

Propuesta de unidad didáctica de judo para el alumnado de educación secundaria basada en el modelo comprensivo de iniciación deportiva

Proposal for judo teaching unit for secondary schools based on teaching games for understanding

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Máster en Formación del Profesorado
Grado en Educación Primaria, con mención en Educación Física

José María Alonso Piñón
josefcafd2013k@gmail.com
(España)

Resumen

Tras un acercamiento a los beneficios que pueden ofrecer los deportes de combate al currículo y más concretamente el judo, abordamos una propuesta didáctica desde el Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva. Si bien estos deportes no gozan de popularidad en el currículo impartido por una serie de razones entre las que se encuentran la escasez de materiales, la presente propuesta pretende solventar los obstáculos con los que se encuentran estas modalidades para ser impartidas en los Institutos de Enseñanza Secundaria.

Palabras clave: Modelo comprensivo de iniciación deportiva. Juegos modificados. Deportes de combate. Judo. Táctica deportiva.

Abstract

After explaining the benefits that combat sports could offer to the curriculum, and more specifically the judo, we boarded a didactic proposal from the Teaching Games for Understanding. Although Fighting sports do not have much popularity among the sports taught in Secondary Schools because of some obstacles, shortage of materials included, we want to propose a solution to these problems in order to teach Fighting sports in the Secondary Schools.

Keywords: Teaching games for understanding. Modified games. Fighting sports. Judo. Sport tactics.

Recepción: 22/07/2015 - Aceptación: 23/08/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 207, Agosto de 2015. <http://www.efdeportes.com>

1 / 1

1. Introducción

Las Artes Marciales y los Deportes de Combate y más concretamente los deportes de lucha con agarre, constituyen un contenido curricular apenas explorado y explotado en el ámbito de la Educación Física, tanto en Educación Primaria como en Educación Secundaria Obligatoria. Rodríguez (2008) ha destacado algunos de los obstáculos que dichas modalidades deportivas han encontrado para su inclusión entre los contenidos abordados en la Educación Física en Enseñanza Secundaria:

La falta de formación específica del profesorado; las experiencias e intereses del profesorado, priorizando otro tipo de deportes; la falta de Instalaciones y material específico del centro educativo; las demandas e intereses del alumnado; y, finalmente, la escasez de propuestas didácticas, sobre lo cual se hablará en posteriores apartados. Con la presente propuesta, se pretenden atajar muchos de estos problemas señalados con los que el profesorado puede encontrarse para su impartición.

2. Justificación

Ante la problemática relativa a las escasas experiencias e intereses del profesorado sobre los deportes de lucha con agarre, queremos aducir una serie de beneficios que dichas modalidades pueden aportar a los alumnos, tanto a nivel afectivo como en cuanto al fomento de valores:

Los ámbitos de práctica del judo: la gran diversidad de ámbitos que presenta el judo hace que un practicante pueda escoger el que más se ajusta a sus intereses o inquietudes, pasando incluso de uno a otro ámbito en función del momento de su "vida deportiva". Gutiérrez (2011), ha analizado todos y cada uno de estos ámbitos: el Judo como

deporte de alto rendimiento; el Judo como deporte educativo; el Judo para todos; y el Judo tradicional.

El componente afectivo inherente a este tipo de deportes: en primera instancia parece obvia la necesidad de destacar que los deportes de lucha son los únicos que tienen como objetivo táctico el cuerpo del adversario. Se ha destacado en la bibliografía un componente afectivo importante, que es la noción del cuerpo a cuerpo, transmitiéndose así no sólo las fuerzas de tirar y empujar, sino también componentes de tipo emotivo (Castarlenas y Molina, 2002).

