



## ENSEÑANZA EN JUDO INFANTIL.

Autor: Eduardo Galán Palla.

### INTRODUCCIÓN.

La actividad de aprendizaje puede ser definida como: “La secuencia de acciones encaminadas a la construcción del conocimiento, al desarrollo de habilidades y a la formación de actitudes...La profundidad y la calidad del aprendizaje estarán determinados tanto por el conocimiento y comprensión de la naturaleza de la misma y por la información que se posee sobre el tema, así como por el grado de control que se ejerce sobre los procesos cognitivos implicados: atención, memoria, razonamiento, etc.” Gómez (1996).

Por lo tanto podemos concluir que...

**Enseñar es mostrar algo y aprender es el efecto producido en los individuos.**

El efecto producido en los individuos no será el mismo en todos, dependerá de las capacidades de que disponga cada individuo.

**Interrelación profesor-alumn@.**





## EL PROFESOR.

### Qué es un profesor? A qué debe parecerse ...

A diferencia del alumn@, cuyo bagaje con conocimientos no tiene porque ser amplio para disfrutar de la actividad o incluso ser campeón; el profesor debe tener cantidad de conocimientos y calidad en las demostraciones de los mismos.

El desempeño de un profesor, como cualquier otra actividad humana, está sujeta a una serie de circunstancias y requerimientos. El grado de éxito dependerá de que el profesor reúna ciertos requisitos siendo los siguientes:

**Que quiera:** es condición vital que el profesor tenga **deseos de compartir con otros sus conocimientos y sus experiencias**, que goce con el desempeño de esta actividad.

**Que sepa:** es condición sabida, nadie podrá enseñar lo que no sabe. “Nadie puede brindar lo que no tiene” Pero **el grado de dominio del tema debe ser mayor que lo que se espera que enseñe.**

**Que sepa cómo:** el solo dominio de un tema no da a una persona la garantía de **saber comunicarlo en términos pedagógicos**. Un individuo puede ser un sabio en un tema y puede ser pésimo expositor. El profesor deberá estar pendiente en todo momento de los **mensajes no verbales del grupo**, los cuales le brindan información sobre el grado en que se está realizando la comunicación. El “saber como” permitirá al profesor **ser ágil en el uso y variación de las técnicas más eficaces** para un objetivo determinado.

**Que sepa cómo aprenden los adultos:** existen muchos estudios relativos a la manera como aprende la gente, sobre todo en lo relativo al aprendizaje para el trabajo. **El conocimiento y la habilidad en el manejo de las técnicas** auxilian al profesor a reducir barreras y hacer que sea óptimo el aprendizaje de los alumnos.

**Que sepa comunicarse:** es importante recalcar que un profesor necesita **saber comunicarse hábilmente con el grupo**. Y lo que es más importante: **“Trasmitir buenos ejemplos, más que conceptos”**. A las personas les resulta difícil retener y comprender los conceptos en términos abstractos, en cambio los ejemplos son contenidos que fácilmente retenemos, memorizamos y significamos.





### Elementos para comunicarse con los grupos:

- Escuchar
- Preguntar
- Contestar
- Traducir ideas complejas
- Analizar para encontrar lo sustancial de un mensaje
- **Sintetizar**
- Sembrar inquietudes
- Ponerse a la altura del grupo
- **Empatía**
- Dar y recibir información
- Conciliar enfoques diversos
- Callar

**Que sea flexible:** recordemos que un profesor siempre se prepara para sus sesiones, de ninguna forma es alguien que improvisa. **Un profesor siempre planea sus sesiones, sus tiempos didácticos, sus ejercicios, etc.**

Sin embargo, **en ocasiones el profesor debe realizar ajustes a su programa y plan de sesión.** Ello puede obedecer al nivel del grupo, a un interés auténtico del mismo en un determinado tema, etc. Debe **ser consecuente y flexible para realizar dichos ajustes** y así orientarse de manera más atinada y apegada a los requerimientos del grupo. Si ante una situación fuera de orden, alguien debe reaccionar con mesura se espera que sea el profesor. Ser flexible no significa “Cambiar por Cambiar”.

### LA VOZ COMO RECURSO VITAL DEL PROFESOR

**Uno de los recursos más importantes** con los que debe contar un profesor es **la voz**, sin ella sería difícil que el profesor expresara sus ideas. La voz es para el profesor tan importante como para un cantante, razón por la cual **debe cultivarla y educarla** basado en técnica y entrenamiento, **cuidando los siguientes aspectos:**

**Dicción:** claridad y precisión en sus conceptos. Es necesario que el profesor procure **hablar con claridad, soltura y firmeza**. Debe hablar a un ritmo que la pronunciación de las palabras que emite sea clara.

**Volumen: control de altibajos** para hacer énfasis en algunas situaciones o conceptos. El profesor debe realizar estos cambios en su volumen de voz con el **objeto de mantener la atención de los participantes** y no cansarlos. El volumen debe guardar la justa proporción al tamaño del grupo.

**Modulación:** dar la **entonación adecuada** a las exposiciones; la modulación debe de ser acorde a sus ideas y conceptos que se estén expresando. De esta manera dará mayor énfasis a sus mensajes.





### COMPORTAMIENTO QUE DEBE DESARROLLAR

Todo profesor tiene la responsabilidad ante el grupo de **utilizar todos los medios a su alcance**, así como su capacidad para conducir, estimular y ayudar al grupo a lograr los objetivos, favoreciendo el aprendizaje en sus tareas.

El **entusiasmo** que muestre al cumplir con sus tareas, la **seguridad** en sí mismo y sus conocimientos, la **confianza** que inspire, el **interés** por ayudar a los participantes, su **personalidad**, sus **ademanos y postura**, su **voz** y sus **gestos**, el uso que haga de su **autoridad** y, en general, de su **estado de ánimo y disposición** serán factores determinantes para conducir una clase con éxito.

Sabemos que el desempeño que cada profesor tiene es diferente. Sin embargo, en todos los casos se deben cuidar ciertos aspectos que favorecen el buen desarrollo del curso.

A continuación se presentan algunas **recomendaciones** que pueden ayudar en la conducción de la enseñanza:

- Iniciar puntualmente las sesiones.
- Cuidar que su presentación personal sea correcta y sin exageración, además debe poner especial atención en la limpieza de su pulcritud personal.
- Mantener una actitud de respeto y autenticidad con el grupo.
- Evitar actitudes de superioridad.
- Orientar y convencer, nunca imponer, ya que su papel principalmente debe ser el de conductor, moderador o facilitador del aprendizaje.
- Dirigir la atención y la mirada a todos los miembros del grupo.
- Brindar a todos los participantes la misma oportunidad de intervenir y motivar a los más introvertidos.
- Conservar el dominio de la situación, no permitiendo que dificultades imprevistas le hagan perder seguridad en sí mismo.
- No alterarse. Cuando una situación irrita o impacienta es más difícil resolverla, hay que afrontar todo con calma y serenidad.
- Colocarse siempre en un lugar visible para todos y emplear adecuadamente el territorio.
- Procurar mantenerse de pie, en posición natural.
- Evitar los extremos en el uso de ademanes y gestos, no abusar de ellos, pero tampoco permanecer inmóvil y rígido.
- Emplear un tono de voz que todos puedan oír claramente.
- Usar oportuna y correctamente los materiales didácticos y apoyos de instrucción, tal como fue señalado en el plan de sesión.
- **Preocuparse por su auto-evaluación y auto-superación; por cuestionar constantemente sus materiales, su actuación y hacer ajustes, actualizando siempre el contenido de su curso y su propia actuación, adecuándose al grupo.**





## PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE

Rubén Ardila, pedagogo que ha desarrollado Sistemas de Capacitación, resume los fundamentos de los principios del aprendizaje, como sigue:

- **Primer principio: el refuerzo más efectivo en el proceso del aprendizaje es aquel que sigue a la acción con una mínima demora.** La efectividad del esfuerzo disminuye con el paso del tiempo y muy pronto no tiene casi ninguna efectividad.
- **Segundo Principio: la máxima motivación para el aprendizaje se logra cuando la tarea no es demasiado fácil ni demasiado difícil** para el individuo, pues así logra satisfacción.
- **Tercer Principio: el aprendizaje no es proceso simplemente intelectual, sino que también emocional.** El individuo tiene metas en el proceso de aprender que deben ser claras y precisas para que sean motivantes.
- **Cuarto Principio: aprendemos a través de los sentidos,** especialmente del sentido de la vista y del oído, por lo que se deben considerar como recursos para el desarrollo de este proceso.
- **Quinto Principio: generalmente lo que aprendemos lo vinculamos con lo que sabemos,** es decir, partimos de encuadres particulares para darle valor a la enseñanza.
- **Sexto Principio: regularmente aprendemos una cosa a la vez.** Por ello, se trata de delimitar lo más claramente posible, las distintas unidades de aprendizaje.
- **Séptimo Principio: cada persona aprende en grados distintos** o a velocidades diferentes dependiendo de sus conocimientos, habilidades y desde luego del nivel de inteligencia que posea.

