

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL, ENSEÑANZAS
DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

**LOS FUNDAMENTOS DEL JUDO APLICADOS A
LA DEFENSA PERSONAL, UN EJEMPLO
PRÁCTICO EN 4º DE E.S.O**

Presentado por:

Dr. Lluís E. Romero Climent

Dirigido por:

Dr. Vicente Nebot Paradells

CURSO ACADÉMICO 23-24

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer el tiempo dedicado por parte de mi tutor, el Dr. Vicente Nebot Paradells, del cual he aprendido mucho durante todo el máster y especialmente con la elaboración del TFM.

También a todos los trabajadores del centro FEDAC St. Narcís con los cuales he podido compartir algún momento, y en especial a Robert Vila, Andreu Sitjes y Joan Pujol por su ayuda desde el primer día de las prácticas.

Y, por último, a Lourdes por tener paciencia y darme apoyo en los momentos difíciles dado que la realización de este máster ha supuesto un esfuerzo personal titánico. Sin ella no hubiera sido posible finalizar este trabajo.

RESUMEN

En la actualidad los docentes de Educación Física tienen un gran reto por delante: revertir los bajos registros de práctica deportiva de los adolescentes (Guthold et al., 2020). A través de ello se necesita realizar prácticas deportivas que mejoren la motivación y cambien las rutinas sedentarias. Debido que los deportes de lucha han estado los grandes olvidados de las programaciones escolares a pesar de sus múltiples beneficios (Lira et al., 2024), este trabajo, a través de una revisión literaria, tiene como objetivo presentar una situación de aprendizaje sobre algunos fundamentos del judo aplicados a la defensa personal y ver su posible adaptación y vinculación al currículo educativo, mostrando un ejemplo en 4º de la ESO. Se usa el modelo ludotécnico como metodología activa en cuatro sesiones para situar al alumno en el centro de su aprendizaje a través del juego y formulación de retos (Valero, 2007). Se concluye que la iniciación e implementación de la práctica del judo y la defensa personal es posible para cualquier edad en ámbito educativo (Castarlenas y Molina, 2002), potencia los valores como la cooperación, colaboración, el trabajo en equipo, el autocontrol, el respeto, la gratitud y a través de su práctica innovadora puede ayudar a mejorar la motivación y activación en las aulas.

Palabras Clave: Judo, defensa personal, currículo educativo, beneficios y valores.

ABSTRACT

Currently, Physical Education teachers face a significant challenge: reversing the low levels of sports participation among adolescents (Guthold et al., 2020). To achieve this, it is necessary to implement sports practices that enhance motivation and change sedentary routines. Since combat sports have been largely neglected in school programs despite their numerous benefits (Lira et al., 2024), through a literature review, this work aims to present a learning situation on the fundamentals of judo applied to self-defense and explore its possible adaptation and connection to the educational curriculum, providing an example in the 4th year of ESO. The ludotechnical model is used as an active methodology in four sessions to place the student at the center of their learning through play and the formulation of challenges (Valero, 2007). It concludes that the initiation and implementation of judo and self-defense practice is possible at any age in the educational context (Castarlenas y Molina, 2002), enhancing values such as cooperation, collaboration, teamwork, self-control, respect, and gratitude, and through its innovative practice, it can help improve motivation and engagement in the classroom.

Keywords: Judo; Self-defense; educational curriculum, benefits and values.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	1
II. OBJETIVOS	5
2.1. Objetivos Generales:	6
2.2. Objetivos Específicos:.....	6
III. MARCO TEÓRICO	7
3.1. Los orígenes del judo.	8
3.1.1. Los principios fundamentales del judo.	8
3.2. Análisis estructural del judo en la Educación Física escolar.	9
3.2.1. Fundamentos del judo como contenidos de aprendizaje.	11
3.2.2. La enseñanza y aprendizaje del judo.	16
3.2.2.1. Modelos en la enseñanza del judo.	17
3.2.2.2. Modelo ludotécnico.	18
3.2.2.3. Etapas y contenidos en el contexto escolar.	19
3.2.3. Valores desarrollados a través de la práctica del judo y sus beneficios.	22
3.3. La defensa personal a través del judo en el contexto educativo.	24
IV. MÉTODO	26
V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN	29
5.1. Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.	30
5.1.1 Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre.	30

5.1.2	Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo.....	30
5.1.3	Decreto 175/2022, de 27 de septiembre.....	31
5.1.4	Decreto 150/2017, de 17 de octubre.....	31
5.2.	Contextualización del centro educativo.....	32
5.3.	Programación didáctica de Educación Física para 4º de ESO.....	35
5.4.	Análisis crítico de la programación presentada, propuestas de innovación y mejora. ..	39
VI.	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.....	41
6.1.	Situación de aprendizaje.....	42
6.2.	Sesiones de la Situación de aprendizaje.....	53
VII.	CONCLUSIONES.....	76
VIII.	LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.....	79
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	82

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AEJ: Asociación para el estudio del judo

DO: Departamento de orientación

DUA: Diseño Universal de Aprendizaje

ESO: Educación Secundaria Obligatoria

FEDAC: Fundación Educativa Privada Dominiques Anunciata Pare Coll

LEM: Leader In Me

OMS: Organización Mundial de la Salud

PEC: Proyecto educativo de centro

SA: Situación de aprendizaje

TFM: Trabajo final de máster

I. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

En la actualidad alrededor de un 80% de adolescentes de entre 11 a 17 años no cumplen con los mínimos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en relación a la práctica de actividad física diaria, aunque este mismo estudio realizado por Guthold et al. (2020) muestra que el porcentaje ha mejorado en estos últimos años, es insuficiente. Para no afirmar, la falta de motivación, el abusivo uso de las nuevas tecnologías, las rutinas mayoritariamente sedentarias, son una de las principales causas de este alarmante dato.

En consecuencia, el profesorado de Educación Física en la escuela tiene una ardua labor: intentar revertir estos malos hábitos y mejorarlos a través de la práctica deportiva usando sus unidades didácticas como herramienta para provocar un cambio de actitud entre este tipo de población citado anteriormente. La búsqueda de situaciones motivadoras para los estudiantes conlleva buscar soluciones en otros deportes que aporten beneficios, fresca y que sean útiles para ellos.

En los últimos años, tal y como afirman Robles (2008), Santos et al. (2015), y Lira et al. (2024), el judo y, en general, las artes marciales han sido los grandes olvidados en el currículo educativo y en la asignatura de Educación Física, dando preferencia a los deportes colectivos e individuales y a los juegos antes que a los deportes de lucha.

Según estos estudios, algunas de las principales causas que conlleva al abandono de este tipo de deportes son: la insuficiente formación académica en algunos casos, la experiencia e intereses del profesorado, la falsa creencia sin fundamentos que el combate-lucha se relaciona con la violencia y el hacerse daño, la no disponibilidad y especificidad de las instalaciones y materiales en el centro, la falta o escasez de propuestas didácticas y, por último, la motivación inicial y demanda del alumnado en otros deportes no relacionados con la

lucha por falta de conocimiento y práctica a causa de la influencia de los medios de comunicación, vínculo social (familia y amigos) u organizaciones deportivas.

No obstante, el judo es un deporte que no solamente es pura lucha vacua, sino que, por un lado, transmite ciertos valores, más conocidos como código moral: cortesía, valentía, amistad, honestidad, honor, modestia, respeto y autocontrol (Fairbrother, 2022; Nolte y Roux, 2023; Piedrabuena, 2024) y, por otro lado, sus fundamentos se pueden extrapolar para enseñar defensa personal, que, además, al igual que el judo, también ayuda a los estudiantes a protegerse del maltrato físico, establecer conciencia de uno mismo y de un entorno hostil, desarrollar una buena disciplina, habilidades físicas y experiencia práctica, y mejorar la capacidad de defenderse y de tener confianza en uno mismo (Potenza et al., 2013).

En este sentido, varios autores como Villamón y Brousse (2002), Carratalá et al. (2020), Ujuagu et al. (2020), Lapková y Svoboda (2022), Eadie (2023), Lindell-Postigo et al. (2023) y Khitaryan et al. (2024) ahondan en los múltiples beneficios del judo y la defensa personal en el contexto escolar y promueven su práctica. En los últimos años ha crecido la literatura impulsando las artes marciales en el currículo educativo de los jóvenes y adolescentes. Además, aunque no es el tema de estudio de este trabajo, algunos de los estudios como el de Khitaryan et al. (2024) apuntan hacia la mejora del bullying en las aulas e, incluso, otros sirven como herramienta para ayudar a adolescentes con riesgo de exclusión social (Carratalá et al., 2020).

Conociendo lo anterior, en primer lugar, el presente trabajo pretende exponer y abordar los beneficios del aprendizaje y enseñanza del judo aplicado a la defensa personal en la etapa escolar de secundaria, elegir las metodologías emergentes adecuadas y determinar las edades idóneas para su práctica. En este sentido, se realiza como caso práctico y de ejemplo una situación de aprendizaje con alumnos y alumnas de 4º de la Educación Secundaria

Obligatoria (ESO) del centro Fundación Educativa Privada Dominiques Anunciata Pare Coll (FEDAC) St. Narcís de Girona.

Y, por el otro lado, se aprovecha de los deportes de adversario y su énfasis en el trabajo de los valores para fomentar y potenciar los pilares estratégicos de innovación pedagógica que se sustenta el proyecto educativo del centro (PEC) en el que se realizan las prácticas docentes. Uno de estos pilares fundamentales educativos de los centros FEDAC es el proyecto *Leader In Me* (LEM). Se basa en interiorizar siete hábitos que provocarán que los alumnos y alumnas sean altamente efectivos en sus vidas presentes y futuras.

La situación de aprendizaje presentada en este trabajo se acopla a la perfección con varios de ellos, como por ejemplo el primer hábito, llamado *ser proactivo*, que se basa en asumir la responsabilidad de tus propias acciones. En el judo y otros deportes de combate es importante tener empatía y respeto hacia el compañero/rival. Tienes que ser respetuoso con el entorno y con uno mismo.

II. OBJETIVOS

2. OBJETIVOS.

A continuación, una vez identificados los retos expuestos en este trabajo, se exponen los siguientes objetivos:

2.1. Objetivos Generales:

OG1. Diseñar una situación de aprendizaje sobre los fundamentos del judo aplicados a la defensa personal.

OG 2. Revisar la literatura relativa al judo, la defensa personal, y su posible vinculación al currículo educativo de la ESO.

2.2. Objetivos Específicos:

En base al OG1, se plantea:

OE1. Trabajar el código moral del judo para potenciar uno de los ejes principales que se sustenta el PEC: Proyecto LEM del centro FEDAC St. Narcís.

OE2. Revisar los beneficios de la práctica del judo y la defensa personal en el contexto escolar

Y, respecto al OG2, se plantean los siguientes:

OE3. Definir que etapas son las más idóneas para practicar el judo aplicado a la defensa personal.

OE4. Revisar las metodologías emergentes más idóneas para los deportes de lucha en el ámbito educativo.

OE5. Promover el judo aplicado a la defensa personal en el ámbito educativo.

III. MARCO TEÓRICO

3. MARCO TEÓRICO.

Judo es un término japonés que significa camino de la flexibilidad o de la suavidad. Sin embargo, su significado abarca muchas dimensiones. El judo es más que un deporte de lucha o arte marcial de ataque y defensa. El Judo es religioso, estético, físico, psicológico y práctico. Va más allá de cualquier práctica deportiva, “es un método para adquirir una comprensión intuitiva de la adaptabilidad” (Oshawa, 2005, p.9).

3.1. Los orígenes del judo.

El origen del judo se remonta a finales del siglo XIX. Es un arte marcial japonés y concretamente fue fundado en el año 1882 por Jigoro Kano, el cual estableció sus bases y fundamentos donde se desarrollaron y enseñaron en la escuela llamada Kodokan, creada en ese mismo año. Una parte del judo proviene del *Jujutsu* que se basa en proyecciones, inmovilizaciones, puñetazos, patadas, uso de armas como el cuchillo, estrangulaciones y luxaciones. No obstante, el judo rehúye de las técnicas más agresivas e intenta buscar un camino diferente teniendo en mente el uso de la fuerza de una forma más eficaz que su antecesor (Kano, 1986). En el judo del Kodokan, que significa un lugar para enseñar el camino, se desarrollaron las propias ideas de Kano creando nuevos métodos y técnicas de entrenamiento donde se resaltó desde un primer momento el lado educativo y moral de su escuela. Kano no pretendía solamente formar, sino que también quiso enseñar a través del judo un desarrollo personal del individuo más completo en cuerpo y mente, con principios morales.

3.1.1. *Los principios fundamentales del judo.*

Según Molina (1999) el judo se basa en dos principios fundamentales:

1. Principio de máxima eficacia en las acciones. Aprovechar la fuerza del adversario para conseguir el mínimo esfuerzo en tus acciones y así ser más eficaz.
2. Principio de bienestar y beneficio mutuos. Fomentar un aprendizaje colaborativo donde el crecimiento es continuo tanto individual como el de los compañeros. Todos se benefician.

Dentro de estos dos grandes pilares se sustentan desde el judo más tradicional hasta el judo deportivo actual. Aunque “el judo tradicional ha dado lugar a una nueva forma de deporte moderno” (Villamón y Brousse, 1999, p. 137), orientado en la competición y no tanto en el budismo zen y en el componente filosófico, las ideas de Kano perduran y son una constante característica en cualquier contexto o ámbito, tanto el educativo y formativo como en el puramente competitivo.

3.2. Análisis estructural del judo en la Educación Física escolar.

Para conocer una práctica deportiva hay que tener en cuenta su lógica interna. Según Parlebas (2001, p. 302) la lógica interna es el “sistema de los rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente”. Cada deporte se rige por un conjunto de reglas que definen las condiciones de las interacciones entre los participantes. El judo, como en todos los deportes de lucha, tiene una serie de características comunes:

- Forma parte de los deportes sociomotrices de oposición, de espacio común y de participación simultánea (Hernández-Moreno, 1997).
- El cuerpo del adversario es la finalidad (Álamo, 2008).

Concretamente, la práctica del judo tiene como finalidad:

- (En pie) Derribar o proyectar al adversario con previo agarre para hacerle caer en posición supina.
- (En el suelo) Inmovilizar al adversario durante un tiempo determinado y luxar o estrangular¹ al adversario hasta su rendición.

Cuando se habla de judo en la escuela, no se tiene en cuenta el reglamento competitivo. La competición es un medio para aprender técnicas y habilidades, para enriquecerse motriz e intelectualmente, pero nunca es un fin (Carratalá y Carratalá, 2000). El judo originario de Kano se creó con una finalidad educativa. Por lo tanto, aunque la finalidad sea el adversario, en la escuela debe primar ante todo la seguridad y el elemento educativo (Villamón y Brousse, 2002). Esto conlleva a modificar algunos aspectos tanto reglamentarios como metodológicos y a adaptarlos según edad, nivel y características de los participantes. Según Le Boulch (1991), como se citó en Estevan et al., (2011, p. 1), todos los contenidos deportivos en la clase de Educación Física deben cumplir una serie de características:

- Desarrollar valores y actitudes positivas vinculadas con la práctica deportiva.
- Contribuir a desarrollar las cualidades físicas, afectivo-emocionales, cognitivas y sociales acordes a su etapa evolutiva.
- Fomentar hábitos higiénicos y crear hábitos de práctica deportiva en general.
- Debe primar la participación, la cooperación sobre la competición.
- Debe permitir adaptarse a las características del alumnado y no viceversa.
- Ha de ofrecer diversión y placer en la práctica.

¹ Aunque luxar y estrangular forman parte de las acciones que te permiten ganar en judo y que son utilizadas para la defensa personal, creemos necesario suprimirlas desde un ámbito educativo, ya que, según Iglesias (2013), los adolescentes entre 15-16 están en el desarrollo psicosocial y pueden incurrir en sentimientos de omnipotencia e inmortalidad los cuales pueden acarrear comportamientos arriesgados como subestimar los riesgos y menospreciar sus habilidades, y en consecuencia puede llevarles a tomar decisiones imprudentes.

3.2.1. Fundamentos del judo como contenidos de aprendizaje.

Según Álamo (2008) tradicionalmente los contenidos del judo se pueden distinguir en dos bloques: los básicos y los relacionados con los aspectos técnico-tácticos. Este mismo autor se refiere a los conceptos básicos como el conjunto de principios específicos que el alumnado necesita para el proceso de aprendizaje:

- **La caída.** Es un concepto que conviene aprender, ya sea por seguridad y evitar lesiones, o por razones preventivas de saber reaccionar a las caídas en cualquier momento. Es el método más lógico y efectivo de amortiguar el impacto del cuerpo sobre el tatami (Carratalá y Carratalá, 2000)

Existen cuatro tipos de caída:

- La caída lateral
 - La caída hacia atrás
 - La caída hacia delante
 - La caída hacia delante volteando
- **El desequilibrio.** Es un factor muy importante en el judo para realizar bien las técnicas. Tanto el colocar bien tu cuerpo como romper el equilibrio del oponente son aspectos muy importantes. Según Stevens y Semple (2014) la ejecución de ambos a la vez puede resultar compleja. El controlar y equilibrar tu cuerpo es fundamental para luego conseguir el desequilibrio del adversario.
 - **El agarre.** Un buen agarre favorece el control y dominio sobre el oponente. Este concepto es el que hace el judo diferenciador de los deportes de lucha. Es la aportación e innovación más importante de Kano en la creación del judo, siendo requisito para los judocas agarrarse durante el enfrentamiento antes de proyectar al oponente. En este sentido se reduce la distancia y los peligros

del combate, se aumenta la seguridad y cambia los aspectos formales del duelo (Villamón y Brousse, 1999). Como elemento facilitador del agarre y también de la técnica está el traje o *judogui*. Según Stevens y Semple (2014), existen una gran variedad de agarres en el judo distribuidos en ortodoxos (solapa y manga) y no ortodoxos (el resto). El agarre de solapa y manga es conocido como básico o fundamental.

- **Los desplazamientos.** En el judo los desplazamientos se realizan cambiando el peso de una pierna a otra, lo que provoca desequilibrio producido por el movimiento constante. Esta inestabilidad (en ocasiones controlada y en otras no) hace variar el centro de gravedad. Mediante el movimiento se trabaja el control del equilibrio y la estabilidad (DelCastillo-Andrés et al., 2018).
- **Las posiciones.** Las dos posiciones que se conocen en el judo son (Álamo, 2008):
 - Postura natural: cuando el cuerpo está relajado y extendido. Ambos pies están en contacto con el suelo a la altura de los hombros. Esta posición permite tener estabilidad y mayor velocidad en las acciones.
 - Postura defensiva: cuando el centro de gravedad se sitúa más bajo y las piernas están más flexionadas y abiertas. Esta postura aumenta la fatiga y dificulta las acciones al estar más rígidos y tensos.
- **El concepto de *Tori* y *Uke*.** Para la práctica del judo, la relación entre *Tori* y *Uke* es esencial. Entre dos judocas practicando, *Tori* es el que realiza la acción y *Uke* la recibe. La relación que existe entre ambos en el entrenamiento forma parte del proceso de aprendizaje del judoca. *Uke* facilita, corrige y ayuda a *Tori* en sus acciones. Es un aprendizaje mutuo. En el aprendizaje de una técnica se

necesita de mucha repetición e insistencia. En este proceso el papel de *Uke* es fundamental (Stevens y Semple, 2014).

