



Cofinanciado por
la Unión Europea



GUÍA DE ESGRIMA



**PROPUESTA
EDUCATIVA PARA EL
APRENDIZAJE.**

**CROSS2SWORDS ERASMUS-SPORT-2023-SSC
PROYECTO NÚMERO: 101133880**





Cofinanciado por
la Unión Europea

ÍNDICE

1.	Justificación	3
2.	La esgrima: Un deporte integral para la educación física	4
3.	Competencias básicas	5
4.	Objetivos generales	7
5.	Objetivos específicos	8
6.	Contenidos	9
7.	Metodología	10
7.1	Estrategías para la enseñanza- aprendizaje de la esgrima	11
8.	Evaluación	12
9.	Materiales curriculares	13
10.	Anexos incluidos en la guía de esgrima	14
11.	Estructura y desarrollo de las sesiones	15
12.	Las sesiones de esgrima	16
13.	Las sesiones de esgrima en silla de ruedas	25

1. JUSTIFICACIÓN

La esgrima, un deporte con una rica historia y valores fundamentales como el respeto, la disciplina y la deportividad, no se encuentra tan presente como se desearía en la educación física escolar. Además de estos valores, la esgrima ofrece numerosos beneficios para el desarrollo integral de los estudiantes, como la mejora de la coordinación, agilidad, concentración y habilidades de resolución de problemas. Sin embargo, uno de los principales desafíos para su inclusión radica en la falta de capacitación específica del profesorado.

Este manual se presenta como una herramienta para cubrir esta carencia formativa, proporcionando a los docentes los conceptos básicos para un entendimiento inicial de nuestro deporte. Además, busca destacar la accesibilidad e inclusión de la esgrima, características que la definen como un deporte adaptable a diversas edades, niveles de habilidad y capacidades físicas. Por ejemplo, la esgrima en silla de ruedas demuestra cómo este deporte puede ser practicado por personas con discapacidades físicas.

La limitada presencia de la esgrima en las escuelas se atribuye a varios factores, entre los cuales se destacan:

- Falta de formación del profesorado: Muchos profesores de educación física carecen de la formación específica necesaria para enseñar esgrima de manera segura y eficaz
- Limitaciones de recursos: El equipo de esgrima puede ser difícil de obtener y muy especializado, lo que dificulta su adquisición por parte de los centros educativos.
- Percepción errónea: Uno de los principales obstáculos es la asociación de la esgrima con la violencia. Esta percepción, lejos de la realidad del deporte, se basa en una visión superficial que no considera los valores esenciales de la esgrima como el respeto, la disciplina y la deportividad. Además, se suma la idea errónea de que la esgrima es un deporte elitista o exclusivo para ciertos sectores sociales, ignorando su accesibilidad e inclusión.

Con nuestra propuesta, buscamos abordar estos desafíos mediante:

- Formación especializada para el profesorado: Proporcionar a los docentes las herramientas y el conocimiento necesarios para enseñar esgrima de iniciación básica de manera segura y efectiva, con acceso a través de una plataforma digital para facilitar su consulta y aprendizaje.
- Acceso a recursos: Facilitar el acceso a material y espacios adecuados para la práctica de la esgrima en los centros educativos o brindar alternativas creativas y económicas para la fabricación de armas y protecciones por parte de los propios alumnos, haciendo que la esgrima sea más viable en las escuelas.
- Sensibilización y promoción: Promover una mayor comprensión de los múltiples beneficios de la esgrima y combatir las percepciones erróneas.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Este proyecto busca superar las barreras existentes y destacar el potencial de la esgrima como un deporte integral y valioso para la educación física. Al proporcionar formación especializada, facilitar el acceso a recursos y promover una mayor comprensión de los beneficios de la esgrima, aspiramos a transformar la percepción de este deporte y aumentar su presencia en las escuelas, contribuyendo así al desarrollo físico, mental y social de los estudiantes.

2. LA ESGRIMA: UN DEPORTE INTEGRAL PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA.

La esgrima se destaca como un deporte integral con un gran potencial para el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes en edad escolar. Más allá de ser simplemente un deporte de combate, la esgrima ofrece una amplia gama de beneficios que la convierten en una actividad completa y enriquecedora.

Accesibilidad para todos:

La esgrima se distingue por su carácter inclusivo. A diferencia de otros deportes de combate, no se basa en categorías de peso corporal. Su naturaleza compensable entre las diferentes variables físicas la convierte en una actividad abierta a todo tipo de biotipos, permitiendo que alumnos con diferentes características físicas puedan competir entre sí de forma equitativa. Además, cuenta con su modalidad de esgrima en silla de ruedas, lo que la hace accesible para personas con discapacidad.

Beneficios en el ámbito psicológico:

La práctica de la esgrima tiene un impacto positivo en el desarrollo psicológico de los estudiantes. Refuerza la confianza en uno mismo, ya que su práctica individual permite a los alumnos desarrollar una mayor seguridad en sus capacidades. Además, la naturaleza de lucha con oposición directa exige un control emocional ante situaciones diversas, fomentando así el autocontrol. La gran cantidad de estímulos y la constante interacción con el rival requieren una alta concentración por parte del alumno, mejorando su atención y concentración.

Aportes en el ámbito psicomotor:

La esgrima también contribuye significativamente al desarrollo psicomotor. Favorece la lateralidad y la estructuración del esquema corporal gracias a su asimetría, ayudando a los alumnos a definir su lateralidad y a mejorar la percepción de su propio cuerpo. Además, desarrolla el equilibrio dinámico y la organización espacial, ya que exige un control constante del equilibrio y una comprensión del espacio en relación con el oponente. La ejecución de las técnicas de esgrima requiere una gran coordinación entre las manos y los ojos, así como una alta precisión en los movimientos, promoviendo así la coordinación mano-ojo y la precisión. Asimismo, estimula el procesamiento de información, ya que los alumnos deben analizar y responder de forma rápida a las múltiples situaciones de combate que se presentan durante la práctica.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Valores intrínsecos de la esgrima:

La esgrima no solo aporta beneficios físicos y psicológicos, sino que también inculca valores fundamentales. Promueve el respeto al rival, tanto dentro como fuera de la pista, así como la consideración hacia el árbitro y la deferencia al maestro. Fomenta la honestidad en el juego, el cuidado del material y el reconocimiento de la derrota con deportividad. Además, enseña la humildad en la victoria, celebrando de forma comedida y respetando al rival vencido.

Desarrollo de la condición física:

La práctica de la esgrima contribuye al desarrollo de diversas cualidades físicas. Trabaja la fuerza explosiva y la potencia de los desplazamientos, así como la velocidad gestual y la rapidez en las acciones con el arma. También mejora la resistencia, la capacidad para mantener el esfuerzo durante el combate, y la flexibilidad, necesaria para una correcta ejecución técnica.

Importancia del componente técnico-táctico:

Una de las características destacadas de la esgrima es su alto componente técnico-táctico. Si bien una buena condición física es importante, la esgrima equilibra las diferencias físicas entre los alumnos gracias a este aspecto. Requiere una toma de decisiones rápida y precisa, lo que la convierte en una especie de "ajedrez de alta velocidad mental". Por ejemplo, durante un combate, el esgrimista debe analizar constantemente las acciones de su oponente y adaptarse rápidamente a diferentes situaciones para tomar la mejor decisión táctica.

Desarrollo integral del pensamiento:

La esgrima es un deporte que combina de manera única las capacidades físicas y cognitivas. Exige un pensamiento estratégico y una capacidad de adaptación a diversas situaciones. Al ser un "deporte de situación", los alumnos deben aprender a analizar rápidamente el entorno y tomar decisiones en consecuencia. Esta combinación de habilidades físicas y mentales convierte a la esgrima en una actividad que promueve el desarrollo integral del pensamiento.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS

La esgrima, como disciplina deportiva, proporciona un entorno propicio para el desarrollo de diversas habilidades fundamentales en los estudiantes. A través de su práctica, se pueden potenciar competencias como la comunicación, las habilidades matemáticas, la interacción con el entorno físico, la competencia social y cívica, la cultural y artística, y la capacidad de aprender a aprender.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Competencia en comunicación lingüística:

- Introducción al deporte: Se presenta la historia, reglas, técnicas y equipamiento de la esgrima, empleando un vocabulario específico y preciso.
- Interacción con el entrenador y compañeros: Se promueve una comunicación efectiva para dar y recibir instrucciones, colaborar en ejercicios y resolver dudas.
- Análisis de videos: Se observa y analiza la técnica de otros deportistas, utilizando un lenguaje técnico adecuado.