## CARACTERÍSTICAS DE LOS ADULTOS

En el proceso instrucción-aprendizaje **es esencial que los adultos tengan la oportunidad de participar** activamente a fin de que sientan el aprendizaje parte de sus propias experiencias; sin embargo, es necesario que **el instructor considere tanto las características positivas como negativas del adulto ante el aprendizaje,** dado que estas pueden favorecer u obstaculizar el proceso de instrucción-aprendizaje. **Los adultos** por estar inmersos en muchas ocasiones en organizaciones o instituciones, al frente de una familia o sociedad, tienen una serie de **características** como:

- Experiencias en diferentes campos.
- Costumbres / hábitos determinados.
- Opciones y preferencias.
- Actitudes conformadas por su propio contexto.
- Intereses y necesidades específicas: les interesa aprender lo que les satisface una necesidad determinada
- No le gusta ser tratado como escolar.
- Justifica el tiempo y el esfuerzo en los procesos de Capacitación.





### PROFESOR O ENTRENADOR ?

Los profesores de judo, dada su influencia y repercusión sobre los jóvenes deportistas, deberían plantearse objetivos específicos en su formación y tener las siguientes características:

- Amplio conocimiento del deporte que imparten
- Actuación presidida por criterios pedagógicos
- Analizar con imparcialidad las actuaciones de los alumnos.
- Conocer las características físicas, psicológicas y sociológicas de los alumnos
- Utilizar adecuadamente las técnicas de motivación y comunicación
- Planificación y programación de la práctica. Establecer objetivos
- Evaluación y control de la práctica.
- Objetivos del profesor con jóvenes deportistas
- Contribuir en la formación del joven deportista en su faceta psicológica, social, física, competencia técnico-táctica.
- Fomentar el interés y la satisfacción por la práctica deportiva regular.
- Ayudar al joven deportista a plantear expectativas realistas en todas las facetas de su desarrollo: personal, académico, profesional.
- Desarrollar destrezas para el trabajo en equipo, la autorrealización, el autocontrol y la autoconfianza.
- Fomentar las relaciones sociales con sus iguales (amistad), con adultos (entrenador, padres de otros deportistas, responsables deportivos,...).
- Que el deportista disfrute, se divierta y se lo pase bien haciendo deporte.
- Si parece razonable pensar que el entrenador tiene bastante que ver con los cambios en el comportamiento de los deportistas a los que enseña o entrena, parece coherente pensar también que las conductas y actitudes de los padres y madres de sus deportistas estarán en alguna medida influidas por la manera de conducir la relación que mantiene con ellos.



# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



galicia



### A que aspiramos como profesores ...

- La educación tiene por finalidad llevar al individuo a realizar su personalidad.
- La educación es un proceso que aspira a preparar a las nuevas generaciones

### ¿CÓMO ENSEÑAR?

Por un lado tenemos los dos actores principales “ El profesor y El alumno “, la materia es el motivo que unirá a ambos , y sin duda el entorno social influirá positiva o negativamente en el proceso, pero no podemos olvidarnos del MÉTODO que marcará la forma de actuar para lograr los objetivos planteados a priori.

### PROGRAMA DE ENSEÑANZA.

La materia correcta y de la forma adecuada.

### EL MÉTODO.





### ¿Cuál es el mejor método de enseñanza infantil? Prejuicios y costumbres.

#### Prejuicio

Un **prejuicio** (del lat. *praejudicium*, 'juzgado de antemano') es el proceso de formación de un concepto o juicio sobre alguna cosa de forma anticipada, es decir, antes de tiempo; implica la elaboración de un juicio u opinión acerca de una persona o situación antes de determinar la preponderancia de la evidencia, o la elaboración de un juicio sin antes tener ninguna experiencia directa o real. Consiste en criticar de forma positiva o negativa una situación o una persona sin tener suficientes elementos previos. Es una actitud que puede observarse en todos los ámbitos y actividades de la sociedad, en cualquier grupo social y en cualquier grupo de edad, e implica una forma de pensar íntimamente relacionada con comportamientos o actitudes de discriminación.

**“La teoría sin la práctica es manca, pero la práctica sin teoría es ciega.”**

*Leonardo Da Vinci*

#### La creatividad frente a la costumbre.

La creatividad ha acompañado al ser humano desde sus orígenes, explorando desde la antigüedad lo desconocido, unas veces utilizando rituales mágicos, otras desarrollando artes: danza, música, artes escénicas, literatura hasta llegar al cine, los efectos visuales, otras utilizando cálculos matemáticos, mediciones, experiencia científica. La creatividad como tal estaba confinada a personas, fuera de lo común.

Definitivamente la creatividad es la rama de la psicología moderna de más auge en la actualidad.

Las personas creativas tienen rasgos característicos y esenciales en su personalidad:

- **Flexibilidad:** Capaces de mirar los problemas desde diferentes perspectivas, a veces de otras completamente nuevas para los demás.
- **Originalidad:** Tienen extrema necesidad de distinguirse de los demás.
- **Motivación Intrínseca:** No depende de ambientes ni de estímulos externos.





# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



galicia



- **Redefinir los problemas llegando a múltiples versiones:** Se llegan a múltiples versiones de los problemas antes de darles una solución.
- **Tolerancia a la ambigüedad:** Se sienten cómodos trabajando en varios campos a la vez.
- **Desarrollo de fluidez:** Gran número de ideas antes de llegar a identificarse con la solución a un problema específico.

¿Cómo se puede ser creativo?, es la pregunta que viene a la mente después de conocer estos interesantes aspectos acerca de la creatividad, los seres humanos tenemos la facultad de desarrollar destrezas con la práctica y el entrenamiento, aquí encontramos una buena respuesta a esta pregunta, debemos entrenar nuestra mente para pensar en cosas fuera de lo común, comenzar a ver la vida con otros lentes, entonces desarrollemos la capacidad para resolver problemas con métodos poco convencionales y llevaremos a cabo buenas ideas.



### Comenzar a apartar las costumbres:

Los seres humanos nos acostumbramos a nuestros propios hábitos y conductas, siempre hacemos las mismas cosas, y de la misma manera, es por eso que nos cuesta tanto observar los eventos de una manera distinta. El Sr. Roger Van Oochea, consultor de grandes empresas multinacionales escribió un lema que denominó: Principio de La Discontinuidad; "Cuando estamos demasiado acostumbrados a algo, nos queda imposible verlo diferente." Esto es más fuerte mientras más experta es la persona, si se ha tenido éxito con algunas ideas, la mente se resiste a cambiar de manera de pensar, entonces los paradigmas se convierten en "El Paradigma." Para cambiar esto, uno se debe cuestionar y pensar que a pesar que nuestras ideas son muy exitosas, siempre habrá manera de hacer las cosas de manera diferente.

- Piense activamente, cambie la manera de pensar, reordene los datos de forma distinta, trate de percibir con los cinco sentidos.





**Las costumbres son asesinos de la creatividad las frases más comunes que asesinan la creatividad son las siguientes:**

Eso no funciona.  
Eso es imposible.  
Eso es ridículo.  
Eso no puede hacerse.  
Eso nunca funcionaria aquí.  
Seamos serios.  
Esa es una idea absurda.  
¿Dónde está lo original de eso?  
Eso es imposible.  
¿Cómo puedes ser tan tonto?  
Pareces un niño.  
Yo no voy a hacer el ridículo.  
Que pensarán de mí.

### **PRINCIPIOS DIDÁCTICOS**

Los métodos y técnicas de la enseñanza, independiente de las teorías que los originen deben sujetarse a algunos principios comunes, teniendo en cuenta el desarrollo y madurez pedagógica alcanzada hasta el presente. Los siguientes son los principios y una breve descripción de algunos de ellos:

#### **Principio de proximidad**

Integrar la enseñanza lo más cerca posible en la vida cotidiana del educando.

#### **Principio de dirección**

Tornar claros y precisos los objetivos a alcanzar.

#### **Principio de marcha propia y continúa**

Procura respetar las diferencias individuales, no exigiendo la misma realización de todos los alumn@s.

#### **Principio de ordenamiento**

Con el establecimiento de un orden se busca facilitar la tarea de aprendizaje.

#### **Principio de adecuación**

Es necesario que las tareas y objetivos de la enseñanza sean acordes con las necesidades del educando.

#### **Principio de realidad psicológica**

Previene que no se debe perder de vista la edad evolutiva de los alumnos, así como tampoco sus diferencias individuales.



# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



galicia



### Principio de eficiencia

El ideal: mínimo esfuerzo máxima eficiencia en el aprendizaje.

### Principio de dificultad o esfuerzo

Es preciso tener el cuidado de no colocar al educando ante situaciones de las que tenga posibilidades de no salir bien. Pues el fracaso continuado es perjudicial.

### Principio de participación

El educando es parte activa y dinámica del proceso.

### Principio de espontaneidad

Cualquier proceso emprendido debe favorecer las manifestaciones naturales del educando.

### Principio de transparencia

El conocimiento aprendido debe replicarse en otras situaciones de la vida diaria.

### Principio de evaluación

Con un proceso continuo de evaluación, el docente podrá identificar a tiempo dificultades en el proceso de aprendizaje.

### Principio reflexión

Inducir al pensamiento reflexivo en el alumno como parte integral de actuar del ser humano.

### Principio de responsabilidad

Encaminar todo el proceso de enseñanza de modo que el educando madure en cuanto a comportamiento responsable.



# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



galicia



### EL ALUMNO.

Un 87% de los directivos está convencido de que todas las disciplinas englobadas en el marketing experiencial, como eventos, road shows, street marketing o animación en punto de venta, son más eficaces que la comunicación tradicional a la hora de generar valor emocional, según datos de la segunda edición del estudio "El capital emocional en la empresa española", realizado por la agencia Yeti con la colaboración de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid y La Salle Ramón Llull de Barcelona.

Así por lo tanto debemos pensar que las clases con nuestros alumn@s se convierten diariamente en una experiencia que tenemos que tratar sea positiva emocional y físicamente.

### LA MÉTODOLÓGÍA.

Plantear tareas realizables, el profesor tiene la responsabilidad en la clase; responsabilidad que no puede ser declinada en el alumn@.

Dejar que el alumn@ descubra y tome decisiones en la práctica.

**Reforzar con estímulos la progresión, el descubrimiento y los valores sociales.**





## PRINCIPIOS DE LA METODOLOGÍA.

### La integración social.

La influencia que el judo ejerce en la formación de la personalidad indica que su práctica hace una significativa contribución hacia la consecución de uno de los objetivos de la educación física dentro del aspecto social (Pyecha, 1971).

### El respeto a las reglas.

La práctica del judo lleva implícito el cumplimiento de determinadas normas de cortesía hacia la colectividad de los practicantes, el profesor, los compañeros, etc, que están presentes a lo largo de cada una de las sesiones de práctica. Si a ello unimos las normas que rigen el desarrollo de la actividad reglada, conducirán al joven alumno a tomar una actitud de respeto hacia la propia estructura deportiva e introducirse en el concepto de deportividad o juego limpio.

### La ayuda mutua.

La práctica del judo propicia situaciones de tensión, enfrentamiento, rivalidad, etc, que es necesario resolver con una actitud tolerante, a la vez que son útiles para promover actitudes básicas de convivencia, respeto, solidaridad, participación, etc. Tal y como menciona la FFJDA en sus cuadernos pedagógicos, hacer judo con Uke y no contra Uke, añadiendo que la regla de oro del desarrollo del trabajo es no hacer daño, lo que nos lleva al trabajo sistemático de uno de los valores del judo, la ayuda mutua, con el fin de conseguir objetivos o beneficios que les permitan evolucionar en la práctica de manera conjunta. Al respecto, Ventura (1995) indica que el trabajo en pareja ayuda al desarrollo de la percepción y conocimiento de uno mismo y del otro tanto física como psicológicamente, mediante la expresión de su cuerpo en el marco de la relación. Le hace perder el miedo al contacto y le educa sobre la responsabilidad de sus acciones.

### La cortesía

Saludar a los compañeros al inicio y final de la sesión. Saludar a su compañero antes y después de cada acción de pareja.

### El respeto

No hacer daño a los demás compañeros. Tomar conciencia de su compañero. Escuchar y respetar las consignas establecidas. Respetar el material y colaborar en mantener su ubicación.

### El coraje.

Atravesarse a introducirse rápidamente en las acciones propuestas. Esforzarse delante del grupo para explicar, demostrar.

### Sinceridad

Tomar la palabra para indicar lo que se prefiere. Decir la verdad.

### Modestia

Felicitar a los compañeros en el desarrollo de la tarea.

### Control de sí

Aplicar el código de buena conducta.



# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



galicia



### LOS DERECHOS DEL ALUMN@.



#### **Derecho a ser rodeado y entrenado por técnicos cualificados.**

Los organismos implicados en el desarrollo del deporte deberán garantizar la formación de profesores cualificados con el fin de desarrollar programas de deportivos de calidad que respondan a las características de los implicados.

Es conveniente elaborar programas adecuados y equilibrados para proporcionar a todos los jóvenes la posibilidad de participar en actividades físicas y deportivas. Los programas deben tener como objetivo tanto el desarrollo fisiológico y mental del joven como la adquisición de aptitudes deportivas y valores éticos. El programa deberá reflejar las necesidades de todos los jóvenes, permitiéndoles desarrollar todo su potencial durante todas las fases de crecimiento y desarrollo y corresponder a sus diferentes niveles de competencia.

#### **Derecho a contar con el apoyo de sus padres**

Con el fin de poder ayudar a sus hijos, los padres deben ser conscientes de las diferencias entre la presión y el ánimo que suelen dar a sus hijos a lo largo de su trayectoria deportiva. La presión parental percibida produce, junto a otros factores, el estrés previo a la competición. Los padres contribuyen, así mismo, a incrementar el sentido de autoestima y el grado de satisfacción percibido (Coopersmith, 1967). Respecto a esta última, las investigaciones permiten avanzar la conclusión de que el grado de satisfacción es mayor en los chicos que encontraron a sus padres más satisfechos con su rendimiento a lo largo de toda la temporada que aquéllas que perciben más presión (Scanlan y Lewthwaite, 1986).

Interesarnos por el deporte que practica nuestro hijo/a, si le gusta, si le divierte, si progresa y aprende, asistiendo a las competiciones o actividades en las que participe y confiar en él cuando durante el entrenamiento o una competición comete un error o no le salen las cosas.





### **Derecho a ser tratado con dignidad y compartir la dirección y la toma de decisiones del deporte en el que participa.**

Las actividades deportivas deberán realizarse y estar dirigidas por profesores y entrenadores cualificados y los responsables deberán tratar con respeto a los jóvenes, transmitiéndoles un mensaje de tolerancia y lealtad y permitiéndoles participar en las decisiones de sus propias actividades deportivas, alentándoles a que creen sus propios juegos y adopten sus propias reglas; a que actúen no sólo como competidores, sino también como entrenadores, directivos o árbitros; y a que se hagan responsables de sus actos.

### **Derecho a participar en un entorno seguro y saludable.**

Salvaguardar y desarrollar los fundamentos morales y éticos del deporte, así como la dignidad humana y la seguridad de los participantes en las competiciones deportivas, protegiendo el deporte y a los deportistas contra cualquier explotación efectuada con fines políticos, comerciales o financieros, así como contra las prácticas abusivas y envilecedoras, incluido el abuso de drogas, (Carta Europea del Deporte, 1996).

Convertir la salud, la seguridad y el bienestar del niño o del joven deportista en la principal de sus prioridades, y lograr que estos objetivos sean prioritarios respecto al logro del éxito por persona interpuesta, o a la reputación del club, de la escuela, del entrenador o del padre.

### **Derecho a competir con jóvenes que tienen las mismas posibilidades de éxito. Igualdad de oportunidades para luchar por el éxito.**

En relación al ámbito de aplicación indican que el deporte en todas sus formas debe ser accesible a todos los jóvenes y que tiene como objetivo el desarrollo mental, físico y social; la comprensión de los valores morales y del espíritu deportivo, la disciplina y las reglas; el respeto a sí mismo y a los demás, incluidos los grupos minoritarios; el aprendizaje de la tolerancia y de la responsabilidad, elementos esenciales de la vida en una sociedad democrática. En cuanto a alcanzar un compromiso duradero, indican que: si se quiere conseguir que los jóvenes se inicien progresivamente y de manera duradera en la práctica de una actividad física o deportiva, será necesaria la participación de otros interlocutores. En este sentido, los clubes y las asociaciones deportivas desempeñan un papel clave que consiste, por una parte, en proporcionar a los jóvenes oportunidades para mejorar sus resultados mediante la participación en entrenamientos y competiciones, y por otra, en invitarlos a una práctica deportiva duradera, (Carta Europea del Deporte, 1996).

### **Derecho a participar en competiciones adecuadas a su edad.**

Las competiciones adaptadas son una parte importante dentro de la planificación, ya que darán respuesta al trabajo realizado en las clases con una puesta en escena de cara a los propios practicantes y familiares. En dichas participaciones no sólo se contemplarán los aspectos deportivos del judo sino también los valores sociales y nuestra capacidad organizativa. Estas deben ser consecuentes con las edades de participación y las federaciones o asociaciones encargadas de organizar este tipo de eventos, evitarán en los reglamentos aquellos factores que puedan: lesionar, desmotivar, acomplejar. En definitiva, evitar un reglamento inadecuado que pueda propiciar que un joven deportista abandone la práctica deportiva por una competición demasiado exigente o por un reglamento no adaptado.



# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



galicia



### Derecho a no ser un campeón.

O a serlo, teniendo a su alcance las dos vías, la lúdico-formativa y la competitiva que no son excluyentes pero sí optativas.

### CAPACIDADES DE ADAPTACIÓN.

Debemos tener presente que existen períodos favorables para la adquisición de las habilidades deportivas y que **si alguien se inicia en ellas antes o después de cierta edad, los rendimientos futuros no alcanzarán un nivel excepcional**. Un aprendizaje sólo puede efectuarse de forma óptima en vistas al futuro cuando el niño está listo, es decir, cuando posee una madurez suficiente para adquirir ese aprendizaje, por lo que no es conveniente encasillar demasiado pronto al niño/a en aprendizajes específicos antes de que éste esté preparado para la realización de esa disciplina, el judo en nuestro caso. A la edad de 5 o 6 años los niños ya comprenden que el deporte y los juegos de movimiento requieren la colaboración de otros y son, aunque en una forma elemental, procesos grupales, siendo importante para la futura capacidad deportiva del niño descubrir todo el potencial de movimiento que hay en el ser humano mediante tareas acordes con su grado de evolución individual. Siguiendo el proceso del aprendizaje motor, habitualmente hacia los siete años, el niño/a comienza a integrar en una actividad deportiva los elementos técnicos que ha adquirido. El niño, en este momento, selecciona ciertos elementos técnicos entre los ya conseguidos y los incorpora a la modalidad deportiva determinada, sin necesidad de ayuda exterior.

