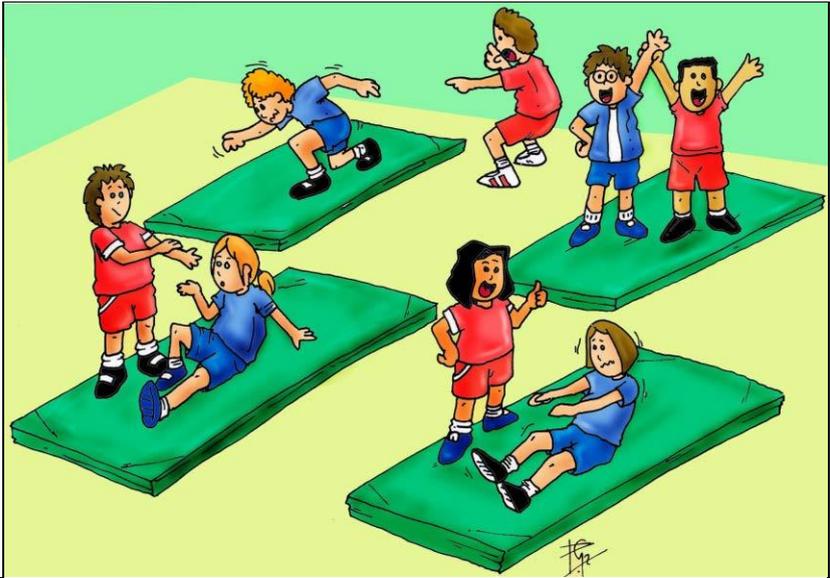
Se divide la clase en dos grupos (rojos y azules). Los jugadores de cada equipo deberán introducirse en la portería contraria a la vez que podrán ser pillados por el equipo contrincante, en campo contrario. El alumno/a que sea pillado permanecerá en el sitio, de pie con las piernas abiertas hasta que un compañero/a pase por debajo de ellas para salvarlo. Ganará el equipo que antes consiga llegar a la portería contraria (todos sus miembros), o el que más jugadores tenga en la portería contraria en un determinado tiempo.



Ejercicio nº 5: “Levantarse sin manos”.

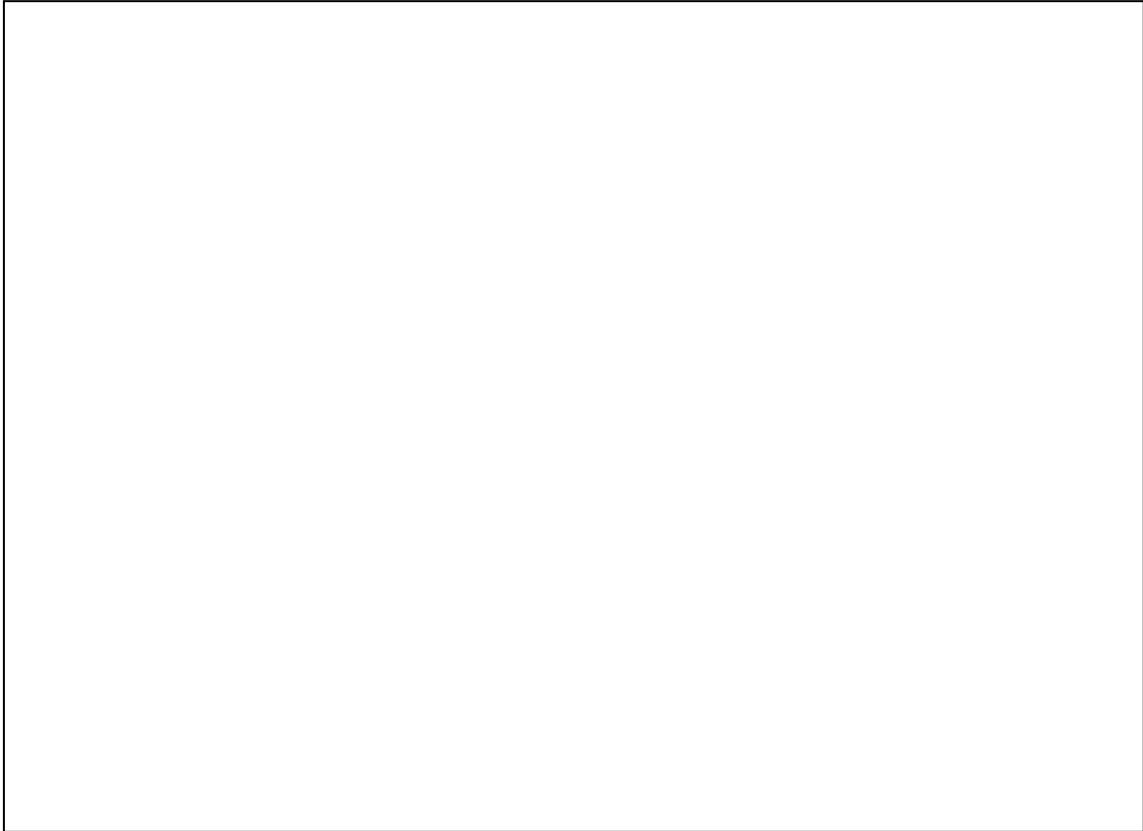
Al darse la señal de comienzo, los alumnos/as acostados en el suelo boca arriba deben intentar levantarse sin la ayuda de las manos en 20 segundos.

Se anotará el número de veces. La disposición de los alumnos será por parejas y mientras uno realiza el ejercicio, el compañero/a asumirá el papel de árbitro y contará las repeticiones. No contará aquella en la que el alumno utilice las manos.



Ejercicio nº 6: “Carrera de relevos”.

- Pasar por un banco. Aro al final para sentarse y levantarse.
- Por parejas unidos por un elástico en los pies.



VUELTA A LA CALMA

-Cruzar el río.

Con dos bancos suecos en fila y dividida la clase en dos grupos, cada grupo tendrá que subir al banco sin caer. Cada grupo entrará por un lado diferente.

Reglas: Los dos grupos son del mismo equipo, y cuando se crucen hay que ayudarse a pasar, los que caen del banco se colocarán los últimos de su fila de inicio. (Cooperación).

-Aseo personal.

SESIÓN Nº 3: JUEGOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA LUCHA

Material: Picas, conos, balones de baloncesto, balones medicinales, pañuelos.

CALENTAMIENTO

Ejercicio nº 1: Movilidad articular.

Ejercicio nº 2: “Pilla a tu pareja”.

Formamos parejas, asignándose los miembros de cada una de ellas el color rojo o azul. El profesor dirá en voz alta el color de los “cazadores”, y estos solamente deben intentar pillar a su pareja, que previamente se ha separado de él. Los alumnos/as se deben desplazar por dentro de las líneas de la pista polideportiva. Se repite varias veces, para que todos sean perseguidores y perseguidos.

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: “Lucha por el pañuelo”.

Por parejas cada alumno/a llevará un pañuelo en la cintura sujeto una parte por dentro del pantalón. El juego consiste en quitarle el pañuelo al compañero/a.

Variantes:

- Sólo un jugador lleva pañuelo, uno ataca y otro defiende.
- Colocarse el pañuelo en otra parte del cuerpo: rodilla, brazo, pierna, etc.



Ejercicio nº 2: “Quitar el balón”.

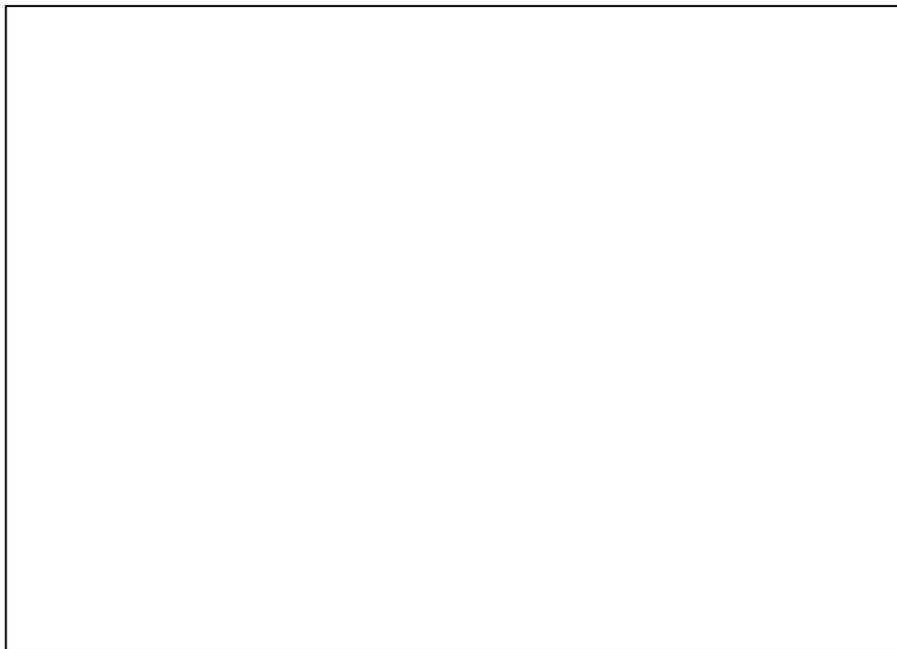
Dos jugadores agarran un balón de baloncesto o similar en un espacio delimitado y ala señal del profesor ambos intentarán quitarle el balón al contrario.

Ejercicio nº 3: “El guardaespaldas”.

Por tríos en un espacio delimitado, uno de los alumnos/as se coloca en cuclillas dentro de un aro, otro de pie debe de evitar que el tercer compañero toque al primer jugador.

Variantes:

- El atacante y/o defensa con las manos atrás.
- El defensor debe intentar robarle el pañuelo al atacante.





Ejercicio nº 4: “Proteger el tesoro”.

Por parejas uno de los jugadores asume el rol de atacante y otro de defensor. El atacante debe intentar tocar el balón que protege el defensor.

Variantes:

-El atacante con un balón intentará derribar la pica protegida por el defensor.

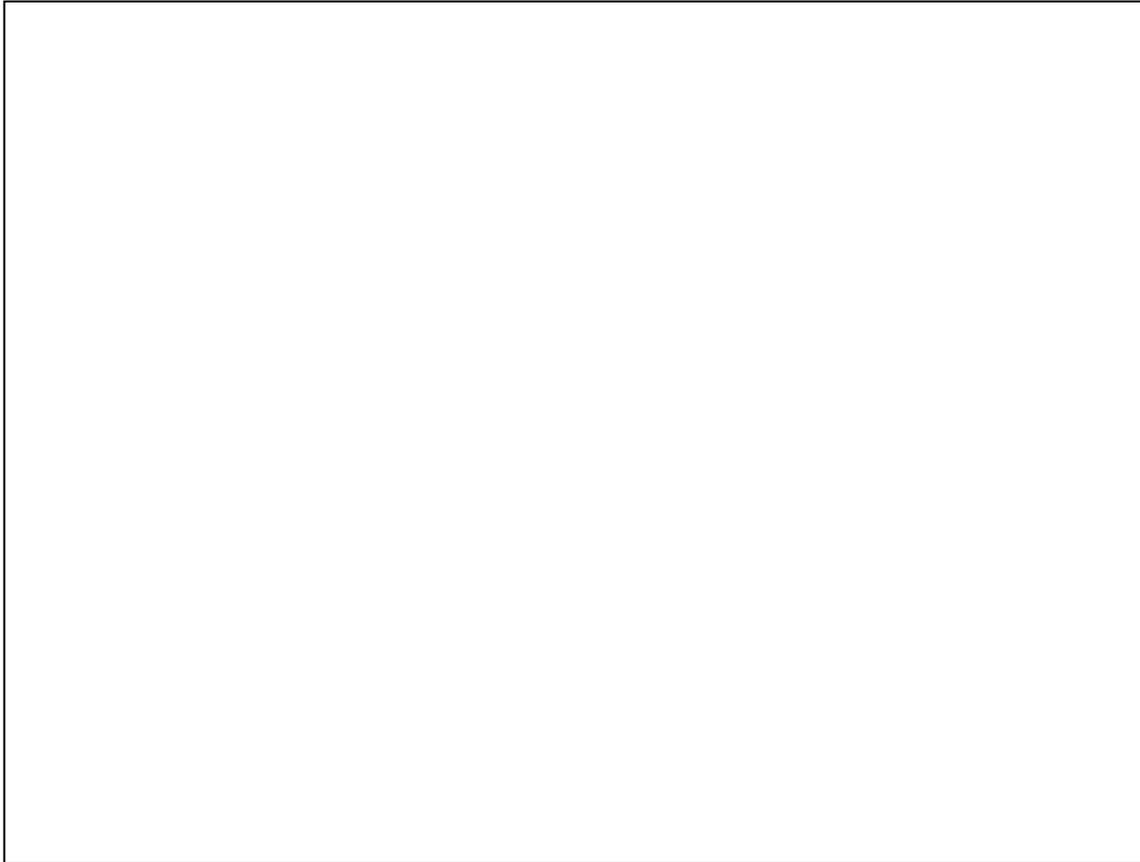
Ejercicio nº 5: “A cuatro bandas”.

Cuatro equipos distinguidos por petos deberán robar el máximo de material posible alreosto de los equipos en un tiempo determinado.

Variantes:

-Sólo puede haber un guardián.

-Sólo se puede coger un material o pelota por viaje y jugador.

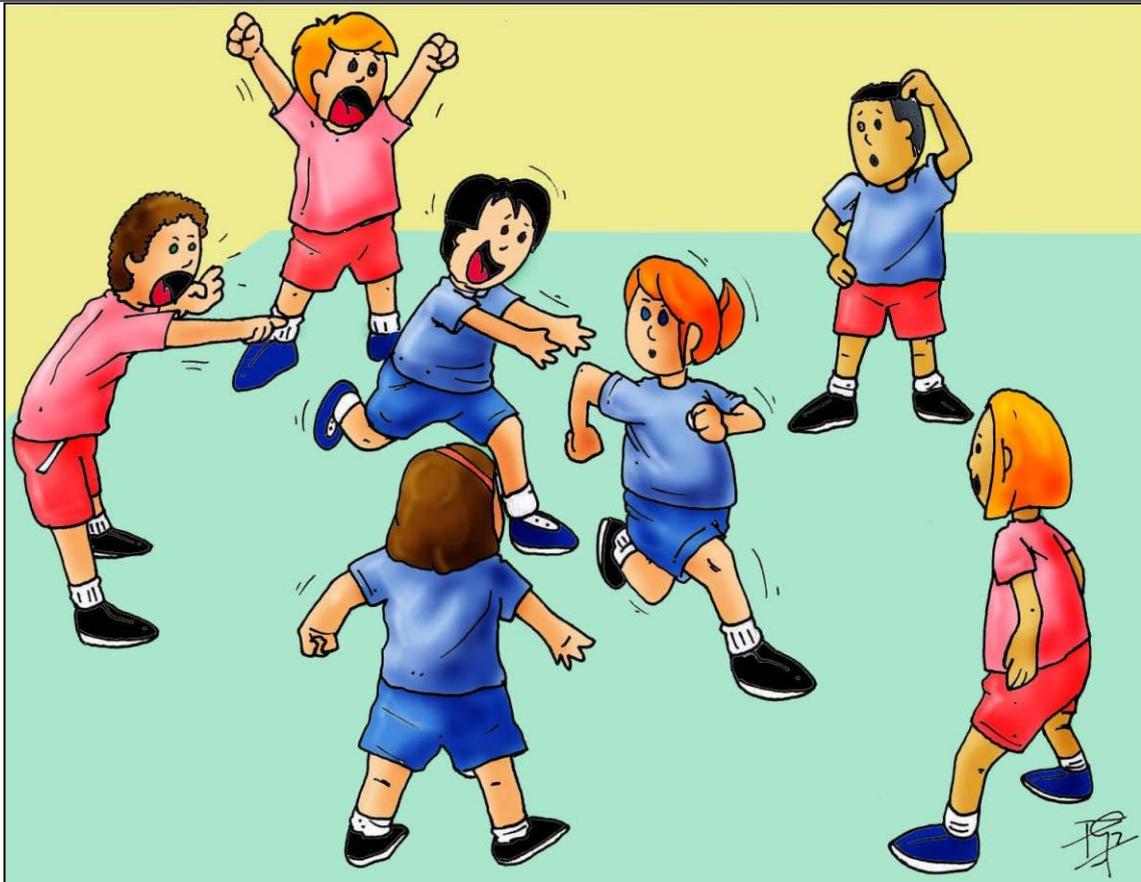


Ejercicio nº 6: “Metete en la guarida”.

Juego de gran grupo donde se la quedan dos alumnos/as, uno debe de perseguir y tocar al compañero/a. Para evitar ser tocado, el que huye debe de pasar por debajo de las piernas de algún compañero/a, los cuales están dispuestos en círculo, de pie y con las piernas separadas. Al pasar por debajo de las piernas de uno de los compañeros/as, el perseguidor pasa a ser perseguido por el compañero/a que estaba dispuesto en el círculo.

Variantes:

- Para salvarse el perseguido se coloca entre dos compañeros/as de los dispuestos en círculo y se convierte en perseguidor el de su derecha.
- Misma disposición pero cogidos de la mano dos a dos por parejas, para salvarse el perseguido le dará la mano a uno de los miembros de la pareja, siendo el compañero/a de la pareja misma quien asuma el rol de cazador.
- Igual que la anterior pero dispuestos tumbados de cúbito prono.



VUELTA A LA CALMA

-“El zoo” (en grupos).

Juego sensorial donde los alumnos/as asumen distintos roles de animales. Con los ojos cerrados los alumnos/as deben juntarse con grupo. Ganará aquellos que antes reúnan a su familia.

-Aseo personal.



SESIÓN Nº 4: JUEGOS Y ACTIVIDADES DELUCHA

Material: Cuerdas, tizas.

CALENTAMIENTO

Ejercicio nº 1: Movilidad articular.

Ejercicio nº 2: “Corta cabezas Willy”.

Dos jugadores se desplazarán sujetando una cuerda a lo ancho de la pista, el resto de alumnos/as deberán pasar de un extremo al otro de la pista evitando ser tocados por la cuerda. Los jugadores que sujetan la cuerda deberán de realizar las indicaciones que marque el maestro.

- ¡Por arriba!: mantendrán desplazándose la cuerda en alto mientras el grupo pasa por debajo.
- ¡Por abajo!: mantendrán desplazándose la cuerda a ras del suelo mientras el grupo salta por encima.
- ¡Comba!: realizarán el movimiento de comba (círculos) desplazándose.
- ¡La corriente!: movimientos ondulados a ras de suelo.
- ¡Corta cabezas!: mueven la cuerda arriba y abajo de manera continuada.



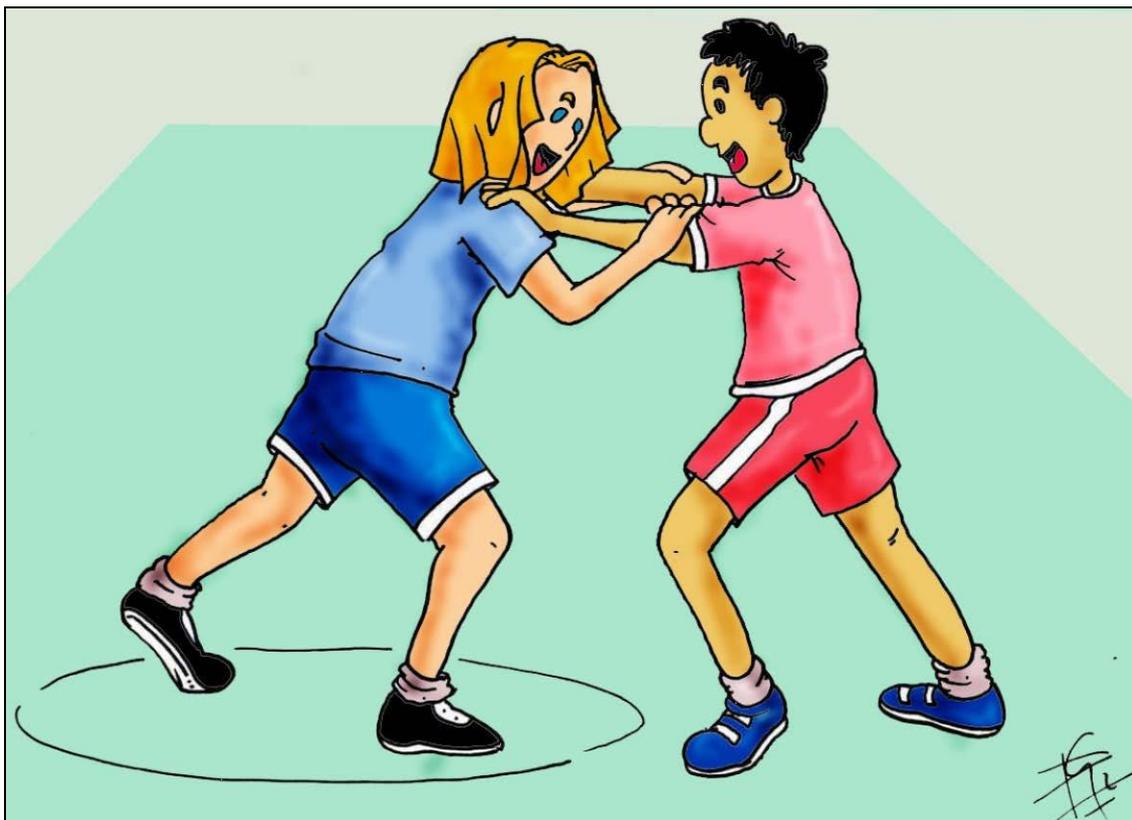
PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: “Pillao de cangrejos”.

En un espacio delimitado, dos alumnos/as en cuadrupedia invertida deben tocar con la planta del pie a un compañero/a para pillarlo, así sucesivamente hasta que todos los jugadores sean convertidos en cangrejos.

Ejercicio nº2: “Sacar de casa”.

Por parejas, uno dentro del círculo y otro fuera, este último debe intentar sacar a su compañero/a cogidos de una mano. Seguidamente cambiar roles.



Ejercicio nº 3: “Sacar del círculo al compañero”.

- Espalda con espalda.
- Hombro con hombro.
- Codos de los hombros.
- Codos de los muslos.
- Agarre de manos, dedos entrelazados.

