

---

## **MANUAL TECNICO METODOLOGICO PARA ESCUELAS FORMATIVAS ESTRATEGICAS DE ESGRIMA**



**Autoras:**

**Profesoras  
RUDY ALARCÓN A.  
JACQUELINE ARISMENDI R.**

**- DICIEMBRE DE 2004 -**

## INDICE

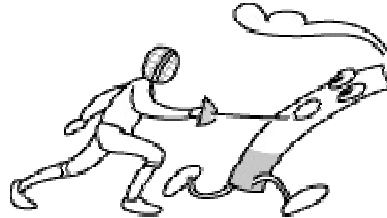
	<b>PAGINA</b>
1. Introducción	4
1.1. El concepto de formación deportiva motriz	4
1.2. Ventajas que proporciona la práctica de la Esgrima	6
2. Reseña Histórica de La Esgrima	7
3. Objetivos para la Formación Nacional de La Esgrima	9
3.1. Objetivos Generales	9
3.2. Objetivos Específicos	9
4. Contenidos Técnicos	10
4.1. Fundamentos básicos de la Esgrima en el Arma Florete	10
4.2. La Guardia	10
4.3. El Fondo	11
4.4. La Vuelta en Guardia	12
4.5. Tomada del Arma	13
4.6. Desplazamientos	15
4.7. Distancias	15
4.8. Las Líneas	16
4.9. Posiciones de la mano	17
4.10. Ataques Simples	17
4.11. Paradas y respuestas simples	19
4.12. Contra respuestas	21
4.13. Actividades a fines o complementarias del Deporte	22
5. Sugerencias Metodológicas para la enseñanza de La Esgrima	22
5.1. Etapas fundamentales de la Sesión de trabajo	23
6. Contenidos Físicos a Desarrollar	24
6.1. Desarrollo de las cualidades físicas básicas	24
6.2. desarrollo de las cualidades físicas complejas	25
7. Características, medidas de las armas, del terreno, indumentaria e implementación del Esgrimista.	26
7.1. Generalidades y característica de las tres armas	26
7.2. Características de la pista o terreno de combate	29
7.3. Indumentaria deportiva	29

8. Conductas Motrices de entrada para la Formación de La Esgrima	33
8.1. Aprendizajes mínimos deseados	34
9. Desarrollo por Sesiones	36
9.1. Sesiones tipos para la enseñanza en la escuela de formación para la Esgrima (36)	38
10. Bibliografía	56



## 1. INTRODUCCION

### 1.1. EL CONCEPTO DE FORMACION DEPORTIVA O MOTRIZ

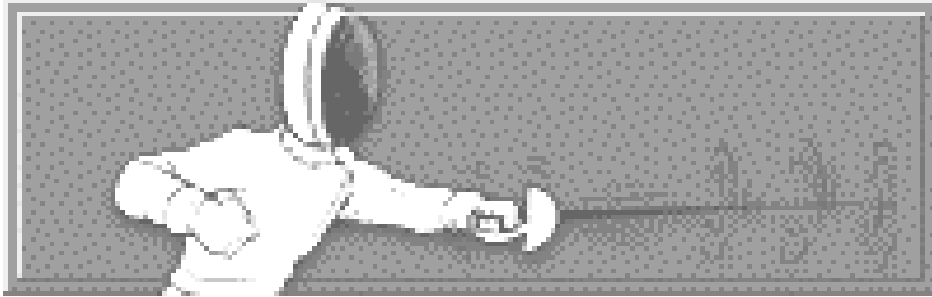


“Tradicionalmente, se conoce con el nombre de formación deportiva, al período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.” (Blázquez, 1986).

El interés de aumentar las bases deportivas (activas) de la población joven de un país, como se menciona en nuestra Ley del Deporte, se logra incrementando el número de participantes en las bases de cada disciplina deportiva, por medio de la escuelas de formación motriz, las que tienen como objetivo desarrollar diversas experiencias motrices, psicológicas y sociales, que incrementan el potencial cultural y físico de los niños y jóvenes, fundamentalmente para el desarrollo de las distintas vertientes del deporte que se orientan hacia la calidad de vida, la recreación y la formación deportiva.

En la actualidad las limitaciones de la educación física (horario de jornada escolar completa, grupos heterogéneos mal atendidos, falta de conocimiento en la disciplina de especialistas en formación al deporte, etc.) impiden realizar otras actividades después de clases, experimentando con innovaciones y actividades variadas que motiven al conocimiento de otras actividades y/o disciplinas deportivas. Las actividades fuera del horario escolar no se pueden limitar por estas condiciones.

El desarrollo de una base motora desde las habilidades fundamentales para formar un tronco común, tales como: habilidades de locomoción, manipulación, equilibrio y sus variantes, que nutren de una gama de experiencias motrices al niño, son la clave del inicio a una formación deportiva de por vida, un hábito irremplazable, cuando este se adquiere de manera correcta en la niñez.



En este periodo etéreo entre los 8 y 10 años, las exigencias son acogidas voluntariamente y aceptadas por los principiantes, acogiendo la idea de progreso de la perfección individual y colectiva.

La búsqueda de la superación personal de sus habilidades, constituye una pretensión para el alumno y, consecuentemente, constituye una finalidad del deporte formativo. En el dominio intelectual, se pretende lograr, una cultura general de la disciplina, facilitando las adaptaciones hacia la libre elección de una futura especialización. Así también, Le Boulch, J. (1991) sostiene que para asegurar el equilibrio y el desarrollo adecuado del niño, es necesario brindarle una formación corporal de base: antes de los 14 años, lo esencial es el desarrollo de las funciones psicomotrices.

“El concepto de deporte carece de significación antes de los 9 años, la supuesta iniciación deportiva dirigida a niños de 6 a 9 años es sólo una caricatura de la actividad adulta, expresada a veces como un condicionamiento gestual precoz.” (Le Boulch, 1991).

La práctica de la actividad física o motriz debe ser sin especialización precoz: la formación se establece proponiendo al niño varias actividades deportivas complementarias que le ayuden a conocer y vivenciar acciones a fines de cada disciplina deportiva. La Esgrima es un deporte de combate individual en el que se hace uso de un arma para alcanzar al adversario. No es, por tanto, una disciplina en la que exista el contacto físico o el cuerpo a cuerpo. Las armas utilizadas son el florete, la espada y el sable, cada una de las cuales con sus características propias, lo que hace que en realidad sean tres modalidades distintas y seis especialidades de un mismo deporte ya que se separa además por sexo.

El auge de la Esgrima como deporte coincide con la desaparición progresiva del duelo en el último tercio del siglo XIX y principios del XX, época en la que se empiezan a delimitar las reglas propias de cada arma.

Desde los primeros Juegos Olímpicos de la actualidad (Atenas, 1896), la Esgrima se incluía el programa de competición con el florete y el sable, sólo para los hombres y en la modalidad individual. En los Juegos de Paris, en el 1900 se incluye ya la espada. La competición por equipos se incorpora en el 1904 en los JJ.OO. de San Luis y el florete femenino lo hace en los de Paris de 1924.

## 1.2. **VENTAJAS QUE PROPORCIONA LA PRACTICA DE LA ESGRIMA.**

Podemos afirmar que este es uno de los deportes individuales más complejos respecto a los efectos benéficos que proporciona su práctica, en cuanto a las características especiales fisiológicas, morales e intelectuales. Es un ejercicio que pone en movimiento todos los músculos del cuerpo. Es un deporte intelectual por excelencia, desarrolla las facultades intuitivas, la rapidez en la decisión y en las ideas. Por otra parte proporciona serenidad y prudencia al enseñar a refrenar los propios instintos y a evitar el peligro. La esgrima, en fin, proporciona un ejercicio completo, al darle al cuerpo elasticidad, firmeza, elegancia y producir un desarrollo armónico. La esgrima aumenta y ordena las facultades del hombre.

## 2. RESEÑA HISTORICA DE LA ESGRIMA



La esgrima tiene sus orígenes desde que el hombre esta en la tierra, ya que para defenderse utilizaba huesos, palos etc. como implemento de defensa. Pasaron muchos siglos y en la Edad Media, cuando la espada se utiliza como arma fue usada para romper armaduras y atacar a los caballeros con escudos, defender el honor de algunos, luego de largas y sangrientas guerras y batallas, hasta que se descubre la pólvora, y las armas de fuego van desplazando a las espadas como arma de ataque y defensa, pero aún seguían siendo utilizadas como parte de las actividades lúdicas dentro de la nobleza, con la ejercitación que requiere para adquirir las habilidades y destrezas necesarias para lograr un manejo efectivo de la espada en los duelos.

En el siglo XV, en España, aparecen los primeros tratados que establecen las pautas para el ejercicio de esta actividad: "La verdadera esgrima" (1472) de J. Pons y "El manejo de las armas de combate" (1473) de P. de la Torre.

En el siglo XVI se introduce en Italia, y el estoque y la técnica italiana (primeramente con el brazo izquierdo envuelto con un manto) se popularizaron en Europa, especialmente en Inglaterra y Francia.

En el siglo XVIII se inventó en Francia el florete, y surgieron distintos estilos de defensa y ataque, así como un vocabulario especial de esgrima.

En el siglo XIX fueron prohibidos los duelos, y ya se enseñaban estas artes de esgrima con fines solamente deportivos y los esgrimistas (tiradores) comienzan a usar el guante para la mano armada, el protector de pecho y la máscara de malla metálica.

En la esgrima moderna se usan tres armas: florete, espada y sable. Fabricadas con acero templado.

El florete fue creado como un arma de práctica, se considera el arma básica para la esgrima, existe en nuestros días diferentes tendencias de técnicos, maestros y profesores del deporte que enseñan directamente el manejo de la espada o sable sin pasar por el florete.

La espada moderna deriva de la pequeña espada francesa, es el arma más pesada de las tres. Los tocados del arma solo pueden ser dados de punta al igual que el florete, para ser considerados válidos.

El sable moderno deriva del arma que usaban antes los soldados de caballería. Los tocados se pueden conseguir de punta, de corte, filo, contra filo o con el plano de la hoja. La competencia de sable resulta ser más rápida y emocionante para los espectadores.

La delimitación de las reglas propias a cada una de las armas coincide al inicio del siglo XX, con la desaparición progresiva del duelo a partir del último tercio del siglo XIX.

Desde ese momento, cada una de las armas, ya convertidas en modalidades de un mismo deporte, con características específicas seguirá una evolución paralela, aunque no uniforme.

