

Incidencia de un programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres en población infantil de 10 y 11 años del Club Corazón del Valle de Tuluá en el 2022

Cristhian Felipe Ascuntar Hernández

Jonathan Padilla Fernández

Línea de Investigación: Pedagogía de la Motricidad y la Cultura Física

Sublínea: Pedagogía de la Socio motricidad

Unidad Central del Valle del Cauca

Facultad de Ciencias de la Educación

Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Tuluá, Valle del Cauca

2023

Incidencia de un programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres en población infantil de 10 y 11 años del Club Corazón del Valle de Tuluá en el 2022

Cristhian Felipe Ascuntar Hernández

Jonathan Padilla Fernández

Trabajo de grado para optar al título de:

Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte

Director:

Mg. Yamir Mauricio Palacios Rúales

Codirector:

Mg. Didier España Mosquera

Unidad Central del Valle del Cauca

Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Tuluá, Valle del Cauca

2023

Nota de aceptación

Director del programa

Director del proyecto

Jurado 1

Jurado 2

Jurado 3

Tuluá, julio 2023

Agradecimientos

A Dios, que nos permitió prepararnos cada día y cumplir satisfactoriamente las metas que nos propusimos para nuestra educación superior.

A nuestra familia, por su apoyo, porque por medio de ellos le dimos esperanzas a todo este sueño, para no desfallecer a pesar de las dificultades.

A nuestros compañeros y amigos, por su amistad y compañía en cada clase.

Tabla de contenido

Resumen.....	11
Abstract.....	12
Introducción	13
1. Las prácticas luctatorias en la enseñanza-aprendizaje de las de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres.....	19
1.1 Las prácticas luctatorias en la iniciación deportiva.....	20
1.1.1 <i>Prácticas luctatorias y sus procesos de enseñanza aprendizaje</i>	20
1.1.2 <i>Clasificación de prácticas luctatorias</i>	22
1.1.3 <i>Métodos de enseñanza en relación con las prácticas luctatorias</i>	23
1.2 Iniciación deportiva en el Judo.....	25
1.2.1 <i>Generalidades del Judo en la iniciación deportiva</i>	26
1.2.2 <i>Fundamentos técnicos del Judo</i>	27
2. Metodología	29
2.1 Hipótesis.....	29
2.1.1 <i>Hipótesis de investigación</i>	29
2.1.2 <i>Hipótesis nula</i>	29
2.2 Enfoque y alcance y corte	29
2.3 Diseño.....	30
2.4 Variables.....	30

2.4.1	<i>Variable dependiente</i>	30
2.4.2	<i>Variable independiente</i>	30
2.5	Población y muestra	33
2.6	Criterios de inclusión y exclusión	33
2.6.1	<i>Criterios de inclusión</i>	33
2.6.2	<i>Criterios de exclusión</i>	33
2.7	Instrumento de evaluación	34
2.7.1	<i>Encuesta</i>	34
2.7.2	<i>Rúbrica</i>	35
3.	Resultados	37
4.	Análisis y discusión	42
5.	Conclusiones.....	45
6.	Recomendaciones	47
	Referencias.....	49
	Anexos	55

Lista de tablas

Tabla 1 Encuesta a siete entrenadores del Valle del Cauca	35
Tabla 2 Rúbrica analítica	36
Tabla 3 Estadísticos de los resultados pre y post	37
Tabla 4 Tabla cruzada sexo pre categórico.....	38
Tabla 5 Tabla cruzada sexo post categórico	39
Tabla 6 Pruebas de normalidad.....	40
Tabla 7 Estadísticos de prueba.....	40

Listado de figuras

Figura 1 Programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje del Judo	31
---	----

Lista de anexos

Anexo A Carta de autorización del club	55
Anexo B Sesión de clase #9.....	56
Anexo C Sujeto #1 resultado inicial de la rúbrica	60
Anexo D Sujeto #1 resultado final de la rúbrica.....	61
Anexo E Sujeto#2 resultado inicial de la rúbrica.....	62
Anexo F Sujeto #2 resultado final de la rúbrica	63
Anexo G Sujeto #3 resultado inicial de la rúbrica	64
Anexo H Sujeto #3 resultado final de la rúbrica.....	65
Anexo I Sujeto #4 resultado inicial de la rúbrica.....	66
Anexo J Sujeto #4 resultado final de la rúbrica	67
Anexo K Sujeto #5 resultado inicial de la rúbrica	68
Anexo L Sujeto #5 resultado final de la rúbrica	69
Anexo M Sujeto # 6 resultado inicial de la rúbrica	70
Anexo N Sujeto #6 resultado final de la rúbrica.....	71
Anexo O Sujeto #7 resultado inicial de la rúbrica	72
Anexo P Sujeto #7 resultado final de la rúbrica	73
Anexo Q Sujeto #8 resultado inicial de la rúbrica	74
Anexo R Sujeto #8 resultado final de la rúbrica.....	75
Anexo S Sujeto #9 resultado inicial de la rúbrica	76
Anexo T Sujeto #9 resultado final de la rúbrica	77
Anexo U Sujeto #10 resultado inicial de la rúbrica	78
Anexo V Sujeto #10 resultado final de la rúbrica	79

Anexo W Sujeto #11 resultado inicial de la rúbrica	80
Anexo X Sujeto #11 resultado final de la rúbrica.....	81
Anexo Y Formato de consentimiento informado para la participación en investigaciones	82
Anexo Z Tabla general del diagnóstico	85
Anexo AA Resultados de encuesta dirigida a los profesores	86
Anexo BB Resultado de relevancia a los Juegos	87
Anexo CC Resultado de encuesta dirigida hacia los practicantes de Judo de los dos clubes de Tuluá	88
Anexo DD Evidencia Fotográfica.....	89
Anexo EE Evidencia Fotográfica.....	89

Resumen

La investigación tuvo como objetivo general determinar la incidencia de un programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres en población infantil de 10 y 11 años del Club Corazón del Valle de Tuluá en el año 2022. Para el abordaje de este, se realizó un diseño preexperimental de pre prueba y post prueba, atendiendo a la forma de seleccionar la muestra, se estableció como método de estudio el cuantitativo, que permitió hacer un análisis estadístico de los resultados obtenidos al desarrollo del trabajo de campo, en donde se seleccionó como muestra 11 niños de la institución mencionada. El análisis se basó en los resultados obtenidos después de evaluar las tres técnicas, qué son las caídas, agarres y desplazamientos, utilizando una rúbrica analítica que arrojó una respuesta positiva por parte de los niños. Puesto que se obtuvo un 72.7% de las 3 técnicas en hombres y un 27.3% en mujeres respectivamente en relación con el ítem adquirido. Posteriormente apoyados en la revisión bibliográfica y el trabajo de campo se pudo establecer que la realización de este tipo de investigaciones es importante porque tiene un impacto positivo en el desarrollo integral de cada persona. De igual manera, es oportuno mencionar que la aplicación de dicho programa si incidió de manera significativa de las técnicas abordadas del Judo y es representativo decir que la mayor asimilación se dio por parte de las mujeres siendo pocas en la investigación realizada.

Palabras Claves: Caídas, desplazamientos, agarres, Judo, prácticas luctatorias.

Abstract

The general objective of the research was to determine the incidence of a luctatory practices program in the learning of basic Judo techniques in falls, displacements and grips in children aged 10 and 11 years of the Heart Club of the Tuluá Valley in the year 2022. For the approach of this, a pre-experimental design of pre-test and post-test was carried out, according to the way of selecting the sample, the quantitative method of study was established, which allowed a statistical analysis of the results obtained to the development of the fieldwork, where 11 children of the aforementioned institution were selected as a sample. The analysis was based on the results obtained after evaluating the three techniques, what are falls, grips and displacements, using an analytical rubric that yielded a positive response from the children. Since 72.7% of the 3 techniques were obtained in men and 27.3% in women respectively in relation to the item acquired. Subsequently, supported by the bibliographic review and fieldwork, it was established that the realization of this type of research is important because it has a positive impact on the integral development of each person. Similarly, it is appropriate to mention that the application of this program did have a significant impact on the techniques addressed in Judo and it is representative to say that the greatest assimilation occurred by women being few in the research carried out.

Key Words: Falls, displacements, grips, Judo, luctatory practices.

Introducción

La actividad física tiene un fuerte impacto en la vida del ser humano, debido a que el desarrollo de sus diferentes modalidades contribuye a la consolidación de una formación integral; entendiéndose por esta, aquella en donde no solo se aprenden técnicas y conceptos, sino que se adoptan valores, normas y principios, elementos esenciales para participar de manera idónea en los diferentes grupos sociales en el devenir de la existencia.

Tal cual, así como lo menciona el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2004) mediante el entretenimiento y lo lúdico, los niños y los adolescentes de ambos sexos, desarrollan pensamiento crítico y aprenden a emplear su criterio para solucionar contratiempos, esas actividades promueven el sentido de la amistad, la solidaridad y el juego limpio. También proporciona la autodisciplina y respeto por los demás, refuerza la autoconfianza, favorece el liderazgo y desarrollan habilidades de afrontamiento y la capacidad de trabajar en convivencia en diferentes entornos de una vida cotidiana.

Tomando como referentes estos preceptos, es que se decide realizar un trabajo de investigación enfocado en reconocer la incidencia que tienen las prácticas luctatorias en el proceso de iniciación de deportes como el Judo, específicamente en las caídas, desplazamientos y agarres. Para dar abordaje a esta temática, se toma como sujetos de estudio a niños entre 10 y 11 años del Club Corazón del Valle del Cauca en el año 2022.

En relación al texto anterior es importante mencionar que todas las variables fueron tomadas en cuenta, para que no arrojarán resultados inconclusos de dicha investigación, por eso es inevitable acaparar lo justo y necesario de las tres técnicas trabajadas puesto como lo menciona Álvarez y Cano (2020) “es necesaria la cualificación de los educadores físicos del entorno escolar,

sobre las actividades de lucha, sus ventajas, técnicas y diversas posibilidades desde lo pedagógico y didáctico” (p.34).

Dando abordaje a la problemática a investigar se realizó un diagnóstico que se enfocó en las técnicas más enseñadas en el aprendizaje inicial del Judo y también en la manera de enseñanza tradicional y principalmente a la poca relevancia que se les daba a los juegos aplicados por siete instructores (Anexo BB), de algunos municipios del Valle del Cauca. Tomando como dato importante y darle fuerza al diagnóstico se realizó una entrevista con preguntas cerradas a niños (Anexo AA) que fueron escogidos de dos de los tres clubes de la ciudad de Tuluá de manera aleatoria donde arrojaron opiniones distintas y apuntaban de que las clases solían ser monótonas y sin importancia a los juegos luctatorios, lo cual la enseñanza repetitiva de una técnica específica generaba cansancio y apatía en los practicantes.

