

# Valors en guàrdia

## XAVIER IGLESIAS I REIG\*

Doctor per la Universitat de Barcelona

Mestre d'esgrima.

Professor de l'INEFC-Barcelona

## BLANCA ANGUERA BLANCH

Llicenciada en Educació Física.

Mestre d'esgrima.

Professora d'Educació Física

## CARLES GONZÁLEZ ARÉVALO

Doctor per la Universitat de Barcelona.

Professor de l'INEFC-Barcelona

Correspondència amb autors/es

\* [xiglesias@gencat.net](mailto:xiglesias@gencat.net)

### Resum

“Valors en guàrdia” és una unitat didàctica de deu sessions de durada que utilitza un esport d'adversari, l'esgrima, com a mitjà per educar en valors l'alumnat de primer d'ESO. Les característiques intrínseques d'aquest esport i, sobretot, els valors que es desprenen de la seva pràctica justifiquen la presència d'aquesta proposta didàctica en la programació de l'àrea d'educació física als centres educatius. Per dur-la a terme tan sols serà necessari adquirir un *sabrescuma* per a cada alumne (un material senzill, econòmic i segur) i adaptar la progressió metodològica de l'esgrima que presentem a continuació a les característiques de l'alumnat.

La programació en educació física en unitats didàctiques facilita la distribució dels continguts de l'àrea al llarg de l'etapa. En aquest sentit, aquesta unitat d'esgrima pot servir d'orientació per elaborar-ne d'altres, sobretot pel paper rellevant dels objectius plantejats, realistes i mesurables, i la seva avaluació a partir de criteris observables.

### Paraules clau

Esgrima, Educació Física, Unitat Didàctica, Sabrescuma, Valors, Combat.

### Abstract

#### Values on guard

“Values on guard” it's a didactic unit of ten sessions of duration that uses a sport of opponent, the fencing, as a means to educate on values the students of first course of secondary education. The intrinsic characteristics of this sport and, especially, the values that transpire from its practice justify the presence of this didactic proposal in the programming of the physical education area in the educational centers. Just to carry it out it will be necessary to acquire a foam sabre for each pupil (a simple, economical and sure material) and to adapt the methodological progression of the fencing that we present next to the characteristics of the students. The programming in physical education in didactic units facilitates the distribution of the contents of the area along the stage. In this sense, this unit of fencing can serve as orientation to elaborate some of other especially for the relevant role of the goals brought up, realistic and measurable, and their evaluation from observable criteria.

### Key words

Fencing, Physical Education, Didactic Unit, Combat, Values, Foam Sabre.

## Introducció

L'esgrima és una d'aquelles activitats on, des de la iniciació a l'alta competició, de l'escola fins als centres d'alt rendiment, i des de l'aficionat al professional manté, com a element intrínsec a la seva pràctica, el respecte a un mateix, als rivals, als companys, al mestre i als materials utilitzats.

Segons Zatziorski (1989), l'esgrima és un esport de caràcter compensable entre les diferents variables que

condicionen el rendiment. Això la converteix en un esport obert a diferents perfils biotipològics; una activitat de lluita on no existeixen diferenciacions o classificacions en funció del pes corporal i, per tant, exempta dels condicionaments d'altres esports de combat.

Les principals aportacions de l'esgrima a l'escola les trobem en diferents àmbits:

En l'àmbit psicològic, la pràctica d'un esport individual permet de reforçar la confiança en un mateix, i

el seu caràcter de lluita, amb oposició directa, desenvolupar l'autocontrol davant situacions diverses. L'elevat nombre d'estímuls (atacs directes, fintes, parades...) i la constant interacció amb el rival fan necessari un elevat component d'atenció-concentració.

En l'àmbit psicomotor cal destacar que la asimetria de l'esgrima ajuda en l'afirmació de la lateralitat i l'estructuració de l'esquema corporal. A més a més, és un esport on hi ha un gran control de l'equilibri dinàmic i una organització espacial diferenciada, condicionada per l'ús d'un objecte-implement que provoca la variació en la percepció habitual de la distància per part de l'alumne; implica també una gran coordinació específica mà-cames, el desenvolupament de la precisió (coordinació oculomanual) i un elevat tractament de la informació davant les múltiples situacions de combat que se succeeixen: "... (les accions d'esgrima)... *afecten, alhora, la vessant perceptiva i la vessant motora en cadascuna de les accions dels dos oponents...* (Pospelin, 2002)".

En l'àmbit de les actituds, la característica principal és el treball permanent sobre els valors intrínsecs de l'esgrima. Basant-nos en Touchard (1990), podem destacar els següents:

- Respecte al rival.
- Consideració envers l'àrbitre i les seves decisions.
- Deferència cap al mestre.
- Respecte als companys en els exercicis d'aprenentatge i sinceritat en l'execució del rol d'àrbitre.
- Valoració i cura del material.
- Reconeixement i acceptació de la derrota i dels tocats rebuts.
- Actitud correcta davant la victòria (respecte al rival, salutació...).

A més a més, l'esgrima d'alta competició, és un dels pocs esports on, encara, hi ha esportistes que ajuden l'àrbitre en situacions que els són desfavorables, com per exemple rebutjar un tocat que es dona guanyador per un error d'observació arbitral.

En l'àmbit de la condició física, l'esgrima permet de treballar les diferents qualitats: la força explosiva gràcies a la potència dels desplaçaments, la velocitat gestual de les accions amb l'arma, la resistència es desenvolupa amb la intermitència de les accions i, finalment, la flexibilitat, necessària per aconseguir l'amplitud de moviment en la tècnica del fons.

Però malgrat que una bona condició física afavoreix el rendiment en els assalts, aquest esport individual d'oposició permet un combat controlat, intervingut per l'existència d'una arma que ajuda a equilibrar les diferències de força entre alumnat diferent. De fet, l'important component tecnicotàctic de l'esgrima fa que la condició física sigui un instrument més en la consecució del rendiment i no un objectiu en ella mateixa.

I finalment, si valorem estrictament l'àmbit cognitiu, la necessitat de prendre decisions, de forma ràpida i encertada, fa de l'esgrima un joc d'escacs d'alta velocitat mental. En l'esgrima hi ha estratègia, i molta, però a diferència d'aquest joc de taula, no es pot aturar el rellotge per pensar, les accions es precipiten en mil·lèsimes de segon i cal estar preparat. El desenvolupament del pensament tàctic és una de les principals qualitats d'aquest esport.

La importància de treballar de forma conjunta les capacitats físiques amb les cognitives fa que les unes sense les altres no resultin efectives; cal, doncs, treballar amb l'alumnat d'una manera integral. Les nenes i els nens necessitaran diferenciar, reconèixer i utilitzar diferents ritmes d'actuació, i hauran de respondre de forma adient, amb paràmetres mentals similars, a les diverses situacions de combat amb què es trobin.

El fet de ser un "esport de situació" implica una gran variabilitat d'accions. Serà necessari doncs, adaptar els aprenentatges tècnics a les diferents situacions de joc que genera la interacció amb el rival.

En conclusió, la proposta d'unitat didàctica que presentem a continuació permetrà al professorat d'educació física incloure l'esgrima en les programacions, amb un material alternatiu assequible i molt segur.

## Contextualització

### Característiques de l'alumnat

Es proposa una unitat didàctica d'esgrima de 10 sessions per a un grup classe, d'aproximadament 30 alumnes, de 1r d'ESO, d'una edat compresa entre els 12 i els 13 anys i amb un grau de coneixement i pràctica de l'esgrima pràcticament nul.

El material alternatiu proposat, els sabrescumes, és més adient, per dimensions i tipologia, a les edats de 1r d'ESO que en edats posteriors.

