
El judo y las actividades de lucha dentro del área de Educación Física

María Dolores Jurado Piña
Profesora de Educación Física
IESO Cella Vinaria, Ceclavín, Cáceres
España

1. Introducción

Una de las premisas básicas de nuestra actuación docente en las aulas se basa en transmitir al alumnado una educación física integral que desarrolle un amplio abanico de experiencias motrices, no tanto en cantidad sino en versatilidad y calidad. Bajo esta apreciación personal, el judo así como las actividades de lucha se presentan como contenidos de gran valor educativo pues son grandes las virtudes que estos nos aportan.

El Judo como práctica deportiva de actividad física desarrolla su gran poder socializador y su aportación de valores éticos y morales para la formación del individuo. De esta forma, se pueden trabajar conceptos como el compañerismo, el espíritu de lucha, el saber ganar y respeto por las normas establecidas entre otros.

Bajo este tipo de planteamientos el tratamiento del judo y las actividades de lucha en las aulas deben enmarcarse bajo el calificativo "educativo", permitiendo así trabajar cualidades como la lealtad, la cooperación, el valor, la resolución, la fuerza de voluntad o el dominio de sí mismo.

La perspectiva educativa-formativa nos va a permitir desarrollar metas educativas y pedagógicas aplicadas al deporte iniciación, dejando de lado visiones más competitivas, para acercarse a un tratamiento donde la motricidad sea un elemento común y el alumnado el protagonista de la práctica educativa.

Elementos intrínsecos al judo como la estima que produce el desafío físico, la aceptación del resultado de la confrontación, el desarrollo de la capacidad de análisis y de adaptación hacen que las actividades de lucha ayuden de una forma destacada a la construcción de la personalidad individual y social del alumnado.

La justificación educativa del judo incorpora un aspecto afectivo importante para el alumnado, que se basa en la noción del cuerpo a cuerpo. A través del contacto corporal se transmite no solamente la fuerza, sino componentes de tipo afectivo y emotivo. Todo ello permite enriquecer de forma global la construcción armoniosa de la formación del alumnado.

2. Orientaciones generales y tratamiento metodológico del judo en las aulas

Tras haber señalado la justificación y aportación que nos ofrece el tratamiento de un judo modificado y orientado hacia unas metas educativas, todos los objetivos que pretendamos marcarnos irán encaminados hacia el desarrollo de una educación deportiva. Para ello, es necesario abordar todo el proceso de enseñanza aprendizaje con contenidos y actividades que respondan a las necesidades, inquietudes y motivaciones de nuestros alumnos.

La enseñanza de las actividades luctatorias y ejercicios de judo proponemos que sean trabajados bajo métodos activos, ya que estos métodos permiten trabajar las prácticas deportivas como un sistema de relaciones, focalizando la atención en el progreso y el esfuerzo realizado por el debutante.

Metodológicamente utilizaremos el descubrimiento como forma de acceder al conocimiento. De esta forma la observación permitirá dar con nuevas soluciones, diferenciando las soluciones más eficaces con la ayuda de los compañeros y del profesor. Todo ello nos conducirá a depurar los diversos aprendizajes para acercarnos al dominio de su ejecución.

El enfrentamiento es una de las finalidades de la práctica del judo y actividades de lucha, pero los enfrentamientos se deben caracterizar por ser portadores de valores educativos. De esta forma, el nivel de oposición debe ser adaptado a las posibilidades y condiciones del alumnado, a sus conocimientos técnicos y tácticos y a su aptitud para manejar sus emociones.

Un pilar clave para el desarrollo y puesta en práctica de este tipo de actividades en las aulas es "la seguridad" de nuestros alumnos. Esta será el punto de partida para la elaboración de todas las actividades y ejercicios. Ello nos hace que todo el trabajo que vamos a desarrollar en la unidad se sustente en el Judo suelo. Este nos va a permitir una rápida puesta en situación de lucha garantizando la seguridad.

A la hora de plantear los distintos aprendizajes del judo educativo debemos tener en cuenta las siguientes condiciones:

- La progresión de enseñanza, que se plantea con el alumnado.
- La relación de fuerzas.
- El grado de oposición, para avanzar de lo que es más fácil (el trabajo colaborativo con compañeros) hacia lo más difícil (el combate frente a un adversario).

En el ámbito metodológico será el juego el medio para favorecer actividades generadoras de placer, por lo que cualquier actividad desarrollada mediante él, resultará muy motivante para los alumnos. Con ello conseguiremos que se entreguen plenamente a la actividad, aportando soluciones a los distintos problemas que planteemos.