Es preciso mencionar que, al realizar el diagnóstico en este contexto se encontró diversas falencias, entre las que se destacan la apatía de los estudiantes al momento de realizar los entrenamientos, lo cual se deriva de la enseñanza-aprendizaje aplicada por los instructores quienes manejan una estrategia metodológica poco atractiva para los practicantes, como se basa en dar órdenes, es decir, que no se crea un ambiente interactivo en donde la población infantil se sienta motivada.

De manera que, en esta población infantil no se ha abordado desde una perspectiva integral, es decir, que los instructores no se han dado a la tarea de crear una sinergia entre los lineamientos técnicos del Judo y actividades luctatorias, la contribución de las actividades luctatorias a las habilidades sociales, cognitivas, físicas y mentales son una apuesta didáctica que promovería el desarrollo integral de los estudiantes, para ello requiere de procesos apropiados de los cuales

dependen de la calidad y significado de los aprendizajes que el maestro les otorgue (Ministerio de Educación Nacional, 1998). Por lo anterior surge la siguiente pregunta problematizadora ¿Cuál es la incidencia de un programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres en población infantil de 10 y 11 años del Club Corazón del Valle de Tuluá en el 2022? En la búsqueda de dar respuesta a este interrogante, se establece como objetivo general determinar la incidencia de un programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres en población infantil de 10 y 11 años del Club Corazón del Valle de Tuluá en el 2022, el cumplimiento de este, en un primer momento se identificaron los niveles iniciales de las técnicas básicas tales como las caídas, los desplazamientos y los agarres. Después se diseñó y aplicó un programa de prácticas luctatorias durante 16 semanas a la población infantil, seguido a esto a nivel intragrupo se identificó los niveles finales de las técnicas básicas tales como las caídas, los desplazamientos y los agarres y finalizando es de suma importancia comparar y analizar los resultados iniciales y finales de la población intervenida.

Por consiguiente, el desarrollo de la investigación es de importancia porque permite que como profesionales en el campo de la educación física y deporte se propongan alternativas para que los integrantes de la población infantil de 10 y 11 años del Club Corazón del Valle de Tuluá en el 2022, mejoren en lo que respecta a las técnicas y al aporte que ofrecen las prácticas luctatorias en normas y valores contribuyendo así a una formación integral y canalización de energías que favorece a la disminución de la agresividad entre los practicantes que son claves en el proceso de iniciación de tal deporte, por consiguiente al ser un deporte de contacto de una manera u otra su enseñanza masiva genera un componente empático sobre los seres vivos puesto como lo menciona Ricardo (2016) “fortalece el espíritu de compañerismo, la alegría por el éxito de otro miembro de

la sociedad y la actitud de optimismo ante el desarrollo social” (p.21). No necesariamente el practicante da uso de los valores deportivos en el entrenamiento, su enseñanza es aplicable en todos los ámbitos de vida así sea en momentos de difícil circunstancia hasta en tiempos de ocio entre otros,

Por lo cual, con el desarrollo de la investigación se establece una guía de conocimiento que al ser abordado por los instructores de Judo les permita comprender que integrar las técnicas con juegos luctatorios, conlleva a que haya un mejor proceso metodológico de enseñanza – aprendizaje, puesto que se fortalece la participación de los niños, reflejándose en un entendimiento de los movimientos, una mayor exploración de su cuerpo y otros aspectos que son claves para que se logre una verdadera asimilación de cada una de las técnicas.

En la búsqueda de que la investigación cumpla con estos propósitos, se da lugar a una revisión bibliográfica en diferentes repositorios digitales, para lo cual se estipulan una serie de criterios que permiten acceder a trabajos elaborados en la misma línea de investigación. El análisis de cada uno de estos es representativo, puesto que permiten que se reconozcan elementos teóricos y metodológicos que dan lugar a un abordaje idóneo de la problemática, formulando conclusiones que den respuesta a la misma.

Para ello, Ospina (2009) realiza un análisis del impacto de las actividades luctatorias como medio pedagógico para la convivencia escolar en las clases de educación física a un grupo 124 estudiantes entre las edades de 10 y 11 años durante 8 semanas de intervención, utilizando en la una metodología de enfoque cualitativo de corte etnográfico e implementando como instrumento de recolección de datos el diario de campo y la entrevista. Por su parte, los resultados encontrados demuestran una mejora de las relaciones interpersonales y la disminución de las conductas

agresivas a partir de las actividades luctatorias; como medio pedagógico para el diseño e implementación de diferentes tareas motrices para desarrollo técnico de los deportes de combate (el Judo).

Por otro lado, Martínez (2017) propuso estructurar los procesos de enseñanza-aprendizaje en las etapas de formación en el deporte del Judo, a un grupo de 77 estudiantes entre las edades de los 11 y 16 años, utilizando un enfoque cualitativo de corte descriptivo-explicativo e implementado como herramienta de recolección la entrevista. En ese sentido, los resultados obtenidos fueron de gran ayuda para los procesos de enseñanza del Judo, como modelo a seguir en la organización y estructuración de los contenidos y objetivos con relación, a las necesidades y características de la población, permitiéndole al docente implementar nuevas y novedosas alternativas para los procesos de iniciación deportiva en la modalidad de Judo.

Ahora bien, Sánchez (2013) realizó un proyecto de intervención con actividades luctatorias en educación física con el objetivo de mostrar un breve desarrollo teórico de este tipo de actividades en el ámbito escolar. La población intervenida fueron los estudiantes de primaria en las edades de 6 a 11 años de edad con una duración de 10 semanas, utilizando como metodología un enfoque cuantitativo y como instrumento de evaluación la rúbrica, dando como resultado significativo, la importancia de las actividades luctatorias dentro de los currículos de educación física y como objeto de estudio para futuras investigaciones en la aplicación de tareas motrices de tipo luctatorios en otros programas de investigación para el desarrollo motriz en los infantes.

Por último, Saltos (2018) manifiesta en su investigación que el Judo es una estrategia pedagógica que desarrolla las habilidades sociales y que tiene como principal objetivo en su estudio promover la actividad física por medio de un programa de Judo que permita dar solución

a los conflictos sociales y el fortalecer los procesos de convivencia e integración mediante el deporte a un grupo de 24 de estudiantes entre las edades de los 8 a 17 años, durante 37 semanas, el cual utiliza un enfoque cualitativo de corte transversal y recolectando los datos por medio de un cuestionario, el diario de campo y la entrevista, a partir de esto, los resultados obtenidos en la investigación demuestran que la actividad física y el Judo son herramientas pedagógica que generan cambios en el comportamiento social del sujeto y en la regulación de la violencia social, por ello, la investigación brinda un aporte disciplinar a través del Judo como alternativa didáctica para fortalecer las conductas y comportamientos humanas hacia una convivencia social en los procesos pedagógicos del deporte.

1. Las prácticas luctatorias en la enseñanza-aprendizaje de las de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres

El Judo es un deporte que ha sido heredado de la cultura oriental, el cual según Asociación para el estudio del Judo (AEJ) (2002) “Las tareas motrices del Judo presentan una gran exigencia tanto desde el punto de vista perceptivo, como desde el de decisión o ejecución; en este sentido pueden proporcionar a sus practicantes un destacado enriquecimiento motor e intelectual” (p.14).

Por esto, el Judo hace parte de las artes marciales, definiéndose como una modalidad de actividad física que incide en el desarrollo cognitivo, emocional y físico, además, contiene diversos estilos de artes marciales en el contexto internacional (Bin Bu, 2010). por lo tanto, se deduce que el Judo influye en la formación de las competencias específicas de la educación física tales como el desarrollo motriz, expresivo corporal y axiológico corporal.

De igual manera, se debe mencionar que el Judo es un deporte que va más allá del plano físico, pues como se sabe, tiene su filosofía centrada en la mente, es decir, que quienes lo practican aprenden a hacer un control de la misma, lo que les permite experimentar tranquilidad, por ende, el Judo es un deporte esencial para fomentar la iniciación deportiva, que por consiguiente, brinda posibilidades a los niños de aprender a tener control sobre su cuerpo y mente, experimentando un bienestar integral

Es oportuno mencionar que uno de los objetivos de la investigación es la enseñanza de las técnicas Judo por medio de las practicas luctatorias, haciendo alusión a ello el profesor Torres (1991) menciona que las acciones motrices como tirar, empujar, inmovilizar, proyectar, derribar, volcar, caer, tocar empuñar, parar y esquivar, significa gestos luctatorios que son de utilidad para un futuro desarrollo de las técnicas específicas de combate.

1.1 Las prácticas luctatorias en la iniciación deportiva

Es importante decir que los procesos de enseñanza – aprendizaje en los deportes de combate, han sido objeto de estudio por muchos años, en este sentido, existen autores que están a favor de procesos de enseñanza específicos para una adquisición y perfección completa de las actividades específicas de los deportes de combate. De esta forma, Figueiredo (2009) afirma que:

Es oportuno tener claridad acerca de que al promover un inicio en deportes como el Judo, Lucha, Karate y Boxeo no se debe solo fortalecer la dimensión física, sino que cada una de las actividades propuestas deben estar enfocadas hacia una formación integral, es decir, que ayude a mejorar la dimensión física, social y emocional.

El objetivo no es la iniciación en las disciplinas o disciplina de combate específica, el propósito es integrar todos sus elementos que las conforman. De esta forma, los procesos de enseñanza – aprendizaje van a centrarse en el planteamiento y la estructuración de las tareas.

Por otro lado, una de las estrategias de enseñanza progresiva a los deportes de lucha o actividades luctatorias es de manera aislada, ósea que el estudiante ejecute una técnica determinada ya sea de inmovilización, contacto o derribo de forma que pueda asimilar tal información de manera gradual (Braun, 2019).

1.1.1 Prácticas luctatorias y sus procesos de enseñanza aprendizaje

Los fundamentos pedagógicos desde que se genera el proceso de enseñanza-aprendizaje tienen como punto de partida el juego, el cual es el eje central de esta investigación, según Viñez y Ramírez (2020):

El juego como medio nos permite entenderlo en términos de metodología del desarrollo biológico, de la enseñanza y del aprendizaje y asimismo, de lo recreativo. Metodología que implica adecuaciones a edades y momentos. Metodología que, como en toda la Educación Física, va de lo simple a lo complejo, de lo fácil a lo difícil, de lo conocido a lo desconocido. Y que supone, por supuesto, un mismo sujeto del aprendizaje que, en este caso, es el individuo entendido como unidad (p.07).

En esta investigación se utiliza el juego como medio y herramienta pedagógica para enseñar las técnicas básicas en el deporte de Judo, pero no se limita solo a ello, sino que también se busca el desarrollo social y cognitivo de los infantes, en el que hacen parte del grupo en el cual se realizará la intervención con el programa.