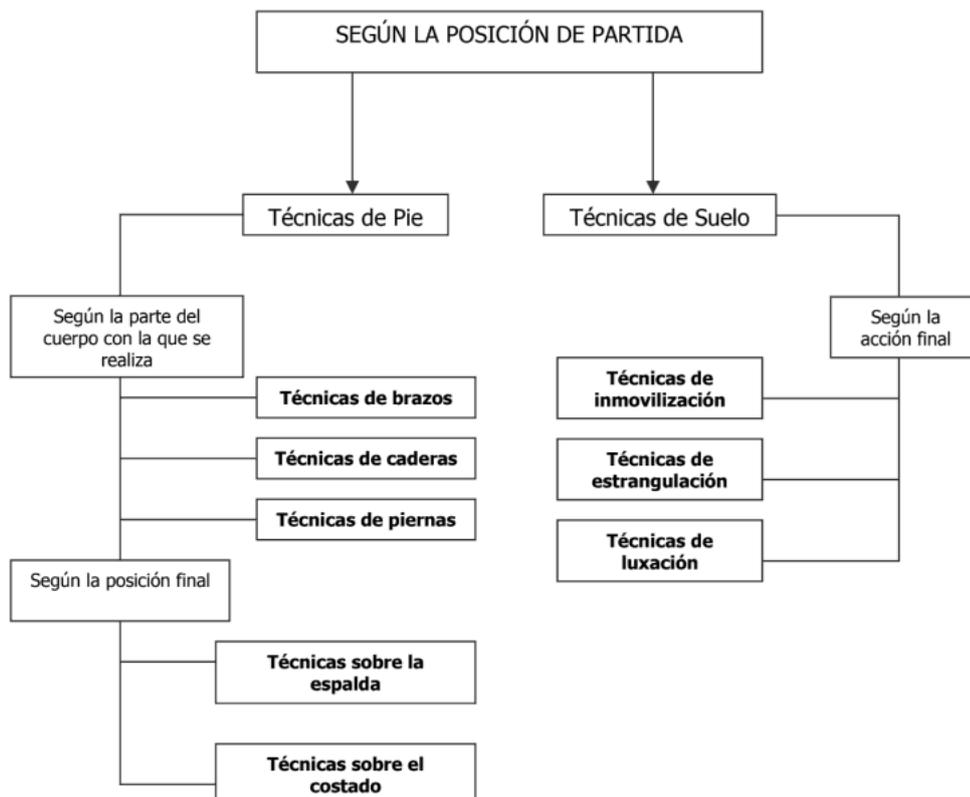
- **El concepto del Kata.** Esta palabra japonesa se basa en la forma. A diferencia del randori (práctica libre), en el kata las acciones son planificadas y previamente acordadas. Es una forma tradicional de reproducir las enseñanzas del maestro. Es la práctica y el estudio de las formas, tanto los principios como las técnicas que no son más que un componente a estos principios. La técnica puede variar, los principios no. Existen varios tipos de kata: estudio solo, con pareja, en movimiento, proyecciones repetidas y con repeticiones (Molina, 1999).
- **Movimientos específicos.** Los movimientos específicos son la reproducción de forma aproximada a una acción motriz. Según Castarlenas y Calmet (1999), los movimientos específicos en judo son las técnicas que por un lado buscan modelos ideales de reproducción y por otro, en caso de competición o *randori*, estos modelos se tienen que adaptar a las exigencias de la lucha. Dependiendo de la situación de lucha se aplican unas técnicas u otras.

En el contexto escolar es necesario organizar las técnicas en función de su dificultad y proceso de enseñanza (Estevan et al., 2011). La idea de Kano sobre el judo y su método pedagógico lo concreta en el *gokyo*. “El *gokyo* no es más que una reflexión teórica en torno a cómo se deben organizar las técnicas que existen” (Castarlenas y Calmet, 1999, p. 273). Aunque el *gokyo* es la primera aportación que pretende organizar los contenidos para una finalidad didáctica, existen otros como la clasificación de Adams (1998) o de Álamo (2008) que tienen como objetivo mejorar, ser más completas y ser más eficaces que las clasificaciones iniciales como la de Kodokan de Kano (1986). En este sentido,

Álamo (2008) expone una clasificación de las técnicas del judo muy completa según la posición de partida del atacante (Figura 1):

Figura 1:

Técnicas de judo según la posición de partida



Nota: De “La iniciación al judo en Educación Física escolar”, por Álamo (2008, p.49).

En relación a los aspectos técnico-tácticos, Álamo (2008) los define como aquellos que están relacionados con la táctica individual y los principios comunes de los deportes de lucha (tabla 1).

Tabla 1:

Descripción de los principios comunes de los deportes de lucha

JUDO: ACTIVIDAD DE LUCHA CON AGARRE				
Principios comunes de los deportes de lucha			Táctica individual	
ATAQUE	DERRIBAR E INMOVILIZAR	CREAR INCERTIDUMBRE	<ul style="list-style-type: none"> -Generando información -Ocultando información 	Lucha por el agarre y una adecuada posición teniendo en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> -Diferentes formas de agarrar -Desplazamientos -Combinaciones de tirar y empujar
		CONTROL DEL Oponente	<ul style="list-style-type: none"> -Con continuidad en las acciones 	<ul style="list-style-type: none"> -Sin soltar apoyos sobre el adversario -Combinando desplazamientos y agarres -Amagando
		DESEQUILIBRAR	<ul style="list-style-type: none"> -Identificando las fuerzas que aplica el adversario 	<ul style="list-style-type: none"> -Suprimiendo los apoyos del adversario sobre nosotros, por desviación o ruptura de las fuerzas
		APLICAR UNA TÉCNICA	<ul style="list-style-type: none"> -Para derribar e inmovilizar 	<ul style="list-style-type: none"> -Técnicas de segado, barrido, enganche, bloqueo con los brazos y las piernas -Volteando al adversario -Utilizando el peso corporal -Anticipándonos a los movimientos del adversario
DEFENSA	EVITAR LAS ACCIONES DEL Oponente PARA DERRIBAR E INMOVILIZAR	CREAR INCERTIDUMBRE	<ul style="list-style-type: none"> -Generando información -Ocultando información 	Lucha por el agarre y una adecuada posición teniendo en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> -Diferentes formas de agarrar -Desplazamientos -Combinaciones de empujar y tirar
		OPONERSE AL CONTROL DEL Oponente	<ul style="list-style-type: none"> -Evitando la continuidad de las acciones 	<ul style="list-style-type: none"> -Sin soltar apoyos sobre el adversario -Combinando desplazamientos y agarres

		-Amagando
EQUILIBRARSE	-Búsqueda de apoyos en el oponente y en el suelo	-Agarres con una mano y dos manos -Bajando el centro de gravedad
OPONERSE A LA APLICACIÓN TÉCNICA	-Con técnicas de contra ataque -Anticipándose a los movimientos del adversario	-Técnicas de segado, barrido, enganche, bloqueo con los brazos y las piernas -Esquivando -Salidas de las inmovilizaciones mediante la iniciativa ante el error del atacante -Poniéndonos en posición de pronación -Atrapando la pierna del oponente -Ampliando la base de sustentación para evitar el volteo

Nota: Los principios comunes de los deportes de lucha se dividen en ataque y defensa. Cada principio tiene sus subprincipios los cuales se relacionan con la táctica individual, en este caso el judo. La táctica individual es específica por cada subprincipio. De “La iniciación al judo en Educación Física escolar”, por Álamo (2008, p.48).

3.2.2. La enseñanza y aprendizaje del judo.

La enseñanza en el deporte o en cualquier práctica deportiva se ha considerado imprescindible, ya sea por la adquisición de nuevas habilidades o por la mejora de estas. El proceso de enseñanza-aprendizaje en el contexto escolar no debe ser tratado como un entrenamiento orientado a la competición, sino que debe ser tratado a desarrollar habilidades que sean útiles, y no se limiten al ámbito deportivo únicamente (Brousse et al., 1999).

Según Álamo et al. (2011, p. 89) para tener un eficiente y exitoso proceso de enseñanza-aprendizaje es " importante la forma de desarrollo de los contenidos".

3.2.2.1. Modelos en la enseñanza del judo.

Tradicionalmente para la enseñanza del judo en el ámbito educativo "se ha utilizado un modelo técnico caracterizado por estar orientado a la competición, la enseñanza aislada de los gestos técnicos y la repetición como principal recurso de aprendizaje" (Brousse et al., 1999, p. 188). Es un modelo que no se adapta a las necesidades evolutivas de los más jóvenes e incluso a los que se inician al judo en edades más avanzadas.

Así pues, es necesario plantear otras propuestas alternativas que tengan una buena progresión tanto en complejidad como en dificultad de los contenidos presentados (Brousse et al., 1999 y Estevan et al., 2011). Además, teniendo en cuenta el contexto escolar, se necesita no perder la motivación del alumnado. Un medio de aprendizaje que más pueden ayudar a los docentes de Educación Física a que su alumnado se divierta es el juego. El juego no es más que un recurso pedagógico para que el aprendizaje sea divertido (Gil, 2023).

Los modelos tradicionales tienen que dejar paso a los modelos que defienden el aprendizaje como un proceso de comprender el sentido y la finalidad de lo que se está haciendo y que dan importancia a la participación activa del alumnado en la construcción de su propio aprendizaje (Casas et al., 2022).

Uno de los modelos que se adapta a las necesidades del judo escolar o en iniciación deportiva es el modelo vertical con especial incidencia a la técnica. Según el estudio de Álamo et al. (2011) este modelo es más efectivo que el tradicional en adquirir conocimientos ya que utiliza un estilo de enseñanza a través del descubrimiento guiado. Como organización de los contenidos, y a través de juegos de habilidades y capacidades básicas que van de lo general a

lo específico, realiza una progresión en complejidad y estructura de situaciones de lucha que requieren determinadas adaptaciones técnico-tácticas con los objetivos de aprender los fundamentos técnico-tácticos e identificar los principios tácticos del judo. La referencia en los juegos que se utilizan es la acción técnica y busca una contextualización de los elementos estructurales del judo de forma progresiva.

Existen otros modelos de enseñanza emergentes que son parecidos al modelo anteriormente mencionado. El modelo ludotécnico tiene aspectos comunes: el juego es el elemento fundamental en las sesiones, se basa en la participación del alumnado de una forma más integral y supone una alternativa a lo tradicional (Valero, 2007).

3.2.2.2. Modelo ludotécnico.

En un primer momento, el modelo ludotécnico se plantea para el atletismo. Siendo este deporte el referente para su aplicación. Aunque también tiene como objetivo aportar nuevas ideas en el terreno de los deportes individuales, como el judo, que tiene una “metodología muy anclada en el tiempo con escasas innovaciones pedagógicas” (Valero et al., 2005, p. 120). El propósito de este modelo es presentar la técnica en un entorno más lúdico, inclusivo, con tareas más o menos abiertas y que atienda a todos los niveles de destreza motriz. Se busca una mayor implicación en el alumnado. Se pretende reforzar las relaciones socio-afectivas (Valero, 2007). Como cada modelo, para llevarlo a cabo y que haya un buen funcionamiento, se tienen que respetar sus particularidades. El modelo se distribuye en cuatro fases. Cada fase tiene unas funciones y responsabilidades específicas (Valero y Gómez, 2008) (Tabla 2):

Tabla 2:

Funciones y responsabilidades del profesor y alumnado en el Modelo de Enseñanza

Ludotécnico

FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES		
	Profesor	Alumnado
1ª Fase	-Presentación del deporte -Planteamiento de los desafíos	
2ª y 3ª Fase	-Presentación de la tarea contextualizada -Estructura de la tarea contextualizada -Valoración del dominio motriz -Progresión del contenido	-Componentes de las agrupaciones -Valoración del dominio motriz -Progresión de la tarea
4ª Fase	-Valoración del dominio cognitivo	-Valoración del dominio socio-afectivo -Solución de los desafíos

Nota: Adaptado de “Funciones y responsabilidades del profesor y los alumnos en el Modelo de Enseñanza Ludotécnico de iniciación a la práctica del atletismo”, por (Valero, 2008, p. 16).

3.2.2.3. Etapas y contenidos en el contexto escolar.

El judo es un deporte que se puede empezar en edades tempranas y tal y como dicen Castarlenas y Molina (2002) no hay impedimentos para empezar judo a cualquier edad.

Según Carratalá (2001) la iniciación está entre los seis y siete años de edad. Además, hablando del judo en el contexto escolar, otros autores como Kimura et al. (2022) refuerzan que trabajar elementos básicos del judo como el equilibrio, coordinación de pasos, la fuerza de agarre, técnicas de agarre y postura en edades de ocho y nueve años no es perjudicial. También, Yogi et al. (2022) corroboran la viabilidad de empezar el judo en edades tempranas utilizando materiales para incorporar juegos que desarrollen movimientos básicos.

Así pues, con el fin de presentar una progresión adecuada y consensuada para una educación de calidad en el judo en el ámbito educativo, algunos autores como Espartero y Gutiérrez (2004) exponen la propuesta de la Asociación para el estudio del judo (AEJ) de Castarlenas y Molina (2002) (tabla 3). Esta propuesta está formada por un colectivo de profesores que desempeñan su función dentro de las Facultades e Institutos de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en el territorio nacional. La formación de la AEJ tiene como intención principal ayudar a la enseñanza y el desarrollo del judo y actividades de lucha en el contexto escolar. De esta forma, la AEJ clasifica por etapas los contenidos recomendables a trabajar teniendo en cuenta unos principios didácticos. Estos principios en el judo se presentan (Espartero y Gutiérrez, 2004):

- Del trabajo en grupo al trabajo por parejas
- Del contacto en cooperación al contacto en oposición
- En oposición: del contacto esporádico al contacto constante
- Del contacto mediante por objetos al contacto corporal directo
- De las habilidades genéricas de lucha con agarre al judo
- De lucha por espacios y objetos a lucha por el cuerpo o por algunas partes de este
- De grandes espacios a espacios más reducidos

Por su parte, los contenidos tienen tres niveles de organización. El primero es el más básico. Se organizan las actividades que requieren habilidades perceptivo motrices y básicas; el segundo es la lucha con agarre. En él se aplican cuatro tipos de juegos: agarrar-soltarse, tirar-empujar, inmovilizar y escapar y derribar-caer; y el tercero está orientado hacia el judo como deporte.

Tabla 3:

Modelo de la Asociación para la Enseñanza al Judo

BACHILLERATO	2º curso (17-18 años)	Otras posibilidades en la práctica del Judo	En caso de estar activada la Educación Física en el centro educativo como materia optativa, se presentará una unidad didáctica referida a la práctica de las <i>kata</i>
	1er curso (16-17 años)	El Judo como defensa personal	Aplicación del judo a la defensa personal
ESO	2º ciclo (14-16 años)	Desarrollo de las habilidades específicas del Judo	Desarrollo de las habilidades específicas del judo, tanto de pie como del suelo, partiendo de situaciones-problema
	1er ciclo (12-14 años)	De las habilidades de lucha con agarre al Judo	Se realiza una introducción desde las habilidades de lucha con agarre al judo de manera más general e integrada
PRIMARIA	3er ciclo (10-12 años)	Las habilidades de lucha con agarre en el cuerpo a cuerpo	Se integra el cuerpo o alguna de sus partes como referente de lucha. Se añaden los juegos de inmovilizar-escapar y derribar-caer además de los del 2º ciclo. Se pone énfasis en la seguridad en aspectos organizativos
	2º ciclo (8-10 años)	Las habilidades de lucha con agarre en la conquista de objetos y espacios	Iniciación de las habilidades de lucha con agarre. Se introducen los juegos (agarrar-soltarse y empujar-estirar) que tienen como objetivo la lucha por objetos o espacio
	1er ciclo (6-8 años)	Contacto corporal en Educación Física de base	Iniciación y familiarización al contacto corporal. Se trabaja de forma inespecífica y se integra dentro de la Educación Física de base: contenidos perceptivo-motrices (equilibrio-desequilibrio) y habilidades motrices básicas (relacionadas con los diferentes tipos de desplazamientos)

Nota: Adaptado de “El judo en la Educación Física escolar: unidades didácticas.”, por (Castarlenas y Molina, 2002).

3.2.3. Valores desarrollados a través de la práctica del judo y sus beneficios.

Según Nolte y Roux, (2023) y Villamón y Brousse, (1999) es innegable no aceptar el judo como deporte o práctica con una potente vertiente social y filosofía educadora, tanto en el ámbito deportivo como en el educativo. En este sentido, los deportes de combate deben estar asociados a unos valores tanto fuera como dentro de las clases de Educación Física (Estevan et al., 2011). Tal y como dice Piedrabuena (2024, p. 4), el “valor es una creencia razonada y firme sobre la bondad o maldad de algo y su relevancia en nuestras vidas” y estos muestran y revelan la personalidad propia de cada individuo, marcada por aspectos culturales, sociales, afectivos y morales.

El judo desde sus inicios con Kano ya daba una gran relevancia al trabajo de la moralidad y de los valores mediante la práctica. Para el desarrollo de los nuevos judocas esta área era sumamente importante para él (Kozdras, 2019). No se centra solamente en la técnica o la táctica, sino que también proporciona como herramienta ciertos conocimientos morales y conceptuales para que las personas los puedan utilizar en su camino hacia el crecimiento personal (Ciaccioni et al., 2024).

Así pues, Kano desarrolló un código moral compuesta por ocho valores que perduran hoy en día en y que están presentes en las prácticas del judo. Estos pueden ser utilizados por los docentes y educadores como herramienta pedagógica para imprimir valores positivos y ciertas habilidades en el aula que serán de gran utilidad en el presente y futuro de nuestro alumnado (Fairbrother, 2022; Nolte y Roux, 2023; Piedrabuena, 2024):

- Cortesía: Respetar a los demás
- Coraje: Ser valiente y hacer lo correcto
- Honor: Ser fiel a tu palabra

- Respeto: aceptar, apreciar y valorar al prójimo. Concepto fundamental para la construcción de la confianza en las relaciones humanas
- Sinceridad: Expresar tus sentimientos y pensamientos sin ocultar las intenciones
- Autocontrol: Mantener calma y evitar reacciones impulsivas
- Modestia: No ser arrogante ni vanidoso
- Amistad: Experimentar uno de los sentimientos más puros del ser humano

Por otra parte, respecto a los beneficios de la práctica del judo y centrándose en el contexto educativo, la práctica del judo puede contribuir a la mejora de:

- Jóvenes con riesgo de exclusión social: mejora la capacidad de cooperación y colaboración y sirve como herramienta de sociabilización para este colectivo (Carratalá et al., 2020).
- El desarrollo motor: Tanto a nivel físico como fisiológico, el judo en los jóvenes estudiantes aporta mejoras en la flexibilidad, agilidad y resistencia muscular (Gutiérrez-García et al., 2018). Y también aportan mejoras de la propiocepción a través del contacto (Espartero y Gutiérrez, 2004)
- La inclusión para discapacitados: Se muestra un incremento de la práctica del judo para personas con discapacidad o deficiencia debido a la gran adaptabilidad de esta práctica y diversidad de modalidades que se encuentran en la bibliografía estos últimos años (Pečnikar et al., 2020): judo al suelo, judo modificado, judo para ciegos, judo para discapacidad intelectual, judo para discapacidad auditiva, judo adaptado y judo para necesidades especiales. El que más sobresalta es el judo con discapacidad intelectual el cual se utiliza como terapia e incluso se practica a nivel competitivo.

- Aspectos psicológicos, emocionales y conductuales: El judo, dentro de un programa de secundaria contextualizado a la normativa educativa, mejora el clima motivacional e incluso el ego de los participantes debido a su énfasis educativo y el trabajo de valores. También disminuye la agresividad de los estudiantes (Lindell-Postigo et al., 2023)
- Prevención del *bullying*: el judo puede servir como una intervención alternativa efectiva al maltrato y acoso escolar. Su énfasis a la defensa personal, a la disciplina y al impulso de la confianza en uno mismo ayudan a las personas a evitar posibles agresiones físicas y psicológicas (Khitaryan et al., 2024).

