



Benemérita Guardia Civil, 19

INTRODUCCIÓN AL KARATE.

UNA PROPUESTA PARA NIÑOS/AS DE 6 A 8 AÑOS

D. Miguel Rosal

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN:

1. CONCEPTUALIZACIÓN TEÓRICA

1.1.- EL JUEGO. GENERALIDADES

- La organización practica de los juegos
- Didáctica aplicada a los juegos
- Aplicación de los juegos a los deportes de lucha.

1.2.- LOS OBJETIVOS

- Los objetivos a desarrollar
- Objetivos específicos del deporte del karate
 - Conocer su propio cuerpo en relación con el del compañero
 - Perder el miedo al contacto físico
 - Técnica
 - Arbitraje
 - Desarrollo físico

2.- ASPECTOS A CONSIDERAR DENTRO DEL KARATE

- Kumite
- Katas

2. 1.- TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA Y DE ATAQUE

- Técnicas de pierna
- Técnicas de brazo

3. ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN. PROGRESIÓN DE LOS CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA MOTRICIDAD

3.1- Juegos y actividades de GOLPEO

- EJERCICIO 1: Golpeo con protectores al balón.
- EJERCICIO 2: Golpeo con / sin guantes
- EJERCICIO 3: Golpeo al saco y a una protección.
- EJERCICIO 4: ¡Al ataque!
- EJERCICIO 5: Azules Vs. Rojos
- EJERCICIO 6: 1x1 ó 2x2.

3.2- Juego y actividades de EQUILIBRIO

- EJERCICIO 1: El pulso gitano.
- EJERCICIO 2: Derriba a las estatuas.
- EJERCICIO 3: Los sumos.
- EJERCICIO 4: La venda.
- EJERCICIO 5: Derriba las mesas móviles.
- EJERCICIO 6: 1x1 en cuadrupedia (I)

3.3- juego y actividades de DESPLAZAMIENTO

- EJERCICIO 1: Pilla-pilla banderillero.
- EJERCICIO 2: A la caza del cinturón
- EJERCICIO 3: Blanco y negro
- EJERCICIO 4: Serpientes
- EJERCICIO 5: Las cuatro esquinas

INTRODUCCIÓN:

1. CONCEPTUALIZACIÓN TEÓRICA:

El presente trabajo ha sido confeccionado en base a las características de la Motricidad general, propias de la edad seleccionada: de 6 a 8 años. Dichas características son:

+ Elementos psicomotores básicos:

- Esquema corporal.
- Percepción espacial.
- Percepción temporal.

+ Coordinación motriz:

- Agilidad.
- Equilibrio
- Coordinación oculo-segmentaria.

+ Habilidades básicas:

- Desplazamientos.
- Saltos.
- Giros
- Lanzamientos / recepciones
- Transportes / conducciones
-

+ Expresión corporal:

- Imitación.
- Representación.

En estas primeras edades, el juego se puede considerar un factor de desarrollo global (cognitivo, afectivo, social y motriz) y de autorrealización personal, además de ser un elemento favorecedor de todo tipo de aprendizajes, ya que proporciona al niño gran variedad de experiencias y estímulos, vivencias útiles y necesarias; por otra parte favorece el disfrute creativo de las distintas actividades. Es por ello que, a la hora de plantear las sesiones, me he centrado en los juegos como principal actividad para que deriven posteriormente en aprendizajes deportivos (En este caso, en el aprendizaje de un arte marcial, el karate).

En los diferentes juegos planteados, vamos a trabajar de manera conjunta las ya mencionadas habilidades motrices (centrándonos sobre todo en: EQUILIBRIO/DESEQUILIBRIO; DESPLAZAMIENTOS; GOLPEOS (que sería la parte más específica del deporte)) con las técnicas básicas que estructuran el karate.

1.1.- EL JUEGO. GENERALIDADES

Las actividades de lucha tienen una característica común desde el punto de vista motriz, el contacto físico, este hecho implica que las acciones se desarrollen con una amplia participación del sentido del tacto, el contacto físico, los golpes y la necesidad de responder en cortos espacios de tiempo y de forma casi instantánea permite que los participantes descarguen su agresividad la vez que la controlan. La

lucha se centran en conservar el equilibrio, desequilibrar al adversario, en conservar o poseer un espacio, en controlar al adversario o en poseer o transportar un objeto, (Torres, 1990).

Desde este punto de vista los juegos de lucha aportan a este proceso un nuevo enfoque en la práctica de habilidades y capacidades que contribuirán favorablemente a la creación de nuevos hábitos motrices que ayudarán al niño/a a prepararse hacia la autonomía y la responsabilidad, movilizar sus competencias, y entender y diversificar sus conocimientos en el dominio de la motricidad. Las actividades de lucha pueden así, incluirse en los programas de educación física escolar, extraescolar, de iniciación deportiva y de recreación, contribuyendo de esta forma a la educación integral del alumno, desarrollando las actividades propias de la lucha de forma codificada, dentro de un contexto formador y educativo, regulando conductas y comportamientos. Tratamiento que nos permitirá explorar una disciplina muy rica y a menudo demasiado abandonada o desconocida en el seno de las prácticas educativas.

Teniendo en cuenta estos aspectos, podemos iniciar este tipo de actividad a través del juego.

La función educativa del juego y su utilidad para conseguir objetivos propios de la educación física y del deporte en la infancia es apoyada por muchos autores. Para Gross "el juego es un ejercicio preparatorio para la vida adulta, que nace del impulso a la actividad y va acompañado por el placer de la función". Para Torbert "el juego ejerce una función positiva en el desarrollo perceptivo-motor, en la mejora de la capacidad de atención, en la descarga de tensión y exceso de energía, en el desarrollo de la capacidad de autocontrol y en el incremento de la sociabilidad. Lo que sin duda alguna avala la importancia de la aplicación y desarrollo de los juegos en la educación infantil y primaria.

El juego es para los jóvenes una actividad necesaria y un complemento no sólo de nuestra acción como profesores sino de toda labor educativa. Es la expresión de todas las cualidades del individuo para dominar a un adversario o vencer sobre sí mismo, desarrolla el dominio del cuerpo la inteligencia la voluntad y el espíritu de equipo. Mediante un esfuerzo a la vez libre y disciplinado hace posible la iniciativa la decisión y la adaptación a todo tipo de situaciones, gracias al entusiasmo que suscita ofrece al educador, la posibilidad de actuar directamente sobre el niño/a mejor que a través de las técnicas deportivas y de ir conduciéndolo de manera apreciable a un progresivo dominio de diversas experiencias. En efecto la primera actividad de los niños cuando se les deja solos es el juego un juego que a veces toma el aspecto de un combate en el que el más fuerte intenta dominar al más débil pero también un juego que muy rápidamente obedece a reglas espontáneas. No obstante el juego libre puede presentar ciertos problemas y carencias, ya que los niños no tienen la suficiente capacidad para variar los juegos, carecen del sentido de la organización y de la generosidad, por el contrario observamos que tienen gran sentido de la justicia, una admiración de la fuerza y el valor, una falta natural de disciplina y una escasez de verdaderos líderes. Estas constataciones nos llevan a entender la necesidad de un adulto, el profesor en nuestro caso que, con su espíritu de justicia y su profundo conocimiento del juego y de los jóvenes será el árbitro y consejero, dando al juego todo su valor.