Los valores transmitidos a través del judo: el judo como contenido curricular puede aportar toda una serie de valores muy útiles para el día a día del alumno, como el orden; el respeto por el compañero; la atención; la higiene (estas modalidades se encuentran muy concienciadas en este sentido, al practicarse descalzos); y el control (Villamón y Herrera, 2005). Dichas modalidades fomentan así mismo el principio de "no agresividad", como se ha constatado en estudios que investigaron los resultados de la aplicación de una Unidad Didáctica de defensa personal. Se comprobó que dicha Unidad Didáctica reduce los niveles de violencia gratuita de los alumnos (Tejero-González, Balsalobre-Fernández y Ibáñez-Cano, 2011).

3. Marco metodológico

La propuesta que aquí se presenta encuentra su sustento en el Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva. Las características del mismo permiten una iniciación deportiva que desvincula la misma de las "condiciones estándar" del juego deportivo en sí, es decir, sin necesidad de aplicar el reglamento estándar que configura la modalidad per se. Ello debería ser considerado como un factor beneficioso para la iniciación deportiva, si tenemos en cuenta que podemos acercar al alumnado a las características tácticas de una determinada "categoría" de deportes.

Así, en los deportes de invasión suele utilizarse el "juego de los diez pases", consistente en, como dice su nombre, realizar diez pases entre los compañeros de un mismo equipo dentro de un espacio determinado. Mediante el mismo acercamos al alumnado a los principios tácticos propios de los "deportes de invasión" (Méndez-Giménez, 1998).

- En ataque: intentar conservar la posesión del móvil con varios compañeros y frente a varios adversarios.
- En defensa: intentar recuperar la posesión del móvil, con varios compañeros y frente a varios adversarios.

A través de la realización de este juego estamos acercándonos a los principios que rigen los deportes de invasión tales como el fútbol o el balonmano, alejándonos de una especialización precoz en demasía. Dicha especialización, lejos de favorecer el pensamiento táctico del alumno en muchas ocasiones, se centra más en la técnica deportiva, a menudo descontextualizada. Y es partiendo de estas ideas con las que se pretende, con esta propuesta, aplicar el Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva al judo, debido a una serie de características inherentes al mismo:

- Se reducen las demandas técnicas del juego deportivo per se.
- Se pretende partir de experiencias lúdicas intrínsecamente motivadoras para el alumnado, en línea con la propuesta de González, Cecchini, Fernández-Río y Méndez-Giménez (2008).
- Se conciben los juegos modificados como instrumentos reales de evaluación para el alumnado.
- Se usa un sistema de clasificación de los juegos deportivos, con una clara orientación metodológica, si bien es necesario destacar que en la misma no se encuentran incluidos los deportes de combate. Sin embargo, es preciso destacar el hecho de que ya en la bibliografía al respecto se ha hablado de la necesidad de acercar al alumnado a los requerimientos tácticos propios del judo, utilizando el juego como uno de los principales recursos (Méndez-Giménez, 2006).

Previamente al planteamiento de una propuesta práctica más concreta, es necesario destacar el hecho de que se

aplicará el esquema/bucle propio del Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva, que pasa por las siguientes fases, basadas en el esquema de Bunker y Thorpe (1982) y que serán más profundamente explicadas en el apartado de la propuesta práctica: a) juego; b) apreciación del juego; c) concienciación táctica; d) toma de decisiones apropiadas; e) ejecución de habilidades; f) realización.

4. Propuesta práctica

La propuesta que se desarrolla a continuación está basada en el judo suelo. Si bien se propondrá un acercamiento a las habilidades del judo pie, es preciso destacar que se trata de una Unidad Didáctica de iniciación al judo para el primer curso de la ESO. La aplicación en el judo pie (realización), debido al requerimiento técnico básico de las caídas, se propondría en posteriores cursos, sobre todo teniendo en cuenta que es necesario un aprendizaje exhaustivo de las caídas para evitar lesiones en la ejecución de las técnicas al ser proyectado. Por ello, la limitación es sobre todo a nivel temporal, si bien es cierto que no todos los IES disponen de tatami y/o suficientes colchonetas para que el alumnado pueda practicar judo pie sin ningún tipo de riesgo. Sin embargo, con el judo suelo eliminamos el riesgo inherente a las caídas, practicando desde el suelo de rodillas sobre una colchoneta (una por cada pareja), reproduciendo así uno de los principios tácticos básicos del judo, que son las "normas en la aplicación de las fuerzas", tirar o empujar (Méndez-Giménez, 2006). La propuesta práctica se realizaría tal y como sigue en la siguiente Unidad Didáctica:

- Curso: 1º de la ESO
- Sesiones: 5.
- Materiales necesarios para su desarrollo: 1 colchoneta/pareja.
- Duración de las sesiones: 55 minutos.
- Temporalización:
- Sesiones:

Sesión 1

Aspectos a considerar: como se podrá comprobar, pasaremos por las 4 primeras fases del bucle de Bunker y Thorpe (1982). El alumnado realizará un juego de representación, a través del cual se "representará" las condiciones estándar del judo deportivo, pero siempre adaptado a las condiciones del alumnado (Griffin, Mitchel y Oslin, 1997). A través de dichos juegos el alumnado "aprecia las condiciones de dichos deportes" (apreciación del juego). Interrogamos al alumnado con el fin de que aprecien los distintos aspectos involucrados en estas modalidades, dando paso así a la concienciación táctica. Tras dicha reflexión, el alumnado vuelve a la práctica, dando paso así a la facilitación de una toma de decisiones apropiadas, intentando que las mismas se basen en los razonamientos previamente propuestos.

Explicación de la sesión: a través de esta primera sesión introducimos al alumnado, por una parte, a la dinámica propia de los deportes de combate, caracterizada por los cambios de pareja, el respeto por el espacio de trabajo del compañero y por el aprendizaje mutuo que implica el desarrollo de los ejercicios de estas modalidades deportivas.

Tareas

Calentamiento: realizaremos carrera continua y movilidad articular, siempre de forma dinámica. A la voz de ¡Ya!, el alumnado tiene que tocar las rodillas de sus compañeros y

evitar que se las toquen. Tras la realización de este ejercicio, comenzamos la parte principal de la sesión.

Parte principal

Se dispondrá a los alumnos por parejas. El objetivo del primer ejercicio es tocar las rodillas de nuestro compañero, evitando que nos las toquen. El ejercicio es idéntico al desarrollado en el calentamiento, con la diferencia de que en esta ocasión es de uno contra uno.

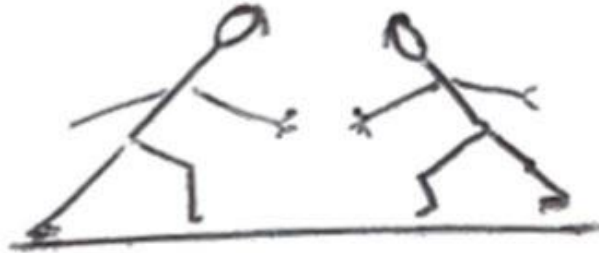


Figura 1. Nos tocamos las rodillas

- La dinámica de los cambios será la siguiente: "los que miráis en dirección a la pared, cambiáis a vuestra derecha".
- Tras la realización de 3 combates, interrogamos a nuestros alumnos:

"¿qué habéis hecho durante los combates, habéis estado con las rodillas flexionadas o extendidas? ¿por qué?"

- Tras estas preguntas volvemos a los combates, realizando entre dos y tres combates. Tras los mismos, introducimos una nueva variante: "tocamos las rodillas y la espalda del compañero".
- Tras la realización de unos tres combates con esta dinámica, interrogamos nuevamente a los estudiantes: "¿qué has hecho para evitar que te toquen la espalda? ¿tenías las caderas hacia delante o hacia atrás?".
- Tras esta reflexión, el alumnado vuelve a realizar combates por parejas.

Vuelva a la calma: Realizaremos estiramientos de los grupos musculares principalmente implicados durante la práctica.

