

TFG GRADO EN MAESTRO EN EDUCACION INFANTIL

“JUDO PARA UNA MENTE INFANTIL”

(Un deporte para niños de 2 y 3 años)

CANDELARIA DELGADO REVERÓN

(Proyecto profesionalizador)

CURSO ACADÉMICO 2017/2018

CONVOCATORIA: JULIO

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se realiza bajo la modalidad de Proyecto Profesionalizador y va dirigido a cualquier entrenador o entrenadora de judo que aun desconociendo la Educación Infantil y las características de los niños y niñas de esta etapa educativa, deseen transmitir sus conocimientos a niños de 2 y 3 años de forma creativa, placentera, entretenida y mientras enseñan y los niños adquieren valores para la vida.

Aun cuando la UNESCO defiende/apoya la idea de trabajar el judo a partir de los 4 años, este trabajo pretende demostrar que una estimulación temprana del mismo es posible y que los niños y niñas de 2 y 3 años pueden beneficiarse, también, de un deporte que cuenta con un trasfondo ético y filosófico que le distingue de otros deportes de contacto, que potencia una educación física y psíquica integral, que trabaja habilidades motrices básicas y/o hábitos saludables y que no sólo permite y fomenta las relaciones entre compañeros sino que trabaja valores como la amistad, la participación, el respeto y el esfuerzo.

PALABRAS CLAVE: Judo, Educación infantil, Actividades extraescolares, Estimulación temprana.

ABSTRACT

This Final Project is carried out under the modality of Professional Project, and is aimed at any coach or judo coach, that even ignoring the Infantile Education and the characteristics of the children of this educative stage, which want to transmit their knowledge to children between 2 and 3 years old in a creative, pleasant and joyful way, while they are teaching and the children can acquire values for life.

Even when UNESCO defends/supports the idea of working judo after 4 years old, this work aims to demonstrate that an early stimulation of it is possible and that children of 2 and 3 years old can benefit of a sport that has an ethical and philosophical background that distinguishes it from other contact sports, which promotes a physical and psychic education, that works basic motor skills and / or healthy habits and that not only allows and encourages relationships between colleagues, but works values such as friendship, participation, respect and effort.

KEY WORDS: Judo, Childhood education, Extracurricular activities, Early stimulation.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO	1
2.	JUSTIFICACIÓN	2
3.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	3
3.1	Judo: un deporte con corazón	3
3.2	Otras consideraciones y beneficios de la disciplina	5
3.3	Cuándo iniciar a niños y niñas en su práctica	5
3.4	Principales inconvenientes para la introducción del judo en la Etapa de Infantil	9
3.5	El judo como especialización deportiva	10
3.6	QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA. Concreciones de la psicomotricidad	11
3.7	Trabajando con entrenadores y familias: qué se demanda y cuánto se ofrece.	14
4.	PROYECTO	16
4.1	Objetivos	16
4.2	Metodología	17
4.3	Actividades	18
4.4	Recursos	20
4.5	Presupuesto	22
4.6	Temporalización	23
4.7	Seguimiento de las actuaciones	26
4.8	Evaluación	27
5.	CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL DEL TRABAJO	28
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
7.	ANEXOS	30

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1. Distribución por edades en los grupos del club	1
CUADRO 2. Psicomotricidad adquirida entre 4 y 6 años	6
CUADRO 3. Psicomotricidad adquirida entre 2 y 3 años	12
CUADRO 4. Clasificación de los contenidos	19
CUADRO 5. Temporalización de las sesiones de los niños de 2 años	23
CUADRO 6. Temporalización de las sesiones de los niños de 3 años	25

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I. Cuestionario	31
ANEXO II. Sesiones niños de 3 años	55

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Realizar entrenamientos de judo con niños de temprana edad, es una idea que siempre ha estado presente en muchos entrenadores de esta disciplina, pero casi nunca se ha llevado a la práctica; por miedo al fracaso a las realización de las actividades, por no saber diseñar sesiones de judo a estas edades, entre otras cuestiones. Además, tras la exhaustiva búsqueda de entrenamientos de judo especializados en niños de 2 y 3 años, han sido muy poco los resultados encontrados, casi hasta ser inexistentes.

Por esta razón, se ha pensado en realizar una batería de actividades, que estarán integradas en 24 sesiones, repartidas entre los niños de 2 y 3 años de edad, para que sean llevadas a cabo durante un mes de prueba gratuito, en el club “Judo Granadilla”, el cual se encuentra en el sur de Tenerife, en el municipio de Granadilla de Abona, concretamente en el Instituto de Los Cardones, el cual posee unas adecuadas instalaciones para el uso diario de los enteramientos de numerosos judokas.