3.3. La defensa personal a través del judo en el contexto educativo.

El judo desde los inicios de Kano fue considerado principalmente como un arte de defensa personal, evolucionado considerablemente hasta llegar a ser un deporte olímpico (Villamón y Brousse, 1999). Para el ámbito educativo la defensa personal parte de la formación integral y con una intención educativa de utilidad que según “el estudio de estadísticas de agresión y la repercusión de la utilización de diversos tipos de defensa ante las mismas, bastaría para justificar la enseñanza de la defensa personal en la Educación Física” (Espartero et al., 2009, p. 95)

La defensa personal es y debe ser una herramienta para toda la vida (Potenza et al., 2013). Como dicen Lapková y Svoboda (2022, p. 1) “la autodefensa es un comportamiento complejo que tiene como objetivo protegerse y defenderse de los demás. El motivo principal es garantizar la seguridad”. No obstante, el judo, así como la defensa personal en un contexto educativo, debe introducirse desde una perspectiva formativa, integradora y con acento hacia los derechos humanos: igualdad, tolerancia, libertad, dignidad, paz, comprensión, etc. La

violencia siempre debe ser el último recurso y debe evitarse por todos los medios posibles. Se pueden trabajar los valores únicamente cuando se sustente la responsabilidad ética en la práctica del judo en su vertiente de defensa personal (Espartero et al., 2009). En esta línea, Tejero-González et al. (2011) destacan la importancia del profesor a la hora de diseñar la situación de aprendizaje sobre defensa personal. Las sesiones y sus actividades deben ser presentadas bajo un discurso de seguridad y de no agresión, teniendo en cuenta el uso de técnicas como las luxaciones, inmovilizaciones, derribos, escapes, y siempre sin incluir los golpes.

IV. MÉTODO

4. MÉTODO.

A continuación, se expone en detalle el desarrollo del trabajo final de máster (TFM) en los siguientes puntos:

- a) En primer lugar, tras saber la programación de centro, hablar con el tutor de las posibilidades en el material e instalaciones deportivas disponibles, y a raíz de la lectura del artículo de Robles (2008) se observa que el Judo y la Defensa Personal no es una unidad didáctica que se trabaja en el FEDAC St. Narcís. Viendo las posibilidades de mejora e innovación, los beneficios de este deporte, las edades idóneas para aplicarlo y que se acopla muy bien al PEC, se decide desarrollar el trabajo en esta línea.
- b) En relación a lo expuesto en el anterior punto y tras revisar el marco teórico, se redactan los siguientes objetivos OG1 y OG2 (véase el apartado 2), los cuales se definen y concretan con los OE1 y OE2 (relacionados con OG1) y OE3, OE4 y OE5 (relacionados con OG2).
- c) Una vez se plantean los objetivos, se consulta el Real Decreto vigente en Educación a nivel nacional como los Decretos y Ordenes de Cataluña. Además, se consulta la literatura científica en relación al judo y la defensa personal, sus valores y edades y metodologías idóneas para practicar este deporte.
- d) Las bases de datos que se usan para la búsqueda de la literatura específica del presente trabajo, así como el marco teórico, son: EBSCOhost, que es una plataforma muy práctica que tiene varias bases de datos de calidad (por ejemplo, SPORTDiscus para el ámbito deportivo) y funciones de búsqueda, y Google académico.
 - Las palabras clave que se usan para la búsqueda de la literatura específica del judo y la defensa personal en la Educación Física de las escuelas son: Judo,

defensa personal, escuela, adolescentes, deportes de lucha y currículo educativo.

- Y, respecto a la literatura específica de la metodología aplicada al Judo y a sus valores, las palabras clave son: código ético, valores, judo, metodología, metodologías emergentes y motivación.
- En un principio, todos los artículos son filtrados a partir del año 2019. Aunque se encuentran varios estudios, a falta de literatura específica y poco abundante en relación a nuestro TFM, se amplía la búsqueda a partir del año 2005. Algún artículo o libro, dada su relevancia para posteriores estudios, es anterior a estas fechas.

- e) Una vez finalizados los pasos anteriores se crea la SA: ¡¡Judo power!! La SA se lleva a cabo en el centro educativo anteriormente mencionado durante la realización de las practicas curriculares.
- f) Conforme al presente documento, a los objetivos presentados y la experiencia obtenida durante la práctica de la SA, se anotan las conclusiones en relación a los resultados obtenidos.

V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

5.1. Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.

A continuación, se expone los marcos normativos en los que se sustenta la programación didáctica de la situación de aprendizaje del presente trabajo: La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre y el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo a nivel estatal y el Decreto 175/2022, de 27 de septiembre y el Decreto 150/2017, de 17 de octubre a nivel autonómico .

5.1.1 Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre.

Como marco normativo nacional, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, es la ley referente en el sistema educativo vigente. Esta ley modifica algunos aspectos de la ley original para ajustarse a las necesidades educativas actuales.

Según la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (art. 6 bis), corresponde a las comunidades autónomas la distribución de las competencias en el currículo educativo. En este sentido, el decreto que se sustenta el sistema educativo de la ESO de la comunidad autónoma de Catalunya es el Decreto 175/2022, de 27 de septiembre, de la ordenación de las enseñanzas de la educación básica.

5.1.2 Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo.

Como referencia a nivel estatal como ley que regula la ESO se cita el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, de este modo corresponde al Estado fijar las competencias, contenidos, objetivos, criterios de evaluación y los aspectos básicos del

currículo que constituyen las enseñanzas mínimas, siempre con previa consulta a las comunidades autónomas.

5.1.3 Decreto 175/2022, de 27 de septiembre.

El Decreto 175/2022, de 27 de septiembre, de la ordenación de las enseñanzas de la educación básica establece, entre otros, el currículo de la ESO de la comunidad autónoma de Cataluña en línea con la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre.

Según este decreto, la Educación Física en 4º de la ESO es materia curricular obligatoria. Cada materia establece unas competencias específicas con sus respectivos saberes y criterios de evaluación. La materia de Educación física se estructura en cinco bloques de saberes y en cinco competencias específicas. La presente situación de aprendizaje (SA) se relaciona con el bloque de *Resolución de problemas en situaciones motrices*, donde se asocia la competencia específica 2: aplicar la técnica, la táctica y la estrategia vinculadas con los juegos y los deportes para la resolución de situaciones motrices, y el bloque de *Valores, autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices*, en el cual se vincula la competencia específica 5: Adquirir actitudes, valores y habilidades sociales en la práctica de actividad física y deportiva para la mejora de la convivencia y la cohesión grupal.

5.1.4 Decreto 150/2017, de 17 de octubre

La presente SA pretende adaptarse a todo el alumnado y se sustenta con el Decreto 150/2017, de 17 de octubre, de la atención educativa al alumnado en el marco de un sistema educativo inclusivo, que establece como objetivo principal hacer una educación inclusiva para todos y todas.

5.2. Contextualización del centro educativo.

A continuación, se presentan las principales características del centro educativo donde se va aplicar la situación de aprendizaje del presente trabajo:

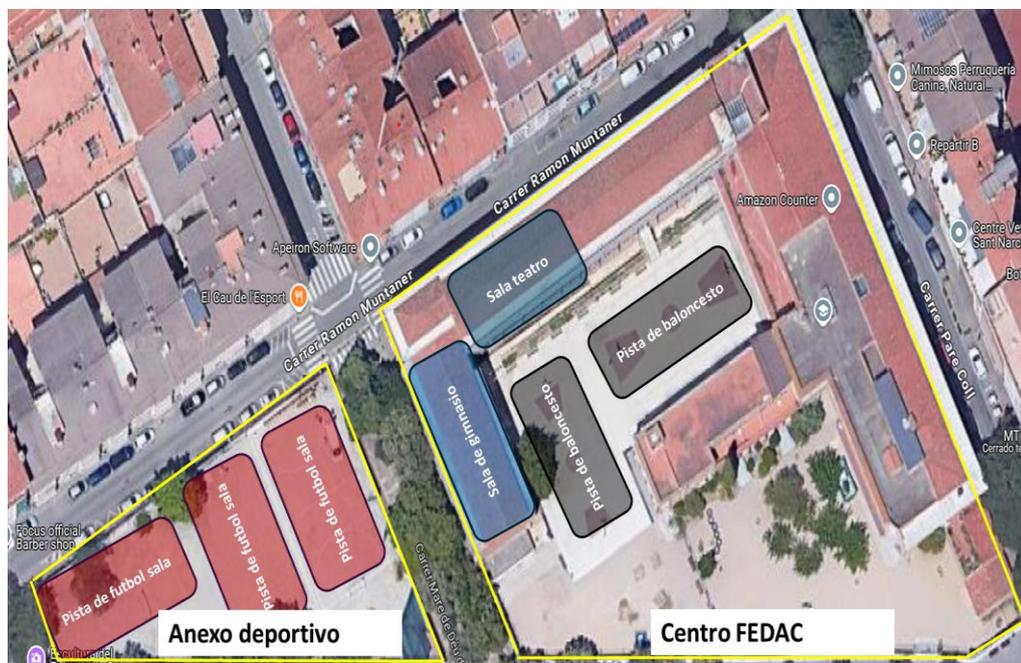
- Nombre del centro: FEDAC St. Narcís
- Ubicación: Calle Pare Coll nº 3, código postal 17005, Girona (Girona)
- Titularidad: Concertado
- Estudios que se imparten: Educación infantil, primaria, secundaria obligatoria (ESO), bachillerato y ciclos formativos
- Características del alumnado: Destaca por ser diverso en culturas y orígenes, y mayoritariamente procede de los alrededores del centro educativo y de la zona de Girona. En la gran mayoría de los cursos y de las aulas hay estudiantes con necesidades educativas especiales.
- Características del profesorado: los docentes están altamente cualificados, tanto en formación académica como en pedagógica, están comprometidos por la implantación de metodologías activas, son cercanos y tienen compromiso en la formación global y holística de sus estudiantes (se consideran guías más que profesores), y mantienen una formación continua en programas de formación profesional actualizados.
- Instalaciones: Su diseño es acogedor y moderno y se ha reformado parte del interior del colegio. Los pasillos son anchos, están bien iluminados y se utilizan para impregnar al alumnado de la filosofía y del proyecto de centro con imágenes, palabras o frases. Todos los espacios están bien conectados y bien organizados. Entre los espacios a destacar están: Sala Pare Coll (reuniones, eventos, espacio interior para hora de recreo); Sala de teatro (espacioso

espacio con proyector y tarima donde se realiza varias actividades de teatro y algunas sesiones de Educación Física dependiendo de la disponibilidad y clima exterior); Espacio *MakerSpace* (sala para el desarrollo de habilidades prácticas y creativas donde fomenta la creación y la cooperación, cuenta con equipamiento tecnológico avanzado); Espacio *Emmaús* (dedicado al crecimiento espiritual y personal, y ofrece un ambiente tranquilo y reflexivo para los estudiantes donde se realizan sesiones de meditación, talleres y retiros).

- Instalaciones para uso deportivo (Figura 2): Para realizar las sesiones de Educación Física el centro tiene dos espacios exteriores amplios. Uno se sitúa en el mismo centro (tiene dos campos de baloncesto) y otro está anexado al lado (tiene tres campos de fútbol sala, dos pequeños y uno más grande). Para los alumnos y alumnas de la ESO el centro tiene alquilada una pista en el pabellón polideportivo cubierto de Sta. Eugenia, que está a cinco minutos andando (en el pabellón se pueden realizar deportes como voleibol, bádminton, baloncesto, fútbol sala y balonmano, entre otros). Además, para realizar actividad física en el interior del centro, concretamente en la planta de abajo, hay una sala amplia (la sala de gimnasio) y la sala de teatro, que también puede ser utilizada en ocasiones puntuales y determinadas.
- PEC: el proyecto educativo de centro se llama *#avuixdemá*. Destaca por buscar una educación personalizada, por su innovación pedagógica, por querer trabajar valores de solidaridad, de emprendimiento y responsabilidad, así

Figura 2:

Instalaciones deportivas del FEDAC St. Narcís



como las competencias clave del siglo XXI. El PEC se basa y se sustenta en cinco pilares:

1. *Tutopia*: Guiar al alumno hasta encontrar su camino y autenticidad.
2. *LeaderInMe* (LEM): Educar e inculcar a los alumnos y alumnas los siete hábitos para ser más efectivos de Stephen Covey y despertar el líder que llevan dentro.
3. Bien Común: incorporan la matriz de la economía del bien común de Christian Felber².
4. Competencia global: el perfil de salida del alumnado tiene que ser de competente globalmente y es tan importante la excelencia académica

² ["Educación y bien común", a cargo de Christian Felber – 2º Congreso FEDAC Educar #avuixdemà \(set. 2016\)](#)

como la calidad personal. Este aspecto se trabaja desde la acción tutorial y proyectos innovadores e interdisciplinares.

5. Cultura TEAL: se adopta un modelo cultural de organización TEAL de Frederic Laloux³. Se pretende cambiar la forma de operar, de relacionarse con los estudiantes y de crear un entorno más humano y, en consecuencia, más motivador.

5.3. Programación didáctica de Educación Física para 4º de ESO.

La programación de Educación Física de 4º de ESO del FEDAC St. Narcís del curso 2024/2025 es la siguiente:

1. Temporalización y secuenciación de los contenidos:
 - 1er Trimestre: SA0 Hábitos saludables y SA1 Deportes a elegir
 - 2º Trimestre: SA0 Hábitos saludables, SA2 Voleibol y SA3 Colpbol i Torneo a nivel de escuelas de Colpbol
 - 3er Trimestre: SA0 Hábitos saludables, SA4 Acrosport y SA5 Reto musical TikTok
2. Competencias, criterios de evaluación, instrumentos, metodología y estilos de aprendizaje en las situaciones de aprendizaje, según el Decreto 175/2022 de 27 de setiembre (tabla 4):

³ El concepto de cultura TEAL fue popularizado en el libro “Reinventar las organizaciones” de Frederic Laloux.

Tabla 4:

Relación de las situaciones de aprendizaje de Educación Física de 4º de ESO con las competencias específicas, criterios de evaluación, instrumentos, metodología y estilos de aprendizaje.

Situaciones Aprendizaje	C1	C2	C3	C4	C5	CE	Instrumento	M/E
SA0 Hábitos saludables	x			x		1.3/1.5 4.2/4.3	Portfolio Lista control	Programa individual
SA1 Deportes variados	x	x				1.1 2.1/2.2	Rubrica Trabajo	Mando directo Trabajo en grupos
SA2 Voleibol		x				2.1/2.2	Rubrica	Mando directo EBT
SA3 Colpbol		x				2.1/2.3	Rubrica Trabajo	ABP Trabajo en grupos
SA4 Acrosport			x			3.2	Rubrica Trabajo video	Trabajo en grupos
SA5 Reto musical TikTok			x			3.1	Rubrica Trabajo video	Trabajo en grupos Resolución de problemas
SA= Situación de Aprendizaje	E= Estilos de enseñanza						EBT= Enseñanza basada en tarea	
CE= Criterios de evaluación	C= Competencia específica							
M= Metodología	ABP= Aprendizaje Basado por proyectos							

- Utilización de las TIC: En relación a la materia de Educación Física, se utiliza la herramienta de Google Classroom. Los alumnos y alumnas tienen cada uno un ordenador propio para realizar trabajos, agendar tareas, exámenes, trabajos importantes y conectarse a internet en herramientas requeridas como puede ser el Google Classroom. También, las aulas están equipadas con pizarras digitales, proyectores y pantallas de televisión para las presentaciones de los proyectos. Todos los alumnos y profesores tienen un email de Google institucional.
- Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Según el Decreto 150/2017, de 17 de

octubre, de la atención educativa al alumnado en el marco de un sistema educativo inclusivo, en Cataluña la respuesta a la intervención se clasifica en tres medidas y soportes: universales, adicionales e intensivos. El nivel de actuación del profesorado se sitúa en las medidas universales. Son medidas preventivas y anticipatorias para todo el alumnado y todos los entornos donde se puede personalizar el aprendizaje. Para ello se aplica los principios del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) que son proporcionar múltiples formas de implicación, de expresión y de representación para garantizar un aprendizaje inclusivo para todo el alumnado.

Los casos más frecuentes que nos podemos encontrar en el centro:

- Alumnado con altas capacidades: Se sigue las pautas del Departamento de orientación (DO).
- Alumnado extranjero (dificultad con el idioma): Se sigue las pautas de DO. Se utiliza el inglés en los primeros días y meses para poder comunicarse, siempre y cuando se hable por parte del alumno. Más adelante se va introduciendo el catalán y castellano en la comunicación con el alumno o alumna.
- Alumnado con discapacidad física, psíquica o sensorial: El DO realiza una primera evaluación y determinará las adaptaciones y medidas oportunas y las acordará con el departamento de Educación Física. En el caso de un alumno con discapacidad física se puede delimitar los espacios para reducir y compensar las dificultades que puede presentar en la movilidad. En el caso de un alumno con discapacidad sensorial visual se le da recursos para poder moverse y desplazarse en las instalaciones, y se hace hincapié en el aspecto verbal y auditivo además de utilizar el contraste de colores y el uso

de material más apropiado. En el caso de discapacidad sensorial auditiva se usa las demostraciones visuales, videos de refuerzo y la lectura de los labios. Por lo tanto, muy importante estar siempre orientado al alumno o alumna con esta discapacidad. Delante de un alumno con discapacidad psíquica hay que mantener la paciencia, ser tolerante y flexible en aspectos reglamentarios, buscar material que sea lento de movimiento en la medida de lo posible y utilizar lenguaje claro y sencillo. Dependiendo del grado de la discapacidad se puede solicitar la ayuda de un orientador/a en las clases, el centro dispone este recurso.

5. Actividades de refuerzo y mejora: Este tipo de actividades están pensadas para el alumnado que necesita repasar, recuperar o reforzar aspectos teórico-prácticos. Los apuntes teóricos sirven para ver los criterios de evaluación de cada situación de aprendizaje y mostrar sus aspectos más importantes. Se puede utilizar videos para enseñar aspectos técnico-tácticos, para ver el funcionamiento de alguna aplicación o incluso para explicar alguna tarea o proyecto en concreto. Los alumnos y alumnas que necesiten este tipo de actividades las realizan en clase en el horario de tutoría. En la parte práctica, los ejercicios se adaptan al ritmo e intensidad que sea necesario para su progreso adecuado. En el caso de las actividades de mejora, cada alumno tiene la posibilidad de mejorar nota siempre que quiera y solamente se puede hacer un intento por situación de aprendizaje realizada. La actividad de mejora puede ser repetir actividad evaluativa, presentar otro trabajo o video, y proponer un proyecto.
6. Evaluaciones: aprobados y suspensos. La evaluación del curso será continua. En caso de aprobar las tres evaluaciones se hace media entre ellas. En el caso de suspender una evaluación y aprobar las otras dos, se hace media con las

aprobadas. Si se suspende la última evaluación, se suspende la asignatura de Educación Física del curso presente. Antes de las evaluaciones finales de cada trimestre el alumnado siempre puede optar a la recuperación de la nota. En caso de asistencia no justificada superior a un 15% en un trimestre, el alumnado no podrá superar dicha evaluación.

7. Participación en proyectos y programas interdisciplinarios. En una situación de aprendizaje, concretamente la de Colpbol, mediante un aprendizaje basado en proyectos, se organiza un torneo para todos los cursos de la escuela. Se organizan los equipos, se prepara y se planifica el torneo, horario, material y luego mediante una evaluación y reflexión final se decide qué equipos participan en el torneo entre escuelas que se realiza cada curso escolar.

En programas interdisciplinarios en alguna SA se realiza una coordinación con la materia de Música en las coreografías y con la materia de Inglés usando exclusivamente el idioma para toda una SA. De esta forma se usa el inglés en otros contextos, en este caso el deportivo.

5.4. Análisis crítico de la programación presentada, propuestas de innovación y mejora.

En base a lo escrito en el punto anterior, se detectan varios aspectos a considerar y a tener en cuenta.

En primer lugar, la competencia específica cinco del Decreto 175/2022, de 27 de setiembre, de la ordenación de las enseñanzas de la educación básica no se contempla en la programación de las SA del presente curso. En segundo lugar, teniendo en cuenta que el PEC tiene un fuerte arraigo y una sólida base en los valores, hábitos y que, además, se basa en cinco pilares fundamentales, los cuales fomentan los hábitos y actitudes de los alumnos y

alumnas, los deportes presentados en las unidades didácticas carecen, en cierta medida, de la creación y el fomento de hábitos y de valores, trabajándolos de forma muy superficial. La responsabilidad en la seguridad de los compañeros y la de uno mismo, el respeto hacia los demás, la gratitud, el autocontrol o la autorregulación emocional son notoriamente ausentes en las sesiones de las SA. Y, en tercer lugar, no se detectan el uso de metodologías activas en gran parte de las SA.