Competencia matemática:

- Puntuación: Se enseña a calcular la puntuación en diferentes tipos de asaltos, siguiendo las reglas oficiales de la Federación Internacional de Esgrima
- Análisis de datos: Se registran y analizan datos de rendimiento (tocados, tiempo de reacción, etc.) para perfeccionar la técnica.
- Toma de decisiones: Se aplican conceptos matemáticos como la distancia y la velocidad para tomar decisiones estratégicas durante el combate.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- Comprensión del entorno: Se desarrolla la capacidad de percibir y reaccionar ante los estímulos del entorno de combate, como la posición del oponente, la distancia y la línea de ataque.
- Desarrollo de habilidades motrices: Se trabaja en la coordinación, velocidad, fuerza y flexibilidad necesarias para ejecutar las técnicas de esgrima.
- Seguridad: Se instruye sobre el uso seguro y responsable del equipo, así como el respeto a las normas de seguridad en el aula.

Competencia social y ciudadana:

- Trabajo en equipo: Se fomenta la colaboración y el respeto mutuo al trabajar con compañeros, ya sea en ejercicios o competiciones.
- Resolución de conflictos: Se enseña a resolver conflictos de manera pacífica y dialogada, siguiendo las normas del deporte.
- Espíritu deportivo: Se cultiva la deportividad, el respeto por el oponente y la aceptación de la derrota.
- Inclusión: Se promueve la participación de todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad o características físicas.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Competencia cultural y artística:

- Historia y tradición: Se profundiza en la historia y la tradición de la esgrima como deporte y arte marcial.
- Valoración estética: Se desarrolla la capacidad de apreciar la belleza y elegancia de los movimientos de esgrima.
- Expresión corporal: Se utiliza el cuerpo de forma expresiva y creativa para comunicar ideas y emociones a través de la esgrima.

Competencia de iniciativa y espíritu emprendedor:

- Toma de decisiones: Se desarrolla la capacidad de tomar decisiones rápidas y estratégicas durante los asaltos de esgrima.
- Resolución de problemas: Se fomenta la habilidad para identificar y resolver problemas técnicos y tácticos en la práctica de la esgrima.
- Creatividad: Se estimula la creatividad en el desarrollo de nuevas técnicas, estrategias y soluciones innovadoras en el contexto de la esgrima.
- Liderazgo: Se promueven las habilidades de liderazgo al asumir roles de capitán de equipo, mentor de compañeros menos experimentados, etc.

Competencia para aprender a aprender:

- Autonomía: Se estimula la capacidad de aprender de manera autónoma, planificando el entrenamiento, buscando información y recursos, y evaluando el progreso personal.
- Reflexión: Se reflexiona sobre la propia experiencia de aprendizaje, identificando fortalezas y debilidades, y buscando estrategias para mejorar.
- Motivación: Se fomenta la motivación intrínseca por el aprendizaje y la búsqueda continua de mejora en la práctica de la esgrima.

4. OBJETIVOS GENERALES

- Resolver problemas motrices y tácticos: Seleccionar movimientos y tácticas de ataque y defensa en la esgrima, valorando las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo y del oponente.
- Mejorar las capacidades motrices básicas y destrezas motrices: Desarrollar la coordinación, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad necesarias para la ejecución de la técnica de esgrima.
- Participar en juegos y actividades físicas de forma cooperativa: Fomentar la colaboración y el respeto mutuo en el trabajo con compañeros, tanto en ejercicios como en competiciones.

- Valorar la actividad física como recurso para organizar el tiempo libre: Promover la práctica regular de la esgrima como actividad física saludable y recreativa.
- Utilizar todas las posibilidades de movimiento para valorar y aceptar la propia realidad corporal: Adaptar la técnica de esgrima a las características individuales de cada persona.
- Obtener el máximo rendimiento de sí mismo en cualquier actividad: Desarrollar la capacidad de esfuerzo y la superación personal en la práctica de la esgrima.
- Adaptar la percepción espacio-temporal a situaciones complejas: Anticipar los movimientos del oponente y tomar decisiones estratégicas en el combate.
- Conocer, valorar y practicar diferentes deportes: Introducir a los alumnos en el conocimiento y la práctica de la esgrima y la esgrima en silla de ruedas.
- Conocer las estrategias básicas del juego: Aprender las reglas y estrategias básicas de la esgrima para competir de forma efectiva.
- Practicar movimientos con un cierto grado de complejidad a partir de modelos establecidos: Desarrollar la técnica de esgrima a partir de la imitación de modelos y la práctica regular.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Elementos básicos de los desplazamientos:

- Definir y ejecutar los diferentes tipos de desplazamientos básicos de la esgrima: marchar, romper y fondo.
- Practicar la coordinación y el control corporal en los desplazamientos.
- Adaptar los desplazamientos a diferentes situaciones de combate.

La toma del arma:

- Identificar las partes del arma y su correcta empuñadura.
- Adoptar una postura adecuada para la esgrima.
- Realizar ejercicios de agarre y manejo del arma.

Familiarización con la esgrima en silla de ruedas:

- Comprender las reglas y normas específicas de la esgrima en silla de ruedas. Adaptar la técnica de esgrima a la silla de ruedas.
- Experimentar la práctica de la esgrima en silla de ruedas.

Distancia individual con la espada:

- Definir y comprender la distancia individual en la esgrima.
- Practicar el control de la distancia en diferentes situaciones de combate.
- Utilizar la distancia como herramienta estratégica en el combate.

Técnicas básicas:

- Definir y ejecutar las principales técnicas de ataque, parada y respuesta en la esgrima.
- Practicar la coordinación y precisión en la ejecución de las técnicas.
- Combinar las diferentes técnicas en situaciones de combate.

Acciones de la esgrima:

- Diferenciar las acciones ofensivas, defensivas y contraofensivas en la esgrima.
- Practicar la toma de decisiones y la ejecución de las diferentes acciones.
- Adaptar las acciones a las diferentes situaciones de combate.

Arbitraje:

- Comprender los principios básicos del arbitraje en la esgrima.
- Familiarizarse con las señales y voces del árbitro.
- Respetar las decisiones del árbitro y mantener una actitud deportiva.

Valores deportivos:

- Fomentar el respeto hacia los compañeros y el oponente.
- Mostrar deportividad en la victoria y la derrota.
- Valorar la importancia del trabajo en equipo y la colaboración.

6. CONTENIDOS

Saber (conocer):

- Historia y Evolución de la Esgrima: Estudio de los orígenes y desarrollo histórico de la esgrima, incluyendo su inclusión en los Juegos Olímpicos y la evolución de las diferentes armas.
- Modalidades de Esgrima: Descripción detallada de las tres armas principales: espada, florete y sable, y sus diferencias reglamentarias y técnicas.
- Esgrima en Silla de Ruedas: Conocimientos sobre las adaptaciones reglamentarias y técnicas para la práctica de la esgrima en silla de ruedas.
- Reglamento y Arbitraje: Estudio de las reglas básicas de la esgrima, incluyendo las responsabilidades del árbitro y las normas de conducta en competiciones.

Saber Hacer (Habilidades)

- Técnicas Básicas de Esgrima: Aprendizaje y práctica de las técnicas fundamentales de ataque y defensa, como estocadas, paradas y contraataques.
- Desplazamientos en Esgrima: Ejercicios para desarrollar habilidades en los desplazamientos básicos: marchar, romper y fondo.
- Manejo del Arma: Instrucción sobre cómo tomar correctamente el arma, mantener la postura adecuada y realizar movimientos precisos.
- Aplicación de Tácticas en Combate: Simulaciones de combate para aplicar estrategias y tácticas, ajustando acciones según el oponente y las circunstancias del combate.