Es a partir de entonces cuando el niño está listo y su destreza motriz se vuelve auténtica actividad deportiva. Si bien la edad de los 4 a 6 años es una edad precoz en la iniciación, las características del deporte y del lugar de práctica hacen del judo un medio de educación físico deportiva ideal para los niños de estas edades, siempre y cuando los contenidos se adapten a las características del sujeto que aprende. Del análisis de lo expuesto, podemos concluir de acuerdo con Trepát (1995), que la edad ideal para afrontar el contacto directo con el deporte con un **cierto nivel de exigencia**, sería el periodo comprendido entre los 6 y los 12 años, siendo verdaderamente eficaz entre los 9 y los 11 años. Encontrándose la edad mínima de iniciación a los 6 años y la edad media de iniciación a los 11 años.

### CONCEPTO APRENDER a ENSEÑAR:

Compromiso adquirido a través del vínculo **alumn@ - profesor**.

Derechos y deberes del alumno y el profesor.







### ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA ENSEÑANZA DEL JUDO.

Proponemos abordar la enseñanza del judo con métodos activos, ya que éstos conciben las prácticas deportivas como un sistema de relaciones, focalizando la atención en el progreso realizado por el debutante y el esfuerzo puesto en juego, en donde el aprender se convierte en el objetivo a conseguir y no en un medio para ganar una recompensa. El alumno se centra en la tarea, en el dominio, en el progreso. Es en este sentido hacia donde debemos orientar nuestra acción docente, partiendo de los intereses del niño, reclamando su iniciativa, imaginación y reflexión en la adquisición de unos conocimientos adaptados. Esta propuesta nos lleva a plantear la acción docente atendiendo a:

**El contenido del aprendizaje propuesto: “la técnica”**

**La forma de abordarla: “la pedagogía”.**

#### El aprendizaje de la técnica

En el judo la técnicas deben realizarse atendiendo a la situación de combate, es decir, en función del momento de aplicación y en función de la reacción del adversario, lo que nos puede describir la posición relativa de los cuerpos, apreciar la dirección de las fuerzas, así como las posibles intenciones del adversario de cara a la aplicación de unas acciones determinadas. Es desde esta situación y desde las posibles consecuencias que de ella se deriven desde donde debemos partir para crear una situación de enseñanza aprendizaje que nos posibilite conocer la compleja estructura del deporte del judo.

#### La pedagogía.

El profesor debe describir una posición original -uke intenta salir de una zona delimitada y Tori intenta impedirse buscando la inmovilización- para que, a partir de la observación y de los esfuerzos realizados, poder dar con nuevas soluciones por parte de los alumnos, reteniendo las soluciones eficaces con la ayuda de los compañeros y del profesor e ir depurándolas a través de la práctica con el fin de llegar al dominio en su ejecución, pasando posteriormente a la realización del trabajo de la secuencia establecida. El aprendizaje se realizará en base a:

#### El Contexto de Oposición

**La Acción/Reacción basada en el ataque y la defensa**

**La Relación Cambiante Atacante/Defensor**





### FASES DE APRENDIZAJE

**Cognitiva.**  
**Asociativa.**  
**Autónoma.**

**Fase cognitiva** – En esta fase el individuo no consigue enfocar la atención a los estímulos más importantes de la tarea, es decir, tiende a orientar su atención hacia muchos estímulos a la vez. Por ejemplo, al intentar ejecutar un o-soto-gari en movimiento, no consigue dirigir su atención ni siquiera para provocar el desequilibrio del compañero con la intuición de escoger el mejor momento para ejecutar la entrada de la técnica, sino que tiende a preocuparse de todos los detalles de la técnica y el desplazamiento al mismo tiempo. El profesor debe orientar al individuo para que dirija su atención hacia los estímulos más relevantes, haciéndole saber sobre todo que es necesario agrupar un gran número de estímulos captados (Tani, 1989). Existe también una gran dificultad para ejecutar las informaciones que proporciona el profesor para corregir la técnica, por lo tanto, en esta fase, el debutante debe ser orientado principalmente hacia el objetivo de la tarea. De acuerdo con esto, las habilidades no deberán presentarse como novedades, sino que deben hacerse consideraciones sobre la semejanza entre la que se está enseñando y otra que ya conozca el alumno.

**Fase intermedia o asociativa** – Existe un aumento de la consistencia del movimiento junto con la capacidad de realizarlo con pequeñas adaptaciones. Es decir, el individuo ya consigue percibir no sólo los errores sino que además puede saber dónde ha cometido el error, aumentando la preocupación por la detección y corrección de errores. Después de la ejecución del movimiento se da el análisis de las informaciones referentes al plano motor en relación con los resultados de la acción, la forma de ejecución y los objetivos de la acción. Con la práctica estos cuatro ítem se vuelven coincidentes (Tani, 1989).

**Fase final o autónoma** – Permite el procesamiento paralelo, es decir, la ejecución o atención a otra actividad que no es movimiento en sí. Por ejemplo, si el individuo ya tiene la técnica automatizada, esto permite que pueda centrarse en aspectos como el desplazamiento del adversario, el tipo de técnica ejecutada por el adversario, como hacer que el mismo se coloque en una posición vulnerable, etc. En esta fase el tiempo de reacción pasa a ser cinestésico y no visual y, posteriormente, conseguirá anticiparse a las acciones del adversario (Tani, 1989).



# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



galicia



### SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS.



#### etapa de **aproximación**

**máxima** ESTABILIDAD RESPONSABILIDAD (CONTROL)

*"Acción o efecto de aproximar o aproximarse, acercarse"*

En esta etapa lo que prevalece es el juego pedagógicamente orientado. Aproximarse a los ejercicios técnicos y tomar los mismos como un juego de participación.



#### etapa de **adaptación**

**media** ESTABILIDAD RESPONSABILIDAD (CONTROL)

*"Acción y efecto de adaptar, acomodar, ajustar una cosa a otra"*

En esta etapa pretendemos que las técnicas de judo que aprenderá las desarrolle con naturalidad, buscando el desarrollo armónico de su personalidad deportiva. Los movimientos son meros gestos deportivos y no tienen por tanto carácter técnico.

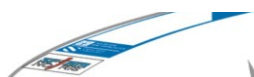


#### etapas de **enseñanza 1 y 2**

**mínima** ESTABILIDAD RESPONSABILIDAD (CONTROL)

*"Acción y efecto de enseñar, indicar, dar señas de una cosa, ilustrar, disciplinar"*

En esta etapa lo fundamental es conseguir completar la formación técnica que le dé acceso al cinturón negro



### CRITERIOS PARA LA DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS.

- a). La facilidad en la ejecución de las técnicas por parte de Tori.
- b). La seguridad en la caída por la responsabilidad y el control de Tori.

- 1.- Habilidades motrices básicas.
- 2.- Habilidades técnicas en las que Tori mantiene sus dos pies en el suelo y con las piernas abiertas.



- 3.- Habilidades técnicas de doble apoyo con piernas cerradas, ello supone:
- 4.- Las técnicas de un apoyo son estudiadas a partir del tercer año.
- 5.- Estudio y perfeccionamiento de los movimientos Gari.
- 6.- Las técnicas de Barai, en donde la ejecución exige coger con velocidad y precisión en un momento determinado, son estudiadas a continuación del perfeccionamiento de Ashi waza (los movimientos Gari).
- 7.- Los Sutemis serán abordados cuando el nivel de práctica sea suficiente para garantizar la seguridad de la pareja.



# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



### PROGRAMA JUDO INFANTIL.

Muzas, M., De Frutos, J.L., Galán, E., Soria, F. (2003). Dicen que como conclusión podemos intuir o simplemente estamos convencidos de que como PROFESORES de Judo Infantil sabemos que en un alumno es más importante la CALIDAD TÉCNICA que no la cantidad de técnicas, los judokas al igual que pasa en otros deportes JUGARÁN al Judo y bajo la supervisión de su PROFESOR en el transcurso del juego formarán lo que en Judo llamamos su TOKUI-WAZA.

En un PROFESOR deben aunarse los conocimientos en CALIDAD y CANTIDAD, contrastada con rigor científico, de lo que enseña pero un alumno tiene el derecho, a través de la constancia y el tesón en la práctica, a perfeccionar su CALIDAD TÉCNICA y con el tiempo (tal vez .... 100 años) su cantidad.

Si por ansiedad del profesor en obtener resultados se acorta el tiempo y el método de enseñanza, el resultado será nefasto para el alumno, que no puede volver a empezar, no para el profesor que puede empezar con otro alumno, si aún le quedan.

