

1 **LA LUCHA LIBRE MEXICANA: UN MEDIO ALTERNATIVO PARA LA**
2 **ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA**

3
4
5 est. SALVADOR KARIM MARTÍNEZ RAMÍREZ

6 PhD. RICARDO FÉLIX INGUANZO

7 PhD. JARED SAID GONZÁLEZ GARCÍA

8 Benemérita Escuela Normal “Manuel Ávila Camacho”, Zacatecas, Zac. México.

9
10
11 **doi:10.16887/93.a2.05**

12
13 **Abstract.**

14 This academic work offers a response to the complexity of teaching and
15 learning gymnastics (basic and aerial) in basic education, specifically at the
16 primary level, where the methodologies used have become obsolete and, above
17 all, have become a barrier to learning. of the children, generating loss of
18 motivation and completely forgetting the significant practice that Physical
19 Education must have inside and outside the session. With the intention of
20 generating proposals instead of problems, this teaching group undertook the
21 task of seeking to innovate the practice and teaching of gymnastics through
22 wrestling, without neglecting and retaking a very important and forgotten topic
23 such as it is the culture, especially the Mexican one. For this reason and being
24 opportune that from teacher training there is the possibility of working with
25 groups of 3rd grade of primary level, it was decided to address and apply this
26 new training process, making use of a didactic unit that allowed addressing the
27 bodily, physical dimensions, cognitive and symbolic of each individual in order
28 to strengthen and enrich motivation, participation and interest in Physical
29 Education sessions and learning gymnastics itself.

30 **Keywords.**

31 Physical Education, Mexican Wrestling, gymnastics, learning

32
33 **Resumen.**

34 Este trabajo académico ofrece una respuesta a la complejidad de la enseñanza
35 y el aprendizaje de la gimnasia (básica y aérea) a través de la clase de
36 Educación Física en la educación básica, específicamente en el nivel primaria,
37 donde las metodologías utilizadas han quedado obsoletas y sobre todo han
38 pasado a convertirse en una barrera para el aprendizaje de los niños,
39 generando pérdida de la motivación y olvidando por completo la práctica
40 significativa que la Educación Física debe tener dentro y fuera de la sesión.
41 Con la intención de generar propuestas en lugar de problemáticas, este

42 colectivo docente se dio a la tarea de buscar innovar por medio de la lucha libre
43 la práctica y la enseñanza de la gimnasia, sin dejar de lado y retomando un
44 tema muy importante y olvidado como lo es la cultura, especialmente la
45 mexicana. Por tal motivo y siendo oportuno que desde la formación docente
46 existe la posibilidad de trabajar con grupos de 3er grado de nivel primaria, se
47 optó por abordar y aplicar este nuevo proceso formativo, haciendo uso de una
48 unidad didáctica que permitió abordar las dimensiones corporales, físicas,
49 cognitivas y simbólicas de cada individuo con el fin de fortalecer y enriquecer la
50 motivación, la participación y el interés por las sesiones de Educación Física y
51 el aprendizaje de la gimnasia en sí.

52 **Palabras clave.**

53 Educación Física, lucha libre mexicana, gimnasia, aprendizaje

54

55 **Resumo.**

56 Este trabalho acadêmico oferece uma resposta à complexidade do ensino e
57 aprendizagem da ginástica (básico e aéreo) no ensino básico, nomeadamente
58 ao nível primário, onde as metodologias utilizadas se tornaram obsoletas e,
59 sobretudo, tornaram-se uma barreira à aprendizagem das crianças, gerando
60 perda de motivação e esquecendo completamente a prática significativa que a
61 Educação Física deve ter dentro e fora da sessão. Com a intenção de gerar
62 propostas em vez de problemas, este grupo docente empreendeu a tarefa de
63 buscar inovar a prática e o ensino da ginástica por meio da luta livre, sem
64 negligenciar e retomar um tema tão importante e esquecido como é a cultura,
65 especialmente a mexicana. Por este motivo e sendo oportuno que a partir da
66 formação de professores exista a possibilidade de trabalhar com turmas do 3.º
67 ano do ensino básico, optou-se por abordar e aplicar este novo processo
68 formativo, lançando mão de uma unidade didática que permitisse abordar as
69 questões corporais, físicas dimensões, cognitivas e simbólicas de cada
70 indivíduo de forma a fortalecer e enriquecer a motivação, participação e
71 interesse nas sessões de Educação Física e na própria aprendizagem da
72 ginástica.

