

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA (CIL)

EGIPTO

EDUCACIÓN FÍSICA



1. JUEGOS Y DEPORTES EGIPCIOS

1.1. DEPORTES

En cuanto al deporte, estaba bastante bien considerado en Egipto, pues era una forma de mantener el cuerpo sano y fuerte, aunque de todas formas los egipcios no le daban un valor competitivo como hacían los griegos por ejemplo, sino que era una forma de pasar el tiempo libre o para disfrutarlo como espectáculo. Tanto hombres como mujeres lo practicaban.

Los deportes los podemos clasificar en dos categorías al menos: una como actividades de ocio y entretenimiento, y otra como entrenamiento militar. Dentro de esta última podemos incluir, aparte del boxeo, la lucha o las carreras, las actividades ecuestres y el tiro con arco.

1.1.1. “El hockey”

Hay registro de un deporte muy parecido al actual hockey, que se jugaba con palos y pelotas pequeñas, y que actualmente se practica todavía en algunas zonas de Egipto.

En la imagen se muestra un juego parecido al hockey de la tumba de Jety en Beni Hasan.



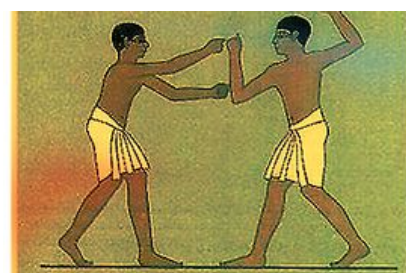
1.1.2. “Tiro con arco”

Era el deporte por excelencia de la época. Los arqueros recibían lingotes de cobre.



1.1.3. “Boxeo”

Una representación pictórica, en la tumba de Jeruef, muestra a seis boxeadores en posición de combate.

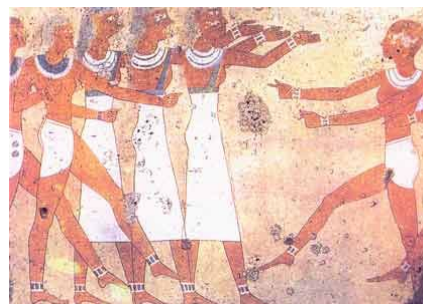


1.2. JUEGOS

Las niñas eran muy aficionadas al baile, y los niños a los juegos de fuerza.

1.2.1. “Tira con fuerza”

Como por ejemplo el que consiste en hacer dos bandos, en cada uno de los cuales cada niño sujeta por la cintura al precedente, mientras que los dos primeros se enfrentan uniendo sus pies y entrecruzando sus manos, y cada grupo tira con fuerza hacia su lado, ganando el que aguante sin caerse.



1.2.2. “Juego de las estrellas”

Practicado tanto por niños como por niñas. Dos de ellos sujetaban por las muñecas a otros dos compañeros inclinados y apoyados en el suelo por los talones, mientras los dos primeros tenían que girar a su alrededor a los dos segundos. Imagen de la Tumba de Meruka.



1.2.3. “Lucha”

Otro juego muy común en ambos sexos era el de la lucha que mantenían dos contendientes subidos a horcajadas sobre la espalda de unos compañeros.



1.2.4. “Pasos de ganso”

Este juego todavía se practica en el campo egipcio y se llama "pasos de ganso". Los antiguos egipcios practicaban deportes de campo y de pista como el salto de altura. Dos jugadores se sentaron uno frente al otro con las piernas estiradas, con los pies de un jugador encima de los dedos del otro. Si el tercer jugador logró saltar esa barrera, los dos jugadores sentados colocaron sus palmas sobre sus pies para aumentar la barrera que el tercer jugador tenía que saltar sin tocar.

1.2.5. “Saltar la cuerda”



La imagen muestra agrimensores egipcios midiendo campos con una cuerda (en codos) tras las inundaciones anuales del Nilo (Pintura sobre papiro).

El origen del salto de comba es incierto, aunque hay algunas teorías que lo sitúan entre los artesanos de la cuerda del antiguo Egipto, quienes se divertían saltando por encima de las cuerdas trenzadas. Esta práctica fue emulada por los niños como diversión y más tarde, fueron los marineros quienes se encargaron de dar a conocerla en sus diversos viajes.

1.2.6. El boomerang

En el Antiguo Egipto se utilizaba el boomerang, pero no como arma para el ejército, sino como deporte de caza de aves. Y para muestra de ello, este objeto aparece en el ajuar funerario encontrado en la tumba de Tutankhamón.