Impregnarse de esta actitud educativa es admitir el ensayo experimental, el derecho al error y el derecho al "tiempo perdido". Esta pedagogía se opone a una

práctica inconsciente y pseudocreativa donde la espontaneidad se confunde con el dejar hacer. En niño/a debe ir encontrando nuevas dificultades que le sometan a una constante reflexión. El educador debe dosificar las dificultades proponiendo juegos que permitan a los niños progresar mejorando sus posibilidades.

Las modificaciones de ciertas reglas y las adaptaciones a éstas, permiten crear nuevos problemas que provocarán respuestas diferentes por parte del niño/a, así como desarrollar su capacidad de adaptación. El ingenio y la capacidad del profesor lograrán, modificando el juego sin desvirtuarlo, introducir variaciones que comporten algunas correcciones de ejecución.

La organización práctica de los juegos

La elección de los juegos tiene una gran importancia ya que ha de llevar a los jóvenes a un dominio progresivo de sus cualidades, debe depender de los objetivos a alcanzar, de la edad de los alumnos y de sus necesidades, de las intenciones educativas del profesor, de los dominios y efectos propios de cada juego, del número de alumnos y del material a utilizar. Dependiendo su éxito de la preparación precisa, de la organización del material, de la presentación, de la distribución de los alumnos y de la explicación que debe ser: breve, clara y precisa.

A menudo podemos constatar que ciertos juegos pierden su interés "se agotan" más rápidamente que otros, la observación de los niños jugando debe llevar al educador a encontrar variantes y a recurrir a nuevos juegos. Por tanto hay que variar a menudo los juegos aunque con la posibilidad de volver a algunos, bien porque presenten un interés particular, porque gusten a los alumnos, etc. Es indispensable que cada jugador comprenda bien lo que ha de hacer, y aprenda a jugar jugando. Aprender jugando y aprender a jugar mejor son dos condiciones inseparables, y bajo ningún pretexto debe la última ganar terreno a consta de la primera. El profesor debe intervenir para dar nuevas reglas que mejoren el nivel del juego a medida que esta necesidad se haga sentir en el desarrollo del propio juego, dando consejos tácticos basándose en las situaciones vividas por los jugadores, descubriendo las carencias, y poner en evidencia los errores, para alentar las buenas iniciativas y el juego limpio.

Al tener el profesor la responsabilidad sobre un grupo de jóvenes bastante amplio se encuentra frente a los siguientes problemas: la constitución de los grupos de juego, y las diferencias de edad. Para dar interés al juego hay que formar grupos de valor sensiblemente igual, pero no hay que olvidar que a los jóvenes les gusta agruparse según profundas afinidades y por tanto elegir ellos mismos a sus compañeros lo cual supone un riesgo en el desequilibrio de las fuerzas, por lo que el procedimiento más simple y más justo puede consistir en designar unos responsables de grupo (que no serán siempre los mismo, no necesariamente los mejores y de mayor edad, que elegirán por turnos a sus compañeros). El inconveniente de esta fórmula es que perjudica a la homogeneidad del grupo pero inversamente presenta la ventaja de juntar un día en un equipo a jugadores que el día anterior se encontraban en equipos diferentes de donde se obtiene una mejora del espíritu de camaradería. El Profesor aquí debe saber actuar con delicadeza para no dar la impresión de forzar las alianzas ni hacer nacer oposiciones duraderas. Debemos tener siempre presente que no se debe comenzar un juego con un número de jugadores tal que no todos puedan beneficiarse del interés del juego, es preferible en este caso dividir el grupo en varios equipos que jugarán por separado.

La organización de los juegos debe permitir sacar el mejor partido de su potencial educativo. Para ello debemos tener presente: seleccionar los juegos a realizar en función de las características de los alumnos, los objetivos educativos, y las posibilidades de realización. De igual manera debemos adaptar las condiciones del juego (dimensiones del terreno, duración, pausa, etc) a la edad de los practicantes y al lugar de práctica. Es importante en la realización del trabajo de la sesión y sobre todo en la realización de los juegos, formar grupos homogéneos, ya que la dominación absoluta de un grupo compromete el interés del juego. Dar una información clara de las normas del juego y los objetivos a alcanzar y diferenciar de forma clara los grupos formados (petos, pañuelos, etc.). También debemos confiar a los participantes la organización del juego (arbitraje, material, terreno de juego, etc.) en algunas sesiones.

Didáctica aplicada a los juegos

El currículo oficial en las etapas educativas que van desde la Educación Infantil hasta el Bachillerato contempla el juego e indica para cada una de las etapas lo siguiente:

Educación Infantil. Es indudable la importancia del juego como actividad propia de esta etapa, ya que en el juego se aúnan por un lado un fuerte carácter motivador a la vez que por otro se establecen relaciones significativas niño/ /profesor.

Educación Primaria. El enfoque metodológico de la Educación Física en esta etapa tiene un carácter fundamentalmente lúdico, lo que en aprendizaje de habilidades y destrezas puede realizarse en situaciones de juego. El conflicto de intereses y las reglas externas propias de los juegos contribuyen a una descentralización del punto de vista propio, a que admita dichas reglas, adopte diferentes papeles de cooperación y/o competición, establezca estrategias de equipo y se incorpore a actividades de grupo.

Siguiendo las directrices del currículo oficial, los juegos pueden responder a los objetivos de la educación física y a la iniciación deportiva, pero es imprescindible que aquél esté bien elegido. Debiendo el profesor plantearse si:

¿Es motivante? Pues no existe juego si no hay riesgo de perder y posibilidad de ganar.

¿Desarrolla un trabajo suficiente?. Cuidando que no exista una espera excesiva, eliminación en el desarrollo del juego. El tipo de desplazamientos que se deben realizar, etc.

¿Mejora de las acciones motrices?. No estereotipada, (adaptación y coordinación). Situación de toma de decisiones, puede elegir, desarrollar su inteligencia estratégica. Situación de mejora de las relaciones sociales.

El planteamiento de la actividad a través del juego debe implicar el concebir el aprendizaje como una reestructuración cognitiva en la que el alumnado vaya modificando los esquemas conceptuales que tiene acerca de los diferentes tipos de juegos deportivos y les vaya otorgando un sentido personal y cultural (Ausubel, 1982).

1.- Los juegos deben presentar una coherencia en la estructura de los contenidos, para que los alumnos puedan así reestructurar sus conocimientos y construir esquemas conceptuales cada vez más completos y elaborados. Así mismo debemos partir de un nivel inicial de acorde al nivel de desarrollo del alumnado, en donde debemos tener en cuenta sus experiencias anteriores, que en nuestro caso serán con toda probabilidad escasa o más bien nula. En este sentido en la propuesta

concreta de juegos de lucha que a continuación presentamos, abordamos el contenido de la actividad desde las aproximaciones sucesivas, es decir desde las situaciones más generales y sencillas, hacia contenidos más específicos, diferenciados y complejos.