73 **Palavras chave.**

74 Educação Física, Luta Mexicana, ginástica, aprendizagem

75

76 **Introducción.**

77 En cualquier proceso de enseñanza, sea dentro o no del campo de la
78 Educación Física, la significación de aprendizajes es clave para una formación
79 integral, esto se puede lograr mediante estrategias que busquen ir más allá de
80 la transmisión de información entre docente-alumno. La educación motriz de un
81 individuo se ve afectada cuando esta se basa en patrones de repetición-
82 ejecución, en donde no existe una asimilación y mucho menos una motivación
83 por su práctica. La gimnasia, es uno de estos procesos, el cual, a pesar de ser
84 muy estético, completo y variado, no logra captar la atención de los alumnos y
85 mucho menos prevalecer en su día a día.

86 En palabras de Gutiérrez & Israel (2017), la Lucha Libre Mexicana es uno de
87 los deportes más importantes a nivel nacional, razón principal por la que esta
88 ha llegado a formar parte de la cultura mexicana al estar cargada de grandes
89 elementos simbólicos, en gran parte por los múltiples rasgos que contiene y
90 que se han añadido, en otras palabras, la Lucha Libre es parte del ADN del
91 mexicano.

92 De acuerdo con Jung (1995), citado por Jerez, S. A. R. (2012), los símbolos
93 están inmersos en toda acción que el sujeto efectúa, principalmente en todo
94 aquello que comparte una cultura, que respecto a la lucha libre y desde la
95 posición de Villarreal (2009), los símbolos aquí tienen una representación
96 mítica en la que está en disputa el bien y el mal, en la que se ponen en escena
97 los valores de la sociedad personificados como héroes o villanos, mismos que
98 posteriormente se transforman en ídolos y dejan una gran huella en el público
99 aficionado, donde se pueden encontrar el sentido y función del sí mismo.
100 Entendiendo por huella los aspectos que forman al individuo emocional y
101 éticamente.

102 La Lucha Libre mexicana de acuerdo con Villarreal (2009) consiste en una
103 pelea sobre un espacio delimitado en forma de cuadrilátero o Ring como el del
104 Box, utilizando las cuerdas y postes de este último para impulsarse a sí mismos
105 o lanzarse hacia los rivales, es una actividad de contacto, en el cual, aunque
106 sean válidas las patadas y golpes con manos y cabeza, los característicos son
107 las llaves y contra llaves que tiene su base en la lucha grecorromana y el judo.
108 Una de las características principales de la Lucha Libre mexicana es que esta
109 se reconoce a nivel mundial por su técnica, citando a González (S/F), señala
110 que el estilo mexicano es muy diferente al norteamericano o japonés, países en
111 los que su práctica también cobra especial importancia según Gilbert & Zolov
112 (2001).

113 A juicio de Villarreal (2009), hoy en día la Lucha Libre es considerada más un
114 deporte-espectáculo para sociedad, debido a que su principal objetivo es el
115 entretenimiento y la masificación, ya que tanto su acción como la puesta en
116 escena de los combates entre los luchadores, se llevan a cabo con un sentido
117 mayormente dramático y humorístico.

118 Por lo tanto, es viable el uso de la lucha libre como un medio alternativo para la
119 enseñanza de la gimnasia (básica y aérea), ya que no solo podemos utilizar las
120 bondades que nos ofrece este deporte, sino también hacer uso de las
121 características que nos provee al ser un deporte espectáculo, en donde
122 procesos como la dramatización, la escenificación, la personificación e
123 inclusive el uso de coreografías están presentes.

124

125 **Objetivo:**

126 El objetivo es brindar una propuesta alternativa para enseñar la gimnasia,
127 disminuyendo la parte sistemática que conlleva e inclinándonos por un enfoque
128 pedagógico-didáctico, simbólico y significativo, para que nuestros educandos,
129 desde la parte individual hasta la grupal logren adquirir aprendizajes
130 significativos dentro de las sesiones.

