

APLICACIÓN Y EXPLORACIÓN DE HABILIDADES FÍSICAS Y COMPORTAMENTALES EN NIÑOS DE PRIMARIA DEL GIMNASIO LA ARBOLEDA

CÓMO SE INCORPORA EL APRENDIZAJE DE LAS BASES DEL JUDO MEDIANTE LA PRÁCTICA Y MEJORAMIENTO DE HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS EN EL GRUPO DE PRIMARIA.

APPLICATION AND EXPLORATION OF NATURAL AND BEHAVIORAL SKILLS IN CHILDREN OF PRIMARY GIMNASIO LA ARBOLEDA

Learning how the foundations of judo is incorporated by practice and improvement of motor skills and coordinative in primary group.

Rodrigo Isaza Mendoza

Investigador del programa de Ciencias del Deporte, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A..

E-mail: isazarim@gmail.com

Álvaro José Gracia Díaz

Licenciado en Educación Física. Especialista en teoría, métodos y técnicas de la investigación social. Magister en Docencia Universitaria y Dr. (Ph. D) en Pedagogía y Didáctica de la Educación Física.

E-mail: algradi333@hotmail.com

Las bases del judo; principios, valores y técnicas, fueron el pilar del proyecto, adquiriendo los participantes nuevas herramientas para el desarrollo personal y emocional. Las técnicas enseñadas fueron las caídas básicas (atrás, adelante, lateral, rodamiento) y dos técnicas correspondientes al grado de cinturón blanco; o soto gari (gran gancho externo) y o uchi gari (gran gancho interno).

Palabras Clave: *Habilidad motriz, valores, judo, lúdica, niños, arte marcial.*

RESUMEN

El objetivo de este trabajo, fue desarrollar con los niños y niñas de primaria un proceso de mejoramiento, en sus habilidades motrices y comportamentales mediante actividades lúdicas, pre-deportivas y tareas motrices del judo y la gimnasia marcial, mientras se reforzaban valores como respeto, orden, autocontrol y disciplina, fundamentales de esta disciplina oriental.

ABSTRACT

The aim of this work was to improve the motor and social skills of primary boys and girls through ludic activities, sport games and motor tasks from judo and martial gymnastic. Through these activities some values like respect, order, self-control and discipline were taught as well, important values in this martial art.

The participants acquired new tools for their personal and emotional development using judo foundations: principles, values, and technics. The basic judo falls (front, back, side and rolling) and two white belt technics, o soto gari (major outer reaping) and o uchi gari (major inner reaping) were taught.

Key Words: *motor skills, values, judo, ludic, children, martial art.*

INTRODUCCIÓN

Este proyecto surge al tener la posibilidad de realizar una intervención en el campo deportivo con los estudiantes de primaria del Gimnasio: La Arboleda. El colegio genera un espacio llamado "Talentos" en donde los estudiantes cuentan con una variación de deportes, música, baile, ecología y escritura, para escoger según sus gustos e intereses. Judo y Gimnasia Marcial son entonces, una opción nueva y diferente dentro del marco de opciones y es bien recibida por las directivas del colegio y por los estudiantes interesados que conforman el grupo.

El proyecto se presentó ante el colegio, al identificar la necesidad de ofertar una opción diferente a los deportes convencionales; el fútbol, el baloncesto y el voleibol. La propuesta de Judo y Gimnasia Marcial, se implementó con objetivos y contenidos específicos que se trabajaron durante el primer periodo del año 2014 y bajo un cronograma de actividades y sesiones previamente estructuradas.

PROPUESTA

APRENDIZAJE DE LAS BASES DEL JUDO, MEDIANTE SU PRÁCTICA Y MEJORAS EN LAS HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS EN EL GRUPO DE PRIMARIA.

La propuesta fue dirigida al grupo de primaria, el grupo se conformó por estudiantes de las edades de 7 a 11 años, se les llevó un seguimiento y un registro de las sesiones durante el proceso.

OBJETIVOS

GENERAL

- Aprender las bases del judo en cuanto a principios, valores y técnica.

ESPECÍFICOS

- Transmitir mediante la práctica del judo, valores para el desarrollo del individuo y el grupo social, como la lealtad, obediencia, respeto, orden, control de uno mismo, desapego, disciplina, flexibilidad, paz, bondad, fraternidad y la higiene del cuerpo y el espíritu.
- Mejorar la habilidad motriz por medio de tareas motrices del judo.
- Aprender las formas de caer en el judo.
- Asimilar y entender, la aplicación de las técnicas básicas de judo del grado de cinturón blanco.

