

UNIDAD DIDÁCTICA DE CARDIOCOMBAT PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA: CONTEXTUALIZACIÓN, CONTENIDOS, OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y METODOLOGÍA

CARDIO COMBAT TEACHING UNIT FOR SECONDARY EDUCATION: CONTEXT, CONTENT, OBJECTIVES AND METHODOLOGY OF LEARNING

Autor:

Rivas, A.⁽¹⁾; Sainz de Baranda, P.⁽²⁾

Institución:

⁽¹⁾ IES Ginés Pérez Chirinos ampamanu@hotmail.com

⁽²⁾ Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha.

Resumen:

La salud es uno de los temas más importantes y que más preocupa a la sociedad. Su trascendencia es tal, que la Educación Física está supeditada a ella. Actualmente existe un sentimiento de concienciación sobre la necesidad de adoptar hábitos de vida saludables, uno de ellos sería la práctica de actividades físico – deportivas. La propuesta que se hace en este artículo es la aplicación metodológica para trabajar en secundaria el Cardiocombat, en concreto para 3º de la ESO (Educación Secundaria Obligatoria), con el fin de proponer actividades novedosas y motivantes en las que el alumnado tenga que elaborar al final su propia coreografía para, a la vez que se trabajan contenidos y se alcanzan objetivos propios de Educación Física (Ley Orgánica de Educación 2/2006), crear hábitos de práctica de este tipo de actividades físicas en el alumnado.

Palabras Clave: Cardiocombat, salud, coreografías, condición física, ritmo, educación secundaria.

Abstract:

Health is one of the most important topics in society as well as of great concern to it. Its significance is such that physical education is subject to it. Currently, there is a sense of awareness for the need to adopt a healthy lifestyle, and one part of that would be the practice of physical activity or sport. The proposal made in this article is the application of the methodology to use Cardio Combat in high school, particularly for students in the third year of Spanish Compulsory Secondary Education in order to propose new, motivating activities in which the student ends up preparing his/her own choreography. The aim is that while the students work on content and reach objectives of physical education (Education Law 2/2006), they will also create habits of practice for this type of physical activity.

Key Words: cardiocombat, health, choreography, fitness, pace, secondary education.

1. INTRODUCCIÓN

El CARDIOCOMBAT es una actividad física colectiva que combina movimientos y posiciones sin contacto, desarrollados a partir de diferentes disciplinas de auto defensa (karate, Taekwondo, Fung Ku, Kick Boxing, Muay Thai y Taichi), con una base musical (Les Mills, 2006). Esta actividad se puede practicar tanto a nivel escolar como en centros de Fitness.

El Cardiocombat es una actividad novedosa y es cada vez más utilizada por los docentes en las clases de Educación Física para trabajar especialmente el Bloque 3 de contenidos (Expresión corporal), ya que es una forma divertida y completa de trabajar la coordinación, el ritmo, la estructura musical, la creatividad, así como mejorar las capacidades físicas básicas, técnicas de defensa personal, diferentes bailes. También es un magnífico instrumento sociomotriz y coeducativo, tiene amplias posibilidades y estilos, permitiendo respetar diferencias individuales, además de contribuir al logro de las competencias básicas, y en definitiva de favorecer a alcanzar el desarrollo integral del alumnado.

Atendiendo al currículo de Educación Física, en 1º y 2º de la ESO se trabajan más contenidos propios de Expresión Corporal como la postura, los gestos y el ritmo con actividades variadas de diferentes danzas colectivas, y en 3º y 4º de la ESO, se le proporciona al alumnado las directrices necesarias para realizar una coreografía en grupo. Es por ello que se ha considerado 3º de la ESO un curso adecuado para el trabajo de esta UD, aunque se podrían introducir diferentes actividades en los dos cursos anteriores (por ejemplo incluir técnicas en UD de Acrosport o de danzas colectivas) para familiarizar al alumnado en estos contenidos y optimizar el desarrollo de esta UD en 3º de la ESO.