3. Legislación vigente en materia educativa

El Decreto 87/2002, de 25 de junio, según el cual, se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en Extremadura de aplicación en la Comunidad Autónoma de Extremadura, nos sirve como marco para justificar los objetivos planteados en esta propuesta curricular. A continuación paso a señalar un análisis paralelo entre los contenidos presentes en el Decreto y los contenidos trabajados con la aplicación de esta unidad didáctica.

El modelo educativo extremeño propulsado desde las Administraciones educativas apuesta por la educación como factor esencial del estado de bienestar. Igualmente se considera necesario asegurar un desarrollo integral del alumnado para lo cual debemos trabajar contenidos académicos junto a habilidades prácticas, actitudes y valores. Desde el área de Educación física debemos orientar el trabajo hacia el descubrimiento y experimentación de las posibilidades de movimiento que el cuerpo nos permite. Partiendo de este enfoque la introducción de actividades luctatorias se presenta como un medio al alcance de profesionales de la actividad física para poder trabajar

De esta forma

Para ello, debemos tomar como referencia la entrada en vigencia de los nuevos Reales Decretos de Enseñanzas Mínimas donde se establecen elementos de referencia a nivel curricular que deben ser trabajados en cada uno de los niveles educativos, con objeto de favorecer la igualdad de oportunidades en el proceso educativo para todo el alumnado de la Comunidad Autónoma.

4. Objetivos generales a trabajar en las aulas

Entre los objetivos que podemos desarrollar mediante la incorporación de las actividades de lucha dentro de las aulas tenemos:

- Iniciar a los alumnos en el deporte del judo educativo.
- Desarrollar la capacidad de superación ante determinadas situaciones motrices.
- Concienciar al alumnado de las posibilidades personales de movimiento.
- Descubrir nuevas situaciones de movimiento.
- Conocer las técnicas básicas de volteos.
- Aprender técnicas básicas de inmovilización.
- Ser capaz de realizar de forma correcta la técnica de caídas en distintas direcciones.
- Fomentar actitudes de compañerismo y colaboración entre los alumnos.
- Ser capaz de realizar alguna técnica de proyección por parejas.

- Trabajar ejercicios y juegos que fomenten valores como la ayuda, la entrega y la auto superación.

5. Contenidos

Contenidos conceptuales

- Comprensión de las características físicas personales y grupales.
- Análisis de las diferencias físicas entre compañeros.
- Conocimiento de las bases teóricas en las que se apoya la práctica de este deporte.
- Comprensión de la importancia de las caídas en este deporte.
- Conocimiento de las técnicas básicas de volteo, inmovilización y proyección.

Contenidos procedimentales

- Práctica de los ejercicios de forma correcta.
- Colaboración hacia actividades en parejas y grupales.
- Participación activa en los ejercicios.
- Realización de distintas pruebas de valoración.
- Ejecución de técnicas básicas del judo suelo.

Contenidos actitudinales

- Respeto a las normas establecidas en la clase.
- Eliminación de estereotipos sociales y sexistas.
- Disposición favorable hacia la autoestima y la autovaloración.
- Concienciación del judo como práctica deportiva con grandes virtudes formadoras.

6. Recursos materiales

Las sesiones de judo y actividades de lucha deben realizarse en un tatami o en colchonetas. Además utilizaremos material propio de educación Física como cuerdas, gomas o pelotas. Las explicaciones del profesor pueden apoyarse en un recurso visual, en una pizarra móvil que servirá de ayuda para comprender con mayor claridad la imagen del elemento técnico enseñado o del juego o actividad planteada.

7. Temporalización

La introducción de este tipo de actividades se puede realizar en un primer trimestre del curso académico como forma de trabajar la confianza y conocimiento de las características físicas de los alumnos. De igual forma

podemos con la incorporación de este tipo de actividades podemos desarrollar la cualidad física de la fuerza y los elementos coordinativos que se desprenden de su práctica, contenidos que deben ser trabajados en la etapa de Educación Secundaria durante este primer trimestre.

Otro de los espacios temporales en los que se pueden desarrollar este tipo de actividades es en un segundo trimestre haciéndolo coincidir con el tratamiento de un deporte de adversario.

8. Sesiones tipo

Sesión tipo 1:

Es conveniente realizar una evaluación inicial para ver el grado de conocimiento de los alumnos en este deporte; para poder así adaptar las actividades y juegos planteados. Las actividades a continuación presentadas van dirigidas a alumnos de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.

Calentamiento

El calentamiento será desarrollado de forma lúdica mediante dos juegos que combinan la activación cardiovascular y una activación muscular.