Este club de judo, tiene una amplia experiencia, dado que lleva 34 años dando clases a niños, adolescentes, adultos y mayores. Utilizando siempre una metodología lúdica y divertida. Teniendo en cuenta, la cantidad de personas que han pasado por este club, hay que destacar que cuenta con 81 medallas nacionales y 6 internacionales, pero actualmente, entrenando hay 6 oros, 4 platas y 3 bronces nacionales, de las edades comprendidas entre 4 y 50 años.

No todos los componentes del club, entrenan juntos, hay 4 grupos realizados según las edades:

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
De 4 a 6 años	De 7a 12 años	De 13 a 35 años	De 36 a 50 años
10 alumnos	30 alumnos	15 alumnos	15 alumnos

Cuadro nº 1. Distribución por edades en los grupos del club

Se trata de poner el grupo 0, que comprendan a las edades de 2 y 3 años, para que gracias a los conocimientos del entrenador que lo vaya a llevar a cabo y a este doble proyecto de sesiones, se puedan impartir estas clases con total normalidad, de forma que se popularice y se empiece a practicar esta disciplina, también a edades tempranas.

Por último y no menos importante, la demanda de niños con los que se llevará a cabo este proyecto, será con hermanos pequeños de los niños que ya entrenan en el club de Granadilla, y alguno de sus compañeros de guardería o colegio que se quiera animar a probar.

2. JUSTIFICACIÓN

Hoy en día las familias tienen la preocupación de que los más pequeños de la casa reciban una buena educación, aprendan a vivir en sociedad, adquieran hábitos saludables, como las habilidades de higiene, el habituarse a realizar una alimentación sana y la práctica de ejercicio. Este último es además, una de las partes más importante de un estilo saludable, pues ayuda a prevenir problemas de salud, a fortalecer nuestro cuerpo y mente, provocando así un aumento de nuestra calidad de vida.

En este trabajo, se cuestiona que si tan bueno dice ser el deporte, ¿por qué se le quita el privilegio a que lo puedan realizar los niños desde temprana edad, como parte de una buena estimulación temprana? Pues bien, a nuestro juicio y para esta pregunta, hay dos respuestas, la primera es que en las familias sigue siendo un tema ambiguo, es decir, muchas veces el que se apunte al niño en un deporte, depende más de lo que está a nuestro alcance o lo que conocemos un poco más, ya sea porque alguien nos lo da a conocer o porque estamos influidos por los medios de comunicación. La segunda respuesta, es que hay muy poca información sobre el estilo de educación que se debe de impartir para niños de tan poca edad, pues en muchas ocasiones esto trae consigo miedo a maestros y entrenadores a no poder dominar una clase de psicomotricidad, a no conocer qué hacer para que el niño aprenda aunque sea lo mínimo o incluso a no saber preparar una sesión atractiva para este tipo de alumnado.

Este TFG, nace en primer lugar por mi vinculación al judo desde los 10 años de edad y mi actualidad carrera universitaria, relacionada con la educación infantil, a la cual quiero

dedicarme profesionalmente en un futuro, el segundo motivo por el cual trabajo este tema, es porque veo la necesidad de dar aportaciones a la estimulación temprana conjunto con el judo ya que se deduce mediante la exhaustiva búsqueda de información, la inexistencia ambos temas trabajados conjuntamente. Con esto se intenta dar respuesta a muchos entrenadores y a las familias de que también se puede realizar judo a edades muy tempranas.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Fundación Española del Corazón y Alba Carballo, afirman que la creación de hábitos en los niños, es una actividad que tiene que realizarse a temprana edad. Por este sentido, el *deporte* les ayudará a formarse física y mentalmente. Así pues, los niños deben de buscar un deporte que les guste, para así ayudarle a en aumentar la confianza, relacionarse con los demás, estimular el rendimiento académico, desarrollar el pacer por el movimiento y el ejercicio, aprender a tomar conciencia de su cuerpo y su cuidado, enseñarle a aceptar las regla, así como asumir responsabilidades, entre otros muchos beneficios que transmite la práctica del deporte.

3.1. Judo: un deporte con corazón

El judo es un deporte, un arte marcial o un medio de defensa personal, de origen japonés. Se practica sobre una superficie adecuada para amortiguar las caídas, *tatami*, con un uniforme resistente a las tracciones, *judogui*, y que consiste en proyectar al contrario, *nage waza*, o controlarlo en suelo *katame waza*. Este deporte, cuenta con la ventaja de empezar a practicarse a cualquier edad, aportando grandes beneficios.