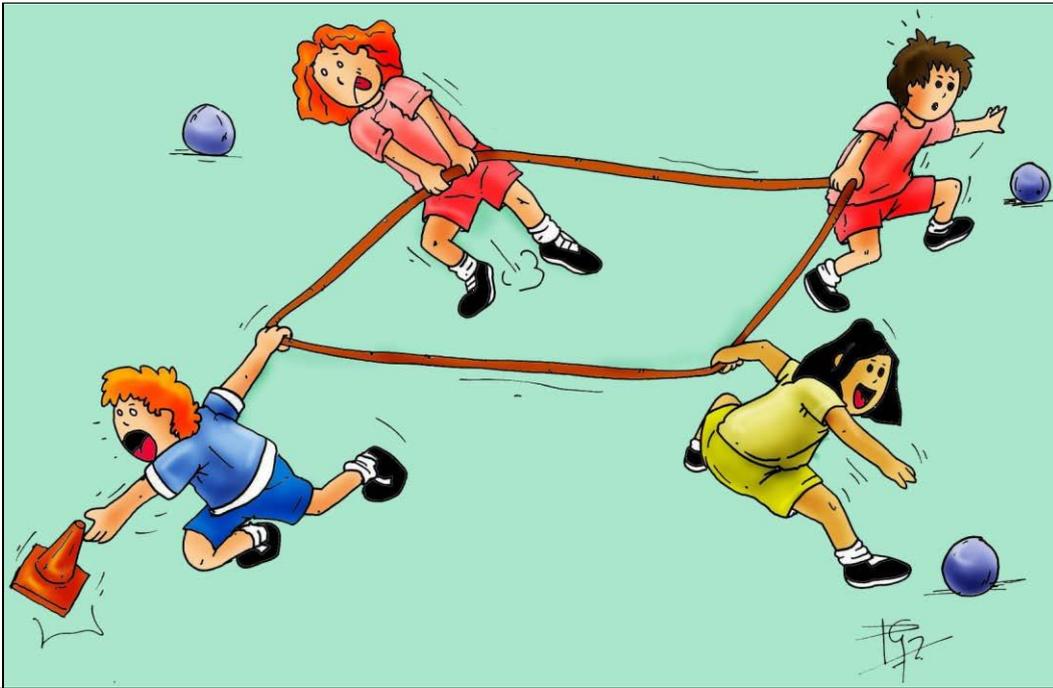


Ejercicio nº 4: “Lucha de titanes”.

Por parejas agarrados cada uno por el extremo de una cuerda, cara a cara tiene que intentar tocar con una mano su respectivo objeto situado a la espalda de cada uno de ellos. Suma un punto el primero que lo consiga.

Variantes:

- Unir varias cuerdas y realizar la actividad en grupos de 4.
- Tocar los objetos con el pie.



Ejercicio nº 5: “Meter en el aro”.

En grupos los alumnos/as están cogidos de la mano en círculo con un aro en medio. Tirando unos de otros se van eliminando los que pisan dentro del aro.



Ejercicio nº 6: “Soga tira”.

Los alumnos/as se dividen en dos grupos, rojo y azul, enfrentados sujetando una cuerda uno detrás de otro. A la señal del profesor ambos equipos tirarán de la cuerda intentando que el equipo contrario cruce la línea pintada en el suelo.



VUELTA A LA CALMA

-Recoger material.

-Aseo personal.

SESIÓN Nº 5: ACTIVIDADES DE LUCHA

Material: Balones y colchonetas.

CALENTAMIENTO

Ejercicio nº 1: Movilidad articular.

Ejercicio nº 2: “Las banderas”.

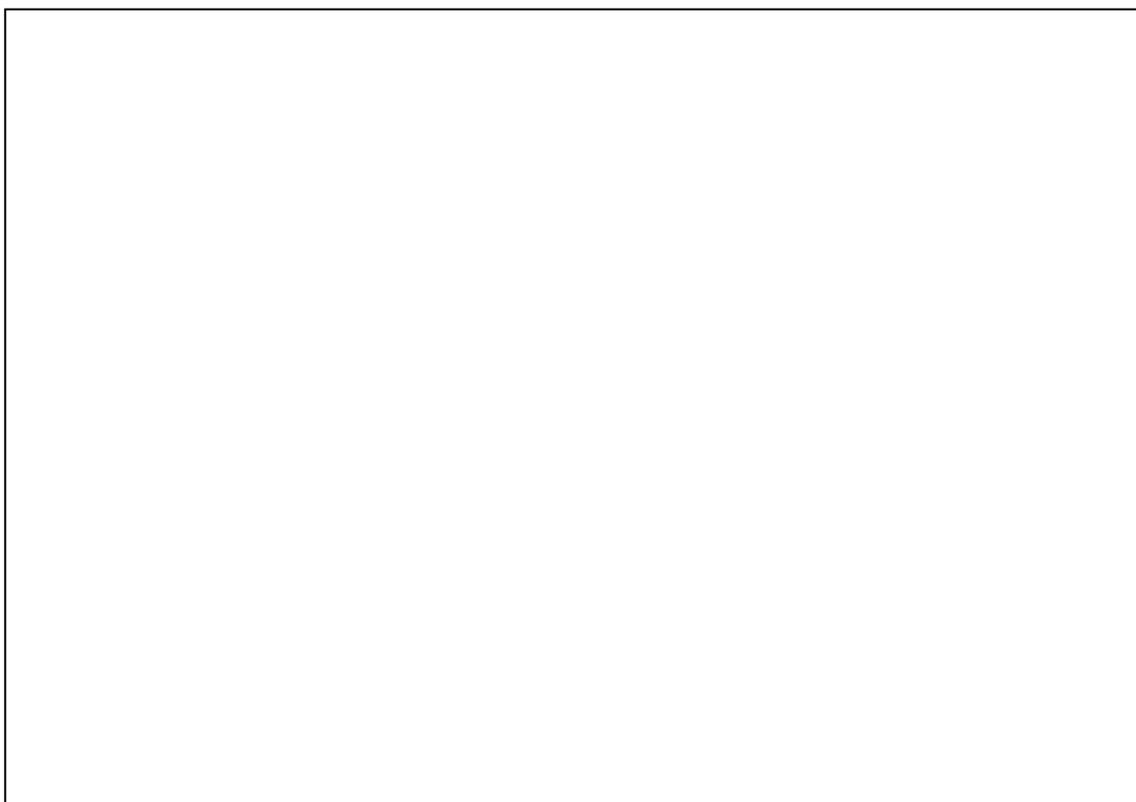
Se forman dos equipos, se colocan 4 ó 5 pelotas en ambas porterías o líneas de fondo de la pista polideportiva. Cada equipo deberá de conseguir el mayor número de pelotas posible en un tiempo determinado, teniendo en cuenta que al pasar a la zona del equipo contrario podrán ser atrapados.

Reglas:

- Ambos equipos no podrán entrar a las zonas donde se encuentran sus banderas (pelotas).
- Cuando un jugador sea pillado podrá ser salvado por sus compañeros/as.

Variantes:

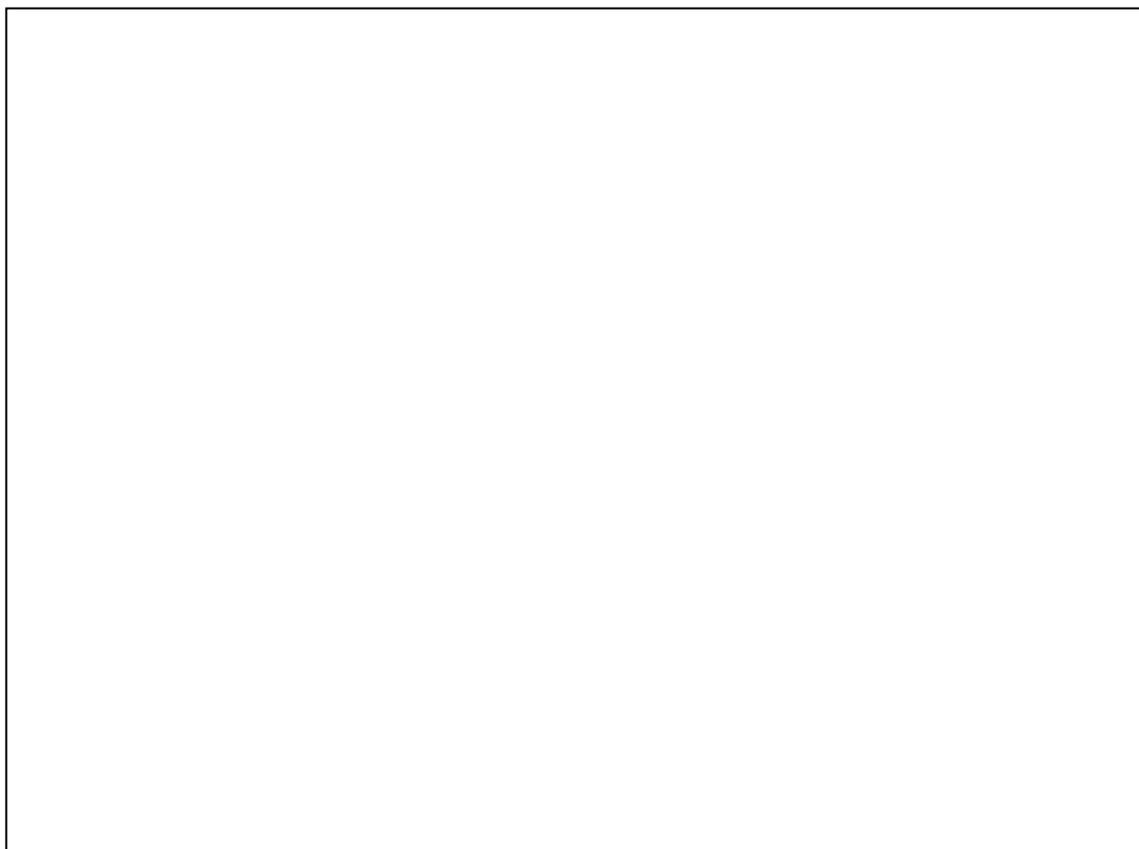
- Una vez que se pasa al campo contrario no se puede retroceder.



PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: “Dale la vuelta”.

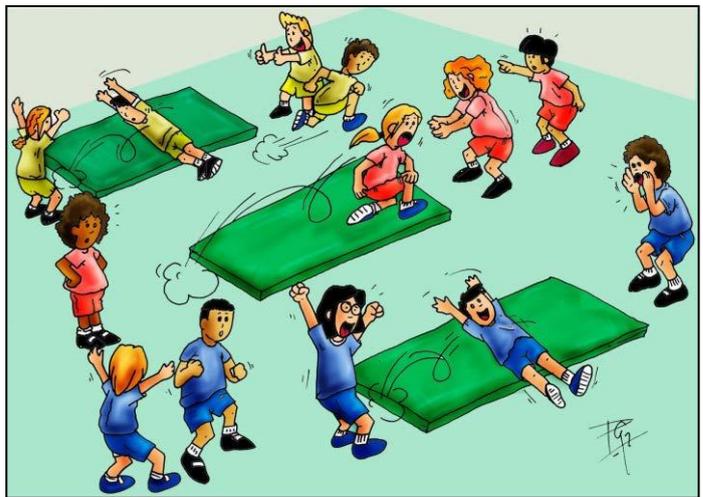
Dos alumnos/as distinguidos por petos deben pillar a los compañeros/as tocándoles con ambas manos en su cintura. Para librarse, estos se tumbarán boca abajo hasta que otro compañero/a libre le dé media vuelta. Si pillan a algún compañero/a cambian los roles.



Ejercicio nº 2: “Relevos de troncos”.

Los alumnos dispuestos en cuatrofilas, deberán pasar uno tras otro rodando (haciendo el tronco) hasta llegar al otro extremo. Suma un punto el equipo que antes forme de nuevo su fila, sentados en el otrolado.

Variantes: Pasar por las colchonetas a cuadrúpeda, sextupedia, reptando, cuadrupedia invertida, dando una voltereta, etc.



Ejercicio nº 3: “Los troncos”.

Con la misma disposición que el juego anterior, uno de los jugadores de cada fila se colocará en el extremo opuesto a sus compañeros/as. A la señal del profesor los componentes de la fila saldrán uno tras otro rodando como un tronco sobre la colchoneta.

Reglas:

- El alumno/a de enfrente irán salteando a sus compañeros/as.
- Todos desarrollarán ambos roles.

Ejercicio nº 4: “Dos mundos”.

Delimitado un círculo con colchonetas, los jugadores deben pasar de la zona de fuera al interior del círculo, dando una voltereta, para no ser pillados por el/los jugadores que se la quedan.

Variante:

- Pasar haciendo troncos.

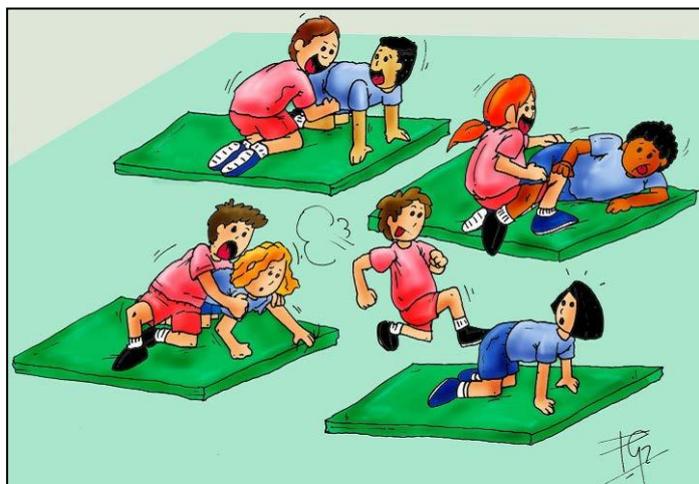


Ejercicio nº 5: “Dale la vuelta a la tortuga”.

Dividida la clase en dos equipos, uno de ellos se colocará de manera individual sobre las diferentes colchonetas en posición sextupedia. A la señal del profesor, el otro equipo deberá darles la vuelta a sus adversarios en un tiempo determinado. Cambiar roles.

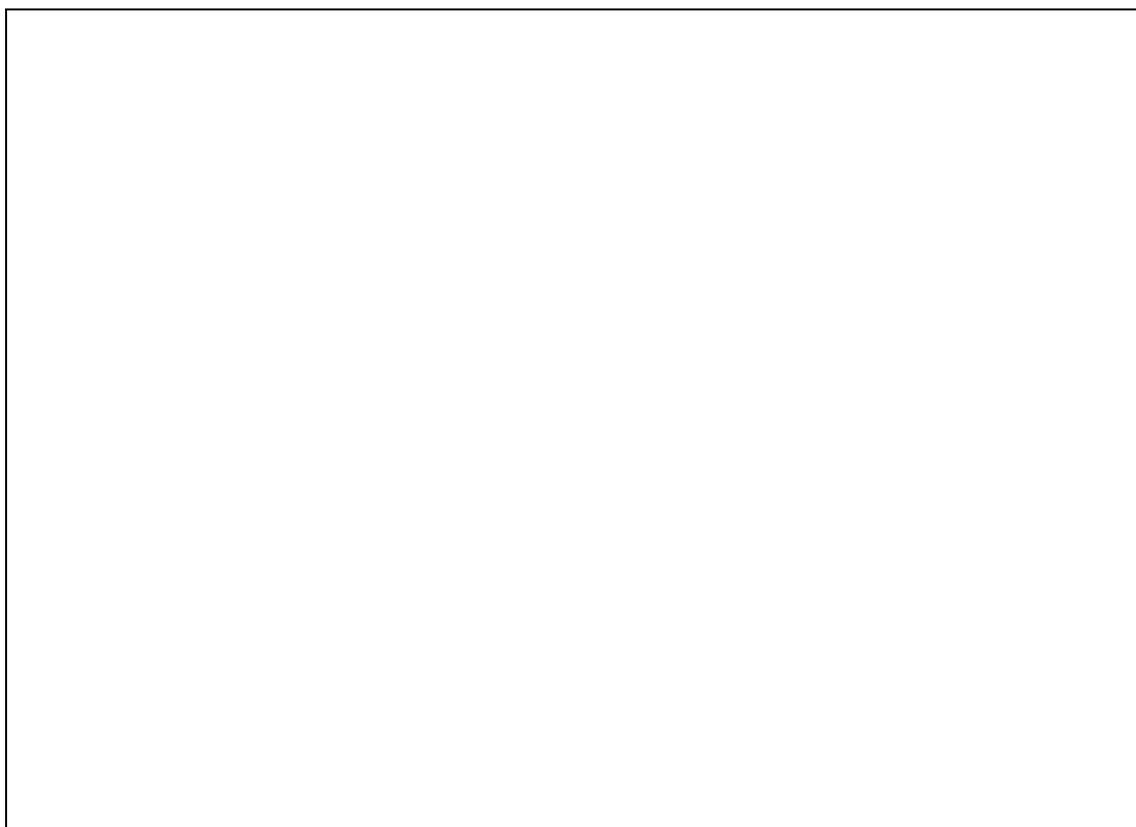
Variantes:

- Tumbados decúbito prono.
- Sin oposición por parte de los alumnos/as que se encuentran en las colchonetas.
- Darle la vuelta a un jugador de forma grupal.



Ejercicio nº 6: “Zig-Zag”.

Se colocan el mismo número de alumnos/as, de pie sobre ambas líneas de banda de la pista. Un jugador de cada extremo deberá correr en zig-zag, cogiendo de la mano al mayor número de compañeros/as, formando así una cadena, con el objetivo formar un círculo lo más numeroso posible.



VUELTA A LA CALMA

- Recogida de material.
- Aseo personal.

SESIÓN Nº 6: COMPETICIÓN NANO-NANA

CALENTAMIENTO

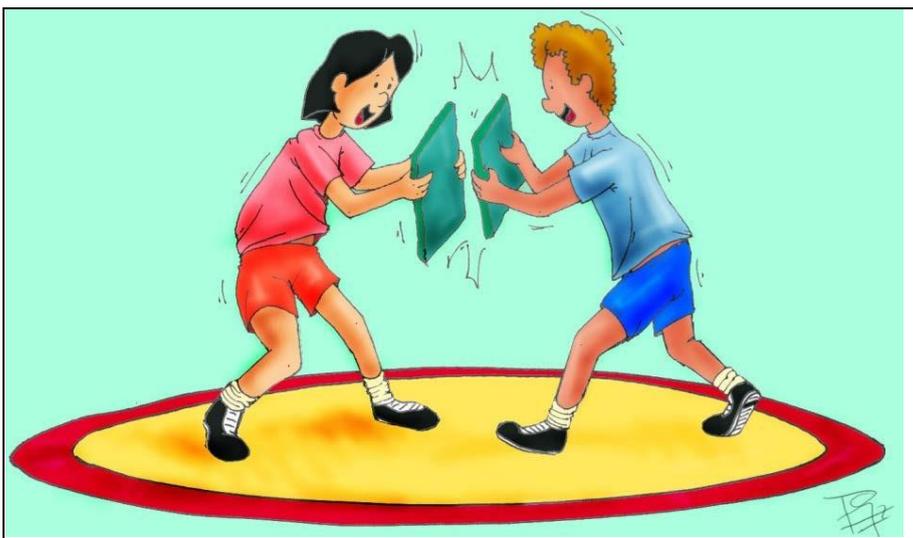
Ejercicio nº 1: Movilidad articular.

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: “Robar las colas”. Dos luchadores/as se coloca un pañuelo (cinta o pinza) colgando del pantalón por detrás y dentro del círculo (3m diámetro). El objetivo es quitarle el pañuelo (cinta o pinza) al contrario tres veces sin salir del círculo. O al mejor en 30 seg.



Ejercicio nº 2: “Sacar del círculo”. Dos luchadores/as cogen un escudo acolchado (tipo pao taekwondo o cojín) cada uno y dentro del círculo (3m diámetro) y mediante empujes con el escudo deben intentar sacar al otro del círculo al contrario tres veces. O al mejor en 30 seg.



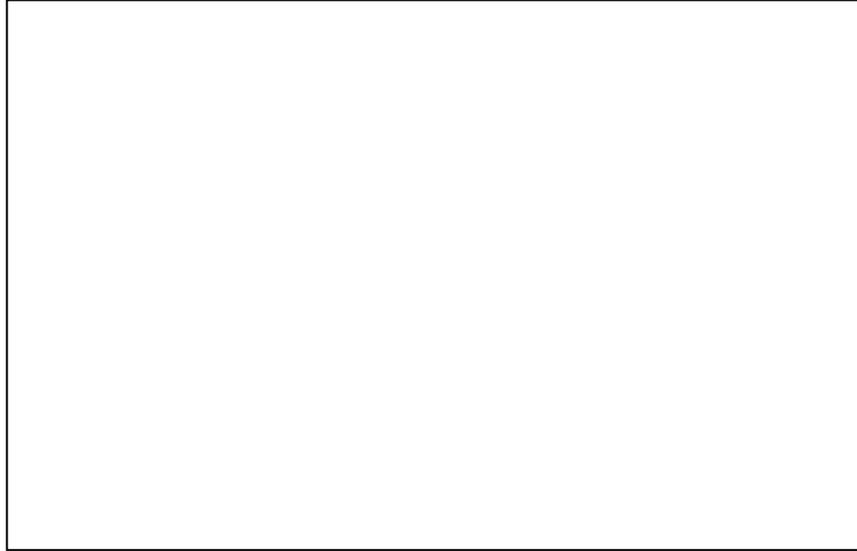
Ejercicio nº 3: “Quitar el balón”. Dos luchadores/as abrazarán un balón baloncesto dentro del círculo (3m diámetro). El objetivo es quitarle el balón al contrario tres veces. O al mejor en 30 seg.



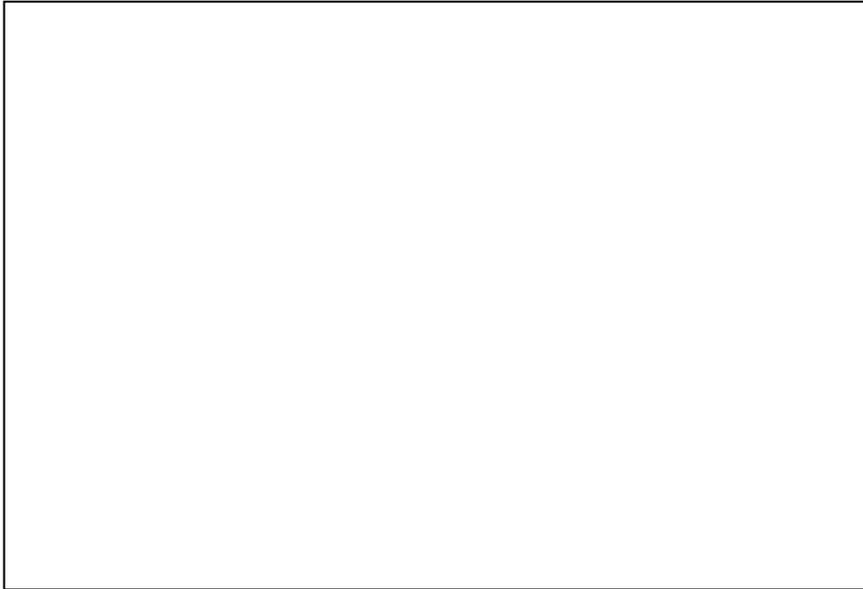
Ejercicio nº 4: “Levantarse sin manos”. Al darse la señal de comienzo, los participantes acostados en el suelo, bien mirando hacia arriba deben de intentar levantarse sin la ayuda de las manos en 20 segundos. Se anotarán el número de veces. Cada participante realizará dos intentos. Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Cuando un participante apoye las manos será eliminado



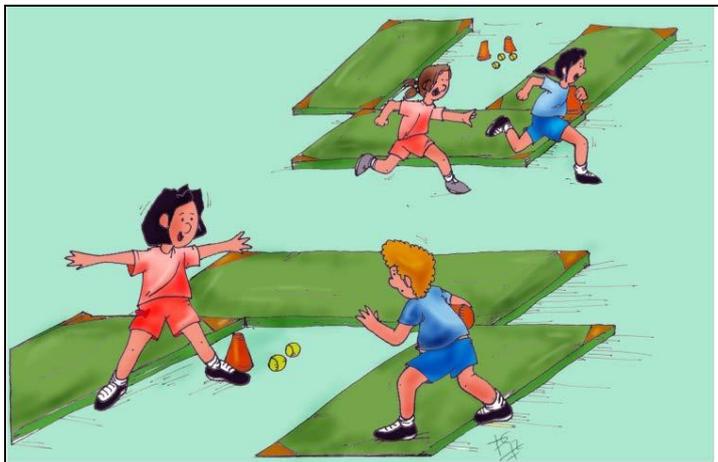
Ejercicio nº 5: “Dar la vuelta”. Dos luchadores/as, por sorteo uno se coloca en el suelo tumbado totalmente boca abajo y el compañero/a se sitúa a su lado, a la señal del árbitro el otro tiene que intentar girar a su compañero/a y éste a su vez tiene que evitarlo en 15 seg. Luego cambiarán el rol.