Así pues, conociendo la situación y las carencias y debilidades de la programación presentada, como punto de mejora y de innovación se decide proponer una SA de Judo aplicado a la defensa personal con una metodología activa (modelo ludotécnico), sabiendo que los deportes de lucha no se proponen en ningún curso de secundaria, y que estos tienen un fuerte componente de valores y hábitos como la disciplina, el respeto, la perseverancia, el trabajo en equipo, el autocontrol y la regulación emocional, los cuales encajan a la perfección con la competencia específica cinco del Decreto 175/2022, de 27 de setiembre.

VI. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

6. PROPUESTA DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.

6.1. Situación de aprendizaje.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: ¡¡Judo power!!				
Curso: 4º ESO	Saberes básicos: Bloque: resolución de problemas en situaciones motrices Bloque: autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	SA: 4	Trimestre: Segundo	Nº Sesiones: 4
<p>Justificación:</p> <p>En la actualidad alrededor de un 80% de adolescentes de entre 11 a 17 años no cumplen con los mínimos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en relación a la práctica de actividad física diaria, aunque este mismo estudio realizado por Guthold et al. (2020) muestra que el porcentaje ha mejorado en estos últimos años, es insuficiente. La falta de motivación, el abusivo uso de las nuevas tecnologías, las rutinas mayoritariamente sedentarias, son una de las principales causas de este alarmante dato.</p> <p>A consecuencia de lo anterior, los profesores de Educación Física en la escuela tienen una ardua labor: intentar revertir estos malos hábitos en este tipo de población y mejorarlos a través de la práctica deportiva usando sus unidades didácticas como herramienta para provocar un cambio de actitud entre este tipo de población. La búsqueda de situaciones motivadoras para los estudiantes conlleva buscar soluciones en otros deportes que aporten beneficios, frescura y que sean útiles para ellos.</p> <p>En este sentido, con la elección de la presente situación de aprendizaje, en un primer lugar tiene como objetivo realizar un tipo de práctica deportiva innovadora, motivante, que aporte múltiples beneficios y que no sea habitual en el centro de prácticas curriculares. Según Robles (2008) y Santos et al. (2015), el judo, la defensa personal y, en general, las artes marciales han sido los grandes olvidados en el currículo educativo y en la asignatura de Educación Física, dando preferencia a los deportes colectivos e individuales y a los juegos antes que a los deportes de lucha. Por el otro lado, en segundo lugar, la situación de aprendizaje se aprovecha de los deportes de adversario y su énfasis en el trabajo de los valores, llamados código ético del judo (Fairbrother, 2022; Nolte y Roux, 2023; Piedrabuena, 2024) para fomentar y potenciar los pilares estratégicos de innovación pedagógica que se sustenta el proyecto educativo del centro (PEC) en el que se realizan las prácticas docentes. Uno de estos pilares fundamentales educativos de los centros FEDAC es el proyecto <i>Leader In Me</i> (LEM). Se basa en interiorizar siete hábitos que provocarán que los alumnos y alumnas sean altamente efectivos en sus vidas presentes y futuras.</p>				
<p>Saberes básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bloque: resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices básicas y específicas (técnica, táctica y estrategia) para la resolución de situaciones motrices: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificación y corrección de errores frecuentes en la ejecución de diferentes habilidades técnicas de deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido o juego real. ✓ Puesta en práctica de las habilidades técnicas, tácticas, estratégicas de los deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido y real. 				

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Práctica de diferentes juegos y deportes individuales, de adversario, colectivos y adaptados respetando el reglamento básico, las normas y las personas implicadas en el juego. • Bloque: Valores, autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> • Gestión personal y emocional: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de la conciencia, regulación y autonomía emocional como capacidad de reconocer, gestionar y autorregular las emociones (superación, perseverancia, estrés, autocontrol en las situaciones de contacto...) en contextos físico-deportivos. • Habilidades sociales y valores: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Interiorización de los valores educativos del deporte en el crecimiento personal. 				
Objetivos didácticos				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar las habilidades motrices específicas y técnicas de los deportes de lucha (judo): agarre, desplazamiento (a pie y en suelo), caídas, derribos, equilibrio, desequilibrio, el principio de la no resistencia. 2. Identificar y transferir los aspectos básicos y habilidades motrices específicas del judo a la defensa personal. 3. Resolver situaciones motrices variadas aplicando habilidades técnicas, tácticas y estratégicas del judo. 4. Identificar y aplicar los valores positivos del judo valorando el juego por delante el resultado. 5. Aplicar estrategias para la autorregulación emocional durante la práctica del judo. 				
SESIONES	<p>Reto inicial: ¿Qué sabéis del Judo? ¿Alguien ha practicado alguna vez? ¿Sabíais que algunos fundamentos de este deporte se pueden utilizar para la defensa personal? ¿Qué es la defensa personal? ¿Creéis que es útil tener algún conocimiento de defensa personal hoy en día? ¿Os gustaría aprender estos fundamentos del Judo y poder aplicarlos a la defensa personal?</p>			
	<p>Temporalización (Descripción de las sesiones).</p> <p>Sesión 1: Introductoria y Evaluación Inicial. Presentación de la SA. Explicación de la tarea final de evaluación. Iniciación con el desplazamiento y agarre del Judo y los tipos de caída. Osoto Otoshi y Osoto Gari. Defensa personal desde agarres con Osoto Otoshi y Osoto Gari.</p> <p>Sesión 2: Desarrollo. Repaso de lo anterior. Introducción al desplazamiento de pie, desplazamiento en el suelo defensivo y el concepto de desequilibrio. Hon Kesa Gatame. Defensa personal desde el suelo.</p> <p>Sesión 3: Desarrollo. Repaso de lo anterior. Introducción al principio de la no resistencia. Kouchi Gari y Ouchi Gari. Defensa Personal orientada al principio de la no resistencia.</p> <p>Sesión 4: Culminativa y Evaluación Final. Repaso de las sesiones anteriores. Realización de la tarea culminativa y de evaluación por grupos de trabajo.</p>			
	<p>Situación aprendizaje final: Grabación y demostración en video de las tareas aprendidas en clase (Tarea por grupos en que todos graban, hacen de uke (recibe la técnica) y de tori (que realiza la técnica))</p>			
	O.G.E. h) y m)		C. Clave 5ª-Competencia personal, social, y de aprender a aprender; 6ª- Competencia ciudadana	
EVALUACIÓN				
Comp. Específicas	Criterios de Evaluación:	Saberes básicos:	Actividades de Evaluación	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación % PONDERADOS

2	2.1 Ejecutar habilidades motrices específicas y técnicas en retos, formas jugadas y juego real.	<p>Bloque: resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices básicas y específicas (técnica, táctica y estrategia) para la resolución de situaciones motrices: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Práctica de diferentes juegos y deportes individuales, de adversario, colectivos y adaptados respetando el reglamento básico, las normas y las personas implicadas en el juego. 	<p>-Por grupos de tres alumnos y/o alumnas tienen que realizar 3 técnicas de evaluación a elegir (Osoto Otoshi, Osoto Gari, Hon Kesa Gatame, Ouchi Gari, Kouchi Gari). En dichas técnicas tienen que demostrar su ejecución (agarre, coordinación de pies, desequilibrio con los brazos y derribo final). Además, cuando realizan de <i>uke</i> se evalúa la caída.</p> <p>-Cada sesión será evaluada por el profesor a nivel individual con una lista control. Esta lista control está orientada y enfocada a evaluar la competencia específica 5 (ver anexo)</p>	Rúbrica 1 (ver anexo): Coevaluación (Evaluación de la Competencia Específica (CE) 2 y CE 5)	30 %
	2.2 Resolver situaciones motrices variadas de juegos o deportes aplicando habilidades técnicas, tácticas y estratégicas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Puesta en práctica de las habilidades técnicas, tácticas, estratégicas de los deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido y real. ✓ Identificación y corrección de errores frecuentes en la ejecución de diferentes habilidades técnicas de deportes individuales, de adversario y 		Rúbrica 1: Autoevaluación (Evaluación de la CE 2 y CE 5)	30%
				Rúbrica 1 + Lista control (ver anexo): Heteroevaluación (Evaluación de la CE 2 y CE 5)	40% (20% Rúbrica + 20% lista control)

		colectivos en situaciones de juego reducido o juego real.			
5	5.1 Aplicar los valores positivos del deporte en las actividades físicas y deportivas valorando el juego por delante el resultado.	<p>Bloque: Valores, autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>-Habilidades sociales y valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Interiorización de los valores educativos del deporte en el crecimiento personal. 			
	5.2 Aplicar estrategias para la autorregulación emocional durante la práctica de actividad física y deportiva.	<p>- Gestión personal y emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de la conciencia, regulación y autonomía emocional como capacidad de reconocer, gestionar y autorregular las emociones (superación, perseverancia, estrés, autocontrol en las situaciones de contacto...) en contextos físico-deportivos. 			
METODOLOGÍA					
Estrategia de la práctica: Mixta			Estilos de enseñanza: Asignación de tareas, Enseñanza en pequeños grupos y Descubrimiento guiado		

Metodologías activas y/o emergentes: Modelo ludotécnico (Valero, 2007). Cabe destacar que se toman elementos del modelo ludotécnico, debiendo flexibilizar su aplicación, al no contar con el material e instalaciones específicas que requiere el judo.

Distribución grupo – clase: Parejas y Subgrupos de 3 alumnos y alumnas

Participación: Ejecución alternativa y ejecución simultanea

Posición del profesor: Interna y externa

Feedback: Inmediato, retardado y positivo.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

MEDIDAS UNIVERSALES: Principios DUA aplicados a priori:

Formas de implicación (Principio III): Para aumentar la atención del alumno se realizan varias preguntas sobre el Judo y la defensa personal y luego proponemos el reto inicial.

Otros aspectos de implicar al alumno es en las sesiones lanzar alguna pregunta al acabar las formas jugadas en clase para provocar la reflexión sobre aspectos que queremos resaltar y que serán importantes para esta situación de aprendizaje: ¿es importante el equilibrio para las artes marciales? ¿por qué? ¿creéis que la distancia marca la diferencia entre una técnica u otra? ¿condiciona al adversario u oponente? También cuando iniciamos el apartado de defensa personal en la parte final de las sesiones preguntamos: ¿cómo podemos aplicar lo que hemos aprendido hoy a la defensa personal?

En este sentido, el formato de las sesiones está planteado para fomentar la cooperación e implicación. La metodología activa que se usa es el modelo ludotécnico dónde a través de juegos se intenta trabajar de forma más amena y más activa conceptos fundamentales del judo: equilibrio, desplazamiento, caídas, principio de no resistencia, agarre. Y también, al final de la parte principal, se organiza la sesión en grupos reducidos de 3 alumnos y/o alumnas. Estos grupos son los mismos que realizarán la evaluación final. Una parte de esta evaluación será una coevaluación entre estos grupos de trabajo formados desde el primer día. La coevaluación tiene un valor de un 30% de la nota final individual. Una parte de la nota depende del trabajo en grupo y la cooperación entre ellos.

Diferentes medios de representación (Principio I): Se utiliza diferentes canales y formatos para facilitar a los estudiantes la comprensión de los ejercicios.

A nivel visual se utilizan videos durante la clase. Una vez el profesor explica las técnicas más complejas, se proyecta imágenes de un video haciendo la demostración de dicha técnica de forma repetitiva para que el alumnado pueda apoyarse en alguna fase del movimiento técnico. Además, el profesor en sus demostraciones utiliza gestos y movimientos exagerados explicando cada fase de las técnicas de proyección: posición de pies en fase inicial, como se rompe el equilibrio con movimiento de brazos en la fase de preparación y, por último, fase de ejecución del movimiento.

Se refuerza este apartado con presentaciones gráficas de las técnicas trabajadas en clase juntamente con los respectivos vídeos colgados en Google Classroom donde los alumnos y alumnas pueden acceder siempre que quieran después de las clases.

A nivel auditivo se explica los ejercicios utilizando un lenguaje sencillo y evitando en la mayoría de casos los tecnicismos. No se utiliza el vocabulario japonés solamente en los tecnicismos del Judo. Siempre van acompañados de

una palabra que transmite perfectamente su significado. Por ejemplo, las proyecciones siempre van acompañadas de nombres fáciles de memorizar juntamente con el nombre japonés.

A nivel kinestésico, en los ejercicios más complejos en todos los casos se explica muy detalladamente las fases de todos los movimientos: posición, postura, agarre, desplazamiento, contacto, control y caída. Siempre se ofrece una práctica guiada cuando los alumnos y alumnas están practicando movimientos de evaluación recordando los aspectos a mejorar y los errores frecuentes. Los grupos de trabajo en estos ejercicios más complejos son reducidos para generar una correcta experimentación y un aprendizaje de forma más activa.

Diferentes formas de acción y expresión (Principio II): Se plantea una SA a medida y a preferencia del alumnado en los ejercicios de evaluación. Los alumnos y alumnas para aprobar la asignatura pueden elegir entre varias técnicas de proyección, en este caso diferentes tipos de barrido de Judo, obligando a los que quieren sacar nota a elegir más de una. En este sentido, el alumno o alumna siempre puede elegir las que se sienta más a gusto o más cómodo en su ejecución. En la parte final de la sesión, donde se realizan los grupos de trabajo de tres estudiantes para ejecutar las técnicas de evaluación, se trabaja los diferentes roles: Tori o atacante (centrado en las fases de la ejecución de la técnica), uke o defensor (centrado en la fase de caída y de facilitar proceso a atacante) y el alumno o alumna sobrante realiza tarea de grabación el día de la evaluación final y ayuda y corrige durante las sesiones, proporciona *feedback* a sus compañeros o compañeras.

Además, en la evaluación se utilizan diferentes formas: Autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación. La autoevaluación anima a los estudiantes a reflexionar sobre su propio desempeño y establecer metas personales. La coevaluación promueve la colaboración y el feedback entre los grupos y la heteroevaluación sirve para ver el resultado que han obtenido a través de la misma rúbrica de forma objetiva por parte del profesor y comparar su evaluación personal y grupal con la del profesor.

Actividades de Refuerzo para alumnado de bajo nivel	Actividades de Ampliación para alumnado de alto nivel
<p>Para reforzar a los alumnos y alumnas de bajo nivel se ofrece los tiempos de vuelta a la calma para explicar los conceptos prácticos que no han quedado claros o que no se han asimilado correctamente. Además, todo el alumnado tiene acceso a los vídeos de las técnicas que serán evaluadas y que están colgados en Google Classroom.</p> <p>En caso de haber algún alumno que sea un judoca de nivel intermedio o superior se les adjudica a estos grupos para reforzar el aprendizaje.</p>	<p>A) Para los alumnos y alumnas avanzados se realizan técnicas de cadera:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Harai Goshi (Barrido con la cadera) -Koshi Guruma (Rueda por la cadera) <p>Se aparta a los alumnos y alumnas que necesiten técnicas de más dificultad en la parte principal de la sesión una vez demuestren que dominan los conceptos.</p> <p>*Estas actividades están en Google Classroom en una carpeta de material extra con videos explicativos de como realizar la técnica. Con el mismo código adjuntado en el apartado de las herramientas TIC-TAC-TEP se puede acceder a este material.</p> <p>B) Para los judocas de nivel intermedio o superior, participan con el grupo en el calentamiento y los juegos, y se les asigna tareas de corrección y de ejemplo práctico durante la parte de las sesiones donde se crean los grupos de trabajo y se practican las técnicas que se van a evaluar.</p>

MEDIDAS ADICIONALES: Posibles ayudas o refuerzos individualizados (con alumnos y alumnas que necesitan AJUSTES RAZONABLES muy concretos y específicos):

• **Alumno con TEA (Trastorno del espectro autista) de nivel 1 (autismo leve):**

Introducción

En este caso se procede a hablar con el tutor ya que es un caso bastante especial y requiere de profundizar en el tema para entender muy bien la realidad de la alumna. Es un caso que es llevado por el EAP (equipo de asesoramiento y orientación psicopedagógica). Ellos son los que deciden al final si la alumna tiene que ser aprobada o no en el caso de suspender alguna asignatura y si tiene que pasar de curso. Además, la alumna tiene un seguimiento por el CSMIJ (Centro de salud mental infantil y juvenil)

Descripción del caso

La alumna presenta una interacción social limitada, el contacto físico es imposible pero el contacto visual con conocidos como el profesor es bueno e incluso a nivel comunicativo se puede interactuar ya que te entiende perfectamente y te responde a las preguntas. De forma sutil se le ha ofrecido interactuar en las clases de Educación Física previamente de alguna forma que ella crea que puede hacerlo explicándole la SA de Judo, pero odia la asignatura (palabras textuales de la alumna), no tiene ningún interés en realizar Educación Física. No obstante, se sabe que este tipo de casos la persona afectada a veces tiene patrones, pensamientos e incluso intereses rígidos sobre ciertos temas. En algunos casos es positivo e implica desarrollar habilidades muy concretas. La alumna dibuja muy bien. Le gusta dibujar.

Evaluación del caso

- No acepta contacto
- No tiene ganas de involucrarse
- Rango cognitivo dentro de la normalidad: escucha y habla con conocidos o gente de confianza. Con el profesor tiene buen vínculo
- La alumna dibuja muy bien
- Tiene dificultades para cambiar sus ideas o pensamientos

Medidas e indicaciones

- Introducir de forma gradual al alumno en las clases, primero que observe antes de querer que participe activamente.
- Durante las clases utilizar un lenguaje sencillo y directo y dar instrucciones claras y concisas. Dar demostraciones visuales de los movimientos de forma repetitiva e insistir en los aspectos clave. Apoyarse con imágenes de video.
- Establecer una rutina similar en todas las sesiones. Ayudará al alumno a sentirse más seguro y a predecir lo que sucederá.
- Utilizar el refuerzo positivo por muy pequeño que sea el logro o actividad realizada
- En la parte de la ejecución de las proyecciones y aspectos técnicos como la caída: hacer que participe de forma aislada haciendo los movimientos sin oposición solo marcando el movimiento, así evitamos contacto y le damos más independencia y tranquilidad
- En caso de no querer participar en las sesiones de forma práctica, hacer que utilice el dibujo para resumir y describir los ejercicios realizados en clase con los aspectos a tener en cuenta y de los errores más frecuentes que el profesor ha insistido y que ha visto en los grupos
- En caso de no querer dibujar los ejercicios, pasarle unas pautas a observar de cada ejercicio a evaluar y que desde un espacio tranquilo observe a los grupos de trabajo y marque con cruces los aspectos que ella cree

que tienen que mejorar. Una vez haya hecho una primera evaluación darle la hoja al profesor para que tenga referencias más concretas de cada grupo y así poder optimizar la corrección y ser más eficiente. De esta forma participa en las clases, ayuda al profesor a ser más eficiente en la corrección y aprende los aspectos importantes a corregir en cada técnica

- **Alumno con trastorno de conducta**

Introducción

Se ha procedido a hablar con el tutor del alumno. El alumno no presenta graves problemas conductuales este último año. Ha mejorado respecto al curso anterior. En este caso nos hemos reunido con el alumno personalmente ya que es un alumno académicamente hablando notable y se puede razonar con él. Se le ha expuesto la SA y los aspectos que creemos que tiene que poner de su parte y que son importantes para no perjudicar la dinámica de grupo y de las sesiones.

Descripción del caso

El alumno tiene una competitividad excesiva y esto le provoca romper o sobrepasar las reglas en algunas situaciones lúdico-deportivas para conseguir la victoria o simplemente tener la sensación de haber ganado. Esto puede llevarle a tener comportamientos más agresivos de lo normal.