131

132 **Métodos:**

133 El presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo basado en el método
134 de análisis, que de acuerdo con Hernández et al. (2010), lo que se busca es
135 describir, especificar propiedades, características y rasgos importantes de
136 cualquier fenómeno que se analice, lo anterior con la intención de sistematizar
137 los objetos involucrados en el trabajo. En una primera parte se hizo el
138 planteamiento del problema, para después identificar el objeto de estudio y
139 surgido de ahí establecer un objetivo general, mismo que se basa en proponer
140 una alternativa práctica de enseñar la gimnasia, disminuyendo la parte
141 sistemática que conlleva e inclinándonos por un enfoque pedagógico-didáctico,

142 que traiga consigo elementos simbólico y significativos, para que nuestros
143 educandos, desde la parte individual hasta la grupal logren adquirir
144 aprendizajes trascendentes dentro de las sesiones, junto con sus objetivos
145 específicos. Una vez precisado lo que se quiere estudiar se planteó una
146 respuesta tentativa como hipótesis, la cual establece que al utilizar la lucha
147 libre mexicana como medio alternativo para la enseñanza de la gimnasia, la
148 motivación y los aprendizajes incrementarán de manera intrínseca y notable,
149 además, una justificación del tema elegido, posteriormente e igualmente de
150 manera documental se desarrollará el tema tratado, para que en la parte final,
151 posterior a la aplicación de las 4 sesiones desarrolladas en el espacio
152 destinado para crear este nuevo proceso formativo, se descarte u acepte la
153 hipótesis planteada.

154 La escuela Primaria "Olimpiada 1968" se encuentra ubicada en el municipio de
155 Calera de Víctor Rosales, perteneciente al estado de Zacatecas, México.
156 Dentro de la cual se llevó a cabo esta investigación, misma que cuenta con un
157 universo de 24 grupos de primero a sexto año, por lo que alberga alrededor de
158 779 alumnos, de los cuales, se optó por utilizar como muestra 30 alumnos del
159 3er grado, 15 del grupo "A" y 15 del grupo "B", los cuales constituyen el 3.85%
160 de la población estudiantil, con una edad entre 8 y 9 años. La parte principal del
161 por qué elegir estos dos grupos fue por su diversidad y sobre todo porque al
162 encontrarse en 3er grado de primaria, encontramos un punto medio de la
163 formación académica en la educación primaria, ya que en se encuentran a la
164 "mitad" del proceso formativo que comprende la educación primaria como parte
165 de la educación obligatoria en México.

166

167 **Resultados.**

168 Dentro de los resultados podemos destacar que se obtuvo un incremento
169 considerable en el interés, la participación y la motivación por parte de los
170 alumnos, desde la primera actividad que se basó en la contextualización hasta
171 la puesta en marcha de la práctica. Para algunos alumnos, antes de las
172 actividades era difícil integrarse a la sesión de educación física, no solo por
173 problemas físicos o por falta de motivación, sino también por la manera en que
174 se sentían al realizar las actividades. De este modo, se comprobó y verificó que
175 el uso de la propuesta presentada a continuación servirá como apoyo para
176 aquellos que no se sentían competentes para realizar las actividades, o bien,
177 que no tenían la motivación suficiente para participar por iniciativa propia, por lo
178 que no solo se está incrementando la capacidad de acción del individuo, sino
179 que también hay un proceso formativo integral y de significación para el
180 alumno, en donde este le otorgar sentido a la sesión y a los movimientos que
181 ejecuta en esta.

182 A continuación, se muestran las actividades motrices que se propusieron
183 durante las sesiones, mismas que fueron explicadas lo más simplificadas
184 posibles y siempre buscando otorgarles un referente para que fuera más
185 sencillo la realización y la concepción de estas.

186

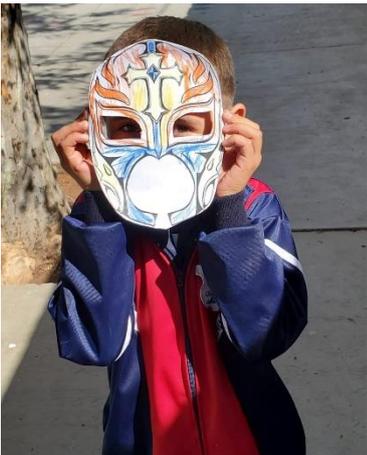
187 En esta primera actividad se busca introducir al tema al alumnado por medio de
188 la representación gráfica de lo que es la lucha libre, la personalización de las
189 máscaras y posteriormente pasar a la personificación, en donde este pone en
190 marcha los conocimientos adquiridos durante las sesiones. Aquí se comienza a

191 dar significado a las actividades, en donde el alumno comienza a identificarse y
 192 a otorgarle un sentido a su práctica.