2. LUCHA EGIPCIA



Gran deporte del **Egipto antiguo**, la lucha está atestiguada por numerosas representaciones como las pinturas de **Beni Hasan**, los relieves de la calzada de la pirámide de **Sahura** o la tumba de Ptahhotep en **Saqqara**.



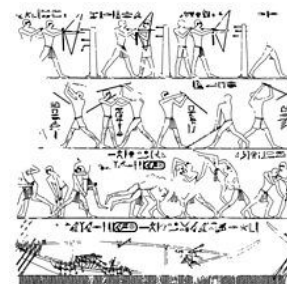
Sitúa **Egipto** en el mapa.

2.1. Esgrima con palos egipcia: TAHTIB

La **esgrima con palos egipcia**, tahtib (تحطيب *taḥṭīb*), es el arte marcial egipcio más antiguo del que se tiene conocimiento. Su práctica aún se mantiene viva en el folclore popular, por lo que puede considerarse un arte marcial antiguo pero también moderno.



La esgrima con palos en el Antiguo Egipto se practicaba durante ceremonias religiosas, procesiones, como deporte o juego y como entrenamiento para la vida militar, si bien el palo no se empleaba como arma en la guerra. Se realizaban competiciones en las que se enfrentan los practicantes, controlados por un árbitro.



¿ESTÁS PREPARADO?

En clase vamos a practicar este arte sustituyendo los palos por los churros de natación. Antes de la lucha, como los egipcios vamos a saludar al público haciendo una inclinación y bajando los palos, llevando la mano izquierda a la frente.



RETO

1. Preparamos el premio para los vencedores, un collar o una pulsera egipcia.
2. Se valorará la originalidad y la creatividad.

Aquí se deja unas ideas:

Collar con cuentas de Revistas y Papel - Reciclaje Paso a Paso

<https://www.youtube.com/watch?v=H2RqVfKOly8>

Pulsera hecha con revistas. Magazine bracelet.

<https://www.youtube.com/watch?v=l9x0s8QqdI0>

2.2. DE LA LUCHA AL BAILE

EL TAHTYB y el RAKS AL ASSAYA



Del arte marcial han derivado el **tahtyeb**, una danza que simula el combate entre dos hombres, y el **raks al assaya**, que deriva de una imitación de la lucha realizada por mujeres. Es habitual que se interpreten estos bailes en las celebraciones matrimoniales. Instrumentos de viento y percusión



contribuyen al suspense y el drama.

ANÉCDOTA

En el Antiguo Egipto, ya se conocían mujeres que hacían malabarismo. De hecho hay varias pinturas egipcias haciendo malabarismo de pie. Otra fuente de información es el **Talmud**, donde se hace referencia a un rabino que se dice hizo malabares con ocho antorchas encendidas y también con vasos de vino, sin derramar ninguna gota.

Passing 8 mazas malabares - 8 clubs passing juggling

<https://www.youtube.com/watch?v=Yy8yGJUcDeM>

3. MALABARES



Los **egipcios** hacían malabarismos con pequeñas rocas redondas, nosotros vamos a aprovechar otros materiales que no son tan duros para evitar posibles lesiones al aprender esta habilidad circense.



El registro de malabaristas más antiguo de la historia de la humanidad, data del año 2040 a.c. y se encontró en la tumba del líder egipcio Ben Hassani. En la pintura aparecen mujeres haciendo malabares, lo que para algunos historiadores era un ritual religioso

RETO

Te propongo el reto de fabricar 3 bolas de malabares siguiendo algunas de las páginas que puedes ver en youtube o si tienes una idea propia también se acepta. Lo importante es que las 3 bolas pesen igual.

CON TELA

https://www.youtube.com/watch?v=TL_aojJljGo

EN FIELTRO AMASADO

<https://www.youtube.com/watch?v=lvYcH-gVzf0&list=PLlyw7gdICdFoU0tnEpQHi6Zch3X4VLrCg&index=25>

CON PLÁSTICO

<https://www.youtube.com/watch?v=BCgmtrk4-Gc>

CON GLOBOS

<https://www.youtube.com/watch?v=2nX4GZgRW1I>

CON PELOTAS DE TENIS O PADDLE

<https://www.youtube.com/watch?v=P67I77tsipA>

CON CROCHÉ

https://www.youtube.com/watch?v=x5-5_HFFfVo

CON PAPEL DE PERIODICO

<https://www.youtube.com/watch?v=A4skK5FlgdE>