Medidas e indicaciones

- Durante las clases y también a nivel individual recordar y dejar muy claro que no es una SA de competir si no de experimentar sensaciones nuevas, que se va evaluar el trabajo en grupo y el crecimiento personal tanto técnico como conductual-emocional
- Explicar muy claro y conciso las líneas rojas que no hay que pasar en el comportamiento (agresiones verbales, patadas, golpes, arañazos) y las normas a seguir (no llevar relojes, sortijas, pendientes, ...) y dar mucha importancia a la seguridad, confianza y respeto entre el grupo para que haya buen funcionamiento de las sesiones
- Introducir en el calentamiento técnicas de relajación como la respiración seguido de el saludo protocolario del judo para dejar claro de que estamos preparados para respetar las normas y realizar la sesión con total respeto y seguridad
- Realizar grupos en las técnicas de proyección para involucrar al alumno a la cooperación y al trabajo en equipo
- Realizar tareas cortas y variadas para mantener la concentración
- Adaptar y adecuar las técnicas al nivel de la clase para que sean seguras
- Utilizar una rutina y estructura similar en las sesiones. Ayuda a dar seguridad y reduce la ansiedad
- Utilizar demostraciones visuales para mostrar los movimientos de forma clara y repetitiva y ayudar a mantener la concentración
- Utilizar el refuerzo positivo. Aumenta la confianza y refuerza los comportamientos sanos y positivos

Material didáctico:

Video e imágenes de las técnicas con proyector en el pabellón, resumen de las tareas que son de evaluación realizadas en cada sesión y los videos pertinentes de su ejecución y los aspectos a tener en cuenta. Todo material está clasificado por sesiones en Google Classroom.

Instalaciones/Espacios:

Sala de teatro (40 m. x 40 m.) y aula

Herramientas TIC-TAC-TEP:

- 1- Entrega de la grabación de vídeo de la tarea de evaluación de la sesión 4 en el Google Classroom.
- 2- Se utiliza Google Classroom donde se detalla los contenidos de las sesiones y se adjuntan los videos que les sirve de apoyo visual para ejecutar adecuadamente las técnicas específicas que serán evaluables para la tarea culminativa y de evaluación final y además se les adjunta un enlace para la autoevaluación en el Google formularios ya que Classroom no permite la autoevaluación:

- Código Classroom: **x65pahp**
- Enlace de invitación <https://classroom.google.com/c/NzMwOTU0OTYyMDc2?cjc=x65pahp>
- Código enlace para la autoevaluación del alumnado en Google formularios:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6d5LrI96evAnQVRqMhzJB4QUAUBpZbe-3LS8QlumiZr5vw/viewform?usp=dialog&authuser=0>

Interdisciplinariedad: Se coordina un trabajo con la asignatura de *Educación de valores cívicos y éticos*. Se realiza un trabajo de investigación sobre dos valores a elegir del código ético del Judo: Cortesía, coraje, sinceridad, honor, modestia, respeto, autocontrol y amistad. Explicar y exponer en qué situaciones de bullying o cyberbullying son vulnerados y cómo crees que se podrían solucionar y actuar a nivel personal, social (familia/amigos) y estructural (protocolo escuela en caso de maltrato infantojuvenil). Los mismos grupos de trabajo que realizan la evaluación se les asigna este trabajo el cual tienen que exponer delante de la clase. La exposición se realizará en la clase de *Educación y valores cívicos y éticos* que también evaluará el trabajo.

*En esta SA no se ha podido trabajar la interdisciplinariedad debido a empezar las prácticas habiendo ya transcurrido una parte del curso y por no poder planificar correctamente con otras áreas o materias al inicio de este. En el caso de poder coordinarlo el trabajo tendría un valor de 10% de la nota final y la evaluación del profesor (heteroevaluación) tendría un valor de 30%.

Vinculación con los O.D.S./Otros:

- ODS 3: Salud y bienestar. Tanto el judo como la defensa personal aportan múltiples beneficios y se promueve para su práctica en el contexto escolar (Lindell-Postigo et al., 2023 y Khitryan et al., 2024).
- ODS 4: Educación de calidad. Se ha planteado las clases para que todos los alumnos y alumnas se puedan adaptar a su nivel de aprendizaje de las habilidades promoviendo la inclusión. La aplicación del modelo ludotécnico en la parte inicial y en la parte principal de las sesiones propone trabajar aspectos fundamentales en forma jugada donde provoca que todos los alumnos y alumnas se pueden adaptar según su dificultad y que se impliquen más activamente en los ejercicios. La evaluación final ellos pueden elegir diferentes derribos: Osoto Otoshi, Osoto Gari, Uuchi Gari, Kouchi Gari y también una inmovilización de suelo (Hon Kesa Gatame) para evaluarse en función de su habilidad y destreza. Además, la evaluación final no solamente se fija lo aprendido en una última sesión, sino que también se centra en la evolución de las destrezas aplicadas, el comportamiento, implicación y la aplicación de los valores del judo (código ético) durante las sesiones, lo cual, esto hace que sea dirigido y asequible para todos los alumnos y alumnas.
- Las sesiones duran 2 horas, hay que tener en cuenta el tiempo de desplazamiento y cambiarse que necesitan los estudiantes tanto para empezar como para acabar la sesión. El tiempo efectivo de cada sesión será de 1 hora y 50 minutos.
- Normas de seguridad en las sesiones de Judo:
 - Cada grupo en su colchoneta (trabajo de grupos). Respetar el espacio de actuación. Separación mínima de 3 metros entre grupos, paredes y columnas.
 - No llevar pendientes, pulseras, relojes, collares.

- Llevar el pelo recogido.
- Calcular siempre la zona de impacto de la caída antes de realizar el derribo.

Bibliografía/Webgrafía:

- Fairbrother, N. (2022). *Jigoro Kano y el Código Moral del Judo* (M. Blasco, Trad.). Koka Kids.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Khitaryan, D., Stepanyan, L., Khachatryan, M., & Barbaryan, M. (2024). Judo as an Alternative Intervention Model to Prevent Bullying at Schools: A Pilot Study. *Georgian Medical News*, 351, 91-95.
- Lindell-Postigo, D., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Ortiz-Franco, M., & Ubago-Jiménez, J. L. (2023). Effectiveness of a Judo Intervention Programme on the Psychosocial Area in Secondary School Education Students. *Sports*, 11(8), 140. <https://doi.org/10.3390/sports11080140>
- Nolte, P. L., & Roux, C. J. (2023). Judo as a tool to reinforce value-based education in the South African Primary Schools physical education and school sport programmes. *Journal of Physical Education & Sport*, 23(1), 24-31. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01003>
- Piedrabuena, R. (2024). Educación en valores a través del judo. [Trabajo fin de grado. Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte y Estudios Interdisciplinarios]. Universidad Rey Juan Carlos de Fuenlabrada. <https://ciencia.urjc.es/handle/10115/36283>
- Robles, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de Educación Física en la ESO: Propuesta de aplicación. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 14, 43-47.
- Santos, S., Sanchis, L., Amiguet, G., & Ros, C. (2015). Factores que condicionan la presencia de la lucha olímpica en programas escolares, según el profesorado de Educación Física. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, 2, 34-44.
- Valero, A. (2007). La técnica de enseñanza en el modelo ludotécnico: su aplicación a la Educación Física en primaria. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 6 (11), 29-38.

Anexo:

- **Rúbrica 1:** Se evalúan las competencias 2 y 5 a nivel individual (autoevaluación), a nivel grupal (coevaluación) y la valoración del profesor/a (heteroevaluación). En la rúbrica la nota máxima es un 10. Cada criterio puntúa 2,5 como máximo. Sobre la nota final la autoevaluación tiene un valor de 30%, la coevaluación del 30% y la heteroevaluación un 20%.

RÚBRICA DE COEVALUACIÓN - SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: ¡¡JUDO POWER!!

Alumno evaluado:

Grupo (Nombres y apellidos)

Evaluador:

Curso:



Criterios	Maestro	Judoca	Luchador	Iniciado	NOTA FINAL
	Excelente (2,5)	Notable (2)	Suficiente (1,5)	No apto (0,5)	
1. Ejecución de habilidades motrices específicas y técnicas del judo	Ejecuta todas las habilidades con fluidez, precisión y seguridad en diversas situaciones. Demuestra creatividad y adaptación.	Ejecuta la mayoría de las habilidades de forma correcta y segura. Puede presentar algunas dificultades en situaciones más complejas.	Ejecuta las habilidades básicas de forma correcta, pero con cierta inseguridad o falta de precisión. Necesita mejorar en la ejecución de técnicas más avanzadas.	No ejecuta correctamente las habilidades básicas. Presenta dificultades significativas en la coordinación y la técnica.	0
2. Resolución de situaciones motrices variadas (considerando el número de derribos)	Resuelve de forma eficaz y creativa situaciones variadas, aplicando una amplia gama de técnicas y estrategias. Consecución de 3 o más derribos.	Resuelve la mayoría de las situaciones de forma adecuada, aplicando técnicas y estrategias básicas. Consecución de 2 derribos.	Resuelve algunas situaciones de forma básica, pero presenta dificultades en la aplicación de estrategias más complejas. Consecución de 1 derribo.	No resuelve las situaciones propuestas o no consigue realizar ningún derribo.	
3. Aplicación de valores positivos del judo	Demuestra un compromiso constante con los valores del judo, valorando el juego limpio, el respeto, el esfuerzo y la mejora continua. Muestra una actitud positiva y colaborativa.	Demuestra un buen entendimiento de los valores del judo y los aplica en la mayoría de las situaciones. Valora el esfuerzo propio y el de los demás.	Demuestra un conocimiento básico de los valores del judo, pero puede tener dificultades para aplicarlos en situaciones de competición. Necesita mejorar su actitud deportiva.	No demuestra comprensión de los valores del judo y su comportamiento no es acorde con los mismos.	
4. Estrategias para la autorregulación emocional	Demuestra un excelente control emocional en todas las situaciones, adaptándose a los cambios y manteniendo una actitud positiva. Utiliza estrategias de regulación de forma efectiva.	Demuestra un buen control emocional en la mayoría de las situaciones. Puede experimentar algunas dificultades en momentos de alta intensidad. Utiliza algunas estrategias de regulación.	Demuestra cierta dificultad para controlar sus emociones en situaciones de estrés. Necesita desarrollar estrategias de regulación más efectivas.	No muestra control emocional y su comportamiento se ve afectado por las emociones negativas.	

Título Unidad de Programación: ¡¡Judo power!!		
Sesión nº: 1 / 4	Curso: 4º ESO	Trimestre: 2º
Nombre de la Sesión: ¿Qué sabemos de Judo y de Defensa personal?	Duración: 2h	Tipo Sesión: Introdutoria y Evaluación inicial Teórico-Práctica
Instalaciones: Aula y sala teatro (40 m. x 40 m.)	Material: 12 colchonetas, 30 cinturones, 10 aros y 10 pelotas de esponja	Nº Alumnos/as: 30
<p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una evaluación inicial y presentar el Judo y la Situación de aprendizaje, el reto inicial, la evaluación juntamente con sus instrumentos de evaluación (rúbrica y hoja control). (Ver anexo) - Introducir y aplicar los aspectos elementales y básicos del Judo: ponerse cinturón, saludo (ritsu rei) en la ceremonia inicial de sesión, al final y en las actividades evaluativas, desplazamientos, agarre, tipos de caídas, tori (realiza técnica) y uke (recibe técnica). - Practicar estrategias básicas de los juegos de lucha y los deportes de oposición: enfrentamiento, espacio de acción próximo, creación de desequilibrios en el oponente. - Introducir y aplicar las técnicas de proyección: Osoto Otoshi (Barrido frontal exterior sin levantar pierna) y Osoto Gari (Barrido frontal exterior levantando pierna). - Transferir los aspectos trabajados a la defensa personal: defensa desde agarre de pie con Osoto Otoshi /Osoto Gari. - Aplicar los valores del Judo a través de su práctica y la dinámica de clase. 		
<p>Saberes básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bloque: resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices básicas y específicas (técnica, táctica y estrategia) para la resolución de situaciones motrices: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificación y corrección de errores frecuentes en la ejecución de diferentes habilidades técnicas de deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido o juego real. ✓ Puesta en práctica de las habilidades técnicas, tácticas, estratégicas de los deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido y real. ✓ Práctica de diferentes juegos y deportes individuales, de adversario, colectivos y adaptados respetando el reglamento básico, las normas y las personas implicadas en el juego. • Bloque: Valores, autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> • Gestión personal y emocional: 		

- ✓ Desarrollo de la conciencia, regulación y autonomía emocional como capacidad de reconocer, gestionar y autorregular las emociones (superación, perseverancia, estrés, autocontrol en las situaciones de contacto...) en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales y valores:
 - ✓ Interiorización de los valores educativos del deporte en el crecimiento personal.

Justificación de la Metodología: Se elige el modelo ludotécnico para intentar que se aproveche el tiempo al máximo a través de juegos y los grupos reducidos para trabajar los aspectos más técnicos y de evaluación para aumentar la implicación, la atención, la concentración y la motivación.

Estilo Enseñanza: Asignación de tareas, Enseñanza recíproca, Grupos reducidos,

Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludo técnico (Valero, 2007). El modelo ludotécnico se va implementar en las 3 fases siguientes:

- 1ª FASE: Presentación del Judo y Defensa personal y reto de la SA y de inicio de la sesión. (Parte principal y calentamiento)
- 2ª FASE: Propuestas ludotécnicas en los ejercicios 8 y 9 (desplazamiento con agarre fundamental: orientación, posición y distancia del cuerpo)
- 4ª FASE: Reflexión y puesta en común en la vuelta a la calma (respuesta a las preguntas del reto inicial de la sesión y valoración de los aspectos importantes trabajados)

Estrategia: Mixta

Agrupación de los alumnos/as: Parejas y grupos de 3

Posición Profesor: Interna y Externa

Tipo Feedback: Inmediato y positivo

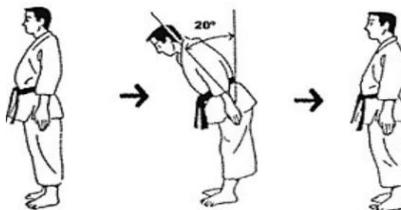
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Parte inicial	<p>En el aula</p> <p>a) Hacer preguntas para tener claro el punto de partida y el nivel de conocimiento teórico-práctico del grupo e introducir el reto: ¿Hay algún judoca en clase o alguien que haya practicado defensa personal? ¿Qué sabéis de judo? ¿Sabéis que existen aspectos básicos del judo que pueden ser aplicados a la defensa personal? ¿Y qué sabemos de defensa personal? ¿Creéis que es importante y necesario tener conocimientos de defensa personal hoy en día? ¿Os gustaría aprender algunos en las siguientes sesiones? (3 min.)</p> <p>b) Explicación breve de la unidad didáctica (dinámica de las sesiones y Classroom):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesiones (2 min.): <ul style="list-style-type: none"> -Hidratación y baño (solo 1 vez a media sesión) -Seguridad (no llevar relojes, pendientes, collares y utilizar la vestimenta adecuada para las sesiones: chándal XL y calcetines gruesos) 		20 min.

	<p>-Valores: Explicar las rutinas de ponerse cinturón, del saludo (Ritsu rei) durante las prácticas evaluativas y al final de la sesión, la importancia de respetar las normas y valores del Judo durante las clases. Explicar que no se aceptan golpes, patadas y dar énfasis en el respeto a los compañeros y compañeras y profesor, la confianza, el autocontrol y la cooperación para aprender sin riesgo.</p> <p>-Rutinas y partes de las sesiones: calentamiento, parte principal y la vuelta a la calma: espacio para la explicación y adaptación de lo aprendido para aplicarlo a la defensa personal y de la reflexión junto al saludo final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Classroom (5 min.): <p>-Dar código de Classroom a los alumnos y alumnas. Explicar su funcionamiento. Las sesiones estarán organizadas por carpetas y cada carpeta tiene sus videos e imágenes de las tareas a evaluar.</p> <p>-Explicación de la tarea final culminativa evaluativa, de la evaluación de la SA y de la rúbrica: En grupos de 3 alumnos y alumnas (de elección libre y voluntaria) tendrán que grabarse realizando una exhibición aplicando las técnicas enseñadas a clase y luego colgarlo en Classroom en el apartado de tarea culminativa. Cada integrante del grupo tendrá que grabar, tendrá que hacer de <i>tori</i> (realiza técnica) y de <i>uke</i> (recibe técnica). Se evalúan a los dos que están practicando y dar importancia al que graba conseguir buenos ángulos para ver la técnica. Tiene que ser un plano entero que se vean bien <i>uke</i> y <i>tori</i>. Esta tarea es obligatoria para aprobar.</p> <p>-Explicación de la evaluación de la SA: autoevaluación 30% y coevaluación 30% por parte de los alumnos y alumnas y la heteroevaluación del profesor 40% (20% evaluación con rúbrica y 20 % con la lista de control.</p> <p>-Explicar la rúbrica y la lista control, los criterios a evaluar durante las sesiones y la tarea de evaluación final y su puntuación</p> <p>c) Presentación del Judo como deporte de lucha: Historia, reglamento básico, peculiaridades y aspectos a tener en cuenta para la defensa personal. (5 min.)</p> <p>d) Ir al pabellón y cambiarse. (5 min.)</p>		
--	--	--	--

1. Explicación de los contenidos de la sesión: tipos de caída, desplazamiento, agarre, Osoto Otoshi (barrido frontal exterior sin levantar pierna) y Osoto Gari (barrido frontal exterior levantando pierna). Aplicación de los contenidos aprendidos a la defensa personal. (1 min.)
2. Preguntas para la reflexión inicial: ¿Os da miedo caer? ¿Creéis que es importante caer bien? ¿Queréis aprender a caer? (1 min.)
3. Explicación de cómo ponerse el cinturón, de cómo hacer el saludo (inclinación del tronco 20 grados con los brazos pegados al cuerpo, palmas de la mano abiertas apoyadas a la pierna y piernas juntas y estiradas) y cuándo realizar el saludo: inicio y final de sesión, inicio y final de trabajo con compañero de alguna técnica o de *randori* libre y explicar la importancia de estos y su significado en los valores: Respeto y gratitud al compañero que nos ayuda a mejorar. (3 min.)
4. Trote libre por el espacio con indicaciones del profesor: movilidad articular, saltos y tocar con hombro a un compañero, saltos y tocar manos con brazos estirados, colocarse por parejas y uno descansa y el otro realiza las indicaciones durante 15", luego cambio: subirse a los compañer@s, pasar por debajo de las piernas, saltar por encima (5 min.)
5. Formando un círculo todo el grupo. Amplitud de movimiento: muñecas, brazos (codos y hombros), cuello, cintura, cadera, rodillas, tobillos (3 min.) El profesor indica a los alumñ@s la actividad a realizar. Cada ejercicio se realiza con rotaciones y buscando la máxima amplitud de la articulación.
6. Explicar y practicar las caídas en judo: lateral y hacia atrás. Nos organizamos en grupos de tres y cada grupo una colchoneta (15 min.)
 - Explicar y practicar la caída lateral: con pierna más flexionada y con pierna menos flexionada. Practicar una vez cada compañero. Juego: un alumñ@ dentro de la colchoneta y durante 30" los compañeros de fuera situados en cada lado de la colchoneta le dicen alternadamente la pierna que es derribada. Cambio al finalizar el tiempo. (8 min.)
 - y la caída hacia atrás: desde posición agachado, de pie, coger las manos y dejarlo caer hacia atrás y



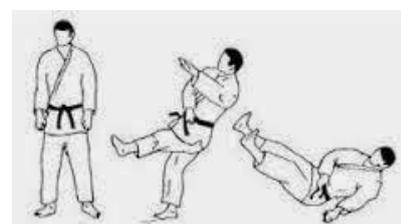
3-Saludo de pie (Ritsu Rei)



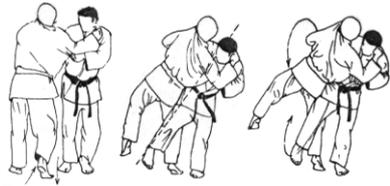
6-Caída hacia atrás



6-Caída lateral



25 min.

	empujando al compañer@ para que aproveche la inercia para dejarse caer. (7 min.)		
Parte principal	<p>7. Explicar agarre fundamental y posición del cuerpo con centro de gravedad bajo: Mano derecha solapa, mano izquierda manga. Manga: dirección y Solapa: acción-reacción, desequilibrio. Y los conceptos de <i>Tori</i> (realiza acción) y <i>Uke</i> (recibe acción). Las rodillas tienen que estar ligeramente flexionadas e intentar que la espalda lo más recta posible para tener un centro de gravedad óptimo. Por parejas moverse a través del espacio en todas las direcciones de forma suave. Uno hace de <i>Tori</i> y otro de <i>Uke</i>. Cada 30" cambio de rol. Luego en forma de juego intentar llevar al compañero fuera de la colchoneta. (5 min.)</p> <p>8. Variante. Por parejas, utilizando el agarre fundamental sin poder soltarse tienen que llevar el balón hacia una zona determinada. Uno hace de <i>Tori</i> y otro de <i>Uke</i>. El que no lo consiga vuelve a empezar. (10 min)</p> <p>9. Variante. Por parejas, utilizando agarre fundamental sin poder soltarse, con los pies atados entre ellos con un cinturón tienen que desplazarse a través del espacio sin tropezarse ni caer y sin que el cinturón atado a las piernas caiga al suelo o toque al suelo. A ver que pareja aguanta más sin caer cinturón. Preguntar al finalizar estos dos ejercicios que han experimentado y qué aspectos creen importantes cuando están agarrados. Destacar la importancia de la coordinación de pies y la distancia para afrontar los derribos (10 min.)</p> <p>10. Descanso para hidratación. (5 min.)</p> <p>11. Grupos de tres. Explicar las técnicas de evaluación Osoto Gari (Barrido frontal exterior levantando pierna) y Osoto Otoshi (Barrido frontal exterior sin levantar pierna). Dos trabajan (<i>Tori</i> y <i>Uke</i>) el otro corrige a los dos. (25 min.) (12 min. cada técnica)</p> <p>-Usar las siguientes fases antes de realizar movimientos completos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agarre + trabajo de posición de cuerpo + trabajo de los pasos - Fase anterior + romper equilibrio utilizando brazos - Fases anteriores + movimiento de pierna que ayuda a desequilibrar al oponente 	<p>7-Agarre fundamental</p>  <p>8-</p> <p>9-</p>  <p>10-Osoto Gari (Barrido levantando pierna)</p>  <p>11-Osoto Otoshi (Barrido exterior sin levantar pierna)</p> 	55 min.