193

194 **Tabla 1.** Diseño y personalización de máscaras

195

<p>ACTIVIDAD: MUCHA LUCHA</p>	<p>PROPÓSITO: Que el alumno se introduzca en el mundo de la lucha y a su vez personifique (vivencie) algún luchador que el mismo recree en base a la información proporcionada y el material facilitado.</p>
<p>DESCRIPCIÓN: En esta actividad, se hace una introducción a lo que es la lucha libre, sus características y su esencia, esto lo podemos realizar a través de videos/carteles en donde se mencionen las principales reglas y componentes que tiene la lucha libre, haciendo énfasis en la lucha libre mexicana. Posterior a ello, se les muestra una lista de luchadore(as) los cuales pueden identificarse con alguno. Una vez realizado lo anterior, se le pide al niño que se dibuje así mismo como luchador, en donde identifique su máscara, su vestuario, su complexión física, etc. Posteriormente, deben otorgarle un nombre, puede ser en base a un luchador que ya conozcan o por medio de la creatividad de cada uno Finalmente, se les otorga una máscara para que la personalicen, la iluminen y posteriormente la tomen como parte de su corporeidad.</p>	 
<p>ESTRATEGIA DIDÁCTICA: Dramatización (Personificación)</p>	<p>RECURSOS: Máscaras Medios Visuales</p>

196

197 **Fuente:** Elaboración propia

198

199

200 “Entrenado para ser luchador” ha sido el nombre propuesto para esta actividad,
 201 ya que no se trata de un entrenamiento riguroso ni buscando algún tipo de
 202 musculación o proceso que afecte al niño, sino que, por medio del juego, este
 203 fortalezca su cuerpo, con la idea de que es un luchador y al ser este último un
 204 referente de fuerza, agilidad y buen físico, la motivación se incrementa y por
 205 consecuencia el alumno genera un mejor desempeño durante la sesión.

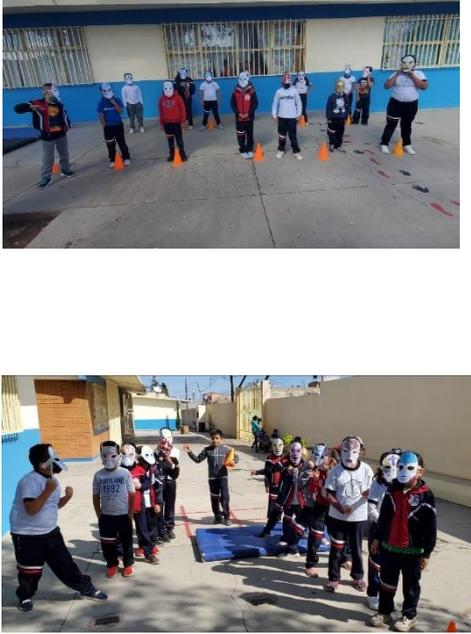
206

207

208

209

210 **Tabla 2.** Mejora de las capacidades físicas
211

<p>ACTIVIDAD: Entrenando para ser luchador</p>	<p>PROPÓSITO: El objetivo es otorgarle una preparación física al alumno a manera de juego para fortalecer su cuerpo de manera general para que sea capaz de ejecutar posteriormente las acciones motrices que implica la gimnasia y la lucha libre.</p>
<p>DESCRIPCIÓN: El objetivo de la sesión es fortalecer miembros superiores, inferiores y Core (abdominales, pelvis, lumbares, etc.) Lo haremos en 3 partes de la siguiente manera: Calentamiento: Para el calentamiento, haremos uso de algún juego de persecución, en donde la temperatura corporal y el ritmo cardiaco del alumno se incrementen. Fase Medular: Ejecutaremos acciones motrices sencillas como reptar, rodar, saltar, cuadrupedia, entre otras variantes que podamos utilizar. Vuelta a la Calma: Es muy importante trabajar la flexibilidad, nos podemos apoyar en posiciones de yoga o estiramientos dinámicos. La sesión se cierra hablando de la importancia de este fortalecimiento y su posterior aplicación.</p>	
<p>ESTRATEGIA DIDÁCTICA: Juegos de Persecución</p>	<p>RECURSOS: Máscaras Colchonetas</p>

212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226

Fuente: Elaboración propia

¿Cómo me debo mover? Es una pregunta simple pero que toma un giro de 360° si hablamos de la lucha libre, ya que aquí no se trata solamente de correr, saltar o agacharse, sino que existen movimientos precisos que son parte de este deporte – espectáculo, y si bien, no se enseñan específicamente durante la sesión, si se implementan actividades en donde hacen uso de sus habilidades motrices y sus patrones de movimiento para combinarlos y poco a poco comprender las distintas formas que tiene nuestro cuerpo de movernos.