El florete y el sable fueron las primeras especialidades que se insertaron en el programa de los primero JJOO de la era moderna; practicada solo por varones, y fue incluida en el programa por la iniciativa del gran esgrimista Barón Pierre de Coubertin. Luego la espada fue integrada en los siguientes JJOO, realizados en Paris en 1900, solo en varones.

El florete femenino, se incorpora a nivel competitivo individual en 1924 en los JJOO de Paris; la espada femenina se integra internacionalmente en el año 1989, y finalmente el sable femenino a partir del 2000.



### 3. **OBJETIVOS PARA LA FORMACION NACIONAL DE LA ESGRIMA**

#### 3.1. **Objetivo General**

- Promover y difundir el deporte de la esgrima, con el propósito de integrarlo a los conocimientos de cultura general de la comunidad nacional.
- Organizar e implementar escuelas formativas de esgrima, para el desarrollo general y específico de la actividad física y deportiva a nivel escolar nacional.

#### 3.2. **Objetivos Específicos**

- Conocer reseña histórica de la esgrima, como parte de la cultura deportiva nacional y mundial.
- Practicar los fundamentos físico-técnicos básicos de la esgrima, utilizando el presente manual como herramienta de enseñanza aprendizaje.
- Desarrollar y ejecutar los contenidos propuestos por el manual, adaptándolos a su realidad.
- Fomentar y valorar el deporte de la esgrima como fuente de desarrollo físico, psicológico, moral- valorico y creador de hábitos deportivos.

## 4. CONTENIDOS TÉCNICOS

### 4.1. Fundamentos básicos de la esgrima en el arma de Florete.

#### 4.2. La guardia

Se define como la posición idónea que permite al tirador estar preparado para ejecutar todas las acciones, ofensivas, defensivas o contra ofensivas posibles sobre el adversario. El proceso pedagógico de la puesta en guardia es sencillo y debe seguir los siguientes pasos:

1. Desde la posición talones juntos en ángulo recto, el pie del brazo armado se adelanta aproximadamente a una medida de un pie y medio, manteniendo una línea (directriz) en forma imaginaria, la que cruza el pie de adelante con el talón del pie de atrás, se flexionan las rodillas de modo que estas queden sobre la vertical de las puntas de los pies, sin desplazar el peso del cuerpo hacia ninguna de las dos piernas de modo que el centro de gravedad quede en el punto medio del triángulo imaginario formado por la unión de las puntas de los pies y los talones, simultáneamente las caderas y los hombros se perfilan, siguiendo la línea del brazo armado.



2. El brazo armado, se flecta en la articulación del codo, ubicándolo delante del tronco a una distancia de una cuarta del cuerpo, la mano de este brazo se ubica en una posición supina sin doblar la muñeca, manteniéndolo casi paralelo al suelo. A su vez, el brazo no armado deberá estar relajado doblado en todas sus articulaciones, el codo algo más bajo que el hombro, el brazo y antebrazo formando un ángulo levemente mayor a  $90^\circ$ , con la mano relajada y en el mismo plano del brazo. Esta buena posición del brazo no armado ayudara a mantener un equilibrio perfecto del cuerpo.

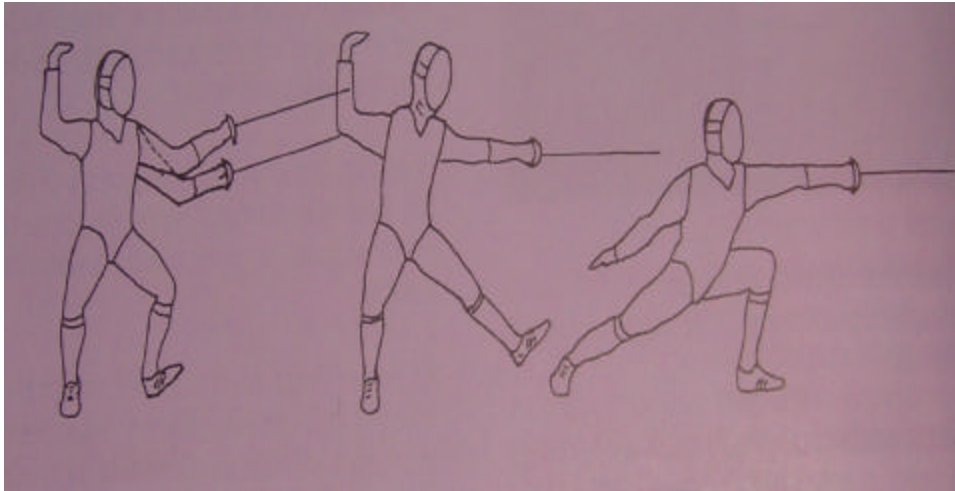
#### 4.3. El fondo

Se realiza con la extensión del brazo armado, seguida del lanzamiento, vuelo y caída de la pierna adelantada, impulsada por la pierna de atrás. Desde la posición de guardia se extiende vivazmente el brazo armado sin rigidez, mientras el cuerpo sigue inmóvil, el brazo armado se sitúa a la altura del hombro.

El pie adelantado se lanza extendiendo completamente la pierna a ras del suelo, para caer con el talón. La pierna de atrás se extiende con la máxima potencia al despegar del suelo el pie de adelante. El brazo no armado, se extiende enérgicamente hacia atrás hasta quedar casi paralelo a la pierna trasera, en el mismo plano de los hombros con los dedos de la mano estirada y la palma en posición supina. La mano armada termina ligeramente más alta que el hombro.



#### 4.3.1. Fases del Fondo



#### 4.4. La vuelta en guardia

Es la acción ejecutada desde el fondo, bien sea hacia atrás o hacia delante, para volver a la posición de guardia.

Para volver a la guardia atrás se recoge vivazmente el brazo no armado, desplazando hacia la pierna retrasada el peso del cuerpo, el cual es empujado por la pierna adelantada, mientras la otra, sin extenderse, recoge el cuerpo y la pierna adelantada, hasta llevar el pie adelantado a la posición de guardia. Siempre con las piernas flexionadas y el pie a ras del suelo, se recoge el brazo armado, cubriendo con la cazoleta y amenazando con la punta del arma al adversario.

La vuelta en guardia hacia adelante, se recomienda en raras ocasiones. La que se realizará llevando el pie retrasado a la distancia de guardia respecto del pie adelantado el cual no se mueve.

Tres son los tipos de vuelta a la guardia, hacia atrás, por salto atrás, y hacia delante.



#### 4.5. Tomada del arma

La correcta forma de empuñar el arma, será decisiva para una buena ejecución de todas las acciones que pueda realizar en su futuro deportivo como esgrimista.

Existen en la actualidad dos tipos de empuñaduras, francesas y anatómicas o de pistola.



**a) empuñadura francesa :** tomando la empuñadura con la mano, el pulgar debe colocarse en la parte superior, próximo a la cazoleta y flexionando la primera falange, y el índice sujetando la empuñadura por debajo, con la primera falange o entre la primera y segunda falange ,( con un movimiento de pinzas) y el resto de los dedos juntos y replegados sobre la empuñadura,) pues son estos los dedos que actuarán con fuerza en caso necesario, reforzando la acción de los dos primeros. El pomo deberá estar situado en la mitad de la muñeca.

El pulgar y el índice son los dedos que controlan la punta del arma en los movimientos que esta pueda hacer, tanto en acciones ofensivas como defensivas. Los otros dedos, que como se ha dicho refuerzan la sujeción del arma, ayudan en los movimientos de la punta del arma mediante acciones de contracción y relajación sobre la parte trasera del puño, sin soltarlo nunca.

Los movimientos deberán efectuarse en el hueco de la mano, evitando que se realicen con la muñeca y el antebrazo.

El pomo del arma deberá situarse en paralelo al eje del antebrazo, de modo que forme una línea recta desde la punta hasta el codo (posición de sexta). Sólo en ciertas posiciones de esgrima, y dependiendo de la distancia, el pomo se despejará de su posición para procurar una mejor cobertura.

**b) empuñadura anatómica:** Los distintos tipos de empuñadura anatómica ayudan a una mejor sujeción, permitiendo ejecutar las acciones con más fuerza que con la empuñadura francesa. La ubicación de los dedos que dirigen la punta del arma, pulgar e índice, en esta empuñadura permite realizar todo tipo de acciones de habilidad y sentimiento táctil.

El dedo pulgar debe situarse en la parte superior de la empuñadura, junto a la cazoleta, y algo flexionado, mientras en la parte inferior el índice sujetará el arma con la primera falange o entre en la primera y en la segundas falanges, sin apretar el puño en exceso, y siempre colocando la parte de la empuñadura que correspondería al pomo en medio de la muñeca.

La posición de la mano permite que los dedos estén fijos, teniendo que realizar la mayoría de las acciones defensivas con la muñeca, pero sin olvidar que la punta del arma se dirige, en todo momento, con el pulgar y el índice.

Se recomienda que el aprendizaje se realice, con la empuñadura francesa, aunque actualmente en competencias se tiende a realizar más acciones de potencia y velocidad para lo cual es la empuñadura anatómica es más apropiada.

#### 4.6. Desplazamientos

Los desplazamientos pueden realizarse hacia delante o hacia atrás, debiendo ajustarse al siguiente estudio técnico:

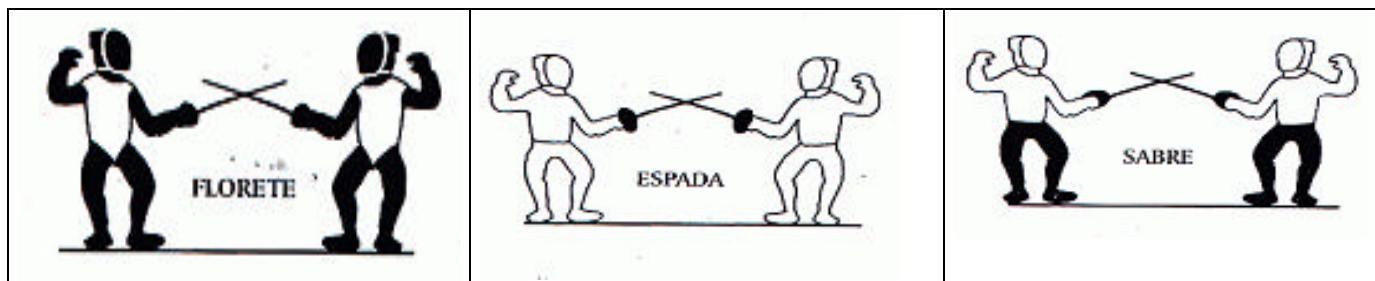
- a) **Paso a delante:** desde la posición de guardia se levanta la punta del pie adelantado y se desplaza, con el talón a ras de suelo, a la distancia apropiada que será aproximadamente de un pie, aunque variará siempre en función táctica del paso adelante, ritmo, velocidad y distancia. En el momento que el talón llegue al suelo, el pie trasero recuperará la distancia adecuada a la guardia, las piernas se deben mantener flexionadas y el cuerpo vertical.
- b) **Paso atrás:** desde la posición de guardia con el pie trasero que esta en flexión se extiende hacia atrás rasante al suelo, una vez que toca tierra, se lleva el pie de adelante hacia atrás, para recuperar la posición de guardia.
- c) **Otros desplazamientos:** salto adelante, salto atrás, paso cruzado adelante y paso cruzado atrás.