En líneas generales, con el desarrollo de esta UD (Unidad Didáctica) se pretende que los alumnos de 3º de la ESO se inicien en el aprendizaje básico del Cardiocombat, conociendo las diferentes técnicas de ejecución (similares a las de diferentes modalidades de defensa personal) y que sean capaces de elaborar sus propias coreografías con ellas. Se trata de proporcionar al alumno los recursos necesarios para una práctica autónoma del Cardiocombat. Para ello, se ha programado esta UD para que sea sencilla, coherente, eminentemente práctica, y con objetivos realistas y alcanzables.

En la Tabla 1 se muestra un resumen de las características principales de la misma. Consta de siete sesiones y, un momento idóneo para ponerla en práctica sería la última Unidad Didáctica de la segunda evaluación, ya que se considera que los alumnos en este momento ya se conocen y han establecido relaciones socioafectivas entre ellos para que no se sientan cohibidos con las actividades planteadas.

Además de intentar crear hábitos para la práctica de actividad física, con el Cardiocombat se pretende fomentar la coeducación, la interculturalidad y la interacción entre los alumnos. Para ello, se utilizará una metodología mixta, que vaya desde los modelos más tradicionales o reproductivos, hasta modelos más

constructivos, que faciliten la implicación cognitiva del alumno que se requiere por ejemplo para la creación de coreografías con las técnicas básicas.

BLOQUE DE CONTENIDOS	<ol style="list-style-type: none">1. Condición Física y Salud.3. Expresión Corporal.
COMPETENCIAS BÁSICAS	<ol style="list-style-type: none">1. Competencia en comunicación lingüística.3. Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.5. Competencia social y ciudadana.6. Competencia cultural y artística.7. Competencia para aprender a aprender.8. Autonomía e iniciativa persona.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none">• Conocer los efectos beneficiosos que la práctica del Cardiocombat tiene sobre la salud.• Identificar los beats de canciones y distinguir el fraseo musical.• Practicar un repertorio variado de técnicas básicas de Cardiocombat.• Comprender aspectos básicos para la construcción de coreografías.• Crear una coreografía en grupo para representarla con el resto de compañeros.• Participar en las actividades respetando la ejecución de los demás.• Valorar el Cardiocombat como actividad de mejora de la condición física.
CONTENIDOS	<p>La música.</p> <p>Técnicas básicas de Cardiocombat.</p> <p>Ejecución de ejercicios rítmicos y directrices para la construcción de coreografías.</p> <p>Práctica de un repertorio variado de técnicas básicas.</p> <p>Creación de una coreografía colectiva con apoyo de una estructura musical.</p> <p>Participación y aportación al trabajo en grupos y respeto ante la ejecución de los demás.</p> <p>Iniciativa personal y resolución en las actividades.</p> <p>Valoración del Cardiocombat como actividad de mejora de la condición física.</p>

Tabla 1: Características principales de la UD.

2. CONTENIDOS

COMPETENCIAS BÁSICAS:

Competencia básica es la forma en la que una persona utiliza sus recursos personales (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) para actuar de manera activa y responsable en la construcción de su proyecto de vida (personal y social). El conjunto de competencias básicas constituyen los aprendizajes imprescindibles que deben desarrollar los alumnos al finalizar la etapa, y se adquieren a través de resolución de tareas. Concretamente con esta UD se aborda:

1. *Competencia en comunicación lingüística:* mediante la ejecución práctica de técnicas básicas y coreografías en grupo existe una gran variedad de intercambios comunicativos, y señas propias que indican dirección y sentido, técnicas a realizar, centrar la atención, etc. Además de la terminología que utilizan para referirse a las técnicas de Cardiocombat (golpes, kicks, esquives...).

3. *Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico:* proporcionando conocimientos y destrezas sobre hábitos saludables, en este caso de Cardiocombat, que acompañarán al alumnado más allá de la etapa obligatoria. Y contribuyendo a la mejora de la condición física, para alcanzar el máximo grado de bienestar.