Ser (Actitudes y Valores)

- Deportividad y Respeto: Fomento del respeto por los compañeros, oponentes y árbitros, y promoción de la deportividad tanto en la victoria como en la derrota.
- Trabajo en Equipo: Actividades que promuevan la colaboración y el trabajo en equipo, destacando la importancia de la comunicación y el apoyo mutuo.
- Inclusión y Diversidad: Sensibilización sobre la importancia de la inclusión en el deporte, valorando la diversidad y promoviendo la igualdad de oportunidades en la práctica de la esgrima.
- Autocontrol y Gestión Emocional: Ejercicios y reflexiones para desarrollar el autocontrol y la gestión adecuada de las emociones durante la competición y en la práctica diaria.

7. METODOLOGÍA

La metodología empleada en esta guía de esgrima se fundamenta en el aprendizaje significativo y en el enfoque constructivista, considerando la importancia de la motivación del alumnado al experimentar un deporte nuevo y el uso del refuerzo positivo. Se trabajará a partir de ejercicios y juegos que permitirán construir aprendizajes transferibles a situaciones de combate.

Para enriquecer la experiencia de aprendizaje y alinearse con los principios de la LOMLOE, se incorporará el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) como estrategia metodológica complementaria.

Se diseñarán proyectos relacionados con la esgrima que permitan a los estudiantes aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos de forma integrada y contextualizada. Por ejemplo, los estudiantes planificarán y llevarán a cabo un torneo de esgrima, aplicando los conocimientos y habilidades adquiridos durante la unidad.

El/La alumno/a, a partir de las pautas generales proporcionadas en la explicación de los ejercicios, tendrá que ser capaz de desarrollarlas, adaptándolas a su nivel de partida. Se fomentará el trabajo en equipo, la variedad en los ejercicios y la responsabilidad del alumnado para mantener la motivación.

Se empleará la instrucción directa para la explicación de conceptos y el planteamiento de tareas, junto con estilos de enseñanza como el estilo directo, la asignación de tareas, la enseñanza individualizada, la resolución de problemas y la enseñanza recíproca entre los miembros de cada equipo. Se prestará especial atención a la diversidad, considerando diferentes estilos de aprendizaje, ritmos y necesidades específicas de los estudiantes, y se plantearán actividades y recursos adaptados que permitan a todos los estudiantes participar y progresar según sus capacidades.

La organización de grupos y tareas se realizará principalmente en grupos reducidos de dos o tres alumnos, favoreciendo el trabajo en equipo, el tiempo de práctica, la progresión, la organización del grupo, la toma de decisiones y el control de la actividad. Se repartirán decisiones proactivas, interactivas y postactivas entre el profesor de Educación Física y el alumnado.

7.1 ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ESGRIMA

Enseñanza Progresiva:

La esgrima requiere un alto nivel de precisión y coordinación en los movimientos. Por lo tanto, es fundamental dedicar tiempo a la enseñanza y la práctica de las técnicas básicas, como la posición de guardia, los desplazamientos, los ataques y las defensas. La instrucción directa y la demostración por parte del profesor son esenciales en esta fase.

Progresión de lo Simple a lo Complejo:

La enseñanza de la esgrima debe seguir una progresión lógica, comenzando por los movimientos y técnicas más simples y avanzando gradualmente hacia acciones más complejas y situaciones de combate más dinámicas. Esta progresión permite a los estudiantes construir una base sólida antes de enfrentar desafíos más avanzados.

Práctica Repetitiva y Variada:

La repetición es clave para automatizar los movimientos y mejorar la precisión. Sin embargo, es importante incluir variaciones en los ejercicios para evitar la monotonía y desarrollar la adaptabilidad de los estudiantes. Se pueden utilizar diferentes ritmos, distancias, blancos y combinaciones para mantener la práctica desafiante y motivadora.

Enseñanza Recíproca y Trabajo en Parejas:

La esgrima es un deporte de oposición, por lo que es fundamental que los estudiantes practiquen con un compañero. La enseñanza recíproca, donde los estudiantes se turnan para ejecutar y observar las técnicas, les permite aprender de sus propios errores y de los de sus compañeros. Además, el trabajo en parejas fomenta la cooperación y la comunicación.

Uso de la Tecnología:

La incorporación de la tecnología puede enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la esgrima. Por ejemplo, el uso de vídeos para analizar técnicas y combates de deportistas.

Simulación de Situaciones de Combate:

A medida que los estudiantes dominan las técnicas básicas, es importante exponerlos a situaciones de combate simuladas. Esto les permite aplicar sus habilidades en un contexto más realista, tomar decisiones tácticas y desarrollar su capacidad de adaptación. Se pueden utilizar ejercicios de asalto libre, combates condicionados o situaciones de resolución de problemas.

8. EVALUACIÓN

Realizaremos el seguimiento del proceso de enseñanza y aprendizaje a través de la evaluación. Explicaremos previamente a los estudiantes, con claridad y lenguaje accesible, los aspectos que se tendrán en cuenta para evaluar y calificar.

Evaluaremos los conocimientos básicos adquiridos sobre esgrima, incluyendo nuevo vocabulario y conceptos, el progreso en las habilidades técnicas adquiridas, y la actitud mostrada durante el desarrollo de la guía.

Dado que esta guía está en constante crecimiento, será importante evaluar tanto al profesor como el proceso de enseñanza para determinar si los métodos y medios utilizados son adecuados. Para ello, al final de la unidad, cada estudiante completará un cuestionario voluntario y anónimo para evaluar la metodología y los materiales empleados, y para ofrecer sugerencias para mejorar la guía en su versión final.

El sistema de evaluación considerará tres ámbitos del aprendizaje del estudiante:

- **Motriz:** A través de la práctica de ejercicios y asaltos.
- **Cognitivo:** Mediante la adquisición de conocimientos básicos sobre esgrima (historia, modalidades, equipamiento, y técnicas básicas).
- **Actitudinal-Afectivo-Relacional:** Evaluación del trabajo en equipo, respeto a compañeros, reglas y materiales.

La evaluación inicial se realizará mediante preguntas abiertas sobre los conocimientos y experiencias previas de los estudiantes en esgrima.

Durante la unidad, se llevará a cabo una evaluación formativa mediante observación sistemática y un diario de clase, donde se registrará la participación y actitud del estudiante en las actividades (respeto a los compañeros, cuidado del material, respeto al entorno, etc.).



Cofinanciado por
la Unión Europea

Al final de la unidad, realizaremos una evaluación sumativa final que consistirá en:

- Una prueba teórica tipo test, proporcionada en esta guía.
- Una evaluación práctica para medir las habilidades adquiridas durante el curso, realizada durante los ejercicios de esgrima con fichas específicas para evaluar los aspectos técnicos y prácticos trabajados.

Los objetivos de evaluación que los estudiantes deberán alcanzar al término de la unidad didáctica son los siguientes:

- Conocer los orígenes, equipamiento, reglamento básico y modalidades de la esgrima.
- Comprender la técnica básica de la esgrima, incluyendo la toma del arma, desplazamientos y táctica básica.
- Reconocer las principales diferencias entre la esgrima y la esgrima en silla.

Para garantizar un seguimiento efectivo del proceso de enseñanza-aprendizaje, es crucial implementar un sistema de evaluación integral. Este sistema evaluará no solo los conocimientos adquiridos sobre esgrima, sino también el progreso en las habilidades técnicas y la actitud durante el desarrollo de la unidad.

9. MATERIALES CURRICULARES

Los materiales curriculares son los recursos que vamos a utilizar en el proceso de enseñanza-aprendizaje para facilitar y enriquecer la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes por parte del alumnado.

Desde nuestra propuesta, queremos facilitar el acceso tanto a profesores como alumnos a los materiales necesarios para el desarrollo de esta unidad didáctica de esgrima. Para ello, pondremos a su disposición, a través de nuestra web, todos los contenidos que elaboremos para el desarrollo de la guía.

Material para el alumno:

- Caretas y espadas de esgrima adaptadas para los deportistas.
- Guantes y protectores.
- Cuaderno resumen ilustrado para descargar, sobre todos los contenidos que los alumnos irán viendo durante las sesiones. Será un material de apoyo y consulta para facilitar el estudio y la asimilación de los conceptos clave.
- Plantillas de las sesiones de la guía de esgrima, junto con vídeos explicativos de cada propuesta. Esto permitirá a los estudiantes repasar y reforzar los contenidos trabajados en clase.



