

A loita como contenido educativo

Os adjunto tres puntos, evaluación de Tai-Chi, bibliografía recomendada (incluida alguna sobre artes marciales históricas europeas) y una página web de Tai-Chi muy útil.

1.- EVALUACIÓN EN TAI-CHI

Listas de control para la evaluación de Tai-Chi que aparecen en mi libro de unidades didácticas de Tai-Chi y que uso yo en clase.

LISTA DE CONTROL (autoevaluación)				
Yo mismo/a	Nunca (mal)	A veces (regular)	Casi siempre (bien)	Siempre (muy bien)
Me muevo lentamente				
Me muevo de forma continuada y fluida (sin paradas)				
Respiro de forma suave y profunda (acompañando al movimiento)				
Consigo relajarme mental y físicamente mientras me muevo				
Tengo interés por hacer bien los movimientos				

LISTA DE CONTROL RECÍPROCO (entre alumnos/as)				
Mi compañero/a	Nunca (mal)	A veces (regular)	Casi siempre (bien)	Siempre (muy bien)
Muestra interés por la práctica				
Respeto la práctica de los demás				
Se mueve lentamente				
Se mueve de forma continuada y fluida (sin paradas)				
Respira de forma suave y profunda (acompañando al movimiento)				
Le observo relajación en sus movimientos				
Mantiene la verticalidad del tronco				
Se mantiene en equilibrio				
Coordina los movimientos del tren inferior con el superior				

A loita como contenido educativo

ESCALA DESCRIPTIVA (observación del/de la profesor/a)				
Grado de consecución de los objetivos	3-4 (mal)	5-6 (regular)	7-8 (bien)	9-10 (muy bien)
Muestra interés por la práctica				
Respeto la práctica de los demás				
Ayuda a los/as demás compañeros/as				
Se mueve lentamente				
Se mueve de forma continuada y fluida (sin paradas)				
Respira de forma suave y profunda (acompañando al movimiento)				
Se observa relajación general en sus movimientos				
Su trapecio superior esta relajado aunque mueva sus hombros				
Mantiene la verticalidad del tronco				
Se mantiene en equilibrio				
Mantiene una posición de semiflexión de rodillas, su cabeza no sube y baja (enraizamiento)				
Correcta alineación de la dirección de la rodilla y el pie en los movimientos				
Diferencia las fases yin-yang en el movimiento y en su actitud mental				
Conoce los movimientos de la coreografía				
Coordina los movimientos del tren inferior con el superior				
Valoración de la calidad técnica de sus movimientos				
Cuando hace Tui-Shou coordina los movimientos, adaptándose a los de su pareja y sin oponerse a ella.				

A loita como contenido educativo

Estas mismas listas presentadas, sirven de referencia y guía para establecer los mínimos legales que nos vemos obligados a establecer en las programaciones. Como ejemplo ilustrativo recogemos una lista de mínimos ya utilizada en nuestras programaciones de enseñanza secundaria y bachillerato.

LISTA DE MÍNIMOS SOBRE LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS		
Descripción de la conducta	E.S.O.	Bachillerato
Conoce los movimientos de la coreografía propuesta según su nivel educativo	x	x
Es capaz de moverse lenta y relajadamente	x	x
Es capaz de moverse de forma continuada y fluida (sin paradas)	x	x
Es capaz de mantener una posición de semiflexión de rodillas, su cabeza no sube y baja (enraizamiento)		x
Consigue mantener una correcta alineación de la dirección de la rodilla y el pie en los movimientos	x	x
Mantiene la verticalidad del tronco		x

2.- BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

O uso das artes marciais como material educativo non é moi habitual, polo que é difícil atopar unha ampla bibliografía específica. Non obstante, recoméndase consultar e preguntar aos diferentes ponentes do curso. A modo de exemplo mostramos a seguinte bibliografía:

➤ 1.- Libros de artes marciais orientales.

- Casterlenas, J. y Pere, J. (2008): *El Judo en la educación física escolar*. Unidades Didácticas. Ed. Hispano Europea.
- Font Roig, F. (1993): *Tai-Chi-Chuan estudio sobre una técnica del Wu-Shu*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- García, J.M. y otros (2006): *Judo, juegos para la mejora del aprendizaje*. Ed. Paidotribo.
- Gutiérrez, A. y Prieto, I. (2008): *Teoría y praxis del juego en las actividades de lucha*. Ed. Wanceulen.
- Goepper, R. (1992): *La antigua China*. Ed. Plaza y Janés. Barcelona.
- Mandell, R.D. (1986): *Historia cultural del deporte*. Ed. Bellatera. Barcelona.
- Sheng Yuan, F. (1996): *Authentic Yang Family Tai-Chi*. Ed. Fu Sheng Yuan. Australia.
- **Soto Caride, J.R. (2009): *Unidades Didácticas de Tai-Chi: condición física fácil y saludable*. Ed. Alas. Barcelona.**
- Soto Caride, J.R. (2011): *Tai-Chi-Chuan y condición física funcional y saludable*. Ed. Editorial Académica Española.
www.eae-publishing.com
- Varios (1985): *Wu-Shu: gimnasia china para la salud de la familia*. Ed. Debate. Madrid.

➤ 2.- Libros de artes marciales occidentales.

- Lindholm, D. y Svard, P. (2003): *Knightly Art of the Longsword*. Ed. Paladin Press. USA.
- Tobler, H. (2004): *Fighting with the German Longsword*. Ed. The Chivalry Bookshelf. Hong Kong.

3.- PÁGINAS WEB

www.taiji.de

www.yongnian-es.org

wushukeltoi.com

La página de: BeijingSportUniversity www.bsu.edu.cn