Nombre del juego: "Los zorros, las gallinas y las serpientes".

Desarrollo: Distribuimos a los alumnos en tres grupos. A cada grupo le damos una función:

- Los zorros: atrapar a las gallinas
- Las gallinas: picar a las serpientes.
- Las serpientes: Coger a los zorros.

Nombre del juego: "Tula a burro".

Desarrollo: Uno de los alumnos "la lleva", y debe tratar de pillar a los compañeros. Los compañeros podrán salvarse de ser pillados montándose "a burro" en la espalda de cualquiera de sus compañeros. Si alguien es tocado pasa a coger la función de perseguidor.

Reglas del juego:

1. No se puede ir por parejas, si vienen a cogerme me monto en el primer compañero que pueda.
2. No se puede repetir de parejas.
3. No se puede estar más de 3 segundos montado a burro.
4. El alumno que se queda no puede esperar al lado de la pareja que baje del burro.

Parte principal

En esta sesión trabajaremos juegos donde este presente la oposición entre compañeros, siguiendo una progresión en el nivel de oposición planteada.

Nombre: "Los pescadores".

Desarrollo: Se hacen dos grupos: unos son pescadores y otros son peces. Los peces se sitúan en un círculo y los pescadores intentan pescarlos haciéndolos salir del círculo. Los pescadores no pueden entrar en el círculo.

Nombre: "El enano".

Desarrollo: Se distribuye a los alumnos por tríos, uno de ellos asume el papel de enano (en cuclillas), otro de defensor y el tercero de perseguidor del enano. Cuando el enano es tocado por el perseguidor, cambio de papeles.

Nombre: "La apisonadora".

Desarrollo: Por parejas en el interior de un círculo. Uno se tumba boca abajo e intenta salir de la superficie de juego y el otro tumbado boca arriba trata de impedirselo.

Nombre: "Ataque-defensa".

Desarrollo: Por parejas cada alumno con un balón bajo el brazo y una cinta colgada del cinturón. Los alumnos tratarán de cogerles los dos objetos al adversario y que este no se los quite a él.

Nombre: "Sumo".

Desarrollo: por parejas se sitúan los dos alumnos dentro de un círculo de unos tres metros de diámetro. Cada uno de ellos deberá tratar de sacar a su compañero del círculo o conseguir que toque el suelo con cualquier parte del cuerpo.

Nombre: "Lucha Suiza".

Desarrollo: Por parejas. Los alumnos se cogen de una mano y deberán tratar de pasar a la espalda del otro y cogerle de la cintura.

Vuelta a la Calma:

Por parejas los alumnos realizarán un suave masaje con los pies sobre la espalda de su compañero.

Sesión tipo 2: iniciación al judo suelo

En esta sesión nos centraremos en realizar ejercicios de iniciación al judo suelo. El judo suelo es un contenido que ofrece múltiples posibilidades por el alto nivel de motivación que en él se adquiere al ser el suelo un medio distinto al habitual. Además es muy interesante por la multitud de

actividades que en él se pueden realizar así como el bajo nivel de riesgo que este presenta al estar a tan poca altura del suelo.

Calentamiento

Nombre: "Nos quedamos con el balón".

Desarrollo: Se divide a los alumnos en dos grupos. El profesor lanza el balón hacia arriba y los miembros de cada equipo tienen que hacerse con el balón y tratar de mantener la posesión del mismo. Los desplazamientos se realizarán en cuadrupedia. No se permitirá la lucha por el balón por parte de más de un miembro de cada equipo.

El equipo consigue un punto por cada medio minuto que tiene el balón. Gana el equipo que consiga llegar antes a los 10 puntos.

Parte principal

Nombre: "Indios y sheriff".

Desarrollo: Colocamos un tatami con colchonetas y hacemos dos grupos, los grupos se sitúan a los dos lados de las colchonetas, uno hace de indio y otro de sheriff. El juego consiste en que, a la señal del profesor, los indios deben lograr llegar al fuerte de los sheriff y los sheriffs deben impedir que estos lo logren. El profesor llevará el tiempo y les dará un minuto para lograrlo. Al minuto todos deben quedarse donde están y se contarán el número de indios que consiguieron llegar al fuerte.

Normas: Esta Prohibido desplazarse de pie. Es obligatorio desplazarse a cuadrupedia.

Una vez que un indio llega a su objetivo no se le puede sacar del fuerte.

Está permitido a los indios que han llegado al fuerte, que sin salir del mismo ayuden a sus compañeros a llegar mediante tracciones.

Una vez se ha terminado se cambian los roles.