2.- Debemos plantear el contenido de los juegos de forma que las experiencias tengan sentido y significado para el alumno, al respecto Bunke y Thorpe (1982), proponen partir de la actividad global del juego adaptándola a las posibilidades de ejecución y comprensión del alumno/a como primer paso para facilitar la apreciación del juego por parte del niño/a y de los principios tácticos vinculados al mismo, estimulando y potenciando la actividad perceptiva y la toma de decisión del alumnado.

3.- Los juegos planteados deben favorecer la actividad y la autonomía de niño/a, ya que estos son los agentes fundamentales de su propio proceso de aprendizaje. El planteamiento activo estimula al niño/a a la exploración y búsqueda de soluciones personales a los problemas planteados por el juego. Lo que puede implicar al tiempo la progresiva toma de decisiones en el proceso general del aprendizaje, aspecto que favorece el aumento de la autonomía, aspecto que independientemente de lo mencionado, nosotros solicitaremos del alumno haciendo que manifieste sus opiniones personales respecto a determinadas situaciones y/o soluciones al problema planteado.

4- Los juegos deben fomentar la comunicación e integración en el grupo, ya que estos aspectos son fundamentales en el proceso de socialización del niño/a.

El profesor deberá intervenir sobre:

El niño/a, en donde los ejercicios propuestos supondrán el problema con relación a la madurez de los alumnos implicados, de manera que les permitan progresar.

El medio, modificándolo para enriquecerlo y favorecer la adaptación del niño/a a situaciones variables (la modificación de una regla puede llevar a una forma de conciencia más directa sobre el aspecto social, permitiendo al niño/a situarse mejor en el grupo).

Cada uno de estos factores está compuesto al mismo tiempo de elementos modificables sobre los que el profesor puede actuar para transformar la situación inicial. Al variar estos factores, el niño/a se enfrentará a múltiples situaciones, donde las conductas motrices evolucionan diversificando y aumentando su complejidad.

Durante el transcurso de los juegos y sobre todo inmediatamente finalizados los juegos planteados el profesor debe emitir el conocimiento de los resultados obtenidos en la acción del juego, con el fin de mantener una información constante que le facilite la progresión en el aprendizaje, así como el mantenimiento de la motivación por la práctica deportiva. Al respecto, Knapp, (1981) dice que, cuando un individuo se entrena sin conocer sus resultados, es poco probable que progrese. En los deportes de equipo, el jugador que suele tener mayores progresos es el que mejor puede evaluar los resultados de sus acciones personales. Cratty (1974), afirma que el aprendizaje se encuentra con frecuencia mejorado por la presencia de un tipo cualquiera de recompensa, ya sea evidente u obtenida simplemente por el éxito.

Aplicación de los juegos a los deportes de lucha.

Según el objetivo perseguido, podemos plantear juegos de animación, cooperación y oposición, En base a estos parámetros, utilizaremos los juegos de cooperación y oposición para la iniciación al deporte de karate, proponiendo comenzar por los juegos de cooperación, para pasar a los juegos de oposición que abordaremos de forma progresiva a través de los juegos a larga distancia, los juegos a media distancia y los juegos cuerpo a cuerpo. En esta última fase de los juegos de cuerpo a cuerpo, plantearemos igualmente una oposición progresiva, comenzando por los juegos cuyo objetivo es la lucha por un objeto, continuando con los y actividades de lucha en donde el objetivo es el cuerpo del adversario/compañero.

Llegado este momento podemos dar por finalizado este primer ciclo de la actividad, o seguir profundizando en la enseñanza de los deportes de combate en función del proyecto de centro, de instalaciones adecuadas o de la motivación personal, pudiendo elaborar un proyecto educativo que englobe los aspectos generales y/o comunes de los deportes de lucha, o elegir el desarrollo de un proyecto educativo de una sola actividad deportiva, como por ejemplo: karate, judo, lucha leonesa, canaria, grecorromana, libre, esgrima.

El trabajo de cualquiera de estas actividades nos permitirá el desarrollo común de los aspectos motrices, afectivos y cognitivos.

1.2.- LOS OBJETIVOS A DESARROLLAR

Los objetivos del deporte planteados en estas edades (edad escolar) deben ser coincidentes con los objetivos educativos de la educación física escolar. Los objetivos que debemos perseguir en el deporte en edad escolar siguiendo a Blázquez (1995) son los siguientes:

Ampliación del acervo motor de habilidades motrices deportivas. El deporte en edad escolar permite y pretende que los practicantes consigan un amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas que comporten la modalidad deportiva elegida.

Perfeccionamiento y progreso en la ejecución. Las exigencias propias de la actividad deportiva son aceptadas de forma voluntaria por los practicantes, lo que conlleva un clima adecuado de progreso.

Disposición para el rendimiento. La idea de ser más productivo, más útil, de buscar el máximo nivel personal es compatible con la de destacar y competir con los demás abrigando esperanzas de triunfo. La idea de rendimiento no se debe confundir con la obsesión por el reconocimiento social. No debemos ejercer presión hacia uno u otro itinerario deportivo, aceptando la inclinación manifiesta por el propio practicante.

Favorecer la socialización: cooperación-integración. La cooperación es una de las principales características del trabajo en grupo. Los participantes se aúnan en la consecución de algo que es de interés para el grupo. La opcionalidad del deporte en edad escolar fomenta la entrega individual para la consecución de una meta colectiva.

Lograr la emancipación y autonomía. La emancipación supone salir de la sujeción en a que está habitualmente el niño/a. El practicante se desenvuelve por sí mismo con gran madurez, ya que las situaciones que genera la práctica deportiva exige y fomenta esa capacidad.

Orientación y adaptación deportiva. En estas edades se debe orientar hacia la práctica más adecuada a sus características, además de proporcionar un conocimiento deportivo profundo con consecuencias favorables en los hábitos futuros.

Objetivos específicos del deporte del karate

- Conocer su propio cuerpo
- Afianzamiento de la lateralidad
- Conocimiento de la capacidad de movilidad
- Toma de conciencia de la respiración

Conocer su propio cuerpo en relación con el del compañero

- Conocer la importancia de la relación de los segmentos corporales con respecto al compañero/adversario
- Referencia de la situación del pecho
- Noción del papel de la cabeza
- Conocimiento de los desplazamientos y su adaptación a la pareja
- Noción del ritmo de movimiento

Perder el miedo al contacto físico

- Expresarse a través de su cuerpo
- Aumento de la confianza en sí mismo
- Aumento de la toma de iniciativa
- Aumento de la capacidad de concentración
- Estimulación de la creatividad
- Toma de conciencia del esfuerzo como norma de progreso e incorporarlo como hábito de trabajo.
- Mejorar la capacidad de autocontrol y autoestima

Técnica

- Responsabilizarse de las acciones realizadas sobre su compañero/adversario, al realizar un trabajo de cooperación y ayuda mutua, para conseguir avanzar en el aprendizaje.
- Utilización del cuerpo, apoyos etc.
- Conocer un grupo de entradas desde diversas posiciones.
- Adquisición y consolidación de las habilidades motrices básicas.

