

TALLER DE JUDO

1. INTRODUCCIÓN

La iniciación deportiva es un elemento importante a fin de desarrollar las habilidades motrices del niño. Así que, entre los 6 y los 9 años, es importante que el alumnado se adentre en un gran número de prácticas deportivas que le permita desarrollar sus habilidades, además de tener un eminente papel socializador y aporte de valores éticos y morales para su formación.

El judo, que en este caso es el deporte que nos ocupa, es un deporte en el que se pueden ver reflejados estos valores, aparte de trabajar la técnica. Esto se debe a que es una disciplina deportiva que lleva de modo intrínseco toda una serie de aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos, mecánicos, intelecto-motores, todos ellos conformando el interior de la persona como unidad (Carratalá, 2000).

Así pues, nadie duda que el judo tiene unas posibilidades, perfectas para el desarrollo mental y físico de los niños. El judo permite el logro de objetivos tanto conceptuales, como procedimentales o actitudinales (ejemplo: deportividad, control de la agresividad, etc.); los cuales resultan muy útiles en la formación del niño.

2. JUSTIFICACIÓN Y FUNDAMENTACION DEL TALLER

El Judo es una disciplina psicofísica que adopta la forma de práctica deportiva. Tiene por finalidad el desarrollo de las cualidades físicas y psíquicas del alumno. Al estar sujeto el alumno al aprendizaje asiduo de una disciplina y un estricto control, en el que se presta atención a sus pautas de comportamiento, logra un aumento de seguridad en sí mismo y encuentra una positiva ayuda para su inserción en el grupo

a. Las ventajas de practicar Judo:

Las virtudes de este deporte vienen determinadas en el hecho de que el niño y niña con la práctica constante del judo, desarrolla su fuerza, velocidad, concentración, equilibrio, resistencia, personalidad, confianza y conocimiento de su propio cuerpo.

Debido a las situaciones constantemente cambiantes que se dan en la práctica de Judo, obliga al niño a estimular su “pensamiento táctico”.

El Judo dará a los niños y niñas la posibilidad de resolver problemas que exijan el dominio de sus patrones motrices básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos, auditivos, visuales y táctiles, seleccionando los movimientos adecuados previa valoración de sus posibilidades.

Como datos de interés señalar que el Judo:

- Es un deporte escolar, con todo lo que ello representa.
- Es un deporte olímpico.
- Es una asignatura obligatoria para estudiantes del INEF.
- Es un deporte cuya práctica, es proclamada por la UNESCO, como la actividad deportiva más aconsejable para niños mayores de 4 años.
- La UNESCO declaró el Judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años.

b. Objetivos pedagógicos de la actividad :

- Descubrir y conocer el judo como deporte, conocer y aprender conceptos.
- Fundamentos del judo suelo (inmovilizar, salidas) como de judo pie (saludo, postura, agarre, desplazamiento y caídas todo ello mediante el juego.
- Desarrollo Psicomotor.
- Aprender las principales técnicas de judo suelo y judo pie.
- Potenciar la cooperación y participación con los compañeros y lograr respeto mutuo.
- Cumplir y respetar las reglas del juego.
- Trabajar con diferentes compañeros para potenciar la socialización y participación.
- Responsabilizar al grupo de que el judo y en general Los deportes de lucha son deportes y no una salida a la agresividad.
- Conocer el vocabulario del árbitro mediante actuaciones, ejercicios y juegos.

c. Metodología de la práctica del judo para cada edad infantil:

La forma de trabajar con los niños y niñas entre 4 y 8 años está caracterizado por tratarse, principalmente, de ejercicios con los que enseñar a los pequeños a dominar su cuerpo, conocer sus capacidades y posibilidades para desplazarse, saltar, correr, arrastrarse

por el suelo, etc. Con estos fáciles ejercicios de psicomotricidad, los niños irán cogiendo confianza en sí mismos.

La enseñanza se realizará a través del juego, con el que se busca la implicación del niño, que aportara sus propias soluciones. Los juegos utilizados serán, fundamentalmente, de cooperación y oposición. El judo suelo es ideal para la iniciación, ya que facilita una rápida puesta en situación de lucha, y ofrece mayores garantías de seguridad.

Posteriormente se procedería al trabajo de las caídas, aconsejándose que se comience con las de tipo lateral y hacia adelante, ya que el espacio hacia atrás es desconocido y pueden producirse lesiones a consecuencia de no realizar correctamente la caída, y apoyar manos o codos. Posteriormente, pasaríamos al trabajo de Judo pie, introduciendo de forma progresiva proyecciones, puesto que el aprendizaje de las caídas y las proyecciones son, en principio, indisociables y deben ser conducidos simultáneamente para que pierdan el miedo a ser proyectados al tiempo que se explora la acción de proyectar.

A partir de los 8 años, esos sencillos ejercicios de psicomotricidad se combinan con las técnicas más sencillas de judo. Aprenden a respetar a sus compañeros y su profesor y cada vez tendrán que esforzarse más para superarse a sí mismos e ir evolucionando.

El taller desarrollará técnicas deportivas de judo. Paralelamente, tendrán la oportunidad de poner en práctica lo que aprendieron sobre los valores de compañerismo, exigencia o trabajo en equipo que aprendieron en la fase anterior.

Por último decir que partiendo de las orientaciones metodológicas básicas que establece la LOMCEdestaco las siguientes estrategias metodológicas:

- Evolucionar de lo simple a lo complejo, es decir, comenzar con movimientos básicos para posteriormente aumentar la complejidad.
- Aprender jugando, empleando el alto grado motivacional que tienen los juegos de lucha.
- Adecuación de los contenidos a los intereses de nuestros alumnos, de forma que obtengamos aprendizajes significativos.
- Deben predominar las acciones globales frente a las analíticas. En judo es imprescindible la relación entre la actuación del adversario y la propia, o entre las acciones de pie y de suelo, por lo que las acciones globales nos acercaran más a la realidad.
- Interdisciplinariedad entre los distintos contenidos educativos. En judo siempre se proporcionan modelos de referencia para una ejecución eficaz, pero en iniciación debemos plantear situaciones en las que los alumnos puedan adaptar

estos modelos a sus propias características, a las del adversario o a las situaciones que puedan plantearse.

- Individualización mediante una evaluación continua que nos permita conocer las características de nuestros alumnos y adaptar los elementos necesarios a sus capacidades. La existencia de grados o cinturones en judo sirve, normalmente, como referencia para la individualización.
- Adecuación de materiales y normas que eviten riesgos.
- La profesora mostrará una actitud paciente, resaltando los aciertos de los alumnos, y creando un ambiente de clase que favorezca el aprendizaje.
- La información debe ser lo más breve posible para dejar más tiempo a la práctica.
- Se fomentará el feedback interno como método de auto aprendizaje, algo que nos permitirá seguir progresando en el futuro.

PROFESORADO

El taller estaría impartido por D^a María Luisa López González:

- Con titulación en monitora de Judo y entrenadora regional de Judo.
- Arbitro regional.
- Seleccionadora categoría Infantil y Cadete de la Selección Andaluza.

RESPONSABLE DEL PROGRAMA

- Club Deportivo Judo Marilu.