L'alumnat de 12 anys s'incorpora a una nova etapa,

l'educació secundària obligatòria, i l'esgrima és un esport d'adversari que col·laborarà a la consolidació de molts valors treballats en l'etapa de primària relacionats amb el respecte cap a un altre company. A més a més, el fet d'haver de manipular una arma inofensiva farà possible el treball de la responsabilitat envers l'adversari amb el qual s'està enfrontant.

### Justificació curricular

Els objectius generals de l'etapa d'ESO s'adeqüen perfectament a aquesta activitat quan descriuen que *"en acabar l'etapa, l'alumnat ha de ser capaç de: ... participar en les diferents activitats físiques i esportives i valorar els aspectes que fomenten el respecte i la cooperació entre els participants... com també el coneixement i respecte del material i les instal·lacions..."*.

El currículum d'educació física del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya (2002), defineix que en la formació de l'alumnat d'ESO *"... es prioritzen els continguts de decisió i d'execució"* amb *"... l'objectiu d'ampliar les habilitats adquirides i adaptar-les a situacions motrius més complexes"*.

En els objectius terminals del primer cicle de l'ESO es descriu la necessitat d'*"... acceptar les diferències d'habilitat entre les persones, sense discriminació per raons de sexe o capacitat física"*. En aquest aspecte, l'esgrima constitueix un esport ideal, atès que, gairebé de forma segura, es tracta d'un repte nou per a tot l'alumnat i pot ser practicat sense distinció de sexe o condició biotipològica.

Com que a primer d'ESO és prescriptiva la realització d'esports d'oposició, aquests elements poden ser assolits mitjançant l'esgrima, un esport on els mecanismes d'observació, anàlisi i decisió són fonamentals en l'expressió final del procés, i on l'execució sempre es troba condicionada pel factor situacional que genera el company-rival. L'aprenentatge tècnic i tota la dinàmica de desplaçaments i treball sobre equilibri dinàmic específic s'adapta perfectament a la selecció de procediments orientats al treball de les qualitats físiques com a *"... l'exercitació de qualitats físiques bàsiques com força, resistència, velocitat i flexibilitat"*.

En l'ensenyament de l'esgrima es dona força importància a l'educació en valors, mitjançant el respecte als companys, als rivals, al professorat i al material; el reconeixement de ser tocat pel rival; la canalització de l'agressivitat; el respecte i el seguiment de les normes;

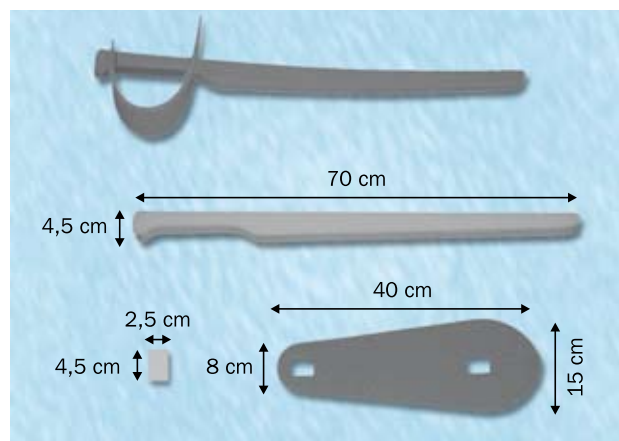
la salutació abans i després dels assalts i dels diferents treballs amb companys, i d'altres que fan del tot compatible el desenvolupament dels valors, normes i actituds descrits en aquesta etapa, com ara la *"... tolerància envers els comportaments dels altres; acceptació dels resultats en els jocs i els esports i acceptació de les regles i normes de l'activitat física"*.

### Recursos materials i instal·lacions

Com a material específic es requereixen 30 sabrescumes. El sabrescuma és un material alternatiu de l'esgrima que permet la realització d'una pràctica segura dels fonaments bàsics d'aquest esport sense la necessitat d'altres proteccions complementàries. Es tracta d'una arma, feta d'espuma tova, lleugera i resistent, que imita la forma d'un sabre (sabrescuma). El seu cost econòmic és força assequible tenint en compte els reduïts pressupostos dels departaments d'educació física dels centres escolars i, fins i tot, poden ser fabricats pel mateix alumnat. Tot i que les dimensions són variables segons el fabricant, a la *figura 1* es mostren les mides d'un dels models més utilitzats.

L. Alarcia i cols. (2000) exposen les limitacions tècniques que suposa la pràctica de l'esgrima amb el sabrescuma tenint en compte la seva excessiva laxitud, però en recomanen l'ús, tot fent incidència en el pensament tàctic i el desenvolupament del sentit del temps i la distància.

Com a material complementari de suport pot ser



**Figura 1**  
Dimensions del sabrescuma.

d'interès disposar de pitrals de diferents colors, cons per delimitar el terreny i globus. Els cons permeten de limitar l'espai i adaptar-lo a les necessitats sense haver de marcar el terra. Amb els globus es poden realitzar activitats de control gestual (desplaçar-se dirigint el globus amb la punta de l'arma) i de la distància (desplaçar-se mantenint un globus en contacte entre els sabrescumes de dos alumnes –en paral·lel o enfrontats).

La instal·lació ideal per a la pràctica de l'esgrima és un gimnàs o pista poliesportiva de terra sintètic d'unes mides aproximades de 40 x 20 m. Hi ha la possibilitat de practicar aquesta activitat en d'altres superfícies, com ara el parquet o pistes exteriors.

### Objectius didàctics







En la unitat didàctica d'iniciació a l'esgrima es pretén que l'alumnat adquireixi els coneixements i els patrons bàsics d'aquest esport per tal de practicar-lo de manera autònoma i eficaç, i gaudir d'una activitat que integra plenament el desenvolupament físic, mental i actitudinal.

L'alumnat, en acabar aquesta unitat didàctica serà capaç de:

- Reconèixer la distància individual amb la utilització del sabrescuma.
- Executar els desplaçaments específics de l'esgrima: marxar, trencar i fons.
- Adquirir un domini bàsic de les principals tècniques: atacs, parades i respostes.
- Diferenciar les accions de l'esgrima: ofensiva, defensiva i contraofensiva.
- Reconèixer els elements fonamentals de l'arbitratge: l'aplicació del reglament, la direcció del combat mitjançant les veus de l'àrbitre i la frase d'armes.
- Respectar l'aplicació del reglament per part dels companys.
- Saludar els companys abans i després de cada tasca i a l'àrbitre, si n'hi ha.





### Continguts





Cal treballar els tres tipus de continguts de manera conjunta, incorporant-los a l'aprenentatge de manera progressiva. Donada la seva especificitat, es presenta, a la *taula 1*, una breu descripció dels elements bàsics de l'esgrima que componen aquesta unitat didàctica.

A. Tècnica de cames					
					
A3	A2	A1	B3	B2	B1
<b>Guàrdia:</b> posició bàsica de l'esgrima (A1). De perfil, i amb les cames semiflexionades. Peus en angle recte i separats a l'alçada dels malucs.	<b>Marxar:</b> pas endavant que s'inicia amb la cama avançada (A1→A2) i acaba en la posició de guàrdia (A3). <b>Trencar:</b> Pas enrere que s'inicia amb la cama endarrerida (A3→A2) i acaba en la posició de guàrdia (A1).		<b>Fons:</b> moviment d'atac en què, primer s'estira el braç armat (B1), i després, de forma simultània, la cama davantera es projecta endavant, impulsada per una extensió de la cama posterior (B2), amb l'extensió del braç no armat enrere, fins a bloquejar el moviment amb extensió del braç armat, flexió a 90° de la cama avançada i extensió de la cama i braç posteriors (B3). Es tracta d'un moviment explosiu, però controlat.		