Cofinanciado por
la Unión Europea

- Cuaderno resumen ilustrado para descargar, sobre todos los contenidos que los alumnos irán viendo durante las sesiones. Será un material de apoyo y consulta para facilitar el estudio y la asimilación de los conceptos clave.
- Plantillas de las sesiones de la guía de esgrima, junto con vídeos explicativos de cada propuesta. Esto permitirá a los estudiantes repasar y reforzar los contenidos trabajados en clase.
- Presentación sobre los aspectos básicos de la esgrima (orígenes, modalidades, equipamiento, reglas).
- Otros materiales alternativos: globos, pelotas de foam, aros, conos, cuerdas.

Materiales Para el profesorado:

- Programación didáctica de la unidad de esgrima.
- Plantillas de las sesiones de la guía de esgrima, junto con vídeos explicativos de cada propuesta.
- Fichas de observación y rúbricas para la evaluación procedimental del alumnado.
- Presentación sobre los aspectos básicos de la esgrima (orígenes, modalidades, equipamiento, reglas).
- Cañón-proyector y ordenador.

10. ANEXOS INCLUIDOS EN LA GUIA DE ESGRIMA

Para el buen desarrollo de las sesiones de esgrima escolar, hemos preparado una serie de materiales y anexos diseñados para facilitar el aprendizaje y la enseñanza de este deporte. Estos recursos están pensados para asegurar que tanto instructores como alumnos tengan una experiencia educativa completa y enriquecedora. A continuación, detallamos los materiales proporcionados:

Documento de Construcción de Espada (Anexo I): Un manual detallado que proporciona instrucciones y materiales necesarios para que los alumnos puedan construir su propia espada. Esta opción está diseñada para casos en los que no sea posible suministrar espadas de esgrima adaptadas. [Descargar](#)

Presentación de Introducción a la Esgrima (Anexo II): Una presentación que abarca los orígenes de la esgrima, el equipamiento necesario, los conceptos básicos, las reglas fundamentales y las diferentes modalidades del deporte. Este recurso sirve como una herramienta de aprendizaje visual para introducir a los estudiantes en el mundo de la esgrima. [Descargar](#)

Cuaderno del Alumno (Anexo III): Este cuaderno recopila toda la información y actividades contenidas en la guía. Incluye ejercicios diseñados para facilitar la asimilación de los conocimientos teóricos y prácticos de la esgrima, asegurando una experiencia de aprendizaje integral. [Descargar](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Juego de Cartas de Esgrima (Anexo IV): Previsto para la sesión final, este juego de cartas busca repasar y afianzar los conocimientos adquiridos durante el curso. A través de un formato lúdico, los alumnos podrán revisar conceptos de manera divertida y dinámica. [Descargar](#)

Plantillas de Evaluación para Profesores (Anexo V): Contiene diferentes fichas para la evaluación del progreso de los estudiantes. Estas incluyen ítems para evaluar los conocimientos básicos de esgrima, el avance en habilidades técnicas y la actitud durante las sesiones: [Descargar](#)

- Ficha 1: Evaluación de conocimientos teóricos.
- Ficha 2: Evaluación de habilidades técnicas.
- Ficha 3: Evaluación de la actitud y comportamiento.

11. ESTRUCTURA Y DESARROLLO DE LAS SESIONES

Las sesiones de esgrima están diseñadas para llevarse a cabo en seis clases, siguiendo una metodología progresiva que combina teoría y práctica. Cada sesión se compone de tres partes distintivas: calentamiento, parte principal, y vuelta a la calma, culminando con preguntas de reflexión para consolidar el aprendizaje.

Antes de comenzar las sesiones, se recomienda que los profesores permitan a los alumnos acceder a la web de la guía didáctica. Esto les permitirá familiarizarse con el contenido del cuaderno del alumno y obtener un entendimiento previo del deporte de esgrima.

Desglose de las Sesiones:

- **Primera Sesión:** Se realizará en el aula y consistirá en una breve exposición del proyecto de esgrima, seguida por una presentación que cubre los fundamentos del deporte, incluyendo historia, equipamiento, y distintas modalidades.
- **Segunda Sesión:** Se realizará en el gimnasio escolar y se centrará en el aprendizaje de los desplazamientos básicos y su coordinación.
- **Tercera Sesión:** Actividades diseñadas para el dominio de la toma del arma, ejecución de tocados correctos junto con los desplazamientos aprendidos.
- **Cuarta Sesión:** Práctica de Tocados y Asaltos Introdutorios. Ejercicios para practicar tocados al cuerpo y una primera aproximación a los asaltos de esgrima.
- **Quinta Sesión:** Técnicas Ofensivas y Defensivas. Profundización en las técnicas ofensivas y defensivas, implementación de asaltos de esgrima y roles del árbitro.
- **Sexta Sesión:** Juego lúdico-deportivo diseñado para reforzar y evaluar los conocimientos adquiridos durante el curso.

12. LAS SESIONES DE ESGRIMA

SESIÓN 1

Objetivos: Introducir a los estudiantes al deporte de la esgrima y la esgrima en silla de ruedas, explorando su historia, las diferentes modalidades (florete, espada y sable) y características, y las posibilidades que ofrece para el desarrollo físico y mental.

Contenidos: Presentación del deporte de la esgrima, videos y muestra del material.

Metodología: Macrogrupo.

Material: Presentación, cuaderno de alumno, proyector.

ACTIVACIÓN

Damos la bienvenida a los estudiantes e introducimos la unidad didáctica sobre esgrima y los invitamos a compartir lo que saben o han oído sobre este deporte..

Mostramos un video corto y dinámico sobre [la esgrima](#) y [la esgrima en silla de ruedas](#).

PARTE PRINCIPAL

A través de una presentación descargable, que se mostrará durante la sesión y que facilitamos desde esta guía, visualizaremos y entenderemos mejor los conceptos básicos del deporte.

Al final de la presentación, realizaremos una puesta en común para que se puedan expresar dudas o preguntas. Estaremos disponibles para responder y facilitar la comprensión de los temas tratados. Este momento también servirá para que los estudiantes pierdan la timidez, interactúen entre ellos y se fomente una buena relación en el grupo.

VUELTA A LA CALMA

Entregamos a los estudiantes un cuaderno de trabajo diseñado para profundizar en el conocimiento del deporte. Este cuaderno incluirá ejercicios, preguntas de reflexión y espacio para anotar nuevos conocimientos. Este material servirá para enriquecer tanto su conocimiento como el uso del lenguaje, a través de la terminología específica de la esgrima y de la esgrima en silla de ruedas.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SESIÓN 2

Objetivos: Conocer los tres desplazamientos básicos: marchar, romper, fondo, mejorar el esquema corporal. Modalidad en silla: Conocer los tres desplazamientos básicos: Avance, retroceso y fondo.

Contenidos: Los desplazamientos básicos de esgrima y esgrima en silla de ruedas.

Metodología: Macrogrupo, grupos reducidos y parejas.

Material: Escalera de agilidad, conos, picas.

ACTIVACIÓN

Ejercicios coordinativos con escalera: Realizaremos de 3 o 4 variantes de 3 series cada una de pasadas coordinativas, nos adaptaremos a la dificultad de los ejercicios en función del nivel que tengan los alumnos

PARTE PRINCIPAL

Explicación de la puesta en guardia en esgrima.

Ejercicio 1: Desplazamiento libre por el espacio y a la señal del profesor todos deben de colocarse en guardia.

Explicación de marchar y romper en esgrima.

Ejercicio 2: Utilizando la escalera de habilidad, realizaremos el desplazamiento de marchar y el desplazamiento de romper, y una combinación de los dos desplazamientos, 2 marchar y un romper.

Ejercicio 3: un alumno dirige cuando este avance, los esgrimistas retroceden y viceversa con desplazamientos específicos de esgrima. El alumno que dirige regula el ritmo y el número de repeticiones.

Ejercicio 4: Desplazamientos ojos cerrados: alumno A delante de su pareja (ojos abiertos) tira suavemente hacia adelante o hacia atrás. Alumno B ojos cerrados, retrocede o avanza a medida de lo que va sintiendo.

Explicación de fondo.

Ejercicio 5: Desde la posición de guardia los alumnos con los brazos estirados uno en frente del otro tocándose con los dedos de sus manos, alumno A: retira el brazo a la altura del hombro de alumno B. Alumno B desde posición de guardia con el brazo estirado debe de tocar a alumno A en el hombro realizando un fondo.

