

TRABAJO FIN DE GRADO

PREVENCIÓN DE CONDUCTAS AGRESIVAS Y DESARROLLO DE VALORES POSITIVOS A TRAVÉS DEL JUDO: PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA EN EL I.E.S. L'ALMADRAVA

PROPUESTA INNOVACIÓN

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad Miguel Hernández



Curso académico 2014-2015

Alumno: Alejandro Tapia López

Tutor académico: Antonia Pelegrín Muñoz

Centro en el que se ha planteado la propuesta: I.E.S. L'Almadrava (Benidorm)

Contenido

1. Introducción	3
2. Conductas agresivas en los centros educativos	3
3. Fracaso escolar, pérdida de valores e importancia del contexto.....	4
4. La educación en valores y el deporte como medio de aprendizaje.....	4
5. El judo en la educación física escolar	6
6. Propuesta de intervención.....	8
7. Unidad Didáctica	10
8. Conclusión	15
9. Bibliografía	15
10. Anexos.....	16



1. Introducción

El objeto de este Trabajo de Fin de Grado es la prevención de conductas agresivas y el desarrollo de valores positivos en el centro de enseñanza secundaria I.E.S. L'Almadrava, utilizando el deporte como medio para alcanzar dicho objetivo y, más concretamente, la práctica de judo.

El centro educativo se encuentra en el "Salto del agua" de Benidorm, más conocido como, la zona de los institutos. En apenas dos calles, se concentran 4 institutos y dos colegios de enseñanza primaria. La gran mayoría de alumnos provienen de los colegios Puig Campana y Gabriel Miró y, residen en el barrio de clase obrera Imalsa. Se trata de un barrio en el que conviven numerosas personas originarias de otros países por lo que, dicha situación, también se da en el I.E.S. L'Almadrava (alumnos de 37 nacionalidades).

Una de las prioridades del centro es el desarrollo de la tolerancia debido a las características que distinguen a este centro público de enseñanza secundaria y bachiller respecto a otros de la misma localidad. En los últimos años se han implantado diversos programas para reducir las situaciones violentas, en su gran mayoría, insultos y faltas de respeto.

La aplicación de este trabajo de intervención como complemento a los programas ya en vigor, puede resultar de gran utilidad en este centro en particular y, en caso de obtener los resultados esperados, extrapolar dicho proyecto a otros centros.

2. Conductas agresivas en los centros educativos

Antes de exponer la siguiente problemática, es de vital importancia definir el concepto de agresión. Según Pelegrín y Garcés de los Fayos (2009, p.132), el término agresión hace referencia a "aquella conducta intencionada que implica la acción de dañar o herir tanto física como verbalmente a otra persona sin respetar sus derechos".

El número de situaciones violentas en los centros educativos han aumentado un 55% entre 1994-1998 (Defensor del pueblo, 2000). La mayoría de estas situaciones son aisladas y no de carácter físico -insultos principalmente- (Martínez, Hernández-Aguado y Torres, 2006), pero la tendencia al alza es realmente preocupante. No se debe olvidar que acciones puntuales, si no son corregidas, pueden derivar en acciones reiteradas. Un clima negativo en la escuela genera un efecto en espiral responsable de más violencia.

Sin duda alguna, el maltrato entre iguales de forma reiterada, más conocido como *bullying*, es un fenómeno que está muy presente en las aulas. Las actitudes provocadoras e incluso violentas que ejercen algunos alumnos sobre otros, además de físicas, pueden ser psicológicas o morales. El porcentaje de alumnos que sufren agresiones de cualquier tipo de forma repetida es de un 11% (Mora, 2001). Las consecuencias del *bullying* son destructivas para la víctima, aunque también, en menor medida, para el agresor. El sujeto que recibe las agresiones no sólo se siente indefenso ante su agresor sino también ante su entorno social que observa dichas agresiones como meros "espectadores" (Gifford-Smith y Brownell, 2003).

Es de vital importancia realizar un trabajo pedagógico continuo desde muy temprana edad para evitar estas conductas en la medida de lo posible, actuar con rapidez ante posibles indicios de agresión y conocer las edades más propensas a la hora de aparecer este tipo de conductas. Según el Defensor del pueblo (2000), los alumnos de entre 11 y 14 años son los que están más expuestos a esta problemática, disminuyendo su incidencia en edades mayores.

Las causas que explican esta violencia pueden ser múltiples. De forma esquematizada siguiendo la adaptación realizada por Pelegrín (2004), las separaremos en personales, familiares, escolares y ambientales. Según Martínez et al. (2006), las causas más señaladas por los responsables de dirección de los centros educativos son la edad, falta de implicación por parte del núcleo familiar, contexto familiar desestructurado y la dificultad para expresarse adecuadamente. Cabe destacar que estas conductas nocivas tienen mayor incidencia en chicos que en chicas, siendo la sociedad un factor de riesgo debido al machismo imperante y a la concepción errónea de la fortaleza del hombre (Palomero y Fernández, 2001).

3. Fracaso escolar, pérdida de valores e importancia del contexto

A día de hoy, las oportunidades académicas y la accesibilidad a la información es infinitamente superior a la que había no hace mucho tiempo, siendo cada vez más importante tener una adecuada formación. A pesar de ello, el fracaso escolar entendido como la no consecución de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, es del 24,9%, según cifras del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2013/2014), estando a la cabeza de Europa. Este dato requiere de un estudio en profundidad, pudiendo relacionarse el elevado fracaso escolar con la pérdida de valores y el aumento de actitudes y comportamientos negativos.

Pero, ¿cómo pedir a los jóvenes que tengan un comportamiento positivo y ejemplar si diariamente presencian violencia de todo tipo? Para conseguir dicho objetivo se necesita un esfuerzo conjunto de toda la sociedad en el que los programas televisivos no toleren conductas no apropiadas, los ídolos de niños y adolescentes -modelos, deportistas, cantantes, etc.- sean un ejemplo, las familias transmitan que la violencia no es la solución, que la escuela sea un lugar pacífico y de convivencia y, en definitiva, que todo aquello que pueda tener influencia en los jóvenes favorezca a una conducta apropiada. Se debe hacer ver que el bienestar no solo se consigue a través de posesiones materiales y el consumismo desenfrenado, que no puede producirse relajación en algunas normas y que somos seres sociales y, por tanto, debemos aprender a convivir y tolerar. Todo esto, debe partir desde la educación enfocada a la transmisión de valores.

Por todo esto, se necesita una intervención interdisciplinar en la que participen todos los agentes implicados en el día a día de los jóvenes -especialmente escuela, padres y medios de comunicación-.

4. La educación en valores y el deporte como medio de aprendizaje

Los valores dependen del contexto, por lo que cada sociedad elige los valores que cree más adecuados. Las sociedades actuales, y democráticas, deben tener una serie de valores indispensables que sean comunes a todas ellas, facilitando el proceso de socialización. Para que este aprendizaje pueda realizarse de forma eficaz, Parra (2003) afirma que se requieren tres condiciones principales: unidad y congruencia en los valores de los agentes educativos

(familia, escuela y Estado), la constancia de sus costumbres y el buen ejemplo de aquellos con los cuales uno convive. En España, no fue hasta la aprobación de la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) en 1990, cuando se introdujo en el currículum una educación en valores y actitudes a través de contenidos actitudinales y temas transversales. En esta propuesta se da énfasis a los siguientes valores: libertad, justicia, igualdad, honestidad, tolerancia, respeto mutuo, solidaridad, responsabilidad, empatía y esfuerzo.

Un aspecto a destacar es el aumento de alumnos originarios de otros países en los centros de enseñanza pública durante los últimos años. Esta multiculturalidad debe ser aprovechada en beneficio de los jóvenes como recurso educativo para el desarrollo de valores, destacando el dialogo, de la tolerancia y, en definitiva, de la convivencia. La interacción de personas de distinta etnia, cultura o nacionalidad puede derivar en confrontación, por lo que se debe hacer énfasis en el valor de la diversidad y el valor de la igualdad. No se trata de crear una cultura única y globalizada sino de respetar las diferencias y mostrar interés por los demás. Es una oportunidad única para hacer de esta interacción intercultural, un continuo aprendizaje recíproco enriqueciendo a la sociedad en general.

Sin duda alguna, este aspecto debe ser prioritario en todos los centros educativos, especialmente en aquellos que sean públicos debido a su mayor diversidad cultural. Actualmente, algunos centros trabajan este aspecto organizando jornadas con actividades y talleres, bailes y gastronomía originaria realizando el valor de cada una de las culturas presentes en el centro educativo.

Una vez insistido en la importancia de la educación en valores, se necesita un medio que facilite dicha adquisición. El deporte, sin duda alguna, tiene un gran potencial para transmitir y recibir este tipo de mensajes, por lo que parece lógico su uso como elemento pedagógico y formativo.

El deporte lleva de forma inherente ciertos aspectos como la autonomía, el afán de superación, la cooperación, la responsabilidad, etc. aunque otros muchos –como la aceptación de los demás, la aceptación de las normas, el saber ganar y perder, el respeto, etc.- no se dan necesariamente. De ahí, la importancia de tener adecuados modelos en el que los jóvenes puedan verse reflejados, que sus ídolos deportivos transmitan un mensaje claro: no vale con ganar sino con dar el máximo personal, respetando las normas y a las personas que nos rodean siendo tolerantes y críticos ante la violencia.

La consecución de estos valores no es solo el objetivo primordial del deporte escolar, sino del deporte en general, incluso el de más alto nivel. De hecho, el propio Comité Olímpico Internacional, define el Olimpismo como “una filosofía de vida basada en la alegría del esfuerzo, el educativo valor del buen ejemplo y el respeto de los principios éticos fundamentales universales”. El Olimpismo tiene como objetivo el progreso personal y social haciendo énfasis en la búsqueda de la excelencia -entendida como dar lo mejor de sí mismo-, el respeto y la amistad.