El enfoque pedagógico utilizado es el aprendizaje basado en el juego, dentro de este se debe entender que según Pyle (2008) la definición del aprendizaje basado en el juego es fundamental el aprender, es decir, que es a través de este elemento que se adentra al niño en un participar, que le permite aprender jugando; reflejándose en una formación integral. Dentro de los tipos de juegos más nombrados en este enfoque se encuentra el juego libre y el juego guiado o dirigido, los cuales son definidos por Pyle (2018) como aquel tipo de juego que tiene como fin involucrar a los niños, con el fin de que mejoren en sus valores de voluntad y motivación. Por su parte, en relación con el segundo tipo, menciona que, en este un docente o adulto tiene cierta capacidad de intervención con el fin de generar un aprendizaje adicional, el cual, esto hace que ambos tengan una fuerte aplicabilidad en el proceso de adentrar a los niños en la práctica del Judo.

Por lo tanto, una de las estrategias fundamentales dentro del marco del aprendizaje con formas jugadas es el trabajo en equipo, es por eso que el aprendizaje cooperativo como estrategia

de enseñanza toma un papel fundamental dentro del juego, este es definido por Maset (2003) “el aprendizaje cooperativo se puede utilizar para ayudar a los alumnos a desarrollar las habilidades y los conocimientos necesarios para trabajar con sus compañeros, para apoyarse recíprocamente y para solucionar problemas significativos”.(p.12). Así mismo se utiliza esta estrategia dentro de los juegos, teniendo en cuenta aspectos como la comunicación, el respeto por los compañeros, la honestidad, el trabajo en equipo y el lenguaje tanto verbal como no verbal que se genera mediante el transcurso de las actividades. Los juegos luctatorios están dotados en gran parte por un componente cooperativo, en el que se realiza trabajos en parejas y grupos pequeños con el fin de llegar a un objetivo o meta en común, y en donde no se deja de lado el desarrollo de las técnicas básicas del Judo y aspectos fundamentales del aprendizaje de estas, ya que es el objetivo principal de esta investigación.

1.1.2 Clasificación de prácticas luctatorias

Desde la educación física se busca fomentar el desarrollo integral del ser humano, partiendo con diferentes puntos de vista, los cuales, dentro de esta, son llamados competencias, teniendo esto como punto de partida, de ahí, que los juegos luctatorios cumplan con las características para enriquecer el desarrollo motor de los infantes incluyendo el aspecto físico, emocional, cognitivo, entre otros. Aquí se puede resaltar la utilización de los juegos luctatorios para la formación en valores, según Marín (2009), Las actividades luctatorias deben ser vistas no como una práctica que genere violencia, sino como una manera de fomentar en los niños una formación integral, es decir, que apoyados en estos se da lugar al fortalecimiento del auto control y la disciplina y otros valores más que son esenciales para que se consolide un actuar social idóneo.

Es por eso que la clasificación de Gutiérrez y Prieto (2008) cumple con un papel determinante a la hora de elegir, seleccionar, crear y llevar a cabo los juegos luctatorios en un contexto y objetivo específicos, la clasificación de los juegos luctatorios se divide en dos grandes grupos los cuales, a su vez se dividen en categorías, estas dos clasificaciones son en función del tiempo de intervención del alumno y en función del objetivo perseguido en el juego y el grado de oposición. Desde este punto, ya se puede empezar a desarrollar diferentes juegos teniendo en cuenta las características de estos, cabe resaltar que de estos dos grupos, se deduce que hay que tener en cuenta la participación del alumno y cómo se desarrolla el estudiante dentro de la clase y el ejercicio, además de realizar una debida planeación para no caer en la exclusión de los alumnos menos avanzados, quienes necesitan tener una participación activa en las actividades para así, mejorar las técnicas trabajadas en el juego.

1.1.3 Métodos de enseñanza en relación con las prácticas luctatorias

Se ha venido referenciando que llevar a cabo prácticas luctatorias con los niños es una decisión de relevancia por parte de los profesionales en el campo de la educación y el deporte, ya que da la posibilidad de que los pequeños no solo potencien un físicamente, sino que se consolide un desarrollo integral, que es un factor determinante para que las personas gocen de bienestar. Es decir, que el desarrollo de las prácticas luctatorias en la iniciación de deportes como el Judo conlleva a formar y educar, consiguiendo dejar de lado aquella concepción de que este tipo de disciplina son sinónimo de lucha y agresividad. Según Vergara (2009) para que esta práctica no sea vista como violenta es fundamental el papel del docente, puesto que es él quien debe dirigir las clases de tal manera que dé lugar a la integración y armonía, consiguiendo el éxito de sus metas educativas y formativas, entre los que se destaca la formación integral.

Como puede reconocerse, para que las prácticas luctatorias se conviertan en una alternativa de formación pedagógica, es fundamental que el docente diseñe cada una de las tareas en consolidar una combinación de las conductas motrices con juegos, es decir, que se debe crear una interacción entre estos dos elementos, pues esto da lugar a que los niños tomen una acción más participativa, logrando que no solo mejoren desde la perspectiva física, sino fortaleciendo dimensiones como la afectiva y social. De nuevo, se hace evidente que las prácticas luctatorias son la mejor alternativa formativa en el proceso de iniciación del Judo, pues el debido abordaje de cada una de estas conlleva a que los niños mejoren en los siguientes aspectos: cognitivo, se mejora el conocimiento en aspectos culturales, se amplía el saber de conceptos como el equilibrio, la postura y otros más. Igual, se establecen relaciones entre la dimensión física, emocional, social y motriz; además surge la motivación de hacer un trabajo en conjunto, se adquiere un mayor aporte al dominio del cuerpo y también al emocional en donde se da la regulación de emociones, se aprenden y aplican valores y se mejora en expresividad de sentimientos.

Resulta importante mencionar, que para el logro de cada uno de estos aspectos es fundamental que la metodología que se aplique esté fundamentada en el juego, pues este resulta atractivo no solo para los niños, sino que hace posible que cada uno de los mismos se adentre en la realización de las tareas de una manera espontánea, lográndose que haya una formación deportiva en la que prevalezcan los valores y principios: Como opina Cagical (1996) el juego es una ejecución liberada sin importancia, que funciona irrelevantemente en lo temporo-espacial de la vida rutinaria, con el objetivo de cumplir reglas establecidas o inventadas y con la meta de generar tensión entre los practicantes.

1.2 Iniciación deportiva en el Judo

La iniciación deportiva, es uno de los procesos de importancia en el campo deportivo, ya que es por medio de esta a temprana edad se adentre a los niños para que aprendan técnicas, valores, principios y otros elementos que son fundamentales en su formación integral.

En relación con el texto anterior es oportuno recalcar al libro “Juego para la mejora del aprendizaje de las técnicas” donde por cierto se tomó como base la mayoría de juegos realizados en esta investigación, por consiguiente, sus autores exponen que: Velásquez et al. (2006)

Realizar la iniciación deportiva mediante juegos favorece la adquisición del conocimiento práctico del deporte del Judo; mantiene la naturaleza del contexto deportivo y ofrece la posibilidad de tomar decisiones y aprender la técnica y la táctica adecuando sea las posibilidades de los judocas según la edad. (p.18).

Cabe señalar que, el Judo es una de las disciplinas que con el pasar de los años se ha tomado como referente por los profesionales en el campo de la educación física y el deporte para emprender la iniciación deportiva, en el desarrollo de este se da lugar a un trabajo físico que se une con lo conductual, es decir, que además de darse un desarrollo motriz se promueve una formación permanente en valores.

Cabe aclarar, es oportuno decir que lo aspectos sociales que ofrece el Judo son beneficiosos tanto el que lo practica y su entorno, pero es muy importante y no se puede dejar de lado como lo expone Sepúlveda (2019) Una relación y aproximación corporal del infante podrá que más adelante se sienta seguro para poder realizar diferentes técnicas de volteo o proyecciones. otras capacidades deben ser trabajadas en la formación deportiva ya que, si no se tiene un buen acondicionamiento físico, podrá afectar en la salud física del niño.

Es importante mencionar que, esta iniciación deportiva debe estar direccionada en dos aspectos clave: Recreativo, buscando que los niños realicen las actividades con placer. Competitivo, se debe enfatizar a que respetando normas y valores los niños busquen ser mejores seres humanos y también desarrollar el nivel educativo. Cada tarea debe llevar a un aprendizaje de valores, normas y principios.

Se debe considerar en cuenta que para lograr potenciar cada uno de estos enfoques, el docente debe tener presente los siguientes elementos: las características del sujeto que aprende, las características de la actividad deportiva, los objetivos que se pretenden alcanzar, los planteamientos pedagógicos o métodos didácticos y el contexto.

Por consiguiente, el proceso de iniciación es clave para que los niños desde muy temprana edad reconozcan la importancia que tiene el deporte o el Judo específicamente en el fortalecimiento físico, pero a la vez a nivel emocional y social.

1.2.1 Generalidades del Judo en la iniciación deportiva

A la hora de hablar del Judo no sólo se está refiriendo a un deporte en el que solo importa el plano físico, al igual también se habla de una práctica deportiva donde el plano mental es fundamental. Siguiendo la idea a Uzawa (1981) menciona que les corresponde a los profesionales en el campo de la educación física diseñar programas de iniciación deportiva incitando así desde temprana edad a que obtengan beneficios a nivel cognitivo, físico y emocional.

Ahora, se debe mencionar que para alcanzar estos beneficios es necesario que el docente tenga en cuenta una serie de elementos al momento de establecer la metodología, siendo los más representativos lo expuesto por Fajardo (2005).

- **Evolucionar de lo simple a lo complejo**, pues la única forma de progresar en el deporte del Judo es aprender los movimientos básicos para avanzar a los más complejos.
- **Aprender jugando**, pues el juego debe ser el contenido sobre el que gire toda la práctica relativa al área de educación física.
- **Aprendizaje significativo**, esto es, adecuar los contenidos a trabajar a los intereses y necesidades del alumnado, con lo cual no solo están mejorando su motivación, sino que se consigue un aprendizaje más eficaz y participativo.
- **Globalidad**, pues en el Judo nada tiene sentido sin una relación entre el adversario y otro, o entre la unión de pie y suelo, por tanto, de esta manera, con un tratamiento global del contenido, estarán acercándose más a la realidad y aumentando la eficacia y motivación del alumnado.
- **Interdisciplinariedad**, o relación con otras áreas de conocimiento. En este sentido, podrán relacionar el tema del Judo con el área de educación musical, lengua extranjera, matemáticas o conocimiento del medio.
- **Individualización**, atendiendo a las características del alumnado y programando la enseñanza en función de sus necesidades.

Entonces, se debe considerar tales elementos que van a permitir que la iniciación en el Judo sea óptima, logrando que el niño se adentre en un proceso formativo en donde mejore en su dimensión física, emocional y social (p.33-34).

1.2.2 Fundamentos técnicos del Judo

El Judo, es tenido en cuenta por la UNESCO como un deporte ideal para la infancia. Esto debido a que aporta una serie de elementos significativos para la formación psicofísica de los

practicantes, posee también, ciertos valores que se interiorizan mediante la educación corporal y mediante el ambiente en el que se desarrolla (Dojo).