Ejercicio 6: Desde la posición de guardia alumno A palmea la mano de alumno B y realiza una marcha con la intención de tocarle en el hombro. Alumno B debe de romper para evitar que alumno A le toque. Variante: Desde la posición de guardia alumno A palmea la mano de alumno B y realiza un fondo. Alumno B debe realizar 2 romper para evitar el tocado de alumno A.

Ejercicio 7: Por parejas, separados por una línea central dejamos atrás 3 metros, a cada alumno le corresponde el nombre de un animal, a la voz del profesor el alumno que le corresponde el nombre del animal saldrán con el desplazamiento de esgrima a coger al adversario antes de llegar a su zona. Ejemplo: Profesor dice león, el alumno saldrá hacia el otro compañero con marcha y el otro deberá retroceder con romper para que el alumno lo pille antes de que llegue a su zona.

VUELTA A LA CALMA

Por parejas. Alumno A coloca a alumno B en la posición de guardia y lo moldea hasta colocarlo en la posición de guardia correcta.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SESIÓN 3

Objetivos: Conocer características técnicas básicas del arma de espada. Coordinar los desplazamientos de esgrima a las situaciones planteadas. Conocer la toma arma. Aprender a efectuar el tocado.

Contenidos: Los desplazamientos, la toma del arma, los tocados.

Metodología: Macrogrupo, parejas, grupo reducidos.

Material: Guantes, arma adaptada, careta.

ACTIVACIÓN

Se delimita un espacio de juego y se adquiere la figura de círculo, a continuación, cada uno de los alumnos debe de colocarse en la cintura (modo cola) un guante o pañuelo, a la voz de Ya del profesor, los alumnos podrán moverse por el espacio delimitado y deben de intentar coger el máximo de colas, el alumno que más colas recoja será el ganador del juego. 2 o 3 repeticiones.

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio 1: Por parejas, el alumno A deja caer el guante y el alumno B lo coge con la extensión del brazo. Y permaneciendo en guardia. Variante 1: Coger el guante con brazo estirado y romper. Variante 2: Coger el guante con brazo estirado y marchar. Variante 3: Alumno A mantiene distancia con alumno B cuando alumno A deje caer el guante alumno B realizará un fondo. Lo importante de este ejercicio es remarcar la extensión del brazo antes de realizar ningún desplazamiento.

Ejercicio 2: Por parejas, alumno A sostiene un guante en su mano armada y se desplaza libremente mientras alumno B mantiene la distancia. Cuando alumno B quiera intentará quitar el guante con ataque con fondo a alumno A, que podrá evitarlo haciendo romper. En este ejercicio el alumno toma la iniciativa, realizando un ataque.

Ejercicio 3: El alumno pone la espada en la palma de su mano y debe de intentar realizar los desplazamientos aprendidos manteniendo el equilibrio sin que se le caiga el arma, si el alumno es muy habilidoso puede realizar el ejercicio con la punta del dedo. Debe de intentar agantarla al menos durante 20".

Explicación de la toma del arma.

Ejercicio 4: Dividiremos la clase en 3 o 4 grupos y les entregamos dos armas y un cono chino a cada equipo, los alumnos deben de introducir el cono en el arma y transportarlo por el circuito marcado realizando los desplazamientos de esgrima sin que se caiga en la zona de la punta del arma y pasarlo al siguiente relevista utilizando solo la mano armada

Explicación de la realización de un tocado.

Ejercicio 5: Los alumnos busquen una pared lisa y con tiza o cinta de color, marquen tres blancos en los que deberán de realizar los tocados. A la voz del profesor, el alumno en posición de guardia realizará una extensión del brazo y realizará el tocado, cada vez en un blanco, pero siempre cuidando que la posición sea correcta. (10 repeticiones). Variantes: Realizaremos el mismo ejercicio con extensión del brazo y romper (5 repeticiones). Extensión del brazo y marchar.

Ejercicio 7: Un alumno A, se sitúa en la pared y alumno B en enfrente en guardia, cuando alumno A deja caer el guante a ras de la pared, alumno B debe de intentar atraparlo con la punta del arma antes de que el guante caiga al suelo. Realizamos variantes. Alumno A, se sitúa en la pared y alumno B se mueve realizando el desplazamiento de marchar y romper, cuando alumno A deja caer el guante, alumno B debe de coger el guante estirando el brazo o realizando algún desplazamiento.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Ejercicio 6: Un alumno A, se sitúa en la pared y alumno B en enfrente en guardia, cuando alumno A deja caer el guante a ras de la pared, alumno B debe de intentar atraparlo con la punta del arma antes de que el guante caiga al suelo. Realizamos variantes. Alumno A, se sitúa en la pared y alumno B se mueve realizando el desplazamiento de marchar y romper, cuando alumno A deja caer el guante, alumno B debe de coger el guante estirando el brazo o realizando algún desplazamiento

VUELTA A LA CALMA

Un grupo de tres o cuatro alumnos debe de representar una figura de esgrima dibujada en el suelo con sus cuerpos, a continuación, otro grupo deberá de adivinar que figura han realizado y se intercambiarán los roles.

SESIÓN 4

Objetivos: Realizar las acciones ofensivas y defensivas con coordinación, perder el miedo a dar y recibir tocados en el cuerpo, introducirse en la esgrima de forma lúdica. Conocer las normas básicas del arbitraje.

Contenidos: Los desplazamientos, las acciones de esgrima, el arbitraje, fortalecer el concepto de distancia.

Metodología: Macrogrupo, parejas, grupo reducidos.

Material: Guantes, arma adaptada, careta, conos, aros.

ACTIVACIÓN

Realizamos grupos de 5 o 6 personas y realizamos juego de tres en raya en movimiento. Los alumnos mediante un desplazamiento que indique el profesor deben de llegar al tablero y cambiar la pieza para conseguir hacer tres en raya, el equipo que antes lo consiga gana el punto. Las piezas son conos pequeños de plástico de un mismo color en cada equipo. Colocaremos el tablero en una mesa, para que desde la silla puedan mover las piezas

PARTE PRINCIPAL

Explicación de las acciones ofensivas, defensivas y contraofensivas.

Ejercicio 1: Por parejas, Alumno A se mantiene en posición de guardia, alumno B le lanzara un guante haciendo escoger al alumno A entre una de las tres distancias aprendidas:

- Si se lanza el guante al cuerpo, el alumno A estirara al brazo y realizara retroceso. Realizando una acción defensiva.
- Si se lanza el guante en distancia de avance, el alumno A estirará el brazo y cogerá el guante. Realizando acción ofensiva.
- Si se lanza el guante a distancia media el alumno A estirara el brazo y realizara un fondo. Realizando una acción ofensiva.

Variante: La pareja, en movimiento, mantendrá la distancia y tras una breve pausa alumno B lanzará el guante escogiendo una de las tres distancias trabajadas con anterioridad, alumno A deberá de evaluar a que distancia está el guante y realizar el desplazamiento y acción correcta.

Ejercicio 2: Por parejas. Alumno A con arma, alumno B con un cono. Alumno B lleva la iniciativa y realiza desplazamientos. A debe mantener la distancia y B tras una breve pausa mostrara un blanco al que A deberá de tocar escogiendo el desplazamiento correcto según la distancia en que se encuentren.

Ejercicio 3: Por parejas y con las espadas un alumno frente a otro, el alumno A se mantiene en guardia y toca al compañero estirando el brazo, Alumno B abre el blanco y deja que A le toque a la altura de la clavícula. Variante: Alumno A se mantiene en guardia y toca a alumno B. A continuación alumno A realiza retroceso con el brazo estirado. Variante: Alumno A se mantiene en guardia y realiza un fondo para tocar a alumno B.

Ejercicio 4: Ejercicios en parejas con armas realizando las siguientes variantes (10 a 15 repeticiones por alumno).

- Alumno A hace 3 avances seguidos. Alumno B realiza dos retrocesos, al inicio de la tercer avance de Alumno A, Alumno B hace fondo.
- Alumno A esta inmóvil en guardia. Alumno B se acerca con avance hacia alumno A, hasta que alumno B encuentra la distancia adecuada para realizar el fondo.
- Alumno A Se aproxima alumno B con avance. Alumno B se mantiene en guardia y cuando ve que esta a distancia de fondo de alumno A, alumno B realiza fondo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Explicación de las normas básicas del asalto. (Roles del árbitro).