Por tanto, considero que el deporte es el medio adecuado para favorecer la transmisión de valores pero como ya se ha explicado anteriormente, algunos de ellos no son inherentes a la práctica deportiva. El papel del profesor, la actividad seleccionada, el enfoque de las tareas y el clima en el aula serán determinantes a la hora de conseguir el desarrollo personal de los alumnos y, consecuentemente, reducir los comportamientos negativos en los centros escolares. Considero que la práctica de deportes de lucha con agarre, como el judo, con un enfoque educativo es sin duda una de las elecciones más adecuadas como se explica a continuación.

5. El judo en la educación física escolar

El judo, hasta los años 70, era poco practicado en España. A partir de esa década se produjo una enorme expansión de este deporte, principalmente por dos factores: el auge generalizado de la práctica deportiva y su inclusión como asignatura dentro del currículum de INEF. Desde entonces, numerosos colegios privados, a diferencia de los públicos, han incluido judo en su programación. El elevado coste del *judogui*¹ así como la especificidad de la superficie empleada para su práctica, *tatami*, dificulta su inclusión como contenido de la asignatura de educación física. En los centros públicos en los que se ha introducido la enseñanza del judo, ha sido generalmente como una actividad extracurricular.

Sin duda alguna, la práctica de este deporte va más allá de la mejora de la condición física o la victoria, es un medio para la consecución y la mejora del desarrollo personal. El fundador del judo, Jigoro Kano (Japón, 1860-1938), no sólo remodeló las antiguas técnicas de combate, sino que dotó al judo de unos principios filosóficos y éticos.

“Era necesario mejorar el viejo jujutsu², para hacerlo accesible a todos, porque el antiguo estilo no estaba previsto ni imaginado para educación física o moral y la cultura intelectual, sino exclusivamente concebido para vencer”, Villamón (1999, p. 184)³.

Como bien queda reflejado en el párrafo anterior, el judo se creó con un fin educativo convirtiéndose en un instrumento eficaz para la transmisión de valores, que en este caso, irán enfocados a la prevención de conductas violentas en centros escolares. El judo lleva de forma implícita la desaprobación de cualquier acto violento, al haber eliminado todas las acciones que puedan dañar al contrincante, dando prioridad a la integridad de sus participantes y al uso razonable de la fuerza. Brousse, Villamón y Molina (1999) realizan la siguiente afirmación respecto a la práctica de este deporte, “la persona razonable prima sobre la persona agresiva”, reforzando la idea del uso del judo como medio para el desarrollo personal. Y obteniendo como resultado final, la eliminación de conductas agresivas en cualquier ámbito, pero especialmente, en el ámbito escolar.

¹ El término *judogui* hace referencia al traje basado en el kimono tradicional japonés. Castarlenas, J. L. y Terrisse, A. (1999). Aspectos normativos del judo: análisis del reglamento. En Villamón, M. (Eds.), *Introducción al judo* (pp, 235-246). Barcelona, España: Hispano Europea, p. 241.

² Arte marcial ancestro del judo, practicado por distintas escuelas, que reunía formas de ataque y defensa contra un atacante armado o sin armas. Villamón, M. (1999). Glosario. En Villamón, M. (Eds.), *Introducción al judo* (pp, 311-337). Barcelona, España: Hispano Europea, p. 318.

³ Cita de Kano extraída del libro de Villamón, M. (1999). *Introducción al judo*. Barcelona, España: Hispano Europea.

Autores como Brousse et al. (1999) afirman que los centros educativos que impartan clases de judo, no deben olvidar nunca el componente educativo y de seguridad. Y aunque, como ya se ha explicado anteriormente, el judo lleva implícito el respeto por los demás, el profesor deberá enfocar esta actividad de manera que la transmisión de valores, normas y actitudes positivas sean una prioridad. Las actividades deben ser motivantes, dinámicas y variadas así como fomentar las necesidades psicológicas básicas.

La seguridad, como ya se ha mencionado anteriormente, es prioritaria. La elección por un deporte de lucha con agarre, es sin duda una buena opción al haber una casi nula distancia de guardia y, reduciendo por tanto, el grado de violencia. Sin duda alguna, mediante la práctica asidua de judo, se dota de responsabilidad a los alumnos ya que deberán velar en todo momento por la integridad de su compañero o *Uke* (el que ayuda y/o recibe la acción).

Pero, ¿realmente el judo puede ayudarnos a reducir el número de situaciones violentas en los centros educativos? Para responder a esta pregunta primero hay que hacer un breve repaso acerca de las influencias filosóficas y religiosas sobre las que se fundamentó este arte marcial, sus valores y normas.

El judo y, en general, la sociedad japonesa han sido fuertemente influenciados por el confucianismo –elevación de la paz, bondad, comprensión, calma y serenidad-, el budismo –fraternidad, solidaridad, etc.- y el taoísmo –higiene corporal y espíritu-. Todas estas corrientes, dotan a este deporte de un objetivo que va más allá del deportivo, de la obtención de resultados, y requiere de armonía entre cuerpo y pensamientos.

No puede concebirse este arte marcial sin valores como la lealtad, la obediencia, el respeto, el orden, el control de uno mismo, la paz, la bondad, la fraternidad, la higiene y el espíritu, utilizados para el desarrollo del individuo y el grupo social con fines exclusivamente humanistas según Torres (1999). Se han llegado incluso a crear códigos de honor inspirados en el *bushido*⁴, en los que se citan aspectos que todo judoca debe verse reflejado (coraje, sinceridad, lealtad, cortesía, generosidad, honor, fidelidad, modestia, amistad, etc.). Sin duda alguna, transmitir estos valores a los más jóvenes es de vital importancia.

Además de valores, los alumnos deben acatar ciertas normas incluso mucho antes de empezar la sesión. El vestuario deberá estar en orden, el traje limpio, el cinturón puesto de forma correcta, no se puede pisar el *tatami* con calzado, saludo al inicio y final de la sesión, saludo al compañero con el que voy a realizar el ejercicio y una vez realizado el ejercicio como muestra de agradecimiento y respeto. Torres (1999) afirma “poner atención en las normas y gestos propios de la etiqueta es una forma de educar la atención, tanto para el principiante como para el alumno avanzado”.

Por tanto, el desarrollo personal a través de la adquisición de valores obtenido por la práctica de judo facilitará de forma indirecta la consecución del objetivo propuesto: prevenir comportamientos agresivos en el I.E.S. L’Almadrava.

⁴ Camino del guerrero. La moral o código de honor de los caballeros (samuráis). Villamón, M. (1999). Glosario. En Villamón, M. (2ª Ed.), *Introducción al judo* (pp. 311-337). Barcelona: Hispano Europea, p. 313.

6. Propuesta de intervención

Uno de los motivos por los decidí embarcarme en este proyecto es la necesidad de ampliar y perfeccionar mi labor como docente en las Estancias realizadas en el I.E.S. L'Almadrava de Benidorm y crear una continuación de mi trabajo que permita solucionar aquellas necesidades urgentes que pude apreciar: agresividad verbal y reactiva, falta de compañerismo, escaso esfuerzo en las clases de educación física y abandono de la responsabilidad. En caso de obtener los resultados esperados, extrapolar el trabajo realizado para prevenir conductas agresivas mediante el judo a otros centros educativos podría ser el siguiente paso. Dicho instituto público tiene unas características muy concretas respecto a otros de la misma localidad: una amplia diversidad cultural y masificación de las aulas.

El I.E.S. L'Almadrava ya cuenta con diversos programas de mediación e integración para prevenir la violencia y favorecer la tolerancia e incluso han formado grupos catalogados como "Integra" formados por alumnos con problemas de comportamiento, absentismo escolar, pobre rendimiento escolar, etc. Creo que un programa en el que el objetivo final pueda lograrse con el deporte como medio favorecedor es una estrategia muy útil y complementaria a dichos programas que ya están realizándose.

Tabla 1. Objetivos de la propuesta de innovación
Objetivo general
<ul style="list-style-type: none">- Prevenir y detectar conductas agresivas y adquirir/desarrollar valores positivos como: tolerancia, respeto, empatía, amistad, honestidad, justicia, higiene, solidaridad, esfuerzo, compromiso, entre otros.
Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none">- Aprender a respetar las diferencias entre iguales (pensamientos, nacionalidades, culturas,...).- Ser tolerante ante posturas contrarias.- Desarrollar la capacidad para ponerse en el lugar del otro.- Identificar conductas en las que se muestren agresividad verbal y reactiva.- Valorar y respetar a las personas que rodean al alumno.- Concienciar de la importancia de estar siempre bien aseado.- Ayudar a los demás sin pedir nada a cambio.- Tratar a las personas de forma educada.- Conseguir las metas propuestas a través del esfuerzo.- Intentar ser justo con el resto de personas.- Conseguir los objetivos previstos de manera leal y sin hacer trampas.

Antes de realizar cualquier tipo de propuesta pedagógica en la que se imparta un deporte de lucha con agarre o judo, primero se deben solucionar dos grandes obstáculos que ya han sido citados anteriormente. En primer lugar, la necesidad de una superficie especial - que sea acolchada o, en el mejor de los casos un *tatami*- y, en segundo lugar, el alto coste de la equipación necesaria o *judogui*.

A día de hoy, muchos centros educativos cuentan con una sala multiusos cubierta, equipada con material básico como esterillas o *tatami* desmontable en forma de puzzle pudiendo crear una superficie adecuada para la práctica de deportes de lucha en tan solo unos minutos. El otro gran condicionante que queda por resolver, es el uso de vestimenta específica con un coste elevado y que implicaría un gran esfuerzo para las familias pudiendo surgir discriminaciones en función del poder adquisitivo de los escolares. En la propuesta que se va a

desarrollar a lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, en ningún momento se necesita dicha equipación especial. Todas las actividades estarán enfocadas desde un punto de vista educativo -huyendo del modelo técnico de iniciación deportiva- realizando las adaptaciones que sean necesarias y posibles en aquellas actividades que el educador crea que pueden favorecer la adquisición de los objetivos establecidos. Se dotará al alumnado de los conocimientos y habilidades básicas para la realización de técnicas catalogadas como de pie (*Ashi-Waza*) así como de suelo (*Ne-Waza*) mediante juegos. Además, la seguridad de los alumnos es prioritaria en todas las actividades eliminando las proyecciones y dando especial importancia al trabajo de suelo reduciendo así el riesgo de lesión.