Como punto de partida Marwood (2006) complementa que en el Judo se emplean las caídas (*ukemis*), estas poseen una importancia mayor en el desarrollo del deportista. Las caídas son bases fundamentales del Judo, la disposición y el aprendizaje de caer, y el saber hacerlo para no lesionarse es el comienzo mental del practicante. Dentro de las caídas en el Judo, se encuentran la caída hacia adelante (*Mae ukemi*), la caída hacia atrás (*Ushiro ukemi*), y las caídas laterales (*Yoko ukemi migi* para derecha y *hidari* para izquierda, respectivamente). La caída hacia adelante (*mae ukemi*), es una postura que se caracteriza por separar las piernas de tal manera que quede de forma paralela la anchura de los hombros, las rodillas flexibles, el peso del cuerpo repartido en ambos pies, la cintura sin rigidez. Además, se debe lograr que el abdomen genere una presión, la cual permita concentrar la fuerza alrededor del centro de gravedad.

2. Metodología

2.1 Hipótesis

2.1.1 *Hipótesis de investigación*

El programa de prácticas luctatorias incide de manera significativa en el aprendizaje de las técnicas básicas de Judo como las caídas, los desplazamientos y los agarres.

2.1.2 *Hipótesis nula*

El programa de prácticas luctatorias no incide de manera significativa en el aprendizaje de las técnicas básicas de Judo como las caídas, los desplazamientos y los agarres.

2.2 Enfoque y alcance y corte

Para dar respuesta a la pregunta de investigación se dará aplicabilidad a los lineamientos del enfoque cuantitativo que según Delgado et al. (2018) “Utiliza recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso estadístico para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población”. (p. 22).

Dicho lineamiento tiene aplicabilidad en el desarrollo de la investigación, puesto que al final de cada una de las pruebas se van a obtener resultados expresados en datos numéricos.

El alcance es de tipo explicativo porque pretende determinar la incidencia que presenta un programa de prácticas luctatorias que busca mejorar el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo como son las caídas, los desplazamientos y los agarres; por último, el corte es longitudinal, porque

a la población intervenida se estudió y se evaluó su progreso en un periodo prolongado de tiempo durante dieciséis semanas.

2.3 Diseño

Se realizó un diseño de carácter preexperimental con preprueba y posprueba, de la muestra perteneciente al Club Corazón Del Valle de Tuluá en el 2022, considerando que se mide el mismo grupo de sujetos antes de la aplicación de la variable independiente y luego de la utilización de la misma Campbell y Stanley (1963).

2.4 Variables

2.4.1 Variable dependiente

Como variable dependiente se tuvo en cuenta evaluar las técnicas básicas como son las caídas, los desplazamientos y los agarres.

2.4.2 Variable independiente

Como variable independiente se diseñó un programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo de las caídas, los desplazamientos y los agarres, estructurado en 16 semanas y distribuido en cuatro fases como se describe en la figura 1.

Figura 1

Programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje del Judo

PROGRAMA DE PRACTICAS LUCTATORIAS EN EL APRENDIZAJE DE JUDO																
SEMANAS MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
FECHA	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
FASES	ACTIVIDADES LUCTATORIAS DE AMBIENTACIÓN				ACTIVIDADES LUCTATORIAS DE BAJA COMPLEJIDAD				ACTIVIDADES LUCTATORIAS DE MEDIANA COMPLEJIDAD				ACTIVIDADES LUCTATORIAS DE ALTA COMPLEJIDAD			
NÚMERO DE SESIONES POR SEMANA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Vol. X sesión min.	45'	45'	45'	45'	50'	50'	50'	50'	55'	55'	55'	55'	60'	60'	60'	60'
TIEMPO	90'	90'	90'	90'	100'	100'	100'	100'	110'	110'	110'	110'	120'	120'	120'	120'
Juegos Luctatorios de Ambientacion																
Fase de activación	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	15'
SUPER MAN																
QUITAR LA CINTA				15'												
DERRIBA Y LEVANTA CONOS		20'														
TOCA MI CABEZA		20'														
PELEA DE GALLOS		15'														
CAIDAS ORTOGRAFICAS					15'											
TULA A BURRO					25'											
LOS PESCADORES			15'													
JUEGOS DE CALDAS BÁSICAS (UKEMIS), HACIA ADELANTE Y ATRÁS (USHIRO UKEMI Y MAE UKEMI) Y CAÍDA HACIA LOS COSTADOS (YOKO UKEMI)																
EL PASADIZO (Ukemi, Shintai)					20'											
LA PICA MANDA (Yoko Ukemi)						25'		10'								
CINTURIO (Ukemi, Kumi Kata, Shintai)			25'													
ESTE-OESTE (Ushiro, Mae y Yoko Ukemi)		15'				15'		15'								
EL COHETE (Mae Ukemi)					20'			15'								
PASE OBSTACULIZADO (Ushiro Ukemi)							25'									
LA GRAN PARADA (Ushiro, Mae y Yoko Ukem)				15'												
LA ORQUESTA (Ushiro, Mae y Yoko Ukemi)						25'										
JUEGOS DE AGARRES BÁSICOS (KUMI KATA)																
DENTRO DEL GLOBO (Kumi kata y Shintai)					15'				25'		25'		20'			
ESCONDELA SI PUEDES (Kumi Kata, Ukemi y Shintai)			15'						25'	15'						
CARRERA CON UN PAQUETE (Kumi Kata y Shintai)						15'					25'					
EL SUMO (Kumi Kata y Shintai)							20'			15'	10'					
SOGA - MANOS (Kumi Kata y Shintai)								20'					20'		15'	
AGARRE DEL JUDOGUI (Kumi Kata y Shintai)							15'			20'						
LA LAPA (Kumi Kata)				15'					20'		10'					
JAULA PARA INSECTOS (Kumi Kata y Shintai)					25'									15'	20'	
JUEGOS DE DESPLAZAMIENTOS (SHINTAI), FORMA NORMAL (AYUMI ASHI/TSUGI ASHI)																
10 PASES (Ayumi Ashi y Tsugi Ashi)										20'			20'		15'	
CINTURON TENSO (Shintai y Kumi Kata)											20'			15'		
CADA UNO CON SU CINTURON (Shintai y Kumi Kata)						20'	20'		20'					15'		
VALORACIÓN INICIAL	70'													40'		
EL CORRO REPELENTE (Shintai y Kumi Kata)																30'
QUE NO CAIGA LA FRUTA (Shintai y Kumi Kata)									20'				20'			
SHINTAI-FUTBOL (Ayumi Ashi y Tsugi Ashi)													20'	15'	20'	
VALORACIÓN FINAL																90'
Vuelta a la Calma	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	15'

Fuente: Los autores.

Es un programa de prácticas luctatorias que está distribuido durante 16 semanas por un período de tiempo de 4 meses, en el que se trabajaron aspectos técnicos como son las caídas, desplazamientos y los agarres con dos sesiones semanales con un volumen de tiempo progresivo empezando desde 90 minutos y llegando hasta 120 minutos, se tomaron en cuenta fases desde lo más simple hasta lo más complejo utilizando juegos relacionados con las técnicas abordadas, recalcando que cada juego contiene por lo menos dos o hasta tres técnicas, los juegos fueron tomados y adaptados del libro: “Judo pedagogía aprendizaje a través del juego”

La primera fase se llama “actividades luctatorias de ambientación” y consta de un período de cuatro semanas donde su objetivo principal es relacionar a los practicantes con el Judo y las prácticas luctatorias realizando principalmente ejercicios de contacto y oposición.

La segunda fase se llama “Actividades luctatorias de baja complejidad” y consta de un período de cuatro semanas donde se trabaja juegos de caídas básicas (*ukemis*), hacia adelante y atrás (*ushiro ukemi* y *mae ukemi*) y caída hacia los costados (*yoko ukemi*), siendo una de las técnicas menos complejas para el aprendizaje del Judo y aportando para mejorar la reacción de caída desde diferentes perspectivas.

La tercera fase se llama “Actividades luctatorias de mediana complejidad” y consta de un período de cuatro semanas distribuido por dos sesiones semanales donde se realizaron juegos de agarres básicos (*kumi kata*), su objetivo es avanzar un poco más en los movimientos, relacionando siempre las técnicas de la fase anterior para obtener fuerza a nivel general y especialmente en los antebrazos.

La cuarta fase se llama “Actividades luctatorias de alta complejidad” y consta de un período de cuatro semanas distribuido por dos sesiones semanales, con más minutos que las anteriores

fases, donde se realizaron juegos de desplazamientos (shintai), forma normal (ayumi ashi/tsugi ashi), siendo de las técnicas más complejas enseñadas en la iniciación al Judo, cabe recalcar que todas las técnicas trabajadas siempre tienen movimientos de las fases anteriores, por ende quiere decir que todas las fases fueron trabajadas de manera progresiva.

2.5 Población y muestra

La población infantil pertenece al Club Corazón del Valle de Tuluá, de la que se seleccionó una muestra compuesta por 12 niños y niñas de 10 y 11 años de edad del grado quinto de primaria de la Institución Educativa Técnica Occidente del Municipio de Tuluá en el Valle del Cauca.

2.6 Criterios de inclusión y exclusión

2.6.1 Criterios de inclusión

- Niños que participaron en este estudio tienen un rango de edad entre 10 y 11 años.
- Pertenecer al Club Corazón del Valle de la ciudad de Tuluá.
- Participar en una sesión semanal como mínimo de las dos programadas.

2.6.2 Criterios de exclusión

- Niños que estaban por debajo y por encima de la edad establecida.
- Niños que no entrenaban en el Club Corazón del Valle de Tuluá.
- Niños que estaban por debajo de las sesiones mínimas.
- Niños que habían practicado lucha o algún tipo de arte marcial.

2.7 Instrumento de evaluación

Las variables evaluadas la presente investigación es el aprendizaje por medio de prácticas luctatorias de las técnicas básicas del Judo las caídas, los agarres y los desplazamientos. La investigación fue estructurada desde un diagnóstico realizado a entrenadores de Judo a través de una encuesta, los resultados reflejaron que no se les daba la relevancia a los juegos entonces surge la necesidad de estructurar un programa de entrenamiento, en el que se tomó como instrumento de evaluación una rúbrica (test de entrada y test de salida).

2.7.1 Encuesta

Se realizó una encuesta a siete entrenadores del Valle del Cauca en el que se evidenció que la metodología y la relevancia hacia los juegos no era la óptima, ya que la enseñanza - aprendizaje aplicada al Judo, generaba cansancio y apatía en los practicantes.

Es decir, que la aplicabilidad de esta en el trabajo de investigación permitirá dar respuesta a la problemática desde una perspectiva cuantitativa, puesto que se conoce a profundidad el conocimiento de los integrantes de la muestra acerca del Judo, además de que reconocen las falencias, consiguiendo articular acciones que contribuyan a superar cada una de estas y así, consolidar un proceso de iniciación que traiga consigo beneficios desde la integralidad.