Nombre: "Fútbol sin balón".

Desarrollo: La organización es similar a la anterior. Se hacen dos equipos, un equipo hará de balón y otro de portería. El equipo que hace de balón elegirá a un componente del mismo de forma secreta y se lo comunicará al profesor. Este alumno será el encargado de marcar gol al otro equipo. Cada equipo se colocará a un extremo del tatami y ala señal el profesor pondrá en marcha el crono y el otro equipo, que no conoce quien hace de balón, deberá tratar de que este no llegue a la portería. El balón cuando logre llegar gritará "gol" y se parara el crono. Posteriormente se intercambian los roles y ganará aquel equipo que consiga marcar gol en menos tiempo.

Normas: Esta Prohibido desplazarse de pie. Es obligatorio desplazarse en cuadrupedia. Está permitido a los balones que han llegado a la portería, que sin salir de la misma ayuden a sus compañeros a llegar mediante tracciones.

Una vez ha finalizado el juego, el profesor reúne a los alumnos en un círculo y les hace reflexionar sobre la actividad con preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo podemos evitar que el adversario no avance?
- ¿Cómo podemos mantenerlo sin que se mueva el mayor tiempo posible?

Los alumnos van opinando y una vez han reflexionado sobre el tema el profesor les explica que en Judo existen unas técnicas llamadas "técnicas de inmovilización". Estas técnicas nos sirven para mantener al adversario en el suelo sin moverse y así poder ganar el combate. De esta forma se les dice que hoy vamos a aprender la primera inmovilización de Judo, y pasamos a explicar la misma. Esta se llama hon kesa gatame (es suficiente que el alumno la conozca como la primera sin que tenga que aprender el nombre).

Se ponen por parejas y uno de ellos se tumba boca arriba. Su compañero se sienta con las piernas estiradas a su lado mirando en dirección a su cara. Una vez se ha sentado pasa la mano que está más cercana a su compañero detrás del cuello y con su otro brazo coge el brazo que le queda libre a su compañero y lo atrapa en su axila. A continuación abre las piernas para lograr mayor base de sustentación.

Una vez ha sido explicada los alumnos pasan a practicarla por parejas mientras el profesor va resolviendo posibles dudas que surjan.

Nombre: "Espalda contra espalda".

Desarrollo: Los alumnos se sitúan por parejas sentados en el tatami espalda contra espalda. A la señal del profesor deben girarse rápidamente para tratar de inmovilizar a su compañero y que este no lo inmovilice a él. Cuando uno es inmovilizado vuelven a empezar. A la señal del profesor se van produciendo cambios de parejas.

Nombre: "El sobre y el sello".

Desarrollo: Los alumnos se disponen por parejas con una colchoneta. Uno de la pareja hace de sello y su compañero deberá pegar el sello al sobre (el tatami), es decir girar a su compañero para ponerlo con la espalda contra el suelo. Después de conseguirlo se cambian los roles.

El profesor reúne a los alumnos y los organiza sentados en el suelo formando un círculo. Una vez están reunidos fomenta la reflexión sobre la actividad con preguntas como estas:

- ¿Cuál es el principal problema para inmovilizar?
- ¿Cómo debe estar mi compañero para poder inmovilizarlo, Boca arriba o boca abajo?
- ¿En qué posición está generalmente?
- ¿Cómo puedo girarlo?

A continuación salen los alumnos a demostrar ante sus compañeros cómo darían ellos la vuelta para girarlos y ponerlos boca arriba. Una vez han salido los voluntarios a enseñar sus posibilidades, el profesor enseña una técnica de volteo sencilla partiendo de que el adversario se encuentra boca abajo. Se les dice que es muy importante la utilización del propio peso para poder realizar el giro y controlarlo.

Práctica 1. Los alumnos se ponen por parejas y practican la forma de volteo.

Práctica 2. Ahora deben tratar de encadenar el volteo con la técnica de inmovilización sin que el compañero se escape.

Vuelta a la calma

Estiramientos.

Bibliografía

Amador, F. (1995) "La enseñanza de los deportes de lucha en la iniciación deportiva y el deporte escolar". Inde.

Carratalá Deval V. y Carratalá Sánchez E. "La actividad Física y Deportiva Extraescolar en los centros educativos." Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.

Castarlenas J. y Pere Molina J. (2002) "El judo en la Educación Física escolar". Editorial Hispano Europea.

Espartero, J. (1997) "La iniciación a los deportes de lucha: iniciación específica en judo". Junta de Castilla y León. Consejería de Educación y cultura.

divulgação JUDOBRASIL
www.judobrasil.com.br