Esta propuesta va dirigida a alumnos pertenecientes a la E.S.O., es decir, de entre 12 y 16 años ya que componen la franja de edad de mayor riesgo en cuanto a posibles conductas violentas. Para ello, se diseñarán actividades en las que se den las condiciones necesarias para favorecer que dicho comportamiento sea eliminado, mejorando el desarrollo personal, aprendiendo a aprender, autorregulando el comportamiento, reforzando valores y creando valores propios.

Es necesaria una evaluación del alumnado a través de dos cuestionarios para averiguar qué valores están más presentes y cuáles son los que deben profundizarse más así como uno que mida los niveles de agresividad que presentan. Se administrarán ambos cuestionarios antes de iniciar la Unidad Didáctica y al final, dando de esta forma, información al docente. Los resultados iniciales serán vitales a la hora de orientar el proyecto pudiendo aplicar estrategias diversas, a nivel individual y grupal, en función de los resultados obtenidos. La solución final permitirá conocer si la propuesta llevada a la práctica ha conseguido los objetivos propuestos y si efectivamente existe una correlación entre el aumento de valores con el descenso de la agresividad.

Tras una larga búsqueda en distintas bases de datos acerca de cuestionarios válidos y fiables para medir los valores humanos y morales en jóvenes de entre 12 y 16 años, he decidido llevar a cabo la elaboración de uno. El motivo que me ha llevado a tomar esta decisión es la falta de cuestionarios e investigación acerca de dicho asunto. Sí es cierto que existen algunos cuestionarios pero están diseñados para otros contextos o no están adaptados tanto para el objetivo principal de esta propuesta así como al nivel de entendimiento de los alumnos. El cuestionario utilizado para dicho fin se llama Evaluación de Valores en Jóvenes (E.V.J.), está dotado de 24 ítems que miden lo siguiente: amistad, honestidad y sinceridad, respeto y tolerancia, solidaridad, justicia, higiene, esfuerzo y empatía en el contexto educativo. E.V.J. está diseñado para jóvenes de entre 12 y 16 años (ver anexo 1).

El cuestionario Evaluación de Valores en Jóvenes ha sido revisado por un grupo de expertos de las disciplinas de Ciencias del Deporte y Psicología.

Respecto a la agresividad el cuestionario utilizado es el "STAXI-NA" (Del barrio, Spielberger y Aluja, 2005) compuesto de 32 ítems en tres subescalas con un formato de elección múltiple.

Una vez más, cabe recordar la importancia de aplicar modelos alternativos al modelo técnico usado tradicionalmente. El objetivo de las clases de educación física no es el de crear

deportistas de élite sino de dotar al alumnado de las habilidades físicas y humanas para desenvolverse adecuadamente en el contexto del que forma parte. La consecución del propósito establecido debe realizarse mediante el juego, medio natural de aprendizaje del ser humano. La utilización de formas jugadas hace del proceso de enseñanza más motivante y crea un clima positivo.

Las Unidades Didácticas desarrolladas por el educador deben cumplir unos requisitos que hagan de éstas un medio eficaz a través del cual crear un sólido esquema de valores destacando los siguientes:

- Actividades motivantes y adaptadas al nivel del alumno en las que todos puedan participar de forma satisfactoria, eliminando todas aquellas que supongan un riesgo para el alumnado así como aquellas que sean eliminatorias. La adquisición de los objetivos debe realizarse mediante formas jugadas, primando la colaboración sobre la competición.
- Favorecer la autonomía en el alumnado permitiendo que contribuyan en algunas decisiones, creando situaciones en las que ellos mismos deban buscar la mejor solución al problema planteado y muestren iniciativa.
- Mejora de las relaciones sociales a través de juegos cooperativos y actividades en las que deban cambiar de compañero continuamente. Favorecer situaciones en las que el ganador sea el equipo y no un alumno. Realzar la importancia del esfuerzo, del compañerismo, de la solidaridad y amistad.
- Ensalzar la importancia de la comunicación y del dialogo. Que los alumnos puedan manifestarse con el profesor así como con el resto de compañeros primando siempre el respeto.
- Fomentar la responsabilidad.
- Incidir en la importancia de hábitos de vida saludables y hacer del deporte un estilo de vida del que sentirse orgulloso.
- Educar en valores favoreciendo el desarrollo personal del alumnado.

7. Unidad Didáctica

La unidad didáctica está estructurada de la siguiente forma:

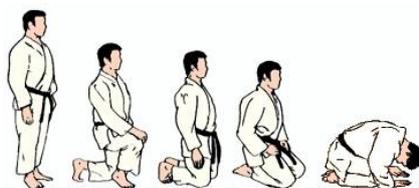
Tabla 2. Estructura de la unidad didáctica	
Estructura	Nº de sesiones
Creación asamblea + administración de los cuestionarios	1
Contacto corporal	2
Lucha con agarre	4
Judo modificado	6
Examen	1
Total	14

Antes de iniciar cualquier actividad práctica, se llevará a cabo una sesión inicial (sesión 0) en la que se comentarán todos aquellos aspectos relevantes y necesarios para el buen funcionamiento de las futuras sesiones y, se resolverán las dudas que pudiesen surgir. En dicha sesión, se formará una asamblea constituida por el total de los alumnos y el docente. La labor de la asamblea será vital ya que deberá decidir y pactar las reglas a seguir en las futuras clases así como las normas de convivencia. En caso de que en el futuro surgiese alguna situación no prevista con anterioridad por la asamblea, ésta podría reunirse de nuevo para tomar una decisión acerca de lo ocurrido. Las normas que se decidan en esta sesión inicial o en posibles reuniones posteriores de la asamblea y, las consecuencias por el incumplimiento de ellas, deberán ser acatadas por todos.

A pesar de que el objetivo primordial es la adquisición de valores que favorezcan el desarrollo personal del alumnado y que este aprendizaje permita reducir las conductas agresivas en el I.E.S. L'Almadrava, la unidad didáctica debe cumplir una serie de pautas para que su progresión sea satisfactoria. Las fases establecidas son las siguientes: contacto corporal, lucha con agarre y judo modificado. La fase en la que se trabaja el contacto corporal, es en la que menos tiempo se invierte ya que este trabajo ya se realiza en la enseñanza primaria. Las siguientes fases, al ser de mayor complejidad, estarán dotadas de mayor tiempo.

La consecución del objetivo propuesto no es fácil y, por ello, se debe incidir en aspectos relativos a la clase impartida, pero también en el antes y después de clase. Los alumnos deberán llegar a la sala multiusos cubierta con puntualidad, lo más aseados posible, con las uñas de manos y pies adecuadamente cortadas, con ropa deportiva cómoda y no se tolerarán faltas de respeto. Los alumnos deben respetar no solo a sus compañeros y al profesor, sino también al resto de elementos materiales que permiten la práctica de judo, en especial, el tatami. Para trabajar sobre él, será obligatorio descalzarse.

Antes de cada sesión los alumnos se dispondrán en una fila, frente al profesor, realizando el saludo tradicional o *rei*. Este acto es una muestra de respeto tanto al educador como al resto de compañeros y elementos materiales que hacen posible la realización de la sesión. La siguiente imagen muestra cómo debe realizarse el saludo.



En todas las actividades realizadas, el educador dará distintos tipos de feedback y realzará la importancia de trabajar en un ambiente agradable, de cooperación, en el que los alumnos puedan servirse unos a otros para progresar.

Se explicarán los conceptos de *Uke* y *Tori* (el que ejecuta), así como de la importancia del trabajo responsable. Como en cualquier actividad deportiva, el riesgo de hacerse daño está presente pero si se siguen una serie de pautas este riesgo puede reducirse enormemente. Los alumnos deben respetar las indicaciones dadas por el profesor así como velar por su seguridad y la de sus compañeros. Por motivos de seguridad, se eliminarán de dicha unidad didáctica las proyecciones o en caso de proyectar usar colchonetas y, se dará prioridad al trabajo en suelo.

Además se darán las pautas a seguir para, en el caso de dañarse, cesar cualquier movimiento lo antes posible.

La realización de juegos grupales permite la creación de un adecuado clima en el aula, facilitando las relaciones sociales y el compañerismo. En dichos juegos deberán cooperar alumnos de distinto sexo, raza, religión o país de origen pudiendo haber también oposición sin ser ésta la finalidad de las mismas, para conseguir el objetivo o para ganar al equipo rival. Se recalcará la importancia de la honestidad y el esfuerzo, siendo más importante el hecho de esforzarse lo máximo posible que el resultado final y, por supuesto, el no hacer trampas. En los juegos grupales será el profesor quien decida la forma de organizarse, haciendo grupos lo más equitativos posible y buscando la interacción de todos los alumnos. En las actividades por parejas, el educador solicitará continuos cambios de pareja, favoreciendo las relaciones sociales de los participantes. Teniendo en cuenta la enorme cantidad de alumnos inmigrantes que tienen los centros públicos, estas actividades permiten eliminar prejuicios acerca de otras culturas o razas, favorecen la tolerancia y la integración.

Muchos de los ejercicios a realizar, una vez explicados por el profesor, se realizarán de forma autónoma por parte del alumnado fomentando de esta forma el compañerismo y la solidaridad. De esta forma, deberán colaborar con sus compañeros y compartir sus logros. Los alumnos que dominen una tarea podrán ayudar a sus compañeros en la adquisición de las distintas habilidades así como a la resolución de posibles dudas que puedan surgir. De cualquier modo, el profesor estará disponible en todo momento.

Para que dicha unidad didáctica pueda desarrollarse de la mejor forma posible es imprescindible que los alumnos entiendan ciertos aspectos referidos al judo así como un vocabulario básico. En la sesión 0, el educador hará un breve resumen de la historia del judo y de su fundador, de las peculiaridades del deporte, de los valores imprescindibles para ser un buen judoca y de la importancia de la seguridad. Además se explicarán los conceptos de *Uke* y *Tori*, las reglas básicas para poder realizar un *randori* y visualizarán un video acerca de distintas acciones realizadas por deportistas de élite para captar su atención y motivarles.