5. *Competencia social y ciudadana:* fomentando el respeto hacia los compañeros, hacia el nivel de técnica propio y ajeno, y valores tan importantes como colaboración, igualdad y trabajo en equipo.

6. *Competencia cultural y artística:* fomentando la expresión de ideas de forma creativa mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. También, el conocimiento del Cardiocombat ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

7. *Competencia para aprender a aprender*: gracias a la ejecución práctica, se permite al alumno que en la medida de lo posible vaya siendo capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física mediante diversas coreografías que podrá realizar en su tiempo libre. Esto conlleva a que desarrolle habilidades para el trabajo en equipo, que serán extrapolables a otras actividades.

8. *Autonomía e iniciativa personal*: otorgando protagonismo al alumno en aspectos de organización individual y colectiva en actividades físicas de ritmo, y en aspectos de elaboración de coreografías.

CONTENIDOS:

De entre los contenidos que propone cada comunidad autónoma mediante sus respectivos Decretos de currículo, esta UD se relaciona especialmente con el Bloque 3 de *Expresión corporal*, respecto al conocimiento de diferentes manifestaciones expresivas, a la realización de movimientos globales y segmentarios con base rítmica, y a la práctica y valoración de coreografías como elemento de relación. Y también se relaciona con el Bloque 1 de *Condición física y salud*, ya que todas las actividades tienden a la mejora de la salud y la calidad de vida, y al reconocimiento por parte de los alumnos de los efectos positivos que tienen sobre el organismo. Ambos bloques aparecen en el Real Decreto de Enseñanzas Mínimas 1631/2006.

Los contenidos específicos de esta UD se exponen en la Tabla 2, diferenciando los dos bloques de contenidos anteriores.

3. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

RELACIÓN CON LAS FINALIDADES:

El desarrollo de esta UD contribuye a alcanzar las finalidades educativas que pretende la ESO reflejadas en el Real Decreto de Enseñanzas Mínimas 1631/2006, en concreto: j) que hace referencia a conocer, valorar y respetar los elementos esenciales de la cultura, especialmente el artístico, afianzar hábitos

de estudio y de trabajo que les permitan aprender por sí mismos, y favorecer un trabajo en equipo; y m) que hace referencia a conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

Contenidos por bloques:	
EXPRESIÓN CORPORAL	La música.
	Técnicas básicas de Cardiocombat.
	Directrices para la construcción de coreografías.
	Ejecución de ejercicios rítmicos.
	Práctica de un repertorio variado de técnicas básicas.
	Creación de una coreografía colectiva con apoyo de una estructura musical.
	Participación y aportación al trabajo en grupos y respeto ante la ejecución de los demás.
	Iniciativa personal y resolución en las actividades.
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Modalidades de Cardiocombat.
	Mejora de la condición física mediante la práctica de Cardiocombat.
	Valoración del Cardiocombat como actividad de mejora de la condición física.

Tabla 2: Contenidos de la UD.

RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS:

Objetivos Generales de Etapa: con el desarrollo de esta unidad didáctica se contribuye a la consecución de los objetivos: a, b, c, d, h, g, m, n, ñ. Especialmente a los siguientes:

- m) Conocer el funcionamiento del cuerpo humano, respetar las diferencias, así como valorar los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio físico y

la adecuada alimentación, incorporando la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

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

Objetivos Generales de la Educación Física: con el desarrollo de esta unidad didáctica se contribuye a la consecución de los objetivos 1, 2, 3 y 5 de forma general, y al 9 de forma específica, todos estos objetivos aparecen en la Tabla 3.

Objetivos de Educación Física	
1	Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2	Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3	Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
5	Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
9	Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

Tabla 3: Relación con los objetivos de Educación Física.

Objetivos de curso: “Practicar actividades rítmicas mediante movimientos segmentarios (brazos o piernas) y globales del cuerpo con un soporte musical”

Objetivos didácticos:

- Conocer los efectos beneficiosos que la práctica del Cardiocombat tiene sobre la salud.
- Identificar los beats de canciones y distinguir el fraseo musical.
- Practicar un repertorio variado de técnicas básicas de Cardiocombat.