METODOLOGÍA

Modelo pedagógico constructivista.

En este modelo, el conocimiento se construye, se promueve la actividad mental constructiva del estudiante, él es una persona única, pero pertenece a un contexto social que influye en él. No solo la escuela lo forma, interviene la comunidad, la familia y los entornos en donde se desenvuelve.

Cabe la idea entonces, de preguntarse, qué tipo de individuo se quiere formar, qué aspectos se quieren trabajar o si se busca una formación integral, en donde el desarrollo de la clase parte del diálogo entre estudiante y maestro. En este modelo la experiencia

facilita el aprendizaje, por lo tanto, la propuesta se presenta como innovadora y accesible a un nuevo conocimiento, en donde los estudiantes se apropiarán aportando al desarrollo de pensamiento y de creatividad.

Hay autores representativos de este modelo, por ejemplo Piaget (1969), que habla de lo genético en cuanto al desarrollo mental y su aprendizaje por asimilación del entorno, Vygotsky (1985), toma el constructivismo desde lo social, en donde el aprendizaje es por la interacción, y Ausbel (1976) desde lo disciplinario, donde el aprendizaje es significativo, por experiencias previas. Partiendo de estos criterios, puede dimensionarse el modelo pedagógico constructivista y direccionar la propuesta respecto a los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, que mejor se acomoden al grupo y al entorno.

Según lo anterior, el método deductivo e inductivo son convenientes, además, llevar el proceso de lo general a lo específico.

Como técnicas de enseñanza:

Instrucción Directa: Repetición y perfeccionamiento.

Enseñanza por Modelos (imitación).

Para los estilos de enseñanza:

- *Mando directo:* El profesor determina la actividad a llevar a cabo. Prácticas masivas, formación de grupos, distribución espacial de los alumnos, tareas en lugar elegido, organización formal (fila, hileras, columnas).
- *Asignación de tareas:* Tiempo de duración lo determina el profesor, cantidad (repeticiones) la determina el alumno. Responsabilidad y disciplina.
- *Programas individuales:* Tarea a realizar es dependiente de las capacidades del alumno, el profesor marca las pautas del trabajo. Aunque en este caso, no se

aplique en su totalidad, es importante, determinar las capacidades individuales, más aún, cuando el grupo lo conforman alumnos desde los grados de primero hasta quinto de primaria, donde hay diferentes edades.

- *Creatividad:* Cantidad en cuanto al trabajo a desarrollar, la determinará el propio alumno. Individual o por grupos. Distribución informal, lugares elegidos por los alumnos. De esta forma, habrán sesiones donde será el alumno quien propondrá qué tipo de ejercicio realizar, según el material con el que se disponga, por ejemplo aros, conos, platillos.

Se tuvo en cuenta, la aplicación de pretest y postest de coordinación, caídas básicas de judo y técnicas básicas correspondientes al cinturón blanco. Además, se llevó un material fotográfico registrando las sesiones.

Las sesiones que se llevaron a cabo, fueron elaboradas bajo un formato Plan Clase, en donde se registró la sesión, fecha, tema, objetivo de la sesión, recursos materiales, actividades, retroalimentación, análisis de la experiencia, y conclusiones. Además, al finalizar la sesión se diligenció otro formato, de evaluación y autoevaluación, en el que se registró cantidad de participantes, nivel de participación, reacciones de los participantes, lo que se realizó para motivar a los estudiantes y para mantener su interés.

Una valoración de la actividad, qué se destacó en la sesión, dificultades encontradas, cómo corregirlas, sí se repitiera la actividad, qué modificaciones se harían a la propuesta de trabajo, sí volviera a plantearse la sesión, qué se debe tener en cuenta, para la planificación de la próxima actividad, y finalmente, cuáles eran las metas y expectativas ante la propuesta de trabajo de la sesión.

Estos formatos permitieron que se mejorara al momento de diseñar la siguiente sesión, evitando cometer errores que podrían perjudicar la sesión, disminuir el interés de los participantes o dificultar el alcance de

metas y expectativas. Fue una herramienta que permitió estructurar el trabajo de mejor manera, con visión hacia las sesiones por ejecutar.