Diversas estrategias planteadas por el educador pueden favorecer la consecución del objetivo y el correcto desarrollo de las sesiones. De entre ellas, las cuatro siguientes son fundamentales:

- Creación de una asamblea y un pacto: En un lugar específico de la sala multiusos cubierta, el profesor y los alumnos se reunirán en semicírculo. Entre ambas partes se pactarán algunas normas de convivencia y la forma de resolver las posibles conductas disruptivas que puedan aparecer. Las normas pactadas favorecerán el sentimiento de justicia entre el alumnado, siendo reglas creadas por consenso y de efecto igualitario entre el mismo.
- Panel de normas, ficha de autorregistro de incidencias y frases motivacionales: Las normas pactadas y las impuestas por el profesor estarán visibles en todas las sesiones en un panel. En caso de producirse una conducta disruptiva, el alumno en cuestión una vez ya calmado, deberá rellenar una ficha de autorregistro en la que escribirá lo siguiente: qué ha ocurrido, por qué se ha producido tal incidente y cuáles son las consecuencias de dichos actos. Las consecuencias ya serán conocidas por el alumno afectado, ya que han sido pactadas con anterioridad por la asamblea. En cada sesión habrán dos alumnos encargados de supervisar

que se rellenen estas fichas en caso de que se produjese una conducta disruptiva y no fuese percatada por el profesor. Con esta ficha se pretende que el alumno entre en razón, se dé cuenta del comportamiento mostrado y asuma las consecuencias de sus actos. Esta ficha de autorregistro también estará siempre visible en el panel. Además, habrán varios carteles con frases motivacionales tipo “No se avergüence de un error, cometería una equivocación” o “El judo más que un arte de ataque y defensa, es un estilo de vida”.

- **Creación de un sistema que de feedback al profesor:** En todas las sesiones, el educador pondrá un cartel de un semáforo en el panel de normas. Dicho semáforo, será relleno con una “x” al final de cada sesión señalando si la clase ha sido satisfactoria desde el punto de vista del alumnado, si necesita mejorar ciertos aspectos o qué no ha gustado. Es una forma sencilla de que el profesor pueda conocer rápidamente lo que opinan de las sesiones los alumnos, si son motivantes o no, y en caso de que varias sesiones no obtengan el resultado esperado el profesor puede reunir a la asamblea para ver qué medidas pueden cambiar el rumbo de las clases.
- **Creación de un canal de resolución de dudas:** Para facilitar la adquisición de las distintas tareas, el profesor podrá permanecer en la sala multiusos cubierta durante el recreo si fuese necesario además de facilitar un correo electrónico a los alumnos desde el que podrán estar en contacto para resolver dudas.

Unidad Didáctica completa en Anexo 2	
Clases los lunes y miércoles	
Marzo (2015)	Abril (2015)
Días: 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 y 30	Días: 1, 6, 8 y 13
Examen el día 13 de abril	
Duración de la sesión: 45 minutos	
Estructura de la sesión: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma	
Sesión 0: Introducción al judo y Asamblea	
Objetivos: presentar una actividad novedosa, captar la atención de los alumnos y motivarles. Recaltar desde el primer momento la importancia del respeto así como del cumplimiento de las normas implicando al alumnado activamente en su creación. Evaluar el objeto de estudio mediante la administración de los (evaluación inicial).	Actividades: - Introducción acerca del origen del judo (principios éticos y filosóficos). - Videos acerca de técnicas de judo y de la importancia del respeto. - Desarrollo por escrito de normas y de las consecuencias por su incumplimiento. - Administración de cuestionarios.
Sesión 1: Contacto corporal	
Objetivos: Trabajar actitudes de tolerancia, cooperación, amistad, honestidad e higiene.	Actividades: Juegos como Abrázate, Salta sin parar, El reloj, Asalta el castillo y Reflexión acerca de las inmovilizaciones y de la importancia de estar bien aseado.
Sesión 2: Contacto corporal	
Objetivos: Incidir en el respeto, tolerancia, autonomía, cooperación, solidaridad e imaginación.	Juegos: A que no sabes andar como..., El abrazo mágico, <i>Zempo kaiten ukemi</i> y Voltereta hacia atrás por el hombro.
Sesión 3: Lucha con agarre	
Objetivos: Reforzar los vínculos de amistad, esfuerzo, tolerancia, empatía y responsabilidad.	Juegos: Canguro loco, La barrera, Volteo en cuadrupedia, <i>Randori</i> y Rendición.
Sesión 4: Lucha con agarre	

Objetivos: Resolver los problemas planteados, diseñar estrategias; trabajar valores como: esfuerzo, respeto, cooperación, tolerancia y responsabilidad.	Juegos: Apañatelas, La cuerda, La tela de araña, Lucha por el espacio, <i>Randori</i> y Volteo en cuadrupedia.
Sesión 5: Lucha con agarre	
Objetivos: Fomentar la cooperación, tolerancia, amistad, higiene, autonomía, lucha por objetos, esfuerzo y resolución de problemas.	Juegos: Abrázate, <i>Zempo kaiten ukemi</i> , Defiende la cuerda, Asalta el castillo y Reflexión acerca de los apoyos que impiden o facilitan una acción.
Sesión 6: Lucha con agarre	
Objetivos: Diseñar estrategias para solventar problemas, trabajar en equipo; reforzar valores como: cooperación, comunicación, autonomía, responsabilidad y respeto.	Juegos: La cadena, La carretilla, El detenido, Juego a elegir por el alumnado, <i>Randori</i> y Voltereta hacia atrás por el hombro.
Sesión 7: Judo modificado	
Objetivos: Incidir en la importancia de la tolerancia, cooperación, amistad, responsabilidad, empatía e higiene.	Juegos: Abrázate, La cola del mono, <i>Osoto otoshi</i> , Volteo en cuadrupedia, <i>Hon kesa gatame</i> y Reflexión acerca de la importancia del aprovechamiento del peso corporal y el control.
Sesión 8: Judo modificado	
Objetivos: Crear estrategias, reforzar la cooperación, responsabilidad y empatía.	Juegos: Saltamontes, Azota a tu amigo, <i>Osoto otoshi</i> , <i>Yoko shiho gatame</i> , Asalta el castillo y Reflexión acerca de la importancia de la seguridad del esfuerzo y de la responsabilidad.
Sesión 9: Judo modificado	
Objetivos: Mejorar la tolerancia, esfuerzo, cooperación, solidaridad, respeto y comunicación.	Juegos: Salta sin parar, Cienpiés, <i>Tai otoshi</i> modificado, Salida <i>Hon kesa gatame</i> , <i>Randori</i> y Resolución de dudas.
Sesión 10: Judo modificado	
Objetivos: Fomentar las relaciones sociales, cooperación, desarrollar estrategias apropiadas, comunicación y respeto.	Juegos: Dame un capón, Rompe la cadena, Trabajo de piernas en suelo, Cuélate entre sus piernas, Asalta el castillo y Visualización de un video en el que Ilias Iliadas (campeón del mundo y medallista olímpico) explica el valor del respeto.
Sesión 11: Judo modificado	
Objetivos: Trabajar la solidaridad, comunicación, cooperación, autonomía y tolerancia.	Juegos: Canguro loco, Abrázate, <i>Tai otoshi</i> modificado, Cuélate entre sus piernas, Juego a elegir por el alumnado y <i>Zempo kaiten ukemi</i> .
Sesión 12: Judo modificado	
Objetivos: Diseñar estrategias, fomentar la autonomía, honradez, justicia, responsabilidad, respeto y tolerancia.	Juegos: Maremoto, No pierdas el tren, <i>Osoto otoshi</i> , Rompe la cadena con inmovilización y <i>Randori</i> suelo con arbitro y Resolución de dudas.
Examen	
Administración del cuestionario "E.V.J." y "STAXI-NA" (evaluación final)	

8. Conclusión

Actualmente, numerosos centros educativos, al igual que el I.E.S. L'Almadrava, realizan diversos programas y estrategias para favorecer una adecuada convivencia entre el alumnado y reducir las situaciones y actitudes agresivas. La gran mayoría de estos programas se realizan en el aula con un contenido más teórico, por lo que teniendo en cuenta la gran aceptación de las clases de educación física y el poder de transmisión que posee el deporte, aplicar un programa complementario a los ya vigentes con un formato distinto en horario escolar puede resultar eficaz además de innovador.

La adquisición y/o refuerzo de valores positivos en los alumnos son de vital importancia para su desarrollo personal y social, permitiendo así la consecución del objetivo final: prevenir las conductas agresivas. La elección de la práctica de judo es sin duda uno de los pilares en los que se fundamenta dicho proyecto ya que, aunque podría realizarse de forma adaptada con otros deportes, los valores inherentes y los principios filosóficos, éticos y morales que rodean al judo hacen de él un medio idóneo para conseguir el objetivo propuesto. Además, cabe destacar que su fundador, Jigoro Kano, creó este arte marcial con un fin educativo.

En mi opinión, una de las mayores fortalezas de la propuesta es que se trata de una actividad novedosa, que prácticamente ningún alumno había realizado con anterioridad y con una gran capacidad para captar su atención. En contraposición, una de las mayores debilidades del programa es la masificación de las aulas obligando a modificar algunos aspectos de la unidad didáctica y la brevedad del tiempo de práctica en las clases de educación física.

El programa deberá ser evaluado y si los resultados fueran positivos, extrapolarlo a otros centros educativos con características similares y mismas necesidades.