Sesión 2

Aspectos a considerar

- Judo pie: al igual que ha ocurrido en la sesión anterior, pasaremos por las cuatro primeras fases del bucle de Bunker y Thorpe (1982): 1. Juego; 2. Apreciación del juego; 3. Concienciación táctica; y 4. Toma de decisiones apropiadas. No obstante debe destacarse el hecho de que se introducirá la consigna del agarre y de jugar con el mismo durante la realización de los combates.
- Judo suelo: se pasará por las cuatro primeras fases del bucle. Introducimos un juego de "exageración" de un determinado aspecto táctico del judo (el pulso gitano) y que son las normas en la aplicación de las fuerzas, subdivididas a su vez por Méndez-Giménez en dos para

facilitar el estudio táctico del judo (2006):

tirar cuando el adversario empuja: aprovechando la fuerza del adversario en beneficio propio.

Tirar-empujar: jugar con la dinámica de dichas fuerzas puede desequilibrarse al adversario, haciéndole creer que queremos desequilibrarle empujando para en el último momento cambiar la dirección de la fuerza tirando (o viceversa).

Con la realización de dicho juego, el alumnado pasa por la "apreciación del juego", al interiorizar las normas y experimentando sobre las implicaciones del juego en si. Tras la realización de dicho juego de exageración, damos paso al juego de representación, la traba, en el cual "representamos" las condiciones estándar propias del judo suelo competitivo. La característica en común de la traba y del pulso gitano es la dinámica en la aplicación de las fuerzas, por lo que tanto con uno como con otro se pretende inducir la apreciación del juego por parte del alumno. Tras las preguntas de reflexión a los alumnos entre combate y combate de suelo, con la intención de inducir razonamientos de carácter táctico, volvemos a realizar combates de suelo, por lo que pasamos por la concienciación táctica y la toma de decisiones apropiadas.

Explicación de la sesión: en esta sesión partimos de la ventaja de haber visto la dinámica en la clase anterior, en lo referente, muy especialmente, a los cambios de pareja y a la realización de los ejercicios. Introduciremos pequeñas variantes en los ejercicios, con las que pretendemos acercar al alumnado aún más a la modalidad del judo per se, en particular y a las modalidades de lucha con agarre, en general.

Tareas

Calentamiento: al igual que en la sesión anterior, realizaremos carrera continua y movilidad articular, de forma dinámica. A la voz de ¡Ya!, el alumnado deberá tratar de tocar la espalda y las rodillas de sus compañeros.

Parte principal

Se dispondrá al alumnado por parejas. El objetivo del primer ejercicio es tocar las rodillas y la espalda de nuestro compañero, con la variante de que en esta ocasión deberán estar agarrados por los brazos la mayor parte del tiempo, de manera que introducimos al alumnado en la noción del "agarre". Jugar con los brazos del compañero, tratando de amagar, engañar, etc., es el objetivo de esta variante.



Figura 2. Nos tocamos las rodillas: introducimos la consigna del agarre

- Al igual que en la sesión anterior, la dinámica de los cambios será la siguiente: "los que miráis en dirección a la pared, cambiáis a vuestra derecha".

- Tras la realización de 3 combates interrogamos a nuestros alumnos:

¿qué habéis hecho durante los combates, habéis estado agarrados constantemente por los brazos o en cambio habéis jugado con el agarre para despistar al adversario?; ¿teníais las rodillas flexionadas o estiradas?

- Tras estas preguntas volvemos a los combates, realizando entre dos y tres combates.
- Tras la realización de los mismos, proponemos al alumnado un nuevo juego de "exageración", el "pulso gitano": en dicho juego los alumnos se agarran por una mano y deberán intentar desequilibrar a su compañero, no pudiendo para ello mover el pie adelantado, siendo el objetivo del juego mover el del compañero. Sin embargo, el pie atrasado podrán moverlo en cualquier dirección. Realizarán un encuentro con el compañero con cada mano, una vez con la mano derecha y una vez con la mano izquierda.