Nosotros hemos interpretado lo dicho creando un método progresivo con unos movimientos "no técnicos" que faciliten el aprendizaje y la práctica de este deporte. Así como en sus estudios escolares el grado de dificultad va en aumento progresivo y con la edad, de igual manera con estos movimientos no técnico iremos moldeando con armonía el desarrollo físico y psíquico del niño al tiempo que le inculcaremos el control y la responsabilidad.

Para ello hemos organizado nuestro método por grupos de edades y hemos ido avanzando de lo más sencillo a lo más complicado, es decir del MÁXIMO al MÍNIMO de ESTABILIDAD.

**“ El maestro tranquilamente observa y aguarda con paciencia el crecimiento y la madurez del alumno. Los dos tienen tiempo. El maestro no apremia y el alumno no se precipita “ .**

**Jigoro Kano.**

	Etapa de aproximación - 5 años	Etapa de adaptación 6 - 7 años.	Etapa de enseñanza 1 8 - 9 años	Etapa de enseñanza 2 10 - 11 años.
<b>NE-WAZA</b>	 UKE TUMBADO BOCA ARRIBA Posición correcta e incorrecta  POSICIONES BÁSICAS DE INMOVILIZACIÓN Kesa Yoko Tate  POSICIONES DE TRABAJO NO TÉCNICAS Espalda / espalda Uke boca arriba Tori de pie Colchón	DEFINICIÓN DE POSICIÓN Kesa Yoko Tate Kami  DEFINICIÓN DE INMOVILIZACIÓN GRUPO KESA Kata-Kesa Hon-Kesa Kuzure-Kesa Makura-kesa  POSICIONES DE TRABAJO NO TÉCNICAS Altura de las rodillas Dos pies interior  FORMAS DE GIRAR A UKE Boca abajo Cuadrupedia	PUNTOS BÁSICOS DE INMOVILIZACIÓN  GRUPO YOKO Yoko Shio Gatame Kuzure Yoko 1 Kuzure Yoko 2  POSICIONES DE EQUILIBRIO Y DESEQUILIBRIO  POSICIONES BÁSICAS DE TRABAJO DE LAS PIERNAS DE TORI BOCA-ARRIBA  FORMAS DE ATACAR A UKE A CUATRO PATAS PARA INMOVILIZAR  TRABAJO DE LAS PIERNAS DE TORI TOMOE NAGE ( no técnico)	GRUPO TATE Tate-Shio-Gatame Kuzure-Tate  GRUPO KAMI Kami (piernas flexionadas) Kami (piernas estiradas) Kuzure-Kami  BASES SALIDAS Y DEFENSAS DE LAS INMOVILIZACIONES  FORMAS DE ENTRAR TORI ENTRE LAS PIERNAS DE UKE  FORMAS DE DEFENDER TORI EN CUADRUPEDIA (posición estratégica)  ESTRANGULACIONES (no técnicas) LUXACIONES (no técnicas)
<b>TACHI-WAZA</b>	AGARRES Dos mangas. Solapa y manga  POSICIÓN DE LOS PIES  O-SOTO-GOSHI  GRUPO UKI-GOSHI Uki-Goshi 1 Uki-Goshi 2 Uki-Goshi 3	POSICIÓN DE: Los pies Del cuerpo  GRUPO O-GOSHI O-Goshi 1 O-Goshi 2 O-Goshi 3  GRUPO KOSHI-GURUMA Koshi-Guruma 1 Koshi-Guruma 2 Koshi-Guruma 3	KUMIKATA Y POSICIÓN ESTABLE / INESTABLE (ACCIÓN-REACCIÓN)  DEFINICIÓN DE TÉCNICA DE PROYECCIÓN  GRUPO SEOI-NAGE Morote-Seoi-Nage Eri-Seoi-Nage Ippón-Seoi-Nage  GRUPO SEOI-OTOSHI Ippón-Seoi-Otoshi Eri-Seoi-Otoshi Morote-Seoi-Otoshi Tai-Otoshi  MOVIMIENTO PUENTE Tusuri-Komi-Goshi	TOKUI-WAZA  GRUPO HARAI Harai-Goshi Hane-Goshi Uchi-Mata  GRUPO BARAIS De-Ashi-Barai Ko-Uchi-Barai O-Uchi-Barai  GRUPO GARIS O-Soto-Gari Ko-Uchi-Gari O-uchi-Gari  GRUPO SUTEMIS Tomoe-Nage Yoko-Tomoe-Nage  GONOSEN RENRAKU UKEMIS



# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



3 - 5 años

2do. CICLO E.I.

1º-2º-3º educación infantil



del descubrimiento a la formación

descubrimiento

### OBJETIVOS

Mejorar las acciones motrices básicas.  
Trabajo de las acciones motrices propias del judo, desde la perspectiva de la educación física de base.  
Conocer las acciones y principios básicos del judo y su desarrollo a través de los desplazamientos, equilibrio/desequilibrio y agarres.  
Desarrollo de las habilidades de giro del cuerpo en pie y suelo.  
Contribuir a su desarrollo físico e intelectual.  
Facilitar su disposición a las relaciones sociales futuras.  
Toma de conciencia de la norma de juego.  
Facilitar el futuro aprendizaje del judo.

### CONTENIDOS

Trabajo de los desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y agarres básicos de forma genérica y específica de judo: solos, en grupo y por parejas, sin y con material didáctico

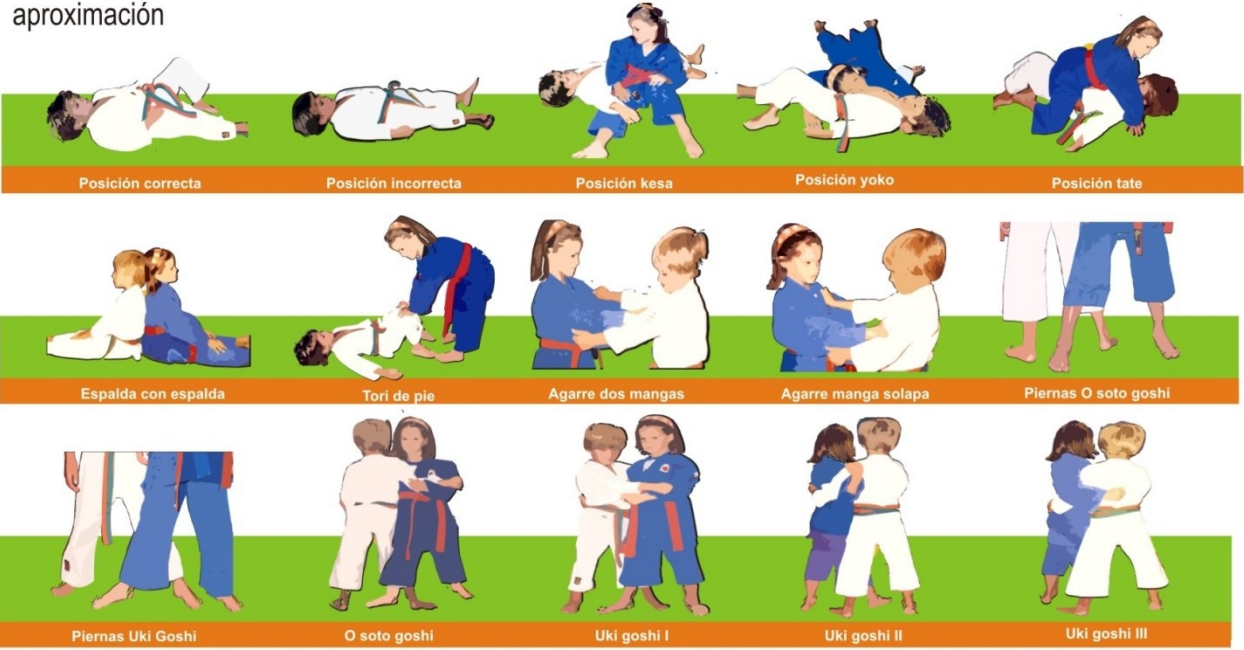


### ACTIVIDADES

Actividades centradas en el trabajo de equilibrio, saltos, giros, desplazamientos, agarres, etc. realizadas en primer lugar de forma individual, a continuación de forma grupal y en última instancia por parejas. Estas actividades las realizaremos primero sin material y después con material.  
Actividades elementales de tracción y empuje genéricas y aplicadas al judo suelo y pie.  
Actividades de lucha en suelo.  
Actividades de desequilibrio y caída.  
Caídas elementales, con gran incidencia en la progresión técnica e introduciendo material didáctico adicional.

método didáctico de judo infantil

aproximación



### competición adaptada TÉCNICA 1º nivel

#### 1ª SAÍDA DE FORMA SIMULTÁNEA LOS DOS JUDOKAS.

1- Voltereta  
(caída de frente NON TÉCNICA)



2- Caída de espalda



3- Caída de costado derecho



4- Caída de costado izquierdo

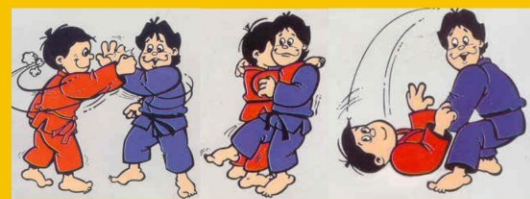


#### 2ª SAÍDA PROYECTANDO UNA VEZ CADA UNO PROYECCIONES RODANDO o DEPOSITANDO CON CONTROL

1- Kuchiki Taoshi  
(defensa dun agarre de espalda)



2- O Soto Goshi  
(defensa dun golpe a cabeza)



3- O Soto Goshi  
(defensa dun agarre de pescozo)



### competición adaptada DEPORTIVA pre-benjamín

**Individual, categoría masculina y femenina.**

Ligas por pesos.