#### 4.7. Distancias

La distancia de un tirador esta dada por la longitud máxima de su fondo. Entrar en distancia es desplazarse para alcanzar al adversario en su retroceso (paso adelante, salto adelante).

Salir de la distancia, es desplazarse para evitar el ataque del adversario (paso atrás, salto atrás)

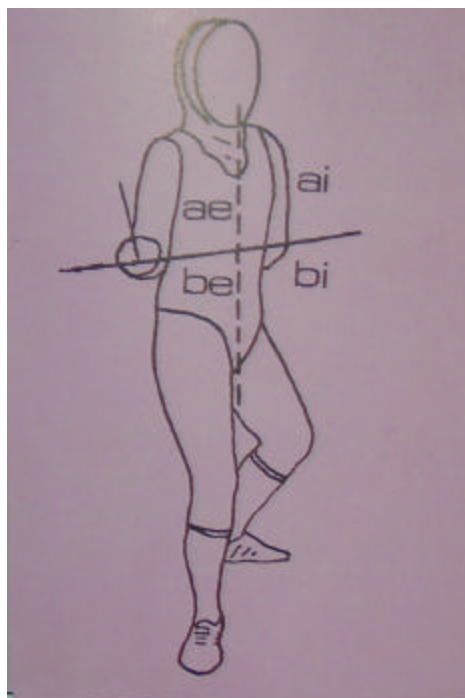
## SUPERFICIES VÁLIDAS



### 4.8. Las líneas

Se define así a las posiciones imaginarias de espacio en las que se desenvuelve el arma del tirador para realizar todo tipo de acciones, consideradas en relación al blanco válido del propio tirador.

Las líneas en florete se clasifican en función del blanco válido que se divide en cuatro partes, determinadas por dos rectas imaginarias, perpendiculares entre sí, trazadas sobre el blanco válido, que se cruzan por la mitad. La recta vertical determina las líneas exterior y exterior. La recta horizontal determina las líneas altas y bajas. Esto nos da la existencia de cuatro líneas: línea alta externa (sexta y tercera), alta interna (cuarta y quinta), baja externa (octava y segunda) y baja interna (séptima y primera).



#### 4.9. **Posiciones de la mano**

La forma de situar el tirador la mano con el arma empuñada en relación con las diferentes líneas determina las posiciones de esgrima.

La mano puede ubicarse en supinación (uñas hacia arriba) o pronación (uñas hacia abajo). La posición clásica de uñas hacia arriba ha evolucionado en la esgrima actual, hasta hacer de la supinación un criterio de clasificación y no una posición real, puesto que la verdadera posición de la mano, en las actuales posiciones de supinación, se realiza con el pulgar hacia arriba. Por el movimiento de la mano, puede originar que la punta del arma esté más alta que la mano o más baja que la mano. Las combinaciones entre estas posibilidades conforman las posiciones de esgrima que sirven de base a las paradas y que son las siguientes:

##### **Posiciones de supinación:**

- Sexta: mano hacia el exterior, punta más alta que la mano.
- Cuarta: mano ligeramente hacia el interior y punta más alta que la mano.
- Octava: mano hacia el exterior, punta del arma más baja que la mano.
- Séptima: mano ligeramente hacia el interior, punta del arma más baja que la mano.

##### **Posiciones de pronación:**

- Tercera: mano hacia el exterior, punta del arma más alta que la mano.
- Quinta: mano ligeramente hacia el interior, punta del arma más alta que la mano.
- Segunda: mano hacia el exterior, punta del arma más baja de la mano.
- Primera: brazo horizontal, codo flexionado a 90 grados, mano girada, uñas hacia el adversario, pulgar hacia abajo y punta del arma más baja que la mano.

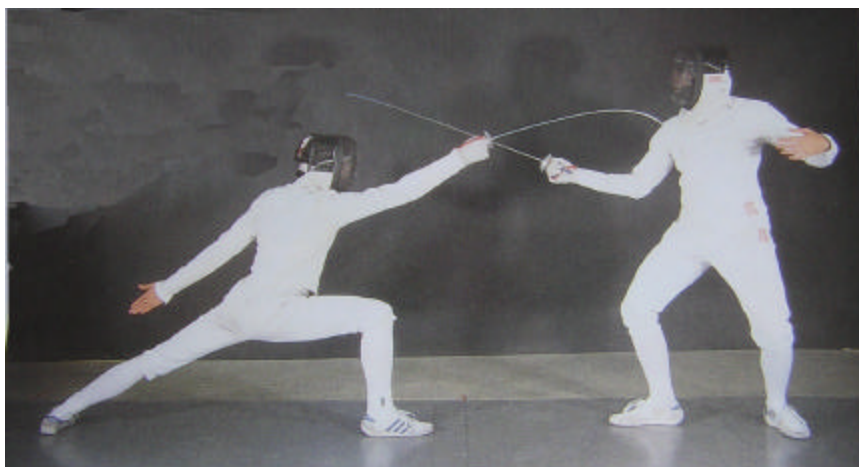
#### 4.10. **Ataques simples**

Se define como ataque simple a la acción ofensiva ejecutada con un solo movimiento, que puede ser en fondo, en flecha o con un desplazamiento adelante en función de la distancia del adversario.

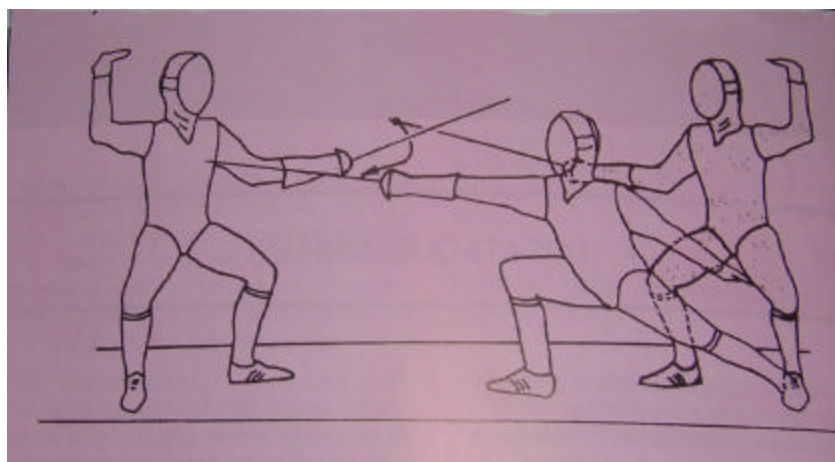
Los ataques simples se pueden ejecutar por golpe directo, por desenganche, por cupé, o por contradesenganche sobre el cambio de ligamento:

**El golpe directo :**

Esta acción ofensiva es la más simple y se realiza en solo tiempo, ya que solo exige la extensión del brazo armado seguido de fondo o flecha, y se puede ejecutar en todas las líneas.

**El desenganche:**

Es la acción ofensiva que va de una línea a otra por el camino más corto, por arriba en las líneas bajas y por abajo en las líneas altas. Se puede realizar conjugando líneas altas a altas, líneas altas a bajas, líneas baja a baja y líneas bajas a altas.



**El cupé:** es la acción ofensiva que se ejecuta pasando la hoja por delante de la punta del arma del adversario en las líneas altas, y de igual manera en las líneas bajas, con un movimiento más corto pudiendo realizarse de línea alta a línea alta, de línea baja a línea baja, de línea alta a línea baja o viceversa.

#### 4.11. **Paradas y respuestas simples**

**Las paradas simples:** es la acción defensiva que consiste en desviar o detener con el arma, en un solo movimiento, una acción ofensiva adversaria. Las paradas simples se clasifican por el movimiento de la punta del arma y por su ejecución, pero cualquiera que sea la parada simple que se utilice debe tomarse en cuenta los siguientes puntos:

- Se debe dar preferencia al movimiento de la punta y la hoja, con el fin de encontrar lo más pronto posible la hoja adversa.
- En distancia más corta, debe haber una cobertura total de la línea amenazada, procurando no desviar la punta del blanco.
- En distancia estrecha, se debe desviar el hierro del adversario con el tercio fuerte de la hoja, con el fin de dominar el arma del adversario.
- Obtener la perpendicularidad suficiente con respecto a la hoja del contrario, con el fin de que esta no se escape.

#### **Clasificación de las paradas simples por el movimiento de la punta:**

- **Parada lateral:**

Se ejecuta siempre sobre la horizontal, es decir, de línea alta a línea alta o de línea baja a línea baja. La punta describe una línea recta y el arma del contrario queda en la línea en la que termina la acción ofensiva.



- **Parada circular o de contra:** se ejecuta describiendo un círculo con la punta y terminando en la misma posición en la que empezó. La hoja del adversario termina en la línea opuesta a aquella en la que debería finalizar su ataque. En las líneas altas, la hoja recogerá por debajo de la hoja del adversario y, en las líneas bajas, la hoja recogerá la hoja del contrario, pasando por encima de ésta. A cada posición de esgrima (6ª, 4ª, 7ª, 8ª, etc.) le corresponde una parada de contra, que se denomina de igual forma que la posición (contra de sexta, contra de cuarta, etc.)
- **Parada diagonal:** se ejecuta de una línea alta a una línea baja opuesta o viceversa (de sexta a séptima o viceversa, de cuarta a octava o viceversa, etc.)
- **Parada semicircular:** la punta describirá un semicircular, para recoger la hoja del adversario. Se ejecuta de línea alta a línea baja correspondiente o viceversa (de sexta a octava o viceversa, de cuarta a séptima o viceversa).