Figura 3. El pulso gitano

- Tras la realización de dos encuentros con los compañeros, habiendo previamente cambiado de pareja, realizamos preguntas de reflexión a nuestros alumnos:

¿qué habéis hecho para desequilibrar a vuestro compañero, habéis únicamente tirado o empujado? ¿o en cambio habéis combinado ambas fuerzas para despistar?; ¿qué hacíais cuando el compañero empujaba, tirabais o empujabais (y viceversa)?

- Tras estas reflexiones realizamos un último encuentro con este juego.
- Después de este último encuentro, proponemos un nuevo juego de "representación", la "traba" (Méndez-Giménez, 2007). Para la realización de este juego los alumnos se colocan por parejas. Desde la posición de rodillas, el objetivo del mismo es hacer que el compañero toque con la espalda en el suelo. Tras la realización de dos encuentros realizamos preguntas de reflexión a nuestros alumnos:

Para hacer que tu compañero toque con la espalda en el suelo, ¿sólo has tirado o empujado? ¿o en cambio has jugado con las fuerzas?; ¿qué hacías cuando tu compañero tiraba? ¿y cuando empujaba?

- Tras dichas preguntas, el alumnado realiza nuevamente el juego de la traba.



Figura 4. El juego de la "traba"

Vuelta a la calma: El alumnado realizará estiramientos generales, e incidiendo especialmente sobre los grupos musculares mayormente implicados durante la actividad. Es preciso tener en cuenta que en esta sesión se han realizado ejercicios que implican acciones musculares a las que el alumnado probablemente no se encuentre habituado (acciones de empujar y tirar).

Sesión 3

Aspectos a considerar: como podrá comprobarse, llegaremos a las dos siguientes fases del bucle de Bunker y Thorpe (1982). Con la realización del juego "inmovilizaciones", enseñamos a nuestros alumnos la inmovilización laterocostal, por lo que hemos pasado a la fase "Ejecución de habilidades". Incluso a través de la realización del propio juego "inmovilizaciones" pasamos por las cuatro primeras fases del bucle (Juego-apreciación del juego-concienciación táctica-toma de decisiones apropiadas), puesto que cada alumno interioriza su rol y trata de lograr el objetivo final de dicho juego (escapar cuando estoy siendo inmovilizado; y evitar que mi compañero escape cuando estoy inmovilizando).

Tras proponer dicho juego y haber reflexionado sobre él, induciendo razonamientos a los alumnos mediante preguntas sobre su práctica, pasamos a la "Realización", realizando combates libres de judo-suelo utilizando la inmovilización aprendida. El alumnado pasa a través de esta fase a un acercamiento mayor a la modalidad deportiva del judo per se. Si bien es cierto que uno de los "estandartes" del Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva es el de no proponer tareas que impliquen una "especialización temprana", ello no es óbice para proponer ciertas partes de la sesión con un predominio del "Mando Directo", como puede ser durante la enseñanza técnica de la inmovilización. De hecho en la bibliografía se ha destacado dicho estilo como el más adecuado para el aprendizaje de la técnica deportiva (Vicián y Delgado, 1999).

Explicación de la sesión: en esta tercera sesión el alumnado aprenderá a realizar una inmovilización propia del judo, por lo que avanzaremos en las siguientes fases del bucle de Bunker y Thorpe (1982), que son la Ejecución de habilidades y la Realización.

Tareas

Calentamiento: el alumnado realizará carrera continua y movilidad articular de manera dinámica. A continuación y a la voz de ¡Ya!, deberán tratar de tocar las rodillas, el abdomen y la espalda de sus compañeros, evitando a su vez que se lo toquen.

Parte Principal

Iniciaremos al alumnado en la ejecución de las inmovilizaciones. Para ello, propondremos el juego "inmovilizaciones" (Méndez-Giménez, 2006), consistente en

realizar una "inmovilización" sobre el compañero y, a la señal del profesor, el "inmovilizado" tendrá un minuto para intentar ponerse de pie. La primera inmovilización que propondremos al alumnado será la "laterocostal".