Agrupamos a los alumnos por grupos de 3 o 4 personas, donde dos alumnos realizarán asaltos a tres tocados, otro realizara el rol de arbitro y el otro alumno reforzará la labor del árbitro y llevara el marcador. Todos los alumnos pasaran por todos los roles.

VUELTA A LA CALMA

Comentarios sobre los asaltos realizados y aclaraciones sobre el reglamento y el arbitraje de los alumnos, así como posibles dudas que puedan surgir sobre la técnica.

Se colocan por parejas con una pelota. Uno coge la pelota con las dos manos y el otro coloca las manos encima de las de su compañero, sin previo aviso, el que tiene la pelota la suelta y el otro tiene que cogerla antes de que toque el suelo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SESIÓN 5

Objetivos: Realizar los desplazamientos con fluidez, conocer la distancia en la que se deben realizar los desplazamientos, conocer las acción defensiva y ofensivas.

Contenidos: Los desplazamientos, las acciones de esgrima, el arbitraje.

Metodología: Macrogrupo, parejas, grupo reducidos.

Material: Guantes, arma adaptada, careta, conos, aros, cuerdas, pelotas.

ACTIVACIÓN

Dividimos a la clase en dos grupos y se realizan saltos de cuerda en diferentes posiciones (salto normal, salto con medio giro, giro completo, pasar sin tocar cuerda, pasar por parejas, pasar marchando, pasar rompiendo etc...) trabajo de complex (serie de desplazamientos) sencillos (Dos marchar, romper, marchar)

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio 1: Cada alumno con una pelota de tenis y colocados desde la posición de guardia debe coger la pelota al primer bote con extensión de brazo. Variante: Bote de la pelota extensión de brazo y romper. Bote de la pelota extensión de brazo y marchar.

Ejercicio 2: Por parejas un alumno frente a otro, con arma, alumno A Puede realizar las siguientes acciones: Fondo, Marchar fondo, dos marchar fondo. Alumno B debe de intentar que A no le toque realizando romper. A continuación, se intercambian los roles, alumno B ejerce de atacante y alumno A ejerce de defensor. El primero que llegue a realizar 3 tocados gana. Modalidad en silla: Por parejas, con arma alumno A Puede realizar las siguientes acciones: Fondo, avance y fondo. alumno B debe de intentar que alumno A no le toque realizando retroceso. A continuación, se intercambian los roles, alumno B ejerce de atacante y alumno A ejerce de defensor. El primero que llegue a realizar 3 tocados gana Explicación de la técnica de parada circular de sexta y la respuesta.(Acción defensiva y ofensiva).

Ejercicio 3: Por parejas con arma, un alumno frente a otro. Alumno A ataca directamente en a fondo en línea interior a alumno B. Alumno B debe parar sexta y realizar respuesta directa en el lugar.

Ejercicio 4: Por parejas con arma, un alumno frente a otro , Alumno B realiza una marcha B, A ataca directamente en a fondo B: para sexta y respuesta directa en el lugar.

Ejercicio 5: Por parejas con arma, Sobre el paso adelante de B, A ataca directamente en a fondo apuntando a un blanco determinado B: Debe de parar y responder.

Explicación acción golpe recto indirecto, el pase. Acción ofensiva.

Ejercicio 6: Las hojas de la pareja en contacto en el centro. Alumno A: Ejerce una presión media sobre la hoja de alumno B. Alumno B responde a la presión.

Ejercicio 7: Las hojas de la pareja en contacto en el centro. Alumno A ejerce una presión media sobre la hoja de alumno B. Alumno B responde a la presión de alumno A. Alumno A Libra.

Ejercicio 8: Alumno A ataca directamente alumno B con golpe recto marchar. Alumno B Realiza una parada. Alumno A libra sobre la presión en la hoja del alumno B y toca.



Cofinanciado por
la Unión Europea

VUELTA A LA CALMA

Comentarios sobre los asaltos realizados y aclaraciones sobre el reglamento y el arbitraje de los alumnos, así como posibles dudas que puedan surgir sobre la técnica.

Se colocan por parejas con una pelota. Uno coge la pelota con las dos manos y el otro coloca las manos encima de las de su compañero, sin previo aviso, el que tiene la pelota la suelta y el otro tiene que cogerla antes de que toque el suelo.

SESIÓN 6

Objetivos: Consolidación de los aprendizajes adquiridos. Fomentar la competición formativa basada en los valores del juego limpio. Ofrecer una experiencia lúdica centrada en la esgrima.

Contenidos: Los desplazamientos, las acciones de esgrima, el arbitraje.

Metodología: Grupo reducidos.

Material: Guantes, arma adaptada, careta, conos, tarjetas, dado.

ACTIVACIÓN

Explicación de un juego dinámico y educativo, diseñado para consolidar los conocimientos y habilidades desarrollados a lo largo de esta guía. Este juego, está dividido en cuatro bloques temáticos, cada uno representado por un color diferente, que abarcan distintos aspectos del aprendizaje de la esgrima:

- Azul: Retos técnicos y de coordinación, como coordinación óculo-pédica, equilibrio estático y dinámico, y percepción espacial y temporal.
- Morado: Preguntas sobre el reglamento, material o historia de la esgrima para reforzar los conocimientos conceptuales adquiridos.
- Marrón: Juegos de vocabulario específico de esgrima, donde los alumnos intentarán adivinar objetos y materiales utilizados en la esgrima, descritos sin usar palabras prohibidas.
- Rosa: Actividades de mímica donde los alumnos deberán hacer que sus compañeros adivinen palabras o conceptos relacionados con la esgrima a través de gestos y sonidos.

PARTE PRINCIPAL

Realizar el juego por grupos de entre 4 o 5 alumnos, alternando turnos para tirar el dado y seleccionar tarjetas de la categoría correspondiente. Los equipos acumularán puntos completando las tareas descritas en las tarjetas, y el juego concluirá cuando un equipo alcance un total predefinido de puntos, por ejemplo, 10. Este formato permite variaciones según el tiempo disponible y la dinámica deseada. (DESCARGAR).

Realizaremos una poule, sistema de competición en esgrima, agrupamos a los alumnos por grupos de 5 o 6 personas, donde dos alumnos realizarán asaltos a tres tocados, otro realizará el rol de árbitro y el otro alumno reforzará la labor del árbitro y llevará el marcador. Todos los alumnos pasaran por todos los roles.

El profesor, puede utilizar esta sesión para realizar la evaluación de los alumnos apoyándose en las fichas de evaluación descargables. (DESCARGAR)

VUELTA A LA CALMA

Los alumnos realizan la clasificación final de la poule y se realiza una puesta en común para comentar los resultados, se evalúan las sesiones desarrolladas y el profesor invita a los alumnos a conocer una sala de esgrima y poder seguir aprendiendo y progresando en nuestro deporte.

13. LAS SESIONES DE ESGRIMA EN SILLA DE RUEDAS

SESIÓN 1

Objetivos: Introducir a los estudiantes al deporte de la esgrima y la esgrima en silla de ruedas, explorando su historia, las diferentes modalidades (florete, espada y sable) y características, y las posibilidades que ofrece para el desarrollo físico y mental.

Contenidos: Presentación del deporte de la esgrima, videos y muestra del material.

Metodología: Macrogrupo.

Material: Presentación, cuaderno de alumno, proyector.

ACTIVACIÓN

Damos la bienvenida a los estudiantes e introducimos la unidad didáctica sobre esgrima y los invitamos a compartir lo que saben o han oído sobre este deporte..

Mostramos un video corto y dinámico sobre [la esgrima](#) y [la esgrima en silla de ruedas](#).

PARTE PRINCIPAL

A través de una presentación descargable, que se mostrará durante la sesión y que facilitamos desde esta guía, visualizaremos y entenderemos mejor los conceptos básicos del deporte.

Al final de la presentación, realizaremos una puesta en común para que se puedan expresar dudas o preguntas. Estaremos disponibles para responder y facilitar la comprensión de los temas tratados. Este momento también servirá para que los estudiantes pierdan la timidez, interactúen entre ellos y se fomente una buena relación en el grupo.