Randori judo-sumo-suelo.

Randori judo-sumo-pie.

un tiempo de suelo y otro de pie.

**SISTEMA DE Puntuación**

Al judoka vencedor se le anotarán 3 puntos.

Al judoka que no gana se le anotará 1 punto.

**TIEMPO DE COMBATE**

1º Randori judo-sumo-suelo. (a 3 puntos) o 1`min.

2º Randori judo-sumo-pie. (a 3 puntos) o 1`min.

**NORMAS judo-sumo-suelo.**

El combate se iniciará espalda con espalda.

Vencerá el combate el que primero

consiga 3 puntos o transcurrido el

tiempo el que tenga más puntos.

**CONSECUCIÓN DE LOS PUNTOS.**

a) Sacar de la zona al compañero. (1 punto)

(prohibido ponerse de pie y los empujones).

**NORMAS judo-sumo-pie.**

El combate se iniciará agarrados del judogui.

Vencerá el combate el que primero

consiga 3 puntos o el que tenga más puntos

transcurrido el tiempo.

**CONSECUCIÓN DE LOS PUNTOS.**

a) El que saque de la zona al compañero

ganará (1 punto)

(prohibidos los empujones.)



# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



galicia



6 - 7 años

1er. CICLO E.P.O.  
1º - 2º educación primaria



del descubrimiento a la formación

iniciación

### OBJETIVOS

- Toma de conciencia del cuerpo del compañero.
- Conocer y aplicar las estrategias básicas del trabajo de cooperación y oposición.
- Identificar las propias capacidades para luchar.
- Conocer e identificar la acción fundamental de cada una de las partes del cuerpo en la aplicación técnica.
- Desarrollo de las acciones combinadas de los desplazamientos, saltos, giros, equilibrio y agarre.
- Tomar conciencia de las posibilidades de agarrar, inmovilizar, proyectar y caer.
- Aceptación del sentido lógico de la norma.

### CONTENIDOS

Juegos de cooperación, como posible introducción al contacto corporal.  
Los utilizaremos como juegos de animación y motivación.  
Juegos de oposición:  
· A distancia  
· A media distancia  
· Cuerpo a cuerpo  
Aplicación de las habilidades básicas de desplazamiento, desequilibrio y agarre en función de la situación. Aplicación de las habilidades técnicas elementales (inmovilización, caída, técnicas de proyección en situaciones de juego y modificadas).  
Judo suelo. Formas básicas de inmovilización, control y salidas.  
Movimientos elementales de defensa y giro.  
Caídas aplicadas.  
Judo pie. Habilidades básicas aplicadas y habilidades técnicas elementales.

### ACTIVIDADES

Juegos de cooperación: situaciones de contacto con su compañero.  
Juegos de oposición: desde una oposición a distancia a una oposición próxima, el cuerpo a cuerpo. Judo suelo.  
Propuestas encaminadas a desarrollar la noción de control con trabajos cortos con acciones de: tracción, empuje, control y giro.  
Diferentes posiciones de partida de Tori (delante, detrás, a un lado, a caballo). Diferentes posiciones de partida de Uke (de espalda, boca abajo, a cuatro patas).  
Fijación y no dispersión de la fuerza de apoyo y control.  
Supresión de los apoyos de uke con el fin de facilitar los volteos.  
Anticipación a las acciones del adversario/compañero.  
Las caídas. Tras un aprendizaje elemental de las formas básicas de caer, las practicaremos a través del juego.  
Judo pie, actividades de desplazamientos, desequilibrios, agarre, tracción, empuje tai- sabaki, etc.  
Pequeños encadenamientos pie suelo.

método didáctico de judo infantil

adaptación





competición adaptada TÉCNICA 2º nivel

### 1ª SAÍDA DE FORMA SIMULTÁNEA LOS DOS JUDOKAS.

1- Caída de fronta pola dereita



2- Caída de fronta pola esquerda



3- Caída cara adiante



4- Impulso de xeonllos



### 2ª SAÍDA PROYECTANDO UNA VEZ CADA UNO PROYECCIONES RODANDO O DEPOSITANDO CON CONTROL

1- Uki Goshi (defensa dun agarre lateral)



2- Uki Goshi (defensa dun golpe a cabeza)



3- Uki Goshi (defensa dun agarre de pescozo)



competición adaptada DEPORTIVA benjamín B

**Individual, categoría masculina y femenina.**

Ligas por pesos.

Randori judo-sumo-suelo.

Randori judo-sumo-pie.

un tiempo de suelo y otro de pie.

**SISTEMA DE PUNTUACIÓN**

Al judoka vencedor se le anotarán 3 puntos.

Al judoka que no gana se le anotará 1 punto.

**TIEMPO DE COMBATE**

1º Randori judo-sumo-suelo. (a 3 puntos) o 1`min.

2º Randori judo-sumo-pie. (a 3 puntos) o 1`min.

**NORMAS judo-sumo-suelo.**

El combate se iniciará espalda con espalda.

Vencerá el combate el que primero consiga 3 puntos o transcurrido el tiempo el que tenga más puntos.

**CONSECUCCIÓN DE LOS PUNTOS.**

a) Sacar de la zona al compañero. (1 punto)

(prohibido ponerse de pie y los empujones).

**NORMAS judo-sumo-pie.**

El combate se iniciará agarrados del judogui.

Vencerá el combate el que primero consiga 3 puntos o el que tenga más puntos transcurrido el tiempo.

**CONSECUCCIÓN DE LOS PUNTOS.**

a) El que saque de la zona al compañero ganará (1 punto)

(prohibidos los empujones.)

# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



galicia



8 - 9 años

2do. CICLO E.P.O.  
3º - 4º educación primaria



del descubrimiento a la formación

formación

### OBJETIVOS

Conocer los fundamentos básicos del judo.  
Toma de conciencia de su propio cuerpo, lateralidad, percepción espacio-temporal, ritmo de trabajo y de aplicación de las técnicas.  
Conocer las situaciones básicas de aplicación de las técnicas.  
Desarrollo de percepción, sentido de la oportunidad, momento del equilibrio/desequilibrio y aplicación del tipo de agarre en el randori.  
Aplicar las técnicas básicas en función de la situación de la pareja.  
Conocer las normas básicas del reglamento.  
Toma de conciencia de su propio cuerpo, lateralidad, percepción espacio temporal, ritmo de ejecución.  
Toma de conciencia de las acciones tácticas ofensivas y defensivas.

### CONTENIDOS

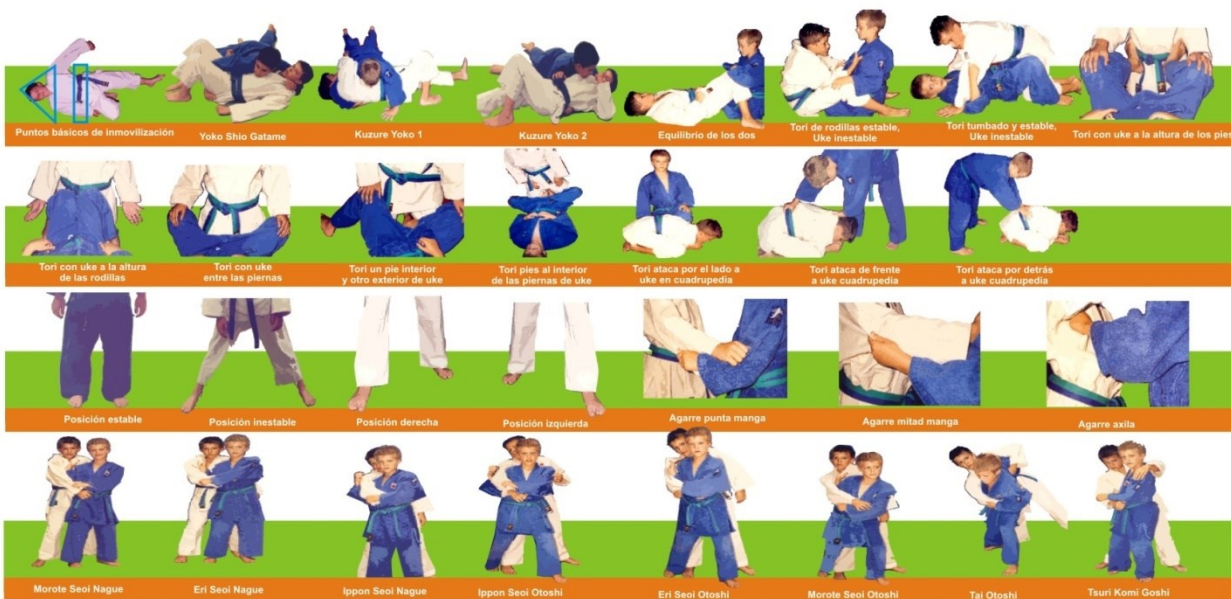
Aplicación de los fundamentos básicos.  
Amplio trabajo de los desplazamientos.  
Desarrollar una amplia metodología de los desplazamientos específicos y trabajarlos de forma sistemática a modo de introducción de la sesión.  
Caídas.  
Técnicas de judo suelo.  
Técnicas de judo pie en posición modificada.  
Encadenamiento pie/suelo desde posiciones modificadas.  
Uke de rodillas, Tori de pie.  
Amplio desarrollo del trabajo de judo suelo y del randori.  
Técnicas de judo pie en situación de aplicación del principio de tracción o empuje.