Figura 5. Inmovilización laterocostal

- El alumnado intercambiará los roles, inmovilizando el otro compañero.
- Tras estos dos "encuentros", realizamos preguntas de reflexión a nuestros alumnos:

Cuando inmovilizabas, para evitar que tu compañero se escapase, ¿cambiabas la posición de tus piernas? ¿por qué?; ¿te mantenías quieto o móvil para evitar que se escapase?

Cuando estabas siendo inmovilizado, ¿hacia dónde tratabas de escapar?

- Tras dichas preguntas de reflexión, los alumnos vuelven a realizar nuevamente el juego inmovilizaciones.
- Después de haber realizado nuevamente el juego "inmovilizaciones", el alumnado realizará el juego de la traba propuesto en la clase anterior, con una variante:

"Si consigues únicamente que tu compañero toque con la espalda en el suelo, obtienes un punto".

"Si tu compañero toca con la espalda en el suelo y lo inmovilizas durante 10 segundos, consigues dos puntos".

Vuelta a la calma: el alumnado realizará estiramientos generales, e incidiendo especialmente sobre los grupos musculares mayormente implicados durante la práctica. Al igual que en la sesión anterior, se han propuesto acciones musculares a las que el alumnado, en su mayoría, no se encuentra habituado (flexores del brazo).

Sesión 4

Aspectos a considerar: con la segunda inmovilización que aprenderemos añadimos una nueva "herramienta" a utilizar, incluyendo la misma en el bagaje de acciones que el alumnado puede ejecutar durante los combates. Lo que se pretende lograr es acercar al alumnado a una cada vez mayor realidad del judo suelo en sí, pareciéndose el juego de la "traba" cada vez más al juego deportivo del judo, aunque modificando diversas variables para adaptar las mismas a las características del alumnado.

Explicación de la sesión: el alumnado seguirá progresando en "cantidad" en lo referente a técnicas de

judo y experimentando con la realización de los combates.

Tareas

Calentamiento: el alumnado realizará carrera continua y movilidad articular, de manera dinámica. A la voz de ¡Ya!, el alumnado deberá tratar de tocar las rodillas, la espalda y el abdomen de sus compañeros, evitando a su vez ser tocados.

Parte principal

El alumnado realizará nuevamente el juego "inmovilizaciones". En esta ocasión, realizarán la inmovilización lateral (Yoko siho gatame). A la voz de ¡Ya!, el alumno inmovilizado tiene 1 minuto para intentar escapar de la inmovilización y ponerse de pie.



Figura 6. Inmovilización lateral

- Tras el cambio de roles y haber realizado ambos la inmovilización, hacemos preguntas de reflexión a nuestros alumnos:

Cuando estabas "inmovilizando" y para evitar que el compañero escapase, ¿te has movido o te has quedado quieto? ¿has movido las piernas o siempre las has tenido dobladas? Si tu compañero intenta girarse hacia ti ¿estiras o doblas las piernas? (y viceversa).

Cuando estabas siendo inmovilizado, ¿cambiabas la dirección de escape para distraer a tu compañero?

- Tras realizar estas preguntas, el alumnado vuelve nuevamente a realizar el juego "inmovilizaciones".
- Tras la ejecución de este juego, el alumno vuelve a realizar combates de judo suelo (Juego de la traba) con las mismas consignas de la sesión anterior, con la diferencia de que esta vez tenemos dos inmovilizaciones para utilizar:

"Si consigues que tu compañero toque con la espalda en el suelo, logras un punto".

"Si consigues inmovilizar a tu compañero durante 10 segundos, logras dos puntos".