9. Bibliografía

- Brousse, M., Villamón, M. y Molina, J. P. (1999). El judo en el contexto escolar. En Villamón, M. (Eds.), *Introducción al judo* (pp, 183-199). Barcelona, España: Hispano Europea.
- Brousse, M., Villamón, M. y Molina, J. P. (1999). El judo en el contexto escolar. En Villamón, M. (Eds.), *Introducción al judo* (pp, 219-234). Barcelona, España: Hispano Europea.
- Defensor del Pueblo, (2000). *Violencia escolar: Maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid, España: Defensor del Pueblo. Recuperado de <http://www.defensordelpueblo.es/es/Documentacion/Publicaciones/monografico/Documentacion/Estudioviolencia.pdf>
- Del Barrio, V., Spielberger, C. D., y Aluja, A. (2005). *STAXI-NA: Inventario de expresión de ira estado-rasgo en niños y adolescentes*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Gifford-Smith, M. E., y Brownell, C. A. (2003). Childhood peer relationships: Social acceptance, friendships, and peer networks. *Journal of School Psychology, 41*(4), 235-284.
- Martínez Fernández, C., Hernández-Aguado, I., y Torres Cantero, A. M. (2006). Percepción de la violencia escolar por parte de las personas responsables de la dirección de los

centros de enseñanza de Alicante: un estudio cualitativo. *Revista española de salud pública*, 80(4), 387-394.

- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, (2012). Datos y cifras: Curso escolar 2013/2014. Madrid, España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Recuperado de http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/educacion/indicadores-publicaciones-sintesis/datos-cifras/Datos-y-Cifras-2013-2014-LR/Datos%20y%20Cifras%202013-2014_final.pdf
- Mora Merchán, J. A. (2000). *El fenómeno bullying en las escuelas de Sevilla*. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Palomero, J. E., y Fernández, M. R. (2001). Para saber más sobre la violencia escolar. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 41, 179-203.
- Parra, J. M. (2003). La educación en valores y su práctica en el aula. *Tendencias pedagógicas*, (8), 69-88.
- Pelegrín, A. (2004). *El comportamiento agresivo y violento: Factores de riesgo y protección como mediadores de inadaptaciones y adaptaciones en la socialización del niño y el adolescente*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia.
- Pelegrín, A. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2009). Análisis de las variables que influyen en la adaptación y socialización: El comportamiento agresivo en la adolescencia. *Ansiedad y Estrés*, 15(2-3), 119-289.
- Villamón, M. (1999). Glosario. En Villamón, M. (Eds.), *Introducción al judo* (pp, 311-337). Barcelona, España: Hispano Europea, p. 318.

10. Anexos

Anexo 1

Preguntas	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Ayudo a los demás sin pedir nada a cambio				
Me río de otros compañeros de clase				
Me siento mal cuando veo que algún compañero es tratado injustamente				
Hago trampas para ganar				
Me esfuerzo para conseguir lo que quiero				
Defiendo a un compañero si se está siendo injusto con él				
Me lo paso bien con mis compañeros de clase				
Me aseo el cuerpo después de las clases de Educación Física				
Si una persona necesita ayuda lo hago aunque tenga que dejar de jugar				
Hago burlas a un compañero de clase por ser diferente a mí				
Intento comprender a mis compañeros poniéndome en su lugar				
Le digo al profesor y a mis compañeros la verdad				
Para hacer las cosas bien hay que esforzarse				

Intento ser justo con las personas				
Me gusta jugar con mis compañeros				
Me ducho 3 veces o más por semana				
Si alguien necesita ayuda intento hacer algo				
Me meto con chicos/as de otras clases u otros cursos				
Cuando un compañero está triste intento comprenderle				
Miento para conseguir lo que quiero				
Intento hacer las cosas bien aunque cueste más				
Intento ser objetivo con el comportamiento de los demás				
Me gusta estar con mis amigos				
Voy limpio al instituto				

Valores	Ítems			
Solidaridad	1, 9 y 17			
Respeto y tolerancia	2, 10 y 18			
Empatía	3, 11 y 19			
Honestidad	4, 12 y 20			
Esfuerzo	5, 13 y 21			
Justicia	6, 14 y 22			
Amistad	7, 15 y 23			
Higiene	8, 16 y 24			
8 valores / 24 ítems				
Puntuación				
Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
1	2	3	4	
Ítems puntuación inversa (2, 4, 10, 18 y 20)				
Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
4	3	2	1	

Anexo 2

Sesión 1: contacto corporal	
Calentamiento	
<p>Juego Abrazate</p> <p>Descripción Los alumnos se desplazan libremente por el espacio, cuando el profesor diga un número deberán agruparse mediante un abrazo formando un grupo con dicho número de personas lo antes posible.</p> <p>Variantes Desplazamientos a la “pata coja”, en cuadrupedia, etc.</p>	<p>Objetivo del ejercicio Fomentar la cooperación y diversión permitiendo que se abracen unos a otros sin prejuicios respecto a sexo, raza, religión o país de origen. Incidir en valores como: tolerancia, amistad e higiene.</p> <p>Tiempo 5-10 minutos (en función del número de variantes).</p>
Parte principal	

<p><u>Juego</u> Salta sin parar <u>Descripción</u> Se divide la clase en grupos de 3-4 personas. Cada uno de ellos, dispuestos en fila, deberá saltar a su compañero de delante que estará inclinado con sus manos apoyadas en sus piernas. De esta forma deberán avanzar por el espacio lo más rápido posible.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u> Trabajar aspectos como cooperación, esfuerzo y diversión. Facilitar un clima positivo en la clase que permita el correcto desarrollo de la sesión. <u>Tiempo</u> 5 minutos.</p>
<p><u>Juego</u> El reloj <u>Descripción</u> Se divide la clase en 2 o 3 círculos en función del número de alumnos formando un “reloj”. El profesor dirá el nombre de un alumno perteneciente a cada “reloj” y una hora. Dicho alumno deberá reptar entre las piernas de sus compañeros y chocar la mano a sus compañeros que estén situados de forma aproximada en el minuto y la hora nombrada por el profesor lo antes posibles viendo que reloj es más rápido.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u> Interactuar con el resto de componentes del “reloj”, recalcar la importancia del esfuerzo para que el equipo al que pertenece cada alumno sea el ganador y crear posibles vínculos de amistad. <u>Tiempo</u> 10 minutos (en función del número de alumnos).</p>
<p><u>Juego</u> Asalta el castillo <u>Descripción</u> Se divide la clase en 2 equipos, cada uno de ellos tendrá un rol definido y pactado previamente. Un equipo debe defender su castillo y el otro debe asediarlo y obtener el tesoro (una pelota). El equipo que ataca debe desarrollar una estrategia para que su capitán, el único que puede coger el tesoro, llegue hasta él. Los desplazamientos se realizan en cuadrupedia.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u> Reforzar la cooperación, amistad, el desarrollo de estrategias y contacto corporal. Además, realzar ser la importancia de la honestidad evitando hacer trampas a la hora de decir quién era su capitán una vez obtenido el tesoro. <u>Tiempo</u> 15 minutos.</p>
Vuelta a la calma	
<p><u>Reflexión</u> ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Por qué? ¿Cómo inmovilizabais a vuestros compañeros en el juego de “Asalta el castillo”? Recordar la importancia de asearse antes y después de las clases de educación física.</p>	<p><u>Tiempo</u> 5 minutos.</p>
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 2: contacto corporal	
Calentamiento	
<p><u>Juego</u> A que no sabes andar cómo... <u>Descripción</u> Cada alumno elegirá un animal, debiendo desplazarse todos los alumnos por el espacio</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u> Desarrollo de la imaginación, fomentar la diversión, desinhibición y autonomía. <u>Tiempo</u> 10 minutos.</p>

reproduciendo la forma de desplazamiento de dicho animal.	
Parte principal	
<p style="text-align: center;">Juego El abrazo mágico</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Un alumno representa el rol de cazador y el resto son sus presas. Dicho alumno deberá cazar a sus presas que solo pueden ponerse a salvos mediante un abrazo entre ellas. Si el cazador atrapa a una presa, está pasa a ser cazador.</p> <p style="text-align: center;">Variantes</p> <p>La presa cazada pasa a ser cazador y el que era cazador sigue siéndolo, de esta forma aumenta el número de cazadores hasta que solo quede una presa; se puede realizar el juego con desplazamientos bipodales o en cuadrupedia.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Trabajar el contacto corporal entre el alumnado favoreciendo el respeto y la tolerancia. La cooperación y la solidaridad entre ellos será vital para evitar ser cazados.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p>10 minutos (en función del número de variantes).</p>
<p style="text-align: center;">Ejercicio</p> <p>Caída hacia delante rodando por el hombro "Zempo Kaiten Ukemi"</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Se adelanta una pierna, se apoya la mano contrario en el suelo formando una "portería". La mano libre deberá pasar por la portería lo máximo posible rodando por el hombro.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Aprender a rodar hacia delante como forma de seguridad ante una caída. Trabajar de forma autónoma y aquellos que lo consigan pueden ayudar de forma solidaria a otros compañeros con más dificultades.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p>15 minutos.</p>
Vuelta a la calma	
<p style="text-align: center;">Ejercicio</p> <p>Voltereta hacia atrás por el hombro</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>En posición de cuclillas, dejarse caer hacia atrás rodando por el hombro.</p> <p style="text-align: center;">Variantes</p> <p>Ayudas de nuestros compañeros si es preciso.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Aprender a roda hacia atrás como forma de seguridad ante una caída. Fomentar la empatía, solidaridad y amistad ya que deberán ayudarse unos a otros en caso de necesitarlo.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p>10 minutos.</p>
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 3: lucha con agarre	
Calentamiento	
<p style="text-align: center;">Juego Canguro loco</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Los alumnos se sentarán con las piernas estiradas y juntas, con un ligero espacio entre ellos. El último se debe levantar y saltar las piernas de sus compañeros a pies juntos, a los dos segundos saldrá el siguiente intentando pillar al de delante.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Subrayar el valor del esfuerzo por alcanzar a su compañero adelantado y a su vez sentarse lo antes posible una vez llegados al final de la fila para que el siguiente pueda saltarle rápidamente sin ser pillado.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p>5 minutos.</p>