### ACTIVIDADES

Plantear actividades que induzcan al descubrimiento de los principios de aplicación de las técnicas de judo.  
Aplicación de las técnicas a través de situaciones modificadas, juegos de ejecución técnica, de proyección, etc.  
Aplicación de las técnicas en función del desplazamiento y de la tracción o empuje por parte de Uke y/o Tori.  
Trabajo en zonas delimitadas en función del tipo de desplazamiento para la aplicación técnica

método didáctico de judo infantil

enseñanza 1

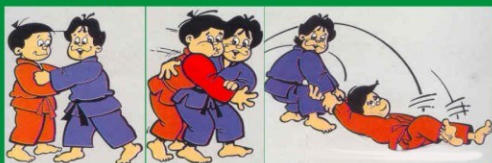


### 3º nivel

#### 1ª SALIDA

EN DESPLAZAMIENTO  
PROYECTANDO  
UNA VEZ CADA UNO

##### 1- O Goshi



##### 2- Koshi Guruma



##### 3- Morote Seoi Nague



##### 4- Ippón Seoi Nague

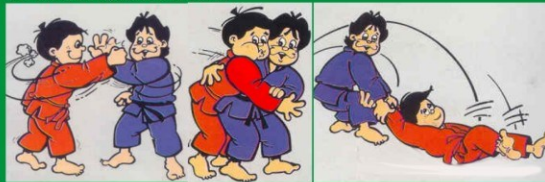


#### 2ª SALIDA

UN COMPAÑERO DE TORI  
EN RÁPIDO Y EL OTRO  
DE TORI EN LENTO.

##### 1- O Goshi

(defensa de golpe a cabeza)



##### 2- Koshi Guruma

(defensa dun agarre de pescozo)



##### 3- Sukui Nague

(defensa dunha patada frontal)



### benjamín A

#### Ligas por pesos.

Randori judo-sumo-suelo.

Randori judo-sumo-pie.

con una parte de suelo y otra de pie.

#### SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Al vencedor se le anotarán 3 puntos.

El judoka que no gana se le anotará 1 punto.

#### TIEMPO DE COMBATE

1º Randori judo-sumo-suelo. (a 3 puntos) o 1´min.

2º Randori judo-sumo-pie. (a 3 puntos) o 1´min.

#### NORMAS judo-sumo-suelo.

El combate se iniciará espalda con espalda.

Vencerá el combate el que primero

consiga 3 puntos o transcurrido el tiempo

el que tenga más puntos.

#### CONSECUCIÓN DE LOS PUNTOS.

a) Sacar de la zona al compañero. (1 punto)

b) Controlar a uke boca arriba 3 segundos.

(2 puntos)

c) Controlar a uke boca abajo (1 punto)

(prohibidos los empujones y ponerse de pie).

#### NORMAS judo-sumo-pie.

El combate se iniciará agarrados del judogui.

#### CONSECUCIÓN DE LOS PUNTOS.

a) El que saque de la zona al compañero

ganará (1 punto)

b) El compañero que tire en la zona de combate

ganará (2 puntos)

c) El compañero que toque con la rodilla o la

mano en la zona (1 punto) para el otro.

(prohibidos los empujones.)

### 4º nivel

#### 1ª SALIDA

EN DESPLAZAMIENTO  
PROYECTANDO  
UNA VEZ CADA UNO

##### 1- Ippon Seoi Otoshi



##### 2- Tai Otoshi



##### 3- Harai Goshi



##### 4- Uchi Mata



#### 2ª SALIDA

UN COMPAÑERO DE TORI  
EN RÁPIDO Y EL OTRO  
DE TORI EN LENTO.

##### 1- Ippon Seoi Nague ( DEFENSA DUN GOLPE A CABEZA )



##### 2- Ippon Seoi Otoshi ( defensa dun agarre de espalda )



##### 3- O Uchi Gari ( defensa dunha patada frontal )



### Alevín

#### SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Sólo hay dos puntuaciones: yuko e ippon.  
La koka es yuko y el wasari es ippon.  
Vencerá el que anote 1 ippon o 3 yukos.  
En suelo 6" seg.= yuko y 12" seg.= ippon.  
Al vencedor del combate se le  
anotarán 3 puntos.

Al que no gana se le anota 1 punto.

#### TIEMPO DE COMBATE

Un minuto y medio 1'30" .

#### NORMAS variaciones al reglamento.

En el combate queda prohibido:

CONTRAS.

SUTEMIS.

MAKIKOMIS.

LUXACIONES

ESTRANGULACIONES

ARRASTRAR AL SUELO.



# FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.

## CURSOS TITULACIÓN



galicia



10 - 11 años

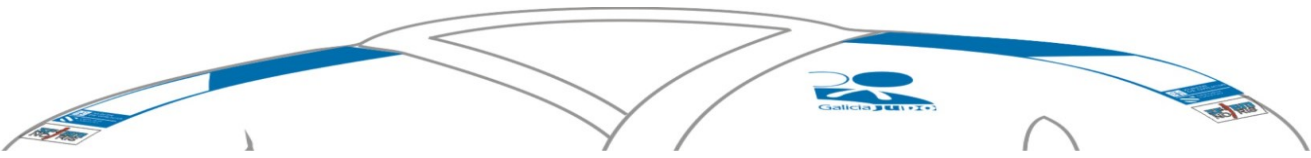
3er. CICLO E.P.O.  
5º - 6º educación primaria



del descubrimiento a la formación

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<p>Conocer los fundamentos básicos del judo.</p> <p>Toma de conciencia de su propio cuerpo, lateralidad, percepción espacio-temporal, ritmo de trabajo y de aplicación de las técnicas.</p> <p>Conocer las situaciones básicas de aplicación de las técnicas.</p> <p>Desarrollo de percepción, sentido de la oportunidad, momento del equilibrio/desequilibrio y aplicación del tipo de agarre en el randori.</p> <p>Aplicar las técnicas básicas en función de la situación de la pareja.</p> <p>Conocer las normas básicas del reglamento.</p> <p>Toma de conciencia de su propio cuerpo, lateralidad, percepción espacio temporal, ritmo de ejecución.</p> <p>Toma de conciencia de las acciones tácticas ofensivas y defensivas.</p>	<p>Aplicación de los fundamentos básicos.</p> <p>Amplio trabajo de los desplazamientos.</p> <p>Desarrollar una amplia metodología de los desplazamientos específicos y trabajarlos de forma sistemática a modo de introducción de la sesión.</p> <p>Caidas.</p> <p>Técnicas de judo suelo.</p> <p>Técnicas de judo pie en posición modificada.</p> <p>Encadenamiento pie/suelo desde posiciones modificadas.</p> <p>Uke de rodillas, Tori de pie.</p> <p>Amplio desarrollo del trabajo de judo suelo y del randori.</p> <p>Técnicas de judo pie en situación de aplicación del principio de tracción o empuje.</p>	<p>Plantear actividades que induzcan al descubrimiento de los principios de aplicación de las técnicas de judo.</p> <p>Aplicación de las técnicas a través de situaciones modificadas, juegos de ejecución técnica, de proyección, etc.</p> <p>Aplicación de las técnicas en función del desplazamiento y de la tracción o empuje por parte de Uke y/o Tori.</p> <p>Trabajo en zonas delimitadas en función del tipo de desplazamiento para la aplicación técnica</p>

método didáctico de judo infantil



### 5º nivel

#### 1ª SALIDA

EN DESPLAZAMIENTO  
PROYECTANDO  
UNA VEZ CADA UNO

##### 1- De Ashi Barai



##### 2- Ko Uchi Barai



##### 3- O Soto Gari



##### 4- Tomoe Nagae



#### 2ª SALIDA

UN COMPAÑERO DE TORI  
EN RÁPIDO Y EL OTRO  
DE TORI EN LENTO.

##### 1- Tai Otoshi (ENCADENADO CON) Juji Gatame



##### 2- Uchi Mata (CONTRAATACADO CON) Te Guruma



##### 3- Tai Otoshi (CONTRAATACADO CON) Tomoe Nagae



### Infantil

#### SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Sólo hay dos puntuaciones: yuko e ippon.  
La koka es yuko y el wasari es ippon.  
Vencerá el que anote 1 ippon o 3 yukos.  
En suelo 6" seg.= yuko y 12" seg.= ippon.  
Al vencedor del combate se le anotarán 3 puntos.

Al que no gana se le anota 1 punto.

#### TIEMPO DE COMBATE

Un minuto y medio 1'30" .

#### NORMAS variaciones al reglamento.

En el combate queda prohibido:

CONTRAS.