Según la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) declara el Judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de entre 4 y 21 años, pues es más que una lucha ya que permite la relación con los sus compañeros, además de una educación física integral, potenciando sus habilidades motrices básicas; desarrollo de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. De la misma manera, el COI (Comité Olímpico Internacional) le considera el deporte más completo que suscita valores de amistad, participación, respeto y esfuerzo.

Otra de las cosas a tener en cuenta a la hora de elegir el judo como disciplina deportiva es que tiene muchos elementos que, innatamente, ya realizan los niños. Así, en la revista Sportlife, la judoka y periodista Sara Álvarez (2013) comenta que muchas veces observamos que los niños se abrazan instintivamente y tratan de derribar al rival imitando, uno de los juegos más antiguos de la humanidad y que constituye la base del judo y de muchos deportes de combate.

Señalar, sin embargo, que el judo no sólo se ocupa del entrenamiento físico sino que fomenta valores como aprender a respetar, compañerismo y disciplina; elementos todos ellos que resultan imprescindibles para convertirse en un buen judoka.

Asimismo es un deporte con una gran superioridad respecto a otras artes marciales, pues la lucha empieza desde un agarre, algo innato que tienen los niños al nacer, agarrarse a algo o alguien, es una lucha suave donde se está abrazado al compañero sin necesidad de golpearle o hacerle daño, todo lo contrario tratándolo bien, pues según un proyecto de el judo en edades tempranas y sus características, el judo constituye un agente socializador, pues diferencia el acto violento con el ambiente saludable de amistad y compañerismo dentro de un mismo grupo. Otra de las cuestiones que lo distingue de otras artes marciales, es que ayuda a que el niño conozca de antemano los movimientos y reacciones de su *uke* o compañero, pues está más cerca de este y puede sentir y percibir movimientos de antemano que produce que se estimule la inteligencia del niño y la capacidad para tomar decisiones, es decir, de la autonomía personal de este.

Alberto López (2015), profesor de la escuela de Judo de Guadalajara, explica que gracias al judo se desarrolla la psicomotricidad en los niños y se trabaja la lateralidad de ambos lados, siendo este un tema candente en nuestra sociedad por la gran cantidad de investigaciones que se han hecho en estos últimos años. Sin olvidarnos que esto trae consigo, el que se potencien las cualidades de flexibilidad, coordinación y equilibrio en los niños. Además la práctica de este deporte, permite la canalización de los niños más activos y potencia la participación de aquellos más introvertidos. Gómez-Ferrer y Rodríguez Victoriano (2011) defienden que el judo hace que exista una estrecha relación entre los participantes, pues es un gran socializador aun siendo un deporte individual, pues valora mucho al compañero de trabajo. En relación a esto último, Santos Nalda

(2003) propone que los maestros de judo deben de educar para la vida a través del judo y más en una sociedad donde los valores y las normas éticas parecen haber desaparecidos.

3.2. Otras consideraciones y beneficios de la disciplina

La actividad física y el deporte poseen, en general, un incuestionable poder socializador; así como, aporte de valores éticos y morales en formación del individuo. Pues bien, el judo es una de esas raras actividades que exigen, simultáneamente, la participación del cuerpo, la inteligencia y la voluntad, al contar de manera intrínseca con aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos, mecánicos, intelecto-motores; los cuales, conforman el interior de la persona como unidad (Fajardo, 2003).

La práctica del judo ha demostrado ser un buen método para el perfeccionamiento físico y mental de los niños, incluyendo actividades naturales como pueden ser el rodar, dar volteretas y la lucha cuerpo a cuerpo pero, además, permite la consecución de un gran número de objetivos conceptuales como mejorar la fuerza y/o actitudes como la adquisición de confianza en uno mismo).

El fundamento que de las técnicas que conforman este deporte es muy simple: aprovechar la fuerza del contrario, aplicarle la ley de la palanca y lograr derribarlo aunque su fuerza sea mayor que la nuestra. Esta puesta en práctica, obliga a la continua atención mental y a su perfeccionamiento ayuda al que lo practica en todos los aspectos de la vida.