VUELTA A LA CALMA

Entregamos a los estudiantes un cuaderno de trabajo diseñado para profundizar en el conocimiento del deporte. Este cuaderno incluirá ejercicios, preguntas de reflexión y espacio para anotar nuevos conocimientos. Este material servirá para enriquecer tanto su conocimiento como el uso del lenguaje, a través de la terminología específica de la esgrima y de la esgrima en silla de ruedas.

SESIÓN 2

Objetivos: Mejorar el esquema corporal. Conocer los tres desplazamientos básicos: Avance, retroceso y fondo.

Contenidos: Los desplazamientos básicos esgrima en silla de ruedas.

Metodología: Macrogrupo, grupos reducidos y parejas.

Material: conos, picas.

ACTIVACIÓN

Ejercicios coordinativos en postas. Realizaremos 3 o 4 variantes de 3 series cada una.

PARTE PRINCIPAL

Explicación de la puesta en guardia.

Ejercicio 1: Movimiento del cuerpo en la silla y a la señal del profesor todos deben de colocarse en guardia.

Explicación de avance y retroceso en silla.

Ejercicio 2: El alumno tendrá colocada dos postas, una delante de la silla y otra detrás, mediante movimiento de cadera se deberá realizar movimiento de avance y de retroceso y una combinación de ambas según le vaya dictando el profesor.

Ejercicio 3: un alumno dirige cuando este avance, los esgrimistas retroceden y viceversa con desplazamientos específicos de esgrima. El alumno que dirige regula el ritmo y el número de repeticiones.

Ejercicio 4: Desplazamientos ojos cerrados: alumno A delante de su pareja (ojos abiertos) tira suavemente hacia adelante o hacia atrás. Alumno B ojos cerrados, retrocede o avanza a medida de lo que va sintiendo.

Explicación de fondo en silla.

Ejercicio 5: Desde la posición de guardia los alumnos con los brazos estirados uno en frente del otro tocándose con los dedos de sus manos, alumno A: retira el brazo a la altura del hombro de alumno B. Alumno B desde posición de guardia con el brazo estirado debe de tocar a alumno A en el hombro realizando un fondo.

Ejercicio 6: Desde la posición de guardia alumno A palmea la mano de alumno B y realiza avance con la intención de tocarle en el hombro. Alumno B debe de retroceder para evitar que alumno A le toque. Variante: Desde la posición de guardia alumno A palmea la mano de alumno B y realiza un fondo. Alumno B debe realizar retroceso para evitar el tocado de alumno A.

Ejercicio 7: Por parejas, separados por una línea central, a la voz del animal que diga el profesor el alumno intentara coger al compañero con los desplazamientos de esgrima, el otro alumno retrocederá hasta tocar su hombro con una pica, ganara el alumno que consiga tocar la pica antes que su pareja le toque o el alumno que consiga atrapar antes de que toque la pica.

VUELTA A LA CALMA

Por parejas. Alumno A coloca a alumno B en la posición de guardia y lo moldea hasta colocarlo en la posición de guardia correcta, en posición de avance y en posición de fondo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SESIÓN 3

Objetivos: Conocer características técnicas básicas del arma de espada. Coordinar los desplazamientos de esgrima a las situaciones planteadas. Conocer la toma arma. Aprender a efectuar el tocado.

Contenidos: Los desplazamientos, la toma del arma, los tocados.

Metodología: Macrogrupo, parejas, grupo reducidos.

Material: Guantes, arma adaptada, careta.

ACTIVACIÓN

Colocaremos a los alumnos en silla formando un círculo. Utilizaremos un balón blando de gomaespuma o similar para realizar el ejercicio. En la primera variante, un alumno dirá en voz alta el nombre de un compañero y le lanzará el balón rápidamente. El compañero que lo reciba deberá continuar la dinámica llamando a otro participante y lanzándole el balón. En la segunda variante, el balón se lanzará directamente a un compañero sin decir su nombre, lo que requerirá que todos los participantes estén más atentos y preparados para reaccionar rápidamente. Finalmente, en la tercera variante, introduciremos un segundo balón. Ambos balones se lanzarán simultáneamente entre los participantes, lo que añadirá dinamismo y dificultad al ejercicio, fomentando la coordinación, la atención y la toma rápida de decisiones.

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio 1: Por parejas, el alumno A deja caer el guante y el alumno B lo coge con la extensión del brazo permaneciendo en guardia. Variante 1: Coger el guante con brazo estirado y retroceso. Variante 2: Coger el guante con brazo estirado y avance. Variante 3: Alumno A mantiene distancia con alumno B cuando alumno A deje caer el guante alumno B realizará un fondo. Lo importante de este ejercicio es remarcar la extensión del brazo antes de realizar ningún desplazamiento

Ejercicio 2: Alumno A sostiene un guante en su mano no armada y se desplaza libremente mientras alumno B mantiene la distancia. Cuando alumno B quiera intentará quitar el guante a alumno A con fondo, alumno A podrá evitarlo haciendo retroceso.

Ejercicio 3: El alumno pone la espada en la palma de su mano y debe de intentar realizar los desplazamientos aprendidos manteniendo el equilibrio sin que se le caiga el arma, si el alumno es muy habilidoso puede realizar el ejercicio con la punta del dedo. Debe de intentar agentarla al menos durante 20". Variante El profesor puede dirigir los desplazamientos que los alumnos realizarán mientras tiene el arma en equilibrio.

Explicación de la toma del arma.

Ejercicio 4: Por parejas, Alumno A tendrá marcadas dos postas, en la primera tendrá un cono y un cono chino sujeto que le colocara alumno B, en la segunda un cono con una pica. El Alumno A deberá de ser capaz de coger el cono con la punta del arma de la mano que sostiene la espada y realizar una extensión del cuerpo en avance e introducirlo a través de la pica con la punta del arma. Variante: Desde posición de avance alumno coge el cono chino y en retroceso lo introduce en la pica con la punta del arma.

Explicación de realización de un tocado.

Ejercicio 5: Los alumnos buscaran una pared lisa y con tiza o cinta de color, marcaran tres blancos en los que deberán de realizar los tocados. A la voz del profesor, el alumno en posición de guardia realizara una extensión del brazo y realizará el tocado, cada vez en un blanco, pero siempre cuidando que la posición sea correcta. (10 repeticiones). Variantes: Realizaremos el mismo ejercicio con extensión del brazo y retroceso (5 repeticiones). Extensión del brazo y avance.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Ejercicio 6: Un alumno A, se sitúa en la pared y alumno B en enfrente en guardia, cuando alumno A deja caer el guante a ras de la pared, alumno B debe de intentar atraparlo con la punta del arma antes de que el guante caiga al suelo. Realizamos variantes. Alumno A, se sitúa en la pared y alumno B se mueve realizando el desplazamiento de avance y retroceso, cuando alumno A deja caer el guante, alumno B debe de coger el guante estirando el brazo o realizando algún desplazamiento.

VUELTA A LA CALMA

Por grupos de 4, repartiremos unas tarjetas, que contendrán una acción o palabra aprendida en esgrima, deberán de dibujarla e intentar que el compañero de su equipo la acierte antes de 1 minuto, el equipo que más retos realice será el vencedor.

SESIÓN 4

Objetivos: Realizar las acciones ofensivas y defensivas con coordinación, perder el miedo a dar y recibir tocados en el cuerpo, introducirse en la esgrima de forma lúdica. Conocer las normas básicas del arbitraje.

Contenidos: Los desplazamientos, las acciones de esgrima, el arbitraje, fortalecer el concepto de distancia.

Metodología: Macrogrupo, parejas, grupo reducidos.

Material: Guantes, arma adaptada, careta, conos, aros.

ACTIVACIÓN

Realizamos grupos de 5 o 6 personas y realizamos juego de tres en raya en movimiento. Los alumnos mediante un desplazamiento que indique el profesor deben de llegar al tablero y cambiar la pieza para conseguir hacer tres en raya, el equipo que antes lo consiga gana el punto. Las piezas son conos pequeños de plástico de un mismo color en cada equipo. Colocaremos el tablero en una mesa, para que desde la silla puedan mover las piezas

PARTE PRINCIPAL

Explicación de las acciones ofensivas, defensivas y contraofensivas.