Tabla 1*Encuesta a siete entrenadores del Valle del Cauca*

	Entrenador de formación	Club	Técnicas enseñadas en procesos de aprendizaje Judo	más en los de inicial en	Método de enseñanza-aprendizaje utilizado	de Relevancia a juegos
1	Yumbo	TecniJudo	Caídas, desplazamientos.	posturas,	Mando directo	No
2	Tuluá 1	Judocentro	Caídas, agarres.		Asignación de tareas	No
3	Tuluá 2	Corazón del Valle	Caídas, agarres.	posturas,	Descubrimiento guiado	No
4	Tuluá 3	Judocentro	Caídas, desplazamientos.		Asignación de tareas	No
5	Jamundí	AsoJudo	Caídas, desplazamientos.	agarres,	Mando directo	No
6	Palmira	Tsuneo	Caídas, desequilibrio.		Asignación de tareas	No
7	Buga	Kindai Buga	Caídas, desplazamientos.		Mando directo	No

Fuente: Los autores.

2.7.2 Rúbrica

La rúbrica sirvió para valorar el desempeño de los infantes, analizando las características específicas de las técnicas, tomando en cuenta su ejecución y facilitar su proceso de aprendizaje. Es decir, que por medio de esta se logra evaluar los niveles progresivos de aquellos que participan en el desarrollo de la investigación, como se describe en la Tabla 2.

Tabla 2

Rúbrica analítica

Caídas (Ukemis)				
Técnicas	Aspectos a tener en cuenta para calificar	Valoración		
		1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> • Mentón pegado al pecho. • Ímpetu de la caída. • Ángulo de los brazos. • Elevación de las piernas. • Postura de la caída. 			
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> • Palmas de las manos hacia abajo. • Apoyo en antebrazos. • Activación del abdomen (Core). • Pies en posición de atletismo. • Postura de la caída. 			
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> • Ímpetu de la caída. • Ángulo del brazo que golpea. • Ubicación lateral derecho. • Péndulo del cuerpo. • Ángulo del brazo que protege. 			
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> • Ímpetu de la caída. • Ángulo del brazo que golpea. • Ubicación lateral izquierdo. • Péndulo del cuerpo. • Postura de la caída. 			
Desplazamientos (Shintai)				
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> • No cruzar los pies • Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. • No pendular o brincar. • Mirada al frente, periférica. • Postura. 			
Agarres (KumiKatas)				
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> • Agarre de fuerza. • Agarre de dirección. • Agarre para la cadera. • Agarre para el hombro. • Postura y multilateralidad. 			

Fuente: Los autores. Rúbrica adaptada para la evaluación de las técnicas pertenecientes al examen de grado a cinturón amarillo en Judo otorgado por la Federación Colombiana de Judo (Fecoljudo).

Puntaje de valoración: 1: No Adquirido. 2: En vía de adquisición. 3: Adquirido

3. Resultados

A continuación, se describen los resultados estadísticos agrupados de forma general de las caídas, desplazamientos y agarres de los participantes del Club Corazón del Valle.

Tabla 3

Estadísticos de los resultados pre y post

		Edad	Peso	Pre	Post
N	Válido	11	11	11	11
	Perdidos	0	0	0	0
Media		11.36	39.55	1.327	2.591
Mediana		11.00	39.00	1.300	2.600
Desviación estándar		.505	3.142	.1421	.3673
Mínimo		11	35	1.2	2.0
Máximo		12	45	1.5	3.0

Fuente. Los autores

En la tabla 3, se describen los valores de media, mediana, desviación estándar de las variables como la edad, peso, evaluación inicial y final, también se interpretan los valores mínimos y máximos de los resultados estadísticos tomados en cuenta en la investigación.

Tabla 4*Tabla cruzada sexo pre categórico*

		<u>Pretest categórico</u>		
			No adquirido	Total
Sexo	Masculino	Recuento	6	6
		% dentro de Sexo	100.0%	100.0%
	Femenino	Recuento	5	5
		% dentro de Sexo	100.0%	100.0%
Total		Recuento	11	11
		% dentro de Sexo	100.0%	100.0%

Fuente. Los autores

En la tabla 4, se describen los resultados de pretest categórico donde se evidencia que, en la toma inicial, el sexo masculino que son seis participantes el 100% arrojó un resultado de no adquirido al igual que el sexo femenino que fueron cinco participantes el 100% arrojó un resultado de no adquirido.

Tabla 5*Tabla cruzada sexo post categórico*

		<u>Post categórico</u>			
		En vía de adquisición		o	Total
Sexo	Masculino	Recuento	5	1	6
		% dentro de	83.3%	16.7%	100.0%
Sexo					
	Femenino	Recuento	3	2	5
		% dentro de	60.0%	40.0%	100.0%
Sexo					
Total		Recuento	8	3	11
		% dentro de	72.7%	27.3%	100.0%
Sexo					

Fuente. Los autores

En la tabla 5, se describen los resultados del postest, donde cinco participantes del sexo masculino arrojaron un resultado de vía de adquisición en un 83.3% mientras que un solo participante obtuvo un resultado de adquirido representando un 16.7%. Por el contrario, en el sexo femenino tan solo tres participantes obtuvieron un resultado de 60.0% en vía de adquisición y el restante de participantes femeninos o sea dos arrojaron un 40.0% en adquirido.

Tabla 6*Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Pre	.269	11	.025	.735	11	.001
Pos	.170	11	.200*	.900	11	.187

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la Tabla 6, se describen los resultados de la prueba de normalidad de la evaluación general de las caídas, los desplazamientos y los agarres, en la que se aprecia que varias de sus variables tienen un nivel de significancia menor a 0.05 ($p=0.001$) lo que indica, que estos resultados no pueden ser sometidos a la prueba de hipótesis para muestras paramétricas, debiéndose utilizar pruebas de hipótesis para muestras no paramétricas.

Tabla 7*Estadísticos de prueba*

	Pos - Pre
Z	-2.956 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.003

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

b. Se basa en rangos negativos.

En la Tabla 7, se observan los resultados de la prueba de hipótesis no paramétrica, en este caso la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas, donde se presentó un

nivel de significancia menor a 0.05 ($p=0.003$), rechazando de esta forma la hipótesis nula, por lo que se puede indicar, que existieron diferencias estadísticamente significativas entre los resultados iniciales y finales generales de las caídas, desplazamiento y los agarres.

4. Análisis y discusión

La presente investigación tiene como objetivo determinar la incidencia de un programa de prácticas luctatorias, en el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres en la población infantil de 10 y 11 años, ya que son pocos los estudios relacionados con las prácticas luctatorias que se utilizan en los procesos de enseñanzas del Judo o en cualquier disciplina deportiva. Los resultados obtenidos evidencian un aprendizaje general de las técnicas, comparando la medición de las pruebas pre y post, en la valoración inicial el 100% de los participantes arrojaron un resultado de no adquirido, por otro lado, en la evaluación final, cinco participantes de género masculino (M) arrojaron un resultado de vía de adquisición en un 83.3%, mientras que un solo participante (M) obtuvo un resultado de adquirido representado un 16.7%. por el contrario, en el género femenino (F) tan solo tres participantes obtuvieron un resultado de 60.0% en vía de adquisición y el restante de participantes (F) o sea dos arrojaron un 40% en adquirido.

Al respecto, con los resultados del programa de entrenamiento de las técnicas de caídas, agarres y desplazamientos, con lo cual es posible deducir que se evidenció positivamente la incidencia y beneficios de un programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje de Judo en edades iniciales, así que en los resultados de la prueba de hipótesis no paramétrica, en este caso la prueba de rangos de Wilcoxon para muestras relacionadas (Tabla 7), en la cual un nivel de significancia menor a 0.05 ($p=0.003$), demuestra que hubo diferencias estadísticamente significativas, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula, en evaluaciones de preprueba y posprueba en general de tales técnicas.

Dicho planteamiento, obtuvo efectos positivos en la enseñanza del Judo, dado que, en la iniciación de este deporte es oportuno dar claridad al momento de brindar un proceso de enseñanza que fortalezca el ámbito no solo físico, si no social, afectivo y emocional (Avelar y Figueiredo, 2009). Por consiguiente, Viñez y Ramirez (2020) afirman que los procesos en el Judo se deben orientar por medio, del juego que respete el desarrollo biológico del niño teniendo en cuenta que todo va de lo simple a lo complejo. Por ello, la práctica del Judo se debe llevar a cabo con un planteamiento progresivo que involucre el carácter lúdico luctatorio que otorgue un desarrollo técnico de la caída, el agarre y desplazamiento (Braun, 2019).

En relación al texto anterior, en la enseñanza por medio de prácticas luctatorias es indispensable la relación y convivencia entre los alumnos, por ende Maset (2003) menciona la relevancia del aprendizaje cooperativo que sirve para el desarrollo óptimo de habilidades y conocimientos, siempre apuntando hacia un apoyo recíproco para la solución de problemas, es importante aclarar que distintas instituciones educativas satanizan las actividades luctatorias por creer que tienen un componente de violencia, pero aun así Marín (2009) expone que este tipo de actividades se deben fomentar en los niños para contribuir a su formación integral, siendo así un buen método para generar auto control y disciplina. Puesto que estas actividades luctatorias otorgan excelentes beneficios. Es considerable, que el proceso en las prácticas sea el adecuado, por consiguiente, debe haber una excelente participación del docente, quien es el mediador para que la sesión no sea violenta y esté en armonía, y con buena integración, también que se logren alcanzar metas educativas y formativas (Vergara, 2009).

Continuando, con las observaciones de las otras investigaciones de esta misma línea, se encontró que el trabajo llevado a cabo por Ospina (2009) que evidencia el impacto de las actividades luctatorias y demuestra una mejora de las relaciones interpersonales y la disminución

de conductas agresivas que también sirve como medio pedagógico para implementación de tareas coordinativas, en deportes como lo es el Judo siendo constatado en 124 estudiantes entre 10 y 11 años en un período de tiempo de ocho semanas evidenciando un avance significativo en los movimientos motrices de los infantes. Por lo que se refiere a, el trabajo investigativo de Martínez (2017) consta que la utilización de estrategias pedagógicas para la enseñanza del Judo, son suficientes para evidenciar un progreso dependiendo de la estructuración de contenidos y objetivos con relación a las características de la población, aceptando la implementación de diferentes alternativas en la disciplina de Judo. La investigación hecha por Sánchez (2013) donde se realizó un proyecto con actividades luctatorias durante un período de 10 semanas, dando como resultado la importancia de la aplicación de tareas motrices de tipo luctatorio para el desarrollo motriz de los niños. De tal manera la importancia del Judo o deportes de contacto otorgan un componente de valores y normas. De este modo, Saltos (2018) expone que el Judo es una estrategia pedagógica que contribuye a desarrollar los procesos de convivencia y disminuir los conflictos sociales, de tal manera se aplicó un programa de un período de 37 semanas donde se evidenció la mejora en el comportamiento social del sujeto y en la regulación de violencia.