#### **Clasificación de las paradas simples por su ejecución:**

- **Parada de “tac”:** que consiste en desviar el hierro adverso con un golpe seco sobre su hoja.
- **Parada de oposición:** consiste en cerrar la línea donde termina el ataque, desviando el arma del adversario con el tercio fuente de la hoja y cazoleta.
- **Parada cediendo:** se realiza cuando la acción ofensiva del adversario se ejecuta dominando el hierro, y consiste en arrastrar el hierro adverso fuera de la línea opuesta, utilizando el impulso de la ofensiva y cambiando el punto de apoyo. La mano se ha de llevar a la línea deseada, mientras la hoja describe una rotación alrededor del hierro adverso, en el punto de contacto o de apoyo, sin soltarlo jamás. Las paradas cediendo se ejecutan, de preferencia, con la mano en pronación en las líneas bajas y en supinación en las líneas altas.

**Las respuestas simples:** se define como respuesta simple la acción ofensiva ejecutada después de haber realizado una parada.

Las repuestas por su ejecución pueden ser:

- Respuestas simples directas
- Respuestas simples indirectas.
- Respuestas compuestas.
- Respuestas con hierro.

Las respuestas son acciones ofensivas que se ejecutan a distancia variable en funcion de:

- Los desplazamientos en el momento de la parada.
- La ejecución del ataque adverso (fondo, flecha, etc.)
- Posición o de las reacciones del tirador después de haber sido parado.

Dependiendo de anterior expuesto, las respuestas se pueden ejecutar de la siguiente manera:

- A pie firme.
- Paso adelante o medio fondo.
- Con fondo.
- Con paso adelante y fondo.
- En flecha.

#### 4.12. **Contra respuestas**

Se define como contra respuesta la acción ofensiva que se ejecuta después de haber parado una respuesta u otro contra respuesta. La contra respuestas pueden ser:

- simples directas
- simples indirectas
- compuestas
- con hierro

#### 4.13. **Actividades afines o complementarias del deporte.**

Bádminton, tenis de mesa, básquetbol, handbol y fútbol.

Los juegos más utilizados son de acción y reacción (sacar la colita, postas, por sonidos, visuales, etc.), precisión, tomar y alcanzar, lanzar y recoger, juegos de memorias (simón manda, colores, números), juegos intelectuales (ajedrez, damas, backgamon, juegos de mesa diversos), juegos de estrategias (paco y reo, tomo, naciones, etc.), de imitación, de colaboración y oposición con y sin implementos. Otras alternativas son actividades de circuitos y estaciones, tareas de liderazgo y respeto por las reglas enunciadas.

#### 5. **SUGERENCIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA ESGRIMA.**

Para lograr una familiarización e introducción en la formación a esta disciplina, se debe planificar al menos 36 sesiones de trabajo real, las que se efectúan en días alternos, tres veces por semana, con una duración de 75 minutos cada sesión.

Es importante el desarrollo de una planificación para enfrentar correctamente cada sesión en forma eficaz, esta debe tener un significado para los participantes, con el propósito de entregar un buen nivel de la actividad a desarrollar, la cual garantice seguridad e incorpore actividades diversificadas y logre objetivos propuestos para cada una de ellas.

##### **Metodología para el desarrollo de las cualidades físicas**

Estableciendo que la condición física general es importante y trascendental para la realización de cualquier actividad física o deporte, y atendiendo la esgrima el principio de la multilateralidad, es importante dotar al niño de una buena resistencia, que constituirá los verdaderos cimientos sobre los que se asentará su condición física.

Los métodos para desarrollar la resistencia deben ser entretenidos y variados utilizando métodos alternos y continuos que involucren el desarrollo cardiorrespiratorio en tiempos de 7 a 15 minutos en forma progresiva y constante.

Los métodos para desarrollar la fuerza deben estar dirigidos a actividades donde no se exponga al niño a esfuerzos más elevados que su propio peso corporal, utilizando ejercicios con autocargas controladas, transporte de compañeros de la misma contextura física en distancias cortas de 8 a 12 metros. Para el fortalecimiento de los brazos, ejercicios de cuadrupedia o transporte de objetos de bajo peso (no superior al 10% de su peso corporal). Para el fortalecimiento de las extremidades inferiores, ejercicios de multisaltos, subir y bajar escalones y rebotes.

Los métodos para desarrollar la velocidad, que en la esgrima es de importancia decisiva, tanto en lo que respecta a la velocidad de reacción como de decisión y movimiento, ejercicios de sprin, repeticiones de corta distancia con recuperación completa, carreras de 5-7 y 10 metros comenzando desde diferentes posiciones (sentados, decúbito abdominal, dorsal, etc.) a la señal indicada por el profesor.

Los métodos para desarrollar la flexibilidad, capacidad para aumentar la movilidad articular. Es una cualidad importantísima en toda disciplina y especialmente en esgrima, para evitar lesiones, mejorar la agilidad, velocidad, coordinación y la técnica. El tiempo utilizado en los ejercicios de flexibilidad en las sesiones de trabajo antes de y después del trabajo técnico como máximo deben ser de 10 a 15 minutos. No hay que olvidar que una flexibilidad excesiva puede conducir a un estado de atonía (falta de tono muscular) muy perjudicial. Los ejercicios pueden ser pasivos o activos, en parejas o individuales.

### 5.1. ETAPAS FUNDAMENTALES DE LA SESIÓN DE TRABAJO

Cada sesión de trabajo debe considerar en su planificación tres fases de desarrollo de la clase:

**Calentamiento**, en base a juegos y actividades motivadoras o lúdicas mejorando la concentración, con destrezas generales, coordinación y flexibilidad. En el calentamiento la actividad física pretende mejorar las cualidades físicas generales, por sobre las específicas de esgrima. En esta etapa, las instrucciones y motivaciones buscan cautivar la atención de los participantes de manera colectiva, potenciando el desarrollo del espíritu de grupo.

En la **fase de desarrollo del contenido** se tratan por medio de acciones dirigidas en forma colectiva, donde la presencia del profesor es fundamental para las correcciones básicas de los ejercicios fundamentales, utilizando metodologías como la imitación, juegos dirigidos, circuitos, estaciones, trabajo en parejas, ubicación temporo

espacial, coordinación oculo manual, lateralidad, cambio de dirección, etc., ejercicios que pueden ser practicados en:

**Ejercicios fraccionados:** actividades específicas de la esgrima (posiciones, desplazamientos, cambios de dirección, saltos, reconocimiento de las líneas y posiciones, etc.).

**Ejercicios globales:** juegos, actividades dirigidas en forma colectiva, imitaciones gestuales del deporte, circuitos y estaciones motrices simples y reconocimiento de los materiales e implementos utilizados en la esgrima.

En la **última fase de la sesión o vuelta a la calma**, se trabaja en base a ejercicios de coordinación y tareas o juegos de desarrollo de las cualidades físicas generales, utilizando el propio peso corporal, elongaciones, flexibilidad o relajación, para que finalmente se realice un refuerzo verbal de los contenidos desarrollados durante la sesión, dando la opción a escuchar y comentar a los participantes lo vivenciado en cada sesión, lo que le permitirá volver con entusiasmo a la sesión siguiente.

## 6. CONTENIDOS FISICOS A DESARROLLAR

### 6.1. Desarrollo de las cualidades físicas básicas

- **Resistencia:** A esta edad el desarrollo de la resistencia general y específica, se logra por medio de ejercicios repetición de gestos básicos del deporte y con ejercicios continuos de ritmo uniforme, el que resulta ser más apropiado para los iniciados en esta disciplina, asegurando las pausas suficientes para la recuperación al esfuerzo. De intensidad baja, con sesiones gratificantes, variadas donde no solo se trabaje la resistencia, sino también otras cualidades en forma de descanso activo.
- **Rapidez:** Esta cualidad física es decisiva tanto en velocidad de reacción, como de velocidad gestual, (decisión) y momento para realizar la acción apropiada necesaria. Esta es una cualidad que todos poseemos en mayor o menos medida, su mejora esta directamente relacionado con el incremento de la fuerza y la coordinación. Se potencia con trabajo en (multsaltos) y juegos.

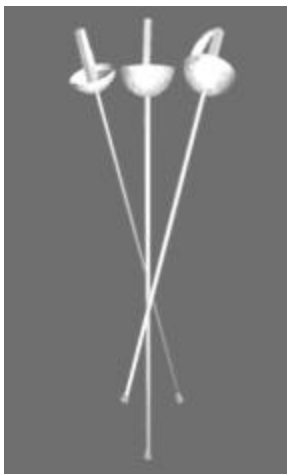
- **Flexibilidad:** Es la capacidad para aumentar la movilidad articular. Puede ser pasiva o activa, observando la correcta ejecución de los ejercicios, ya que en el futuro los realizará sin dirección. Es de mucha importancia en todas las disciplinas y en especial en la Esgrima. Se debe trabajar en forma permanente, para evitar lesiones y la disminución de los movimientos poco eficaces, ya que influye directamente sobre la coordinación, agilidad, rapidez y técnica.
- **Fuerza:** En esta etapa del desarrollo del niño, la fuerza aumenta en relación al crecimiento corporal del individuo, por lo que no es estrictamente necesario realizar rutinas específicas de ejercicios para su incremento. Se debe abordar desde una perspectiva de acondicionamiento general.