**Taula 1**  
Continguts teòrics adaptats de l'esgrima.

### B. Tècnica de mà

			
C1	D1	D2	E1
<p><b>Presa de l'arma:</b> el dit polze pressiona lleugerament el mànec i la resta de dits fan la presa. La cassoleta protegeix la mà (C1).</p>	<p><b>La salutació prèvia:</b> es realitza mirant al rival, amb l'arma davant de la cara (D1), avançant-la cap al rival (D2) i recuperant la posició inicial (D1).</p>		<p><b>La salutació final:</b> es realitza amb una encaixada de la mà no armada (E1).</p>

			
F1	G1	H1	I1
<p><b>Tocat de tall al cap:</b> extensió del braç i fons (F1) amb un cop de dits al cap. Els dits –polze i índex– marquen, amb un cop de canell, el tocat.</p>	<p><b>Parada de 5a:</b> té com a objectiu bloquejar els tocats del rival al cap (G1).</p>	<p><b>Parada de 4a:</b> té com a objectiu bloquejar els tocats del rival a l'interior (H1).</p>	<p><b>Parada de 3a:</b> té com a objectiu bloquejar els tocats del rival a l'exterior (I1).</p>

### C. Accions d'esgrima

<b>Ofensives</b>	Accions amb l'objectiu de tocar el rival i en les quals el tirador té la iniciativa. La realitza el primer que intenta tocar estirant el braç armat i fent un fons. N'hi ha dos tipus: els <b>atacs</b> (primera acció ofensiva) i els <b>respostes</b> , que s'executen immediatament després d'haver realitzat una acció defensiva.
<b>Defensives</b>	Accions amb l'objectiu d'evitar el tocat del rival. N'hi ha dos tipus: les <b>parades</b> (amb l'arma: 5a, 4a, 3a...) i la <b>defensa amb la distància</b> , deixant curt l'atac del rival amb els desplaçaments (trencars, normalment).
<b>Contraofensives</b>	Accions amb l'objectiu de tocar el rival, però <b>sense</b> la iniciativa. Els <b>contraatacs</b> són accions –contraofensives– de tocar sobre un atac o una resposta del rival. Les <b>continuacions</b> d'un atac que ha estat ben defensat pel rival també seran considerades contraatacs.
<b>Preparacions</b>	Qualsevol altra acció realitzada per afavorir les ofensives, defensives o contraofensives. Entre d'altres, trobem les <b>fintes</b> (enganyos) i els <b>batiments</b> (colpeig a l'arma del rival previ a fer un atac o per provocar-lo).

▲  
**Taula 1** (continuació)  
Continguts teòrics adaptats de l'esgrima.

### Continguts conceptuals

- Les tècniques de mà i cames:
  - La guàrdia i els desplaçaments.
  - La presa de l'arma, els tocats i les parades.
- Les accions d'esgrima: ofensives, defensives i contraofensives.
- La salutació:
  - La salutació inicial i final.
- La reglamentació (adaptada al sabrescuma):
  - La pista (zona de combat).
  - El sistema de competició.
  - La "poule" (lligueta).
  - Els assalts i la seva durada.
  - La forma de tocar i guanyar els punts.
- L'arbitratge:
  - Les veus de l'àrbitre.
  - Els rols d'àrbitre, d'assessor i d'annotador.

### Continguts procedimentals

- Execució de la tècnica de cames en l'esgrima:
  - Posició de guàrdia.
  - Marxar.
  - Trencar.
  - Fons.
- Realització de la tècnica de mà del sabre:
  - Presa de l'arma.
  - Cop de dits.
  - Tocats de tall a diferents blancs.
  - Parades.
  - Respostes.
- Gestió de la distància individual de tocat.
- Aplicació de les accions d'esgrima en situacions de joc:
  - Ofensives.
  - Defensives.
  - Contraofensives.
  - Preparacions.
- Execució de la salutació:
  - Inicial amb l'arma.
  - Final amb la mà no armada.
- Aplicació de l'arbitratge:
  - Direcció de l'assalt amb les veus de l'àrbitre.
  - Realització dels rols d'àrbitre, d'assessor i d'annotador.

### Continguts actitudinals

- Salutació a l'inici i al final de cada activitat.
- Participació activa en les sessions.

- Acceptació del propi nivell d'execució.
- Respecte pels companys, les regles i els materials.
- Control de l'agressivitat en les accions.
- Acceptació dels diferents rols (tirador, àrbitre, assessor...).
- Reconeixement dels tocats rebuts o no donats correctament.
- Aplicació dels valors en la pràctica de l'esgrima.

### Activitats d'ensenyament-aprenentatge

Les activitats que es presenten a continuació i que desenvolupem en aquesta unitat didàctica, són globals, significatives per a l'alumnat, potencien la participació, variades i produeixen un efecte fisiològic suficient.

Cada activitat d'ensenyament-aprenentatge ha estat ubicada dins l'objectiu que persegueix la seva execució i van acompanyades, a més a més, de consells metodològics que ajudaran a la seva posada en pràctica.

#### OBJECTIU 1

**Reconèixer la distància individual amb la utilització del sabrescuma com a implement en l'activitat**

- Pràctica de jocs de persecució amb condicionaments sobre la forma de tocar.

#### Consell metodològic

*Conduir l'alumnat, mitjançant el descobriment guiat, des d'exercicis de tots contra tots, a activitats de grups reduïts (associació de colors, números...) amb selecció del blanc on tocar, fins arribar a tasques de màxim control, en parelles i espai limitat.*

#### OBJECTIU 2

**Executar els desplaçaments específics: marxar, trencar i fons**

- Execució d'exercicis d'aprenentatge de les tècniques de cames dirigits pel professorat.
- Pràctica de jocs d'imitació i seguiment (el mirall, el rei, etc.).
- Pràctica de formes jugades tradicionals adaptades als desplaçaments de l'esgrima (el mocador, 1-2-3 "florete" -pica paret-, etc.).

- Aplicació dels desplaçaments d'esgrima en exercicis de control de la distància de tocat amb el rival.
- Realització de formes jugades on es treballin els canvis de ritme, modificant la distància entre companys i amb diferents nivells d'oposició.
- Pràctica d'exercicis d'habilitat amb el sabrescuma amb elements externs (globus, piques...).

#### Consell metodològic

*Integrar l'assoliment dels objectius 1 i 2 mitjançant el treball en parelles on cada alumne realitza amb el seu company l'exercici proposat pel professorat. En els primers exercicis recomanem mantenir fixes les parelles per ajudar a estabilitzar la tècnica.*

### OBJECTIU 3

#### Adquirir un domini bàsic de les principals tècniques: atacs, parades i respostes

- Execució d'exercicis de desplaçaments amb sabrescuma amb cop de dits, seleccionant diferents blancs de tocat i variant els ritmes d'execució.
- Pràctica d'exercicis on l'alumnat desenvolupi el concepte de "defensa amb la distància", deixant curt l'atac dels rivals.
- Pràctica de formes jugades, amb limitació de la distància i dels desplaçaments, sobre accions d'atac amb dos marxar i fons, i defensa amb la distància.

#### Consell metodològic

*Les accions defensives s'han de basar en deixar curts els atacs amb la distància (defensa amb la distància). La progressió s'ha de realitzar limitant els cicles de defensa-resposta: primer "A" ataca i "B" es defensa; després "B" tindrà opció de fer una resposta a "A" un cop s'ha defensat. Més endavant "A" podrà fer una nova ofensiva si s'ha defensat correctament de "B" i així successivament. És important limitar a 2 marxar i un fons les accions ofensives; les de defensa vindran condicionades per la gestió de la distància.*

- Realització d'exercicis d'aprenentatge de les parades de 5a, 4a i 3a d'acord amb els atacs rebuts en les línies alta (cap), interior (panxa) i exterior (esquena) respectivament.