5. Conclusiones

En este trabajo se diseñó un programa de entrenamiento sobre las caídas los desplazamientos y los agarres, en el proceso de enseñanza-aprendizaje realizado a niños de 10 a 11 años del club Corazón del Valle ubicado en Tuluá Valle del Cauca, el cual permite otorgar un proceso óptimo en el aprendizaje de los niños.

En esta investigación se evaluó el nivel inicial de las caídas los desplazamientos y los agarres en niños de 10 y 11 años del club Corazón del Valle ubicado en Tuluá Valle del Cauca, evidenciando que los profesores no aplicaban estrategias metodológicas para la enseñanza de Judo y como resultado de esto algunos participantes de diferentes clubes del valle expresaban que las clases solían ser un poco monótonas y que no tenían en cuenta los juegos para la enseñanza de las técnicas, entonces en relación con los resultados arrojados por el diagnóstico se realizó una rúbrica evaluativa de pretest y postest tomada y adaptada a conveniencia de la Federación Colombiana de Judo, donde se pudo evidenciar que hubo cambios significativos en las técnicas tomadas en cuenta.

En la presente investigación se diseñó y aplicó un programa en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las caídas los desplazamientos y los agarres, realizando dos sesiones por semana con duración de 45 minutos y un máximo de 60 minutos, es decir, mediante ejercicios progresivos, llevando a realizar las técnicas más sencillas hasta las más complejas donde las caídas están en primer lugar, los agarres en segundo lugar y como técnica con más alta complejidad en tercer lugar son los desplazamientos con un período de duración de 16 semanas permitiendo evidenciar una mejora del aprendizaje de las técnicas de Judo por medio de clases donde se incluían actividades y juegos luctatorios.

En este trabajo se evaluó el nivel final de las distintas técnicas propuestas en el programa de actividades luctatorias, evidenciando una mejora en el proceso de aprendizaje de las caídas los desplazamientos y agarres, apreciando un progreso significativo dentro de los entrenamientos logrando también evitar que las clases sean aburridas y monótonas.

Por último, es importante que los profesionales, entrenadores formativos y profesores de los diferentes entes deportivos e instituciones, implementen en sus planes de entrenamiento a largo plazo, programas que potencialicen la enseñanza del Judo por medio prácticas luctatorias, los practicantes presentaban muchas falencias para la ejecución de las técnicas, al finalizar las sesiones de entrenamiento se evidenció cambios significativos llevando a los niños a un mejor gesto técnico en un deporte no tradicional y trayendo consigo beneficios físicos y en aspectos como valores y normas dentro del proceso de aprendizaje.

6. Recomendaciones

A partir, de este trabajo investigativo invita a que se realicen nuevos estudios o investigaciones y que se siga explorando la enseñanza – aprendizaje por medio de actividades luctatorias en distintos escenarios deportivos. Por su aporte en el plano físico y mental y en inculcar en el desarrollo de valores y normas.

Por medio de esta investigación se recomienda promover a la comunidad de profesores y entrenadores la formación juegos luctatorios como planteamiento pedagógico de enseñanza-aprendizaje y desarrollo de distintas capacidades. También, Se recomienda a las escuelas básicas de iniciación deportiva de otros deportes, la enseñanza de juegos luctatorios como complemento de formación, al contribuir al fortalecimiento muscular por el tipo de ejercicios como los empujes, agarres y tracciones.

Por la misma línea, promover a antes del deporte a gestionar y direccionar procesos de formación deportiva a instructores, monitores entrenadores. Por otra parte, se recomienda la práctica de este deporte, en otros deportes de conjunto o individual en su desarrollo formativo para fomentar distintos valores y normas.

Por un lado, se recomienda emplear un programa de prácticas luctatorias para la enseñanza – aprendizaje del Judo, teniendo en cuenta una valoración inicial donde se exponga el nivel de ejecución de dicha técnica con el propósito de planificar las clases correspondiendo a las falencias que tienen los practicantes.

Por consiguiente, se recomienda que en el programa dirigido a edades infantiles se debe hacer mayor énfasis en la técnica, pero incluyendo de una manera estratégica las actividades luctatorias.

Se recomienda a los profesores de instituciones educativas o clubes de Judo evaluar constante los componentes técnico físicos y por ende se sugiere la rúbrica adaptada a conveniencia que se utiliza para el ascenso del cinturón a amarillo donde se encuentran las mismas técnicas abordadas en esta investigación.

Es necesario que clubes de formación e instituciones educativas en todos sus niveles implementen y relacionen los deportes con las actividades luctatorias ya que otorgan beneficios en cuanto a comportamiento, valores, normas y canalización de energías.

Referencias

- Abalde Amoedo, N., y Pino Juste , R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(29), 109 - 113. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345743464022>
- Aldaz, L. A. (2018). *El judo como estrategia pedagógica en el desarrollo de las relaciones sociales de los estudiantes del Liceo Naval*. Guayaquil. Obtenido de [file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-ElJudoComoEstrategiaPedagogicaEnElDesarrolloDeLasR-6777233%20\(1\)%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-ElJudoComoEstrategiaPedagogicaEnElDesarrolloDeLasR-6777233%20(1)%20(1).pdf)
- Arenas. (2015). *El Judo a través del Juego en la Educación Física en Ed. Primaria*. España. Obtenido de <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/8818>
- Arenas Bastera, M. (2015-2016). *El Judo a través del juego en la ed. primaria*. Universidad de cantabria, Facultad de educación. Obtenido de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8818/ArenasBasterraMiriamB.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Asociacion para el estudio del Judo. (2002). *El judo en la educación física escolar*. Barcelona: HISPANO EUROPEA. Obtenido de https://books.google.es/books?id=e41Mvphik0QC&printsec=frontcover&hl=es&source=gb_s_ge_summary_rycad=0#v=onepage&qyf=false

- Bin Bu, e. a. (2010). *Effects of martial arts on health status: a systematic review*. Estados Unidos. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21349072/>
- Blaquez. (1999; p 19). *la iniciaciacion al judo*. Colombia. Obtenido de <https://sportaqus.files.wordpress.com/2007/12/inicjudo.pdf>
- Braun, R. N. (2019). *La Formalizacion de los deportes de contacto como contenido de la educacion fisica*. La plata, Argentina. Obtenido de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.12865/ev.12865.pdf
- Bruno Avelar, A. F. (2009). *La Iniciación a los Deportes de Combate: Interpretación de la Estructura del Fenómeno Lúdico Luctatorio*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/268809445_La_Iniciacion_a_los_Deportes_de_Combate_Interpretacion_de_la_Estructura_del_Fenomeno_Ludico_Luctatorio
- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y., y Fiatarone Singh, M. (2010). Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 205. doi:10.1111/j.1756-5391.2010.01107.x.
- Cagigal, J. M. (1996). *Las actividades de lucha en la educación primaria*:. (C. O. Español, Ed.) Madrid. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=69069>
- Donald T. Campbell, J. C. (1963). *Disenos experimentales y cuasiexperimentales en la investigacion social*. Buenos Aires: Amorrortu. Obtenido de <https://knowledgesociety.usal.es/sites/default/files/campbell-stanley-disec3b1os-experimentales-y-cuasiexperimentales-en-la-investigacic3b3n-social.pdf>

Fajardo, J. A. (2005). *Iniciación al Judo*. Madrid: Wanceulen Editorial S.L. Obtenido de https://www.google.com.co/books/edition/Iniciaci%C3%B3n_al_judo/HKb_CgAAQBAJ?hl=es-419ygbpv=1

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, U. (2004). *Deporte, Recreación y Juego*. Nueva York, Estados Unidos .

Gutierrez Santiago, A., y Prieto Lage, I. (2008). *Teoría y praxis del juego en las actividades de lucha*. Sevilla: wanceulen editorial deportiva,S.L. Obtenido de https://books.google.com.co/books?id=qN_yCgAAQBAJyprintsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_rycad=0#v=onepage&qyf=false

José Manuel García García, S. d. (2006). *JUDO Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas*. Paidotribo.

Kenneth Delgado Santa Gadea, W. F. (2018). *Rompiendo Barreras en la investigación*. Machala: UTMACH. Obtenido de https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/15178/La_utilizacion_de_una_metodologia_mixta.pdf?sequence=2#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20cuantitativa%20en%20palabras,o%20fen%C3%B3meno%20objeto%20de%20estudio.

Marin, E. V. (2009). Las Actividades Luctatorias y la formación en valores. *Educación física y deporte*, 21. Obtenido de file:///C:/Users/user/Downloads/ejaramillorojo,+3293-Texto+del+art%C3%ADculo-10836-1-10-20091221_compressed.pdf

Marin, E. V. (2009). Las actividades luctatorias y la formación en valores. *Educación Física y Deporte*(21). Obtenido de

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/download/3293/3057/0>

Martínez. (2017). *Propuesta didáctica del proceso técnico de iniciación en el Judo*. Bogotá.

Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/11852>

Marwood, D. (2006). *JUDO. Iniciación y perfeccionamiento*. Paidotribo. Obtenido de

https://www.google.com.co/books/edition/JUDO_Iniciaci%C3%B3n_y_perfeccionamiento/27QtLIDI0usC?hl=es-419ygbpv=1

Maset, P. P. (2003). *Aprender juntos Alumnos diferentes*. Barcelona: OCTAEDRO. Obtenido de

<https://justificaturespuesta.com/wp-content/uploads/2017/01/Aprender-juntos-alumnos-diferentes.-Muestra-gratis.pdf>

Ministerio de Educacion Nacional, M. (1998). *serie lineamientos curriculares*. Bogotá. Obtenido

de https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf

Nicolas Viñes, F. R. (Junio de 2020). Concepciones del juego en la Vida en la Naturaleza en la

formación de profesores en Educación Física. *Educación Física y Ciencia*. Obtenido de <https://efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCe129/12965>

Nilton Felipe Álvarez Cano, G. A. (2020). *Repositorio Institucional Universidad Católica de*

Oriente . Obtenido de Repositorio Institucional Universidad Católica de Oriente :

<https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/20.500.13064/1245/5/Trabajo%20de%20grado.pdf>

Ospina, A. A. (2009). *Las actividades luctatorias en el ámbito de la educación física como*

medio pedagógico para la convivencia escolar en los alumnos de 4° y 5° grado de la

- Institución Educativa Monseñor Gerardo Valencia Cano*. Medellín. Obtenido de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/184-lasactividades.pdf>
- Pineda. (2018). *Propuesta didáctica para el proceso formativo del judo en niños de 6 y 7 años del club Tadahiro Nomura*. Bogotá. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/15811?locale-attribute=en>
- Pyle. (2008). *Aprendizaje basado en el juego*. Obtenido de <https://www.encyclopedia-infantes.com/aprendizaje-basado-en-el-juego#:~:text=El%20aprendizaje%20basado%20en%20el%20juego%2C%20que%20incluye%20el%20juego,para%20promover%20el%20aprendizaje%20acad%C3%A9mico>.
- Pyle, A. (2018). Aprendizaje basado en el juego. *Enciclopedia sobre el desarrollo de la primera infancia*. Obtenido de <https://www.encyclopedia-infantes.com/sites/default/files/dossiers-complets/es/aprendizaje-basado-en-el-juego.pdf>
- Ricardo, Y. C. (2016). *Repositorio Universidad de Holguin Oscar Lucero Moya*. Obtenido de Repositorio Universidad de Holguin Oscar Lucero Moya: <https://repositorio.uho.edu.cu/bitstream/handle/uho/2563/YUNIOR.TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sanchez, A., Tipan, J., Alomoto Mera , M. D., y Romero, E. (2021). Metodología de enseñanza para la iniciación deportiva en el Judo. *Revista cognosis*.
- Sánchez, J. M. (2013). *Proyecto de intervención para la introducción de las actividades luctatorias en Educación Física en primaria*. Zaragoza. Obtenido de <file:///C:/Users/user/Downloads/ANTECENDETES%20LUCTATORIOS%203.pdf>

Sepúlveda, K. J. (2017). *PROPUESTA DIDÁCTICA DEL PROCESO TÉCNICO DE INICIACIÓN EN EL JUDO*. Bogotá. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/198451811.pdf>

Sepúlveda, K. j. (2019). *PROPUESTA DIDÁCTICA DEL PROCESO TÉCNICO DE INICIACIÓN EN EL*. Bogotá. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/198451811.pdf>

Tamayo. (2007). *Metodología de Investigación*. Obtenido de https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/metodologia_cuantitativa.html#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20cuantitativa%20de%20acuerdo,o%20fen%C3%B3meno%20objeto%20de%20estudio.