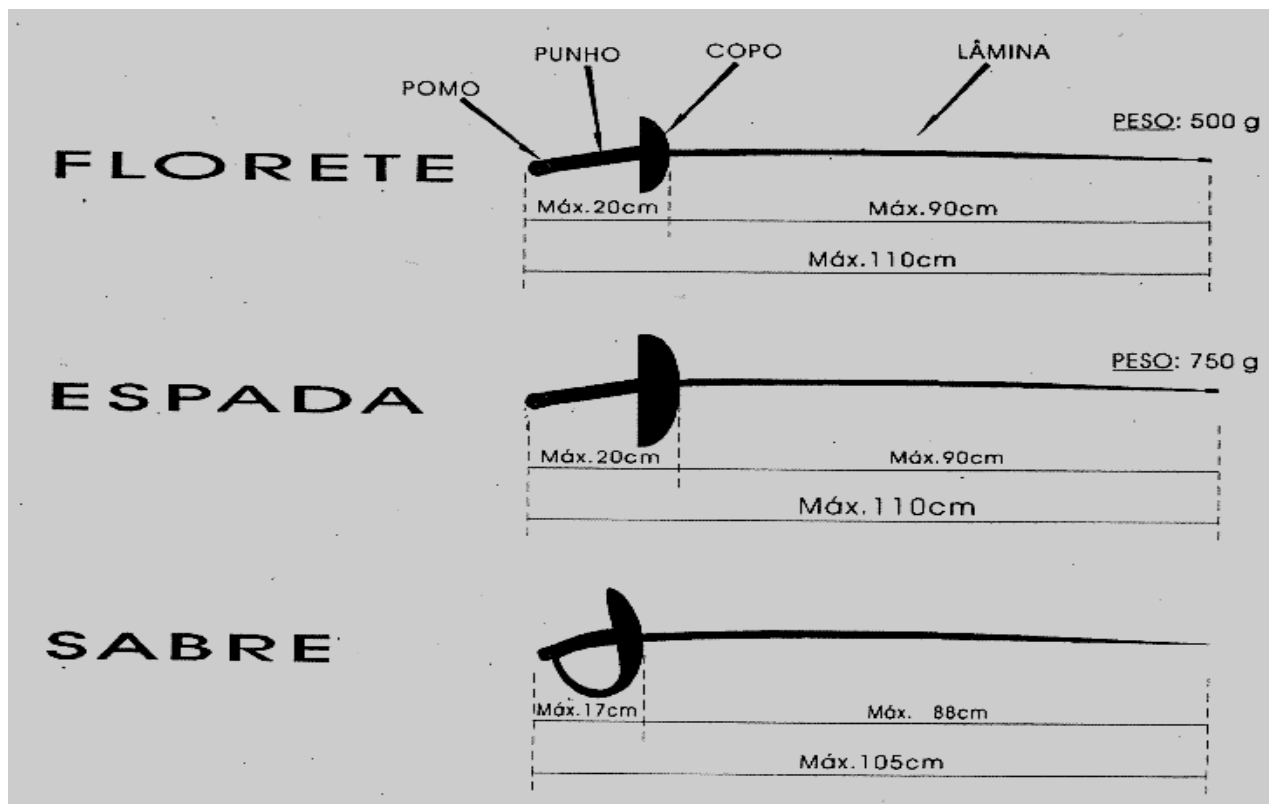
## 6.2. Desarrollo de las cualidades físicas complejas

- **Agilidad:** Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con rapidez las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.
- **Coordinación:** Es el control nervioso que asegura un movimiento eficaz. Es, por tanto, imprescindible para adquirir una buena técnica. Los músculos protagonistas del movimiento deben actuar en armonía con los que intervienen en forma antagónica, asegurando una economía de movimientos.
- **Equilibrio:** Es la capacidad de mantener la postura venciendo la fuerza de gravedad. Todas las acciones requieren de maniobras compensatorias del equilibrio, las que son ejecutadas en forma inconsciente manteniendo la posición, este mecanismo de equilibrio depende de la coordinación, distinguiendo el equilibrio estático y dinámico.

7. CARACTERÍSTICAS, MEDIDAS DE LAS ARMAS, DEL TERRENO, INDUMENTARIA E IMPLEMENTACIÓN DEL ESGRIMISTA.

7.1. Generalidades y características de las tres armas





**Florete:** mide un máximo de 110 cm. de largo, y pesa hasta 500 gramos. Es ligera y flexible, con una punta roma y hoja rectangular en sección transversal, su cazoleta es pequeña, midiendo entre 9.5 a 12 centímetros de diámetro. La empuñadura puede ser francesa o anatómica (pistola). Durante el combate sólo son válidos los golpes dados con la punta. Algunos maestros de armas siguen considerando que es el arma básica, y con la que conviene desarrollar la técnica de iniciación a la esgrima para las tres armas. Actualmente, algunos profesores, técnicos y maestros de arma prefieren iniciar la formación del deportista directamente en cada especialidad.



**Espada:** es el arma clásica de duelo. Al igual que el florete es un arma que toca de punta. Tiene una construcción más rígida, y la forma de la hoja es triangular, pesando hasta 770 grs., con un largo de máximo de 110 centímetros, su cazoleta mide 13.5 de diámetro es excéntrica (la hoja de la espada no pasa por el centro de la cazoleta). Desde hace dos década, la espada es practicada por damas y varones.

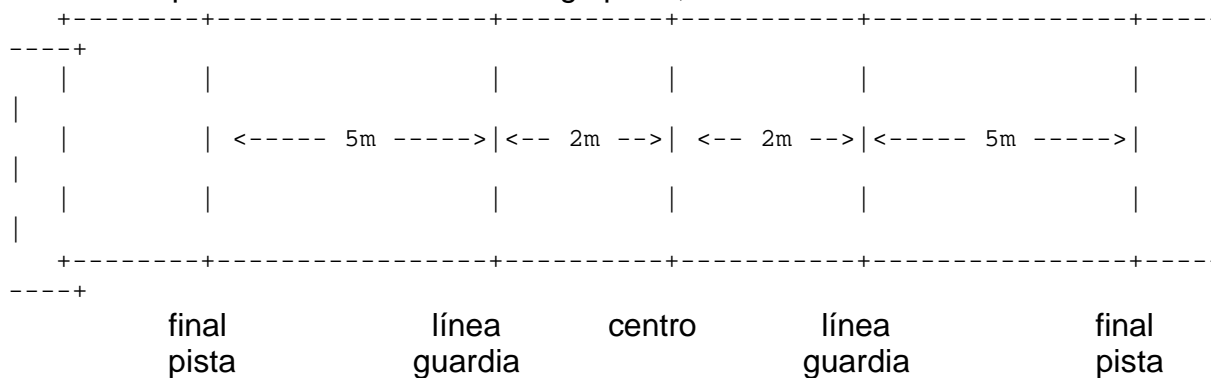


**Sable:** deriva del arma que utilizaban los soldados de caballería. Mide un máximo de 105 cm. y pesa 500 grs. o menos, su cazoleta compacta de una sola pieza de superficie lisa tiene forma de media luna, hoja comienza en un rectángulo y termina en un plano con una pequeña curvatura en la punta. Es diferente de las otras armas, porque este puede tocar al adversario de punta, filo y contrafilo. Los combates de esta arma son más rápidos y emocionantes para el espectador.



## 7.2. Características de la pista o terreno de combate (peana)

La pista mide 14 metros de largo por 1,5 ó 2 metros de ancho.



Los asaltos se disputan a lo largo de la pista, pero si se salen por la línea de final de pista, serán penalizados con un tocado en contra. Si la salida es lateral e involuntaria, se penalizará con una disposición de un metro más atrás.

## 7.3. Indumentaria deportiva



1) Peto Axilar



2) Zapatilla de Esgrima



3) Guante Florete



4) Medias de Esgrima



5) Peto Protector Mamal



6) Peto Protector Mamal (Plato)



7) Máscara o Careta Florete – Espada



8) Máscara o Careta Sable



9) Pantalón y Chaquetilla

10) Traje Completo



### **El Florete:**

Es un arma de estocada, es decir, el golpe es dado de punta para ser válido. La superficie válida, es el tronco, excluyendo cabeza y extremidades (superficie dada por la chaquetilla eléctrica que es la más oscura, ver figura). En el florete, la convención del combate indica que el tirador que inicie el ataque tendrá prioridad en caso de ser tocado. Esta prioridad solo se pierde si su ataque es correctamente parado, en cuyo caso es tocado el tirador que inicio el ataque, no se admite golpe doble. Tanto en el florete, espada y sable, llevan actualmente un sistema eléctrico que permite señalar los golpes que distingue las estocadas válidas y no válidas, en el caso del florete.



### **La Espada:**

Es un arma de estocada, solo cuenta cuando tocamos al adversario con la punta. Pero en este caso, los golpes serán válidos en cualquier parte de la superficie del cuerpo o del equipamiento que debe emplear el tirador. En la espada no hay que seguir ninguna convención preestablecida, es decir, el primer tirador que toque al adversario se llevará un punto a su favor. Se admite la posibilidad de que haya "golpe doble" cuando los dos tiradores dan el tocado dentro de un intervalo de tiempo menor a 1.25 milisegundos.



**El Sable:**

Es un arma que toca de punta, filo y contrafilo. Los golpes dados con cualquier parte de la hoja son válidos (plano, filo y contrafilo). La superficie válida para los tocados comprende el tronco desde la cresta iliaca hacia arriba, el tirador ubicado en la posición de guardia. Al igual que en el florete, existe una convención en el combate que debe respetarse.



8. **CONDUCTAS MOTRICES DE ENTRADA EN LA FORMACIÓN PARA LA ESGRIMA**



Las oportunidades de movimiento y cuidado físico que brindan los entornos sociales en los que se desenvuelven los niños en la actualidad, son fundamentales para el desarrollo de sus habilidades y la capacidad intelectual que el niño utilice en la resolución de problemas planteados de orden motriz. Para esto, las características del uso de los espacios físicos y posibilidades que el niño tenga para poder moverse, jugar y convivir libremente, le asegura condiciones de vida que influyen en el comportamiento motriz y en la adquisición de actitudes y hábitos sobre el cuidado físico. Si sumamos a esta característica la experiencia

familiar, escolar y social, le brindamos la posibilidades de enriquecimiento del repertorio motor y la promoción de hábitos.

Cuando logramos el avance progresivo en el desarrollo motor del niño, con una utilización del cuerpo de manera espontánea a una utilización del cuerpo de forma intencionada, mejoramos la capacidad de generar y controlar su propia actividad motriz, lo que conlleva a salir de la dependencia total del adultos a la progresiva conquista de la autonomía motriz (capacidad para disponer de manera libre y consciente sobre el cuerpo y sus acciones). Así también, las conductas motrices sencillas se despliegan hacia conductas motrices más complejas, favoreciendo al niño a la adaptación a diferentes condiciones que el medio le ofrece, siendo capaz de usar acciones más complejas y creativas (desarrollo intelectual).

Por otra parte, las actividades motrices individuales se pueden direccionar en conjunto con las actividades motrices en grupo, porque de esta manera el niño puede comunicarse a través del cuerpo con los demás (pares, profesores, otros adultos).

En la Escuela Formativa para la Esgrima, las conductas de entradas estarán evaluadas por test de coordinación, flexibilidad, agilidad, velocidad de reacción, más peso y talla del nuevo deportista, junto al certificado de salud compatible con la actividad física general.