- Comprender aspectos básicos para la construcción de coreografías.
- Crear una coreografía en grupo para representarla con el resto de compañeros.
- Participar en las actividades respetando la ejecución de los demás.
- Valorar el Cardiocombat como actividad de mejora de la condición física.

4. METODOLOGÍA

PRINCIPIOS DIDÁCTICOS:

Los **principios** que se respetarán en esta UD, atendiendo a Antúnez (1995) serán los siguientes: disfrutar aprendiendo; apreciar el grado inicial de conocimientos y carencias; atender a diferentes ritmos; realizar distintas formas de agrupamientos; facilitar la información; favorecer la dinámica grupal.

Técnicas, estilos y estrategias: respecto a la técnica de enseñanza, se utilizará una combinación de instrucción directa al principio en actividades que así lo requieran, y planteamientos cercanos a la indagación, donde el alumno sea partícipe directo en la construcción de aprendizajes para propiciar su autonomía.

Los **estilos de enseñanza** utilizados según Delgado Noguera (1991) serán mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado y microenseñanza (para casos en los que haya alumnos que hagan en su tiempo libre defensa personal).

Las **estrategias en la práctica** que se utilizan siguen al modelo mixto, ya que habrá momentos donde la práctica sea más analítica progresiva (en el aprendizaje de determinadas técnicas al compás de la música) y otros en donde se acercarán más a estrategias globales.

Es conveniente y muy útil establecer rutinas de clase, de esta forma los alumnos conocen el punto al que deben dirigirse al empezar la sesión, la preparación y el traslado del material, la zona donde se realiza el

calentamiento, el lugar donde se colocan los grupos para practicar las técnicas básicas y coreografías, y el lugar donde el profesor da la información, así como el protocolo de vuelta a la calma (puesta en común, estiramientos, guardar el material y aseo personal). Con estas rutinas se aprovechará al máximo el tiempo de la sesión, además de dar al alumnado una perspectiva de organización y coherencia.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Los agrupamientos que se utilizarán serán en su mayoría masivos y en subgrupos, aunque puntualmente también existirán en parejas e individuales. El espacio necesario para la realización de esta UD será una pista polideportiva cubierta con espalderas y un aula (para dar la primera sesión).

Los materiales que se requieren serán los siguientes: reproductor de CD, CD de música actual, DVD, colchonetas (para hacer los estiramientos en la vuelta a la calma), aros y picas (para realizar diferentes ejercicios y/o circuitos), y cuaderno del alumno. Los recursos que se utilizarán serán de dos tipos: impresos (los apuntes teóricos, planilla de observación de las técnicas básicas y la ficha didáctica que se les dará en la primera sesión (figura 1, 2, 3 y 4), y medios audiovisuales (una pizarra móvil para explicar las actividades y estructuras de las coreografías).

El uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) es imprescindible en la época en que vivimos. Su uso en esta UD, aparte del uso del ordenador para la elaboración de las fichas, y los instrumentos de evaluación por parte del docente, se utilizará mediante la ficha didáctica en los deberes Web, donde el alumnado deberá buscar en las páginas recomendadas la información para completar la ficha (figura 4).