3.3. Cuándo iniciar a niños y niñas en su práctica

La UNESCO recomienda empezar esta etapa deportiva a los 4 años de edad, ya que ayuda a mejorar su desarrollo psicomotriz y a tener una estimulación temprana sobre sus habilidades. Esta iniciación al judo, se hace con el objetivo de que el niño disfrute de las sesiones a la vez de que desarrolle poco a poco la psicomotricidad y utilice toda su energía. Las clases deben de ser dinámicas para que el niño no se aburra, ya que esta etapa de iniciación al judo infantil abarca desde los 4 a los 6 años. En estas sesiones no se puede abusar de un gran contenido de información, pues los niños buscan enseguida el realizar movimiento físico y las grandes explicaciones les crea una enorme

distracción, por lo que se recomienda que aprendan y realicen los ejercicios básicos que tengan que ver con; caídas, varias técnicas de pie, cinco inmobilizaciones, tres o cuatro formas de llegar al agarre, ejecuten movimientos relacionados con el judo y que asimilen que principalmente deben de atacar y no defender excesivamente. Como mejor pueden entienden las explicaciones es realizándolas y explicándolas en un margen de un tiempo preciso a no ser que se crea una historia, como un cuento motor, canciones o buscar situaciones que dinamicen la explicación de la actividad.

Para organizar sesiones de judo acordes a la etapa psicomotriz del niño, debería conocerse qué han adquirido para, luego, relacionar estas adquisiciones con los ejercicios físicos demandados por este deporte.

PSICOMOTRICIDAD BÁSICA ADQUIRIDA	
4 AÑOS	<p>ÁREAS SOCIAL Y EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disfruta haciendo cosas nuevas. - Cada vez se muestra más creativo en los juegos de imaginación. - Le gusta más jugar con otros niños que solo. - Juega en cooperación con otros. - Generalmente no puede distinguir la fantasía de la realidad.
	<p>ÁREAS DEL HABLA Y LA COMUNICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Canta una canción o recita un poema de memoria como “La araña pequeñita” o “Las ruedas de los autobuses” - Relata cuentos.
	<p>ÁREAS MOTORA Y DE DESARROLLO FÍSICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brinca y se sostiene en un pie hasta por 2 segundos. - Es capaz de saltar 40-60 cm de longitud. - Sube escaleras alternando los pies. - Capaz de describir círculos con los brazos. - Empieza a bailar siguiendo un ritmo. - La marcha se va pareciendo cada vez más a la de un adulto, puede correr y cambiar de dirección con mayor facilidad. - Tiene mejor equilibrio. - La mayoría de las veces agarra una pelota y es capaz de hacerla botar con las dos manos de forma continuada. - Puede colgarse y balancearse por breves espacios de tiempo. - Es capaz de atarse, abrocharse y desabrocharse los botones.

Cuadro nº 2. Psicomotricidad adquirida entre 4 y 6 años

En esta línea y para recoger las adquisiciones de niños y niñas presentamos el cuadro 2 (ver cuadro). Un cuadro/tabla que elaboramos con la ayuda de documentos de la asignatura de Educación y desarrollo psicomotor de la Universidad de La Laguna (2016) y contrastamos con información proporcionada por la Academia Americana de Pediatría (2009).

PSICOMOTRICIDAD BÁSICA ADQUIRIDA (Continuación)	
5 AÑOS	<p>ÁREAS SOCIAL Y EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es posible que haga más caso a las reglas. - Le gusta cantar, bailar y actuar - Se preocupa y muestra empatía por otros - Está consciente de la diferencia de los sexos - Puede distinguir la fantasía de la realidad
	<p>ÁREAS DEL HABLA Y LA COMUNICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habla con mucha claridad - Puede contar historias sencillas
	<p>ÁREAS MOTORA Y DE DESARROLLO FÍSICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se para en un pie por 10 segundos o más - Salta 60-80 cm de longitud - Brinca y puede ser que dé saltos de lado - Puede saltar con un pie y luego con el otro, de igual forma que baja las escaleras alternando los pies - Puede dar volteretas - La carrera es buena, puede esquivar y cambiar de dirección bruscamente - Se orienta con rapidez - Se columpia y trepa - Puede recibir una pelota con seguridad - Puede combinar la carrera con el lanzamiento

Cuadro nº 2. Psicomotricidad adquirida entre 4 y 6 años

Para cerrar el apartado, señalar que los sociólogos Gómez-Ferrer y Rodríguez Victoriano (2011) han observado tres tipos de paradojas en la práctica del judo, particularmente la que sienta en el aprendizaje de los niños y adolescentes. La primera de ellas, muestra cómo se aprende a trabajar jugando; en las clases de judo se aprende a hacer judo, a respetar las normas, a relacionarse con los demás. Se trata de un aprendizaje que se realiza a través del juego que es a su vez, un trabajo o de un trabajo que es, a su vez un juego. En las clases de judo, los alumnos no realizan explícitamente ningún “trabajo”

como sería, por ejemplo, el trabajo escolar, y sin embargo están trabajándolo, tampoco están realizando actividades recreativas y sin embargo están jugando.