### 8.1. APRENDIZAJES MINIMOS DESEADOS

	L*	N/L*
1. Conocimiento y demostración de los fundamentos generales de la esgrima		
2. Demostrar interés por la actividad física general		
3. Participación constante en las actividades en forma sistemática y continua		
4. Ser responsable y disciplinado frente a las actividades o tareas encomendadas		

\*L : **LOGRADO**

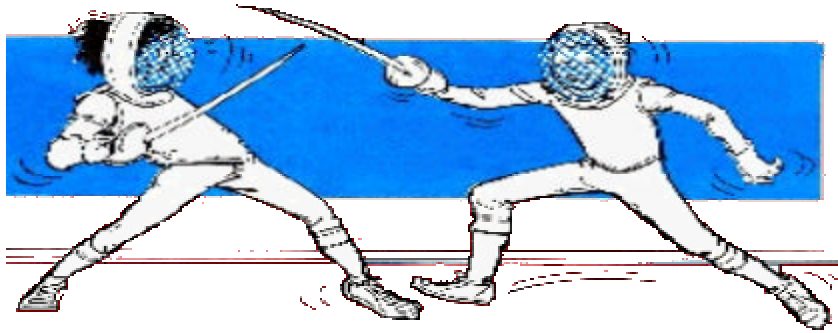
\*N/L : **NO LOGRADO**



### FICHA INSCRIPCION INDIVIDUAL ESCUELA DE ESGRIMA

Fecha control		Ciudad		Región	
Nombre del Técnico					
Nombre Completo			RUT		
Fecha de nacimiento			Edad		
Domicilio			Teléfono		
Curso			Colegio		
Certificado Medico		Peso		Talla	
Deportes Practicados					
Nombre Apoderado			RUT		
Teléfono			Comuna		
<b>Batería de Test Diagnósticos</b>					
Resistencia (15 minutos trote continuo)		Tiempo realizado			
Acción y reacción + 10 metros de carrera desde posición decúbito abdominal		Tiempo realizado			
Abdominales 30 segundos		Número de repeticiones			
Flexibilidad de tronco		Cantidad de centímetros			
Observaciones:					
Nombre, firma y RUT del controlador					

## 9. ESARROLLO POR SESIONES



### Ejemplo de sesiones de trabajo

#### Sesión 1:

- **Calentamiento: (10 a 15 minutos)**  
 Introducción y motivación (historia breve de la esgrima)  
 Juegos de persecución.  
 Juegos de mando y respuesta.  
 Elongación general.
- **Contenido: (50 a 55 minutos)**  
 Actividad dirigida de fundamentos básicos por medio de juegos (imitación de monito mayor).  
 Aplicación de test de agilidad y coordinación con tabla de cotejo  
 Juego de reacción y concentración guiada a fundamentos como: guardia, saltos y desplazamientos.
- **Vuelta a la calma: (10 a 15 minutos)**  
 Elongación y flexibilidad general individual dirigida.  
 Juego del Espejo en grupos de 4 niños (as)  
 Recapitulación de contenidos vistos en la sesión.

**Sesión 2:**

- **Calentamiento: (10 a 15 minutos)**  
Introducción y motivación (Deporte de Caballeros)  
Saludo de esgrima  
Reforzamiento sesión anterior.  
Juegos de colaboración (postas por grupos)  
Tareas de elongación en parejas dirigidas.
  
- **Contenido: (50 a 55 minutos)**  
Practica de: fundamentos básicos Guardia y desplazamientos con juegos de lateralidad.  
Aplicación de test flexibilidad y velocidad.  
Juego de creación de estrategias en oposición.  
Circuito de habilidades (Manipulación, saltos y coordinación)
  
- **Vuelta a la calma: (10 a 15 minutos)**  
Reglamentación del terreno (peana)  
Elongación y flexibilidad general individual dirigida.  
Recreación juegos de estrategia en oposición.  
Recapitulación de contenidos vistos en la sesión.

9.1. **Sesiones tipo para la enseñanza en la Escuela de Formación de Esgrima**  
**Arma: "FLORETE"**

Nº de sesiones	Tiempo por sesión	Nº de sesiones por semana
36	75 minutos	3 sesiones x semana

**Sesión 1/36**

Calentamiento

- Reseña histórica
- reglas de seguridad
- Juego de imaginación duelos. (saludo caballeros)

Contenido

- reconocer las tres armas (tocar, explorar)
- conocer la superficie válida (tres armas)
- terreno Peana o Pedana
- Conocer y realizar posición guardia
- Conocer y practicar paso adelante y atrás
- Inicio al fondo, y vuelta a la guardia.
- Tarea teórica, en el cuaderno para la próxima clase dibujos de las armas.

Vuelta a la calma

- Elongación, soltura, flexibilidad.
- Saludo final (clase a clase)

**Sesión 2/36**

Calentamiento

- Juego recordatorio clase anterior, revisión tarea.
- Práctica de los contenidos (Simón manda)
- Tomada del florete ( empuñadura francesa ojalá)

Contenido

- saludo en tres tiempos
- realizar guardia en parejas, simulando espejo.(sin y con arma)
- paso adelante y atrás colectivamente, (salto adelante y atrás sin y con arma)
- práctica de a fondo en parejas y vuelta a la guardia (distancia de fondo, tomar el guante, sin arma)
- juego imitación con los contenidos, saludo, guardia, desplazamientos.

Vuelta a la calma

- Movilidad articular general y ejercicios dirigidos de flexibilidad

### Sesión 3/36

#### Calentamiento

- Juego recordatorio clases anteriores, Simón manda u otro. (Concentración)
- Práctica en parejas de imitación guardia y desplazamientos (sin y con arma)

#### Contenido

- Práctica de a fondo con arma (ir y tomar el arma adversa)
- Inicio al ataque simple directo (con arma frente a frente), con chaquetilla, guante, careta y florete, buscar tocar directo en parejas, defensa innata parada cuarta (parada lateral) y parada de sexta (desde posición de cuarta)

#### Vuelta a la calma

- Idem anterior y tarea dibujar careta, traje y guantes de la esgrima.

### Sesión 4/36

#### Calentamiento

- Juego "las colitas" (recolectar la mayor cantidad de guantes que están metidos en la cintura del pantalón del compañero).
- Carreras de postas por grupos.
- Ubicados en tríos, lanzar y recoger pelota de tenis, el tercer integrante debe tratar de interceptarla.

#### Contenido

- Recordar clase anterior con preguntas, tareas y demostraciones.
- Práctica en parejas sin arma el fondo, posición de guardia, desplazamientos.
- Posición de la mano y blancos al florete explicación técnica.
- Ataque simple directo, y parada lateral de cuarta y sexta.

#### Vuelta a la calma

- Idem anterior.

### Sesión 5/36

#### Calentamiento

- Circuito motriz con trote, saltos vertical, salto horizontal y esquivar.
- Ejercicios de elongación en parejas.

#### Contenido técnico

- Recordar clase anterior con preguntas, tareas y demostraciones.
- Práctica en parejas sin y con arma del fondo.
- Juegos de memorización posición de guardia, posición de la mano en líneas altas bajas con desplazamientos.
- Ataque simple directo, frente al profesor y luego a un compañero.
  - Práctica de convención frente a un compañero (prioridad del tocado)
  - Práctica de parada simple: circular (6ª)
  - Técnica de respuesta directa, frente al profesor (corregir tomada del arma, dedos índice y pulgar)

#### Vuelta a la calma

- Juego "la guerra de balones" (gana el equipo que menos balones deja en su territorio)

### Sesión 6/36

#### Calentamiento

- Juego la pinta individual y con compañero
- Ejercicios de acción y reacción y de coordinación óculo manual.
- Flexibilidad general.

#### Contenido técnico

- Recordar clase anterior con preguntas, tareas y demostraciones.
- Práctica en parejas sin y con arma del fondo.
- Juegos de memorización posición de guardia, posición de la mano en líneas altas bajas, con desplazamientos. (con y sin arma).
  - Ataque simple directo a diferentes distancias
  - Ataque simple directo, frente al profesor y luego a un compañero.
- Práctica de convención frente a un compañero (prioridad del tocado)
- Práctica de parada simple: circular (6ª)

#### Vuelta a la calma

- Juego imitación con los contenidos, saludo, guardia, desplazamientos, etc.
- Reglamentación básica arbitraje, juicios de asaltos, roles y deberes de cada integrante.

### Sesión 7/36

#### Calentamiento

- Repaso de la reglamentación básica escrita en el cuaderno.
- Juego la batalla del calentamiento dirigida por el profesor.
- Juegos de traslado al compañero de diferentes formas.

#### Contenido técnico

- Recordar clase anterior, tareas y demostraciones.
- Práctica en parejas con arma del fondo.
- Juegos de memorización y concentración posición de guardia, posición de la mano en líneas altas y bajas, con desplazamientos, etc.
  - Ataque simple directo, frente a un compañero diferentes distancias.
  - Práctica ataque por desenganche con el profesor (corrección dedos)
  - Práctica de convención frente a un compañero (prioridad del tocado)
- Práctica de parada simple: circular (6ª) respuesta directa.

#### Vuelta a la calma

- Juego imitación y concentración, con los contenidos, saludo, guardia, desplazamientos, etc.
- Aplicación de la reglamentación básica arbitraje y conteo de puntos, juicios de asaltos, roles y deberes de cada integrante (veedores etc.), en una poule organizada por el profesor.

### Sesión 8/36

#### Calentamiento

- Juego “la búsqueda del florete”, se desarma un arma y los niños deben buscar las partes para poder cumplir con la misión.
- Juego “pisa puntos”, ubicado en un círculo con un compañero en un tiempo de 15 segundos debe tratar de tocar el pie del compañero, sin que toquen el suyo.

#### Contenido técnico

- Práctica en parejas, imitando guardia, desplazamientos, posiciones de la mano, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, balestra, pasos cruzados, etc.
- Práctica de fondo con arma (ir y tomar el arma adversa con la hoja del florete).
- Ataque simple directo a diferentes distancias
  - Ataque simple directo (línea baja)
  - Práctica parada simple (8ª) de semi círculo (desde sexta) y respuesta directa.

#### Vuelta a la calma

- Juego recordatorio, “Simón manda” u otro de concentración.
- Dibujar dos esgrimistas en competencia, teoría.

### Sesión 9/36

#### Calentamiento

- Trote de 7 minutos y elongaciones dirigidas.
- Juego de velocidad y rapidez, atrapar una pelota de tenis antes que toque el suelo.

#### Contenido técnico

- Ejercicios de memoria práctica, responder a las diferentes distancias dirigidas por el profesor (paso adelante, paso atrás, salto adelante, salto atrás, paso y fondo, paso y extensión del brazo, etc.
- Práctica en parejas, imitando guardia, desplazamientos, posiciones de la mano, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, ballesta, pasos cruzados, etc.
  - Práctica de a fondo con arma (ir y tomar el arma adversa).
- Ataque simple directo a diferentes distancias
  - Ataque simple directo (línea baja)
  - Práctica parada simple (8ª) de semi círculo (desde sexta) y respuesta directa.
- En parejas aplican parada octava y respuesta directa.

#### Vuelta a la calma

- Asalto práctica contenidos nuevos, con arbitraje básico.