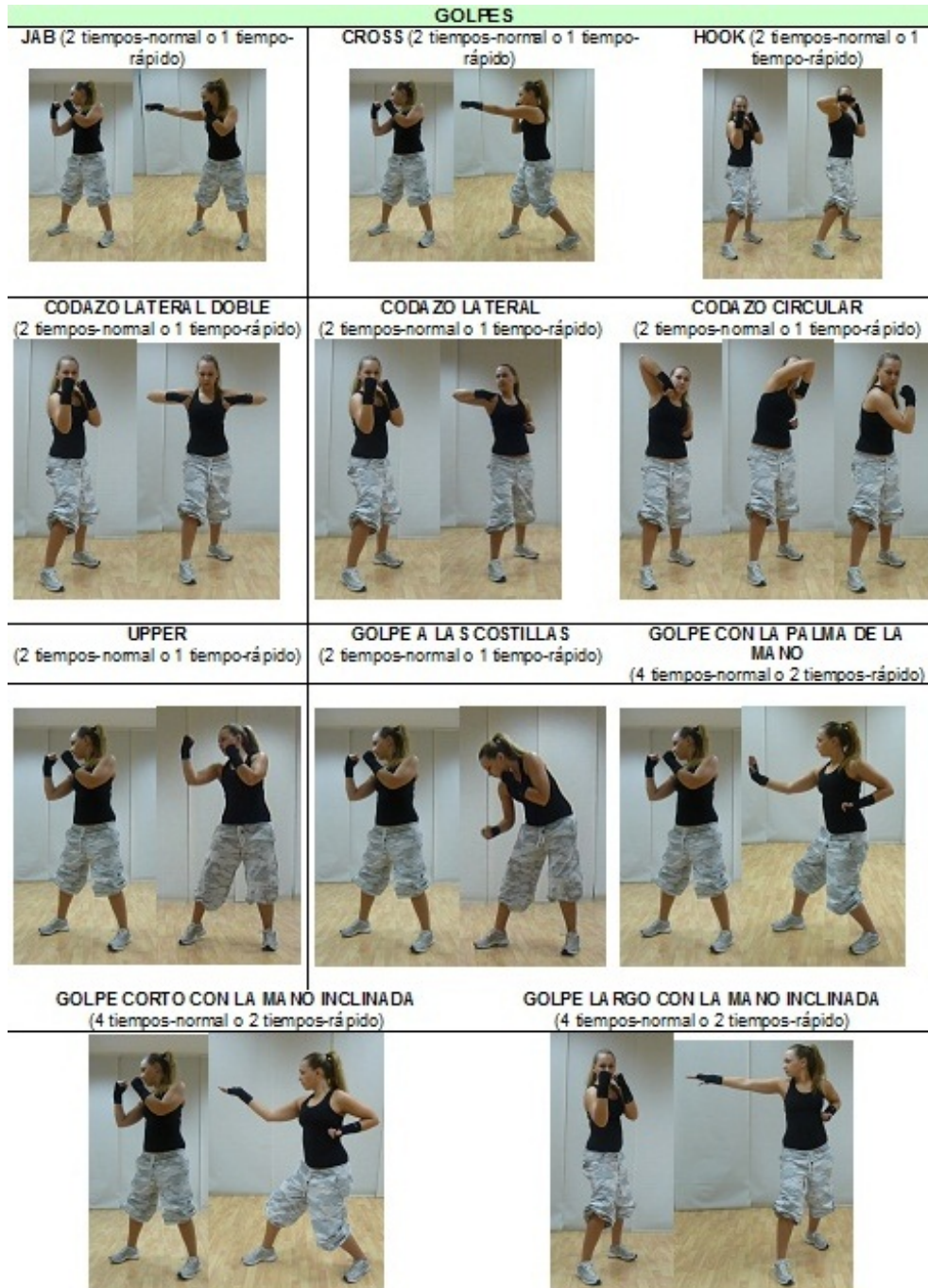


Figura 1: Apuntes teóricos sobre las técnicas de Cardiocombat. Golpes.