Tardif. (2004). *Los saberes del docente y su desarrollo profesional*. Madrid: Narcea. Obtenido de https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/6477/GARC%C3%A1%20VICENTE_2016_GCAFD.pdf;jsessionid=CA05BBA387A5E7953F76F77876CAD7C1?sequence=1

Torres, G. (1991). *LAS UNIDADES MOTRICES , BÁSICAS LUCTATORIAS Y SU APLICACIÓN EN LA EDUCACION FISICA*. Cataluña. Obtenido de <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/381419/474516>

Toshiyasu Uzawa, R. M. (1981). *Pedagogía del Judo*. Madrid: Miñon.

Anexos

Anexo A

Carta de autorización del club

**CLUB DEPORTIVO DE JUDO
CORAZÓN DEL VALLE**



**LA SUSCRITA PRESIDENTA DEL CLUB DEPORTIVO DE JUDO
"CORAZÓN DEL VALLE" DE TULUÁ**

CERTIFICA:

Que los estudiantes **Cristian Felipe Ascuntar Hernández** código: 411172046 y **Jonathan Padilla Fernández** código: 411172029, pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Educación, al Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, tuvieron autorización y realizaron sus prácticas profesionales docentes y proyecto de grado con los deportistas activos en el registro del club deportivo de judo "corazón del Valle".

Para constancia de lo anterior se firma en Tuluá-Valle al uno (01) días del mes de junio de 2022.

Atentamente:

Laura Yulieith González Bueno
CC: 1.112.469.382 de Jamundí
CEL: 305-4849840
PRESIDENTA CLUB DEPORTIVO DE JUDO "CORAZÓN DEL VALLE"

*Laura Yulieith González Bueno
Entrenadora Judo – Cinturón Negro I Dan
Licenciada en Educación Básica Con Énfasis En Educación Física, Recreación Y Deporte
lygo89@hotmail.com
305-4849840*

Anexo B*Sesión de clase #9*

Sesión # 9

Nombre estudiante practicante: Cristhian Felipe Ascuntar Hernández – Jonathan Padilla Fernández

Asignatura: Judo

Año Lectivo: 2022

Nombre de la Institución (centro de Grado: 5to práctica):

I.E Técnico Occidente, Club de Judo Corazón del Valle

Intensidad Horaria: 2 hora

Nombre docente titular de la institución:

Jaime Andrés Ruiz

Nombre docente asesor: Yamir Mauricio

Palacios

Tema de clase: Caídas y Desplazamientos (El pasadizo)

Objetivos de aprendizaje

Competencia(s):

- Competencia motriz: Seleccione técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.
- Expresiva corporal: Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.
- Axiológica Corporal: Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física

Indicadores:

- Realizo las técnicas de desplazamientos y las adapto a mi diario vivir como realización de actividad física.
- Identifico mis emociones frente a las diversas actividades lúdicas, formando el autocontrol de las mismas.
- Cuido mi cuerpo y mi higiene personal, teniendo en cuenta que el Judo es un deporte de contacto con mis compañeros.

Principios conceptuales y metodológicos

Referente conceptual:

Teniendo en cuenta que el Judo es de origen japonés, los conceptos a trabajar en la clase van direccionados al idioma del Judo.

-
- Caídas básicas (*ukemis*), hacia adelante y atrás (*ushiro ukemi* y *mae ukemi*) y caída hacia los costados (*yoko ukemi*).
 - Desplazamientos (*shintai*), forma normal (*ayumi ashi/tsugi ashi*).

Método:

-Mando directo modificado: Estilo de instrucción directa en el que los alumnos escuchan, observan y ejecutan de modo apropiado las tareas explicadas y demostradas por el sensei, guiados mediante voces o sistemas de señales (silbato o Ajime).

-Enseñanza recíproca: Actividad de interacción entre el profesor y los estudiantes, se debe interactuar con los estudiantes al momento de realizar la práctica de las técnicas.

- Trabajo en parejas.

Descripción de materiales y técnicas para la enseñanza, el aprendizaje y la evaluación:

Materiales: colchonetas (*tatami*, *dojo*) cinturones, conos o topes, tablero, marcadores, cuaderno de apuntes, Globos. Debate sobre conocimientos en arbitraje del Judo.

Secuencia de enseñanza

Actividades:

Como primera fase de la clase, se realiza un calentamiento general, empezando con un trote lento alrededor del *tatami*, seguido a esto se realiza taloneo, elevación de rodillas, desplazamientos laterales en ambas direcciones. Posterior a esto, se realiza un juego conocido en Judo como la lleva perrito, consiste en que un estudiante queda la lleva y este debe desplazarse en 6 apoyos sin levantarse del

suelo, se desplaza por todo el tatami buscando derribar a los demás compañeros para que le ayuden a derribar a los demás, este juego se realiza unas tres veces para activar y preparar el cuerpo para la actividad siguiente.

Como fase central de la clase, abordando el tema de los desplazamientos, se realiza diversos juegos recreativos con ayuda de unos globos, para captar los desplazamientos que sirven para la práctica del Judo.

Se divide la clase en grupos de 7. Seis de los componentes del grupo forman una fila, con un aro cada uno en la mano derecha, dejando en el medio un “pasadizo”. El alumno restante se sitúa detrás de una línea a 5 m del último aro. El juego consiste en salir corriendo, pasar por el “pasadizo”, correr hasta la referencia indicada, hacer una caída de espalda, volver corriendo y coger el último aro. De este modo, todo el equipo avanza un lugar hacia adelante. Todos cambian de aro y consiguen liberar al primer compañero, que tendrá que repetir la secuencia. Reglas: gana el equipo que primero consiga que todos sus componentes pasen por el “pasadizo” realizando la propuesta del profesor.

Variante: Atravesar el “pasadizo” en diferentes posiciones, cambio de la propuesta técnica sugerida por el profesor.

Como parte final de la clase, se realiza una retroalimentación de los conceptos vistos en clase sobre el tablero, nombres de las caídas, desplazamientos, se anotan en el cuaderno, este es una forma de evaluación optada por el docente, con el objetivo de escribir todo lo aprendido para que así sea una forma de asimilación sencilla. Para finalizar la clase se hace el saludo marcial de despedida de la clase.

Anexo C

Sujeto #1 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 	✘		
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 	✘		
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 	✘		
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 	✘		
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 	✘		
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 		✘	

Anexo D

Sujeto #1 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 			✘
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 			✘
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 		✘	
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 		✘	
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 			✘
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 			✘

Anexo E

Sujeto#2 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 	★		
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 	★		
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 	★		
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 		★	

Anexo F

Sujeto #2 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 			★
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 		★	
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 			★
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 			★

Anexo G

Sujeto #3 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 	★		
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 	★		
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 	★		
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 		★	

Anexo H

Sujeto #3 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 		★	
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 		★	
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 			★
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 			★

Anexo I

Sujeto #4 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 		★	
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 		★	
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 	★		
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 	★		
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 	★		
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 		★	

Anexo J

Sujeto #4 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 			★
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 			★
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 			★
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 			★

Anexo K

Sujeto #5 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 	★		
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 	★		
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 	★		
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 		★	

Anexo L

Sujeto #5 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 		★	
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 		★	
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 		★	
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 		★	
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 			★

Anexo M

Sujeto # 6 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 		★	
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 	★		
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 	★		
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 		★	

Anexo N

Sujeto #6 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 			★
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 		★	
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 			★
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 			★

Anexo O

Sujeto #7 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 		★	
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 	★		
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 	★		
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 	★		
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 		★	

Anexo P

Sujeto #7 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 		★	
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 		★	
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 		★	
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 		★	
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 		★	

Anexo Q

Sujeto #8 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 		★	
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 		★	
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migí)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 	★		
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 	★		
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 	★		
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 		★	

Anexo R

Sujeto #8 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migí)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 			★
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 			★
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 			★
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 			★

Anexo S

Sujeto #9 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 		★	
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 		★	
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 	★		
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 		★	
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 	★		

Anexo T

Sujeto #9 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migí)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 			★
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 			★
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 			★
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 			★

Anexo U

Sujeto #10 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 	★		
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 		★	
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 	★		
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 	★		

Anexo V

Sujeto #10 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 			★
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 		★	
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 			★
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 		★	
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 	★		







Anexo W

Sujeto #11 resultado inicial de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 	★		
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 	★		
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 		★	
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 		★	
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 		★	

Anexo X

Sujeto #11 resultado final de la rúbrica

		Valoración		
Técnicas de Judo a evaluar	Aspectos a tener en cuenta para la evaluación.	1	2	3
Caída hacia atrás (Ushiro Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Mentón pegado al pecho. - Ímpetu de la caída. - ángulo de los brazos. - Elevación de las piernas. - Postura de la caída. 			
Caída hacia adelante (Mae Ukemi)	<ul style="list-style-type: none"> - Palmas de las manos hacia abajo. - Apoyo en antebrazos. - Activación del abdomen (Core). - Pies en posición de atletismo. - Postura de la caída. 			
Caída hacia el costado derecho (Yoko Ukemi Migi)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral derecho. - Péndulo del cuerpo. - Angulo del brazo que protege. 			
Caída hacia el costado izquierdo (Yoko Ukemi Hidari)	<ul style="list-style-type: none"> - Ímpetu de la caída. - Angulo del brazo que golpea. - Ubicación lateral izquierdo. - Péndulo del cuerpo. - Postura de la caída. 			
Desplazamientos (Shintai y Tai Sabaki)	<ul style="list-style-type: none"> - No cruzar los pies - Mantener la planta del pie sobre las colchonetas. - No pendular o brincar. - Mirada al frente, periférica. - Postura. 			
Agarres (KumiKatas)	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de fuerza. - Agarre de dirección. - Agarre para la cadera. - Agarre para el hombro. - Postura y multilateralidad. 			