- Execució de cadenes de combinació d'exercicis de parada i resposta.

#### Consell metodològic

*Amb el sabrescuma es poden realitzar moltes formes jugades on es desenvolupa la velocitat de reacció simple i electiva, així com combinacions d'accions motrius d'elevada complexitat (atacs, parades, respostes, etc.) si es té prou cura del control dels moviments.*

*El sabrescuma és d'un material massa tou i quan es fan parades, en una situació de joc, no té prou consistència i es doblega. El professorat pot dissenyar activitats molt controlades en les quals l'alumnat bloquegi els moviments de les parades (com si es tractés d'una "kata" d'altres esports de combat).*

- Exercitació de formes jugades on l'alumnat realitzi accions d'atac a diferents blancs i diferents combinacions de defensa (amb la distància i l'arma).

### OBJECTIU 4

#### Diferenciar les accions de l'esgrima: ofensiva, defensiva i contraofensiva

- Pràctica de formes jugades, amb limitació de la distància i dels desplaçaments, sobre accions d'atac amb dos marxar i fons, tot incorporant el contraatac a la defensa amb la distància.

#### Consell metodològic

*Es pot realitzar com a estratègia metodològica que un grup d'alumnes prepari un conjunt d'accions tecnicotàctiques i que, posteriorment, realitzin un ensenyament recíproc dels aprenentatges assolits, o bé, un descobriment de diferents solucions tàctiques a les situacions que es generin.*

- Realització d'assalts lliures.

#### Consell metodològic

*L'assalt és un combat entre dos esgrimidors o tiradors, com s'anomenen en l'argot de l'esgrima. Hi ha 3 tipus d'assalts en competició: el de les eliminatòries prèvies (poule) que el guanya qui primer arriba a 5 tocats amb un temps màxim, parant el cronòmetre en les aturades, de 3 minuts.*

*Les eliminatòries directes (quarts de final, semifinals, etc.) es disputen a 15 tocats amb 9 minuts de temps. Finalment, també hi ha enfrontaments per equips de 3 tiradors, on el marcador és a 45 tocats, i en els quals es competeix per relleus de forma que cada tirador d'un equip ha de competir amb els tres de l'equip contrari a 5 tocats (9 assalts on el marcador és acumulatiu: 5, 10, 15... 45 tocats).*

*El professorat, però, haurà d'adaptar el reglament segons convingui; per exemple, proposar assalts a 3 tocats afavorirà un major nombre de canvis de rival, o el que és el mateix, una finalització més ràpida dels assalts.*

- Pràctica d'assalts en diferents entorns i situacions (en un banc suec per als dos rivals, en un banc suec per a cada rival, un banc per a cada equip de rivals, amb una xarxa entre rivals, 2x2, etc.).

#### **OBJECTIU 5**

**Reconèixer els elements fonamentals de l'arbitratge: l'aplicació del reglament i la direcció del combat mitjançant les veus de l'àrbitre i la frase d'armes**

- Arbitratge dels assalts amb aplicació de la normativa adaptada al sabrescuma.
- Pràctica de tasques d'assessorament a l'arbitratge on es realitza l'observació dels assalts i es col·labora amb la determinació de la validesa del tocat.

#### **Consell metodològic**

*A mesura que avancen les sessions el professorat proposa la realització d'assalts, tot incorporant-hi de forma progressiva el reglament adaptat (taula 2) fins a l'aplicació de la normativa senzilla d'assalts. La proposta de reglament adaptat pot modificar-se en funció dels objectius perseguits.*

- Aplicació de la convenció de combat en els assalts.

#### **Consell metodològic**

*L'esgrima té 3 modalitats: espasa, floret i sabre. En l'espasa, el primer que toca guanya el punt i si es toquen els dos un punt per a cadascun. En floret i*

*sabre, s'aplica la convenció o reglamentació interna on no hi pot haver tocats dobles, i quan els dos tiradors es toquen alhora, l'àrbitre atorga el punt a qui ha tingut la iniciativa (ofensiva).*

*La convenció (normativa complexa dels assalts), adaptada al sabrescuma, representa un salt qualitatiu en la integració dels elements tècnics, tàctics, cognitius i actitudinals, però també un important nivell de comprensió i implicació en l'activitat per part del professorat i de l'alumnat.*

*Una unitat didàctica de 10 sessions és massa curta per aplicar la convenció; es recomana aplicar la normativa complexa en unitats de programació superiors a les 15 h, si les característiques del grup ho aconsellen.*

#### **OBJECTIU 6**

**Respectar l'aplicació del reglament per part dels companys**

#### **OBJECTIU 7**

**Saludar els companys abans i després de cada tasca**

- Pràctica de formes jugades: assalts de *poule* (mini competició).

#### **Consell metodològic**

*La "poule" o mini competició és una fórmula de competició de l'esgrima oficial que, autogestionada pel mateix alumnat, facilita l'organització de la sessió.*

*Aquesta fórmula permet a l'alumnat entrar en contacte amb els diferents rols de la competició.*

- *En el rol de tirador: posar en pràctica tots els elements apresos amb el màxim nivell de dificultat (oposició competitiva).*
- *En el rol d'àrbitre: posar en pràctica els coneixements teòrics adquirits, la responsabilitat de "decidir" sobre els companys i la necessitat de "dirigir-ne" la pràctica.*
- *En el rol d'assessor: observar, analitzar les accions i col·laborar amb la tasca de l'àrbitre.*
- *En tots els rols: necessitat de prendre decisions de forma ràpida i encertada; respecte pel company en les decisions preses.*
- *Com a fórmula organitzativa es pot fer servir en els assalts, o bé, amb d'altres formes jugades ideades per assolir els objectius de la unitat didàctica.*



## A. Reglament

1. És obligatori saludar el rival (i l'àrbitre si n'hi ha) abans de començar l'assalt i en finalitzar-lo. (*Taula 1: D1, D2 i E1*).
2. Només són vàlids els tocats fets al tronc (per sobre del maluc), cap i braços. El tocat s'ha de fer amb la fulla del sabre, no amb la cassoleta (part del sabre que protegeix la mà).
3. La pista serà un rectangle de 10x1m (el professorat podrà suggerir d'altres dimensions o formes: circular, quadrada...).
4. Les irregularitats lleus se sancionen amb una targeta groga. La segona targeta groga i successives se sancionen amb una targeta vermella.
5. Se sanciona amb targeta groga en els següents casos:
  - a) El tirador que provoca el contacte físic amb el rival o un tocat amb la cassoleta.
  - b) La protesta a qualsevol decisió de l'àrbitre o dels seus assessors, o desconsideracions lleus (gestos, etc.).
  - c) Donar l'esquena al rival, sortir pel lateral de la pista o d'altres situacions que el professorat consideri afegir.
6. Se sanciona amb targeta vermella (tocat en contra) en els casos següents:
  - a) Per cada targeta groga que rebí després de la primera, en cada assalt (en cada assalt el "marcador" de targetes es posa a zero).
  - b) El tirador que provoca un contacte físic o amb la cassoleta, violent (xocs, empentes, etc.).
  - c) La desconsideració greu a qualsevol company (tirador, àrbitre, assessor, observador, etc.) o al professorat.
  - d) No saludar (abans o després) el rival o a l'àrbitre.
7. Normativa simplificada, sense convenció:
  - a) Els tocats dobles, simultanis, no són considerats. Només un tirador pot guanyar el punt en cada acció.
  - b) Només és vàlid el tocat que, clarament, toca abans que el tocat rival.
  - c) Si hi ha dubte, l'àrbitre decideix; si no hi ha àrbitre, per acord dels tiradors; si no hi ha acord, no hi ha punt per a ningú.
8. Normativa complexa, amb convenció (és opcional).
  - a) S'apliquen els punts "a" i "c" de la normativa simplificada (el "b" no).
  - b) Si els dos tiradors es toquen guanya aquell que fa l'acció ofensiva (*Taula 1*). Si els dos ataquen alhora s'anul·la l'acció.
  - c) Si un alumne inicia l'acció de tocat amb posterioritat a l'atacant (contraatac), i toquen tots dos, el contraatac perd el punt.
  - d) Si sobre una acció d'atac es produeix una parada (acció defensiva) amb èxit (l'atac inicial no toca), l'atacant perd la iniciativa, que passa al defensor si aquest fa una nova acció ofensiva (resposta) de forma immediata (vegeu definicions de la *taula 1*). Si l'atacant continua la seva acció tocant el tirador (continuació) que fa correctament la parada i resposta, la seva acció serà considerada contraatac i perdrà el punt.