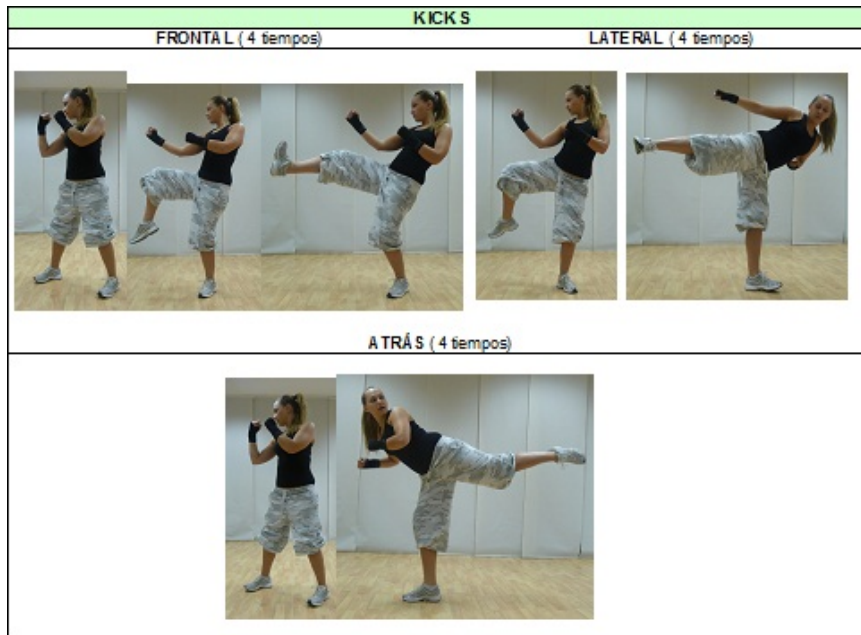


Figura 2: Apuntes teóricos sobre las técnicas de Cardiocombat. Kicks.

PLANILLA DE OBSERVACIÓN			
COMPONENTES DEL GRUPO:			
A RELLENAR POR LOS ALUMNOS			
COREOGRAFÍA CARDIOCOMBAT	Especifica las técnicas por orden que realizas y el tiempo que dura cada una de ellas: Ej: 1º_ [2 jab (4 tiempos) + 2 cross (4 tiempos)] x 4 = 1 bloque (32 t)		
A RELLENAR POR EL PROFESOR			
		Mal: 1	Regular: 2
		Bien: 3	Muy bien: 4
EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS			
CONTROL DE LAS GUARDIAS			
AJUSTE RÍTMICO			
UTILIZACIÓN DEL ESPACIO Y FLUIDEZ			
COORDINACIÓN CON COMPAÑEROS			
CREATIVIDAD			
PUNTUACIÓN FINAL			

Figura 3: Planilla de observación.

Las sesiones se dividen en cinco partes, la 1ª De información inicial, la 2ª de calentamiento (aproximadamente ocuparán un 20% del tiempo), la 3ª representará la parte principal (60%), la 4ª será la vuelta a la calma y la 5ª la recogida y el aseo personal (20%). Intentando siempre en la medida de lo posible minimizar al máximo las contingencias, y ampliar al máximo el tiempo eficaz de práctica del alumnado.

FICHA DIDÁCTICA: DEBERES WEB

1) Explica brevemente con tus palabras los siguientes conceptos:
Golpes; Kicks; bpm; estructura musical (tiempos, frases y bloques).

2) Describe brevemente en qué consisten cada una de las siguientes actividades:
Body Combat; Kick Boxing; Cardio Kick box; Cardiocombat; Aerotaebox;

¿Qué tienen en común?

3) ¿Qué utilidad tienen estas actividades para el desarrollo de la Condición Física?

4) ¿Qué técnicas se incluyen en una coreografía de Cardiocombat? Explica brevemente cada una de ellas.

Webs de interés de esta U.D.:
www.youtube.com – bodycombat www.lesmills.com/bodycombat
www.sectorfitness.es www.aefabts.com
http://www.feda.net/index.php?option=com_content&task=view&id=69&Itemid=42

Figura 4: Ficha didáctica sobre las técnicas de Cardiocombat.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Antúnez, S. (1995). *Del proyecto educativo a la programación de aula*. Madrid: GRAO.
2. Arteaga, M. y Viciano, V. (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona: Inde.
3. Delgado Noguera, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para la reforma de la enseñanza*. Granada: ICE.
4. Les Mills: Apuntes. (2006). MANUAL DEL INSTRUCTOR DE BODY COMBAT.
5. LEY ORGÁNICA 2/2006 de 3 de mayo de Educación (B.O.E. n. 10, 4 de mayo de 2006).
6. REAL DECRETO 1631/2006 de 29 de diciembre, de Enseñanza Mínimas.