	-Ejecución completa de la técnica + control de caída de <i>uke</i> (Nunca soltar el brazo de <i>uke</i> , evitar lesiones y recordar la responsabilidad de <i>tori</i>)		
V. Calma	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de defensa personal del Osoto Otoshi y Osoto Gari: desde un agarre de intimidación explicar movimientos para defenderte (realizar técnica de judo aprendida en clase para ver utilidad). Variante con dos agarres en el cuello o pecho. (10 min.) - Feedback de los conceptos trabajados y de cómo evitar y corregir los errores más habituales que se han producido en la sesión. (2 min.) - Reflexión y respuesta a las preguntas iniciales. La caída forma parte del proceso de aprendizaje y saber caer es fundamental para nuestra seguridad ¿habéis perdido miedo a caer? ¿Antes de caer que tenemos que provocar? (desequilibrio). Importante la coordinación de pies y distancia entre adversario cuando hay agarre. La práctica y el conocimiento son fundamentales para dar seguridad. Importante que <i>uke</i> confíe en <i>tori</i>. El saludo y el cinturón bien puestos son muestra de respeto, cortesía y de responsabilidad. Son claves para dar seguridad y confianza. Hoy hemos aprendido a proyectar Osoto Otoshi, ahora somos responsables de nuestros actos (Responsabilidad). (2 min.) - Saludo (Ritsu Rei). - Recoger material (1 min.) 	<p>Defensa personal-Agarre de cuello + desequilibrio (con brazo tuyo contrario por el cuello + cadera pegada y Osoto gari o Osoto Otoshi)</p>  	15 min
<p>Actividades de Refuerzo: Se facilita a todo el alumnado el código de Classroom (ver Observaciones) con las carpetas de cada sesión donde están videos e imágenes de las técnicas de evaluación que se han trabajado y en el apartado de vuelta a la calma se repasa los conceptos más importantes con el grupo que necesita refuerzo una vez se empieza los ejercicios de defensa personal.</p> <p>Actividades de Ampliación: Para las actividades de ampliación con el mismo código de Classroom se puede acceder a una carpeta donde hay los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de cadera: <ul style="list-style-type: none"> - Harai Goshi (Barrido con la cadera) - Koshi Guruma (Rueda por la cadera) <p>Realizar estas actividades en un espacio aparte en caso de que algún alumno domine las técnicas ejecutadas en cada sesión. Explicar una técnica y, si en otra sesión se necesita también ampliar, se explica la otra.</p> <p>Observaciones:</p>			

- Se necesitan 10 min. (5 min. de ida y 5 min. de vuelta) para desplazarse del colegio a las instalaciones deportivas. A media sesión: hidratación y descanso de 5 min. **Tiempo real de trabajo teórico-práctico de la sesión: 105 min.**
- En la parte principal de la sesión, una vez finalizada la fase 2 de propuestas ludotécnicas, se usa un proyector con los videos de las técnicas a aprender para evaluación. El vídeo se deja repitiéndose una y otra vez para que el alumnado tenga una referencia visual en la ejecución de la técnica, además del profesor.
- Utilizar el recurso, si se tiene, de la colchoneta quitamiedos para quien le de miedo caer. Es muy importante empezar sin miedo y no quedar bloqueado en estas fases iniciales de aprendizaje.
- Importante que, en la dinámica de grupos de tres, el que descansa se mantiene corrigiendo a los demás y aportando feedback constante.
- Al ser sesiones extensas de tiempo hay que controlar las pausas y los descansos, los alumnos y alumnas aplicados llegan fundidos a nivel físico en los últimos minutos. El hacer grupos de tres en el final de la parte principal y en el inicio de la parte final de la sesión te permite que descansen mayor tiempo.
- **Errores frecuentes en Osoto Gari:**
 - 1-Desequilibrar incorrectamente
 - 2-Retrasar el hombro derecho durante la acción del tronco
 - 3-Apoyar pierna ejecutora de barrido
 - 4-Quedar muy posicionado en el centro durante agarre antes de iniciar la ejecución de la técnica (técnica se ejecuta con la derecha por exterior)
 - 5- Pierna de apoyo muy alejada de la zona de acción
- **Errores frecuentes en Osoto Otoshi:**
 - 1-Posición de partida inadecuado
 - 2-Empujar en vez de guiar el movimiento (empujar ofrecerá resistencia)
 - 3-Agarre de solapa muy bajo (agarre en la altura de clavícula o abrazar el cuello con brazo derecho)
 - 4-Mal timing entre el desequilibrio y la sincronización de cadera y piernas
- **ODS de la sesión:** 3 Salud y bienestar y 4 Educación de calidad
Código Classroom: x65pahp
- **Bibliografía**

Valero, A. (2007). La técnica de enseñanza en el modelo ludotécnico: su aplicación a la Educación Física en primaria. Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte, 6 (11), 29-38.

- **Anexo:**
 - Rúbrica coevaluación (formato papel) (ver página 52)
 - Rúbrica de autoevaluación para entrar en Google Formularios (link dentro de Classroom para realizar la rúbrica que es la misma que la coevaluación y heteroevaluación):
*Classroom no permite realizar coevaluación y autoevaluación. Solamente se puede hacer heteroevaluación.
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6d5LrI96evAnQVRqMhzJB4QUAUBpZbe-3LS8QlumiZr5vw/viewform?usp=dialog&authuser=0>
 - Lista control (ver página 53)

Título Unidad de Programación: ¡¡Judo power!!		
Sesión nº: 2 / 4	Curso: 4o ESO	Trimestre: 2º
Nombre de la Sesión: Si nos caemos, nos levantamos	Duración: 2h	Tipo Sesión: Desarrollo (Práctica)
Instalaciones: Sala de teatro	Material: 12 Colchonetas, 30 cinturones, 10 pelotas y 15 petos	Nº Alumnos/as: 30
Objetivos didácticos de la sesión:		
<ul style="list-style-type: none"> - Practicar estrategias básicas de los juegos de lucha y los deportes de oposición: enfrentamiento, espacio de acción próximo, creación de desequilibrios en el oponente en el suelo. - Introducir y aplicar el saludo en el suelo (Za Rei) - Introducir y aplicar la técnica de inmovilización: Hon Kesa Gatame (Control lateral) y algunas posibles salidas de esta inmovilización. - Transferir los aspectos fundamentales trabajados a la defensa personal: defensa desde agarre en el suelo. - Aplicar los valores del Judo (código moral) a través de su práctica y la dinámica de clase. 		
Saberes básicos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Bloque: resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motrices básicas y específicas (técnica, táctica y estrategia) para la resolución de situaciones motrices: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificación y corrección de errores frecuentes en la ejecución de diferentes habilidades técnicas de deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido o juego real. ✓ Puesta en práctica de las habilidades técnicas, tácticas, estratégicas de los deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido y real. ✓ Práctica de diferentes juegos y deportes individuales, de adversario, colectivos y adaptados respetando el reglamento básico, las normas y las personas implicadas en el juego. • Bloque: Valores, autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> • Gestión personal y emocional: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de la conciencia, regulación y autonomía emocional como capacidad de reconocer, gestionar y autorregular las emociones (superación, perseverancia, estrés, autocontrol en las situaciones de contacto...) en contextos físico-deportivos. • Habilidades sociales y valores: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Interiorización de los valores educativos del deporte en el crecimiento personal. 		
Justificación de la Metodología: Se elige el modelo ludotécnico para intentar que se aproveche el tiempo al máximo a través de juegos y los grupos reducidos para trabajar los aspectos más técnicos y de evaluación para aumentar la implicación, la atención, la concentración y la motivación.		
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas, Enseñanza recíproca, Grupos reducidos,		
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludo técnico (Valero, 2007). El modelo ludotécnico se va implementar en las 3 fases siguientes:		
<ul style="list-style-type: none"> • 1ª FASE: Presentación del reto inicial en la parte inicial • 2ª FASE: Propuestas ludotécnicas en los ejercicios 3, 5 y 6 (Orientación del cuerpo y utilización de brazos, equilibrio y desequilibrio en el suelo) 		

- 4ª FASE: Reflexión y puesta en común en la vuelta a la calma (respuesta a las preguntas del reto inicial de la sesión y valoración)

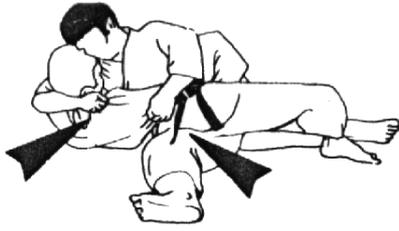
Estrategia: Mixta

Agrupación de los alumnos/as: Parejas y grupos de 3

Posición Profesor: Interna y externa

Tipo Feedback: Inmediato, retardado y positivo

Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de los contenidos de la sesión: Tipos de caídas: lateral y hacia atrás, judo en el suelo, inmovilización Hon Kesa Gatame (control lateral) y posibles salidas de <i>uke</i>, agarre, romper equilibrio. Aplicación de los contenidos aprendidos a la defensa personal. (1 min.) - Presentar el reto inicial: Ahora que sabemos caer: ¿Qué pasa si caemos y no nos dejan levantarnos? ¿Cómo controlamos al adversario? ¿Cómo salimos de una inmovilización? ¿Queréis aprenderlo? (2 min.) - Recordar algunos aspectos del contenido específico aprendido en la sesión anterior: <i>Tori</i>, <i>Uke</i>, <i>Osoto Otoshi</i> (Barrido frontal exterior sin levantar pierna) y <i>Osoto Gari</i> (Barrido frontal exterior levantando pierna), las caídas: lateral y hacia atrás, saludo (<i>Ritsu Rei</i>). Y volver a dar importancia a la seguridad y responsabilidad de <i>tori</i> con <i>uke</i>. (2 min.) 		5 min.
Calentamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponerse cinturón y saludo de pie (<i>Ritsu rei</i>) (1 min.) 2. Trote libre por el espacio. El profesor indica ejercicio de movilidad articular y cada 2/3 ejercicios dice un número, con el cual se tienen que formar grupos. Los alumnos que queden sin grupo realizan una caída (lateral o hacia atrás). Si la hacen mal 3 flexiones. Recordad qué aspectos son más importantes en la caída. (6 min.) 3. En grupos de 3 intentar quitar el peto al compañero que lo lleva detrás (juego de atrapa la cola), todos contra todos quien pierde 3 flexiones, si nadie roba también 3 flexiones. Tienen 20'': (10 min.) <ul style="list-style-type: none"> - De pie y tocándose las manos (todos a la vez/por parejas y uno descansa) - Sentados (todos a la vez/por parejas y uno descansa) <p>Explicar que no hace falta correr, que utilizando brazos y alejando con el cuerpo el objetivo (peto) se puede defender sin correr (principio del judo mínimo esfuerzo máxima eficacia).</p> 	<p>2</p>  <p>3</p>  	20 min.

	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer un último intento de pie. Sabiendo la información anterior. Utilizando brazos y orientación del cuerpo. <p>Preguntar si han notado alguna diferencia y si han estado más eficaces defendiendo.</p> <p>4. En círculo todo el grupo. Amplitud de movimiento con rotaciones: muñecas, cuello, cadera, brazos, cintura, rodillas, tobillos. (3 min.)</p>		
Parte principal	<p>5. Grupos de tres. Dos alumn@s tumbados en posición de plancha enfrentados. A la señal, tiene que intentar desestabilizar al otro. Tienen 20'' para conseguirlo. Cambio de roles con alumno que ha descansado. Variante, igual, pero con una de las manos cogidas al iniciar ejercicio y no pueden soltarse. (10 min.)</p> <p>6. Juego en el suelo. En grupos de tres (2 trabajan y uno descansa). Desde posición de cuadrupedia los dos, uno protege balón y el otro intenta cogérselo. Tiene 20'' de intentar conseguirlo. Luego cambio de roles. Recordad que no vale dar patadas, golpear, coger del cuello o del pelo. (10 min.)</p> <p>7. Descanso para hidratación (5 min.)</p> <p>8. Grupos de tres. Explicar las inmovilizaciones en el suelo: Hon Kesa Gatame y algunas salidas para este tipo de inmovilización: (40 min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - El compañero tiene 20'' para poder escapar de una inmovilización libre. Cambio de roles. El que descansa intenta dar feedback a los dos que trabajan. Explicar aspectos a tener en cuenta en las inmovilizaciones (caderas, hombros, brazos y piernas) (10 min.) - Por parejas (2 trabajan y uno descansa). Explicar la técnica de inmovilización lateral (Hon Kesa Gatame), aspectos a tener en cuenta y errores frecuentes. Desde esta inmovilización 20'' tori intenta inmovilizar a uke y este intenta salir. Corregir errores frecuentes. Cambio de roles una vez finalizado. Todos descansan y a la vez dan feedbacks, hacen de uke y de tori. (15 min.) - Explicar 3 salidas para Hon Kesa Gatame. Por parejas, dinámica igual que el ejercicio anterior, durante 1 min. tori intenta inmovilizar a uke con Hon Kesa Gatame (inmovilización lateral) y uke practica alguna de las salidas. Cambio de roles: (15 min.) <p>Salidas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Usar cadera para dar vuelta a oponente 2-Usar brazo libre para separar tronco y poder sacar brazo cogido 3-Usar piernas para rotar y perder agarre de oponente o agarrar sus piernas y mover a oponente usando cadera 	<p>5</p>   <p>6</p>  <p>8-Hon Kesa Gatame (Control lateral)</p>  	65 min.

V. Calma	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar cosas que no hay que hacer en el suelo cuando eres derribado aplicado a la defensa personal: (3 min.) 1-Levantarse hacia adelante o dando la espalda cuando oponente está cerca. Intentar observar distancia y evaluar si levantarse o mantener posición defensiva desde el suelo 2-No utilizar el recurso de las piernas para mantener distancia 3-No orientarse al adversario desde el suelo - Ejercicio de defensa personal desde un empujón previo y caer en suelo, orientarse siempre al oponente utilizando piernas y, cuando se pueda coger las piernas del atacante, tirar de ellas hacia ti para derribarlo. Voltereta hacia atrás para alejarte y huir (7 min.) - Ejercicio de defensa personal desde el suelo. Explicar cómo salir de un agarre de cuello con dos manos con atacante encima de defensor y defensor en posición supino (6 min.) - Feedback de los conceptos trabajados y de cómo evitar y corregir los errores más habituales que se han producido en la sesión. Responder las preguntas y reto inicial. En el suelo existen también desequilibrios. Hay que buscar recursos: piernas, cadera, y luego aprovechar la fuerza para salir de situaciones. En la vida real inmovilizar bien es difícil, pero es un recurso útil (3 min.) - Saludo de pie (Ritsu Rei). - Recoger material (1 min.) 	<p>Defensa personal desde el suelo:</p>   	20 min
<p>Actividades de Refuerzo: Se facilita a todo el alumnado el código de Classroom (ver Observaciones) con las carpetas de cada sesión donde están videos e imágenes de las técnicas de evaluación que se han trabajado y en el apartado de vuelta a la calma se repasa los conceptos más importantes con el grupo que necesita refuerzo una vez se empieza los ejercicios de defensa personal.</p> <p>Actividades de Ampliación: Para las actividades de ampliación con el mismo código de Classroom se puede acceder a una carpeta donde hay los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de cadera: <ul style="list-style-type: none"> - Harai Goshi (Barrido con la cadera) - Koshi Guruma (Rueda por la cadera) <p>Realizar estas actividades en un espacio aparte en caso de que algún alumno domine las técnicas ejecutadas en cada sesión. Explicar una técnica y, si en otra sesión se necesita también ampliar, se explica la otra.</p>			
<p>Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se necesitan 10 min. (5 min. de ida y 5 min. de vuelta) para desplazarse del colegio a las instalaciones deportivas. A media sesión: hidratación y descanso de 5 min. Tiempo real de trabajo teórico-práctico de la sesión: 105 min. - En la parte principal de la sesión, una vez finalizada la fase 2 de propuestas ludotécnicas, se usa un proyector con los videos de las técnicas a aprender para evaluación. El vídeo se deja repitiéndose una y 			

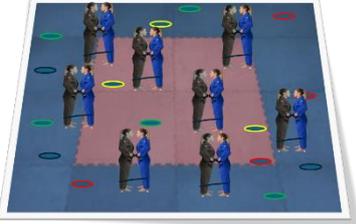
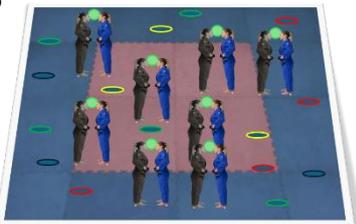
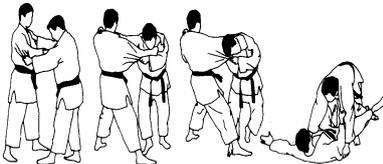
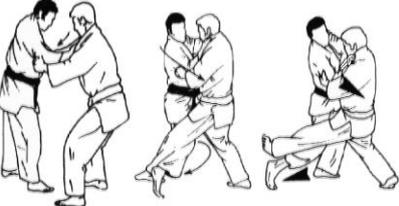
otra vez para que los alumnos y alumnas tengan una referencia visual en la ejecución de la técnica, además del profesor.