## B. Arbitratge

1. Hi ha un àrbitre que dirigeix el combat. Per començar l'assalt ordena a l'alumnat que es posin "En guàrdia!", els pregunta si estan "Preparats?" i si ho estan, inicia l'assalt dient "Endavant!". Quan hi ha un tocat o alguna acció que requereix aturar-lo (sancions...) diu "Alto!" i, posteriorment explica la seva decisió (tocat a la dreta, tocat a l'esquerra, targeta groga per protestar, etc.).
2. L'àrbitre defineix el que ha passat després de cada acció (frase d'armes) i exposa el resultat.
3. Si s'aplica la convenció (normativa complexa) s'ha de definir la frase d'armes en cada acció de tocat (és a dir, explicar tot el procés; per exemple: "A" ataca, "B" fa una parada correcta i una resposta que toca, mentre "A" fa una continuació, per tant, "B" guanya el tocat).

### Consell metodològic:

*L'arbitratge dels assalts pot ser un excel·lent mitjà d'avaluació formativa on el professorat observarà si l'alumne que fa aquest rol reconeix bé les accions (ofensiva, defensiva, contraofensiva...), el reglament i, sobretot, els valors requerits en la seva aplicació (respecte, sinceritat, etc.).*

4. Si el professorat ho considera oportú es poden afegir més rols:
  - a) Un àrbitre, que dirigeix l'assalt (si no hi ha anotador, també apunta els resultats a la poule) (*Figura 2*).
  - b) Dos assessors, amb la funció d'ajudar l'àrbitre a observar si hi ha hagut tocat vàlid. Si tan sols hi ha un assessor, se situarà a l'altra banda de la zona de combat des d'on observarà els tocats que no són accessibles al camp visual de l'àrbitre.
  - c) Un anotador, que es responsabilitza d'apuntar els resultats al full de resultats (poule) i establir l'ordre de participació.
5. L'àrbitre sanciona amb targeta groga o vermella les infraccions dels tiradors.

## Taula 2

Elements de reglament i arbitratge adaptats al sabrescuma.

Núm.	Nom/Nombre	1	2	3	4	5	6	V	Vic/As	Td	Tr	Td-Tr	Clas.
1	Laura		V	V	V	V	V	5	1	25	7	18	1
2	Tomàs	1		V	V	V	4	3	0,6	20	19	1	3
3	Andrea	2	4		V	V	V	3	0,6	21	17	4	2
4	Àlex	2	4	0		2	V	1	0,2	13	24	-11	5
5	Mònica	0	1	4	V		1	1	0,2	11	22	-11	6
6	Rafa	2	V	3	4	V		2	0,4	19	20	-1	4

v = Victòries en els assalts. Vic/As = Victòries per nombre d'assalts. Td = Tocats donats. Tr = Tocats rebuts. Td-Tr = Tocats donats menys tocats rebuts.  
Clas. = Classificació.

**Figura 2**

Exemple d'una poule entre 6 participants. En horitzontal el resultat assolit i en vertical el del rival. Les victòries s'anoten amb una "V" i les derrotes amb els tocats realitzats. En el recompte, cada "V" equival al nombre de tocats de l'assalt (5, o els que el professor decideixi).

## Activitats d'avaluació i criteris

### Avaluació inicial

Com a avaluació inicial proposem passar un breu qüestionari per valorar els coneixements previs de l'alumnat, amb preguntes com ara:

- Coneixes l'esport de l'esgrima?
- L'has vist algun cop a la televisió o has assistit a alguna competició?
- Quin creus que és l'objectiu per aconseguir guanyar un punt?
- Com es guanya un assalt?

#### Consell metodològic

*També podem fer una valoració procedimental inicial en observar les primeres formes jugades. En aquests primers jocs veurem si l'alumnat gestiona la distància per procurar tocar i no ser tocat, si perfila el cos i flexiona les cames, si avança la mà armada amenaçant el rival i protegint el seu cos i, també, si respecta el material i els companys en aquestes fases de joc menys acotades.*

### Avaluació formativa

D'acord amb els diferents objectius de la unitat didàctica, l'avaluació es distribuirà de la forma següent:

- Continguts procedimentals: objectius 1, 2 i 3. Fitxes d'avaluació 1, 2, 3 i 4.
- Continguts procedimentals: objectius 4 i 5. Fitxes d'avaluació 5 i 6.
- Continguts procedimentals: objectius 6 i 7. Fitxa d'avaluació 7.

#### Presentació de les fitxes

Per a cada objectiu s'ha dissenyat una fitxa d'avaluació (figs. 3 a 9) que serà molt útil per a l'elaboració dels instruments d'avaluació de la unitat didàctica. En aquesta fitxa es troba en primer lloc l'activitat que servirà per avaluar l'objectiu que es pretén, i en segon lloc, els criteris per avaluar-lo.

#### Consell metodològic

*Es pot aprofitar la fase d'anàlisi de resultats (la part final) de les darreres dues sessions de la unitat didàctica per avaluar els dos darrers objectius.*

### Avaluació sumativa

Amb les 7 fitxes d'avaluació el professorat obtindrà una puntuació de cada alumne entre 0 i 20 punts. Dividint per dos el sumatori de punts aconseguits obtindrem l'avaluació final de cada alumne.

La distribució per continguts serà la següent:

UD Esgrima:

FITXA D'AVALUACIÓ 1

OBJECTIU 1 Reconèixer la distància individual amb la utilització del sabrescuma

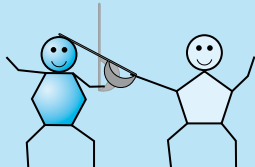
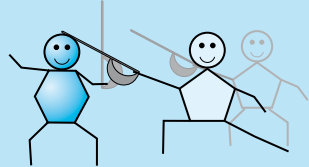
Activitat d'avaluació	Criteris d'avaluació: Bé = 1 Regular = 0,5 Malament = 0					
<p><b>Pràctica dels atacs i les parades de 3a, 4a i 5a. Valorem l'acció d'atac</b></p> <p>L'alumne avaluat realitza una primera acció d'atac (<b>element avaluat</b>). Posteriorment la repeteix, però el company fa la parada corresponent</p>	<p><b>Sense desplaçament</b></p> 	<p><b>Amb un fons</b></p> 				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cos equilibrat en el tocat</li> <li>• Toca amb cop de dits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cos equilibrat en el tocat</li> <li>• Toca amb cop de dits</li> <li>• Surt abans el braç que les cames</li> </ul>				
Alumne .....	Bé	Regular	Malament	Bé	Regular	Malament

Figura 3

UD Esgrima:

FITXA D'AVALUACIÓ 2

OBJECTIU 2 Executar de manera correcta els desplaçaments: marxar

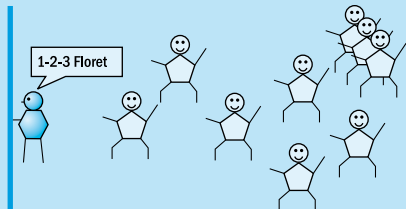

Activitat d'avaluació	Criteris d'avaluació: Bé = 1 Regular = 0,5 Malament = 0					
<p><b>Forma jugada: "1-2-3 floret"</b></p> <p>a) Avaluem la marxa de l'alumne b) Avaluem l'estabilitat de la guàrdia després d'un desplaçament</p>	<p><b>Marxar</b></p> 	<p><b>Estabilitat de la guàrdia després d'un desplaçament</b></p> 				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inici amb la cama del davant</li> <li>• Es desplaça sense fer salts</li> <li>• Té les cames semiflexionades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recupera l'equilibri a la guàrdia</li> <li>• Té les cames semiflexionades</li> <li>• Manté els peus separats</li> </ul>				
Alumne .....	Bé	Regular	Malament	Bé	Regular	Malament

Figura 4

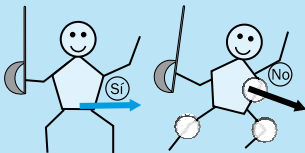
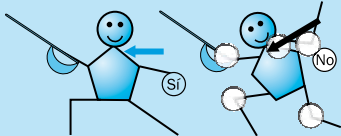
UD Esgrima:		FITXA D'AVALUACIÓ 3				
<b>OBJECTIU 2 Executar de manera correcta els desplaçaments: trencar i fons</b>						
Activitat d'avaluació	Criteris d'avaluació: Bé = 1 Regular = 0,5 Malament = 0					
<b>Forma jugada: "atac amb 2 marxar i fons" i defensa amb la distància</b>  a) Avaluem la fase final del fons de l'alumne que fa l'atac b) Avaluem la fase final del trencar de l'alumne que fa l'acció defensiva	<b>Trencar (fase final)</b>  		<b>Fons (fase final)</b>  			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manté el cos equilibrat</li> <li>Cama anterior semiflexionada</li> <li>Cama posterior semiflexionada</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Manté el cos equilibrat i estira el braç</li> <li>Cama anterior en flexió (bloqueig)</li> <li>Cama posterior en extensió</li> </ul>			
Alumne .....	Bé	Regular	Malament	Bé	Regular	Malament

Figura 5

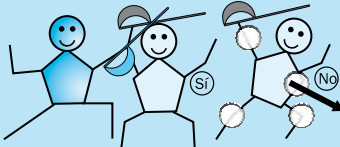
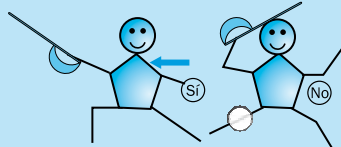
UD Esgrima:		FITXA D'AVALUACIÓ 4				
<b>OBJECTIU 3 Adquirir un domini bàsic de les tècniques bàsiques: atacs, parades i respostes</b>						
Activitat d'avaluació	Criteris d'avaluació: Bé = 1 Regular = 0,5 Malament = 0					
<b>Cadenes de combinació d'exercicis de parada i resposta</b>  "A" ataca amb fons al cap. "B" para 5a i "A" torna a la guàrdia. "B" resposta (fons)  a) Avaluem la parada de "B" b) Avaluem la resposta de "B" amb fons	<b>Parada de 5a</b>  		<b>Resposta amb fons</b>  			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manté l'equilibri en la parada</li> <li>Bloqueig de la parada (no extensió)</li> <li>Cames semiflexionades</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Inici amb el braç (no amb les cames)</li> <li>Extensió endavant del braç (no armar-lo enrera o amunt)</li> </ul>			
Alumne .....	Bé	Regular	Malament	Bé	Regular	Malament

Figura 6

UD Esgrima:

FITXA D'AVALUACIÓ 5

**OBJECTIU 4 Diferenciar les accions de l'esgrima: ofensiva, defensiva i contraofensiva****Activitat d'avaluació: Qüestionari****Criteris d'avaluació: 4 preguntes; 0,5 punts per pregunta correcta (Escull una única opció de resposta)**

Alumne .....

**1. Quina diferència hi ha entre una resposta i un contraatac?**

- a) Cap, són el mateix.
- b) La resposta és una acció defensiva i el contraatac ofensiva.
- c) El contraatac es fa després d'una parada i la resposta no.
- d) La resposta és una acció ofensiva i el contraatac no.

**2. Si un tirador fa dos trencars amb l'objectiu de fer fracassar l'atac del rival, què està fent?**

- a) Una acció contraofensiva.
- b) Una acció defensiva.
- c) Una acció ofensiva.
- d) Una acció de preparació per fer un tocat.

**3. Quina és la característica d'una acció contraofensiva?**

- a) Que sempre guanya el tocat.
- b) Que té la iniciativa en l'acció.
- c) Que no té la iniciativa en l'acció.
- d) Que s'anticipa, i això sempre és bo.

**4. Quina diferència hi ha entre un atac i un contraatac?**

- a) Cap, són el mateix.
- b) L'atac és una acció ofensiva i el contraatac una acció defensiva.
- c) Amb l'atac es busca el tocat, mentre que en el contraatac no.
- d) L'atac és una acció ofensiva i el contraatac no.

**Respostes correctes:**

- Pregunta 1: d)
- Pregunta 2: b)
- Pregunta 3: c)
- Pregunta 4: d)

▲  
**Figura 7**

UD Esgrima:

FITXA D'AVALUACIÓ 6

**OBJECTIU 5** Reconèixer els principals elements de l'arbitratge: l'aplicació del reglament i la direcció del combat mitjançant les veus de l'àrbitre i la frase d'armes

**Activitat d'avaluació:** Qüestionari

**Criteris d'avaluació:** 4 preguntes; 0,5 punts per pregunta correcta (Escull una única opció de resposta)

Alumne .....

**1. Què diu l'àrbitre en començar cada tocat?**

- a) Preparats? Llestos? Ja!
- b) Preparats? En guàrdia? Endavant!
- c) En guàrdia? Endavant!
- d) En guàrdia! Preparats? Endavant!

**2. Què farà l'àrbitre quan un tirador surti amb els dos peus del límit posterior de la pista?**

- a) Dirà: "Alto!" i li demanarà que torni dins la pista.
- b) Dirà: "Alto!" i el sancionarà amb un tocat en contra.
- c) El sancionarà amb un tocat en contra.
- d) Li demanarà que torni a entrar dins la pista.

**3. Quina és la funció de l'assessor?**

- a) Observar l'assalt i decidir en cas que l'àrbitre es despisti.
- b) Assessorar l'àrbitre i donar la seva opinió de com ha vist les accions.
- c) Observar els tocats que rep un dels dos tiradors i dir-ho a l'àrbitre.
- d) Observar l'assalt i assessorar tàcticament els tiradors.

**4. Què farà l'àrbitre si un tirador li protesta una decisió?**

- a) Discutirà amb ell.
- b) L'expulsarà del combat.
- c) El sancionarà amb targeta groga i el convidarà a posar-se en guàrdia.
- d) Li donarà la mà, li donarà la raó i continuarà l'assalt sense problemes.