IMPLEMENTACIÓN

Cronograma de actividades para llevar a cabo la propuesta:

Mes	Febrero			Marzo				Abril			Mayo			
	13	20	27	6	13	20	27	3	10	24	8	15	22	29
Sesión														
Inscripción a Judo y Gimnasia Marcial (Talentos).	■													
Reglas y normas de clase.	■													
Protocolos.		■												
Evaluación nivel de gimnasia básica.			■											
Evaluación coordinación.			■											
Juegos de interacción y/o coordinación.		■			■		■	■		■	■			
Juegos para aprendizaje de técnicas.				■		■	■		■	■	■			
Caídas básicas.				■	■	■	■	■	■	■	■			
Reforzar valores (actividades específicas).					■		■		■		■			
Evaluación 2 avances gimnasia básica.												■		
Evaluación 2 coordinación.													■	
Divulgación de resultados y/o avances.														■

Las clases se realizaron en el espacio al aire libre de la institución, en caso de lluvia, se utilizó un aula de clase o el auditorio.

Se llevó el registro de sesiones por medio de un formato Plan Clase, igualmente, un formato de Evaluación y Autoevaluación de la sesión ejecutada.

EJECUCIÓN

Para las sesiones de clase, se contó con un material de la institución como aros, conos, palos, colchonetas, balones, material que según lo programado será de utilidad para cumplir los objetivos de la sesión.

Para las sesiones, se utilizó un formato de sesión donde se estructuraron las sesiones y se registró, una autoevaluación de las mismas que permitió tener una retroalimentación de lo realizado y lo ocurrido en la clase.

A partir de esto, se puede reflexionar sobre la propuesta y de ser necesario re-direccionar el enfoque, el método y la didáctica, entre otros. Para poder llevar a cumplimiento los objetivos planteados.

RESULTADOS

Evaluación de la experiencia en el proceso de construcción de la propuesta.

El colegio aceptó la propuesta, el apoyo por parte de éste es total. Igualmente, el profesor de educación física colaboró con material, apoyó disipando dudas y acompañó el proceso con toda la disposición. Los estudiantes respondieron con interés. Se evidenció una motivación de los estudiantes por el aprendizaje de las técnicas, caídas y agarres, lo vieron como novedoso.

Igualmente, la motivación fue alta al plantear circuitos con materiales como aros y conos para trabajar coordinación, los juegos fueron recibidos con gran aceptación.

A mitad del proceso, el profesor de educación física de la institución se retiró del colegio, sin embargo, un profesor suplente colaboró con la misma disposición e interés, permitiendo que la propuesta continuara sin ninguna dificultad. Ésto evidenció por parte de los directivos y coordinadores académicos, el interés por el proyecto y llegar a su culminación de forma exitosa.

Evaluación del proceso de diseño, implementación y ejecución de la propuesta.

Las sesiones de clase se realizaron especialmente para la población de primaria, teniendo en cuenta, la falta de un espacio como un dojo con tatami (colchonetas), las colchonetas disponibles son pequeñas, por lo que se trabajó en el campo sobre el césped,

limitando ciertas actividades, teniendo todas las medidas de seguridad posibles.

En un principio hubo dificultad en organizar el protocolo de saludo, inicial y el final, se dispersaban fácilmente y segmentándose por grupos de curso. Los conceptos y palabras japonesas fueron divertidas para los estudiantes, hicieron burlas al respecto, pero realizaron lo que se indicaba, comprendiendo el significado de la palabra al asociarlo con la ejecución de la actividad.

En aspectos de comportamiento, en las primeras sesiones la atención fue dispersa, hubo cierta inseguridad de algunos estudiantes para realizar los ejercicios, entre los compañeros se presentó dificultad por respetar el turno del otro, fueron acelerados, queriendo pasar a realizar el ejercicio todos de primeras, no respetaban el orden, pasando por encima de su compañero. En las últimas sesiones, se evidenció un cambio en este aspecto comportamental, permitiendo una continuidad en la sesión al respetar el orden.

En los ejercicios de gimnasia, se evidenció en la mayoría de los estudiantes temor para realizarlos y ausencia de confianza. El reto, por ejemplo, de intentar ciertos ejercicios con la lateralidad menos hábil, les generó disconformidad. Durante las últimas 4 semanas, los estudiantes se atrevían a realizar los ejercicios, así todavía no los dominaron.

Los valores que se propusieron para trabajar, fueron recibidos por el estudiante con agrado y se les enfatizó en el ejercicio el mismo valor, haciendo una correlación en ese momento.