- Importante que, en la dinámica de grupos de tres, el que descansa se mantiene corrigiendo a los demás y aportando feedback constante.
- Utilizar el recurso, si se tiene, de la colchoneta quitamiedos para aquell@s que les da miedo caer. Es muy importante empezar sin miedo y no quedar bloqueado en estas fases iniciales de aprendizaje.
- Al ser sesiones extensas de tiempo hay que controlar las pausas y los descansos, los alumnos y alumnas aplicados llegan fundidos a nivel físico en los últimos minutos. El hacer grupos de tres en el final de la parte principal y en el inicio de la parte final de la sesión te permite que descansen mayor tiempo.
- **Errores frecuentes en Hon Kesa Gatame (control lateral):**
 - 1-Falta de control (Evitar estirar demasiado el brazo controlado del oponente, buscar control firme y suave)
 - 2-Falta de presión (Aumentar la presión en el hombro y brazo del oponente bajando centro de gravedad)
 - 3-Posicionamiento incorrecto de piernas. Pierna cercana estirada en línea con el del oponente y la alejada semi flexionada, pero tocando suelo, nunca levantarla para evitar ser agarrada por las piernas.
- **ODS de la sesión:** 3 Salud y bienestar y 4 Educación de calidad
- **Código Classroom:** x65pahp
- **Bibliografía**

Valero, A. (2007). La técnica de enseñanza en el modelo ludotécnico: su aplicación a la Educación Física en primaria. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 6 (11), 29-38.

Título Unidad de Programación: ¡¡Judo power!!		
Sesión nº: 3 / 4	Curso: 4o ESO	Trimestre: 2º
Nombre de la Sesión: Principio de la no resistencia	Duración: 2h	Tipo Sesión: Desarrollo (Práctica)
Instalaciones: Sala de teatro	Material: 12 Colchonetas, 30 cinturones, 10 pelotas de esponja y 15 petos	Nº Alumnos/as: 30
Objetivos didácticos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Recordar y aplicar los aspectos elementales del Judo: ponerse cinturón, saludo (Ritsu rei) en la ceremonia inicial de sesión, al final y en las actividades evaluativas, agarre fundamental, tipos de caídas, <i>tori</i> (realiza técnica) y <i>uke</i> (recibe técnica). - Introducir y aplicar las técnicas de proyección: Ouchi Gari (Barrido frontal interior) y Kouchi Gari (Segada) - Practicar estrategias básicas de los juegos de lucha y los deportes de oposición: enfrentamiento, espacio de acción próximo, creación de desequilibrios en el oponente de pie. - Transferir los aspectos fundamentales trabajados a la defensa personal: Kouchi Gari (ataque + derribo) y Ouchi Gari (Contraataque) - Aplicar los valores del Judo (código moral) a través de su práctica y la dinámica de clase. 		
Saberes básicos: <ul style="list-style-type: none"> • Bloque: resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices básicas y específicas (técnica, táctica y estrategia) para la resolución de situaciones motrices: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificación y corrección de errores frecuentes en la ejecución de diferentes habilidades técnicas de deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido o juego real. ✓ Puesta en práctica de las habilidades técnicas, tácticas, estratégicas de los deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido y real. ✓ Práctica de diferentes juegos y deportes individuales, de adversario, colectivos y adaptados respetando el reglamento básico, las normas y las personas implicadas en el juego. • Bloque: Valores, autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> • Gestión personal y emocional: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de la conciencia, regulación y autonomía emocional como capacidad de reconocer, gestionar y autorregular las emociones (superación, perseverancia, estrés, autocontrol en las situaciones de contacto...) en contextos físico-deportivos. • Habilidades sociales y valores: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Interiorización de los valores educativos del deporte en el crecimiento personal. 		
Justificación de la Metodología: Se elige el modelo ludotécnico para intentar que se aproveche el tiempo al máximo a través de juegos y los grupos reducidos para trabajar los aspectos más técnicos y de evaluación para aumentar la implicación, la atención, la concentración y la motivación.		
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas, Enseñanza recíproca, Grupos reducidos,		
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludo técnico (Valero, 2007). El modelo ludotécnico se va implementar en las 3 fases siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • 1ª FASE: Presentación del reto inicial en la parte inicial de la sesión 		

<ul style="list-style-type: none"> • 2ª FASE: Propuestas ludo técnicas en los ejercicios 5,6,7 y 8 (equilibrio y desequilibrio) • 4ª FASE: Reflexión y puesta en común en la vuelta a la calma (respuesta a las preguntas del reto inicial de la sesión y valoración) 			
Estrategia: Mixta			
Agrupación de los alumnos/as: Grupos de 3			
Posición Profesor: Interna y externa		Tipo Feedback: Inmediato, retardado y positivo	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de los contenidos de la sesión: tipos de caída, desplazamiento, agarre, Kouchi Gari (segada) y Ouchi Gari (barrido frontal interior). Aplicación de los contenidos aprendidos a la defensa personal. (1 min.) - Presentar el reto inicial: Aparte de conocimiento de la técnica y muchas horas de práctica, ¿Qué tenemos que hacer para ganar a un oponente? Buscar el desequilibrio es la finalidad que incidimos el otro día y en esta sesión también lo vamos a trabajar. ¿Qué creéis: fuerza bruta o cabeza? Vamos a verlo en esta sesión - Recordar algunos aspectos del contenido específico aprendido en las sesiones anteriores: <i>Tori</i>, <i>Uke</i>, <i>Osoto Otoshi</i> (Barrido frontal exterior sin levantar pierna) y <i>Osoto Gari</i> (Barrido frontal exterior levantando pierna), las caídas: lateral y hacia atrás, saludo (<i>Ritsu Rei</i>). Y volver a dar importancia a la seguridad y responsabilidad de <i>tori</i> hacia <i>uke</i>. (2 min.) 		5 min.
Calentamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponerse cinturón y saludo de pie (<i>Ritsu Rei</i>). (2 min.) 2. Formando un círculo todo el grupo. Amplitud de movimiento: muñecas, brazos (codos y hombros), cuello, cintura, cadera, rodillas, tobillos El profesor indica a los alum@s la actividad a realizar. Cada ejercicio se realiza con rotaciones y buscando la máxima amplitud de la articulación. (3 min.) 3. Todo el grupo, formando un círculo. Se realiza movilidad articular a la indicación del profesor: (10 min.) <ul style="list-style-type: none"> - Brazos (arriba-abajo, lateral, rotaciones adelante y hacia atrás los dos brazos a la vez) - Rodillas arriba - Pasos laterales (levantando pierna, cada 3 pasos flexionar pierna de apoyo y buscar dirección contraria) - Saltos con una pierna y flexión a la recepción 4. Por parejas repaso de la caída hacia detrás: (10 min.) 	<p>2</p>  <p>3</p> 	25 min.

	<ul style="list-style-type: none"> - Salto y chocar palmas con compañero de delante, luego caer hacia detrás (importante orden y espacio) - Igual, pero con una pierna de apoyo - Igual, desde cuclillas 	<p>4</p> 	
Parte principal	<p>5. Por parejas. Con un cinturón atado a los pies entre los dos, intentar llegar al aro de color indicado por el profesor. Las dos parejas que lleguen primero ganan. Las demás flexiones. (6 min.)</p> <p>6. Con balón entre la frente. Agarre fundamental. Se desplazan por el espacio libremente sin que caiga balón, el profesor indica el color del aro que tienen que ir. No puede caer balón (6 min.) Variante: empezar desde fuera del espacio y a la voz del profesor ir al color indicado. Importancia de la cooperación para crecer y mejorar y de confiar en <i>tori</i>, que tiene responsabilidad en <i>uke</i>.</p> <p>7. Por grupos de 3 trabajar el equilibrio/desequilibrio, dos realizan ejercicio, uno descansa. Posición inicial pie cojo (Importante ir cambiando de pierna de apoyo para no cargar mucho a nivel muscular): (8 min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espalda con espalda y cogidos de los brazos. - Hombro con hombro y cogidos de los brazos - Con mano cogida y de caras - Con un cinturón cogido entre los dos <p>8. Variante: Con dos pies de apoyo, uno dentro de un aro. Intentar sacar el pie de apoyo del aro. Se puede tener los dos dentro para cambiar de pie, pero siempre tiene que haber uno (5 min.) Explicar el principio de la no resistencia, poner algún ejemplo (generar fuerza para que el adversario genere y luego aprovechar esa fuerza o dejar la fuerza del adversario fluya para tu aprovecharla sin que tu generes fuerza).</p> <p>9. Descanso para hidratación (5 min.)</p> <p>10. Grupos de tres. Explicar la técnica de evaluación Ouchi Gari (Barrido frontal interior) y Kouchi Gari (Segada). Dos trabajan (<i>Tori</i> y <i>Uke</i>), el que descansa corrige a los dos que realizan actividad. (25 min.) (12 min. por técnica)</p> <p>-Usar las siguientes fases antes de realizar movimientos completos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de pies sin agarre para ver pasos que vamos hacer para realizar la técnica correcta (orientación y distancia) 	<p>5</p>  <p>6</p>  <p>7</p>  <p>8</p>  <p>10</p> <p>Kouchi Gari (Segada)</p>  <p>Ouchi Gari (Barrido frontal interior)</p> 	55 min.

	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de pies con agarre+ desequilibrio usando los brazos - Trabajo de pies + agarre + desequilibrio + zona de contacto y superficie de contacto con pierna de derribo - Fase completa con proyección a <i>uke</i> 		
V. Calma	<ul style="list-style-type: none"> - Defensa personal: Explicar desde un empujón o un agarre con una mano empujando hacia adelante el uso de Kouchi Gari + contra si el oponente se resiste levantando pierna o cambiando el apoyo a la otra pierna. (14 min.) - Feedback de los conceptos trabajados y de cómo evitar y corregir los errores más habituales que se han producido en la sesión. Responder las preguntas y reto inicial. Hay que saber aprovechar la fuerza del adversario para crear nuestra fuerza de desequilibrio y ser eficaces. Por ejemplo, recordad la contra de Kouchi Gari a Ouchi Gari y responder las preguntas iniciales. Cabeza es más importante antes que fuerza bruta, aunque se necesita algo de fuerza siempre. Máxima eficacia con el mínimo esfuerzo/Principio de la no resistencia. (5 min.) - Saludo de pie (Ritsu Rei) - Recoger material (1 min.) 	<p>Defensa personal: Combinación Kouchi Gari (Segada) + Ouchi Gari</p> 	20 min

Actividades de Refuerzo: Se facilita a todo el alumnado el código de Classroom (ver Observaciones) con las carpetas de cada sesión donde están videos e imágenes de las técnicas de evaluación que se han trabajado y en el apartado de vuelta a la calma se repasa los conceptos más importantes con el grupo que necesita refuerzo una vez se empieza los ejercicios de defensa personal.

Actividades de Ampliación: Para las actividades de ampliación con el mismo código de Classroom se puede acceder a una carpeta donde hay los siguientes contenidos:

- Técnicas de cadera:
 - Harai Goshi (Barrido con la cadera)
 - Koshi Guruma (Rueda por la cadera)

Realizar estas actividades en un espacio aparte en caso de que algún alumno domine las técnicas ejecutadas en cada sesión. Explicar una técnica y, si en otra sesión se necesita también ampliar, se explica la otra.

Observaciones:

- Se necesitan 10 min. (5 min. de ida y 5 min. de vuelta) para desplazarse del colegio a las instalaciones deportivas. A media sesión: hidratación y descanso de 5 min. **Tiempo real de trabajo teórico-práctico de la sesión: 105 min.**
- En la parte principal de la sesión, una vez finalizada la fase 2 de propuestas ludo técnicas, se usa un proyector con los videos de las técnicas a aprender para evaluación. El vídeo se deja repitiéndose una y otra vez para que los alumnos y alumnas tengan una referencia visual en la ejecución de la técnica, además del profesor.
- Importante que, en la dinámica de grupos de tres, el que descansa se mantiene corrigiendo a los demás y aportando feedback constante.

- Utilizar el recurso, si se tiene, de la colchoneta quitamiedos para aquell@s que les da miedo caer. Es muy importante empezar sin miedo y no quedar bloqueado en estas fases iniciales de aprendizaje.
- Al ser sesiones extensas de tiempo hay que controlar las pausas y los descansos, los alumnos y alumnas aplicados llegan fundidos a nivel físico en los últimos minutos. El hacer grupos de tres en el final de la parte principal y en el inicio de la parte final de la sesión te permite que descansen mayor tiempo.
- **Errores frecuentes en Ouchi Gari:**
 - 1-No usar adecuadamente los brazos para desequilibrar mientras giras el cuerpo ligeramente para colocarte en posición de ejecución, el brazo derecho tiene que empujar.
 - 2-No conectar correctamente el pie de barrido por no ajustar adecuadamente la posición previa al barrido. Ni muy cerca porque corremos riesgo de contraataque, ni muy lejos porque no llegaremos a conectar bien el pie de barrido con oponente.
 - 3-Coordinación y trabajo de pies. Realizar esta fase analíticamente y ajustar timing entre posición previa a barrido y desequilibrio de brazos.
- **Errores frecuentes en Kouchi Gari:**
 - 1-No usar adecuadamente las manos para romper equilibrio. Mano derecha hacia arriba y empujar y la izquierda hacia abajo coordinando movimiento a la vez hacia el oponente mientras realizas la fuerza.
 - 2-Levantar pierna que realiza barrido (Recordad: Hacer literalmente barrido sin levantar pierna, el pie hace barrido sutilmente fregando el suelo sin levantarlo).
 - 3-No utilizar la superficie de contacto del pie de barrido no adecuada para derribar la pierna de apoyo del adversario (Usar el talón contra talón y la posición de *tori* tiene que ser profunda, en contacto con adversario y los pies a la altura de este)
- **ODS de la sesión:** 3 Salud y bienestar y 4 Educación de calidad
- **Código Classroom:** x65pahp
- **Bibliografía**

Valero, A. (2007). La técnica de enseñanza en el modelo ludotécnico: su aplicación a la Educación Física en primaria. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 6 (11), 29-38.

Título Unidad de Programación: ¡¡Judo power!!		
Sesión nº: 4 / 4	Curso: 4o ESO	Trimestre: 2º
Nombre de la Sesión: Ensayo y Evaluación	Duración: 2h	Tipo Sesión: Evaluación final y culminativa (Teórico-Práctica)
Instalaciones: Sala de teatro	Material: 12 Colchonetas, 30 cinturones, y 1 móvil por grupo	Nº Alumnos/as: 30
Objetivos didácticos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar los aspectos elementales del Judo: ponerse cinturón, saludo (Ritsu rei) en la ceremonia inicial de sesión, al final y en las actividades evaluativas, agarre fundamental, tipos de caídas, <i>tori</i> (realiza técnica) y <i>uke</i> (recibe técnica). - Ensayar y repasar las técnicas de Osoto Otoshi (Barrido frontal exterior sin levantar pierna), Osoto Gari (Barrido frontal exterior levantando pierna), Hon Kesa Gatame (control lateral) + salidas, Uuchi Gari (Barrido frontal interior) y Kouchi Gari (Segada). - Explicar y repasar rúbrica, la tarea evaluativa (video) y la evaluación de esta Situación de aprendizaje: autoevaluación y coevaluación. - Realizar la tarea de evaluación (video) y realizar la coevaluación en una rúbrica en papel. - Aplicar los valores del Judo (código moral) a través de su práctica y la dinámica de clase. 		
Saberes básicos: <ul style="list-style-type: none"> • Bloque: resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices básicas y específicas (técnica, táctica y estrategia) para la resolución de situaciones motrices: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificación y corrección de errores frecuentes en la ejecución de diferentes habilidades técnicas de deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido o juego real. ✓ Puesta en práctica de las habilidades técnicas, tácticas, estratégicas de los deportes individuales, de adversario y colectivos en situaciones de juego reducido y real. ✓ Práctica de diferentes juegos y deportes individuales, de adversario, colectivos y adaptados respetando el reglamento básico, las normas y las personas implicadas en el juego. • Bloque: Valores, autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> • Gestión personal y emocional: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de la conciencia, regulación y autonomía emocional como capacidad de reconocer, gestionar y autorregular las emociones (superación, perseverancia, estrés, autocontrol en las situaciones de contacto...) en contextos físico-deportivos. • Habilidades sociales y valores: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Interiorización de los valores educativos del deporte en el crecimiento personal. 		
Justificación de la Metodología: Se elige el modelo ludotécnico para intentar que se aproveche el tiempo al máximo a través de juegos y los grupos reducidos para trabajar los aspectos más técnicos y de evaluación para aumentar la implicación, la atención, la concentración y la motivación.		
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas, Enseñanza recíproca, Grupos reducidos,		
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludo técnico (Valero, 2007). El modelo ludotécnico se va implementar en las 2 fases siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • 1ª FASE: Presentación del reto inicial en la parte inicial 		

<ul style="list-style-type: none"> 4ª FASE: Reflexión y puesta en común en la vuelta a la calma (respuesta a las preguntas del reto inicial de la sesión y valoración) 			
Estrategia: Mixta			
Agrupación de los alumnos/as: Parejas y grupos de 3			
Posición Profesor: Interna y externa		Tipo Feedback: Inmediato, retardado y positivo	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de los contenidos de la sesión y su timing: Rúbrica, tarea evaluación e infografía (ver anexo), repaso y ensayo de las técnicas realizadas en las sesiones de evaluación. Primera hora de explicación de la tarea y evaluación SA (infografía), calentamiento y ensayo, segunda hora de realización de la tarea de evaluación (video). Importante tener en cuenta en la realización de la tarea: mostrar empatía y respeto a los compañeros que están realizando la actividad. No molestar ni distraer. Y los grupos de trabajo: importante colaborar y corregir mucho para mejorar en las ejecuciones. (8 min.) - Presentar el reto inicial: ¿Recordáis la pregunta de inicio de esta situación de aprendizaje? ¿Qué sabéis de judo y de defensa personal? ¿Queréis aprender? La pregunta de hoy es: ¿qué he aprendido? ¡¡Vamos!! ¡¡A demostrarlo!! (2 min.) 		10 min.
Calentamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponerse cinturón y saludo de pie (Ritsu Rei). (2 min.) 2. Formando un círculo todo el grupo. Amplitud de movimiento: muñecas, brazos (codos y hombros), cuello, cintura, cadera, rodillas, tobillos El profesor indica a los alum@s la actividad a realizar. Cada ejercicio se realiza con rotaciones y buscando la máxima amplitud de la articulación. (3 min.) 3. Todo el grupo, trote libre dentro espacio. Se realiza movilidad articular a la indicación del profesor: (10 min.) <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de brazos - Ejercicios de piernas (rodillas, pasos laterales, saltos, apoyo y cambio de dirección). - Juego de colaboración por grupos: decir número para que formen grupos mientras trotan, los que queden libres flexiones y luego el profesor lo coloca en algún otro grupo. <ol style="list-style-type: none"> 1-Tienen que formar entre todos una letra (si es grupo grande) o número (si son grupos pequeños). No puede quedar nadie libre. 	<p>2</p>  <p>3</p> 	15 min.

	2-Igual que antes, pero realizar letras o números con sus cinturones de judo.		
Parte principal	<p>4. Repaso y demostración de todas las técnicas de proyección trabajadas en clase: Osoto Gari (Barrido frontal exterior levantando pierna), Osoto Otoshi (Barrido frontal exterior sin levantar pierna), Ouchi Gari (barrido frontal interior), Kouchi Gari (Segada) y la inmovilización de Hon Kesa Gatame (control lateral). (10 min.)</p> <p>5. Grupos de 3 alum@s. Realizar la tarea evaluativa (video). Cada grupo necesita una colchoneta y un móvil para grabar los videos. Recordad el saludo inicial y final de cada ejercicio y la imagen del cinturón. (70 min.)</p>	<p>4</p> <p>Osoto Gari (Barrido frontal exterior levantando pierna)</p>  <p>Osoto Otoshi (Barrido frontal exterior sin levantar pierna)</p>  <p>Hon Kesa Gatame (control lateral)</p>  <p>Kouchi Gari (Segada)</p>  <p>Ouchi Gari (Barrido frontal interior)</p> 	80 min.
V. Calma	<ul style="list-style-type: none"> - Feedback de la situación de aprendizaje y su valoración, recordar fecha límite de entrega de la tarea evaluativa, de la autoevaluación y de la coevaluación. Recordar la responsabilidad a partir de ahora (tienen conocimientos de Judo/defensa personal). Recordad que el error es una oportunidad para crecer y aprender en los deportes de lucha y preguntarles si saben más de judo y defensa personal que el primer día. (4 min.) - Saludo de pie (Ritsu Rei) - Recoger material (1 min.) 		5 min
<p>Actividades de Refuerzo: Se facilita código de Classroom (ver Observaciones) con las carpetas de cada sesión donde están videos e imágenes de las técnicas de evaluación que se han trabajado. Durante la sesión pueden ver los videos, cada grupo se puede llevar un ordenador y además antes de empezar el examen se les recuerda los pasos a seguir progresivamente para que una técnica se realice correctamente:</p> <p>1- Agarre</p>			

2- Agarre + coordinación de pies sin desequilibrio y sin contacto a la zona de derribo

3- Agarre + coordinación de pies sin desequilibrio y sin contacto a la zona de derribo + desequilibrio con los brazos

4- Agarre + coordinación de pies sin desequilibrio y sin contacto a la zona de derribo + desequilibrio con los brazos + contacto

5- Fase completa + derribo

*el profesor ayuda a corregir aspectos técnicos que no se ejecuten bien antes de grabación en los grupos

Actividades de Ampliación: Para las actividades de ampliación con el mismo código de Classroom se puede acceder a una carpeta donde hay los siguientes contenidos:

- Técnicas de cadera:
 - Harai Goshi (Barrido con la cadera)
 - Koshi Guruma (Rueda por la cadera)

Enseñar estas actividades en un espacio aparte en caso de que algún grupo haya acabado las técnicas ejecutadas en cada sesión y haya finalizado la coevaluación con el grupo.