Anexo Y

Formato de consentimiento informado para la participación en investigaciones

Investigación: “Incidencia de un programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres en población infantil de 10 y 11 años del Club Corazón del Valle de Tuluá en el 2022”

Ciudad y Fecha: Tuluá – Valle del Cauca, mayo 23 de 2022

El menor de edad a su cargo ha sido seleccionado e invitado a participar en la presente investigación, ya que cumple con los criterios de inclusión como son estar en el rango de edad para el estudio y pertenecer a un Club deportivo. Esta investigación tiene el objetivo de determinar la Incidencia de un programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres en población infantil de 10 y 11 años del Club Corazón del Valle de Tuluá en el 2022.

Los investigadores responsables de este estudio son los *estudiantes* **Jonathan Padilla Fernández y Cristian Felipe Ascuntar Hernández**, Pertenecientes a la Unidad Central de Valle del Cauca.

Esta investigación es realizada en el marco del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, y avalada por la Institución Educativa Técnica Occidente (I.E.T.O).

Para otorgar su consentimiento como tutor responsable del menor

es importante que considere la siguiente información. Por favor siéntase libre de preguntar cualquier asunto con respecto a la investigación.

Participación: La participación del menor de edad a su cargo, comprenderá en realizar un programa de entrenamiento enfocado al aprendizaje de las técnicas de Judo durante 16 semanas, que se llevarán a cabo entre el día 06 de junio y el 23 de septiembre del 2022. Las sesiones de entrenamiento serán los días martes y jueves, en los escenarios deportivos que se encuentran dentro de la infraestructura de la I.E.T.O. Las sesiones tendrán una duración aproximada entre 45 y 60 minutos.

Riesgos: Las sesiones de entrenamiento son coordinadas por los estudiantes, con una experiencia previa para ofrecer este tipo de entrenamiento. Así mismo, se cumplirá con los protocolos de bioseguridad como el uso de tapabocas, distanciamiento y desinfección de manos constante.

No obstante, la práctica derivada de las actividades deportivas implica la posibilidad de sufrir accidentes y/o lesiones. En este sentido, se involucran toda una serie de acciones, obligaciones, recomendaciones y normas de actuación antes, durante y después de las actividades para el cuidado de la salud, que deben ser atendidas y respetadas para reducir todo riesgo al mínimo.

Beneficios: Ni el tutor legal (quien autoriza) ni el deportista recibirá ningún beneficio directo y/o recompensa alguna por la participación en esta investigación. Sin embargo, su valiosa participación permitirá generar información, resultados, conclusiones y recomendaciones, que permita el beneficio del avance en el conocimiento y las prácticas deportivas de este grupo de practicantes, abriendo nuevas oportunidades de mejorar la enseñanza en el deporte del municipio.

Voluntariedad: La participación del practicante en esta investigación es absolutamente voluntaria. También cabe decir que tanto usted el abajo firmante como el practicante, tendrán la

plena potestad de detener su participación en cualquier momento, aclarando que esto no implicará ningún perjuicio ni para usted ni el deportista. Además, al tratarse de menores de edad, es muy pertinente que sea acompañado a los entrenamientos por el tutor responsable.

Confidencialidad: En las presentaciones y exposiciones públicas de esta investigación, ni su nombre, ni el nombre del niño aparecerán asociados a ninguna opinión ni resultados en particular. Los datos serán recolectados únicamente por el investigador y su equipo colaborador, y su manejo permanecerá en estricta confidencialidad. Aclarando que, al momento de la socialización de resultados y la entrega del informe final, se reemplazarán los nombres de los deportistas por códigos.

Conocimiento de Resultados: Usted y los deportistas participantes tienen derecho a conocer el curso, los métodos y los resultados de esta investigación. Si lo desea puede acercarse al Profesional Investigador en cualquier momento de las jornadas de entrenamiento para preguntas.

Por lo tanto, Yo (el tutor abajo firmante), una vez informado sobre el objetivo, procedimiento y posibles riesgos, que se llevarán a cabo en esta investigación, autorizo al estudiante investigador, para la realización en persona de mi hijo(a) o menor de edad, de los siguientes procedimientos:

- Recolección datos sociodemográficos
- Medición de peso y altura
- Diligenciamiento de preguntas sobre entrenamiento de Judo
- Estimación de los niveles iniciales y finales de las técnicas de Judo
- Aplicación del programa de intervención de 16 semanas de duración

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí, en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma tutor legal o padre de familia

Cédula número: _____ de _____

Número telefónico: _____

Aprobado por la Institución Educativa Técnica Occidente.

Anexo Z

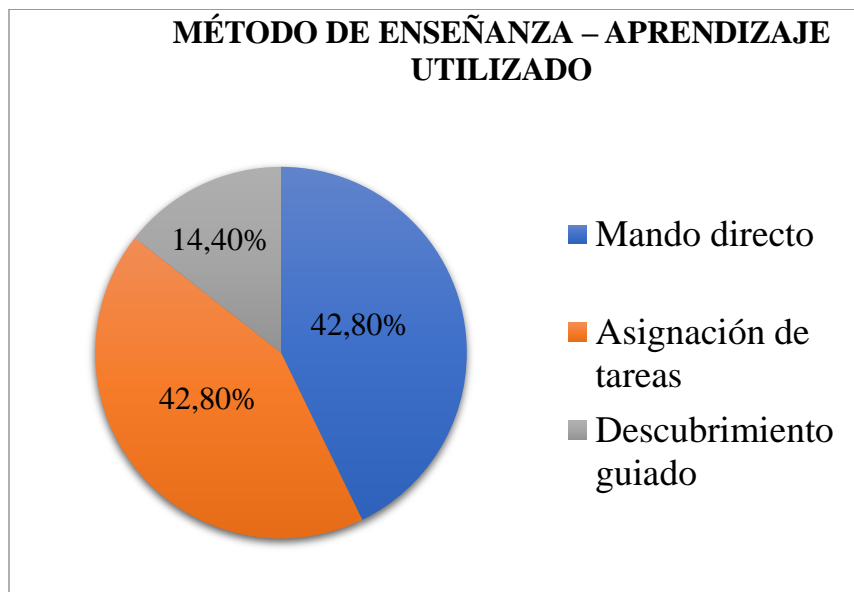
Tabla general del diagnóstico

	Entrenador de formación	Club	Técnicas más enseñadas en los procesos de aprendizaje inicial en judo	Método de enseñanza-aprendizaje utilizado	Relevancia a juegos
1	Yumbo	TecniJudo	Caídas, posturas, desplazamientos.	Mando directo	No
2	Tuluá 1	Judocentro	Caídas, agarres.	Asignación de tareas	No
3	Tuluá 2	Corazón del Valle	Caídas, posturas, agarres.	Descubrimiento guiado	No
4	Tuluá 3	Judocentro	Caídas, desplazamientos.	Asignación de tareas	No
5	Jamundí	AsoJudo	Caídas, agarres, desplazamientos.	Mando directo	No
6	Palmira	Tsuneo	Caídas, desequilibrio.	Asignación de tareas	No
7	Buga	Kindai Buga	Caídas, desplazamientos.	Mando directo	No

Fuente: Los autores.

Anexo AA

Resultados de encuesta dirigida a los profesores

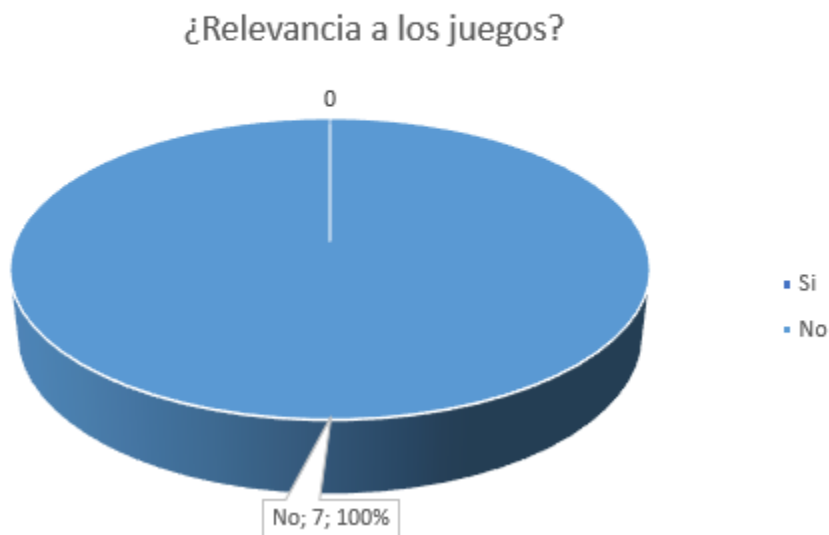


Técnicas más enseñadas en los procesos de aprendizaje inicial en Judo	Porcentaje
Ukemis	100%
Shishei	71.4%
Shintai	42.8%
Kumikata	28.6%
Kuzushi	14.3%

Fuente: Por los autores.

Anexo BB*Resultado de relevancia a los Juegos*

¿Relevancia a los juegos?	
Si	No
0	7



Fuente: Por los autores.

Anexo CC

Resultado de encuesta dirigida hacia los practicantes de Judo de los dos clubes de Tuluá

Día: xxx	Hora: xxx	Resultado de los sujetos entrevistados (Si-No)				
Lugar:xxx	Entrevistado: xxx	Cantidad de Sujetos				
Tema:	Incidencia de un programa de prácticas luctatorias en el aprendizaje de las técnicas básicas del Judo en las caídas, los desplazamientos y los agarres en población infantil de 10 y 11 años del Club corazón del Valle de Tuluá en el 2022.	1	2	3	4	5
Pregunta: 1	¿El profesor de su club da importancia a los juegos y los utiliza con frecuencia en las clases?	NO	NO	NO	SI	NO
Pregunta: 2	¿Las clases suelen ser repetitivas a la hora de trabajar técnicas específicas?	SI	SI	SI	SI	SI
Pregunta: 3	¿Se realizan juegos de oposición al final o al inicio de la clase para dar perfeccionamiento a una técnica?	NO	SI	NO	NO	NO
Pregunta:4	¿Creería que los juegos serian convenientes para mejorar el desarrollo de las clases?	SI	SI	SI	SI	SI
Pregunta: 5	¿Alguna vez ha llegado a pensar dejar el Judo por qué le parece aburrido?	NO	NO	NO	SI	NO
Pregunta:6	¿Su opinión cuenta a la hora de proponer actividades lúdicas en la clase?	NO	NO	NO	NO	NO

Fuente: Por los autores.

Anexo DD

Evidencia Fotográfica



Fuente: Por los autores.

Anexo EE

Evidencia Fotográfica



Fuente: Por los autores.