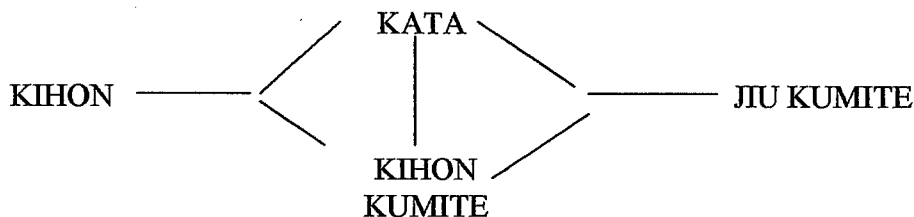
Arbitraje

- Conocimiento de las nociones fundamentales
- Adaptarse a las reglas
- Mejorar la tolerancia a las posibles frustraciones (aceptar los resultados, los diferentes ritmos de aprendizaje, etc.)
- Aceptar la norma del compañero cuando actúa en el papel de juez.
- Desarrollo de los principios y fundamentos tácticos comunes.

Desarrollo físico

- Mantenimiento de niveles óptimos de flexibilidad.
- Mejora de la velocidad de reacción.
- Mejora de la velocidad gestual o acíclica.
- Desarrollo armónico y compensado de los principales grupos musculares.

2.- ASPECTOS A CONSIDERAR DENTRO DEL KARATE:



El trabajo de *Kihon*, de marcado carácter cíclico y repetitivo, aglutina todas las técnicas y posiciones fundamentales en su forma más pura, sentando las bases de la eficiencia técnica y constituyendo una garantía de conservación de los moldes originales sobre los que se asienta el kárate.

El kata, aparentemente formado sólo por movimientos y secuencias provenientes del *kihon*, no presenta un desarrollo tan simple, puesto que en él se aúnan factores tan diversos como: sentido y práctica de la autodefensa, fortalecimiento físico, ceremonial doctrinal, rítmica corporal y actitud mental. Todos los cuales deben tenerse presentes si se quiere penetrar en su sentir y alcanzar el dominio íntimo para el que han sido previstos.

El *kihon-kumite* representa una ventana abierta hacia la aplicación práctica de las técnicas, a la par que un avance dentro del campo perceptivo y de la creación de respuestas automáticas ante estímulos externos. No adiestrarse debidamente en él propicia la aparición de “baches” en el dominio de cualquiera de las otras tres áreas.

Por último, el *jiu kumite*. La actividad más abierta del “continuum”, constituye la fase formativa en la que se aplican frente a un adversario todos los principios técnicos adquiridos. Su trabajo debe llevar a obtener una mayor libertad de movimientos y unas mayores dotes de improvisación y adaptación a situaciones imprevistas y cambiantes. Así, a los factores de forma, coordinación, potencia y velocidad, adquiridos en el adiestramiento de las otras áreas, deben unirse otros como el ritmo cambiante, en el dominio de la distancia, la intuición y el reflejo de respuesta. Aplaudido por unos, rechazado por otros, su trabajo constituye una faceta insoslayable a la hora de adquirir el dominio completo del kárate.

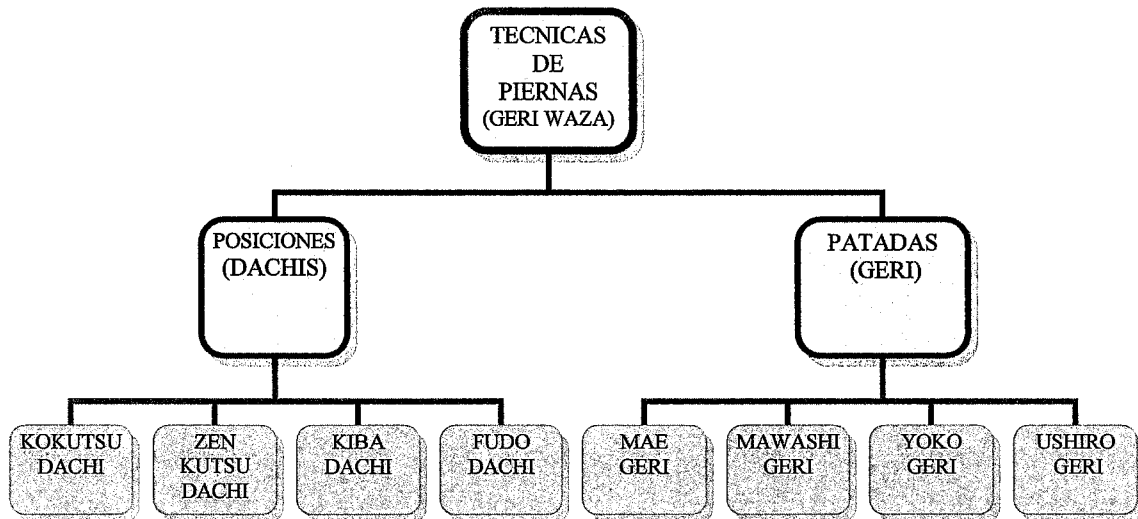
2.1.- TÉCNICAS BASICAS DE DEFENSA Y DE ATAQUE:

Podemos diferenciar dos tipos de técnicas:

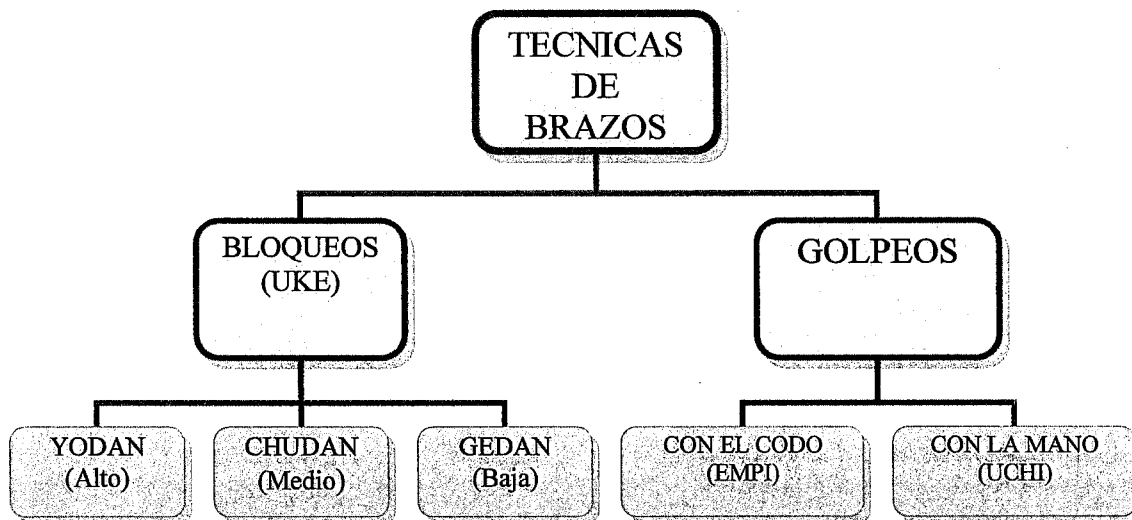
a) *técnicas de defensas* (que normalmente suelen corresponder al tren superior). Las vamos a clasificar en función de: zona de impacto, dobles, reforzadas, envolventes,....

b) *técnicas de ataque* (en las que se utiliza tanto tren superior como inferior). Al igual que las anteriores, vamos a tener en cuenta la extremidad, trayectoria, etc. para clasificarlas.