<p><u>Juego</u> La barrera <u>Descripción</u> Dos alumnos escogidos por el profesor deberán abrazarse pero el resto de la clase deberá impedirlo con su cuerpo formando una barrera dándose la mano.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u> Buscar el contacto corporal, el esfuerzo y la tolerancia. El buen ambiente creado favorece el correcto desarrollo de los ejercicios posteriores. <u>Tiempo</u> 5 minutos.</p>
Parte principal	
<p><u>Ejercicio</u> Voltear a un compañero en cuadrupedia <u>Descripción</u> El alumno se posicionará frente a su compañero en cuadrupedia, pasando una mano por dentro del brazo más cercano de su compañero, para posicionarse después a un lado (el del brazo que le ha quitado) y eliminando el brazo que queda por fuera.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u> Lo principal de esta actividad es practicar y reiterar que se ayuden mutuamente hasta conseguir el volteo propuesto. Favorecer la comunicación, la solidaridad y los vínculos de amistad. <u>Tiempo</u> 15 minutos.</p>
<p><u>Ejercicio</u> <i>Randori</i> <u>Descripción</u> Lucha en suelo con oposición-colaboración (se empezará con uno en cuadrupedia y el otro controlándole)</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u> Dotar de responsabilidad al alumnado, promover la cooperación, esfuerzo y respeto (saludo inicial y final). <u>Tiempo</u> 10 minutos (cada dos minutos se cambiarán las parejas aprovechando para descansar)</p>
Vuelta a la calma	
<p><u>Ejercicio</u> Rendición y seguridad <u>Descripción</u> 3 formas rápidas de rendición: golpeando con la palma de la mano el suelo, al compañero o gritando. En caso de estar tumbado decúbito supino, tener una pierna flexionada.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u> Trabajar la seguridad, imprescindible para futuras sesiones. Avivar la importancia de la responsabilidad a la hora de practicar estas actividades. <u>Tiempo</u> 10 minutos.</p>
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 4: lucha con agarre	
Calentamiento	
<p><u>Juego</u> Apañatelas <u>Descripción</u> En grupos de 3, el profesor dirá distintas combinaciones-problemas que cada grupo deberá resolver y llegar a meta. Ejemplo: llegar hasta el final con solo 3 pies y 2 manos.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u> Resolver problemas y diseñar estrategias. Desarrollar valores como: esfuerzo, cooperación y diversión. <u>Tiempo</u> 5 minutos.</p>
<p><u>Juego</u> La cuerda <u>Descripción</u> Dos equipos deberán estirar de la cuerda venciendo al equipo rival.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u> Resaltar aspectos como la cooperación intragrupal y el esfuerzo para vencer al equipo rival. Desarrollar el concepto de agarrar y estirar. <u>Tiempo</u> 5 minutos.</p>

Parte principal	
<p style="text-align: center;">Juego</p> <p style="text-align: center;">La tela de araña</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Por parejas, uno tumbado decúbito supino abrazando con sus piernas la cintura de su compañero que estará decúbito prono. Este último deberá liberarse.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Trabajar la lucha con agarre y resolución de problemas. El contacto corporal en este juego puede favorecer la tolerancia.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p>10 minutos (1 minuto para intentar salir con constantes cambios de pareja).</p>
<p style="text-align: center;">Juego</p> <p style="text-align: center;">Lucha por el espacio</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>En un espacio delimitado deberán lucha por sacar de dicho espacio a su rival. No está permitido golpear, solo agarrar y empujar.</p> <p style="text-align: center;">Variantes</p> <p style="text-align: center;">De pie o en cuadrupedia</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Practicar la acción de agarrar y empujar e introducir la lucha por el espacio. Impulsar la necesidad del esfuerzo para vencer sin descuidar la seguridad (fuerza responsable).</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p>10 minutos 10 minutos (1 minuto para intentar ganar con constantes cambios de pareja).</p>
<p style="text-align: center;">Ejercicio</p> <p style="text-align: center;"><i>Randori</i></p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Posición de inicio: uno tumbado decúbito supino abrazando con sus piernas la cintura de su compañero que estará decúbito prono.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo</p> <p>Perfeccionar el trabajo de lucha con agarre resaltando la importancia de no hacer daño al oponente ni a uno mismo. Mostrar respeto al inicio y al final mediante el saludo.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p>10 minutos (con descansos y cambios de pareja).</p>
Vuelta a la calma	
<p style="text-align: center;">Ejercicio</p> <p style="text-align: center;">Repaso voltear a un compañero en cuadrupedia</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>El alumno se posicionará frente a su compañero en cuadrupedia, pasando una mano por dentro del brazo más cercano de su compañero, para posicionarse después a un lado (el del brazo que le ha quitado) y eliminando el brazo que queda por fuera.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo</p> <p>Favorecer la cooperación mediante una actividad en la que tanto <i>Uke</i> como <i>Tori</i> deberán comunicarse y ayudarse para realizar el volteo adecuadamente.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p>5 minutos.</p>
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 5: lucha con agarre	
Calentamiento	
<p style="text-align: center;">Juego</p> <p style="text-align: center;">Abrazate</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Los alumnos se desplazan libremente por el espacio, cuando el profesor diga un número deberán agruparse mediante un abrazo formando un grupo con dicho número de personas lo antes posible.</p> <p style="text-align: center;">Variantes</p> <p style="text-align: center;">Desplazamientos a la “pata coja”, en</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Fomentar la cooperación, diversión y que puedan abrazarse unos a otros sin prejuicios respecto a sexo, raza, religión o país de origen. Trabajar de esta forma tolerancia, amistad e higiene.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p>5-10 minutos (en función del número de variantes).</p>

cuadrupedia, etc.	
<p style="text-align: center;"><u>Ejercicio</u></p> <p>Caída hacia delante rodando por el hombro "Zempo Kaiten Ukemi"</p> <p style="text-align: center;"><u>Descripción</u></p> <p>Se adelanta una pierna, se apoya la mano contrario en el suelo formando una "portería". La mano libre deberá pasar por la portería lo máximo posible rodando por el hombro.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo del ejercicio</u></p> <p>Aprender a rodar hacia delante como forma de seguridad ante una caída. Trabajar de forma autónoma y aquellos que lo consigan pueden ayudar de forma solidaria a otros compañeros con más dificultades.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u></p> <p>5-10 minutos.</p>
Parte principal	
<p style="text-align: center;"><u>Juego</u></p> <p>Defiende la cuerda</p> <p style="text-align: center;"><u>Descripción</u></p> <p>Por parejas, uno deberá impedir que su compañero consiga agarrar una cuerda. Para ello deberá frenarlo, desestabilizarlo e inmovilizarlo como pueda.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo del ejercicio</u></p> <p>Practicar la lucha por objetos con distintos compañeros. Favorecer el esfuerzo y las relaciones sociales.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u></p> <p>5 minutos.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Juego</u></p> <p>Asalta el castillo</p> <p style="text-align: center;"><u>Descripción</u></p> <p>Se divide la clase en 2 equipos, cada uno de ellos tendrá un rol definido y pactado previamente. Un equipo debe defender su castillo y el otro debe asediarlo y obtener el tesoro (una pelota). El equipo que ataca debe desarrollar una estrategia para que su capitán, el único que puede coger el tesoro, llegue hasta él. Los desplazamientos se realizan en cuadrupedia.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo del ejercicio</u></p> <p>Reforzar la cooperación, amistad, el desarrollo de estrategias y contacto corporal. Resaltar la importancia de la honestidad evitando hacer trampas a la hora de decir quién era su capitán una vez obtenido el tesoro. Practicar las formas de volteo en cuadrupedia.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u></p> <p>15 minutos.</p>
Vuelta a la calma	
<p style="text-align: center;"><u>Reflexión y puesta en práctica</u></p> <p>Problema: una persona en cuadrupedia, ¿qué nos impide voltearle? ¿Cómo podemos inmovilizarlo?</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo</u></p> <p>Resolver los problemas planteados e introducir aspectos relacionados con las inmovilizaciones.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u></p> <p>5 minutos.</p>
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 6: lucha con agarre	
Calentamiento	
<p style="text-align: center;"><u>Juego</u></p> <p>La cadena</p> <p style="text-align: center;"><u>Descripción</u></p> <p>Un alumno debe atrapar a sus compañeros de clase que una vez pillados se darán la mano formando una cadena. Acaba el juego cuando solo queda un alumno.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo</u></p> <p>Fomentar la cooperación, trabajar en equipo, diseñar estrategias sin olvidar el aspecto lúdico.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u></p> <p>5 minutos.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Juego</u></p> <p>La carretilla</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo</u></p> <p>Mejorar la coordinación y condición física.</p>

<p align="center"><u>Descripción</u></p> <p>Por parejas, un alumno coge de los pies a su compañero y deberá avanzar solo con las manos. Una vez llegado a la mitad del tatami se cambian los roles.</p>	<p align="center"><u>Tiempo</u></p> <p>5 minutos.</p>
Parte principal	
<p align="center"><u>Juego</u></p> <p align="center">El detenido</p> <p align="center"><u>Descripción</u></p> <p>Por parejas, uno tumbado encima del otro. El que está debajo debe alcanzar un objeto a 3 metros.</p>	<p align="center"><u>Objetivo</u></p> <p>Desarrollar la lucha con agarre e introducir la inmovilización.</p> <p align="center"><u>Tiempo</u></p> <p>10 minutos (cambios de pareja).</p>
<p align="center"><u>Juego a elegir por el alumnado</u></p>	<p align="center"><u>Objetivo</u></p> <p>Dar autonomía al alumnado y mejorar la comunicación ya que tendrán que ponerse de acuerdo.</p> <p align="center"><u>Tiempo</u></p> <p>10 minutos.</p>
<p align="center"><u>Ejercicio</u></p> <p align="center"><i>Randori</i></p> <p align="center"><u>Descripción</u></p> <p>Posición de inicio: por parejas unidos espalda con espalda.</p>	<p align="center"><u>Objetivo</u></p> <p>Perfeccionar la lucha con agarre y la resolución de problemas. Trabajar de forma responsable y resaltar el respeto (saludo inicial y final).</p> <p align="center"><u>Tiempo</u></p> <p>10 minutos (cambios de pareja).</p>
Vuelta a la calma	
<p align="center"><u>Ejercicio</u></p> <p>Voltereta hacia atrás por el hombro</p> <p align="center"><u>Descripción</u></p> <p>En posición de cuclillas, dejarse caer hacia atrás rodando por el hombro.</p> <p align="center"><u>Variantes</u></p> <p>Ayudas de nuestros compañeros si es preciso</p>	<p align="center"><u>Objetivo del ejercicio</u></p> <p>Aprender a rodar hacia atrás como forma de seguridad ante una caída. Trabajar la empatía, la solidaridad y la amistad ya que deberán ayudarse unos a otros en caso de necesitarlo.</p> <p align="center"><u>Tiempo</u></p> <p>5 minutos</p>
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 7: judo modificado	
Calentamiento	
<p align="center"><u>Juego</u></p> <p align="center">Abrazate</p> <p align="center"><u>Descripción</u></p> <p>Los alumnos se desplazan libremente por el espacio, cuando el profesor diga un número deberán agruparse mediante un abrazo formando un grupo con dicho número de personas lo antes posible.</p> <p align="center"><u>Variantes</u></p> <p>Desplazamientos a la “pata coja”, en cuadrupedia, etc.</p>	<p align="center"><u>Objetivo del ejercicio</u></p> <p>Fomentar la cooperación y diversión permitiendo que se abracen unos a otros sin prejuicios respecto a sexo, raza, religión o país de origen. Incidir en valores como: tolerancia, amistad e higiene.</p> <p align="center"><u>Tiempo</u></p> <p>5-10 minutos (en función del número de variantes).</p>
<p align="center"><u>Juego</u></p>	<p align="center"><u>Objetivo del ejercicio</u></p>