### Sesión 10/36

#### Calentamiento

- Saltar en una cuerda colectivamente, deben coordinar el salto.
- De la posición guardia seguir las indicaciones del profesor que solo entrega señales con su mano.

#### Contenido técnico

- Juego recordatorio, Simón manda u otro de concentración.
- Práctica en parejas, colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, ballesta, pasos cruzados, etc.
- Ataque simple directo a diferentes distancias
- Ataque simple directo (línea baja)
  - Práctica parada simple (8ª) de semi círculo (desde sexta)
  - En parejas aplican parada octava y respuesta directa.
- En asalto práctica contenidos nuevos, con arbitraje, (veedores y arbitro).

#### Vuelta a la calma

- Juegos persecución utilizando contenidos técnicos.
- Entrega de tarea, anotar las reglas conocidas en los asaltos.

### Sesión 11/36

#### Calentamiento

- Bádminton en parejas con red alta.

#### Contenido técnico

- Juego recordatorio, Simón manda u otro de concentración.
- Práctica en parejas, colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, balestra, pasos cruzados, etc.
- Ataque simple directo (línea baja)
  - Práctica parada simple (8ª) de semi círculo (desde sexta) respuesta directa
- Ataque simple directo (línea baja)
  - Parada simple diagonal (7ª) desde línea de sexta respuesta directa.
- Organización de poule todos con todos, arbitrándose unos a otros.

#### Vuelta a la calma

- Rutina de elongación y flexibilidad asistida (10 ejercicios diferentes)

### Sesión 12/36

#### Calentamiento

- Juego de saltos con implemento en movimiento (amarrar una pelota a una cuerdas y girar, todos deben saltar al paso del objeto en movimiento).
- Juego "El rompecabezas" (carreras de postas para completar el rompecabezas de esgrima).

#### Contenido técnico

- Práctica en parejas y colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, balestra, pasos cruzados, correcciones de tomada con los dedos etc.
- Ataque simple directo (línea baja)
  - Parada simple diagonal (7ª) desde línea de sexta respuesta directa.
  - Práctica de los fundamentos anteriores en un encuentro, dirigido por los alumnos.

#### Vuelta a la calma

- Juego recordatorio, Simón manda u otro de concentración.
- Repetición de la rutina de elongación y flexibilidad.

### Sesión 13/36

#### Calentamiento

- Juego colectivo de futbolito adaptado con varios arcos pequeños y sin arquero.
- Flexibilidad y movilidad articular general.

#### Contenido técnico

- Práctica en parejas y colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, ballesta, pasos cruzados, correcciones de tomada con los dedos etc.
- Ataque simple directo (línea baja y alta)
- Parada simple diagonal (7ª) desde línea de sexta, respuesta directa.
- Práctica de los fundamentos anteriores en asaltos dirigidos por los alumnos.
- Inicios a las preparaciones de ataque enganche
- Aplicación del enganche más ataque simple directo o desenganche.
- Parada lateral, diagonal o semicircular respuesta directa o por desenganche.

#### Vuelta a la calma

- Ejercicios de fuerza (lanzamiento balón medicinal 1 kilo).
- Juegos las naciones o las quemaditas.
- Ejercicios de relajación dirigida.

### Sesión 14/36

#### Calentamiento

- Idem a la sesión N° 9

#### Contenido técnico

- Juego recordatorio, Simón manda u otro de concentración.
- Práctica en parejas y colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, ballesta, pasos cruzados, correcciones de tomada con los dedos etc.
- Ataque simple directo (línea baja)
- Aplicación del enganche más ataque simple directo o desenganche.
- Parada lateral, diagonal o semicircular.(4,6,7,8)
- Inicio a la preparación de ataque con el Batimiento (grados de la hoja, intención)
- Práctica del batimiento con ataque simple directo a todas las líneas y sus respectivas paradas.

#### Vuelta a la calma

- Rutina de flexibilidad y elongación.
- Confeccionar un papelógrafo con las buenas conductas de un tirador en competencia.

### Sesión 15/36

#### Calentamiento

- Juego de mini básquetbol o handbol.
- Elongaciones en parejas.

#### Contenido técnico

- Juego recordatorio, Simón manda u otro de concentración.
- Práctica en parejas y colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, balestra, pasos cruzados, correcciones de tomada con los dedos etc.
- Ataque simple directo (línea baja)
- Aplicación del enganche más ataque simple directo o desenganche.
- Parada lateral, diagonal o semicircular.(4,6,7,8)
- Inicio a la preparación de ataque con el Batimiento (grados de la hoja, intención)
- Práctica del Batimiento con ataque simple directo a todas las líneas y sus respectivas paradas.

#### Vuelta a la calma

- Juego "el tombo".

### Sesión 16/36

#### Calentamiento

- Trote de 7 minutos.
- Circuito de habilidades de trepar o cuadrupedia, saltar horizontal, velocidad 7 metros, saltar una cuerda.

#### Contenido técnico

- Práctica en parejas y colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, balestra, pasos cruzados, correcciones de tomada con los dedos etc.
- Aplicación del enganche más ataque simple directo o desenganche.
- Parada lateral, diagonal o semicircular.(4,6,7,8).
- Práctica del Batimiento más ataque simple directo y por desenganche.
- A diferentes líneas y sus respectivas paradas, directas o indirectas por desenganche.
- Aplicar los fundamentos en asaltos entretenidos con los alumnos.

#### Vuelta a la calma

- Recordemos la materia aprendida
- Asalto poul de 4 todos contra todos y arbitraje básico.

### Sesión 17/36

#### Calentamiento

- Juego "sacar la colita"
- Ejercicios dirigidos de habilidades generales con y sin implementos.

#### Contenido técnico

- Juego recordatorio, Simón manda u otro de concentración.
- Práctica en parejas y colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, balestra, pasos cruzados, correcciones de tomada con los dedos etc.
- Aplicación del enganche más ataque simple directo o desenganche.
- Parada lateral, diagonal o semicircular.(4,6,7,8)
- Práctica del Batimiento más ataque simple directo y por desenganche
- A diferentes líneas y sus respectivas paradas, directas o indirectas por desenganche.

#### Vuelta a la calma

- Aplicar los fundamentos en asaltos entretenidos con los alumnos.
- Repaso de arbitraje básico.

### Sesión 18/36

#### Calentamiento

- Juego las naciones o pelota quemada con variantes estratégicas.
- Juego de imitación al gesto técnico del profesor.

#### Contenido técnico

- Práctica en parejas y colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, balestra, pasos cruzados, correcciones de tomada con los dedos etc.
- Aplicación del enganche más ataque simple directo o desenganche.
- Parada lateral, diagonal o semicircular.(4,6,7,8)
- Práctica del Batimiento más ataque simple directo y por desenganche
- A diferentes líneas y sus respectivas paradas, directas o indirectas por desenganche.
- Aplicar los fundamentos en asaltos entretenidos con los alumnos.

#### Vuelta a la calma

- Rutina de flexibilidad y elongación.
- Actividad para la concentración y búsqueda de estrategias (juego de damas, ajedrez, etc.)

### Sesión 19/36

#### Calentamiento

- Juego recordatorio, Simón manda u otro de concentración.
- Mostrar en un papelógrafo las diferentes líneas de un esgrimista.

#### Contenido técnico

- Práctica en parejas y colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, balestra, pasos cruzados, correcciones de tomada con los dedos etc.
- Aplicación del enganche más ataque simple directo o desenganche.
- Parada lateral, diagonal o semicircular.(4,6,7,8)
- Práctica del Batimiento más ataque simple directo y por desenganche
- A diferentes líneas y sus respectivas paradas, directas o indirectas por desenganche.

#### Vuelta a la calma

- Idem a sesión N° 17.

### Sesión 20/36

#### Calentamiento

- Trote 2 x 5 minutos x 1,5 de recuperación.
- El Espejo entre compañeros con fundamentos de esgrima.
- Tarea de elongación individual.

#### Contenido técnico

- Enseñanza de rutina de desplazamientos por largos de peana (guardia + paso adelante, guardia + paso atrás, combinación de 2 adelante y 1 atrás, combinación de paso adelante + salto adelante, etc.)
- En parejas trabajo de desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, balestra, pasos cruzados, etc.)
- Practica en parejas de :
- Aplicación del ataque simple
- Aplicación del enganche más ataque simple directo o desenganche.
- Aplicación de las paradas lateral, diagonal o semicircular.(4,6,7,8)
- Batimiento más ataque simple directo y por desenganche

#### Vuelta a la calma

- Recordar lo aprendido y anotación en cuaderno de lo aprendido.

### Sesión 21/36

#### Calentamiento

- Trote 2 x 5 minutos x 1 de recuperación.
- Ejercicios de soltura y elongación dirigida.
- Juego “monito mayor” con desplazamientos y gestos de esgrima.

#### Contenido técnico

- Práctica en parejas de rutina de desplazamientos y variaciones.
- Practica colectiva de posición de guardia, fondo y desplazamientos.
- Repaso del ataque simple directo, parada lateral de cuarta y sexta, con respuesta indirecta por desenganche.
- Práctica del Batimiento más ataque simple directo y por desenganche en las diferentes líneas.
- Practicas de las paradas en diferentes líneas y su respuesta.

#### Vuelta a la calma

- Combate por equipos con arbitraje simple y básico.
- Recordar. Reconocer el enganche más ataque simple directo o desenganche.
- Parada lateral, diagonal o semicircular.(4,6,7,8)

### Sesión 22/36

#### Calentamiento

- Creación de los alumnos y el profesor.
- Juego de acción y reacción individual y colectivo.

#### Contenido técnico

- Práctica en parejas de rutina de desplazamientos y variaciones.
- Practica colectiva de posición de guardia, fondo y desplazamientos.
- Repaso del ataque simple directo, parada lateral de cuarta y sexta, con respuesta indirecta por desenganche.
- Práctica del Batimiento más ataque simple directo y por desenganche en las diferentes líneas.
- Practicas de las paradas en diferentes líneas y su respuesta.

#### Vuelta a la calma

- Combate por equipos con arbitraje básico.
- Recordar. Anotar en el cuaderno las acciones reconocidas en combate.
- Parada lateral, diagonal o semicircular.(4,6,7,8)

### Sesión 23/36

#### Calentamiento

- Trote de 10 minutos continuos.
- Ejercicios de elongación.
- Atrapar el pañuelo con florete y careta puesta.