kihon waza: ataques y defensas con secuencia de movimiento



→ En kumite: la posición de guardia básica KAMAE



3 ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN. PROGRESIÓN DE LOS CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA MOTRICIDAD

3.1- Juegos y actividades de golpeo



3.2- E Juegos y actividades de equilibrio



3.3- Juegos y actividades de desplazamiento



3.1. Juegos y actividades de GOLPEO:

SESION DE GOLPEOS		
EJERCICIO 1: GOLPEO CON PROTECTORES AL BALÓN.		TIEMPO: 5 minutos
DESCRIPCIÓN: Por parejas: un miembro de la pareja sujeta el balón mientras su compañero se encuentra enfrente de él pero de espaldas. A la voz de ¡ya!, el sujeto que estaba de espaldas se da la vuelta y golpea con una u otra mano el balón, dependiendo de la posición de éste. Jugar con la posición y la altura del objeto.		
OBJETIVOS: - Realizar golpes con tren superior. - Introducción de forma analítica los golpes, conocimiento de diferentes modos de golpes. - Conseguir experiencias de golpes.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES Espacio de 2 m ² , aproximadamente. - Participación alternativa. Tras realizar un número de repeticiones, cambiar de compañero. Blanco a alcanzar: Balón. Situación de ataque: Golpes.		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
- Media.	- Alta. - Izquierda/ derecha dependiendo de la posición que adquiera el compañero que tiene la protección	Golpeo con el tren superior.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>		<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>
Límite de tiempo de 5 min. para que los dos compañeros realicen golpes, por lo tanto cada atacante posee 2 min. y medio para golpear.		Golpeo en el blanco a alcanzar (balón).
SISTEMAS DE PENALIZACIÓN		
Penalización por golpear en otro lugar que no sea el balón.		
TÉCNICA: Técnica de golpeo con el tren superior, sin ser específica de ninguna modalidad ya que estamos iniciándonos en el aprendizaje de esta acción.		

SESION DE GOLPEOS		
EJERCICIO 2: GOLPEO CON / SIN GUANTES.		TIEMPO: 5 minutos
DESCRIPCIÓN: En grupo de 6 personas. Los niños se organizan por parejas, uno de ellos sujeta la protección en diferentes posiciones y alturas y el otro debe realizar golpes con el tren superior.		
OBJETIVOS: Realizar golpes con el tren inferior. Introducción de forma analítica los golpes, conocimiento de diferentes modos de golpes, protecciones e implementos que podemos utilizar. Conseguir experiencias de golpes.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
Espacio de 2 m ² . más o menos. Participación alternativa, dándole énfasis al ataque La finalidad luctatoria es el golpeo Blanco a alcanzar: el protector del compañero Situación de ataque: golpes		
CONTRACOMUNICACIÓN		
DISTANCIA - Media.	POSICIONES - Alta. - Izquierda/ derecha dependiendo de la posición que adquiera el compañero que tiene la protección	ACCIONES ESPECÍFICAS Golpeo con el tren superior.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u> . Límite de tiempo de 5 min. para que los dos compañeros realicen golpes, por lo tanto cada atacante posee 2 min. y medio para golpear.		<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u> Golpeo en el blanco con el tren superior.
<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>		
Penalización por golpeo al compañero.		
TÉCNICA: Técnica de golpeo con el tren superior, sin ser específica de ninguna modalidad ya que estamos iniciándonos en el aprendizaje de esta acción.		

SESION DE GOLPEOS		
EJERCICIO 3: GOLPEO AL SACO Y A UNA PROTECCIÓN.		TIEMPO: 5 minutos
DESCRIPCIÓN: En grupo de 6 personas. Los niños se organizan por parejas, en una de ellas, uno de la pareja sujeta el saco y el otro debe realizar golpes con el tren inferior; y, por otro lado, las otras dos parejas realizan golpes con los guantes a la protección que tendrá su compañero y colocará en diferentes posiciones.		
OBJETIVOS: Realizar golpes con tren inferior y superior. Introducción de forma analítica los golpes, conocimiento de diferentes modos de golpes, protecciones e implementos que podemos utilizar. Conseguir experiencias de golpes.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
-Espacio de 2 m ² , aproximadamente. Participación alternativa, dándole énfasis al ataque - La finalidad luctatoria es el golpeo - Blanco a alcanzar, el saco - Situación de ataque: golpes		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
- Media.	- Alta. - Izquierda/ derecha dependiendo de la posición que adquiera el compañero que tiene la protección	Golpeo con el tren superior.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
. Límite de tiempo de 5 min. para que los dos compañeros realicen golpes, por lo tanto cada atacante posee 2 min. y medio para golpear.	Golpeo en el blanco con tren superior e inferior.	
SISTEMAS DE PENALIZACIÓN		
Penalización por golpeo al compañero.		
TÉCNICA: Técnica de golpeo con el tren inferior y el superior, sin ser específica de ninguna modalidad ya que estamos iniciándonos en el aprendizaje de esta acción.		

SESION DE GOLPEOS		
EJERCICIO 4: IAL ATAQUE!		TIEMPO: 5 minutos
DESCRIPCIÓN: La clase se divide en 2 grupos, unos con guantes y otros con protección. El juego consiste en golpear en la parte protegida de los compañeros el mayor número de veces posibles.		
OBJETIVOS: Calentamiento con trabajo específico de golpeo.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
<ul style="list-style-type: none"> - Todo el tatami. - Rol alternativo. - Distancia de enfrentamiento, 1 m² - Blanco a alcanzar, la zona de protección del compañero. - Situación de ataque, golpes. Situación de defensa: esquiva 		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
- Media.	<ul style="list-style-type: none"> - Alta atacantes / Baja defensores. - Izquierda/ derecha en función del compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Golpeos (ataque). - Esquivas o huidas (defensa).
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
. Límite de tiempo de 1 min.	Golpeo en la zona protegida de los compañeros.	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir el mayo número de puntos. ¿cómo? 1 punto → zona protegida. 	<ul style="list-style-type: none"> - -1 punto → zona no protegida. - - todos los puntos → zonas peligrosas (cabeza, genitales, etc.) 	
TÉCNICA: Técnica de golpeo con el tren superior.		

SESION DE GOLPEOS		
EJERCICIO 5: AZULES VS. ROJOS.		TIEMPO: 1 min.
DESCRIPCIÓN: La clase se divide en 2 grupos, todos con guantes y cada grupo con protecciones de diferente color (azul y rojo). El juego consiste en golpear en la parte protegida de los compañeros el mayor número de veces posibles. Los niños que se quedan sin practicar por no haber suficientes protecciones cuentan las puntuaciones de sus compañeros. Se realizan dos repeticiones con descanso de 30 seg.		
OBJETIVOS: Calentamiento con trabajo específico de golpeo.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
<ul style="list-style-type: none"> - Todo el tatami. - Rol simultaneo. - Espacio individual de acción 2 m² - Situación de trabajo: Golpeos y esquivas - Blanco a alcanzar: la zona de protección del compañero. 		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
- Media.	<ul style="list-style-type: none"> - Alta atacantes / Baja defensores. - Izquierda/ derecha en función del compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Golpeos (ataque). - Esquivas o huidas (defensa).
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
. Límite de tiempo de 1 min.	Golpeo en la zona protegida de los compañeros.	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir el mayor número de puntos. ¿cómo? 1 punto → zona protegida. 	<ul style="list-style-type: none"> - -1 punto → zona no protegida. - - todos los puntos → zonas peligrosas (cabeza, genitales, etc.) 	
TÉCNICA: Técnica de golpeo con el tren superior.		