<p>La cola del mono</p> <p><u>Descripción</u></p> <p>Todos los alumnos deberán ponerse una cuerda o pañuelo en su espalda, metido en el pantalón simulando de esta forma la cola de un mono. A la señal del profesor, deberán cazar el máximo número posible de colas.</p>	<p>Facilitar que compitan todos contra todos de forma que participen de forma activa todo el alumnado. Perfeccionar sus habilidades y reflejos.</p> <p><u>Tiempo</u></p> <p>5 minutos.</p>
Parte principal	
<p><u>Ejercicio</u></p> <p><i>Osoto otoshi</i></p> <p><u>Descripción</u></p> <p><i>Tori</i> que se encuentra frente a <i>Uke</i> se desplaza hacia un lado de este último haciéndole una zancadilla y rodeándole el cuello con el brazo.</p> <p><u>Importante</u></p> <p>Pie paralelo de <i>Tori</i> y el pie que se introduce entre las piernas de <i>Uke</i> debe estar apoyado. No se proyecta.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u></p> <p>Introducir el judo pie en el que la seguridad es primordial. Demostrar responsabilidad a la vez que respeto (saludo antes y después).</p> <p><u>Tiempo</u></p> <p>15 minutos.</p> 
<p><u>Ejercicio</u></p> <p>Repaso de la forma de voltear en cuadrupedia ya conocida y <i>Hon kesa gatame</i></p> <p><u>Descripción</u></p> <p><i>Tori</i> rodea el cuello de <i>Uke</i> y controla el brazo más cercano de <i>Uke</i> pasándolo por debajo de su axila.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u></p> <p>Aprender a inmovilizar cooperando.</p> <p><u>Tiempo</u></p> <p>10 minutos.</p> 
Vuelta a la calma	
<p><u>Reflexión</u></p> <p>Se recordarán los conceptos de <i>Uke</i> y <i>Tori</i> además de explicar la importancia de controlar el triángulo que forman los hombros y la cabeza para una buena inmovilización.</p>	<p><u>Tiempo</u></p> <p>5 minutos.</p> 
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 8: judo modificado	
Calentamiento	
<p><u>Juego</u></p> <p>Saltamontes</p> <p><u>Descripción</u></p> <p>Todos los alumnos se desplazarán por el espacio dando saltos con los pies juntos. Uno de ellos será el encargado de pillar a sus compañeros. Una vez pillado un “saltamontes” se cambiarán los roles.</p> <p><u>Variantes</u></p> <p>Pata coja.</p>	<p><u>Objetivo del ejercicio</u></p> <p>Facilitar el buen ambiente en la clase además de ser muy motivador.</p> <p><u>Tiempo</u></p> <p>5 minutos.</p>

<p align="center">Juego Azota a tu amigo</p> <p>Descripción El juego consiste en darle dos palmadas en la espalda o una patada suave en los glúteos al resto de compañeros.</p>	<p align="center">Objetivo del ejercicio Mejorar las habilidades motrices así como la coordinación y los reflejos.</p> <p align="center">Tiempo 5 minutos.</p>
Parte principal	
<p>Repaso ejercicio <i>Osoto otoshi</i></p> <p>Descripción <i>Tori</i> que se encuentra frente a <i>Uke</i> se desplaza hacia un lado de este último haciéndole una zancadilla y rodeándole el cuello con el brazo.</p> <p>Importante Pie paralelo de <i>Tori</i> y el pie que se introduce entre las piernas de <i>Uke</i> debe estar apoyado. No se proyecta.</p>	<p align="center">Objetivo del ejercicio Introducir el judo pie en el que la seguridad es primordial. Demostrar responsabilidad a la vez que respeto (saludo antes y después).</p> <p align="center">Tiempo 10 minutos.</p> <div align="center" data-bbox="986 703 1166 891"> </div>
<p align="center">Ejercicio <i>Yoko shiho gatame</i></p> <p>Descripción Ejercer peso sobre <i>Uke</i> mientras un brazo agarra por debajo del cuello y el otro por debajo de la pierna más alejada.</p>	<p align="center">Objetivo del ejercicio Aprender a inmovilizar cooperando.</p> <p align="center">Tiempo 5 minutos</p> <div align="center" data-bbox="938 1066 1209 1151"> </div>
<p align="center">Juego Asalta el castillo</p> <p>Descripción Se divide la clase en 2 equipos, cada uno de ellos tendrá un rol definido y pactado previamente. Un equipo debe defender su castillo y el otro debe asediarlo y obtener el tesoro (una pelota). El equipo que ataca debe desarrollar una estrategia para que su capitán, el único que puede coger el tesoro, llegue hasta él. Los desplazamientos se realizan en cuadrupedia.</p>	<p align="center">Objetivo del ejercicio Reforzar la cooperación, amistad, el desarrollo de estrategias y contacto corporal. Resaltar la importancia de la honestidad evitando hacer trampas a la hora de decir quién era su capitán una vez obtenido el tesoro. Practicar las inmovilizaciones <i>Hon kesa gatame</i> y <i>Yoko shiho gatame</i>.</p> <p align="center">Tiempo 15 minutos</p>
Vuelta a la calma	
<p align="center">Reflexión</p> <p>Exponer una vez más la importancia de realizar los ejercicios adecuadamente y prestando atención para evitar dañarse a uno mismo o al compañero. Transmitir el mensaje de que solo con esfuerzo se consiguen mejorar las técnicas.</p>	<p align="center">Tiempo 5 minutos.</p>
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 9: judo modificado

Calentamiento	
<p style="text-align: center;">Juego</p> <p style="text-align: center;">Salta sin parar</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Se divide la clase en grupos de 3-4 personas. Cada uno de ellos, dispuestos en fila, deberá saltar a su compañero de delante que estará inclinado con sus manos apoyadas en sus piernas. De esta forma deberán avanzar por el espacio lo más rápido posible.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Trabajar aspectos como cooperación, esfuerzo y diversión. Facilitar un clima positivo en la clase que permita el correcto desarrollo de la sesión.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p style="text-align: center;">5 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Juego</p> <p style="text-align: center;">El cienpiés</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Se divide la clase en dos equipos. Cada uno de ellos estarán sentados en fila con los pies abrazando al compañero de delante pudiendo avanzar solo con las manos. El cienpiés que llegue antes a meta gana.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Favorecer la diversión y la coordinación ya que todos los componentes del cienpiés deberán estar coordinados para avanzar. Trabajar el contacto corporal y por tanto el respeto y la tolerancia.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p style="text-align: center;">5 minutos.</p>
Parte principal	
<p style="text-align: center;">Ejercicio</p> <p style="text-align: center;"><i>Tai otoshi</i> modificado</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Al no tener traje, una mano rodea el cuello y la otra le agarra del brazo. La pierna debe estar apoyada en el suelo y semiflexionada. No se proyecta.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Iniciar una nueva técnica de judo pie algo más compleja que las anteriores por lo que deberán estar concentrados y ayudarse entre ellos corrigiendo posibles fallos.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p style="text-align: center;">15 minutos.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p style="text-align: center;">Ejercicio</p> <p style="text-align: center;">Salida de <i>Hon kesa gatame</i></p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Abrazar la cintura del compañero, empujarle hacia delante (desde la perspectiva del que inmoviliza), “meterse dentro” y girarle hacia el lado opuesto haciendo “puente”.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Aprender a salir de <i>Hon kesa gatame</i> y facilitar el trabajo con <i>randoris</i>. Imprescindible cooperar para que exista una continuidad en el trabajo.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p style="text-align: center;">10 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Ejercicio</p> <p style="text-align: center;"><i>Randori</i></p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Posición inicial: inmovilizando en <i>Hon kesa gatame</i></p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Practicar la salida aprendida anteriormente. Recalcar la importancia del trabajo responsable y del respeto (saludo inicial y final).</p> <p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p style="text-align: center;">5 minutos.</p>
Vuelta a la calma	
<p style="text-align: center;">Resolución de dudas</p> <p>Facilitar que el alumnado se exprese y que sean ellos mismos quienes resuelvan las dudas.</p>	<p style="text-align: center;">Tiempo</p> <p style="text-align: center;">5 minutos</p>
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 10: judo modificado	
Calentamiento	
<p style="text-align: center;"><u>Juego</u> Dame un capón</p> <p style="text-align: center;"><u>Descripción</u> Por parejas, uno tumbado en posición supina con piernas flexionadas debe impedir que su compañero que estará de pie le toque la cabeza.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo del ejercicio</u> Trabajar por parejas con posibilidad de hacer cambios para favorecer las relaciones sociales así como responsabilidad a la hora de medir la fuerza del “capón”.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u> 5 minutos.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Juego</u> Rompe la cadena</p> <p style="text-align: center;"><u>Descripción</u> Se divide la clase en dos. Un equipo formará una cadena agarrándose fuertemente entre ellos. A la señal de inicio el otro equipo deberá romper la cadena y arrastrar a sus integrantes hasta su campo.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo del ejercicio</u> Desarrollar las habilidades de lucha con agarre en suelo, diseñar estrategias y fomentar el trabajo cooperativo.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u> 5 minutos</p>
Parte principal	
<p style="text-align: center;"><u>Ejercicio</u> Trabajo de piernas en suelo</p> <p style="text-align: center;"><u>Descripción</u> Explicar la importancia de meter las piernas entre las del rival para controlarlo e incluso voltearlo.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo del ejercicio</u> Facilitar el trabajo de suelo con un ejercicio en el que cada pareja deberá vivenciar la importancia del control realizado por las piernas.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u> 10 minutos.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Juego</u> Cuélate entre sus piernas</p> <p style="text-align: center;"><u>Descripción</u> Se divide la clase en dos, cada equipo contará con tres capitanes. Ambos equipos deben conseguir que sus capitanes alcancen el campo rival en minuto y medio. Para impedirlo solo está permitido controlar, voltear o inmovilizar introduciendo sus piernas entre las del rival.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo del ejercicio</u> Desarrollar el trabajo en suelo de forma divertida creando un ambiente lúdico en el aula y obligando a cada equipo a diseñar estrategias y cooperar para vencer. Resaltar la importancia de una buena comunicación intragrupal para conseguir el objetivo final del juego.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u> 10 minutos.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Juego</u> Asalta el castillo</p> <p style="text-align: center;"><u>Descripción</u> Se divide la clase en 2 equipos, cada uno de ellos tendrá un rol definido y pactado previamente. Un equipo debe defender su castillo y el otro debe asediarlo y obtener el tesoro (una pelota). El equipo que ataca debe desarrollar una estrategia para que su capitán, el único que puede coger el tesoro, llegue hasta él. Los desplazamientos se realizan en cuadrupedia.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objetivo del ejercicio</u> Reforzar la cooperación, amistad, el desarrollo de estrategias y contacto corporal. Resaltar la importancia de la honestidad evitando hacer trampas a la hora de decir quién era su capitán una vez obtenido el tesoro. Practicar las inmovilizaciones <i>Hon kesa gatame</i> y <i>Yoko shiho gatame</i> así como el trabajo de piernas en suelo.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u> 10 minutos.</p>
Vuelta a la calma	
<p style="text-align: center;"><u>Visualización de un video</u> Ilias Iliadis explica la importancia del respeto</p>	<p style="text-align: center;"><u>Tiempo</u> 5 minutos</p>