Ejercicio 1: Por parejas, Alumno A se mantiene en posición de guardia, alumno B le lanzara un guante haciendo escoger al alumno A entre una de las tres distancias aprendidas:

- Si se lanza el guante al cuerpo, el alumno A estirara al brazo y realizara retroceso. Realizando una acción defensiva.
- Si se lanza el guante en distancia de avance, el alumno A estirará el brazo y cogerá el guante. Realizando acción ofensiva.
- Si se lanza el guante a distancia media el alumno A estirara el brazo y realizara un fondo. Realizando una acción ofensiva.

Variante: La pareja, en movimiento, mantendrá la distancia y tras una breve pausa alumno B lanzará el guante escogiendo una de las tres distancias trabajadas con anterioridad, alumno A deberá de evaluar a que distancia está el guante y realizar el desplazamiento y acción correcta.

Ejercicio 2: Por parejas. Alumno A con arma, alumno B con un cono. Alumno B lleva la iniciativa y realiza desplazamientos. A debe mantener la distancia y B tras una breve pausa mostrara un blanco al que A deberá de tocar escogiendo el desplazamiento correcto según la distancia en que se encuentren.

Ejercicio 3: Por parejas y con las espadas un alumno frente a otro, el alumno A se mantiene en guardia y toca al compañero estirando el brazo, Alumno B abre el blanco y deja que A le toque a la altura de la clavícula. Variante: Alumno A se mantiene en guardia y toca a alumno B. A continuación alumno A realiza retroceso con el brazo estirado. Variante: Alumno A se mantiene en guardia y realiza un fondo para tocar a alumno B.

Ejercicio 4: Ejercicios en parejas con armas realizando las siguientes variantes (10 a 15 repeticiones por alumno).

- Alumno A hace 3 avances seguidos. Alumno B realiza dos retrocesos, al inicio de la tercer avance de Alumno A, Alumno B hace fondo.
- Alumno A esta inmóvil en guardia. Alumno B se acerca con avance hacia alumno A, hasta que alumno B encuentra la distancia adecuada para realizar el fondo.
- Alumno A Se aproxima alumno B con avance. Alumno B se mantiene en guardia y cuando ve que esta a distancia de fondo de alumno A, alumno B realiza fondo.

Explicación de las normas básicas del asalto. (Roles del árbitro).

Agrupamos a los alumnos por grupos de 3 o 4 personas, donde dos alumnos realizarán asaltos a tres tocados, otro realizara el rol de arbitro y el otro alumno reforzará la labor del árbitro y llevara el marcador. Todos los alumnos pasaran por todos los roles.



Cofinanciado por
la Unión Europea

VUELTA A LA CALMA

Comentarios sobre los asaltos realizados y aclaraciones sobre el reglamento y el arbitraje de los alumnos, así como posibles dudas que puedan surgir sobre la técnica.

Se colocan por parejas con una pelota. Uno coge la pelota con las dos manos y el otro coloca las manos encima de las de su compañero, sin previo aviso, el que tiene la pelota la suelta y el otro tiene que cogerla antes de que toque el suelo.

SESIÓN 5

Objetivos: Realizar los desplazamientos con fluidez, conocer la distancia en la que se deben realizar los desplazamientos, conocer las acción defensiva y ofensivas.

Contenidos: Los desplazamientos, las acciones de esgrima, el arbitraje.

Metodología: Macrogrupo, parejas, grupo reducidos.

Material: Guantes, arma adaptada, careta, conos, aros, cuerdas, pelotas.

ACTIVACIÓN

Ejercicios de movilidad articular y coordinativos realizados por parejas y individualmente.

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio 1: Cada alumno con una pelota de tenis y colocados desde la posición de guardia debe coger la pelota al primer bote con extensión de brazo. Variante: Bote de la pelota extensión de brazo y retroceso. Bote de la pelota extensión de brazo y avance.

Ejercicio 2: Por parejas, con arma alumno A Puede realizar las siguientes acciones: Fondo, avance y fondo. alumno B debe de intentar que alumno A no le toque realizando retroceso. A continuación, se intercambian los roles, alumno B ejerce de atacante y alumno A ejerce de defensor. El primero que llegue a realizar 3 tocados gana.

Explicación de la técnica de parada circular de sexta y la respuesta.(Acción defensiva y ofensiva).

Ejercicio 3: Por parejas con arma, un alumno frente a otro. Alumno A ataca directamente en a fondo en línea interior a alumno B. Alumno B debe parar sexta y realizar respuesta directa en el lugar.

Ejercicio 4: Por parejas con arma, un alumno frente a otro , Alumno B realiza una marcha B, A ataca directamente en a fondo B: para sexta y respuesta directa en el lugar.

Ejercicio 5: Por parejas con arma, Sobre el avance de B, A ataca directamente en a fondo apuntando a un blanco determinado B: Debe de parar y responder.

Explicación acción golpe recto indirecto, el pase. Acción ofensiva.

Ejercicio 6: Las hojas de la pareja en contacto en el centro. Alumno A: Ejerce una presión media sobre la hoja de alumno B. Alumno B responde a la presión.

Ejercicio 7: Las hojas de la pareja en contacto en el centro alumno A ejerce una presión media sobre la hoja de alumno B. Alumno B responde a la presión de alumno A. Alumno A Libra.

Ejercicio 8: Alumno A ataca directamente alumno B con golpe recto marchar. Alumno B Realiza una parada. Alumno A libra sobre la presión en la hoja del alumno B y toca.



Cofinanciado por
la Unión Europea

VUELTA A LA CALMA

Por parejas un compañero realiza una figura o escribe un elemento de los trabajados en la espalda del contrario, este debe de intentar identificarlos, a continuación, se intercambian los roles.

SESIÓN 6

Objetivos: Consolidación de los aprendizajes adquiridos. Fomentar la competición formativa basada en los valores del juego limpio. Ofrecer una experiencia lúdica centrada en la esgrima.

Contenidos: Los desplazamientos, las acciones de esgrima, el arbitraje.

Metodología: Grupo reducidos.

Material: Guantes, arma adaptada, careta, conos, tarjetas, dado.

ACTIVACIÓN

Explicación de un juego dinámico y educativo, diseñado para consolidar los conocimientos y habilidades desarrollados a lo largo de esta guía. Este juego, está dividido en cuatro bloques temáticos, cada uno representado por un color diferente, que abarcan distintos aspectos del aprendizaje de la esgrima:

- Azul: Retos técnicos y de coordinación, como coordinación óculo-pédica, equilibrio estático y dinámico, y percepción espacial y temporal.
- Morado: Preguntas sobre el reglamento, material o historia de la esgrima para reforzar los conocimientos conceptuales adquiridos.
- Marrón: Juegos de vocabulario específico de esgrima, donde los alumnos intentarán adivinar objetos y materiales utilizados en la esgrima, descritos sin usar palabras prohibidas.
- Rosa: Actividades de mímica donde los alumnos deberán hacer que sus compañeros adivinen palabras o conceptos relacionados con la esgrima a través de gestos y sonidos.

PARTE PRINCIPAL

Realizar el juego por grupos de entre 4 o 5 alumnos, alternando turnos para tirar el dado y seleccionar tarjetas de la categoría correspondiente. Los equipos acumularán puntos completando las tareas descritas en las tarjetas, y el juego concluirá cuando un equipo alcance un total predefinido de puntos, por ejemplo, 10. Este formato permite variaciones según el tiempo disponible y la dinámica deseada. (DESCARGAR).

Realizaremos una poule, sistema de competición en esgrima, agrupamos a los alumnos por grupos de 5 o 6 personas, donde dos alumnos realizarán asaltos a tres tocados, otro realizará el rol de árbitro y el otro alumno reforzará la labor del árbitro y llevará el marcador. Todos los alumnos pasarán por todos los roles.

El profesor, puede utilizar esta sesión para realizar la evaluación de los alumnos apoyándose en las fichas de evaluación descargables. (DESCARGAR)

VUELTA A LA CALMA

Los alumnos realizan la clasificación final de la poule y se realiza una puesta en común para comentar los resultados, se evalúan las sesiones desarrolladas y el profesor invita a los alumnos a conocer una sala de esgrima y poder seguir aprendiendo y progresando en nuestro deporte.



Cofinanciado por
la Unión Europea