Vuelta a la calma: realizaremos estiramientos, tanto generales, como de los principales grupos musculares implicados en la práctica. Proponemos a la mitad de los alumnos que,

al día siguiente, venga con una camiseta blanca; y a la otra mitad con una camiseta negra, para hacer equipos, realizando una competición que constituirá el "colofón" final a la Unidad Didáctica de iniciación al judo.

Sesión 5

Aspectos a considerar: el alumnado deberá entregar al profesor la planilla de "autoevaluación" al final de la sesión, correspondiente a las habilidades a valorar durante la Unidad Didáctica. Esto sería referido a la dimensión más práctica. En esta sesión nos centraremos muy especialmente en la última fase del bucle de Bunker y Thorpe (1982), la Realización, puesto que los alumnos pondrán en práctica todas las habilidades aprendidas hasta la última sesión.

Explicación de la sesión: el alumnado realizará una competición, venciendo el equipo que más combates haya logrado ganar durante la sesión.

Tareas

Calentamiento: el alumnado realizará carrera continua en círculos y movilidad articular de forma dinámica. A continuación y a la voz de ¡Ya!, se colocarán de rodillas y realizarán el juego "inmovilizaciones" de forma muy suave.

Parte principal

- El alumnado se distribuirá por el espacio, luchando el equipo "blanco" contra el equipo "negro". Empezarán los combates a la voz del profesor y deberán luchar con todos sus compañeros del equipo contrario. Las consignas a respetar serán:

"Si consigues que tu compañero toque con la espalda en el suelo logras un punto".

"Si consigues inmovilizar a tu compañero durante 10 segundos logras dos puntos".

"Hay que saludar entre combate y combate, mostrando respeto por el compañero".

"No hay árbitro entre los contendientes, por lo que deberéis deliberar de manera honrada quién es el vencedor del combate, reconociendo la derrota y sabiendo ganar con respeto al compañero".

- Tras cada combate el alumnado permanece quieto y levanta la mano el alumno vencedor. El profesor apuntará todos los combates ganados por cada equipo en cada enfrentamiento, sumando los mismos y contabilizando victorias y derrotas hasta el final de la sesión, ganando el equipo que más victorias ha logrado.
- Si ninguno de los dos contendientes levanta la mano, se considerará un empate.
- Si ambos contendientes levantan la mano por estar convencidos de haber ganado el combate, se repetirá el mismo, controlado por el profesor y animando los compañeros de ambos equipos al miembro de su equipo. Ganará el combate el alumno que consiga hacer tocar con la espalda en el suelo a su compañero.

Vuelta a la calma: el alumnado realizará estiramientos generales, incidiendo sobre los principales grupos musculares implicados durante la práctica. A continuación, hacen entrega de la planilla de autoevaluación.

¿Me sale?, puntúa de 1-10 las siguientes habilidades de lucha	1	2	3	4	5
Cuando juego a "tocar las rodillas y el tronco de mi compañero" tengo siempre las rodillas flexionadas y la cadera hacia atrás, puesto que es más difícil que me toquen.					
Cuando practico el juego de la traba (colocar la espalda de mi compañero en el suelo), no lo hago sólo empujando o tirando, cambio la dirección según lo necesito.					
Cuando practico las inmovilizaciones no estoy quieto, sino que me muevo en función de la dirección a la que quiere escapar mi compañero.					
Durante los ejercicios de combate "tanteo" a mi compañero, intentando atacar de diferentes formas, e intento utilizar las inmovilizaciones aprendidas.					

Figura 7. Planilla de autoevaluación. Fuente: Elaboración propia

5. Conclusiones

La pretensión del presente artículo ha sido sobre todo ofrecer una propuesta práctica de aplicación del Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva al judo. No obstante, es necesario destacar que las peculiaridades de dicha propuesta incluye un marco temporal muy concreto (5 sesiones) y unos materiales que se han considerado los mínimos presentes en los Institutos de Enseñanza Secundaria, puesto que se ha querido responder a uno de los principales hándicaps expuestos en la bibliografía para impartir estas modalidades en la ESO, que es la escasez de materiales. Sin embargo, en la bibliografía disponible se encuentran múltiples propuestas para la enseñanza de las caídas en un marco lúdico (Castarlenas y Molina, 2002), en el caso de los IES con unas instalaciones o unos materiales más adecuados a tal efecto y con un marco temporal más adecuado que facilite la seguridad en la enseñanza de las caídas.