SESION DE GOLPEOS		
EJERCICIO 6: 1x1 ó 2x2.		TIEMPO: 1 min.
DESCRIPCIÓN: La clase se divide en grupo de 4 a 5 personas y compiten 1x1 ó 2x2 (dependiendo del número de gente en cada grupo) con protección y guantes. Los que no participan controlan el tiempo y la puntuación.		
OBJETIVOS: Trabajo específico de golpeo en micro-grupos, está ya es la última sesión de golpeos y por ello la responsabilidad de la competición ya es más individual, acercándose cada vez más a la situación real.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
<ul style="list-style-type: none"> - 2 m², aproximadamente. - Rol simultáneo. - Blanco a alcanzar: la zona de protección del compañero. - Situación de trabajo: Golpeos y esquivas 		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
- Media.	<ul style="list-style-type: none"> - Alta atacantes / Baja defensores. - Izquierda/ derecha en función del compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Golpeos (ataque). - Esquivas (defensa).
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
. Límite de tiempo de 1 min. Dos rondas de 30 seg.	Golpeo en la zona protegida de los compañeros.	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir el mayor número de puntos. ¿cómo? 1 punto → zona protegida. 	<ul style="list-style-type: none"> - -1 punto → zona no protegida. - - todos los puntos → zonas peligrosas (cabeza, genitales, etc.) 	
TÉCNICA: Técnica de golpeo con el tren superior.		

3.2. Juegos y actividades de EQUILIBRIO:

<u>SESION DE DESEQUILIBRIO</u>		
EJERCICIO 1: EL PULSO GITANO		TIEMPO:
DESCRIPCIÓN: Por parejas: los participantes se cogen de una mano, la otra va a la espalda y colocan un pie adelantado, en contacto con el del compañero. El juego consiste en forcejear para conseguir desequilibrar al adversario y hacer que mueva el pie adelantado. El retrasado se puede desplazar, pivotando sobre el adelantado. Cambio de mano.		
OBJETIVOS: Desequilibrar al contrario		
ESPACIO		
<u>CARACTERÍSTICAS GENERALES</u>		
- 3 colchonetas por pareja - Participación simultánea - Situación de trabajo: desequilibrar. Aprovechar la fuerza del contrario para desequilibrarle		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Nula.	Posición inicial, frente a frente, agarrados de la mano.	Desequilibrio.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
Tiempo variable. Tener en cuenta la condición física del alumno, edad, tiempo de sesión, etc.	Agarrados de las manos, los dos adversarios deben intentar desequilibrarse	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
No existe sistema de puntuación.	Quien mueva el pie adelantado → menos un punto.	
TÉCNICA: Técnica de desequilibrio, sin ser específica de ninguna modalidad ya que estamos iniciándonos en el aprendizaje de esta acción.		

SESION DE DESEQUILIBRIOS		
EJERCICIO 2: DERRIBA A LAS ESTATUAS		TIEMPO: sin límite
DESCRIPCIÓN: La clase se divide en dos equipos. Gana el que tarde menos tiempo en derribar al equipo adversario que deberá permanecer en bipedestación y sin posibilidad de desplazarse.		
OBJETIVOS: Introducción de una de las habilidades luctatorias, los desequilibrios.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
- Todo el tatami. - Participación alternativa - Blanco a alcanzar: puntos de apoyo del adversario - Situación de trabajo: desequilibrar al oponente que se encuentra de pie quitando puntos de apoyo. Evitar que nos desequilibren.		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Reducida.	Ataque: alta libre Defensa: restringida → debe ser media alta por obligación, sin posibilidad de desplazarse	Desequilibrios. Caídas.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
Tiempo variable. Hasta que un equipo derribe al otro.	Desequilibrio buscando puntos de apoyo.	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
Gana el que menos tiempo tarda en desequilibrar al todos los miembros del equipo adversario.	El que se sale del tatami o incumple limitaciones queda eliminado individualmente.	
TÉCNICA: No hay técnica específica		

<u>SESION DE DESEQUILIBRIO</u>		
EJERCICIO 3: LOS SUMOS.		TIEMPO: 2 periodos de 1 min/pareja
DESCRIPCIÓN: Dibujamos en el centro del tatami un círculo con tiza o cinturones. Los luchadores llevan una colchoneta alrededor del cuerpo atada con cuerdas o cinturones, de forma que les resta la movilidad de piernas y, como prácticamente solo pueden usar los brazos, intentan derribar al compañero empujándolo o tirando de él.		
OBJETIVOS: Los atacantes → desequilibrar al contrario y sacarle fuera del círculo. Los defensores → evitar desequilibrio.		
ESPACIO		
<u>CARACTERÍSTICAS GENERALES:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Todo el tatami. - Participación simultánea - Blanco a alcanzar, el cuerpo del adversario - Situación de trabajo: desequilibrar al contrario empujándole o tirando de él. Evitar desequilibrio bajando el CG, aumentando la base de sustentación, etc. 		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Nula.	Frontal	Desequilibrio. Agarre (empuje)
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>		<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>
Para que todos puedan participar y la actividad no sea excesivamente fatigante, vamos a realizar dos periodos de 1 min. por cada pareja que se enfrente.		- Empujar o tirar con las dos manos del adversario.
<u>MATEMATIZACIÓN</u>		<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>
Pierde el que primero toca el suelo con la espalda o se sale del círculo.		Conducta violenta → expulsión del combate.
TÉCNICA: Técnica de desequilibrio sin ser específica de ninguna modalidad ya que estamos iniciándonos en el aprendizaje de esta acción.		

<u>SESION DE DESEQUILIBRIO</u>		
EJERCICIO 4: LA VENDA		TIEMPO: sin límite.
DESCRIPCIÓN: Todos los alumnos se atan el cinturón en uno de sus pies, como si llevaran una venda. El juego consiste en intentar desequilibrar a un compañero y barrerlo por el pie en el que tiene la venda. El jugador que consiga cinco puntos queda eliminado.		
OBJETIVOS: Trabajo de desequilibrio mediante formas jugadas, introduciendo técnica de barrido (no específica).		
ESPACIO		
<u>CARACTERÍSTICAS GENERALES:</u>		
- Todo el tatami. - Participación simultánea - Blanco a alcanzar, el cuerpo del adversario - Situación de trabajo: en ataque, desequilibrar al contrario y barrerlo por el pie en el que tiene la venda. En defensa, evitar desequilibrio bajando el CG, trasladar todo el peso del cuerpo al pie de la venda para aumentar la resistencia, etc.		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Nula.	Frontal para favorecer el desequilibrio y barrer.	Desequilibrio. Barrido
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
No existe.	- Desequilibrio del adversario y barrerlo por el pie en el que tiene la venda.	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
Aquel jugador que sea barrido → suma un punto. Cuando se llega a cinco puntos → eliminado.	En el barrido no se puede perder el contacto con el suelo. No golpear el tobillo del contrario.	
TÉCNICA: Técnica de desequilibrio sin ser específica de ninguna modalidad ya que estamos iniciándonos en el aprendizaje de esta acción. Familiarización con el barrido.		