Observaciones:

- Se necesitan 10 min. (5 min. de ida y 5 min. de vuelta) para desplazarse del colegio a las instalaciones deportivas. **Tiempo real de trabajo teórico-práctico de la sesión: 110 min.**
- Tener en cuenta que cada grupo solamente tiene que haber un móvil.
- Pueden llevar ordenador, uno por grupo para poder ver los videos de las técnicas de la tarea culminativa.
- En el caso de haber algún grupo que acabe antes la tarea evaluativa, proponer de hacer las actividades de ampliación en colchoneta quitamiedos para que la caída no sea tan brusca ja que tanto Harai Goshi como Koshi Guruma son técnicas de cadera y la caída es más pronunciada.
- Mientras están haciendo la tarea de evaluación dejar infografía para que puedan tener una referencia visual si tienen dudas.
- **ODS de la sesión:** 3 Salud y bienestar y 4 Educación de calidad
- **Código Classroom:** x65pahp
- **Bibliografía**

Valero, A. (2007). La técnica de enseñanza en el modelo ludotécnico: su aplicación a la Educación Física en primaria. Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte, 6 (11), 29-38.

- **Anexos**
- **Infografía** (Se adjunta en el Classroom en Material extra)

EVALUACIÓN JUDO



AUTOEVALUACIÓN (30%)

EVALUARSE UNO MISMO EL TRABAJO EN CLASE Y TAREA DEL VIDEO

IR A ENLACE EN CLASSROOM EN TAREA DE AUTOEVALUACIÓN



COEVALUACIÓN (30%)



EVALUAR EN GRUPO LA TAREA DEL VIDEO Y EL TRABAJO EN CLASE (GRUPOS)

HOJA DE RÚBRICA PAPEL + SUBIR VÍDEO EN CLASSROOM



VIDEO

*ENTREGA OBLIGATORIA PARA APROBAR

SESIÓN 1

Osoto Otoshi
Osoto Gari

SESIÓN 2

Hon Kesa Gatame

SESIÓN 3

Ouchi gari
Kouchi gari

2º CRITERIO DE LA RÚBRICA A ELECCIÓN DEL ALUMNO

- 1 TÉCNICA CORRECTA -SUFICIENTE
- 2 TÉCNICAS CORRECTAS - NOTABLE
- 3 TÉCNICAS CORRECTAS - EXCELENTE



HETEROEVALUACIÓN (40%)

EVALUACIÓN DEL PROFESOR

20% rúbrica + 20% lista control



LA AUTOEVALUACIÓN Y LA COEVALUACIÓN ACORDES CON LA HETEROEVALUACIÓN (+/- 1 PUNTO)



Profesor: Lluís Romero

VII. CONCLUSIONES

7. CONCLUSIONES.

A continuación, se presentan las principales conclusiones derivadas de los objetivos de este trabajo:

Respecto al primer objetivo general (OG1) y a sus objetivos específicos (OE1 y OE2), se logra diseñar y poner en práctica una SA adecuada a los fundamentos del judo aplicados a la defensa personal, que no solamente permite a los estudiantes adquirir nuevas habilidades motrices, sino que también, a través de los valores de este tipo de deportes y su práctica, los acercamos más a uno de los pilares fundamentales del PEC del FEDAC St. Narcís: el Proyecto LEAM.

Además, una vez revisada la literatura en relación a los beneficios y los valores del judo en el contexto escolar, todo y que la seguridad es un factor muy a tener en cuenta en las sesiones prácticas, si está controlada por unas normas bien acotadas y los alumnos y alumnas cogen conciencia de la responsabilidad que tienen, se puede decir que las sesiones aportan beneficios, sobre todo colaboración y cooperación entre compañeros, aumento de la seguridad en sí mismos, mayor conciencia y respeto hacia sus compañeros y compañeras y una reducción de estrés y ansiedad dado su alto componente físico en los momentos de lucha.

Respecto al segundo objetivo general (OG2) y sus respectivos objetivos específicos (OE3, OE4 y OE5), todo y que los alumnos y alumnas de 4º de la ESO tienen un nivel de iniciación en judo y defensa personal, se identifica que cualquier etapa puede ser buena para iniciarse tal y como dicen Castarlenas y Molina (2002). De todas formas, teniendo en cuenta el estudio de Iglesias (2013), sobre el desarrollo psicosocial en relación a las edades comprendidas a los que va dirigida esta SA, los cuales, a causa de sentimientos de omnipotencia y supremacía, no saben discernir muy bien las situaciones de peligro y las que

son arriesgadas, y la propuesta de progresión de la Asociación para la enseñanza al judo (Tabla 3, p 20) (Castarlenas y Molina, 2002), se considera dejar la defensa personal de forma más residual en las sesiones y como forma de herramienta para ver la utilidad y transferencia de los aspectos aprendidos en clase.

Además, teniendo en cuenta el anterior apartado, se concluye que la metodología emergente ideal para enseñar judo en el contexto escolar en un nivel inicial es aquella que promueva sobre todo el juego como herramienta educativa. Por lo tanto, se considera el modelo ludotécnico idóneo para la su aplicación como metodología emergente ya que el juego se usa como eje vertebrador y como herramienta inclusiva para enseñar los conceptos técnicos-tácticos del judo en nuestra SA.

Por último, la realización de esta SA en el FEDAC St. Narcís permite promover la práctica de este deporte debido a que en la programación del centro no se realiza ninguna práctica orientada a los deportes de lucha.

VIII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.

La realización de la SA del presente trabajo presenta una serie de limitaciones y de posibilidades de proyectos de investigación educativa.

Como limitaciones:

- Recursos materiales e infraestructura: La disponibilidad limitada del número de colchonetas y de no tener un tatami como espacio para realizar la actividad representa una restricción significativa a la hora del planteamiento y configuración de la SA que en algunos momentos de las sesiones se ha mantenido muy tradicional. Este aspecto condiciona el número de participantes que pueden participar simultáneamente y, por consiguiente, también aumenta el riesgo de sufrir lesiones. Además, el modelo ludotécnico no se ha podido implementar en su totalidad, la fase 3 que refleja los ejercicios más globales de los aspectos técnicos trabajados no se ha podido realizar debido a la importancia de la seguridad en el judo y en el contexto escolar.
- Recursos financieros: La adquisición de materiales específicos como judoguis, colchonetas, protecciones (para los alumnos y alumnas que lo requieran) y cinturones requiere una inversión considerable. Esto conlleva a implementar de una forma más efectiva y adecuada la SA.
- Duración de las sesiones: Las sesiones tenían una duración de dos horas. Todo y que se ha intentado dinamizar mucho la clase con muchos ejercicios, juegos y variaciones de estos las clases se han hecho largas a nivel físico. La última media hora los alumnos y alumnas llegaban un poco fundidos físicamente. Y aunque este

aspecto al programar las sesiones y la SA se tuvo en cuenta, dos horas de judo se hacen largas en un contexto como el educativo. No obstante, se ha aprovechado estas dos horas y el tiempos de descanso para ir revisando los aspectos de la lista control en relación a cada alumno y alumna.

Como posibilidades de proyectos de investigación educativa:

- Judo en el suelo: La sesión de judo en el suelo se detecta una gran implicación del alumnado. Presenta un gran abanico de posibilidades y de juegos para aprender aspectos fundamentales del judo y la defensa personal. Además, se reduce el riesgo de lesión al evitar las caídas como elemento técnico y pueden ser una posibilidad para aquellos centros con pocos recursos económicos, de material y de infraestructura. Es un aspecto a tener en cuenta en futuras programaciones didácticas tanto para investigar y comparar sus beneficios como para presentar las posibilidades de este tipo de SA.
- Al revisar bibliografía como la de Khitaryan et al. (2024), y aunque no es un tema de estudio de este trabajo, se comprueba en forma de estudio piloto preliminar que el judo puede contribuir a la reducción del *bullying*. En este sentido, aunque hay evidencias científicas de que reduce la vulnerabilidad del alumnado e incrementa la seguridad, son necesarias más estrategias para abordar más profundamente el tema del acoso escolar.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- Adams, N. (1998). *Los Agarres*. Paidotribo. ISBN: 84-8647-598-8
- Álamo, J. M. (2008). *La iniciación al judo en la Educación Física escolar*. Wanceulen editorial deportiva. ISBN: 978-84-9823-220-2
- Álamo, J. M., Amador, F., Dopico, X., Iglesias, E. y Quintana, B. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 104, 88-95. [https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2011/2\).104.09](https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/2).104.09)
- Brousse, M., Villamón, M. y Molina, J. P. (1999). El judo en el contexto escolar. En M. Villamón (Ed.), *Introducción al judo* (pp. 183-199). Hispano Europea. ISBN: 84-255-1296-4
- Carratalá, V. (2001). La iniciación al judo. En J. P. Fuentes y F. Villar (Eds.). *Nuevas perspectivas de investigación en las ciencias del deporte* (pp. 214-234). Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones. ISBN: 84-7723-458-2
- Carratalá, V. y Carratalá, H. (2000). *El judo en edades tempranas. Una propuesta de competición* [Sesión de Congreso]. I Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, Cáceres, España.
<https://www.cienciadeporte.com/index.php/congresos/i-congreso>
- Carratalá, V., Marco-Ahulló, A., Carratalá, I., Carratalá, H. y Bermejo, J. L. (2020). Judo as a tool for social integration in adolescents at risk of social exclusion: A pilot study. *Journal of Human Sport & Exercise*, 15(1), 202-216. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.151.18>
- Casas, C., Hernández-García, R., García, A. y Valero, A. (2022). The Flipped Classroom for teaching Judo in Physical Education. *Journal of Sport & Health Research*, 14(1), 161-

170.

https://www.researchgate.net/publication/358234396_The_Flipped_Classroom_for_teaching_Judo_in_Physical_Education

Castarlenas, J. Ll. y Calmet, M. (1999). Aspectos conceptuales del judo: Clasificación y enseñanza de sus contenidos. En M. Villamón (Ed.), *Introducción al judo* (pp. 263-290). Hispano Europea. ISBN: 84-255-1296-4

Castarlenas, J. Ll. y Molina, P. (2002). Bases para una propuesta para la enseñanza del judo en el contexto escolar. En J. Ll. Castarlenas, y P. Molina (Eds.), *El judo en la Educación Física escolar* (pp. 29-44). Hispano Europea. ISBN: 84-255-1445-2

Castarlenas, J. Ll. y Molina, P. (2002). *EL Judo en la Educación Física escolar: Unidades didácticas*. Hispano Europea. ISBN: 84-255-1445-2

Ciaccioni, S., Perazzetti, A., Magnanini, A., Kozsla, T., Capranica, L. y Doupona, M. (2024). Intergenerational Judo: Synthesising Evidence- and Eminence-Based Knowledge on Judo across Ages. *Sports*, 12(7), 177. <https://doi.org/10.3390/sports12070177>

Decreto 150/2017, de 17 de octubre, de la atención educativa al alumnado en el marco de un sistema educativo inclusivo. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 7477, de 19 de octubre de 2017. <https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=799722>

Decreto 175/2022, de 27 de setiembre, de la ordenación de las enseñanzas de la educación básica. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 8762, de 29 de setiembre de 2022. <http://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/>

DelCastillo-Andrés, Ó., Toronjo-Hornillo, L., Toronjo-Urquiza, M. T., Cachón, J., y Campos-Mesa, M. C. (2018). Adapted Utilitarian Judo: The Adaptation of a Traditional Martial Art as a

- Program for the Improvement of the Quality of Life in Older Adult Populations. *Societies*, 8(3), 57. <https://doi.org/10.3390/soc8030057>
- Eadie, R. (2023). An Overview of Contemporary Scientific Research into the Physiological and Cognitive Benefits of Judo Practice. *Martial Arts Studies*, 14, 78-82. <https://doi.org/10.18573/mas.160>
- Espartero, J. y Gutiérrez, C. (2004). El judo y las actividades de lucha en la Educación Física escolar: Una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza. *III Congreso de la Asociación Española de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte: Hacia la convergencia europea*. (1-15). Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport/Universitat València.
- Espartero, J., Gutiérrez, C., y Villamón, M. (2009). La aplicación del judo como defensa personal en educación física: Aproximación a un marco ético. *Educación Física y Deporte*, 24(1), 91-99. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.2049>
- Estevan, I., Ruiz, L., Falco, C. y Ros, C. (2011). *Deportes de lucha en el contexto escolar* [Sesión de Congreso]. II Congreso de Deporte en Edad Escolar, Valencia, España. <https://altorendimiento.com/category/investigacion-deportiva/cd19-ii-congreso-del-deporte-en-edad-escolar-valencia-2011/>
- Fairbrother, N. (2022). *Jigoro Kano y el Código Moral del Judo* (M. Blasco, Trad.). Koka Kids
- Gil, I. (2023). *El judo infantil mediante el juego. Propuesta de intervención en las aulas de Educación Infantil*. [Trabajo fin de grado]. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Segovia. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/58929>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. y Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with

1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.

[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Gutiérrez-García, C., Astrain, I., Izquierdo, E., Gómez-Alonso, M. T., y Yague, J. M. (2018).

Effects of judo participation in children: A systematic review. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 18(4), 63-73.

<https://doi.org/10.14589/ido.18.4.8>

Hernández-Moreno, J. (1997). *Análisis de la estructura del juego deportivo*. Inde. ISBN: 84-87330-25-8

Iglesias, J. L. (2013). Desarrollo del adolescente: Aspectos físicos, psicológicos y sociales.

Pediatría Integral, 17(2), 88-93.

Kano, J. (1986). *Judo Kodokan*. Eyra. ISBN: 84-85269-65-9

Khitaryan, D., Stepanyan, L., Khachatryan, M. y Barbaryan, M. (2024). Judo as an Alternative Intervention Model to Prevent Bullying at Schools: A Pilot Study. *Georgian Medical News*, 351, 91-95.

Kimura, M., Yoshinaga, S., Suzuki, K. y Yogi, Y. (2022). Developing educational tools that incorporate basic movements of judo into physical education classes for eight-years-old elementary school students. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1639-1645. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.07206>

Kozdras, G. (2019). Education in moral values of JUDO school students. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 19, 50-54.

<https://doi.org/10.14589/ido.19.15.8>

- Lapková, D. y Svoboda, J. (2022). Innovation in Education: The Implementation of Selfdefense in the Curriculum. *International Journal of Computers*, 16, 1-6.
<https://doi.org/10.46300/9108.2022.16.1>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, 30 de diciembre de 2020. BOE-A-2020-17264 122868. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Lindell-Postigo, D., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Ortiz-Franco, M. y Ubago-Jiménez, J. L. (2023). Effectiveness of a Judo Intervention Programme on the Psychosocial Area in Secondary School Education Students. *Sports*, 11(8), 140.
<https://doi.org/10.3390/sports11080140>
- Lira, M. A., Batalla, A. y Moneo, S. (2024). El judo como recurso didáctico para el desarrollo del área de Educación Física en la etapa de educación primaria: Percepciones y actitud de los estudiantes de la mención de Educación Física de las universidades públicas catalanas. *Retos*, 56, 141-150. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103238>
- Molina, J. P. (1999). Aspectos conceptuales del judo: Las bases tradicionales. En M. Villamón (Ed.), *Introducción al Judo* (pp. 247-261). Hispano Europea. ISBN: 84-255-1296-4
- Nolte, P. L. y Roux, C. J. (2023). Judo as a tool to reinforce value-based education in the South African Primary Schools physical education and school sport programmes. *Journal of Physical Education & Sport*, 23(1), 24-31. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01003>
- Oshawa, G. (2005). *The book of Judo*. George Oshawa Macrobiotic Foundation. ISBN: 978-0-918860-50-7
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedad. Léxico de la praxiología motriz*. Paidotribo.

- Pečnikar, V., Karpljuk, D., Vodičar, J., & Šimenko, J. (2020). Inclusion of people with intellectual disabilities in judo: A systematic review of literature. *Arch Budo*, *16*, 245-260.
- Piedrabuena, R. (2024). *Educación en valores a través del judo*. [Trabajo fin de grado. Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte y Estudios Interdisciplinarios]. Universidad Rey Juan Carlos de Fuenlabrada. <https://eciencia.urjc.es/handle/10115/36283>
- Potenza, G. M., Konukman, F., Yu, J. H. y Gümüşdağ, H. (2013). Teaching Self-Defense to Middle School Students in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *85*(1), 47-50. DOI: 10.1080/07303084.2014.855581
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, *Boletín Oficial del Estado*, *76*, 30 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217/con>
- Robles, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de educación física en la ESO: Propuesta de aplicación. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, *14*, 43-47.
- Santos, S., Sanchis, L., Amiguet, G. y Ros, C. (2015). Factores que condicionan la presencia de la lucha olímpica en programas escolares, según el profesorado de Educación Física. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, *2*, 34-44.
- Stevens, R. y Semple, E. (2014). *The Fundamentals of Judo*. Crowood.
- Tejero-González, C. M., Balsalobre-Fernández, C., & Ibáñez-Cano, A. (2011). La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, *11*(43), 513-530.

- Ujuagu, N. A., Uzor, T. N., Igwilo, S. N. y Akpu, E. E. (2020). *Assessing Physical Education Curriculum On Martial Arts For Junior Secondary School: Pedagogy For Effective Self Defense Program And Technique*. 7(7).
- Valero, A. (2007). La técnica de enseñanza en el modelo ludotécnico: Su aplicación en la Educación Física en primaria. *Kronos. Enseñanza de la Actividad Física y Deporte.*, 6(11), 29-38. ISSN: 1579-5225
- Valero, A., Conde, A., Delgado, M. y Conde, J. L. (2005). Comparación de los enfoques tradicional y ludotécnico sobre la eficacia y la mejora técnica del atletismo. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 14, 119-133.
- Valero, A. y Gómez, M. (2008). Funciones y responsabilidades del profesor y los alumnos en el Modelo de Enseñanza Ludotécnico de iniciación a la práctica del atletismo. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 13, 15-18. ISSN: 1579-1726
- Villamón, M. y Brousse, M. (1999). Evolución del judo. En M. Villamón (Ed.), *Introducción al judo* (pp. 103-139). Hispano Europea. ISBN: 84-255-1296-4
- Villamón, M. y Brousse, M. (2002). El Judo como contenido de la educación física escolar. En J. Ll. Castarlenas, & J. P. Molina (Eds.), *El judo en la educación física escolar: Unidades didácticas* (pp. 11-28). Hispano Europea. 978-84-255-1445-6
- Yogi, Y., Kimura, M., Matsui, T., Kubota, H., Ishikawa, Y., Inoue, K., Suzuki, K., Nose, S. y Hashimoto, S. (2022). Developing teaching materials that integrate judo games for physical education lessons targeting lower elementary students (7-year-olds). *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 321-330.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02041>