SUTEMIS.

MAKIKOMIS.

LUXACIONES

ESTRANGULACIONES

ARRASTRAR AL SUELO.



### Las caídas.

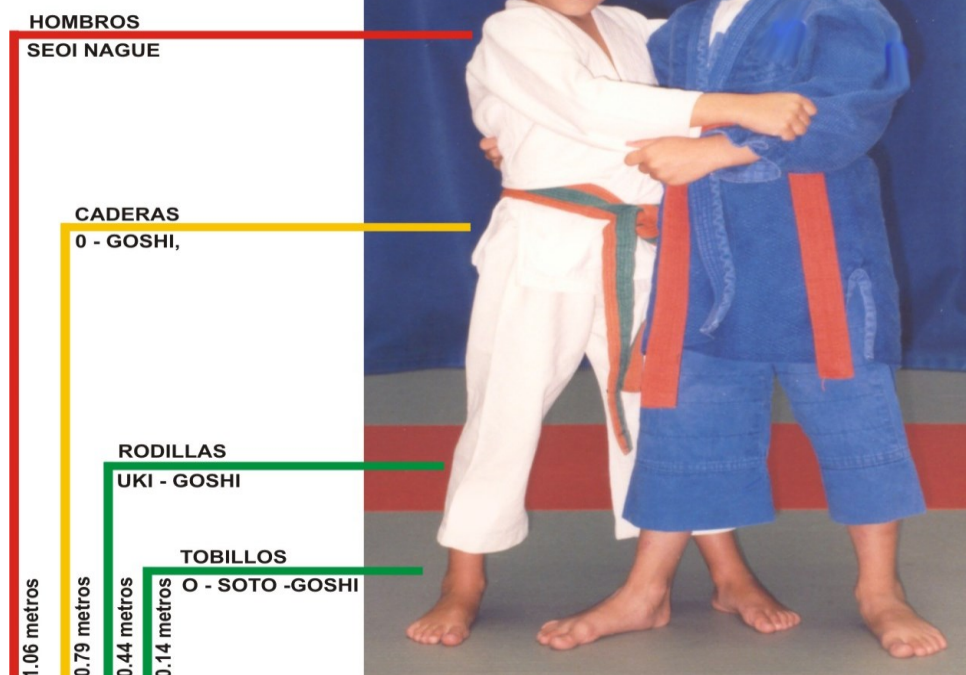
La finalidad estratégica trata el aspecto dirigido al rendimiento deportivo basado en el método de Geesink (1980), de las variables a considerar nos centraremos en etapas infantiles en las siguientes:

1. Los apoyos y los contactos intermedios que proporcionan confianza al que cae.
2. La velocidad de ejecución (de menos rápido a más rápido, de estático a dinámico)
3. La altura de la caída (de cuclillas, de rodillas).

<http://www.cirugiaarticular.com/mano-muneca/sindrome-del-canal-de-guyon/>



**DISTINTAS ALTURAS  
DE LAS CAÍDAS  
SEGÚN LAS PROYECCIONES.**





## PRINCIPIOS DEL PROFESOR DE JUDO.

Estas son algunas cuestiones sobre las que un futuro profesor tendrá que reflexionar, puesto que una de las cualidades de un Maestro es concretar, responde en varias palabras o máximo una frase a estas cuestiones.

**¿Qué es lo primero que necesita un profesor ?**  
ALUMNOS

**¿Cuáles son para ti los valores del judo ?**  
EL JUDO EDUCA FÍSICA, TÉCNICA Y SOCIALMENTE.

**¿Cómo catalogarías el judo, como un deporte individual o de equipo ?**  
INDIVIDUAL PARA EL COMPETIDOR Y DE EQUIPO PARA LOS PROFESORES.

**¿Qué debe pretender en primer lugar un judoka para hacerse profesor ?**  
PARECERSE A UN PROFESOR

**¿Cuál es el principal derecho y el deber de un profesor ?**  
DERECHO A QUE LE ESCUCHEN Y DEBER DE SABER.

**¿Cual es el principal derecho y el deber de un alumno ?**  
DERECHO A NO SABER Y DEBER DE QUERER APRENDER

**¿Qué es lo que nunca debe hacer un alumno ?**  
JUSTIFICAR UN ERROR.

**¿Qué es lo que nunca debe hacer un profesor ?**  
DECIR UNA COSA Y HACER OTRA.

**¿Qué es un método ?**  
UNA FORMA DE HACER ALGO.

**¿Cuál es el mejor método de enseñanza ?**  
EL QUE ENSEÑA SIN HABLAR DE LO QUE ENSEÑA.

**¿Qué premisas debe cumplir un método de enseñanza de judo infantil ?**  
SEGURO, FÁCIL Y DIVERTIDO.

**¿Diferencia entre un profesor y un entrenador ?**  
EL PROFESOR NO TIENE PRISA, EL ENTRENADOR SÍ.

**¿Eres partidario de hacer examen a los alumnos y por qué ?**  
SI DESPUÉS DE ESTAR CON UNOS ALUMNOS DURANTE UN TIEMPO PRUDENCIAL SE NECESITASE HACER UN EXAMEN A ALGUIEN, TENDRÍA QUE SER AL PROFESOR.







### Bibliografía consultada

- ALONSO, J. A.; ECHENAGUSIA, J. (1991) "De la calidad depende el futuro" Revista de Economía, Nº8.
- AMAT, O. (1994) Aprender a Enseñar. Ed. Gestión 2000. Barcelona.
- ANGULO RASCO, J. F. (1995) La evaluación del sistema educativo: algunas respuestas críticas al porqué y al cómo. Volver a Pensar la Educación. Ed. Morata, Vol. II. Madrid.
- BEARD, R. (1974) Pedagogía y didáctica de la Enseñanza Universitaria Oikos-Tau S. A. Barcelona.
- BLAZQUEZ, F.; FERNANDEZ, M. P.; LORENZO, M.; MOLINA, S. y SAENZ, O. (1989) Didáctica General Ed Anaya. Madrid.
- CARR, W. y KEMMIS, S. (1988) Teoría Crítica de la Enseñanza: Investigación-acción en la Formación del Profesorado. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- Carratalá, V. (1997a). "La enseñanza del judo en edades tempranas". En S. Camarero et al. (comps.), La actividad deportiva en el ámbito escolar, pp. 245-267. Promolibro. Valencia.
- Carratalá, V. (1997b). "Factores personales y sociales que influyen en la práctica del judo". En D. Ayora, J. Campos, J. Devís y A. Escartí, Aportaciones al estudio de la actividad y el deporte (pp. 201-212). IVEF. Valencia.
- Carratalá, V. (1999). "El judo y la socialización deportiva". En Introducción al Judo. Hispano Europea
- Carratalá, V., y Carratalá, E. (2000) judo. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos.
- Carratalá, V., y Galán E. (2010)judo. Del descubrimiento a la formación.
- CARRERA GONZALO, M. J. (1980) "El profesor y la tarea docente". Cuadernos de Didáctica. Nº6. Instituto de Ciencias de la Educación y Departamento de Didáctica. Valencia.
- DE SALVADOR GONZALEZ, X. (1995) "Sobre la evaluación de la actividad docente del profesorado universitario: ¿está mediada la valoración de los alumnos por las calificaciones?" Revista Española de Pedagogía. Nº 203.
- EMBID IRUJO, A. (1990) Legislación Universitaria: Normativa General y Autonómica 5ª Edición. Editorial Tecnos, S.A. Madrid.
- GINES MORA, J. y CARRASCO, S. (1993) "La calidad en la educación superior: un enfoque multidimensional" Formación Pedagógica del Profesorado Universitario y Calidad de la Educación. Ed. Servicio de Formación Permanente de la Universidad de Valencia. Valencia.
- GONZALEZ ASTORGA, F.; GONZALEZ HERNANDO, S. y ALVAREZ GONZALEZ, L. I. (1997) "Evaluación de los Planes de estudio: Evidencias empíricas" Actas del Congreso AEDEM. Lleida.
- MENA MERCHAN, B.; MARCOS PORRAS, M. y MENA MARCOS, J. J. (1996). Didáctica y Nuevas Tecnologías en Educación. Ed. Escuela Española. Madrid.
- Montero, C. (2010). Un análisis de la motivación en judo desde la teoría de la Autodeterminación. Tesis doctoral. Universidad de Elche.
- Muzas, M., De Frutos, J.L., Galán, E., Soria, F. (2003). Método didáctico de judo infantil. Federación Gallega de Judo. Excm. Diputación de Pontevedra.
- Piaget. J. (1945). La formation du symbole chez l'enfant; imitation, jeu et rêve, image et representation. Neuchâtel. Publications Los Sabios.
- Publicaciones Aula Fácil.
- PUJOL BALCELLS, J. y FONS MARTIN, J. L. (1981) Los Métodos en la Enseñanza Universitaria EUNSA. Pamplona.
- RODRIGUEZ DIEGUEZ J. L. (1980). Didáctica General: Objetivos y Evaluación Ed. Cincel. Madrid.
- ROMAN SANCHEZ, J. M.; MUSITU, G.; PASTOR, E. y otros (1987) Métodos Activos para Enseñanzas Medias y Universitarias Ed. Cincel. Madrid.