SESION DE DESEQUILIBRIOS		
EJERCICIO 5: DERRIBA LAS MESAS MOVILES		TIEMPO: sin límite
DESCRIPCIÓN: La clase se divide en dos equipos (todos en cuadrupedia). Gana el que tarde menos tiempo en desequilibrar al equipo que se defiende. Se considera desequilibrado cuando la espalda del adversario toca suelo o se produce un medio giro en el adversario.		
OBJETIVOS: Introducción de una de las habilidades luctatorias, los desequilibrios. Desequilibrios con el adversario en cuadrupedia, estrategias defensivas en cuadrupedia. (>Superficie,>apoyos, < altura C. d. G.)		
ESPACIO		
<u>CARACTERÍSTICAS GENERALES:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Todo el tatami. - Participación alternativa - Blanco a alcanzar: puntos de apoyo del adversario. - Situación de trabajo: en ataque, desequilibrar al oponente que se encuentra en cuadrupedia. En defensa, evitar que nos desequilibren. 		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Reducida.	Ataque: baja Defensa: baja	Desequilibrios. Giros.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
Tiempo variable. Hasta que un equipo derribe al otro.	Desequilibrio buscando puntos de apoyo.	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
Gana el que menos tiempo tarda en desequilibrar al todos los miembros del equipo adversario. Hay dos rondas un quipo defiende y el otro ataca y luego viceversa.	El que se sale del tatami o incumple limitaciones queda eliminado individualmente. Prohibido tirar hacia atrás del adversario en cuadrupedia Prohibido tumbarse en defensa. Prohibida la bipedestación.	
TÉCNICA: No hay técnica específica. Buscar ciertos agarres para eliminar puntos de apoyo, levantar y girar sobre su cuerpo al adversario.		

SESION DE DESEQUILIBRIOS		
EJERCICIO 6: 1X1 EN CUADRUPEDIA (I)		TIEMPO: 10 min.
DESCRIPCIÓN: Hay que tratar de desequilibrar al adversario antes que este te desequilibre a ti. En 3 min gana el que consiga desequilibrar más veces a su oponente.		
OBJETIVOS: Introducción a los desequilibrios en 1x1 mediante el descubrimiento guiado. Se considera desequilibrado cuando la espalda del adversario toca suelo o se produce un medio giro en el adversario.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
<ul style="list-style-type: none"> - Todo el tatami. - Participación simultaneo - Situación de trabajo: desequilibrar al oponente que se encuentra en cuadrupedia. - Blanco a alcanzar: puntos de apoyo del adversario. 		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Reducidas.	Ataque: media baja Defensa: baja	Desequilibrios. Giros.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
Tiempo variable. Hasta que un equipo derribe al otro. Gana el que más veces derribe al adversario.	Desequilibrio buscando puntos de apoyo.	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
En 10min gana el que más veces hay logrado desequilibrar más veces a su oponente.	No es válido salirse del terreno marcado Prohibido tirar hacia atrás del adversario en cuadrupedia Prohibido tumbarse en defensa. Prohibida la bipedestación.	
TÉCNICA: No hay técnica específica. Buscar ciertos agarres para eliminar puntos de apoyo, levantar y girar sobre su cuerpo al adversario.		

3.3. Juegos y actividades de DESPLAZAMIENTO:

SESION DE CONOCIMIENTO DEL ESPACIO		
EJERCICIO 1: PILLA-PILLA BANDERILLERO.		TIEMPO:
DESCRIPCIÓN: El juego del pilla-pilla con la variante de que para que seas salvado tienes que paralizarte en una posición básica de desplazamiento y un compañero debe subirse a "borriquito".		
OBJETIVOS: Familiarización con las posiciones básicas de desplazamiento.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
<ul style="list-style-type: none"> - Todo el tatami. - Participación simultánea. 1 ó 2 atacantes y el resto de participante defensores. - Blanco a alcanzar: espalda de los compañeros (blanco humano). - Situación de trabajo: en ataque, tocar espalda: disminuir la distancia. En defensa, evitar que te toquen la espalda mediante esquivas o aumentando la distancia. 		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Atacante- defensor. Entre compañeros. (Ojo con salirse del tatami)	Espalda para poder contactar en esa zona.	Posiciones básicas de desplazamiento.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
Tiempo variable. Tener en cuenta la condición física del alumno, edad, tiempo de sesión, etc.	Tocar la espalda del contrario Al que "le toquen" se la queda.	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
Un contacto = "te la quedas".	Quien salga fuera del tatami o no realice una posición correcta "se la queda."	
TÉCNICA: técnica específica de desplazamiento		

SESION DE CONOCIMIENTO DEL ESPACIO		
EJERCICIO 2: A LA CAZA DEL CINTURON		TIEMPO: 30- 45 “ de potencia
DESCRIPCIÓN: Dividimos la clase en dos equipos (claros y oscuros). Los miembros de un equipo se colocan cada uno su cinturón (enrollado en forma de cono) en la cabeza. El juego consiste en que todos se desplazan por el espacio mediante una posición básica de desplazamiento (que el profesor ira mandando cambiar) y aquellos que no tienen cinturón deben robárselo a los compañeros que si que lo tiene. Gana aquel equipo que consiga más cinturones en el tiempo que se pone.		
OBJETIVOS: Los que son atacantes →Conseguir atrapar el cinturón. Los que son defensores→proteger el cinturón.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
- Alrededor de la zona roja del tatami. Los atacantes, al inicio, no pueden pisar el límite de la franja roja. -Participación simultánea. Un equipo como atacante y otro como defensor. Tras el tiempo establecido, cambio de rol. - Blanco a alcanzar: el cinturón (objeto). - Situación de trabajo: en ataque, finta al defensa. En ataque, bloqueo de espacios libres para evitar el paso de los atacantes.		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Atacante- defensor. Entre compañeros.	Básicas (koto, zenco,...)	Posiciones de desplazamiento.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
30- 45” de potencia.	Coger el cinturón	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
Coger el cinturón en el menor tiempo posible: un punto.	Si los defensores se mueven sin realizar una correcta posición: punto para el equipo atacante.	
TÉCNICA: técnica específica de posición básica de desplazamiento.		