**Respostes correctes:**

- Pregunta 1: d)
- Pregunta 2: b)
- Pregunta 3: c)
- Pregunta 4: c)

▲  
**Figura 8**

<b>UD Esgrima:</b>	<b>FITXA D'AVALUACIÓ 7</b>					
<b>OBJECTIUS 6 i 7</b> Respectar l'aplicació del reglament per part dels companys. Saludar els companys abans i després de cada tasca.						
<b>Criteris d'avaluació:</b> Es parteix de 8 punts positius. Per a cada conducta no correcta durant el desenvolupament de la unitat didàctica hi ha una penalització de 0,25 punts						
Penalitzacions/Alumne: .....	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Total</b>
Targetes grogues						
Targetes vermelles (doble penalització)						
No saludar a l'inici o al final d'un assalt o activitat						
Faltar al respecte a un company o professor						
...						

**Figura 9**

- Continguts procedimentals: 0 a 8 punts: 40 % de la nota.
  - A cada fitxa es valoren dues activitats (0, 0,5 o 1 punt per activitat).
- Continguts conceptuals: 0 a 4 punts: 20 % de la nota.
  - Cada fitxa equival a un qüestionari (0 a 2 punts per fitxa).
- Continguts actitudinals: 0 a 8 punts: 40 % de la nota.
  - Full de registre actitudinal. L'alumnat té una posició de sortida amb 8 punts positius, dels quals el professorat restarà les diferents penalitzacions seguint els criteris establerts a la fitxa. S'utilitza durant tota la unitat didàctica i els ítems a valorar són activats pel professorat a mesura que els explica.

## Estratègies didàctiques

### Estils d'ensenyament

El professorat pot utilitzar estratègies diferenciades per tal de presentar els continguts d'esgrima a l'alumnat. Els estils d'ensenyament reproductius, sobretot comandament directe i assignació de tasques, ajudaran l'alumnat a fixar elements tècnics en base a la imitació i repetició de tècniques, mentre que els estils d'ensenyament productius, sobretot descobriment guiat i resolució de problemes, desenvoluparan el pensament tàctic d'aquest esport d'oposició.

De la mateixa manera, l'ordre d'aparició d'aquests continguts també pot ser gestionat diferentment pels docents. Per exemple, hi ha qui prefereix fixar els diferents elements tècnics abans d'iniciar situacions de joc, mentre que d'altres prefereixen que l'alumnat vagi fent, poc a poc, una descoberta integral de l'esport, presentant els diferents elements tàctics i reglamentaris, a mesura que es coneixen les tècniques específiques.

## Temporització

Vegeu *Taula 3* (pàgina següent).

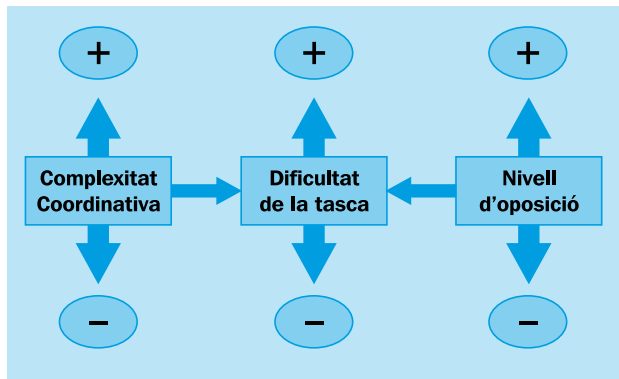
Sessió	Objectius	Continguts	Activitats d'ensenyament-aprenentatge	Avaluació
1		• Presentació de la UD i avaluació inicial	Presentació de la UD i resposta a un qüestionari sobre l'esgrima	Inicial
	1 (Distància)	• Participació activa en les sessions. • Respecte pels companys, regles i materials • Control de l'agressivitat en les accions	Muntatge del sabrescuma. Jocs de persecució (s'hi afegixen variants): • Tots contra tots: tocar les cames; canvis de mà; agafar-se la part del cos tocada... • Grups reduïts: agrupació per colors del sabrescuma o numèrica (lluïta de colors...) • Per parelles: lliure, amb limitació de l'espai de combat	
	2 (Desplaçaments)	• Posició de guàrdia, marxar i trencar	• Exercicis d'aprenentatge dirigits pel professor • Tasques d'imitació i seguiment (el mirall, el rei...) i exercicis de control de la distància	
	2	• Combinació de desplaçaments	• Formes jugades amb desplaçaments d'esgrima (el mocador, relleus, velocitat reacció...) • Control de la distància de tocat amb el rival mitjançant els desplaçaments	
2	1	• Gestió de la distància individual de tocat • Control de l'agressivitat en les accions	• Control de la distància de tocat amb el rival mitjançant els desplaçaments • Formes jugades: canvis de ritme, modificacions de distància, diferents nivells d'oposició...	
	3 (Tècniques)	• La presa de l'arma i el cop de dits	• Aprenentatge de la presa de l'arma i exercicis de cop de dits	
	7 (Salutació)	• La salutació final (encaixada de mans)	• Assalts lliures a 3 tocats, amb incorporació de la salutació abans de canviar de rival	
	1 i 2	• Els desplaçaments i el fons	• Pràctica d'exercicis d'habilitat amb el sabrescuma amb elements externs (globus, piques...) • Exercicis d'aprenentatge dirigits pel professor i tasques d'imitació i seguiment	
3	3	• Els tocats de tall a diferents blancs	• Selecció de diferents blancs de tocat i diferents ritmes d'execució • Exercicis de "defensa amb la distància", deixant curt l'atac dels rivals	
	4 (Accions)	• Accions ofensives i defensives	• Forma jugada: "atac amb 2 marxar i fons": i defensa amb la distància (i variants)	
	7	• La salutació prèvia (amb l'arma)	• Incorporem la salutació prèvia en cada canvi de parella (... i també la final)	
	1, 2 i 4	• La guàrdia, marxar i trencar	• Formes jugades tradicionals: 1-2-3 "flore" (pica paret)	Objectiu 2; fitxa d'avaluació 2.
4	4	• Accions ofensives i defensives	• Forma jugada: "atac amb 2 marxar i fons": i defensa amb la distància (i variants)	
	7	• Acceptació del propi nivell d'execució		
	1 y 3	• Les parades	• Aprenentatge de les parades de 3a, 4a i 5a	Objectiu 1; fitxa d'avaluació 1.
	5 (Arbitratge)	• Les veus de l'àrbitre	• Assalts lliures a 3 tocats, amb incorporació de la figura de l'àrbitre	