Por lo tanto, las últimas sesiones es cuando se evidenciaron cambios positivos en comportamiento y mejoras en los aspectos técnicos de gimnasia, caídas y entradas de judo (dos básicas). La comunicación entre estudiante y profesor mejoró y se generó un

vínculo de respeto que permitió trabajar y avanzar en las sesiones. Entre los estudiantes se flexibilizó el trabajo con el compañero, porque para muchos de los ejercicios debían trabajar por parejas o en grupo y siempre cambiando de compañero para evitar que sólo practicasen o jugaran siempre entre los mismos.

Hubo una satisfacción de los estudiantes al finalizar este proceso, al evidenciar mejoras en sus habilidades de ejecución, independiente si es un ejercicio de gimnasia, una caída, una técnica, un ejercicio de coordinación o un juego. Como grupo respetaron más sus diferencias, teniendo en cuenta, que son de diferentes cursos académicos.

Debido a la frecuencia semanal, el tiempo prolongado entre una y otra clase, hace que lo que se aprenda en una sesión para la siguiente, no esté tan afianzada. A esto se le suma que no hay una práctica por parte del estudiante fuera de la clase, es por eso, que hay dificultades para retomar lo aprendido. Esto hizo, que en las sesiones se destinara una parte de la clase, para retomar específicamente lo aprendido o trabajado la sesión anterior.

En cuanto a los ejercicios propuestos siguen una complejidad, la cual reta al estudiante, se le dificulta su ejecución, pero debido a que se manejan en un ambiente de juego disminuye la frustración.

CONCLUSIONES

La propuesta planteada a este grupo de estudiantes, permitió transmitir el conocimiento de una disciplina que contempla protocolos y valores, que deben mantenerse durante toda la sesión de clase, haciendo que los practicantes participaran bajo una idea y un esquema formativo, más

allá que aprender un gesto técnico, mejorar sus capacidades coordinativas o realizar juegos.

Las actividades propuestas, profundizaron en la actividad física que realizaba el estudiante, procuraron siempre tener un contenido donde se trabajaban valores y pautas de comportamiento, mediante el trabajo con el compañero, al respetarlo y valorarlo, al aprender de él y al compartir durante el propio proceso del estudiante. Estos aspectos hicieron un reto el diseño de las sesiones, al procurar siempre evitar caer en la monotonía o dejar ejercicios al azar. Es un aprendizaje en donde a su vez los estudiantes se convierten en maestros y el maestro en discípulo.

Se logró entonces un acercamiento a las bases del Judo y la Gimnasia Marcial, a sus principios, valores y técnicas elegidas. Mediante esta disciplina oriental se logró retomar valores para el desarrollo individual y grupal. Se mejoró en la habilidad motriz del practicante mediante las tareas motrices del judo y se vivenciaron y aprendieron las caídas básicas del judo y las dos técnicas del grado de cinturón blanco.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Astrand, P., Rodahl, K. (2010). *Manual de fisiología del ejercicio*. Madrid (España): Editorial Paidotribo.
- Ausubel, D. (1976). *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*. México, D.F.: Editorial Trillas.
- Díaz, L. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Inde.
- Delgado, M. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Granada: Universidad de Granada.
- Espada, M., Campos, A., González, M. y Calero, J. (2010). *El deporte escolar según la titularidad de los centros educativos*. *Tendencias Pedagógicas*, 16, pp. 207-220.
- Gómez, R. (2005). *La práctica deportiva del judo: análisis sociológico de su implementación y desarrollo en la sociedad valenciana*. Tesis Doctoral no publicada, Universitat de Valencia, Valencia (España).
- Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona (España): Paidós.
- Jiménez, J. (2010). *El valor de los valores en las organizaciones*. Caracas (Venezuela): Cograf.
- López, P. (2001). *Manual de educación física y deportes*. Barcelona (España): Océano.
- Piaget, J. (1969). *Psicología y pedagogía*. Barcelona: Ariel.
- Reynes, E. y Lorant, J. (2002). *Effect of traditional judo training on aggressiveness among Young boys*. *Perceptual and Motor Skills*, 94, pp. 21-25.
- Sánchez, B. (1989). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Villamón, M. (1999). *Introducción al judo*. Barcelona (España): Editorial Hispano Europea.
- Vygotsky, L. (1985). *Pensamiento y lenguaje*. Buenos Aires: Pléyade.

WEBGRAFÍA

- Sistema Tecnológico de Monterrey (2005). *El desarrollo de habilidades, valores y actitudes propuestos en la misión*.
<http://www.uctemuco.cl/cedid/archivos/apoyo/El%20desarrollo%20de%20habilidades,%20actitudes%20y%20valores.pdf>