#### Contenido técnico

- Práctica de precisión en el plastrón u otro blanco.
- Practica de precisión en el plastrón en fondo.
- Rutina de desplazamiento con variantes (4 pasos adelante, 2 pasos atrás, 4 pasos adelante, salto atrás, etc.)
- Trabajo en parejas de distancias.
- Trabajo en parejas en fondo y ataque directo, parada y respuesta.
- Práctica del Batimiento más ataque simple directo y por desenganche, a diferentes líneas y sus respectivas paradas, directas o indirectas por desenganche.

#### Vuelta a la calma

- Idem sesión N° 22.

### Sesión 24/36

#### Calentamiento

- Idem a la sesión N° 23

#### Contenido técnico

- Ejercicios de precisión en blanco móvil.
- Rutina de desplazamiento con variantes ( 3 pasos adelante + 1 paso atrás, 3 pasos adelante + 2 pasos atrás, 4 pasos adelante + 1 paso atrás, paso adelante y paso atrás y fondo + vuelta en guardia, etc.)
- Juegos de concentración y velocidad de reacción.
- Práctica en parejas el fondo, posición de guardia, desplazamientos, etc. Ataque simple directo, y parada lateral de cuarta y sexta, con respuesta indirecta por desenganche.

#### Vuelta ala calma

- Combate y práctica del batimiento más ataque simple directo y por desenganche en pareja a diferentes líneas y sus respectivas paradas, directas o indirectas por desenganche.
- Poul de asaltos en parejas y aplicar los fundamentos en asaltos entretenidos con los alumnos.

### Sesión 25/36

#### Calentamiento

- Idem a la sesión N° 15

#### Contenido técnico

- Juegos de concentración y velocidad de reacción.
- Práctica en parejas el fondo, posición de guardia, desplazamientos, etc.
- Practica de ataque simple directo, y parada lateral de cuarta y sexta, con respuesta indirecta por desenganche.
- Práctica del Batimiento más ataque simple directo y por desenganche a diferentes líneas y sus respectivas paradas, directas o indirectas por desenganche.

#### Vuelta a la calma

- Tarea colectiva o por grupos de organizar un combate por selección simple, saludo, arbitraje básico y ganador.

### Sesión 26/36

#### Calentamiento

- Trote de 7 minutos.
- Circuito de habilidades de trepar o cuadrupedia, saltar horizontal, velocidad 7 metros, saltar una cuerda.

#### Contenido técnico

- Práctica en parejas y colectivo, guardia, desplazamientos, distancia, fondo, vuelta a la guardia adelante, atrás, apelle, balestra, pasos cruzados, correcciones de tomada con los dedos etc.
- Aplicación del enganche más ataque simple directo o desenganche.
- Parada lateral, diagonal o semicircular.(4,6,7,8).
- Práctica del Batimiento más ataque simple directo y por desenganche.
- A diferentes líneas y sus respectivas paradas, directas o indirectas por desenganche.
- Aplicar los fundamentos en asaltos entretenidos con los alumnos.

#### Vuelta a la calma

- Recordar la materia aprendida
- Asalto poul de 4 todos contra todos y arbitraje básico.

### Sesión 27/36

#### Calentamiento

- Trote de 7 minutos continuos.
- Elongaciones dirigidas.
- Juego "paco y reo"

#### Contenido técnico

- Práctica de precisión en plastrón u otro blanco con brazo extendido y con fondo.
- Juegos de concentración y velocidad de reacción.
- Práctica en parejas el fondo, posición de guardia, desplazamientos, etc.
- Ataque simple indirecto por coupé líneas altas.
- Práctica ataque simple indirecto y por coupè
- Practica parada circular o contra de sexta respuesta directa..

#### Vuelta a la calma

- Tarea colectiva o por grupos de organizar un combate por selección simple, saludo, arbitraje básico y ganador.

### Sesión 28/36

#### Calentamiento

- Juegos de creación por los niños.
- Rutina de elongación.

#### Contenido técnico

- Practica de precisión en blanco móvil.
- Práctica en parejas el fondo, posición de guardia, desplazamientos, etc.
- Ataque simple indirecto por coupe líneas altas.
- Práctica ataque simple indirecto y por coupè
- Practica parada circular o contra de sexta respuesta directa..

#### Vuelta a la calma

- Recordar la materia aprendida.
- Rutina de elongación.

### Sesión 29/36

#### Calentamiento

- Juegos de equilibrio y coordinación óculo manual con implementos.
- Juegos de asalto con cartas (el niño responde con fondo y tocar el plastrón, frente a la señal indicada por la carta que previamente el profesor ha señalado, Ej. As de diamantes).

#### Contenido técnico

- Practica de los desplazamientos.
- Muestra correcta de la guardia y fondo con desplazamientos.
- Ejercicios dirigidos para ejecutar en parejas de:
- Ataque simple indirecto por coupe líneas altas.
- Practica parada circular o contra de cuarta y respuesta directa..

#### Vuelta a la calma

- Definición de reglas más importantes de recordar.
- Anotar las reglas relevantes.
- Juego de Baby fútbol cancha reducida y sin arquero.

### Sesión 30/36

#### Calentamiento

- Idem a la sesión N° 15

#### Contenido técnico

- Practica de ejercicios de acción y reacción con arma y sin arma.
- Práctica en parejas de rutina de desplazamientos previamente indicada por el profesor, con fondo, posición de guardia, desplazamientos, etc.
- Ataque simple indirecto por coupe líneas altas.
- Práctica ataque simple indirecto por coupè
- Practica parada circular o contra de cuarta y respuesta directa.

#### Vuelta a la calma

- Juego de acumular puntos para el equipo compuesto por tres personas, durante 3 minutos y cambio, se repite 2 veces.
- Recordar. Responder cuando se debe efectuar la parada y respuesta. Cual usar.

### Sesión 31/36

#### Calentamiento

- Juego de mini básquet durante 10 minutos continuos.
- Rutina de flexibilidad y elongación.
- Juego de acción y reacción.

#### Contenido técnico

- Trabajo de enganche y avance. Correcciones del técnico.
- Juegos de concentración y velocidad de reacción.
- Práctica en parejas el fondo, posición de guardia, desplazamientos, etc.
- Ataque simple indirecto por coupe líneas altas.
- Práctica ataque simple indirecto por coupè
- Practica parada circular o contra de cuarta y respuesta directa.

#### Vuelta a la calma

- Recordar. Cuando usar el engancha y desenganche.
- Combate en parejas por 3 minutos, saludo al compañero y cambio de mano en otro asalto.

### Sesión 32/36

#### Calentamiento

- Trote de 8 minutos x 2 veces x 1,30 de recuperación.
- Carreras de velocidad 10 metros, partiendo de diferentes posiciones.

#### Contenido técnico

- Rutina de desplazamientos y sus variantes indicadas previamente.
- Práctica en parejas el fondo, posición de guardia, desplazamientos, etc.
- Practica de parada de sexta y respuesta directa.
- Practica de parada de cuarta y respuesta directa.
- Uso de las diferentes partes de la peana en parejas.

#### Vuelta a la calma

- Recordar. Uso del cuaderno para los límites de la peana y partes del florete.
- Combate en equipos de tres, cada niño combatirá durante 1 minuto y los puntos obtenidos se suman para saber el grupo ganador.
- Rutina de flexibilidad.

### Sesión 33/36

#### Calentamiento

- Juego de bádminton en duplas.
- Juego de paletas en duplas.
- Juego de platillos voladores (o freedbee) en duplas.

#### Contenido técnico

- Manejo de las líneas de ataque y de defensa.
- Práctica en parejas el fondo, posición de guardia, desplazamientos, etc. Ataque simple indirecto por coupe líneas altas.
- Práctica ataque simple indirecto por coupé
- Practica parada circular o contra de cuarta y respuesta directa.

#### Vuelta a la calma

- Idem a la sesión N° 31

### Sesión 34/36

#### Calentamiento

- Ejercicios dirigidos por el profesor en base a trote y cambios de velocidad.
- Rutina de elongaciones y movilidad articular.
- Juegos de desarrollo de la estrategia

#### Contenido técnico

- Práctica en parejas el fondo, posición de guardia, desplazamientos, etc.
- Ataque a diferentes líneas (de baja a alta y de línea alta a baja)
- Ataque simple indirecto por coupe líneas altas.
- Práctica ataque simple indirecto por coupé
- Practica parada circular o contra de cuarta y respuesta directa.

#### Vuelta a la calma

- Recordar. Trabajo líneas de ataque y defensa. Variantes de ataque directo.
- Práctica de combates en parejas arbitraje entre ellos.

**Sesión 35/36**Calentamiento

- Trote de 8 minutos x 2 veces x 1,30 de recuperación.
- Carreras de velocidad 10 metros, partiendo de diferentes posiciones.

Contenido técnico

- Rutina de desplazamientos y sus variantes indicadas previamente.
- Práctica en parejas el fondo, posición de guardia, desplazamientos, etc.
- Práctica de parada de sexta y respuesta directa.
- Práctica de parada de cuarta y respuesta directa.
- Uso de las diferentes partes de la peana en parejas.

Vuelta a la calma

- Recordar. Uso del cuaderno límites de la peana y partes del florete.
- Combate en tripletas por equipos, cada niño combatirá durante 1 minuto y los puntos obtenidos se suman para saber el grupo ganador.
- Rutina de flexibilidad.

**Sesión 36/36**Calentamiento

- Tarde de juegos libres a elección

Contenido técnico

- Organización de evento de muestra final
- Entrega de Nuevos horarios y término del Aprendizaje.
- Juego final los alumnos aplican en un encuentro final lo aprendido durante las 36 sesiones.

## 10. BLIOGRAFIA

- AA.VV. DICCIONARI D'ESGRIMA. Barcelona (1991): Enciclopedia Catalana.
- ALONSO TEMIÑO CJ (1989): Esgrima básica. Madrid: Alhambra.
- Comité Olímpico Español, Real Federación Española de Esgrima (1993): Esgrima. COE.
- Federación Canadiense de Esgrima, programa nacional de Certificación para Entrenadores, Esgrima Nivel 1, 1997.
- MERELO J (1878): Manual de esgrima. Madrid
- REVENU D (1974): Escrime et éducation. París: Librairie Philosophique J. Vrin.
- REVENU D (1985): Initiation à l'escrime, une démarche pour l'école. París: Vigot.
- REVENU D (1988): Escrime. EPS;214:36-37.
- THIRIOUX P (1970): Escrime moderne. París: Anphore.
- UMBERTO L (1962): Técnica e didattica della scherma. Bolonia: ISEF.
- VALLE CH (1986): Iniciación a la esgrima. Madrid: INEF.
- VIZCAÍNO F (1972): Estudio biomecánico del movimiento de fondo en esgrima. Tesina licenciatura en Educación Física. Madrid: INEF.