227 **Tabla 3.** Desarrollo de habilidades motrices básicas
228

<p>ACTIVIDAD: ¿Cómo me debo mover?</p>	<p>PROPÓSITO: Brindar a los alumnos habilidades motrices básicas en las que se pueda desplazar y comenzar a adquirir un poco del repertorio motriz que se requiere para las siguientes sesiones.</p>
<p>DESCRIPCIÓN: Calentamiento: Para el calentamiento nos moveremos por todo el espacio y a la señal nos metemos a unos aros dependiendo la cantidad que haya dicho el docente. Después, nos desplazamos de otras maneras (en un pie, saltando, caminando hacia atrás, etc.) Fase Medular: Para la fase medular, al alumno se le proponen distintos tipos de desplazamientos a través de una serie de conos e incluso saltando a algunos de sus compañeros. Vuelta a la Calma: Para la vuelta a la calma realizamos una serie de estiramientos mientras dialogamos como se sintieron y que creen que podremos desarrollar en la siguiente sesión.</p>	
<p>ESTRATEGIA DIDÁCTICA: Juego Motor</p>	<p>RECURSOS: Máscaras Conos</p>

229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247

Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, la siguiente sesión busca ahora sí especializar al alumnado en los aspectos que conlleva la gimnasia y la lucha libre, ya que existió un fortalecimiento previo, una adquisición de habilidades básicas y ahora un proceso de especialización del movimiento, desde luego, siempre personificados como luchadores.

248 **Tabla 4.** Desarrollo de las habilidades motrices específicas para la lucha libre
 249

ACTIVIDAD: Fundamentos técnicos gimnásticos - luchísticos	PROPÓSITO: En esta sesión, se busca que el alumno comience a adquirir algunas habilidades propias de la lucha libre y la gimnasia.
DESCRIPCIÓN: La sesión busca que el alumno adquiera ciertas habilidades, de este modo, necesitamos colchonetas que amortigüen los golpes o cualquier situación. Ejemplo de ello puede ser: <ul style="list-style-type: none"> - Rodada de frente - Rodada hacia atrás - Vuelta de carro - Salto del tigre - Resorte de brazos Y de este modo también ejecutar caídas y lanzamientos que se presentan comúnmente en la lucha libre. También podemos implementar el uso de “llaves” buscando no comprometan la integridad de los alumnos y se realicen más que nada de manera simbólica.	
ESTRATEGIA DIDÁCTICA: Gimnasia	RECURSOS: Máscaras Colchonetas

250
 251 **Fuente:** Elaboración propia

252
 253
 254
 255
 256 RING, RING, RING hace referencia al sonido de la campana de la lucha libre,
 257 en donde ahora, después de atravesar el proceso de conversión en luchadores,
 258 nosotros como docentes, buscamos poner en marcha una especie de
 259 coreografía en donde todos los alumnos apliquen los aprendido, sobre todo la
 260 adquisición de habilidades y el desarrollo de sus capacidades físicas.

261
 262
 263
 264
 265
 266 **Tabla 5.** Escenificación y representación de un combate de lucha libre

ACTIVIDAD: RING, RING	PROPÓSITO: Generar una especie de coreografía en donde los alumnos ejecuten las habilidades adquiridas durante las sesiones
---------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

buscando le den significado y demuestren lo aprendido.	
<p>DESCRIPCIÓN: La lucha libre es realizada mayormente en base a un guion o un plan, en donde existe un objetivo principal durante la lucha, previamente definido, sin embargo, el lapso que se da entre el inicio y el final puede ser muy variado. De esta manera, se debe realizar una lucha libre, de 2 a 3 caídas, en donde existan dos grupos de alumnos, unos “rudos” y otros “técnicos”, representando el bien y el mal. Por último, previamente se define quién ganará, sin embargo, el objetivo principal es hacerlo lo mejor posible, exhibiendo lo aprendido durante la lucha, cuidando la integridad de los demás y sobre todo haciendo un buen espectáculo, la entrega final, se puede hacer en público para que cause euforia y los niños entren en un proceso de aprendizaje significativo, donde sus aprendizajes responden al ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo y para qué?</p>	: 
<p>ESTRATEGIA DIDÁCTICA: Juego Motor Dramatización</p>	<p>RECURSOS: Máscaras Colchonetas, Cuerdas, Astas</p>