Asimismo, se ha podido comprobar cómo no es hasta la segunda sesión que no se introduce la "consigna del agarre" en el enfrentamiento motor. En este sentido, se pretende también que en la primera sesión, durante la cual no se introduce esta consigna, que el alumnado experimente juegos que son susceptibles de ser utilizados en la enseñanza de otros deportes de combate, como el kárate o la esgrima. Ello es debido a que para "tocar el abdomen de mi compañero o sus rodillas", tengo que desplazarme y no tengo por qué estar agarrado. Ello implica principios estratégico-tácticos muy distintos de los del judo, que es hacer blanco en el cuerpo del adversario en ataque y evitar ser tocado por el adversario en defensa (Avelar y Figueiredo, 2009). De esta manera, en esta primera sesión estamos implicando al alumnado en una iniciación deportiva, desde el Modelo Comprensivo, con un planteamiento "horizontal", es decir, estamos incidiendo en los principios estratégico-tácticos propios de varios deportes de combate a la vez. A este respecto ya ha habido propuestas desde el Modelo Comprensivo, desde una perspectiva "horizontal e integrada" (Avelar y Figueiredo, 2009: 52). Pasamos así, de esta manera, a un tratamiento "horizontal" de las distintas distancias de combate: corta distancia produciéndose golpes, como en el kárate o el boxeo; o agarres, como en el judo; media distancia, en la que se producen únicamente golpes, como en el kárate; y la larga distancia, en los que se producen golpes por medio de un implemento, como en la esgrima (Avelar y Figueiredo, 2009). Al respecto de esta última distancia, es interesante comprobar propuestas sobre esgrima tanto para Educación Primaria como para Educación Secundaria (Alarcia, Alonso y Saucedo, 2000), dejando así las puertas abiertas a futuras aplicaciones que impliquen más modalidades de lucha.

Bibliografía

- Alarcia, L., Alonso, C.J. y Saucedo, F. (2000). Esgrima con sables de espuma: UD Primaria y Secundaria.

Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.

- Avelar, B. y Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 4(3), 44-57.
- Bunker, D. y Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education* 18 (1), 5-8.
- Castarlenas, J. L. y Molina, P. (2002). *El judo en la Educación Física escolar*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- González, C., Cecchini, J., Fernández-Río, J. y Méndez-Giménez, A. (2008). Posibilidades del modelo comprensivo y del aprendizaje cooperativo para la enseñanza deportiva en el contexto educativo. *Aula abierta* 36 (1), 27-38.
- Griffin, L. A., Mitchell, S. A. y Oslin, J. L. (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gutiérrez, C. (2011). *Judo, escuela de valores*. Barcelona: Editorial Alas.
- Méndez Giménez, A. (1998). Los juegos de predominio táctico: una propuesta eficaz para la enseñanza de los deportes de invasión. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 11. <http://www.efdeportes.com/efd11a/jtact.htm>
- Méndez-Giménez, A. (1998). El pensamiento táctico en el judo: un proceso generado desde la etapa inicial mediante el juego. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 11. <http://www.efdeportes.com/efd11a/judo.htm>
- Méndez-Giménez, A. (2007). *Los juegos en el currículum de la Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.
- Rodríguez, J. R. (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.
- Tejero-González, C. M., Balsalobre-Fernández, C. y Ibáñez-Cano, A. (2011). La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11(43), 513-530.
- Viciano, J. y Delgado, M.A., (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Revista Apunts*, 56, 17-24.
- Villamón, M. y Herrera, M. V. (2005). *Introducción al judo*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