SESION DE CONOCIMIENTO DEL ESPACIO		
EJERCICIO 3: BLANCO Y NEGRO		TIEMPO: 30- 45 " de potencia
DESCRIPCIÓN: Dividimos la clase en dos equipos (claros y oscuros). A lo largo de la parte central del tatami se colocan los dos equipos enfrentando sus espaldas. A la voz de blanco, éstos deben levantarse y desplazarse mediante una posición básica lo más rápido posible para evitar que el contrario le pille (éste va realizando la misma posición que su compañero).		
OBJETIVOS: Los que son atacantes → Conseguir bloquear el desplazamiento de su adversario. Los que son defensores → intentar desplazarse lo más rápido posible para que su adversario no le alcance en el tiempo establecido mientras. Ambos trabajan técnica específica de desplazamiento		
ESPACIO		
<u>CARACTERÍSTICAS GENERALES:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - todo el tatami - Participación simultánea. Un equipo como atacante y otro como defensor. Tras el tiempo establecido, cambio de rol. - Blanco a alcanzar: el adversario (blanco humano) - Situación de trabajo: en ataque, disminuir la distancia. En defensa, aumentar la distancia 		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Atacante- defensor. Entre compañeros.	Espalda-espalda Frontal-espalda	Técnica de posición básica
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
30- 45" de potencia.	Agarrar la cintura del adversario	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
Bloquear la cintura: un punto Llegar a la meta realizando un desplazamiento correcto sin que te hayan pillado: un punto.	Quien se salga fuera del tatami o no realice ninguna posición: "eliminado"	
TÉCNICA: técnica específica de desplazamiento mediante posición básica.		

SESION DE CONOCIMIENTO DEL ESPACIO		
EJERCICIO 4: SERPIENTES		TIEMPO: 30- 45 " de potencia
DESCRIPCIÓN: Dividimos la clase en parejas: un miembro de la pareja esta de pie con las manos en la cintura y se va a desplazar hasta el final del tatami mediante una posición básica mientras que su compañero le sujeta con un cinturón por su cintura evitando que se desplace hacia delante.		
OBJETIVOS: Mantener una postura idónea en la posición evitando el desplazamiento del C. d. g hacia delante (que da lugar a desequilibrio y posición inestable).		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
- todo el tatami - Participación simultánea Un equipo como atacante y otro como defensor. Tras el tiempo establecido, cambio de rol. - Situación de trabajo: en ataque, realizar técnicas correcta de desplazamiento. En defensa, agarre al compañero con un cinturón por su cintura para evitar que progrese (molestar pero no impedir).		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Atacante- defensor. Entre compañeros.	Frontales	Técnicas básicas de desplazamientos.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
30- 45" de potencia.	No hay.	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
No hay	Quien se desplace con el tronco inclinado hacia delante → 20 flexiones.	
TÉCNICA: técnica específica de desplazamiento.		

SESION DE CONOCIMIENTO DEL ESPACIO		
EJERCICIO 5: LAS CUATRO ESQUINAS		TIEMPO: sin limite
DESCRIPCIÓN: Dividimos la clase en grupos (por ejemplo: en grupos de cinco). Un niño se coloca en el centro y los cuatro restantes se colocan, cada uno, en un aro, distribuidos como para formar un cuadrado. A la señal, es obligatorio cambiar de esquina (de aro). Si el del centro llega antes a una esquina, se la queda el que no encuentra esquina libre. Cada vez que entremos en un aro, tenemos que realizar una posición con una técnica diferente. Aquel que repita técnica dos veces seguidas "se la queda".		
OBJETIVOS: Mantener una postura idónea en la posición y repasar técnicas de karate aprendidas.		
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
<ul style="list-style-type: none"> - todo el tatami - Participación simultánea. - Blanco a alcanzar: el aro - Situación de trabajo: en ataque, llegar lo más rápido posible al aro y realizar gran variabilidad de técnicas. En defensa, evitar que el compañero llegue antes que tu al aro 		
CONTRACOMUNICACIÓN		
<u>DISTANCIAS</u>	<u>POSICIONES</u>	<u>ACCIONES ESPECÍFICAS</u>
Atacante- defensor. Entre compañeros.	Frontales Laterales	Técnicas básicas de ataque y posiciones.
REGLAMENTO		
<u>ESPACIOS TEMPORALES</u>	<u>INTERACCIÓN MOTRIZ</u>	
No hay	No hay.	
<u>MATEMATIZACIÓN</u>	<u>SISTEMAS DE PENALIZACIÓN</u>	
No hay	Aquel jugador que no cambie de esquina o repita dos veces seguidas la misma técnica → pasa a situarse al centro	
TÉCNICA: técnica específica de ataque y posiciones básicas.		

CURRICULUM VITAE

DATOS PERSONALES.

Miguel Rosal Pedraza

DNI: 77883422 V

Dirección: ✓ LAS PALMERAS N° 11 - PT3 (ALACUÁS)

Tlf.: 96 150 9173

CP. 46970

1974: Septiembre. Inicio de la práctica del kárate.

1978: Julio. Cinturón negro 1^{er} Dan karate. (Madrid).

1981: Marzo. Cinturón negro 2^o Dan karate. (Alicante).

1985: Septiembre. Cinturón negro 3^{er} Dan Karate. (Valencia).

1992: Mayo. Cinturón negro 4^o Dan Karate. (Valencia).

1996: Febrero. Cinturón negro 1^{er} Dan Full Contact y Kick Boxing. (Valencia).

TITULACIÓN DOCENCIA.

1989: Diciembre. Entrenador Nivel I Karate. (Valencia).

1991: Abril. Entrenador Nivel II Karate. (Valencia).

1997: Diciembre. Entrenador Nivel I Full Contact y Kick Boxing. (Valencia).

2001: Enero. Entrenador Nivel III Karate. (Valencia).

TITULACIÓN ARBITRAJE

1982: Junio. Arbitro Regional. Prof. E. Guerra.

1986: Abril. Arbitro Interregional. Prof. E. Guerra.

2001: Junio. Juez Tribunal Grados F.K.C.V.

CURSOS

1980: Septiembre. Curso Técnicos. Profs. M.Nakayama, Y. Osaka, O. Aoki.

1982, 84, 86: Curso perfeccionamiento. Profs. Y. Osaka, A. Aoki.

1987: Noviembre. Curso Técnico. Prof. T. Kase. (Valencia).

1988. Septiembre. Curso Actualización. Profs. T. Kase, T. Kawazoe, H. Hirai, O. Aoki. (Alicante).

1988,93: Cursos Internacionales Villa L'Elia. Profs. T. Kase, H. Shirai, O. Aoki.

1992: Julio. Curso Alta Competición de Kumite y Kata. Profs. Frank Brennar y Juan Manuel Pérez.

*Otros cursos de diversa índole realizados en Valencia con los profesores Antonio Oliva, Luis Méndez, Cargila, José Manuel Egea, Marcelino Gómez, Pepe Arsenal, Amillo o César Martínez entre otros.

CURSOS TÉCNICOS DE OTRAS ARTES MARCIALES

Tres cursos de Kobudo. Prof. Ghentona (Valencia).

Cursos de judo. Profs. Enrique Carratalá y Vicente Carratalá. Torrent (Valencia).

Cursos Aikido. Prof. Gonzalo Carratalá. Torrent (Valencia).

RESULTADOS DEPORTIVOS

En Kumite.

1976: 2º Campeonato Trofeo Presidente. (Valencia)

1982: 3º Trofeo San Pascual (Villareal)

1981: 1º Campeonato Provincial. (Valencia)

1981: Participación Campeonato España.

1983: 3º Campeonato Provincial.

LABOR DOCENTE

1978 a la actualidad: Profesor, de manera interrumpida, en el Gimnasio Herca de Torrent (Valencia).