Ejercicio nº 6: “Gran Premio”. Carrera de relevos por equipos en una distancia de doce metros con una voltereta en medio, llegar al otro extremo, hacer una técnica de giro a un compañero/a de rodillas que saldrá al lado contrario repitiendo lo mismo al mejor equipo en un minuto.



Ejercicio nº 7: “El guardián”. Dos equipos situados cada uno a doce metros en una base y con un número determinado de distintos materiales, como conos, mazas o pelotas de tenis en dicha esquina. Cada base de material estará rodeada de colchonetas para evitar que los niños/as no se hagan daño. El juego consistirá en que cada equipo tiene que ir a la base del equipo rival para robarle su material y llevarlo a su base, a la vez que defienden su territorio. En la zona de colchonetas será posible empujar o agarrar para conseguir el material. En un tiempo determinado 30 seg, ganará el equipo que más piezas consiga. Se hará al mejor de 3 asaltos.



Ejercicio nº 8: “Que no te la quiten”. Dos equipos le repartimos a cada jugador una pinza que deben colocarse en la espalda (cogemos dos colores para diferenciar) situados cada uno a doce metros en una base. El objetivo es quitar el máximo de pinzas al equipo contrario. Si te quitan la pinza te tienes que sentar. Pierde el equipo que antes tenga a todos sus componentes sentados o ganará el equipo que más piezas consiga. Se hará al mejor de 3 asaltos de 45 seg. En cada asalto al que se lo quiten se sentara fuera del espacio de juego.



VUELTA A LA CALMA

- Recogida de material.
- Aseo personal.

4. La Lucha Olímpica dentro de la Educación Secundaria

4.1. Introducción

La evolución y los grandes cambios que se producen en estas edades aumentan en los alumnos la complejidad intrínseca de la etapa. La formación que deben recibir tiene que ser variada, para iniciar a los jóvenes en la libertad de elección, la responsabilidad y el compromiso para tomar decisiones objetivas sobre su proceso educativo.

La Educación Secundaria Obligatoria tiene que ser una progresión con respecto a la etapa anterior. Para cumplirse este ascenso educativo hay que tener en cuenta las diferentes actitudes y necesidades de los alumnos/as, para ello, y desde el inicio de esta etapa, hay que poner a disposición de los escolares todos los recursos posibles para inculcar el sentido de la responsabilidad.

La lucha olímpica puede contribuir a los alumnos/as a desarrollar una educación integral. En estas edades de crecimiento los jóvenes adquieren diferentes cambios corporales, como pueden ser la masa corporal, altura o fuerza muscular. Este deporte es un recurso perfecto para concienciar al alumno/a con su nueva imagen corporal. Con la práctica de la lucha podrán ser capaces de conocerlo y dominarlo desde un aspecto eficaz.

La coordinación la desarrollaran al realizar esta modalidad, haciendo ejercicios en diferentes posiciones corporales. Al tratarse de un deporte de contacto, se impulsará a conocer su cuerpo y el de sus compañeros/as. Tendrán que tocar, empujar, derribar, etc.

Es una etapa donde los escolares generan mucha agresividad y la práctica de la lucha olímpica puede ser una buena solución para canalizar estos aspectos.

El hecho de conocer las reglas y normas que se llevan a cabo para realizar este deporte ayudará al alumnado a respetar a sus compañeros/as, adversarios/as, árbitros y todo lo relacionado con la competición. Por lo tanto, adquirirán valores positivos de competitividad, que es un aspecto muy importante en esta etapa.

La curiosidad y el afán por superar nuevos desafíos están presentes en este ciclo formativo. La lucha les puede proporcionar estas actividades, provocando en los jóvenes interés y motivación para llevarlos a cabo.

En definitiva, la lucha olímpica cumple con un amplio abanico de valores y objetivos idóneos para el desarrollo de la etapa de secundaria, siempre y cuando, se trabajen de una forma adecuada. Es necesario partir de la base de que este deporte tiene que aportar respeto y deportividad.

4.2. La Lucha Olímpica dentro del Currículo Oficial de Secundaria

Basándonos en el **Decreto nº 220/2015, de 2 de septiembre de 2015**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, podemos concluir que esta modalidad deportiva puede aportar a desarrollar varias competencias básicas y estándares de aprendizaje.

4.2.1. Contribución de la Lucha Olímpica con las competencias motrices

El cuerpo humano es una pieza clave entre la persona y el entorno y la lucha olímpica está implicada con la máxima adquisición del bienestar físico y mental en un entorno saludable.

Este deporte también aporta criterios para mejorar y mantener la condición física, como pueden ser la resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza-resistencia, etc.

Las actividades que se realizan en la práctica son un medio eficaz para facilitar la integración de los escolares. Esto fomentará el respeto y la igualdad con el resto de compañeros/as. Los ejercicios que se realicen en equipo desarrollarán en los jóvenes la composición de un proyecto en común, donde observarán las limitaciones y destrezas de los participantes, haciéndoles asumir responsabilidades y conductas propias de una sociedad.

La lucha olímpica ayuda a conseguir una autonomía e iniciación personal. Las tareas que se le plantean enfrentan al alumno/a a

situaciones en las que debe exhibir autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante la adversidad. Desarrollarán su técnica específica y el nivel de condición física con una responsabilidad y honestidad en la aceptación de los diferentes niveles de ejecución motriz que se les programen.

También contribuye a la expresión de ideas y sentimientos de forma creativa mediante la exploración, utilización y recursos expresivos de su propio cuerpo y sus movimientos.

La lucha olímpica ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender, porque ofrece recursos de planificación en las actividades físicas con un proceso de experimentación. Por lo tanto, el alumno/a será capaz de regular su propio aprendizaje y su práctica deportiva en el tiempo libre, de una forma organizada y estructurada.

Esta modalidad deportiva al desarrollar varias capacidades físicas contribuirá a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos de otras actividades deportivas.

En lo referente a la comunicación lingüística, la lucha favorecerá ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos entre los compañeros/as y el profesor/a, con un vocabulario específico del deporte. Este diálogo también será útil para la resolución de conflictos.

Se desarrollarán diferentes roles de agentes deportivos (luchador/a, arbitro, espectador, etc.), que ampliará la actitud crítica ante los comportamientos que se produzcan en los espectáculos deportivos.

La práctica sucesiva de este deporte aportará rutinas de prevención de lesiones en las actividades físicas que lleven a cabo los jóvenes en su tiempo de ocio.

4.2.2. Objetivos de etapa

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia,

la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y

la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

4.2.3. Estándares de aprendizaje

La propuesta para esta etapa es que los alumnos/as asimilen contenidos propios de la lucha olímpica, realizando una progresión básica desde el punto de vista mecánico de la ejecución, aumentando la complejidad en el mecanismo de percepción y toma de decisiones.

Este deporte ayudara en todos los bloques del área de Educación Física, aportando más beneficios en contenidos más específicos de

carácter físico. Con esta modalidad deportiva se avanzará hacia una fase de dominio técnico-táctico del control de las acciones de lucha.

La lucha olímpica está presente en los 4 bloques en los que se divide la asignatura de educación Física, contribuyendo en:

Educación Física. Educación secundaria

<i>Bloque 1: Condición física</i>	EDUCACIÓN FÍSICA
	<p>Este apartado está enfocado hacia aspectos físicos relacionados con el deporte. Se trabajan conceptos sobre: el calentamiento para prevenir lesiones; los beneficios y riesgos de la actividad física sobre el organismo y la salud; la práctica de la resistencia, fuerza general, flexibilidad y velocidad; ejercicios posturales desde sentados y levantando y transportando cargas pesadas; relajación muscular para distinguir el estado de tensión y relajación; y por último, los valorar los hábitos y conductas positivas a la hora de realizar ejercicio.</p> <p>Como parte de este bloque aprender a realizar los ejercicios de forma correcta para una adecuada higiene postural, y concienciar a los alumnos de la importancia de mantener una condición física buena.</p>
	LUCHA OLÍMPICA

orientada a la salud.

La lucha olímpica tiene mucha implicación en este bloque de contenidos, porque aporta: aprendizajes en la realización de calentamientos (específicos para varios deportes); un gran desarrollo en la resistencia aeróbica y anaeróbica, de la fuerza resistencia y máxima, de la velocidad gestual y de la flexibilidad, ya que se trata de un deporte muy completo; una variedad de diferentes desplazamientos que ayudarán a los alumnos/as a realizar posturas corporales correctas, realizarán ejercicios donde tendrán que transportar a los

	<p>compañeros/as realizando tareas con cargas de diferentes pesos; también podrán experimentar las diferencias musculares entre un estado de tensión y relajación, ejecutando actividades de lucha muy intensas con los compañeros/as (tirar, derribar, empujar, etc.); todo estos conceptos serán beneficiosos para que los jóvenes puedan valorar las aspectos positivos de realizar deporte.</p> <p>Además se ponen en práctica los conocimientos del calentamiento y se añaden elementos propios de un calentamiento específico de la lucha olímpica, dando al alumno una mayor variedad de ejercicios y conocimientos. Enseñar a utilizar la lucha como medio para el acondicionamiento físico.</p>
<p><i>Bloque 2: Juegos y actividades deportivas.</i></p>	<p>EDUCACIÓN FÍSICA</p>
	<p>Bloque orientado: al aprendizaje motor y habilidades específicas; hacia el equilibrio y la agilidad; reglas y normas de los juegos (deportivos, tradicionales, populares, etc.); hacia las habilidades gimnásticas (saltos, volteos, etc.); aprendizajes técnicos-tácticos y estrategias de ataque y defensa; actividades de cooperación y competitivas como solución de conflictos; y la aceptación del reto como una estrategia del juego y no como enfrentamiento con los demás. Adoptar los valores de autoevaluación, auto exigencia y esfuerzo.</p> <p>La importancia del medio natural y del medio ambiente, los deportes que se pueden realizar en estos lugares y el respeto hacia estos.</p>

	LUCHA OLÍMPICA
	<p>Esta disciplina olímpica aporta mucho en los aspectos mencionados anteriormente. En cuanto al juego, los ejercicios de lucha ocupan un lugar fundamental, ya que luchar es una actividad natural de los alumnos/as y que hay que fomentar en estas edades de forma educativa. Por la parte de deportes, esta modalidad en la actualidad es un deporte olímpico con una gran trayectoria mundial, donde se pueden concretar aspectos de normas y reglas. Se trabaja mucho las cualidades de agilidad, equilibrio y acrobacias para saber derribar al compañero/a y caer cuando te proyectan. Se realizan varias tareas con diferentes roles de ataque y defensa, así como, en grupos e individuales para cooperar con los compañeros/as y también sean capaces de tomar sus propias decisiones. Por último inculcarles que la tolerancia y deportividad está por encima de los resultados.</p> <p>Aunque no tenga relación directa con nuestro deporte. Aun así, la lucha olímpica puede aportar una concienciación de los jóvenes del uso del medio ambiente para realizar actividades deportivas. Se podrán realizar tareas o circuitos de agilidad en el medio natural y aprovechar algunas superficies (arena, césped, etc.) para desarrollar ejercicios específicos de lucha. Con este tipo de actividades, los alumnos podrán observar que el medio natural y urbano puede ser un gran aliado para realizar ejercicio.</p>
	EDUCACIÓN FÍSICA

	<p>Un conjunto de elementos donde se encuentran: el cuerpo como instrumento de expresión y comunicación; el tiempo, ritmo, gestos, respiración y relajación; se trabajan dinámicas de grupo con actividades expresivas y rítmicas; también se realizan danzas y bailes mediante expresiones de</p>
--	--

<p><i>Bloque 3:</i> <i>Actividades físicas artístico-expresivas.</i></p>	sentimientos.
	LUCHA OLÍMPICA
	<p>Bloque donde está implicado el cuerpo como medio de expresión. A través de la lucha el alumno/a puede aplicar movimientos de coordinación y percepción cuando realizan ejercicios técnicos específicos. Mediante la realización de las técnicas (llevar al suelo, dar la vuelta, etc.) los jóvenes conocerán nuevos recursos corporales de su cuerpo, así como aspectos de plasticidad, postura o ritmo de movimiento. Con la ejecución de movimientos de proyección mejoran la capacidad del ritmo, ya que tienen que llevar una cadencia de movimientos ordenados para proyectar al compañero/a.</p>
<p><i>Bloque 4:</i> <i>Elementos comunes y transversales.</i></p>	EDUCACIÓN FÍSICA
	<p>Este bloque intenta enseñar a los alumnos los valores del deporte, la aceptación de las normas y los reglamentos de los deportes. El juego limpio no solo como practicantes de deporte, también como árbitros y espectadores. El respeto de las instalaciones y los espacios habilitados para la práctica deportiva. La importancia de un estilo de vida saludable por medio de un estilo de vida activo.</p> <p>La educación física no es solo deporte, intenta crear hábitos e inculcar en los alumnos valores que los ayude el día del mañana.</p>
	LUCHA OLÍMPICA
	<p>La lucha Olímpica puede parecer un deporte violento, pero en ningún momento se intenta hacer daño al compañero, desde la iniciación se inculca a los niños los valores de respeto al contrincante, a los entrenadores, árbitros, etc...</p>

	Al ser un deporte olímpico los valores del olimpismo están presente en todo momento. Este deporte es en definitiva un medio de afianzar los valores que queremos enseñar en esta etapa y fomentar el compañerismo y la relaciones personales.
--	---

4.3. *Unidad Didáctica: Las luchas del Mundo*

La gran variedad para impartir las clases de Educación Física es una ventaja beneficiosa para los alumnos/as, que desarrollaran un amplio abanico de posibilidades de educación dentro de la etapa de secundaria.

Dentro del currículo mencionado anteriormente, en la Educación Secundaria Obligatoria los deportes de lucha tienen una gran cabida, ya que los escolares podrán adquirir actitudes y destrezas necesarias para su desarrollo personal.

La Lucha ha estado presente en todas las culturas y es una actividad natural del ser humano. Tiene un núcleo central que es la relación con otra persona, pero además es un deporte de tradición, rituales, utilidad, actividad física, etc. Hay una implicación dual constante, donde se desarrolla una noción oponente-colaborador que es muy importante en los objetivos didácticos.

Se adquieren connotaciones educativas en función de los requerimientos energéticos, perceptivos y afectivos, porque se establece una relación muy próxima e íntima con los compañeros/as, al realizar ejercicios de intentar derribar o fijar al suelo al adversario. Se mantiene un contacto físico durante todo el combate o tarea.

Desde el ámbito educativo hay que destacar tres elementos muy importantes con la práctica de lucha:

- Se establece una relación de fuerzas entre los participantes.
- Como mínimo, debe haber una pareja en constante interacción.
- El cuerpo es el objetivo a alcanzar y el medio de acción.

La práctica de la lucha moviliza muchas cualidades, de las que se pueden destacar:

- Las cualidades físicas condicionales: velocidad de reacción y ejecución, resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza resistencia y fuerza explosiva, así como la flexibilidad y amplitud en los movimientos técnicos.
- Las cualidades coordinativas: papel importante en aspectos kinestésico y táctil, además de una percepción visual y espacial durante el desarrollo de la actividad.
- Biomecánicamente: utilizar las leyes de la palanca con tu propio cuerpo y el del compañero.
- Canalización positiva de la agresividad: sentimientos de autoconfianza y autoestima son reforzados y potenciados de forma objetiva.
- Cognitivamente: estrategia, anticipación, y continuidad para desarrollar un buen combate.

Teniendo en cuenta todo lo anterior y nuestra experiencia profesional, hemos diseñado una Unidad Didáctica bilingüe dirigida a la etapa de secundaria, donde a través de las luchas del mundo se podrán alcanzar los objetivos didácticos y fomentar las situaciones de comunicación en inglés.

La Unidad Didáctica llamada **Luchas del Mundo / World Wrestling**, tendrá un carácter lúdico e integrador, permitiendo relaciones y comunicaciones entre los compañeros/as en las clases prácticas con un lenguaje en inglés.

Esta propuesta didáctica se basa en promover la comunicación inglesa en diferentes contextos, para ello, se utilizará un vocabulario estándar y uno más específico para el desarrollo de esta unidad didáctica. Todo esto ayudará a los alumnos/as a adquirir una confianza en su expresión oral, para posteriormente aplicar sus conocimientos en sus relaciones sociales, académicas o laborales de carácter internacional.

Existe una gran relación interdisciplinar entre la asignatura de Inglés y Educación Física, por lo que el profesor de inglés tiene que ayudar a aumentar el vocabulario más específico y el profesor de educación física debe tener un buen nivel de inglés para llevar a cabo correctamente todas las sesiones.

4.3.1. Objetivos

Dentro de este ciclo formativo los objetivos didácticos están sujetos a diversos factores, como son las demandas del currículo, la intención docente, las características de los alumnos/as y el contexto. Para esta unidad didáctica destacaríamos:

- Recopilar un vocabulario específico de lucha en inglés y ponerlo en práctica durante las sesiones.
- Favorecer el contacto físico y motivar hacia la práctica deportiva de actividades luctatorias.
- Reconocer el enfrentamiento cuerpo a cuerpo con una oposición real y directa.
- Experimentar las distintas formas de desequilibrar, derribar, inmovilizar, caer y voltear.
- Realizar ejercicios con elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de lucha.
- Adquirir nociones con distintos roles (atacante, defensor, árbitro, espectador, etc.).
- Aceptar la práctica de lucha con deportividad y respeto y no con agresividad.
- Sensibilizar la importancia de la colaboración con actividades cooperativas y haciendo ver la importancia del adversario como pareja indispensable.

4.3.2. Contenidos

- Conceptuales:
 - Memorización del vocabulario específico de lucha en inglés y llevarlo a cabo en las sesiones prácticas.

- Conocer las diferentes luchas que se desarrollan por todo el mundo, poniendo más importancia en las luchas olímpicas.
- Nociones básicas del reglamento de lucha olímpica.
- Cualidades físicas que se desarrollan con la práctica de lucha.
- Procedimentales:
 - Recopilación del vocabulario específico de lucha en inglés que se pondrá en práctica en las clases.
 - Realización de juegos y ejercicios con elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de los deportes de lucha.
 - Experimentación de acciones con finalidades de actividades luctatorias en situaciones de enfrentamiento individual o colectivo, como derribar, inmovilizar, tocar, empujar, sacar de un espacio, etc.
 - Aprendizaje de técnicas y habilidades de lucha e incremento de las capacidades físicas básicas.
- Actitudinales:
 - Valoración positiva de la práctica deportiva de los diferentes tipos de lucha y en especial de las modalidades olímpicas.
 - Respeto y aceptación de las normas de los deportes de lucha, así como los distintos roles establecidos (defensor, atacante, árbitro, etc.) y las establecidas por el grupo de clase.
 - Colaboración entre los compañeros/as durante los ejercicios grupales y duales.
 - Deportividad, tolerancia y autocontrol por encima del resultado obtenido.

4.3.3. Temporización

Las seis sesiones que se llevaran a cabo en esta unidad didáctica serán un recorrido por todas las luchas del mundo, lo que nos facilitará una buena introducción en las modalidades de luchas olímpicas. Al comienzo de todas las sesiones se realizará una pequeña introducción de las luchas correspondientes a cada sesión, para informar teóricamente al alumno/a y conocer el trabajo que se desarrollará en la parte práctica. En todas las sesiones se usará el vocabulario específico en inglés.

SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none">- Introducción histórica de las luchas del mundo.- Explicación del desarrollo del vocabulario específico de lucha en inglés.- Juegos de empujón.- Evolución inicial.
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none">- Desplazamientos y movimientos corporales.- Ejercicios de caídas voluntarias e involuntarias.- Juegos de lucha de oposición en grupos.- Ejercicios luctatorios de oposición por el territorio.
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none">- Juegos de lucha de oposición dual.- Ejercicios de giros e inmovilizaciones.- Actividades de lucha en suelo.
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none">- Juegos y actividades de lucha.- Ejercicios de agarre.- Tareas de desequilibrios y derribos.

SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y actividades de lucha. - Enfrentamientos duales con agarre y control. - Lucha en pie: desequilibrios y derribos.
SESIÓN 6	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciación de las modalidades olímpicas. - Técnicas básicas para llevar a suelo. - Técnicas básicas para dar la vuelta al compañero/a. - Ejercicios de lucha olímpica.

4.3.4. Metodología

La unión que se ha establecido con las áreas de Educación Física e Inglés para el desarrollo de esta unidad didáctica, requieren de una metodología de enseñanza que permita a los alumnos/as un aprendizaje conjunto de los contenidos en ambas disciplinas a través del movimiento.

Las actividades de enseñanza deben ser progresivas, iniciando con juegos básicos de oposición en grupo y juegos luctatorios hasta la realización de ejercicios de lucha en las que se establezca una oposición real y bajo un reglamento específico.

Las sesiones prácticas se desarrollarán para asimilar rápidamente habilidades en el lenguaje del inglés. La comprensión y retención del lenguaje se obtiene mejor mediante el movimiento en respuesta a una secuencia de comandos. No hay que forzar a los jóvenes a que hablen en inglés, los estudiantes deben de interiorizarlo para que emerja en un futuro automáticamente.

La metodología, como forma para adquirir conocimientos, será el descubrimiento guiado y la resolución de problemas. De esta forma los estudiantes podrán experimentar nuevas soluciones para realizar las tareas planteadas. Con la ayuda del profesor y compañeros/as, estos

aprendizajes nos acercarán al dominio de la ejecución. Estos métodos aportan:

- El mejor aprendizaje es el que descubre uno mismo y el nivel de retención es mayor.
- Favorece la implicación cognitiva en la acción motriz, desarrollando un proceso más individual.
- El estudiante tiene un papel más activo y es el protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje.

En las actividades de lucha una de las finalidades principales es el enfrentamiento, pero este concepto se debe caracterizar por conducir valores educativos muy importantes. Los niveles de oposición deben ser adaptados a las características técnicas, tácticas y aptitudinales de los alumnos/as para mejorar en su proceso educativo.