**Taula 3**  
Temporalització.



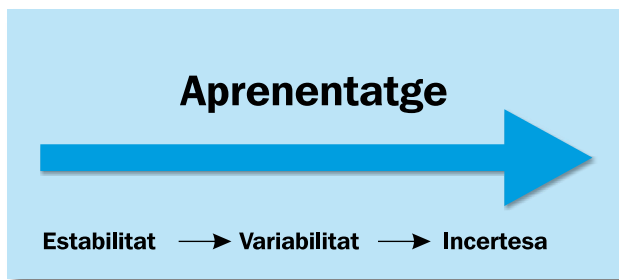
Sessió	Objectius	Continguts	Activitats d'ensenyament-aprenentatge	Avaluació
5	3	• Les respostes	• Exercicis d'aprenentatge i pràctica de les respostes després de cada parada.	
	2	• Desplaçaments d'esgrima i distància	• Forma jugada: "atac amb 2 marxar i fons" i defensa amb la distància	Objectiu 2; fitxa d'avaluació 3.
	5	• La reglamentació adaptada al sabrescuma	• Explicació de la pista, la durada de l'assalt i la forma de tocar i guanyar els punts	
6	1 i 3	• Les parades i respostes	• Pràctica de les parades de 3a, 4a i 5a i aprenentatge de les respostes	
	4	• Accions contraofensives	• Forma jugada: "atac 2 marxar i fons" i defensa amb distància, introduint el contraatac	
	5	• La reglamentació adaptada al sabrescuma	• Assalts amb arbitratge aplicant la normativa senzilla	
7	4	• Les accions d'esgrima	• Explicació teòrica de les accions d'esgrima: aplicacions tàctiques i reglamentàries	
	5	• Els rols d'àrbitre, d'assessor i d'annotador	• Assalts amb arbitratge, i assessors, aplicant la normativa senzilla	
	3	• Realització de la tècnica de mà del sabre	• Cadenes de combinació d'exercicis de parada i resposta	Objectiu 3; fitxa d'avaluació 4.
8	5	• Els rols d'àrbitre, d'assessor i d'annotador • La reglamentació adaptada al sabrescuma	• Explicació del funcionament d'una <i>poule</i> i del sistema d'annotació	
	2 i 7	• Control de l'agressivitat en les accions	• Progressions d'exercicis sobre atacs, parades de 3a, 4a i 5a i les respostes	
	5	• La reglamentació adaptada al sabrescuma	• Explicació del funcionament d'una <i>poule</i> i del sistema d'annotació	
9	6 i 7 (Respecte)	• Acceptació dels diferents rols • Reconeixement de tocats rebuts o no donats • Aplicació dels valors en l'esgrima	• Realització de diferents " <i>poules</i> " (lliguetes). Cada " <i>poule</i> " s'autogestiona amb l'assignació dels diferents rols: tirador, àrbitre, assessor, anotador	Objectius 6 i 7; fitxa d'avaluació 7.
	4	Diferenciar les accions de l'esgrima	• Qüestionari	Objectiu 4; fitxa d'avaluació 5.
10	6 i 7	• Acceptació dels diferents rols • Reconeixement de tocats rebuts o no donats • Aplicació dels valors en l'esgrima	• Realització de diferents " <i>poules</i> " (lliguetes). Cada " <i>poule</i> " s'autogestiona amb l'assignació dels diferents rols: tirador, àrbitre, assessor, anotador. • Continuar la competició en un sistema d'eliminació directa.	Objectius 6 i 7 Fitxa d'avaluació 7.
	5	Reconèixer els trets bàsics de l'arbitratge	• La reglamentació i l'arbitratge (qüestionari)	Objectiu 5; Fitxa d'avaluació 6.

▲  
**Taula 3** (Continuació)  
Temporalització.



**Figura 10**

Condicionaments metodològics en la graduació de la dificultat de la tasca en la proposta de progressió d'exercicis en l'esgrima (Iglesias, 2004).



**Figura 11**

Progressió de l'aprenentatge en l'esgrima.

Independentment de l'estratègia utilitzada, el docent ha de proposar situacions tecnicotàctiques assumibles per a l'alumnat d'acord amb el seu nivell d'assimilació motriu i cognitiu. Per això, resulta convenient que la **dificultat de les tasques** proposades pel professorat s'articuli en base a dos grans condicionaments. En primer lloc, la **complexitat coordinativa** que suposa per a l'alumnat la realització d'un determinat exercici a un ritme concret; en segon lloc, el **nivell d'oposició** (col·laboració-oposició) que posa el company-rival en funció de l'exercici (fig. 10).

D'aquesta manera, el professorat incrementarà la dificultat dels exercicis a mesura que comprova el nivell d'assoliment dels objectius de cada un d'ells per part de l'alumnat (per exemple, realitzar correctament 2 de cada 3 accions). Per augmentar la dificultat pot, per exemple, proposar nous elements tècnics, sol·licitar a l'alumnat l'execució de tècniques a una velocitat d'execució més elevada, demanar una combinació de desplaçaments

més complexa, o, finalment, proposar al company-rival que deixi de col·laborar en l'exercici per convertir-se en un rival i fer-ne oposició.

### Per aprofundir en l'ensenyament de l'esgrima

En unitats didàctiques de poques sessions no es disposa de gaire temps per aturar-nos en la correcció tècnica, si més no en el seu detall, però si el plantejament és d'unitats de programació de major volum horari, hem de considerar que en la progressió dels continguts tècnics s'hauria de mantenir la coherència del procés d'aprenentatge d'un esport individual, d'oposició i interacció, com ho és l'esgrima. La progressió dels elements tècnics s'ha de fer d'acord amb els criteris progressius següents (figura 11):

- Estabilitat de l'aprenentatge tècnic: l'alumnat ha de ser capaç de reproduir el gest après en les mateixes condicions (el company hi col·labora).
- Variabilitat en l'aplicació tècnica: l'alumnat adapta els elements apresos a diferents situacions, com ara el ritme d'execució o la distància del company (el company dificulta l'acció).
- Incertesa en la situació: l'alumnat ha de ser capaç de prendre la decisió correcta, utilitzant la tècnica com a instrument, en les diferents situacions que es produeixen (el company s'hi oposa).

### Referències bibliogràfiques

#### Lectures bàsiques

Alarcia, L.; Alonso C. J. i Saucedo, F. (2000). *Esgrima con sables de espuma*. Madrid: Esteban Sanz.  
 En aquest llibre trobareu informació ampliada sobre els continguts de l'esgrima treballats en aquest article, així com d'altres propostes i un interessant desenvolupament metodològic basat en el pensament tàctic.  
 Iglesias, X. (1991). *Esgrima. Colección "Seréis campeones"*, núm.7: Barcelona: La Vanguardia.  
 En aquest llibret trobareu informació bàsica sobre els fonaments tècnics, didàctics i reglamentaris de l'esgrima.

Alarcia, L.; Alonso, C. i Saucedo, F. (1999). La esgrima: relació con el currículum de E.F. y adaptaciones para su implantación. *Revista Española de Educación Física y Deportes* (6), 2:5-10.  
 Alonso, C. J.; Saucedo, F. i Alarcia, L. (1998). La esgrima como contenido educativo en la Educación Física. *Revista de Educación Física* (72), 33-37.  
 Barceló, G.; Palmero, A. i Herrera, V. (2003). *Capbussa't a la pisci-*

- na. Unitat de programació per al cicle superior de primària. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- Bastianini, L.; Di Ciolo, A. i Gori, M. (1996). *La scherma come gioco e sport*. Roma: Società stampa Sportiva.
- Daza, G. i González Arévalo, C. (1996). *Llança't al Mini-Handbol!* Unitat de programació. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol.
- (1997). *Handbol?... Quina passada!* Credit comú per secundària. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol.
- Departament d'Ensenyament (2002). *Currículum d'Educació Física*. Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.
- FFE - Fédération Française d'Escrime. *Manuel de l'escrime scolaire*. París: Fédération Française d'Escrime.
- Fullana, T.; Hernando, A. i Cardona, M. (2003). *Llança't a l'aigua*. Crèdit variable per a primer cicle de secundària. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- González Arévalo, C. (2005). El procés de programació en l'ensenyament de l'activitat física i l'esport. *Apunts. Educació Física i Esports* (80), 20-28.
- Iglesias, X. (2004). *Iniciació a l'esgrima en l'àmbit escolar mitjançant materials alternatius*. Institut Nacional de Educació Física de Catalunya. XII Cursos d'estiu de l'educació física i l'esport. Barcelona, 28 de juny al 2 de juliol de 2004.
- Popelin, D. (2002). *Escrime. Enseignement et entraînement*. París: Amphora.
- Revenu D. (1985). *Initiation à l'escrime, une démarche pour l'école*. París: Vigot.
- Touchard, Y. (ed.). (1990). *Les sports de combat, les jeux d'opposition à l'école élémentaire*. Octubre de 1990. París: Revue EPS.
- Zatsiorski, V. M. (1989). *Metrología deportiva*. La Habana: Pueblo y Educación.