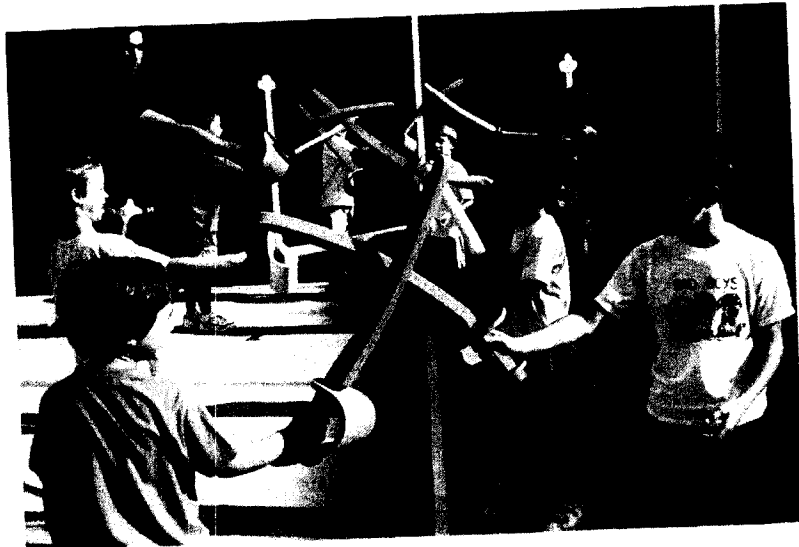
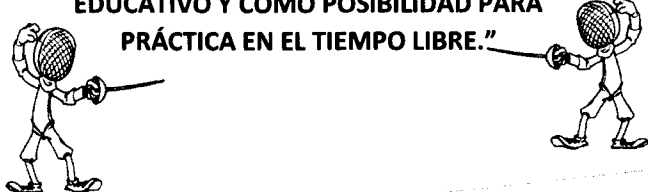

CURSOS INICIACIÓN A LA ESGRIMA



**"LA INICIACIÓN A LA ESGRIMA RESPONDE LAS
NECESIDADES DE CONOCER Y VALORAR UN
DEPORTE INDIVIDUAL COMO MEDIO DE
EXPLORACIÓN Y DISFRUTE DE SUS POSIBILIDADES
MOTRICES, DE SU APLICACIÓN EN EL CONTEXTO
EDUCATIVO Y COMO POSIBILIDAD PARA
PRÁCTICA EN EL TIEMPO LIBRE."**



**LUIS MIGUEL CUBERO DIAZ
MAESTRO EDUCACIÓN FÍSICA**

Contacto:

Móvil: 678926395

Luismi.cubero@gmail.com

JUSTIFICACIÓN

Uno de los contenidos menos seleccionados por los docentes de Educación Física. Por tanto, estas modalidades a nivel escolar no se conocen y no se practican (Carratalá: 1999; Mendoza: 1990; ECERS: 1990) La esgrima no ha sido incluida dentro de los currículos en los centros educativos por diversos motivos: El desconocimiento del deporte por su poca práctica, la gran complejidad y coste del material necesario, la ausencia de material didáctico y bibliografía de esgrima referida a la Educación Física (Saucedo y cols. 2009). Además, los deportes de lucha arrastran una serie de prejuicios sociales y creencias que afectan a su selección en la escuela, son modalidades agresivas y peligrosas (Villamón, Gutiérrez, Espartero, Molina, 2005). Para poder romper este círculo que afecta a la esgrima en la escuela queremos facilitar una experiencia a los docentes a través de esta actividad de iniciación a la esgrima planteando:

- Que conozcan los fundamentos y antecedentes históricos de este deporte.
- Que experimenten un deporte combate distinto a los demás pero con aportaciones muy interesantes y sencillas para trabajar en las aulas de educación física.
- Que conozcan las habilidades específicas de este deporte, como: la toma de decisiones, pensamiento táctico, ajuste del esquema corporal en los distintos planos y canalización de la energía.

OBJETIVOS

- Conocer y practicar la técnica y táctica básica para poder introducir la modalidad en los ámbitos de trabajo: escolar, animación...
- Conocer y apreciar los valores educativos que aporta el deporte de la esgrima. - Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas generales y específicas.
- Desarrollar las actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

- Cualidades motrices específicas de esgrima.
- Juegos y tareas
-

Aspectos teóricos respecto a la táctica elemental

- Ataque.
- Defensa.

Aspectos teóricos y prácticos, respecto a la técnica elemental

- Guardia de piernas y brazos - Coordinación brazos piernas en los desplazamientos.
- Ataques directos.
- Paradas simples.

Aspectos teóricos del reglamento.

- Capacidades condicionales requeridas y desarrolladas en la esgrima.

b) PROCEDIMIENTOS:

- Calentamiento
- Trabajo técnico individual: desplazamientos y guardia.
- Trabajo técnico por parejas: Aprendizaje del saludo, desplazamientos, las técnicas básicas, distancia y tiempo.
- Resolución de problemas en el asalto.
- Juegos y situaciones tácticas por parejas.
- Juegos tácticos en grupos pequeños.
- Situaciones reales de competición.

c) ACTITUDES:

- Participar positivamente en la actividad. Respetar las normas, los compañeros, los contrarios y material.
- Realizar el esfuerzo de comprensión en situaciones tácticas planteadas, tanto prácticas como teóricas.
- Tomar una actitud positiva ante la actividad.
- Saludar siempre al inicio y al final de trabajo con compañero.

ORDENACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE

El contenido de la asignatura estará repartido de la siguiente forma:

Familiarización con el arma y perder miedo a los tocados

Afirmar las posiciones de guardia

Conocer y desarrollar los desplazamientos de esgrima, trabajo del tocado

Apreciación de la distancia y el tiempo Conocer y desarrollar las acciones técnicas de mano y coordinarlas.

PRESUPUESTO:

No hay un presupuesto cerrado debido a que dependiendo de la cantidad de alumnado que acuda a clases no adaptaremos a esas necesidades. Lo ideal son grupos de 10 /12 alumnos, con un material económico para la iniciación, incluso material reciclado será más que suficiente. Unas instalaciones adecuadas que todo centro escolar ya tiene, y material que pondría yo como monitor de espadas y marcadores los cuales son los más caros.