Por lo tanto, se utilizará una metodología enfocada en el juego, que favorecerá en la realización de las actividades, generando placer y motivación en los participantes. Los alumnos/as se entregaran totalmente en la práctica de las tareas y aportará diferentes soluciones a los problemas plantados en los ejercicios.

Desde el punto de vista didáctico y de organización también hay que tener en cuenta:

- La seguridad debe estar presente siempre para aportar al participante mayor tranquilidad en las actividades de contacto físico y en las situaciones de combate. Las normas deben ser claras y sencillas para evitar posibles daños (pendientes, pulseras, etc.).
- Realizar equipos homogéneos en las actividades grupales para equilibrar las fuerzas y habilidades de los alumnos/as.
- En los enfrentamientos duales es más útil agrupar a los participantes en grupos homogéneos y reducidos (4-5 alumnos/as). Estas agrupaciones con niveles similares también nos servirá para que dosifiquen los esfuerzos y experimenten varios roles (luchador, arbitro, juez, etc.). A cada grupo se le

asignará un espacio para que desarrollen las actividades, lo que les aportará una mayor autonomía.

4.3.5. Evaluación

Al tratarse de una unidad didáctica de varias formas de lucha y de un conocimiento de vocabulario específico en inglés, la evaluación será continua y deberá estar presente durante todo el proceso de las seis sesiones.

En la primera sesión se realizará una evaluación inicial, mediante la observación del profesor en los juegos planteados y las formas de expresarse con el nuevo idioma, para observar las habilidades y conocimientos de los estudiantes.

Durante el desarrollo de la unidad didáctica se aplicará una evaluación formativa, para realizar los ajustes, cambios y correcciones necesarias para poder cumplir los objetivos. Se pondrá atención en las tareas realizadas para que sean atractivas y motivantes para los estudiantes, se repasará el vocabulario para que sean el idóneo y se revisará la metodología para que sea la correcta.

En la última sesión habrá que comprobar el grado de aprendizaje que los jóvenes han adquirido a lo largo de todas las sesiones. Para ello, se pueden utilizar unas escalas de valoración para la comunicación en inglés y para el desarrollo de las actividades luctatorias:

ESCALA DE VALORACIÓN: COMUNICACIÓN EN INGLÉS	1	2	3	4
Realiza una correcta pronunciación				
Amplio vocabulario específico de lucha				
Buena comprensión oral				
Buena fluidez en el habla inglesa				
Utiliza el inglés durante toda la sesión				
Amplia comunicación en inglés (profesor, compañero/as)				
Intervención en público en inglés				

ESCALA DE VALORACIÓN: ACTIVIDADES DE LUCHA	1	2	3	4
Esta atento a las explicaciones del profesor				
Ayuda a sus compañeros a resolver los problemas				
Se esfuerza en todas las actividades que deben realizar				
Tiene una actitud muy participativa durante toda la sesión				
Respeto a los compañeros/as, profesor y reglas establecidas				
Acepta el resultado final sin importar ganar o perder				
Está capacitado para empujar, derribar, desequilibrar y proyectar a un compañero/a				
Está capacitado dar la vuelta e inmovilizar a un compañero/a				
Muestra interés por la materia y adopta las medidas de seguridad de los ejercicios				

En esta Unidad Didáctica se llevarán a cabo los siguientes

criterios de evaluación:

- Recopilar el vocabulario específico en inglés durante todas las sesiones, que será supervisado por el profesor para que este correcto.
- Conocer las diferentes luchas y culturas que se desarrollan por todo el mundo, incrementando la curiosidad del alumnado en conocer nuevos deportes.
- Realizar diferentes tipos de lucha desde diversas posiciones utilizando varios segmentos de su cuerpo.
- Aumentar y tener un buen autocontrol en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Mostrar actitudes de cooperación, respeto y deportividad durante todas las actividades realizadas, ya sea siendo atacante, defensor, árbitro, espectador, etc.
- Adquirir conocimientos básicos del deporte de lucha olímpica.

4.3.6. Sesiones de la Unidad Didáctica

En el transcurso de las seis sesiones se desarrollará un esquema muy similar, en el cuál, se hará una introducción al principio de cada clase práctica explicando el tipo de lucha que se desarrolla en cada continente. A continuación se realizara un calentamiento, que en las primeras sesiones será con un carácter más lúdico, para pasar después introducir un calentamiento más específico. En la parte principal se desarrollará los ejercicios y juegos principales de cada sesión. Por último, en la vuelta a la calma, se realizarán ejercicios de estiramientos y/o relajación, pero también se pondrán en común todas las experiencias vividas y posibles mejoras para las siguientes sesiones.

Las seis sesiones que se llevaran a cabo en esta unidad didáctica son:

SESIÓN	NOMBRE
Sesión Nº 1	La Lucha en Asia. / The Wrestling in Asia.
Sesión Nº 2	La Lucha en África. / The Wrestling in Africa.
Sesión Nº 3	La Lucha en América. / The Wrestling in America.
Sesión Nº 4	La Lucha en Europa I. / The Wrestling in Europe I.
Sesión Nº 5	La Lucha en Europa II. / The Wrestling in Europe II.
Sesión Nº 6	Lucha Olímpica. / Olympic Wrestling.

La Lucha en Asia / The Wrestling in Asia

Material: colchonera grande (quitamiedos) y cojines.

CALENTAMIENTO

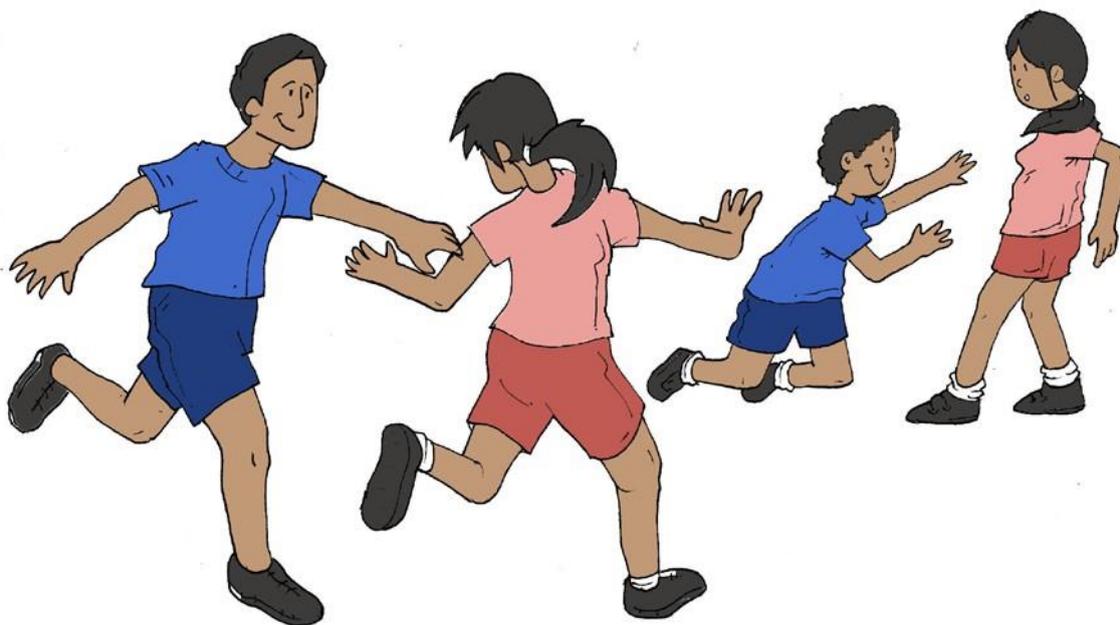
Ejercicio nº 1: Movilidad articular.

Ejercicio nº 2: “Toca-toca”.

Distribuidos por todo el espacio, los alumnos/as deberán tocar la parte de cuerpo que vaya indicando el profesor (rodilla, tobillo, espalda, etc.) e intentar no ser tocados por sus compañeros/as.

Variantes:

-Tendrán que desplazarse de rodillas, en cuadrupedia o realizarlo por parejas.



PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: “Empujar la Muralla China”.

Se distribuirán en dos grupos y se colocará un quitamiedos (muralla) en posición vertical. Cada grupo deberá empujar la colchoneta e intentar avanzar y hacer que el otro grupo retroceda unos metros. Se realizarán tres intentos para saber el ganador de juego.

Variantes:

- Deberán empujar de rodillas.
- Se pueden hacer grupos reducidos y realizar una competición.

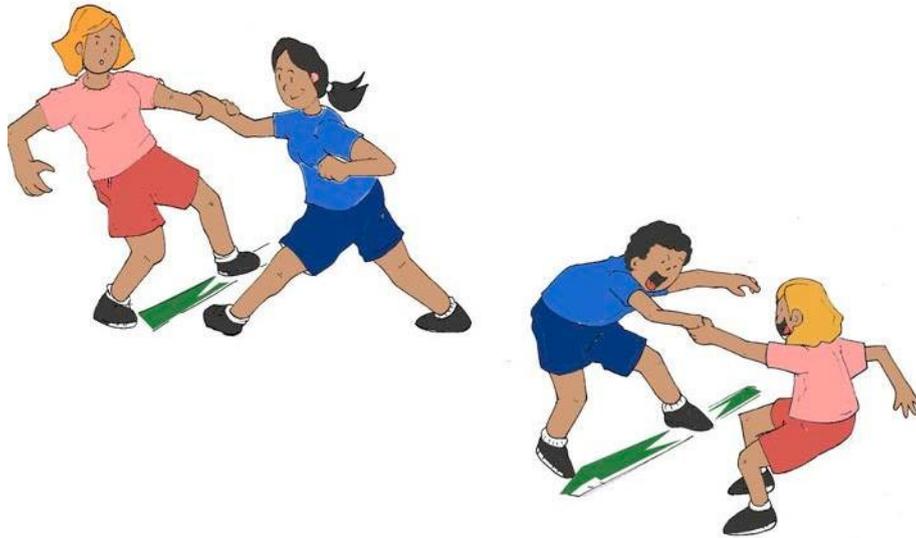


Ejercicio nº 2: "Pulso Iraní".

Formarán parejas, enfrentados cara a cara y cogidos de la mano. Deberán intentar tirar del brazo al compañero/a y hacerles pasar la línea divisoria. El jugador que pase más veces la línea y pierda el equilibrio será el perdedor.

Variantes:

-Cogidos de las dos manos.

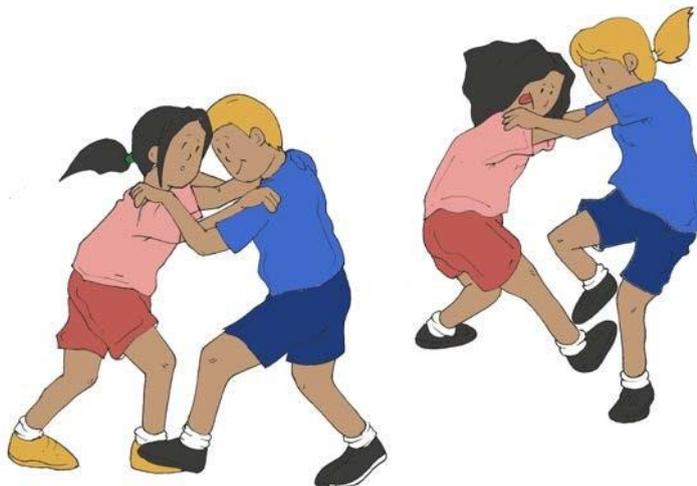


Ejercicio nº 3: “Los Elefantes Indios”.

Se pondrán por parejas y cogidos de las dos manos, e intentarán pisar los pies del compañero/a y evitar ser pisados. Cada vez que consigan acertar conseguirán un punto. Ganará el que más puntos consiga.

Variantes:

-Cogidos de una mano, tendrán que tocar las rodillas o tobillos del compañero/a.



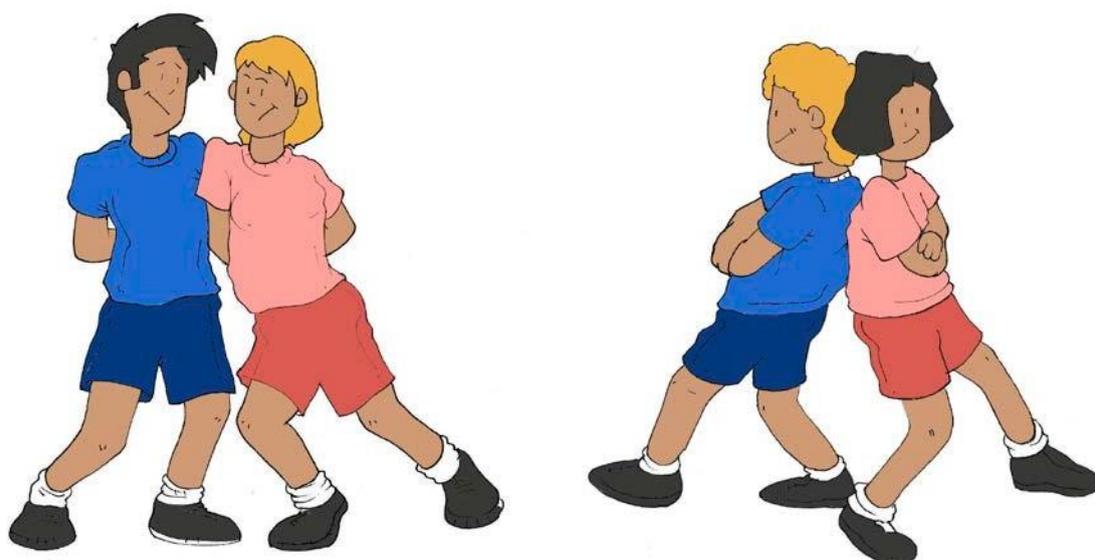
Ejercicio nº 4: “Lucha Coreana”.

Distribuidos en parejas, colocados juntos hombro con hombro y con las manos en la espalda, deberán empujar a su compañero e intentar desplazarlo 2 metros (dos pasos aprox.) e impedir se movidos hacia atrás. Ganará el que desplace más veces a su rival.

Variantes:

-Colocados espalda con espalda.

-Igual que los anteriores, pero en posición de rodillas.



Ejercicio nº 5: “Sacar del Círculo”.

En parejas y cada uno con un escudo acolchado (cojín), se situarán dentro de un círculo (3m aprox.) y deberán sacar fuera al compañero/a mediante empujones con el escudo. Ganará el que saque más veces al adversario.



Ejercicio nº 6: “Sumo”.

Se dibujan círculos en el suelo de 3m aproximadamente y distribuidos por parejas realizan enfrentamientos de Sumo. Tendrán que sacar mediante empujones y desequilibrios a su compañero/a del espacio para poder ganar el combate. Realizaran varios cambios entre todos los alumnos/as.



VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos.
- Puesta en común de los ejercicios realizados y vocabulario en inglés mencionado.
- Aseo personal.



SESIÓN N°: 2

La Lucha en África / The Wrestling in Africa

Material: Aros, conos, cuerdas y pelotas. Colchonetas o zona acolchada.

CALENTAMIENTO

Ejercicio nº 1: Movilidad articular.

Ejercicio nº 2: “El Gorila Africano”.

Se limita un espacio y se la queda un alumno/a que deberá desplazarse con 4 apoyos (manos y pies). Tiene que tocar al resto de compañeros/as que se unirán para finalizar todos como gorilas.

Variantes:

-Desplazarse de rodillas.

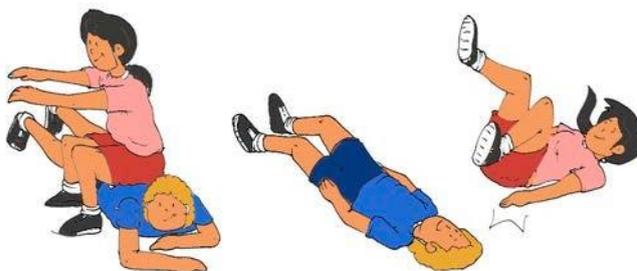


PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: Ejercicios de caídas.

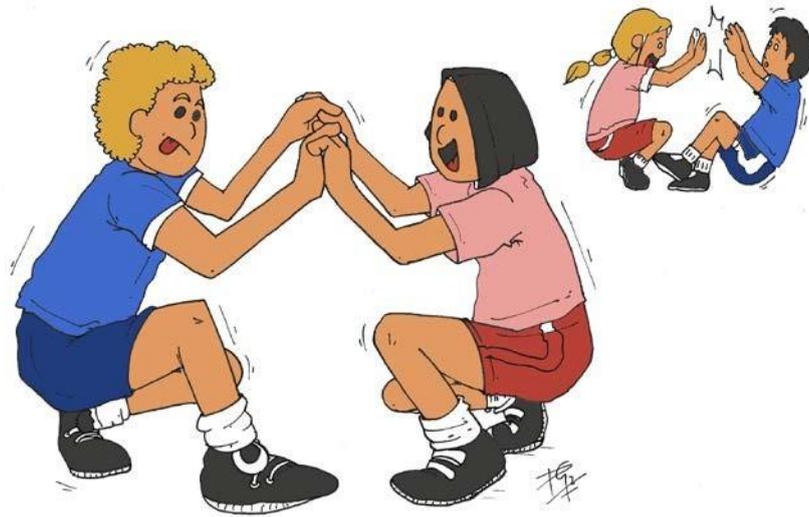
-Se colocaran sentados y se les explicará cómo deben realizar la caída hacia atrás. Deberán pegar la barbilla al pecho, balancearse hacia atrás y frenar el movimiento golpeando con los brazos en el suelo.

-Por parejas, uno se colocará sentado en la espalda de su compañero/a y éste rotará su cuerpo para que el alumno/a de arriba realice la caída de forma involuntaria. Después cambiarán los roles.



Ejercicio nº 2: “Pelear de Monos”.

Colocados en parejas y en posición de cuclillas (como monos) deberán intentar desequilibrar a sus compañeros y hacerlos caer mediante pequeños empujones. Los alumnos deberán realizar la caída atrás si son derribados. Realizaran varios cambios con todos los compañeros/as.



Ejercicio nº 3: “Los Relevos de la Selva”.

Formaran 4-5 grupos y realizaran una carrera de relevos. Los desplazamientos los realizaran de la siguiente manera:

-Leopardo: 4 apoyos (manos y pies).

-Cangrejo: 4 apoyos invertidos.

-Serpiente: raptando.

-Rana: saltando de cuclillas.

-Mono: 6 apoyos (manos, rodillas y pies)

-Lémur: de rodillas.



Ejercicio nº 4: “La Lucha de la Selva”.

En 4-5 grupos, cada uno con material (conos, aros, pelotas, etc.) y ubicados en un espacio concreto, deberán robar todo el material que puedan al resto de grupos en un tiempo delimitado (1-2 min.). Ganará el equipo que consiga más objetos al finalizar el tiempo.

Variantes:

- Sólo habrá una persona de guardián.
- Sólo se podrá coger un material por persona en cada viaje.



Ejercicio nº 5: “La Lucha del Congo”.

Se forman tríos y se limita un espacio. Un jugador se coloca sentado en el suelo, otro está de pie para evitar que el tercero toque al compañero sentado. Se realizará varias veces para cambiar los roles.

Variantes:

-El atacante y/o defensor con las manos en la espalda.



Ejercicio nº 6: “Lucha Senegalesa”.

Se distribuyen en parejas y se colocan cara a cara con cuatro apoyos (manos y pies). Tienen que derribar al adversario intentando quitarle los apoyos para que caiga al suelo. Ganará el que más veces derribe a su rival. Realizaran varios cambios con el resto de la clase.

Variantes:

-Sólo con tres apoyos (una mano y dos pies).



VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos.
- Puesta en común de los ejercicios realizados y vocabulario en inglés mencionado.
- Aseo personal.



SESIÓN Nº 3:

La Lucha en América / The Wrestling in America

Material: Colchonetas o zona acolchada.

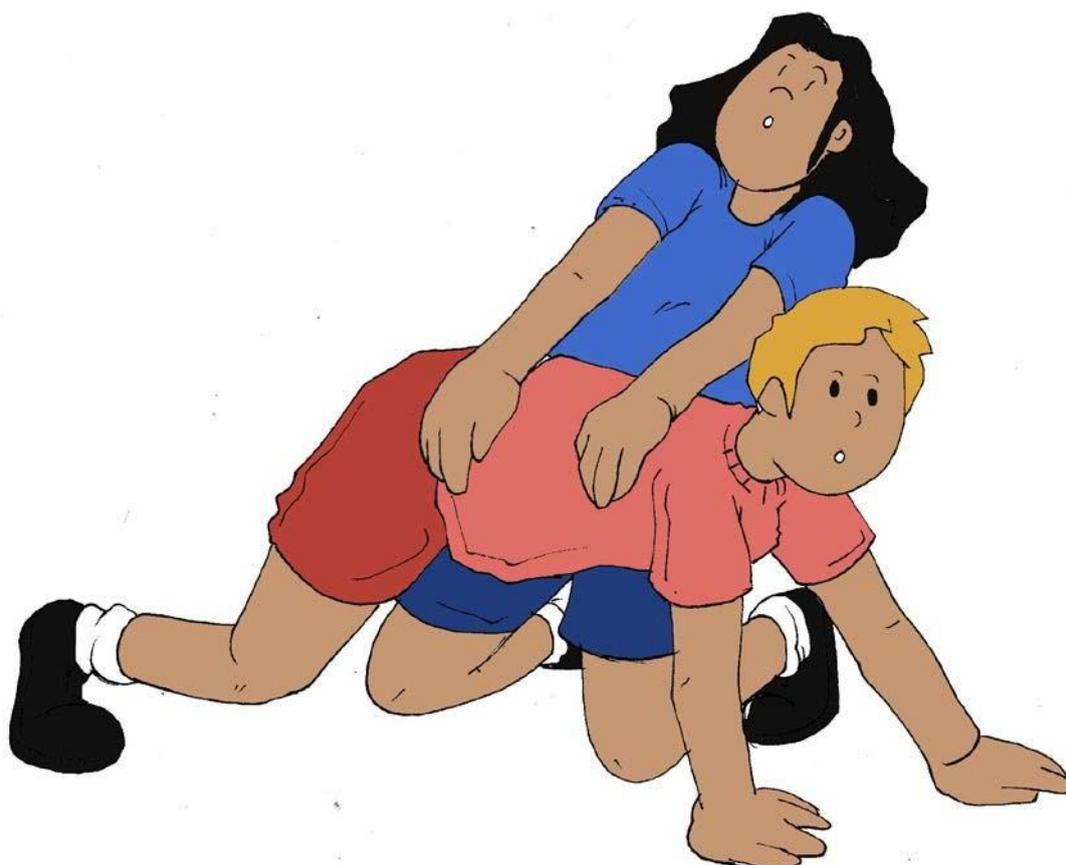
CALENTAMIENTO
Ejercicio nº 1: Movilidad articular.
Ejercicio nº 2: Carrera continúa con diferentes desplazamientos (lateral, espaldas,subiendo rodillas, etc.).
PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: “Lucha Cubana”.