268

269 **Fuente:** Elaboración propia

270

271 **Conclusión.**

272 A través de la propuesta presentada podemos decir que el objetivo marcado
 273 fue cumplido, más allá de difundir con el alumnado la lucha libre mexicana
 274 como un deporte-espectáculo popular en el país, que a la par se puso de
 275 manifiesto el conocimiento cultural de la misma, abordando temas respecto a
 276 su significado, el simbolismo que trae consigo, la caracterización visual y
 277 corporal de esta y de la identidad nacional que tanto se necesita hoy en día;
 278 por otra parte al utilizar esto como medio alternativo de enseñanza para la
 279 adquisición y comprensión de las habilidades motrices específicas utilizadas
 280 propiamente en la gimnasia fueron adquiridas con éxito y con mayor facilidad
 281 por parte de cada uno de los alumnos, desarrollando a la par la creatividad
 282 personal manifestada al momento en el que cada alumno diseñó y elaboró
 283 cada una de sus máscaras, representando a través de estas sus gustos y
 284 aficiones por aquellos personajes o superhéroes animados con los cuales se
 285 identifican por algún motivo o interés que estos poseen, y que dichos aspectos
 286 fungiendo favorablemente para dotarles de seguridad propia al ejecutar de
 287 manera confiada las acciones motrices complejas solicitadas, todo esto logrado
 288 por el simple hecho de utilizar cada alumno dichas máscaras, en donde
 289 representan y sienten la superioridad de la cual los dota la caracterización y a

290 su vez demostrar el poder y/o habilidad basada en el personaje con el cual se
291 inspiraron para su diseño.

292 De esta manera, se ha ido comprobando una vez más en que el desinterés por
293 parte del alumnado respecto a la clase de Educación Física afectará siempre
294 cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje, entendiendo en que esto no
295 siempre dependerá de los estilos de enseñanza empleados por parte del
296 docente sino de los medios de enseñanza innovadoras que este pueda
297 emplear para favorecer y propiciar ambientes positivos de aprendizaje y de
298 interés respecto a los contenidos a desarrollar, incentivando también la
299 cooperación entre pares y la motivación por realizar cada una de las tareas
300 motrices asignadas, gracias a la escenificación del contexto en donde se lleva
301 a cabo un espectáculo de lucha libre. Es por ello que la propuesta diseñada,
302 aplicada y evaluada nos otorga un resultado satisfactorio, mismo que busca ser
303 ejemplo, motivación y herramienta para aquellos educadores que buscan
304 innovar su práctica educativa.

305

306 **Referencias.**

307 González. (S/F). Catarina.udlap.mx. Obtenido de La Lucha Libre: Definición,
308 Antecedentes y Significado en la Cultura

309 Mexicana: [http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/gonzalez](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/gonzalez_s_z/capitulo1.pdf)
310 [_s_z/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/gonzalez_s_z/capitulo1.pdf)

311

312 Gutiérrez, F., & Israel, R. (2017). La lucha libre: Identificación de rasgos
313 característicos que la conforman como un complejo cultural de la
314 sociedad mexicana. Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del
315 Río.

316

317 Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Pilar Baptista, L. (2010).
318 Metodología de la investigación. México DF: McGraw Hill.

319

320 Jerez, S. A. R. (2012). Proyección y construcción de la identidad en los
321 asentamientos de origen informal de la ciudad de Bogotá. Revista de
322 Psicología:(Universidad de Antioquía), 4(1), 35-56.

323

324 Jung. C. (1995). El hombre y sus símbolos. Barcelona: Ed. Paidós.

325

326 Trigueros, C. (2002). Juego, tradición y cultura en educación física. Revista
327 Tándem, Didáctica de la Educación Física, 6, 78-89.

328

329 Villarreal, H. (2009). Simulacro, catarsis y espectáculo mediático en la lucha
330 libre. Razón y palabra, (69), 1-11.

331

332

333 Salvador Karim Martínez Ramírez
334 Calera de Víctor Rosales, Zacatecas, México.

335 Juan Aldama 115 Colonia Centro

336 +52 1 4781026277

337 karimbenmac@gmail.com