en judo y como le ha cambiado la vida desde que lo practica.	<u>Url</u> https://youtu.be/ahZyiZeATRQ
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 11: judo modificado	
Calentamiento	
<p style="text-align: center;">Juego Canguro loco</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Los alumnos se sentarán con las piernas estiradas y juntas, con un ligero espacio entre ellos. El último se debe levantar y saltar las piernas de sus compañeros a pies juntos, a los dos segundos saldrá el siguiente intentando pillar al de delante.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Alcanzar a su compañero adelantado y a su vez deberán sentarse lo antes posible una vez llegados al final de la fila para que el siguiente pueda saltarle rápidamente sin ser pillado demostrando esfuerzo.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo 5 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Juego Abrázate</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Los alumnos se desplazan libremente por el espacio, cuando el profesor diga un número deberán agruparse mediante un abrazo formando un grupo con dicho número de personas lo antes posible.</p> <p style="text-align: center;">Variantes</p> <p>Desplazamientos a la “pata coja”, en cuadrupedia, etc.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Fomentar la cooperación y diversión permitiendo que se abracen unos a otros sin prejuicios respecto a sexo, raza, religión o país de origen. Incidir en valores como: tolerancia, amistad e higiene.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo 5-10 minutos (en función del número de variantes).</p>
Parte principal	
<p style="text-align: center;">Repaso ejercicio <i>Tai otoshi</i> modificado</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Al no tener traje, una mano rodea el cuello y la otra le agarra del brazo. La pierna debe estar apoyada en el suelo y semiflexionada. No se proyecta.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Iniciar una nueva técnica de judo pie algo más compleja que las anteriores por lo que deberán estar concentrados y ayudarse entre ellos corrigiendo posibles fallos.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo 10 minutos.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p style="text-align: center;">Juego Cuélate entre sus piernas</p> <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Se divide la clase en dos, cada equipo contará con tres capitanes. Ambos equipos deben conseguir que sus capitanes alcancen el campo rival en minuto y medio. Para impedirlo solo está permitido controlar, voltear o inmovilizar introduciendo sus piernas entre las del rival.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo del ejercicio</p> <p>Desarrollar el trabajo en suelo de forma divertida creando un ambiente lúdico en el aula y obligando a cada equipo a diseñar estrategias y cooperar para vencer. Resaltar la importancia de una buena comunicación intragrupal para conseguir el objetivo final del juego.</p> <p style="text-align: center;">Tiempo 10 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Juego a elegir por el alumnado</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo</p> <p>Dar autonomía al alumnado que deberá</p>

	ponerse de acuerdo en la elección del juego. Tiempo 10 minutos.
Vuelta a la calma	
<p>Repaso ejercicio Caída hacia delante rodando por el hombro “Zempo Kaiten Ukemi”</p> <p>Descripción Se adelanta una pierna, se apoya la mano contrario en el suelo formando una “portería”. La mano libre deberá pasar por la portería lo máximo posible rodando por el hombro.</p>	<p>Objetivo del ejercicio Aprender a rodar hacia delante como forma de seguridad ante una caída. Trabajar de forma autónoma y aquellos que lo consigan pueden ayudar de forma solidaria a otros compañeros con más dificultades.</p> <p>Tiempo 5 minutos.</p>
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Sesión 12: judo modificado	
Calentamiento	
<p>Juego Maremoto</p> <p>Descripción Cada esquina del tatami representará un lugar distinto: mar, tierra, playa y barco. Todos los alumnos se irán desplazando por el espacio y cuando el profesor diga un lugar deberán acudir a ese lugar lo antes posible. Cuando el profesor diga maremoto deberán ir lo antes posible a la playa o a la tierra.</p>	<p>Objetivo del ejercicio Iniciar la sesión de judo obteniendo un clima positivo en el aula. De esta forma los alumnos estarán altamente motivados.</p> <p>Tiempo 5 minutos.</p>
<p>Juego No pierdas el tren</p> <p>Descripción En grupos de 3-4 personas agarrados en fila formando un tren se desplazarán por el tatami. A la señal del profesor, cada tren deberá intentar unirse a otro tren e impedir que se unan al suyo.</p>	<p>Objetivo del ejercicio Favorecer la cooperación intragrupal, la competición intergrupala, el esfuerzo, el contacto corporal, el respeto y la tolerancia.</p> <p>Tiempo 5 minutos.</p>
Parte principal	
<p>Repaso ejercicio <i>Osoto otoshi</i></p> <p>Descripción <i>Tori</i> que se encuentra frente a <i>Uke</i> se desplaza hacia un lado de este último haciéndole una zancadilla y rodeándole el cuello con el brazo.</p> <p>Importante Pie paralelo de <i>Tori</i> y el pie que se introduce entre las piernas de <i>Uke</i> debe estar apoyado. No se proyecta.</p>	<p>Objetivo del ejercicio Introducir el judo pie en el que la seguridad es primordial. Demostrar responsabilidad a la vez que respeto (saludo antes y después).</p> <p>Tiempo 10 minutos.</p>
	
Juego	Objetivo del ejercicio

<p>Rompe la cadena con inmovilización</p> <p>Descripción</p> <p>Se divide la clase en dos. Un equipo formará una cadena agarrándose fuertemente entre ellos. A la señal de inicio el otro equipo deberá romper la cadena y arrastrar a sus integrantes hasta su campo. Una vez en campo propio, deberá ser inmovilizado para evitar su fuga.</p>	<p>Desarrollar las habilidades de lucha con agarre en suelo, diseñar estrategias y trabajar de forma cooperativa. Practicar las inmovilizaciones <i>Hon kesa gatame</i> y <i>Yoko shiho gatame</i> así como el trabajo de piernas en suelo.</p> <p>Tiempo</p> <p>10 minutos.</p>
<p>Ejercicio</p> <p><i>Randori</i> suelo con arbitro</p> <p>Descripción</p> <p>En grupos de 4, dos realizarán un <i>randori</i> suelo y los otros dos compañeros arbitrarán dicho <i>randori</i>. Una vez finalizado el <i>randori</i> se intercambiarán los roles.</p>	<p>Objetivo del ejercicio</p> <p>Facilitar la práctica de los conocimientos adquiridos a lo largo de la unidad didáctica. Dar autonomía al alumnado, siendo responsable para evitar daños. Además, la honradez y la justicia serán primordiales tanto por parte de los árbitros como por parte de los participantes en el <i>randori</i>.</p> <p>Tiempo</p> <p>10 minutos.</p>
Vuelta a la calma	
<p>Breve explicación de cómo se desarrollará el examen.</p>	<p>Tiempo</p> <p>5 minutos.</p>
Los alumnos disponen de 10 minutos para asearse y cambiarse de camiseta	

Examen							
Se preguntarán estos 5 conceptos con una puntuación máxima de 5 puntos (1 punto por técnica)						Puntuación máxima 5 puntos	Puntuación máxima 10 puntos
Nombre	Osoto otoshi	Tai otoshi	Forma de voltear en cuadrupedia	Hon kesa gatame	Yoko shiho gatame	Nota evaluación continua	Nota total
Alumno							
<p>El examen estará formado por dos bloques: en el primero se evaluarán 5 técnicas obteniendo una puntuación máxima de cinco puntos y en el segundo se evaluarán otros aspectos como puntualidad, buen comportamiento, autonomía, higiene personal, etc. obteniendo una puntuación máxima de 5 puntos. La suma de ambos bloques dará una nota sobre diez. A diferencia de lo que suele ser habitual en los exámenes de educación física, este examen valora más la adquisición de valores y el esfuerzo empleado durante las sesiones que la propia ejecución técnica.</p>							