Distribuidos en parejas, uno se coloca en cuadrupedia (manos y rodillas) y el compañero tiene que intentar derribarlo. Después cambian los roles y ganará el que más veces haya tumbado al compañero/a. Realizarán varios cambios de parejas.

Variantes:

- Sólo se podrá atacar por los brazos.
- Sólo se podrá atacar por las piernas.



Ejercicio nº 2: “La Lucha de Argentina”.

En parejas, un compañero se pone en cuadrupedia (manos y rodillas) y el otro enfrente que deberá intentar ponerse detrás del compañero y cogerle la cintura. El luchador que consiga ponerse detrás más veces será el vencedor. Realizarán varios cambios de parejas.

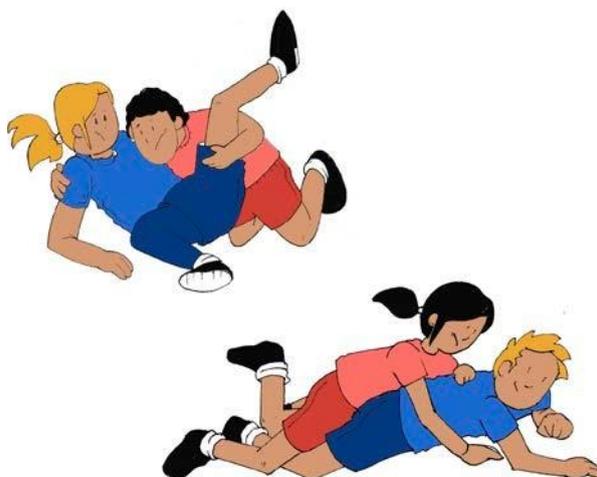


Ejercicio nº 3: “Lucha Brasileña”.

Colocados en parejas, un luchador se pondrá en tendido supino y el otro se situará encima de él controlándolo para que no pueda girarse y ponerse boca abajo. Realizarán 30 segundos cada uno y ganará el que mantenga inmovilizado su rival todo el tiempo. Realizarán varios cambios de parejas.

Variantes:

-Cogiendo por la parte superior, central o inferior.

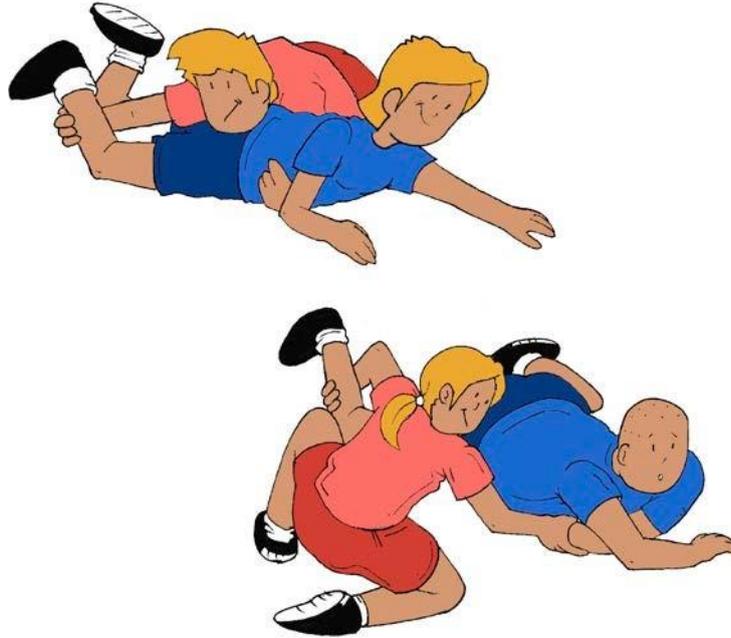


Ejercicio nº 4: “Lucha de México”.

Un luchador se coloca en el suelo en tendido prono y el compañero/a tiene que intentar darle la vuelta y ponerle la espalda en 30 segundos. Ganará el luchador que quede más veces la vuelta a su rival en ese tiempo. Realizarán varios cambios de parejas.

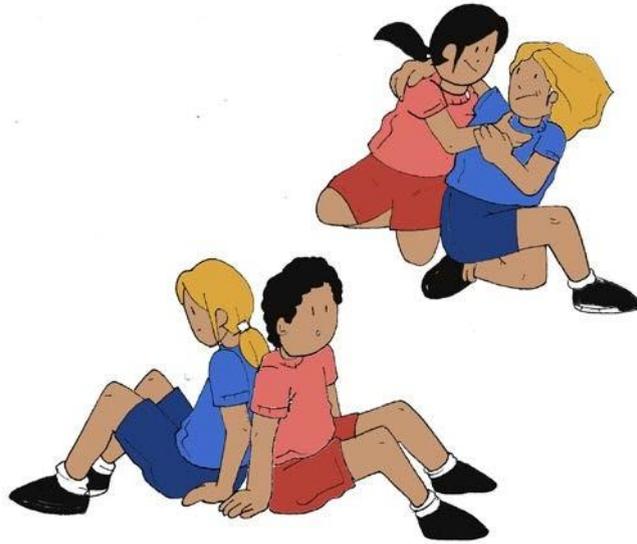
Variantes:

- Sólo se podrá atacar por los brazos.
- Sólo se podrá atacar por las piernas.



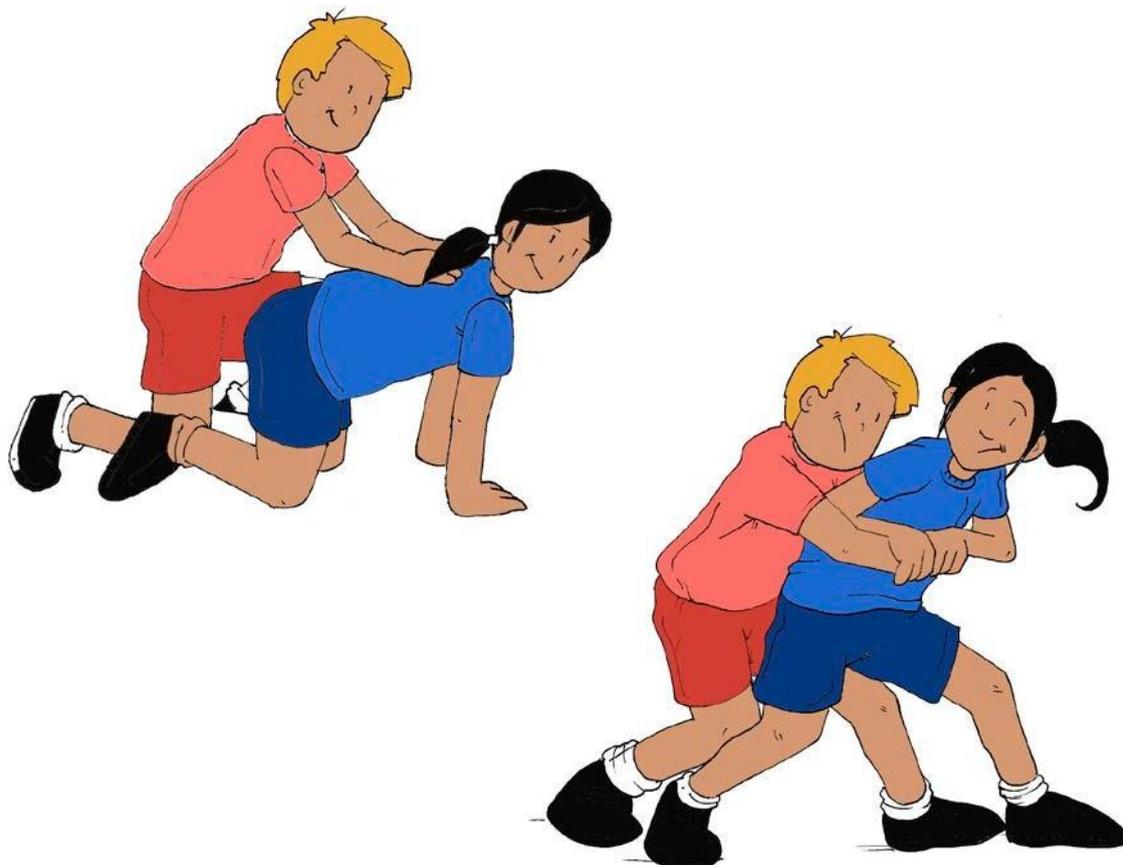
Ejercicio nº 5: “La Lucha Canadiense”.

Se colocarán en parejas y sentados espalda con espalda. A la voz del profesor deberán girarse y luchar en posición de rodillas para intentar ponerle la espalda al compañero en el suelo. Ganará el que consiga poner antes la espalda de su rival en el suelo. Realizarán varios cambios de parejas.



Ejercicio nº 6: “Lucha Escolar Estadounidense”.

Un luchador se coloca en cuadrupedia y el otro detrás posicionando las manos en la espalda de su rival. Cuando indique el profesor deberán luchar, intentando escapar el defensor, y ponerse de pie, e inmovilizar el atacante, poniendo la espalda en el suelo asu adversario. Después cambiarán los roles de atacante y defensor. Ganará el que consiga escaparse e inmovilizar a su oponente. Realizarán varios cambios de parejas.



VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos.
- Puesta en común de los ejercicios realizados y vocabulario en inglés mencionado.
- Aseo personal.



SESIÓN Nº 4:

La Lucha en Europa I / The Wrestling in Europe I

Material: Colchonetas o zona acolchada.

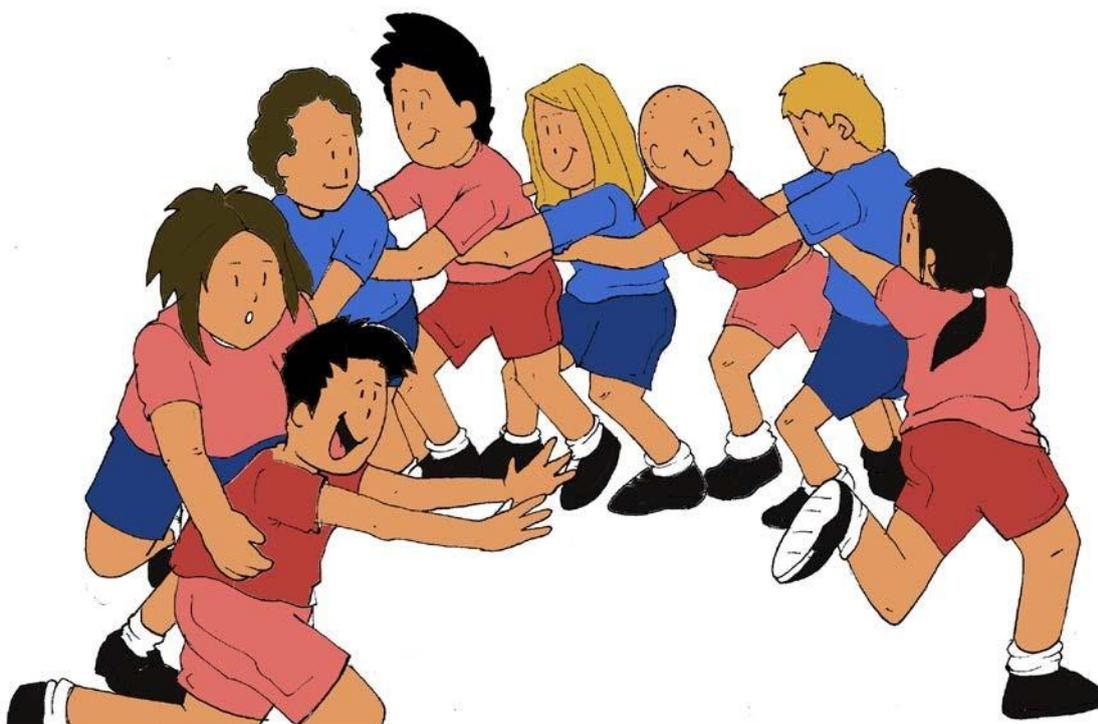
CALENTAMIENTO
<p>Ejercicio nº 1: Movilidad articular.</p> <p>Ejercicio nº 2: Carrera continúa con diferentes desplazamientos (lateral, espaldas, subiendo rodillas, etc.).</p>
PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: “La Hilera Alemana”.

Colocados todos en una fila y cogidos por la cintura, el primero intentará coger al último, que no se dejará. Una vez cogido el primero pasará al final y se volverá a realizar lo mismo. Todos pararán por el principio y final.

Variantes:

-Se pueden realizar varias filas y el primero de cada hilera coger al último de las demás.



Ejercicio nº 2: “El Círculo de la Lucha Francesa”.

Formaran un círculo cogidos de la mano y se colocará un compañero/a en el centro. Deberán tirar para intentar que sus compañeros/as toquen al alumno/a del centro. El jugador que toque o se suelte del círculo será eliminado.

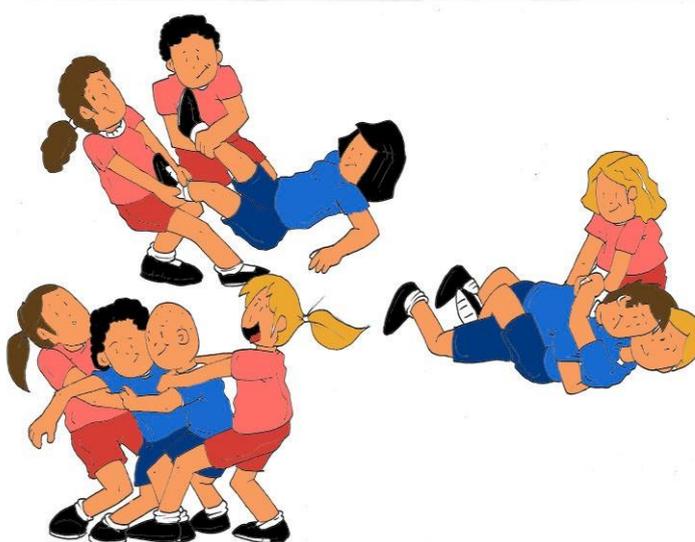
Variantes:

-Realizar el agarre cogidos de las manos, muñecas, codos, etc.



Ejercicio nº 3: “Lucha de Vikingos”.

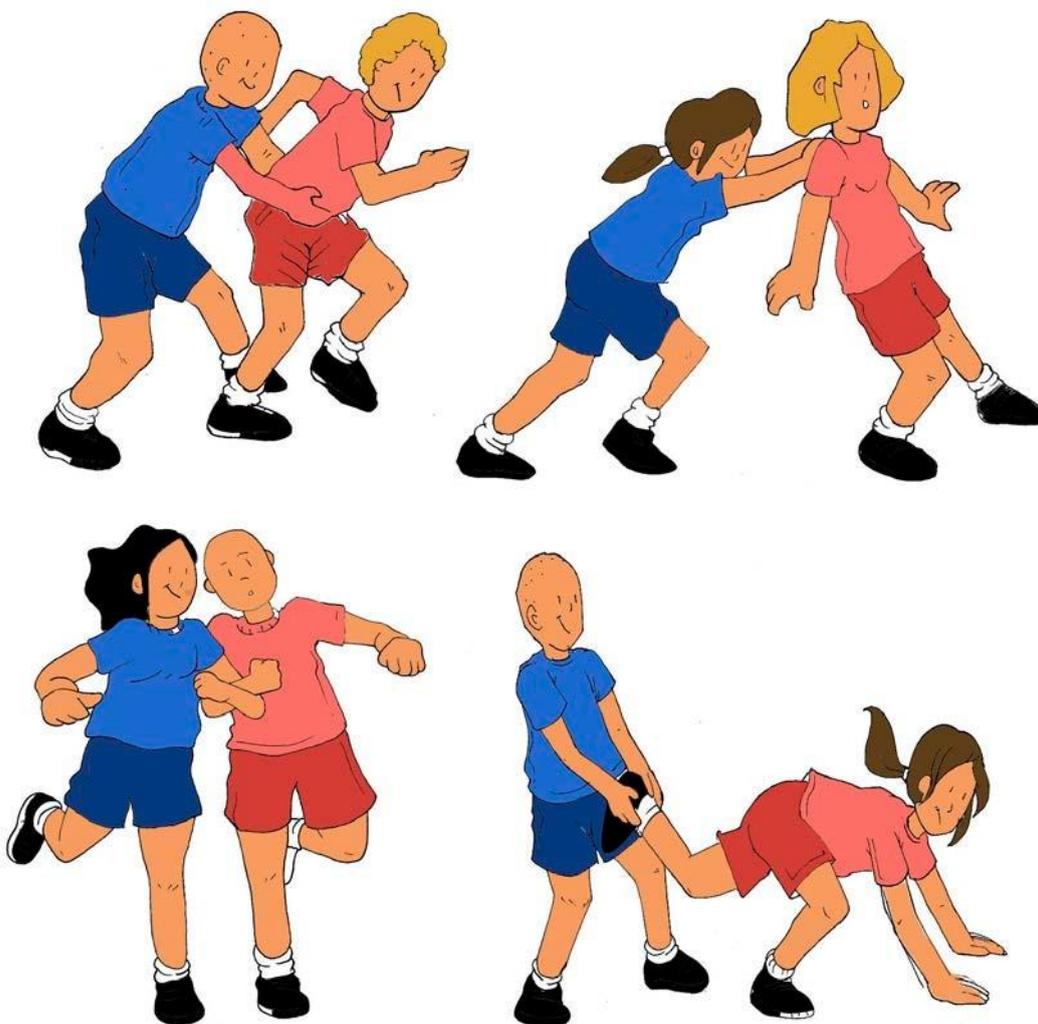
Se forman dos grupos. Uno de ellos se sitúa en el suelo y cogidos todos entre sí, y a lavoz del profesor, el otro grupo tiene que soltar a todos los compañeros. Ganará el equipo que suelte antes a todos.



Ejercicio nº 4: “Ejercicios Cogidos”.

Se dispondrán en parejas y deberán realizar los siguientes desplazamientos (5-6m) con oposición de un compañero/a:

- Cogiendo de la cintura y retener la carrera del compañero/a.
- Empujando la espalda y el otro frenando el avance.
- Coger el tobillo para dificultar el desplazamiento.
- Cara a cara y cogidos de los hombros, uno empuja hacia delante y el otro resiste el avance.
- Empujando hombro con hombro a la misma vez que se avanza.



Ejercicio nº 5: “Lucha Celta”.

Colocados en parejas y en un espacio delimitado. Un luchador coge a su adversario por la pierna y tiene que derribarlo todas las veces que pueda en 30 segundos. Después se cambian los roles y gana el luchador que más veces derribe a su oponente. Realizan varios cambios de parejas.



VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos.
- Puesta en común de los ejercicios realizados y vocabulario en inglés mencionado.
- Aseo personal.



SESIÓN Nº 5:

La Lucha en Europa II / The Wrestling in Europe II

Material: Cinturones y colchonetas o zona acolchada.

CALENTAMIENTO

Ejercicio nº 1: Movilidad articular y carrera continua con diferentes desplazamientos (lateral, espaldas, subiendo rodillas, etc.).

Ejercicio nº 2: Carrera con diferentes ejercicios físicos (pasar por debajo de las piernas, saltar por encima de los compañeros/as, raptar por debajo de los compañeros/as, etc.).

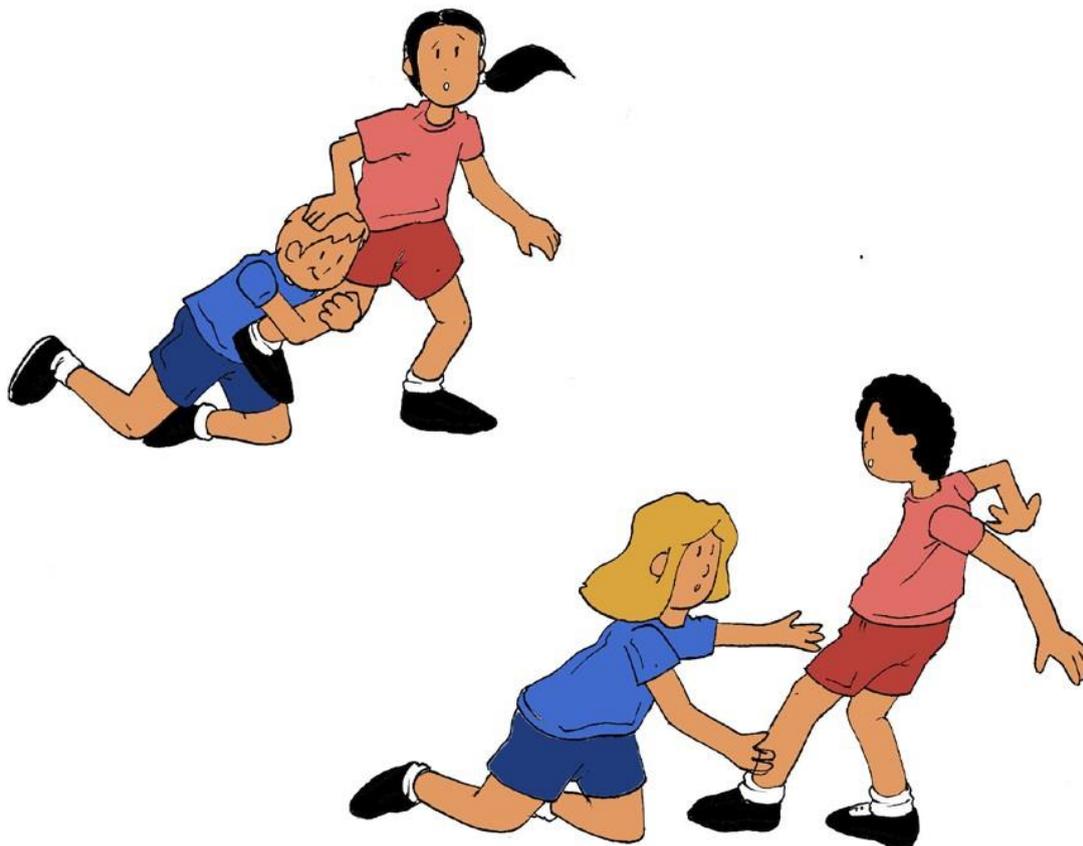
PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: “Los Espartanos”

Se limitará un espacio amplio y se la quedarán dos alumnos/as que deberán desplazarse en cuadrupedia. Deberán coger y derribar al resto de compañeros/as, que se unirán a ellos para terminar cuando todos sean derribados.

Variantes:

- El resto de compañeros/as deben desplazarse de rodillas.
- Los alumnos/as sólo podrán ser derribados por un compañero/a.

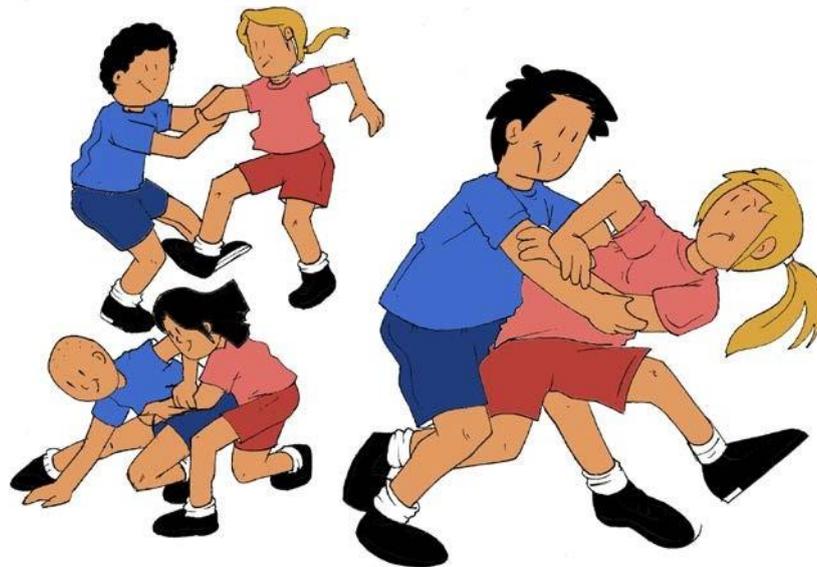


Ejercicio nº 2: “La Batalla Griega”.

Se forman dos grupos y se limita un espacio. Un grupo asume el rol de atacante y otro de defensor, y a la orden del profesor, los atacantes deberán derribar (llevar al suelo) al equipo contrario en el menor tiempo posible. Después cambiarán las consignas y ganará el equipo que consiga derribar a todos los oponentes antes.

Variantes:

- No pueden derribar dos jugadores a uno.
- Cambiar los roles varias veces durante el mismo tiempo.



Ejercicio nº 3: “Lucha Celta”.

Colocados en parejas y en un espacio delimitado. Un luchador coge a su adversario por la pierna y tiene que derribarlo todas las veces que pueda en 30 segundos. Después se cambian los roles y gana el luchador que más veces derribe a su oponente. Realizan varios cambios de parejas.

Variantes:

-Cogiendo la pierna por la rodilla.

-Cogiendo la pierna por el tobillo.



Ejercicio nº 4: “Lucha Turca”.

Se dibujan círculos en el suelo (3m aprox.) y se ubican por parejas. Colocados dentro de los círculos y cogidos por la cintura, agarrando al pantalón o cinturón, tendrán que sacar a sus rivales en 30 segundos. Ganará el luchador que más veces saque a su rival. Realizarán varios cambios de parejas.



Ejercicio nº 5: “Lucha Canaria”.

Se distribuyen en parejas y dentro de un círculo (3m aprox.). Empezarán a luchar cogidos de la cintura (pantalón o cinturón) y tendrán que derribar a su oponente (2 puntos) o sacarlo fuera (1 punto). Ganará el que consiga más puntos en 30 segundos de combate.



VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos.
- Puesta en común de los ejercicios realizados y vocabulario en inglés mencionado.
- Aseo personal.



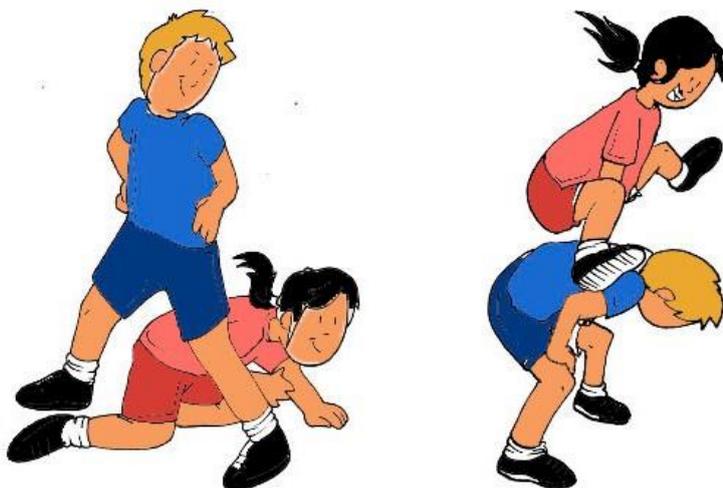
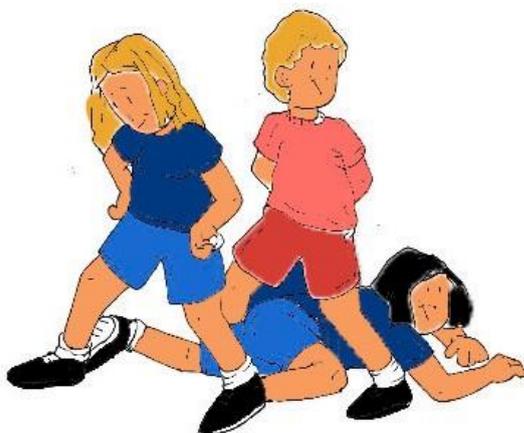
Lucha Olímpica / Olympic Wrestling

Material: Colchonetas o zona acolchada.

CALENTAMIENTO

Ejercicio nº 1: Movilidad articular y carrera continua con diferentes desplazamientos (lateral, espaldas, subiendo rodillas, etc.).

Ejercicio nº 2: Carrera con diferentes ejercicios físicos (pasar por debajo de las piernas, saltar por encima de los compañeros/as, raptar por debajo de los compañeros/as, etc.).



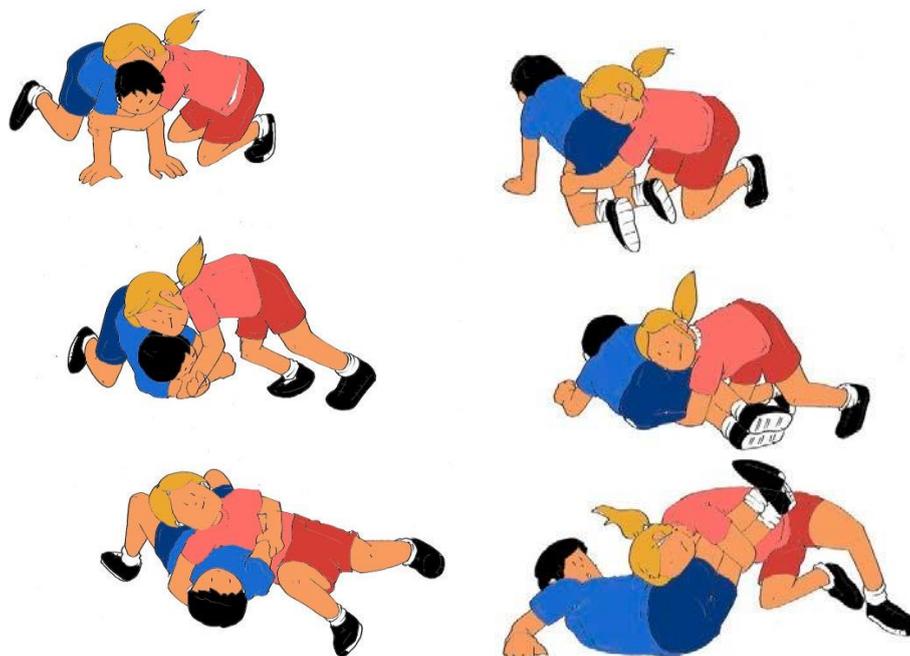
PARTE PRINCIPAL

Ejercicio nº 1: Técnicas de Lucha en Suelo.

El profesor explicará las posibles formas que se pueden realizar para dar la vuelta al compañero/a en la posición de cuadrupedia:

- Cogiendo los dos brazos a la misma vez y empujando hacia delante.
- Levantando un brazo, cogiendo el otro y empujar hacia delante.
- Cogiendo las dos piernas a la misma vez y empujar hacia delante.

Se distribuirán en parejas por todo el espacio y realizarán las técnicas sin resistencia.



Ejercicio nº 2: Lucha en Suelo.

Se pondrán en parejas, colocados uno en cuadrupedia y el compañero/a con las manos en la espalda. Desde esta posición deberán luchar para intentar dar la vuelta al compañero/a (sin ponerse de pie). Después cambiarán los roles y ganará quien consiga dar más veces la vuelta a su oponente. Realizarán varios cambios de parejas.

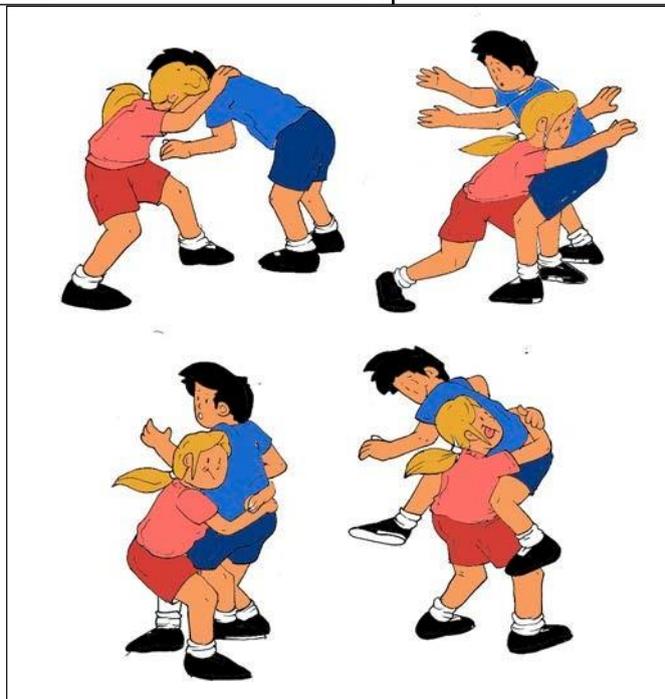
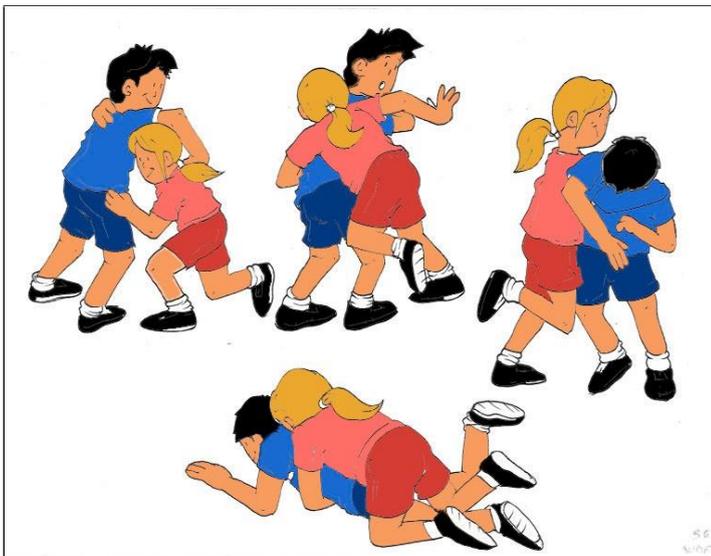


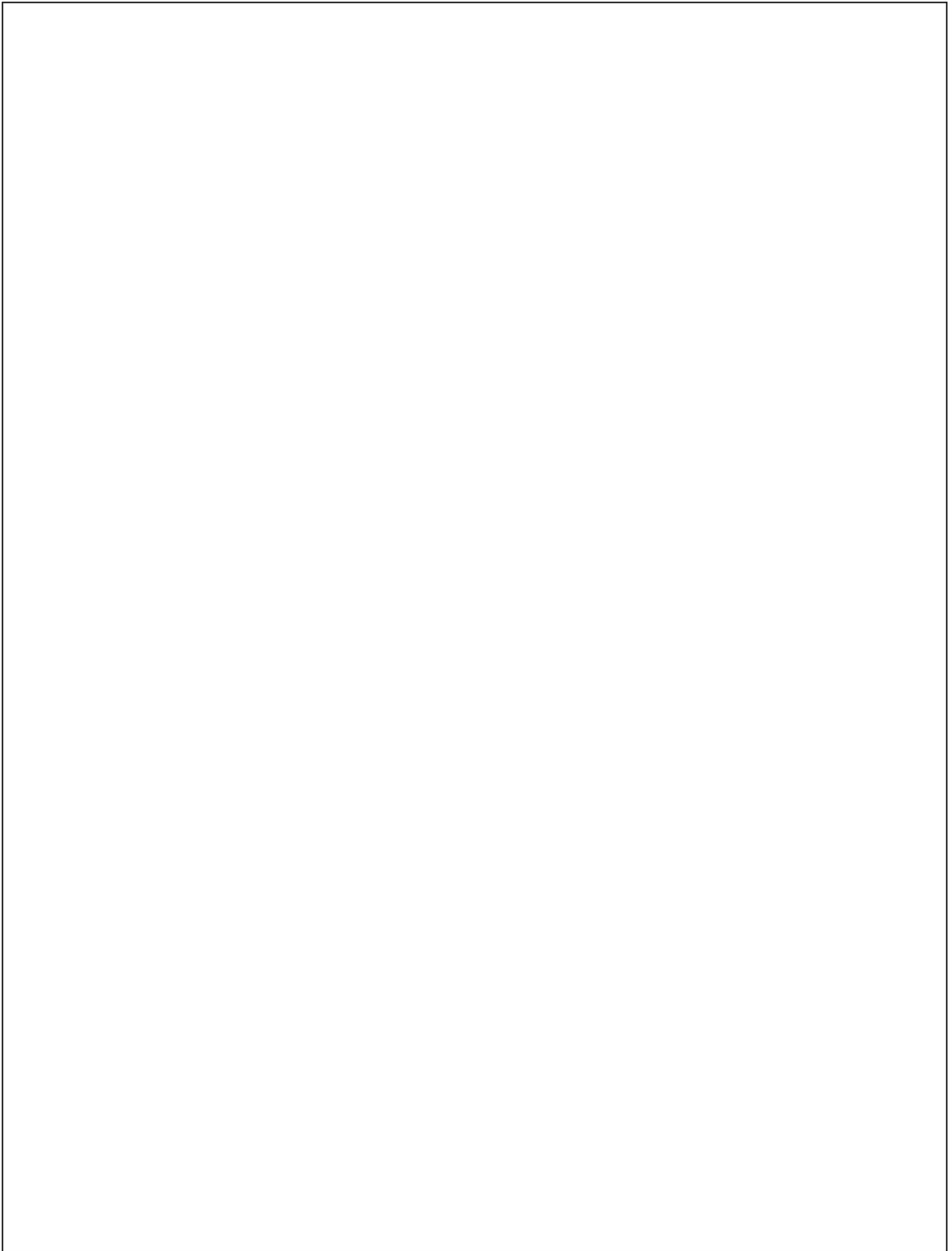
Ejercicio nº 3: Técnicas de Lucha en Pie.

El profesor explicará diferentes formas para poder llevar al suelo al compañero/a desde la posición erecta:

- Pasar por debajo del brazo del compañero/a situándose detrás y llevarlo al suelo.
- Coger una pierna al compañero/a y derribarlo.
- Agarrar de la cintura al compañero/a y desequilibrarlo para poder derribarlo.
- Coger las dos piernas del compañero y empujar hasta que caiga al suelo.

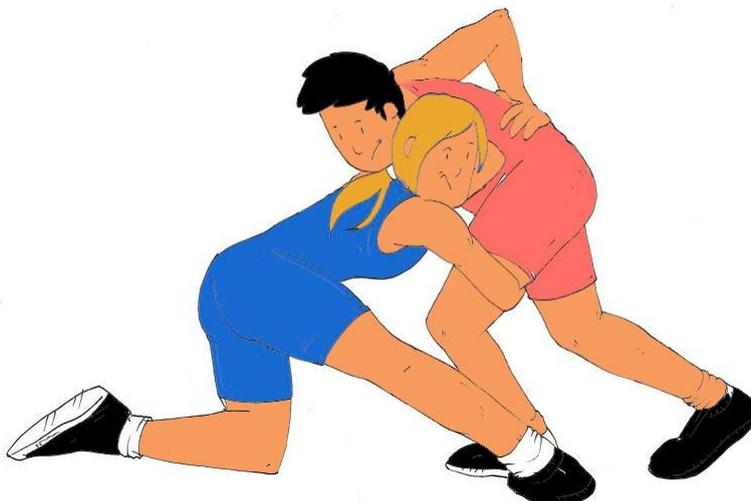
Se distribuirán en parejas por todo el espacio y realizarán las técnicas sin resistencia.





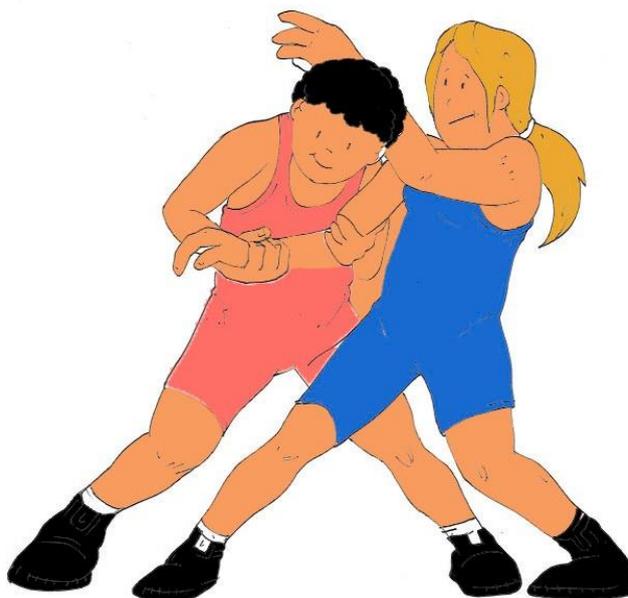
Ejercicio nº 4: “Combate de Lucha Libre Olímpica”.

En tríos y dentro de un círculo, realizarán un combate de lucha libre olímpica. Tendrán que intentar derribar a su oponente y ponerle la espalda en el suelo. El tercer compañero/a hará de árbitro para saber quién ha ganado el combate. Ganará quien consiga poner la espalda a su rival en el suelo o lo derribe más veces.



Ejercicio nº 5: “Combate de Lucha Grecoromana”.

En tríos y dentro de un círculo, realizarán un combate de lucha grecoromana. Tendrán que intentar derribar a su oponente y ponerle la espalda en el suelo sin utilizar las piernas, ni para atacar ni para defender. El tercer compañero/a hará de árbitro para saber quién ha ganado el combate. Ganará quien consiga poner la espalda a su rival en el suelo o lo derribe más veces.



VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos.
- Puesta en común de los ejercicios realizados y vocabulario en inglés mencionado.
- Aseo personal.



5. Bibliografía

- Álamo J.M. (2008): *La iniciación al judo en la educación física escolar*. Ed. Wanceulen. Sevilla.
- Atencia D. (2000): *Deportes de lucha*. Ed. Inde. Barcelona.
- Avelar B.; Figueiredo A. (2009): "La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio". *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, volumen 4, nº 3, pp 44-57.
- Blázquez D. (1995): *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Ed. Inde. Barcelona.
- Ceballos A.; Ceballos D. (2009): "Competiciones de lucha en la Hispania antigua". *Journal of Western Mediterranean Prehistory and Antiquity*, volumen 1, nº 40, pp 57-79).
- Consejería de Educación, universidades, cultura y deportes. Gobierno de Canarias. (2010): *Propuesta metodológica para la enseñanza de la lucha canaria en la educación básica*. Ed. Gobierno de Canarias.
- Consejo Superior de Deportes (2010): *Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar*. Ed. Consejo Superior de Deportes.
- Real Decreto 198/2014 de 5 de Septiembre por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

- Decreto nº 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Rodríguez M. (2009): “Unidad didáctica bilingüe de pre-lucha: be watermy friend!”. *Revista Digital de Educación Física*, año 1, nº 6.
- Santos L.; Prieto J.A. (2010): *Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices a través de las habilidades básicas de lucha en el área de educación física*. Ed. Wanceulen. Sevilla.

❖ Imágenes:

- <http://1.bp.blogspot.com/-17bOJP6NoEk/TaxJ54NscDI/AAAAAAAAAFc/KQxYpCtW3wY/s1600/historiazn7.jpg>
- <http://planetquorum.com/imagenes/juegos%20artes%201.jpg>
- http://3.bp.blogspot.com/-kENbA1IrDzU/T9I4jqnvz9I/AAAAAAAAACoU/3AQqS_m1GUg/s1600/lucha-olimpica.jpg
- http://3.bp.blogspot.com/-kENbA1IrDzU/T9I4jqnvz9I/AAAAAAAAACoU/3AQqS_m1GUg/s1600/lucha-olimpica.jpg

❖ Dibujos:

- Pedro Luis García García

ANEXO 6

REVISIÓN SISTEMÁTICA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DISCAPACITADO

INTRODUCCIÓN

Alrededor de mil millones de personas viven con una discapacidad en todo el mundo, correspondiendo a un 15% de la población total (OMS, 2020). En este grupo se incluyen personas con deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales que presentan una mayor dificultad para afrontar diversas barreras socioculturales, no llegando a alcanzar, de este modo, una participación plena en la sociedad (Hayward et al., 2021; Naciones Unidas, 2007). Esta participación en la sociedad es esencial para todos los individuos, así, las Naciones Unidas (2007) detallan, en el convenio sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, que estas personas deben obtener todos los derechos y libertades humanas. Para ello, se posibilita la accesibilidad al entorno físico, social, económico y cultural, conjuntamente a sectores básicos, como la salud y la educación. No obstante, escasos países prestan servicios óptimos a las personas con discapacidad, por ejemplo, en el acceso a la asistencia sanitaria; algunas barreras de este servicio son los costos elevados, oferta limitada de servicios, obstáculos físicos y formación inadecuada del personal sanitario (OMS, 2020).

La obstaculizada asistencia sanitaria para las personas con discapacidad física puede ser mermada con el aumento de actividad física y ejercicio. La calidad de vida de las personas está directamente relacionada con la condición de bienestar, siendo la actividad física un factor esencial para el desarrollo del mismo y la prevención de enfermedades no transmisibles (OMS, 2020b). Así, el ejercicio físico adaptado presenta un número elevado de beneficios para la salud física y mental (Aitchison et al., 2020; Xenakis y Goldberg, 2010); especialmente con el descubrimiento de nuevas habilidades o la rehabilitación de sus funciones (Wellichan y dos Santos, 2020), y con una mayor autoestima tras desarrollar una imagen saludable de su cuerpo (Xenakis y Goldberg, 2010), una reducción de ansiedad y ruptura de los estereotipos asociados con la discapacidad (Seth y Dhullon, 2020).

La posibilidad de conseguir una vida activa y productividad social, gracias a los numerosos beneficios (Walker y Cavanaugh, 2017), genera un impacto positivo en el aumento de interés en la actividad física y deporte adaptado, pues ha aumentado considerablemente en los últimos años (Rum et al., 2021). No obstante, un número elevado de individuos con discapacidad presentan un gran índice de inactividad física (Aitchison et al., 2020). Para reducir esta inactividad es primordial incidir en el aumento de práctica deportiva en los jóvenes con discapacidad (Downs et al., 2021), ayudando también a reducir la prevalencia de obesidad entre los niños con retrasos en el desarrollo (Natale et al., 2017). Los autores Ptomey et al. (2019) afirman que los adolescentes con discapacidades intelectuales son menos activos físicamente y tienen una menor aptitud cardiovascular en comparación con sus compañeros de desarrollo típico. De igual manera, los jóvenes con discapacidad física se enfrentan a numerosas barreras para participar en la actividad física, siendo la más generalizada la infraestructura deficiente (Seth y Dhullon, 2020; Xenakis y Goldberg, 2010), comprometiendo su bienestar y salud (O'Brien et al., 2015).

La principal causa de la exclusión deportiva de los jóvenes con discapacidad es la falta de oportunidades de actividad física inclusiva (Ptomey et al., 2019) debido a la estructura fija y tradicional del deporte, diseñada para los más capaces (Pearce, 2020); estas personas se suelen iniciar en el deporte a una edad más temprana, poseen más libertad para elegir su deporte y reciben un mayor apoyo familiar (Seth y Dhullon, 2020). Para favorecer la inclusión es necesario desarrollar programas adaptados de mantenimiento específico de la forma física, con un carácter atractivo, que fomente la participación de los niños discapacitados y el apoyo familiar (O'Brien et al., 2015). La aplicación de este deporte inclusivo y específico genera espacios propicios para que los jóvenes mejoren su inclusión social y bienestar (Bates et al., 2019), a través de un entorno de seguridad controlado (Driscoll et al., 2019), edificios accesibles, personal formado, equipamientos y un carácter proactivo hacia la discapacidad (Downs et al., 2021).

En edades tempranas estas actividades lúdico-deportivas deben desarrollarse en los distintos entornos de desarrollo de los niños y niñas, dentro y fuera del sistema escolar, facilitando el acceso a todos, independientemente de su capacidad (Naciones Unidas, 2007). Algunas actividades que presentan un impacto positivo, según Walket Cavanaugh, (2017) son el juego libre, los deportes colectivos y las actividades acuáticas. El primero de ellos, el juego, es una herramienta que facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje y desarrollo de las habilidades de niños con discapacidad, a través de su propia experiencia y otros factores como la exploración, la motivación o el placer (Del Toro, 2013). En relación a los deportes colectivos, los jugadores mejoran sus habilidades sociales a través del trabajo en equipo, por ejemplo, en el baloncesto en silla de ruedas, donde los jugadores desarrollan habilidades de comunicación y liderazgo; además de la aparición de modelos a seguir de jugadores experimentados en los jugadores noveles (Bates et al., 2019).

Finalmente, la natación es uno de los ámbitos deportivos más populares debido a sus efectos fisiológicos beneficiosos en todos los individuos (Szemes et al, 2017). En el ámbito de la discapacidad, ofrece gran diversidad de actividades para realizar, siendo de especial atención la rehabilitación y recreación terapéutica (Roj et al., 2016). Además, se puede realizar otras actividades como la competición, la educación física escolar adaptada, recreación, estimulación a edades tempranas y mantenimiento físico de las personas adultas (FEDC, 2021). Estas actividades se pueden adaptar a los distintos tipos de discapacidad y deben ponerse en práctica desde edades tempranas, generando numerosos beneficios en estos individuos (Roj et al., 2016). Por ejemplo, las personas con lesiones medulares experimentan la libertad de movimiento en el agua y son capaces de mejorar significativamente su estado de forma física (De Almeida et al., 2011). De igual manera ocurre con las personas que presentan alguna discapacidad física (Roj et al., 2016) o sensorial (FEDC, 2021). El objetivo del presente estudio es realizar una revisión sistemática sobre el deporte y la actividad física en jóvenes con discapacidad.

METODOLOGÍA

1. Criterios de inclusión y exclusión

La revisión incluyó artículos empíricos en revistas revisadas por pares, excluyendo disertaciones y resúmenes. No se incluyó la literatura gris, descartando los informes de evaluación, los informes anuales, los artículos en revistas no revisadas por pares y otros medios de publicación. Los criterios de inclusión de los artículos en la búsqueda fueron: i) Artículos de revista o trabajos académicos; ii) Publicaciones en inglés o español; iii) Artículos que aborden algunas de las áreas de interés sobre la discapacidad en actividad física y deporte; iv) Población de entrenadores o jóvenes deportistas; v) Artículos publicados desde el año 2010; y vi) Estudios cuantitativos. Los criterios de exclusión aplicados fueron: i) Actas a congresos, tesis doctorales, libros, capítulos de libros y otro tipo de publicaciones; ii) Estudios teóricos o revisiones; iii) Artículos que no midan aspectos de interés sobre la discapacidad en actividad física y deporte; iv) Población adulta; v) Estudios en otros idiomas diferentes al inglés o español; vii) Artículos publicados antes del año 2010; y viii) Artículos duplicados.

2. Estrategia de búsqueda

Los términos de búsqueda para la actividad física y el deporte discapacitado se establecieron en cuatro grupos, siendo i) tipo de discapacidad, ii) sujeto, iii) otras variables y iv) deporte. Los términos utilizados en la estrategia de búsqueda para las diferentes bases de datos fueron una combinación de los representados en la Tabla 1. Se seleccionaron diferentes bases de datos para incluir una amplia gama de áreas relacionadas con este estudio interdisciplinario. Las bases de datos utilizadas fueron Scopus, Web of Science, PsycINFO, SPORTDiscus y PubMed. La búsqueda se realizó entre febrero de 2021 y abril de 2021 y abarcó estudios desde el año 2010 hasta abril de 2021.

Tabla 1. Categorías y términos de búsqueda de la revisión.

Categoría de búsqueda	Términos de búsqueda
Tipo de discapacidad	(Intellectual disabilit* or "intellectual disabilit*" Or "mental disabilit*") ("Physic*disabilit*" OR wheelchair) (Sensorial disabilit* or "sensor* disabilit*" Or blind OR deaf)
Sujeto	(Coach* OR trainer OR teach* OR instruct*); (Athlete* OR Young* OR player* OR child*)
Otras variables	(Psychol* OR "psychological health" OR mental); (Performance OR beneficts OR training); (Endurance OR strengh* OR condition* OR flexibility); ("Physical skill*" OR "motor skill*" OR Skill* OR abilit*); (Fitness OR aerobic OR health); (Fitness OR aerobic OR health); (Support OR inclusion OR integration); (Sustainab* OR environment* ORpolic*); (Social* OR "emotional intelligence" OR wellbeing OR "team work"); (Communication OR lateral* OR space ORorient*); (Education* OR school* OR youth OR mentoring); (Athletic* OR swim* OR run* OR technic*)
Deporte	(Physical activit* OR Sport)
Combinación	1 and 2 and 3 and 4

La Figura 1 muestra el diagrama de flujo propuesto por Moher et al. (2009) siguiendo la metodología PRISMA para la realización de la revisión sistemática. La búsqueda inicial de todas las bases de datos mostró un total de 11.588 resultados, que se simplificó a 2.708 una vez eliminado los documentos duplicados. Un revisor realizó una exploración completa del título, luego una revisión de los resúmenes y finalmente una revisión del texto completo utilizando los criterios de inclusión y exclusión. De igual manera, un segundo revisor examinó los resúmenes de los artículos para confirmar su elegibilidad, y no hubo discrepancias con el primer revisor. Se utilizaron las listas de referencias de los artículos seleccionados inicialmente para encontrar otros trabajos académicos citados con frecuencia que no aparecen en las bases de datos seleccionadas.

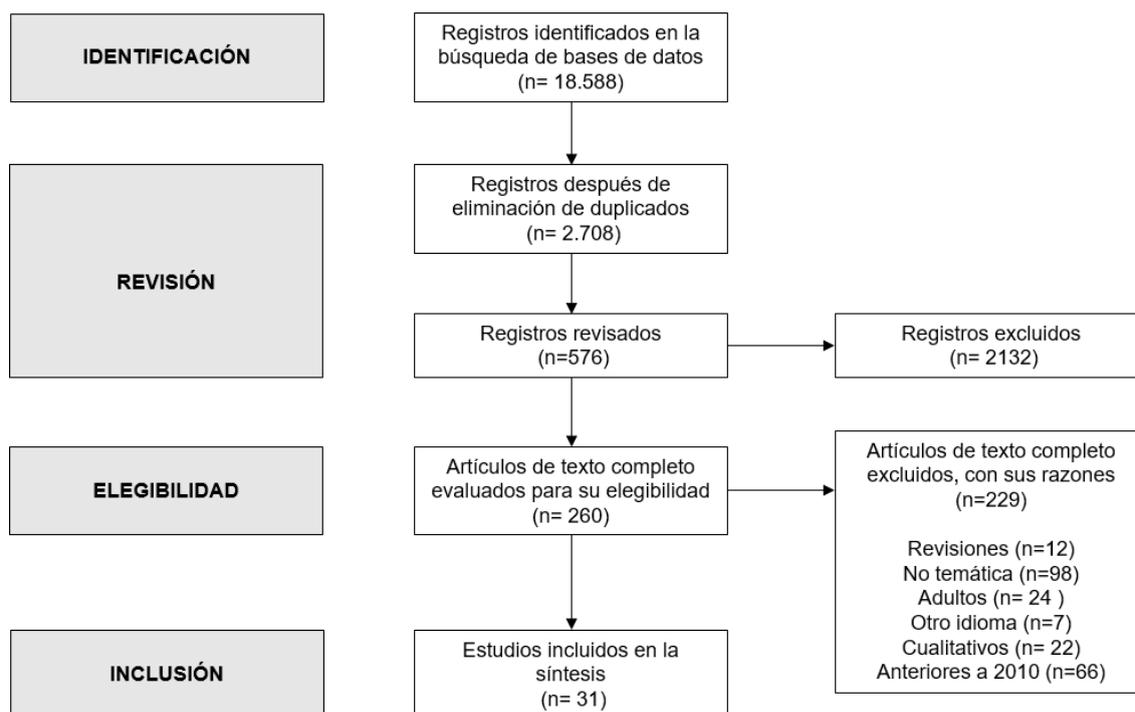


Figura 1. Diagrama de flujo de la búsqueda. Fuente: Moher et al. (2009)

3. Extracción de datos

Los datos se recogieron en una hoja de Microsoft Excel, y se introdujeron los siguientes bloques de datos (i) datos académicos como el año de publicación, los autores y el país de origen, el país de publicación, la revista; (ii) datos de la investigación como el tipo de discapacidad, el procedimiento utilizado, el método utilizado, otras variables analizadas.

Resultados

1. Alcance de la investigación

Un total de 31 estudios y 129 autores han evaluado la actividad física y deporte en jóvenes discapacitados, desde el año 2010 hasta la actualidad. La Tabla 2 muestra la localización de los estudios y los autores. La investigación ha sido desarrollada por un total de 129 investigadores de 17 países diferentes, siendo Estados Unidos (29%) el país con un mayor número de publicaciones, seguido de Países Bajos (12,9%), España, Australia e Italia, estas últimas con una representación de 6,5%. En consonancia con el número de autores, Estados Unidos presenta el mayor número (29,5%), seguir de Países Bajos (20,9%), Italia (10,1%) y Australia (7%).

Tabla 2. Localización estudios y autores por país.

País	Estudio		Autores	
	N	%	N	%
EEUU	9	29,0	38	29,5
Países Bajos	4	12,9	27	20,9
España	2	6,5	5	3,9
Reino Unido	1	3,2	2	1,6
Ucrania	1	3,2	1	0,8
Australia	2	6,5	9	7,0
Israel	1	3,2	3	2,3
Brasil	1	3,2	3	2,3
Turquía	1	3,2	3	2,3
Ecuador	1	3,2	3	2,3
Italia	2	6,5	13	10,1
Polonia	1	3,2	4	3,1
Finlandia	1	3,2	3	2,3
Canadá	1	3,2	4	3,1
Suiza	1	3,2	4	3,1
Eslovenia	1	3,2	3	2,3
Sudáfrica	1	3,2	4	3,1
TOTAL	31		129	

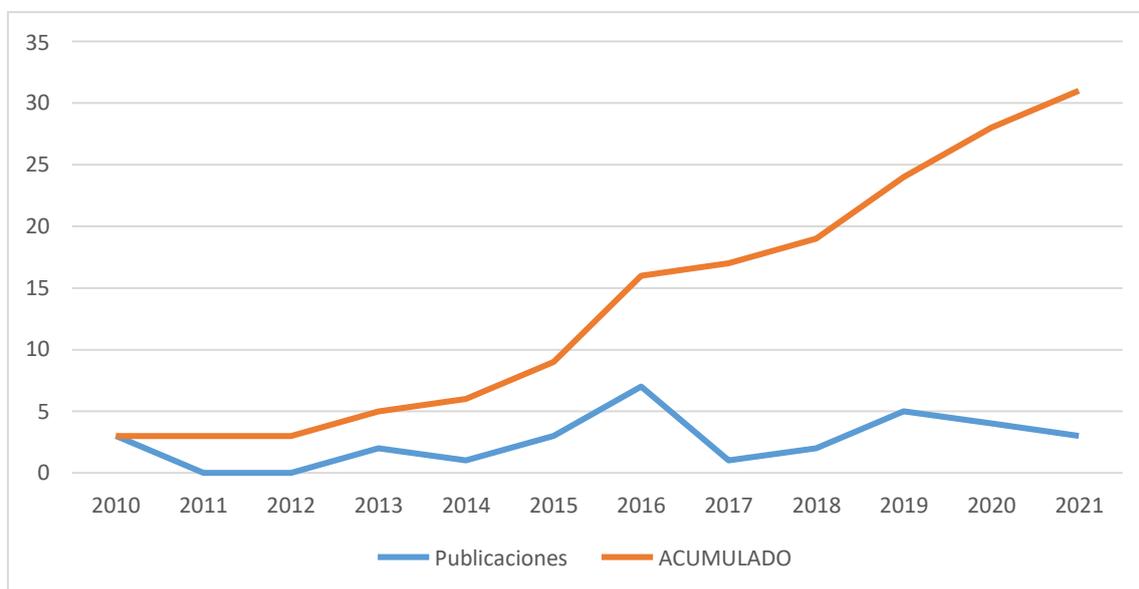


Figura 2. Frecuencia de publicación de estudios según año y acumulado.

En relación al año de publicación y su alcance, mostrado en la Figura 2, se observa que en el año 2016 se alcanzó el mayor número de publicaciones (n=7), seguido del año 2019 (n=5) y el año 2020 (n=4). El año 2021 contaba actualmente con tres estudios. Por otro lado, los resultados relativos a los

campos de publicación expuestos en la Tabla 3, determinaron que los estudios fueron publicados en 28 revistas diferentes pertenecientes a diversos campos. El ámbito de ‘Discapacidad’ fue el que mayor número de publicaciones tuvo con una representación de 14 estudios, seguido de Medicina deportiva y Deporte, ambos con cuatro estudios publicados. Las revistas con más publicaciones (n=2) fueron Disability and Health Journal y International Journal of Sports Science & Coaching.

Tabla 3. Revista y ámbito de publicación de los estudios.

Ámbito	Revista	N	%
Discapacidad (14)	Education and Training in Autism and Developmental Disabilities	1	3,2
	International Journal of Developmental Disabilities	1	3,2
	Adapted Physical Activity Quarterly	1	3,2
	British Journal of Learning Disabilities	1	3,2
	Research and Practice in Intellectual and Developmental Disabilities	1	3,2
	Disability and Health Journal	1	3,2
	Canadian Journal of Occupational Therapy-Revue Canadienne D Ergotherapie	1	3,2
	Focus on Autism and Other Developmental Disabilities	1	3,2
	Behavior Analysis in Practice	1	3,2
	Disability and health journal	1	3,2
	International Journal of Disability Development and Education	1	3,2
	Research in Developmental Disabilities	1	3,2
	Disability and Health Journal	2	6,5
	Medicina y Rehabilitación (3)	Journal of rehabilitation medicine	1
Archives of physical medicine and rehabilitation		1	3,2
Springerplus		1	3,2
Medicina deportiva (4)	Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine	1	3,2
	The Journal of sports medicine and physical fitness	1	3,2
	Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte	1	3,2
	Sport Sciences for Health	1	3,2
Deporte (4)	International Journal of Sports Science & Coaching	2	6,5
	Journal of Physical Education and Sport	1	3,2
Psicología (2)	Motriz-Revista De Educacao Fisica	1	3,2
	Perceptual and Motor Skills	1	3,2
Salud (1)	Frontiers in physiology	1	3,2
	Revista Cubana de Salud Pública	1	3,2
Ocio (1)	Leisure Studies	1	3,2
Educación (1)	New Educational Review	1	3,2
Medicina (1)	BMC pediatrics	1	3,2

Finalmente, en la tabla 4 se exponen los tipos de discapacidad analizados en los estudios seleccionados. La discapacidad intelectual fue la más estudiada (45,2%), seguido de la discapacidad física (25,8%) y la discapacidad sensorial (19,4%).

Tabla 4. Tipos de discapacidad analizadas en los estudios seleccionados

Discapacidad	N	%
Sensorial	6	19,4
Intelectual	14	45,2
Física	8	25,8
Varias	3	9,7

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE ESTUDIOS SELECCIONADOS

- Anaby, D., Law, M., Majnemer, A. y Feldman, D. (2016). Opening doors to participation of youth with physical disabilities: An intervention study. *Canadian Journal of Occupational Therapy-Revue Canadienne D Ergotherapie*, 83(2), 83-90. Doi: 10.1177/0008417415608653
- Armila, P., Rannikko, A. y Torvinen, P. (2018). Young people with intellectual disabilities and sport as a leisure activity: notions from the Finnish welfare society. *Leisure Studies*, 37(3), 295-306. Doi: 10.1080/02614367.2017.1397184
- Bantjes, J., Swartz, L., Conchar, L. y Derman, W. (2015). Developing Programmes to Promote Participation in Sport among Adolescents with Disabilities: Perceptions Expressed by a Group of South African Adolescents with Cerebral Palsy. *International Journal of Disability Development and Education*, 62(3), 288-302. Doi: 10.1080/1034912X.2015.1020924
- Bassete, L., Dieringer, S., Donges, E., Maggie, G. y Scheible, C. (2021). Choice of Exercises: The Impact of Preference and Selection of Exercises when Teaching Physical Activity Skills to People with Autism in the Community. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 56(1), 83-100. Doi: 10.26773/mjssm.210302
- Bednarczuk, G., Wiszomirska, I., Rutkowska, I. y Skowroński, W. (2019). Effects of sport on static balance in athletes with visual impairments. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 59(8), 1319-1327. Doi: 10.23736/S0022-4707.18.09089-8
- Bloemen, M., Takken, J., de Groot, J., Kruitwagen, C., Rook, R., van den Berg-Emons, R. y Backx, F. (2020). Determinants of physical activity in young wheelchair-user with spina bifida. *Journal of rehabilitation medicine*, 52(10). Doi: 10.2340/16501977-2724
- Brian, A., Bostick, L., Starrett, A., Klavina, A., Miedema, S.T., Pennell, A., Stribing, A., Gilbert, E. y Lieberman, L. (2020). The Effects of Ecologically Valid Intervention Strategies on the Locomotor Skills of Children With Visual Impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(2), 177-192. Doi: 10.1123/apaq.2019-0019
- Buffart, L., van den Berg-Emons, R., van Mechelen, W., van Meeteren, J., van der Slot, W., Stam, H. y Roebroek, M. (2010). Promoting physical activity in an adolescent and a young adult with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 3(2), 86-92, Doi: 10.1016/j.dhjo.2009.08.005
- Calero, S., Garzón, B. y Chávez, E. (2019). La corrección-compensación en niños sordociegos con alteraciones motrices a través de actividades físicas adaptadas. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(4)
- Chen, C., Ryuh, Y., Donald, M y Rayner, M. (2021). The impact of badminton lessons on health and wellness of young adults with intellectual disabilities: a pilot

- study. *International Journal of Developmental Disabilities*. Doi: 10.1080/20473869.2021.1882716
- Fiorilli, G., di Cagno, A., Luliano, E., Aquino, G., Calcagnile, G. y Calcagno, G. (2016). Special Olympics swimming: positive effects on young people with Downsíndrome. *Sport Sciences for Health*, 12(3), 339-346. Doi: 10.1007/s11332-016-0293-x
- Hamm, J. y Yun, J. (2018). The motivational process for physical activity in young adults with autism spectrum disorder. *Disability and Health Journal*, 11(4), 644- 649. Doi: 10.1016/j.dhjo.2018.05.004
- Hammond, A., Young, J. y Konjarski, L. (2014). Attitudes of Australian Swimming Coaches towards Inclusion of Swimmers with an Intellectual Disability: An Exploratory Analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(6), 1425-1436. Doi: 10.1260/1747-9541.9.6.1425
- Hutzler, Y., Chacham-Guber, A. y Reiter, S. (2013). Psychosocial effects of reverse-integrated basketball activity compared to separate and no physical activity in young people with physical disability. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 579-587. Doi: 10.1016/j.ridd.2012.09.010
- Izquierdo-Gomez, R. y Diaz-Cueto, M. (2017). Young with down Syndrome and Recreation Swimming Activity: Inclusion Possibilities. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte*, 17(65), 43-62. Doi: 10.15366/rimcafd2017.65.003
- Lambert, J., Copeland, B., Karp, E., Finley, C., Houchins-Juarez, N. y Ledford, J. (2016). Chaining Functional Basketball Sequences (with Embedded Conditional Discriminations) in an Adolescent with Autism. *Behavior Analysis in Practice*, 9(3), 199-210. Doi: 10.1007/s40617-016-0125-0
- Lankhorst, K., van der Ende-Kastelijjn, K., de Groot, J., Zwinkels, M., Verschuren, O., Backx, F., Visser-Meily, A. y Takken, T. (2015). Health in Adapted Youth Sports Study (HAYS): health effects of sports participation in children and adolescents with a chronic disease or physical disability. *Springerplus*, 4. Doi: 10.1186/s40064-015-1589-z
- Ledford, J., Lane, J., Shepley, C. y Kroll, S. (2016). Using Teacher-Implemented Playground Interventions to Increase Engagement, Social Behaviors, and Physical Activity for Young Children With Autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 31(3), 163-173. Doi: 10.1177/1088357614547892
- Mattern-Baxter, K., Looper, J., Zhou, C. Bjornson, K. (2020). Low-Intensity vs High-Intensity Home-Based Treadmill Training and Walking Attainment in Young Children With Spastic Diplegic Cerebral Palsy. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 101(2), 204-212. Doi: 10.1016/j.apmr.2019.09.015
- May, T., Sivaratnam, C., Williams, K., McGillivray, J., Whitehouse, A. y Rinehart, N. (2019). 'Everyone gets a kick': Coach characteristics and approaches to inclusion in an Australian Rules Football program for children. *International*

Journal of Sports Science & Coaching, 14(5), 607-616. Doi: 10.1177/1747954119870294

Page, E. y Cannella-Malone, H. (2019). The acquisition of exercises in adolescents with severe intellectual disabilities. *Research and Practice in Intellectual and Developmental Disabilities*, 6(1), 58-70. Doi: 10.1080/23297018.2019.1565945

Perret, C., Wenger, M., Leicht, C. y Goosey-Tolfrey, V. (2016). Locomotor- Respiratory Coupling in Wheelchair Racing Athletes: A Pilot Study. *Frontiers in physiology*, 7. Doi: 10.3389/fphys.2016.00011

Pierce, S. y Maher, A. (2020). Physical activity among children and young people with intellectual disabilities in special schools: Teacher and learning support assistant perceptions. *British Journal of Learning Disabilities*, 48(1). Doi: 10.1111/bld.12301

Puce, L., Marinelli, L., Girtler, N., Pallecchi, I., Mori, L., Simonini, M. y Trompetto, C. (2019). Self-Perceived Psychophysical Well-Being of Young Competitive Swimmers With Physical or Intellectual Impairment. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 862-885. Doi: 10.1177/0031512519865849

Queralt, A., Vicente-Ortiz, A. y Molina-García, J. (2016). The physical activity patterns of adolescents with intellectual disabilities: A descriptive study. *Disability and health journal*, 9(2), 341-345. Doi: 10.1016/j.dhjo.2015.09.005

Roj, K., Planinšec, J. y Schmidt, M. (2016). Effect of swimming activities on the development of swimming skills in student with physical disability – Case study. *New Educational Review*, 46(4), 221-232. Doi: 10.15804/tner.2016.46.4.19

Salzani, M., Deliberato, D. y Manzini, E. (2013). Strategies for teaching visually impaired students: the Curriculum Proposal of Sao Paulo State. *Motriz-Revista De Educacao Fisica*, 19(1), 62-73. Doi: 10.1590/S1980-65742013000100007

Simsek, D., Ozboke, C. y Gultekin, E. (2021). Evaluation of the Use of Postural Control Strategies during Dual-Tasks of Hearing-Impaired Athletes. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 10(1), 11-17.

Slaman, J., Roebroek, M., van Meeteren, J., van der Slot, W. y Reinders- Messelink, H. (2010). Learn 2 Move 16-24: effectiveness of an intervention to stimulate physical activity and improve physical fitness of adolescents and young adults with spastic cerebral palsy; a randomized controlled trial. *BMC pediatrics*, 10. Doi: 10.1186/1471-2431-10-79

Sobko, I. (2015). An innovative method of managing the training process of qualified basketball players with hearing impairment. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 640-645. Doi: 10.7752/jpes.2015.04097

Xenakis, N. y Goldberg, J. (2010). The Young Women's Program: A health and wellness model to empower adolescents with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 3(2), 135-129. Doi: 10.1016/j.dhjo.2009.08.001

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE LA INTRODUCCIÓN

Rum, L., Sten, O., Vendrame, E., Belluscio, V., Camomilla, V., Vannozzi, G., Truppa, L., Notarantonio, M., Sciarra, T., Lazich, A., Mannini, A. y Bergamini, E. (2021). Wearable sensors in sports for persons with disability: A systematic review. *Sensors*, 21(5), 1-25. Doi: 10.3390/s21051858

Hayward, L., Fragala-Pinkham, M., Schneider, J., Coe, M., Vargas, C., Wassenar, A., Emmons, M., Lizzio, C., Hayward, J. y Torres, D. Examination of the short-term impact of a disability awareness training on attitudes toward people with disabilities: A community-based participatory evaluation approach. *Physiotherapy Theory and Practice*, 37(2), 257-270. Doi: 10.1080/09593985.2019.1630879

Wellichan, D. y dos Santos, M. (2020). Qualidade de vida na deficiência: o CrossFit adaptado para usuarios de cadeiras de rodas e amputados. *Caderno de de educação física e esporte*, 18(3), 139-147. Doi: 10.36453/2318- 5104.2020.v18.n3.p139

Xenakis, N. y Goldberg, J. (2020). The Young Women's Program: A Health and wellness model to empower adolescents with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 3(2), 125-129. Doi: 10.1016/j.dhjo.2009.08.001

Downs, M., MacDermid, J., Connelly, D. y McDougall, J. (2021). Current Experiences and Future Expectations for Physical Activity Participation: Perspectives of Young People with Physical Disabilities and Their Rehabilitation Clinicians. *Developmental neurorehabilitation*, 24(2), 73-84. Doi: 10.1080/17518423.2020.1771787

O'Brien, T. D., Noyes, J., Spencer, L. H., Kubis, H. P., Edwards, R. T., Bray, N., y Whitaker, R. (2015). Well-being, health and fitness of children who use wheelchairs: Feasibility study protocol to develop child-centred 'keep-fit' exercise interventions. *Journal of advanced nursing*, 71(2), 430-440. Doi: 10.1111/jan.12482

Natale, R., Camejo, S., Asfour, L., Uhlhorn, S., Delamater, A. y Messiah, S. (2017). Promoting Healthy Weight Among Children With Developmental Delays. *Journal of Early Intervention*, 39(1), 51-65.

Ptomey, L.T., Washburn, R.A., Lee, J., Greene, J.L., Szabo-Reed, A.N., Sherman, J.R., Danon, J.C., Osborne, L.N., Little, T.D. y Donnelly, J.E. (2019). Individual and family-based approaches to increase physical activity in

adolescents with intellectual and developmental disabilities: Rationale and design for an 18 month randomized trial. *Contemporary clinical trials*, 84, 105817. Doi: 10.1016/j.cct.2019.105817.

Aitchison, B., Rushton, A., Martin, P., Soundy, A. y Heneghan, N.R. (2020). Experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review protocol. *BMJ Open*, 10(11). Doi: 10.1136/bmjopen-2020-038214

Pearce, S. (2020). The fundamental nature of sport: disability, discrimination and sport in *Holzmueller v. Illinois High School Association*. *Internarional Sports Law Journal*, 27, 74-93.

Szemes, A., Szájer, P. y Tóth, L. (2017). Sport motivation and perceived motivational climate among members of a national para-swimming team. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 21(4), 307-319.

Walker, K. y Cavanaugh, L. (2017). Effects of Physical Activity on Youth with Developmental Disabilities. *Palaestra*, 31(4), 12-14.

Seth, N. y Dhillon, M. (2020). Intersections of Disability and Gender in Sports: Experiences of Indian Female Athletes. *Disability CBR & Inclusive Development*, 30(3), 65-81. Doi: 10.5463/dcid.v30i3.857

Driscoll, S.W., Conlee, E.M., Brandenburg, J.E., Landry, B.W., Rabatin, A.E., Prideaux, C.C. y Laskowski, E.R. (2019). Exercise in Children with disabilities. *Current Physical Medicine and Rehabilitation Reports*, 7(1), 46-55. Doi: 10.1007/s40141-019-0213-5

OMS. (2020). Discapacidad y salud. Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

OMS. (2020b). Actividad Física. Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Naciones Unidas. (2007). Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y Protocolo Facultativo. Recuperado en: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-s.pdf>

Roj, K., Planinšec, J. y Schmidt, M. (2016). Effect of swimming activities on the development of swimming skills in student with physical disability – Case study. *New Educational Review*, 46(4), 221-232. Doi: 10.15804/ner.2016.46.4.19

De Almeida, P. A., Barbosa, V.R., Dias, M.C. y Neiva, C.M. (2011). The effects of adaptated swimming program on the biochemstry blood profile and physical fitness in individuals with spinal cord injury. *Medicina*, *44*(4), 377-388. Doi: 10.11606/issn.2176-7262.v44i4p377-388

Bates, L., Kearns, R., Witten, L. y Carroll, P. (2019). ‘A level playing field’: Youngpeople’s experiences of wheelchair basketball as an enabling place. *Health & Place*, *60*, 102192. Doi: [10.1016/j.healthplace.2019.102192](https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102192)

Federación Española de Deportes para Ciegos – FEDC. (2021). Natación. Recuperado en: <https://www.fedc.es/deportes/natacion>

Del Toro, V. (2013). El juego como herramienta educativa del Educador Social en actividades de Animación Sociocultural y de Ocio y Tiempo libre con niños con Discapacidad. *RES Revista de Educación Social*

MEMORIA 2021



Programa: TALLER DE INICIACIÓN DEFENSA PERSONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.

Objeto de la convocatoria, Beneficiarios y finalidad.

Finalidad Objetivo

La Federación Española en colaboración con las Federaciones autonómicas y la Fundación ONCE y sus delegaciones territoriales se propondrán cursos de Defensa Personal e introducirá la especialidad de Parawrestling Blind.

Promover la práctica del Parawrestling entre las personas con discapacidad, asociados en la ONCE haciendo hincapié en los Visuales.

Objetivos:

- Conocer los protocolos de actuación básicos sobre medidas de autoprotección y autodefensa.
- Conocer técnicas básicas mediante la utilización de objetos personales como medidas de autoprotección en la Defensa Personal.
- Conocer las medidas a tener en cuenta ante ataque de agresor con objetos contundentes o punzantes.
- Indicar y distinguir los criterios de enseñanza básicos para la utilización de objetos personales como medidas de autoprotección.
- Definir las medidas de seguridad personal y técnicas de control del estrés en este tipo de situaciones.
- Conocer formas de visualización previa a la agresión.
- Introducción al Parawrestling Blind.

Requisitos y beneficiarios.

Serán beneficiarios:

- . Personas con discapacidad visual
- Personas con otras discapacidades y asociados a la ONCE.

Programa específico:

El taller estará compuesto del siguiente contenido:

- Protocolos en autoprotección para personas con discapacidad visual.
- Criterios de progresión básicos en la enseñanza-aprendizaje de Técnicas básicas mediante la utilización de objetos personales como medida de autoprotección.
- Utilización de objetos personales como medida de autoprotección.
- Bolígrafo/kubotan.
- Bastón.
- Resolución ante ataques con objeto contundente.
- Resolución ante ataques con arma punzante.
- Control del estrés y técnicas de visualización en autoprotección.
- Práctica Lucha cuerpo a cuerpo.

<p>FICHA 2021</p> <p>TALLER DE INICIACIÓN DEFENSA PERSONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.</p>	
FEDERACION AUTONOMA	FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A. REGIÓN DE MURCIA
CENTRO	Delegación Territorial de Murcia AG. TORRE PACHECO
LOCALIDAD	MURCIA
FECHA DE REALIZACION	19 Y 20 DE NOVIEMBRE
LUGAR DE IMPARTICIÓN	PALACIO DE LOS DEPORTES DE MURCIA
<p>TÉCNICO RESPONSABLE</p> <p>VALENTIN LANCHARRO GRADUADO CIENCIAS DEL DEPORTE, MIEMBRO DEL EQUIPO NACIONAL GRAPPLING DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO</p>	
<p>OTRO PERSONAL TECNICO COLABORADOR</p> <p>MARIO GALLEGO NAVARRO: ENTRENADOR NACIONAL DE LUCHAS OLIMPICAS CRISTINA CASAS: TÉCNICO LUCHA SAMBO JOSE ANTONIO GOMEZ: ENTRENADOR NACIONAL LUCHAS OLÍMPICAS</p>	
<p>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD REALIZADA</p> <p>Duración de la actividad: 8 horas lectivas Perfil Profesional: Perfil I (Iniciación y enseñanza) El Taller fue una iniciación al trabajo de compensación sensitiva y reconocimiento táctil que trabajamos en las clases, dejando el lado técnico un poco apartado más como breve complemento y nos centramos exclusivamente en el trabajo corporal y en la mecánica de conceptos que son la base fundamental para el desarrollo técnico que se puede adquirir con la práctica de cualquier luchador. El trabajo se basó fundamentalmente en hacer comprender al alumno la importancia de una buena guardia, controlar el espacio donde estamos, el saber dónde está el agresor mediante el tacto y la importancia de adquirir un enfoque coherente durante el entrenamiento según las necesidades de cada colectivo, haciendo hincapié en la actitud preventiva frente posibles agresiones. Vinculando la mejor forma física a una mejor autoestima y mejor repuesta frente a amenazas, explicamos la idoneidad de continuar con alguna de nuestras especialidades adaptadas Parawrestling e inclusivas. como son la Lucha, el Grappling, Sambo y Kravmaga .</p>	
<p>FOTO DE LA ACTIVIDAD:</p>	
	

FICHA 2021 TALLER DE INICIACIÓN DEFENSA PERSONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.	
FEDERACION AUTONOMA	FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A. REGIÓN DE MURCIA
CENTRO	Delegación Territorial de Murcia AG MOLINA DE SEGURA
LOCALIDAD	MURCIA
FECHA DE REALIZACION	26 Y 27 DE DICIEMBRE
LUGAR DE IMPARTICIÓN	PALACIO DE LOS DEPORTES DE MURCIA
TÉCNICO RESPONSABLE VALENTIN LANCHARRO GRADUADO CIENCIAS DEL DEPORTE, MIEMBRO DEL EQUIPO NACIONAL GRAPPLING DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO	
OTRO PERSONAL TECNICO COLABORADOR MARIO GALLEGO NAVARRO: ENTRENADOR NACIONAL DE LUCHAS OLIMPICAS CRISTINA CASAS: TÉCNICO LUCHA SAMBO JOSE ANTONIO GOMEZ: ENTRENADOR NACIONAL LUCHAS OLÍMPICAS	
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD REALIZADA Duración de la actividad: 8 horas lectivas Perfil Profesional: Perfil I (Iniciación y enseñanza) El Taller fue una iniciación al trabajo de compensación sensitiva y reconocimiento táctil que trabajamos en las clases, dejando el lado técnico un poco apartado más como breve complemento y nos centramos exclusivamente en el trabajo corporal y en la mecánica de conceptos que son la base fundamental para el desarrollo técnico que se puede adquirir con la práctica de cualquier luchador. El trabajo se basó fundamentalmente en hacer comprender al alumno la importancia de una buena guardia, controlar el espacio donde estamos, el saber dónde está el agresor mediante el tacto y la importancia de adquirir un enfoque coherente durante el entrenamiento según las necesidades de cada colectivo, haciendo hincapié en la actitud preventiva frente posibles agresiones. Vinculando la mejor forma física a una mejor autoestima y mejor repuesta frente a amenazas, explicamos la idoneidad de continuar con alguna de nuestras especialidades adaptadas Parawrestling e inclusivas. como son la Lucha, el Grappling, Sambo y Kravmaga .	
FOTO DE LA ACTIVIDAD:	
	

<p>FICHA 2021 TALLER DE INICIACIÓN DEFENSA PERSONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.</p>	
FEDERACION AUTONOMA	FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A. REGIÓN DE MURCIA
CENTRO	Delegación Territorial de Murcia AG MOLINA DE SEGURA
LOCALIDAD	MURCIA
FECHA DE REALIZACION	3 Y 4 DE DICIEMBRE
LUGAR DE IMPARTICIÓN	PALACIO DE LOS DEPORTES DE MURCIA
<p>TÉCNICO RESPONSABLE</p> <p>MARIO GALLEGO NAVARRO: ENTRENADOR NACIONAL DE LUCHAS OLIMPICAS CRISTINA CASAS: TÉCNICO LUCHA SAMBO JOSE ANTONIO GOMEZ: ENTRENADOR NACIONAL LUCHAS OLÍMPICAS</p>	
<p>OTRO PERSONAL TECNICO COLABORADOR</p> <p>MARIO GALLEGO NAVARRO: ENTRENADOR NACIONAL DE LUCHAS OLIMPICAS</p>	
<p>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD REALIZADA</p> <p>Duración de la actividad: 8 horas lectivas Perfil Profesional: Perfil I (Iniciación y enseñanza) El Taller fue una iniciación al trabajo de compensación sensitiva y reconocimiento táctil que trabajamos en las clases, dejando el lado técnico un poco apartado más como breve complemento y nos centramos exclusivamente en el trabajo corporal y en la mecánica de conceptos que son la base fundamental para el desarrollo técnico que se puede adquirir con la práctica de cualquier luchador. El trabajo se basó fundamentalmente en hacer comprender al alumno la importancia de una buena guardia, controlar el espacio donde estamos, el saber dónde está el agresor mediante el tacto y la importancia de adquirir un enfoque coherente durante el entrenamiento según las necesidades de cada colectivo, haciendo hincapié en la actitud preventiva frente posibles agresiones. Vinculando la mejor forma física a una mejor autoestima y mejor repuesta frente a amenazas, explicamos la idoneidad de continuar con alguna de nuestras especialidades adaptadas Parawrestling e inclusivas. como son la Lucha, el Grappling, Sambo y Kravmaga .</p>	
<p>FOTO DE LA ACTIVIDAD:</p>	
 <p>The photograph shows a group of people, including men and women of various ages, participating in a workshop. They are standing on a red floor with white circular markings. Some individuals are wearing athletic gear, and one person in the foreground is wearing a black t-shirt with a logo. The setting appears to be a large indoor sports facility with a high ceiling and bright lighting.</p>	

<p>FICHA 2021</p> <p>TALLER DE INICIACIÓN DEFENSA PERSONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.</p>	
FEDERACION AUTONOMA	FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A. REGIÓN DE MURCIA
CENTRO	Delegación Territorial de Murcia MURCIA
LOCALIDAD	MURCIA
FECHA DE REALIZACION	3 Y 4 DE DICIEMBRE
LUGAR DE IMPARTICIÓN	PALACIO DE LOS DEPORTES DE MURCIA
<p>TÉCNICO RESPONSABLE</p> <p>VALENTIN LANCHARRO GRADUADO CIENCIAS DEL DEPORTE, MIEMBRO DEL EQUIPO NACIONAL GRAPPLING DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO</p>	
<p>OTRO PERSONAL TECNICO COLABORADOR</p> <p>MARIO GALLEGO NAVARRO: ENTRENADOR NACIONAL DE LUCHAS OLIMPICAS CRISTINA CASAS: TÉCNICO LUCHA SAMBO JOSE ANTONIO GOMEZ: ENTRENADOR NACIONAL LUCHAS OLÍMPICAS</p>	
<p>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD REALIZADA</p> <p>Duración de la actividad: 8 horas lectivas Perfil Profesional: Perfil I (Iniciación y enseñanza) El Taller fue una iniciación al trabajo de compensación sensitiva y reconocimiento táctil que trabajamos en las clases, dejando el lado técnico un poco apartado más como breve complemento y nos centramos exclusivamente en el trabajo corporal y en la mecánica de conceptos que son la base fundamental para el desarrollo técnico que se puede adquirir con la práctica de cualquier luchador. El trabajo se basó fundamentalmente en hacer comprender al alumno la importancia de una buena guardia, controlar el espacio donde estamos, el saber dónde está el agresor mediante el tacto y la importancia de adquirir un enfoque coherente durante el entrenamiento según las necesidades de cada colectivo, haciendo hincapié en la actitud preventiva frente posibles agresiones. Vinculando la mejor forma física a una mejor autoestima y mejor repuesta frente a amenazas, explicamos la idoneidad de continuar con alguna de nuestras especialidades adaptadas Parawrestling e inclusivas. como son la Lucha, el Grappling, Sambo y Kravmaga .</p>	
<p>FOTO DE LA ACTIVIDAD:</p>	
	

<p>FICHA 2021</p> <p>TALLER DE INICIACIÓN DEFENSA PERSONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.</p>	
FEDERACION AUTONOMA	FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A. REGIÓN DE MURCIA
CENTRO	Delegación Territorial de Murcia MURCIA
LOCALIDAD	MURCIA
FECHA DE REALIZACION	3 Y 4 DE DICIEMBRE
LUGAR DE IMPARTICIÓN	PALACIO DE LOS DEPORTES DE MURCIA
<p>TÉCNICO RESPONSABLE</p> <p>VALENTIN LANCHARRO GRADUADO CIENCIAS DEL DEPORTE, MIEMBRO DEL EQUIPO NACIONAL GRAPPLING DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO</p>	
<p>OTRO PERSONAL TECNICO COLABORADOR</p> <p>MARIO GALLEGO NAVARRO: ENTRENADOR NACIONAL DE LUCHAS OLIMPICAS CRISTINA CASAS: TÉCNICO LUCHA SAMBO JOSE ANTONIO GOMEZ: ENTRENADOR NACIONAL LUCHAS OLÍMPICAS</p>	
<p>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD REALIZADA</p> <p>Duración de la actividad: 8 horas lectivas Perfil Profesional: Perfil I (Iniciación y enseñanza) El Taller fue una iniciación al trabajo de compensación sensitiva y reconocimiento táctil que trabajamos en las clases, dejando el lado técnico un poco apartado más como breve complemento y nos centramos exclusivamente en el trabajo corporal y en la mecánica de conceptos que son la base fundamental para el desarrollo técnico que se puede adquirir con la práctica de cualquier luchador. El trabajo se basó fundamentalmente en hacer comprender al alumno la importancia de una buena guardia, controlar el espacio donde estamos, el saber dónde está el agresor mediante el tacto y la importancia de adquirir un enfoque coherente durante el entrenamiento según las necesidades de cada colectivo, haciendo hincapié en la actitud preventiva frente posibles agresiones. Vinculando la mejor forma física a una mejor autoestima y mejor repuesta frente a amenazas, explicamos la idoneidad de continuar con alguna de nuestras especialidades adaptadas Parawrestling e inclusivas. como son la Lucha, el Grappling, Sambo y Kravmaga .</p>	
<p>FOTO DE LA ACTIVIDAD:</p>	
	

FICHA 2021 TALLER DE INICIACIÓN DEFENSA PERSONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.	
FEDERACION AUTONOMA	FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A. REGIÓN DE MURCIA
CENTRO	Delegación Territorial de Murcia CARTAGENA
LOCALIDAD	MURCIA
FECHA DE REALIZACION	17 Y 18 DE DICIEMBRE
LUGAR DE IMPARTICIÓN	PALACIO DE LOS DEPORTES DE MURCIA
TÉCNICO RESPONSABLE VALENTIN LANCHARRO GRADUADO CIENCIAS DEL DEPORTE, MIEMBRO DEL EQUIPO NACIONAL GRAPPLING DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO	
OTRO PERSONAL TECNICO COLABORADOR MARIO GALLEGO NAVARRO: ENTRENADOR NACIONAL DE LUCHAS OLIMPICAS CRISTINA CASAS: TÉCNICO LUCHA SAMBO JOSE ANTONIO GOMEZ: ENTRENADOR NACIONAL LUCHAS OLÍMPICAS	
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD REALIZADA Duración de la actividad: 8 horas lectivas Perfil Profesional: Perfil I (Iniciación y enseñanza) El Taller fue una iniciación al trabajo de compensación sensitiva y reconocimiento táctil que trabajamos en las clases, dejando el lado técnico un poco apartado más como breve complemento y nos centramos exclusivamente en el trabajo corporal y en la mecánica de conceptos que son la base fundamental para el desarrollo técnico que se puede adquirir con la práctica de cualquier luchador. El trabajo se basó fundamentalmente en hacer comprender al alumno la importancia de una buena guardia, controlar el espacio donde estamos, el saber dónde está el agresor mediante el tacto y la importancia de adquirir un enfoque coherente durante el entrenamiento según las necesidades de cada colectivo, haciendo hincapié en la actitud preventiva frente posibles agresiones. Vinculando la mejor forma física a una mejor autoestima y mejor repuesta frente a amenazas, explicamos la idoneidad de continuar con alguna de nuestras especialidades adaptadas Parawrestling e inclusivas. como son la Lucha, el Grappling, Sambo y Kravmaga .	
FOTO DE LA ACTIVIDAD:	
	