PSICOMOTRICIDAD BÁSICA ADQUIRIDA (Continuación)	
6 AÑOS	<p>ÁREAS SOCIAL Y EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muy activos y llenos de energía - Centrados en sí mismos y aprenden de los roles sociales - Aprenden a cooperar y competir - Importancia de estar con su amigo en el equipo - Muy sensible al juicio del adulto - Tímido y dependiente de lo conocido
	<p>ÁREAS DEL HABLA Y LA COMUNICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Curiosos y comunicativos - Conoce izquierda y derecha, además de los términos de orientación espacial y temporal - Imaginación excesiva - Aumento de la atención
	<p>ÁREAS MOTORA Y DE DESARROLLO FÍSICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poco a poco va perdiendo la flexibilidad y ganando mayor fuerza y resistencia - Mejora el equilibrio estático y dinámico - Disminución del tiempo de reacción - Mejora las habilidades locomotoras y manipulativas - Puede superar una pista de obstáculos que requiera el correr, reptar, arrastrarse o saltar, entre otras.

Cuadro n° 2. Psicomotricidad adquirida entre 4 y 6 años

Como *segunda paradoja*, Gómez-Ferrer y Rodríguez Victoriano (2011) señalan la estrecha relación entre lucha y cooperación. En las clases de judo constatamos como el aprendizaje del judo permite aprender a luchar mediante la cooperación. El aprendizaje del judo utiliza las herramientas del lenguaje corporal y los juegos de contacto y genera una interrelación estrecha entre los participantes. Como han señalado también otros autores, el juego motor y el juego deportivo son un buen campo de socialización no sólo de las conductas motrices (socio-motricidad) sino de las conductas sociales globales. Desde las etapas más tempranas de desarrollo del individuo, el juego, el contacto físico e incluso la lucha son un proceso natural de interacción social. La lucha con el otro nos hace conscientes de la importancia que tiene el “otro” para que “yo” aprenda, enseña que

se puede sostener y canalizar la agresividad con otro que va a su vez a sostener y canalizar la suya con el primero.

El judo, como juego de lucha y deporte de contacto, presenta toda una reglamentación encaminada a salvaguardar la integridad física del practicante y de su compañero; este factor promueve la correcta asimilación de las reglas, un punto que es clave en los procesos de socialización. Teniendo en cuenta que las relaciones de oposición y lucha son algo habitual y frecuente entre los niños desde las edades infantiles, el judo proporciona un marco que facilita la necesidad lúdica que supone la lucha en un ambiente reglado y seguro.

La tercera y última paradoja, permite la relación de continuidad entre lo individual y lo grupal en el proceso de aprendizaje. Desde la práctica individual del judo se posibilita la identidad y el reconocimiento grupal. A través del aprendizaje individual se adquiere conciencia de la pertenencia grupal. Esta semejanza grupal se ha producido a partir de la conjugación de la diferencia individual. La diferencia individual posibilita una suma grupal, la identidad grupal es la suma de las diferencias individuales. En última instancia que se pueda pertenecer a un grupo que integra la diferencia individual. Permite a los alumnos avanzar en el reconocimiento y la integración de su diferencia ya sea de tipo individual: talla, peso, discapacidades o, construida socialmente, de género, cultural, étnica, entre otras,

Con lo cual, el grupo permite el auto-reconocimiento y aceptación de la diferencia personal. En este sentido, tras ver la enumeración que propone Tamayo Fajardo (2011), se podría añadir la falta de información que existe actualmente de judo respecto a otros deportes, pues son muy pocas las ocasiones en las que este humilde deporte sale en los medios de comunicación, esto provoca que este práctica se vaya excluyendo, del mismo modo que induce a su desánimo por conocerlo y practicarlo.

3.4. Principales inconvenientes para la introducción del judo en la etapa de Infantil

Somos plenamente conscientes de que también existen dificultades que propician que el judo no se practique a edades tempranas. Sin embargo y a la vez, compartimos con

Tamayo Fajardo (2011) la idea de que las ventajas superan, con creces, los inconvenientes que mostramos a continuación:

- Existencia de un mayor riesgo de lesión o accidente, si no se cuenta con unas buenas instalaciones, normas de seguridad y un mínimo conocimiento de las técnicas.
- Falta de formación de los maestros especialistas en educación física.
- Deficiente acondicionamiento de las instalaciones, inexistencia de gimnasio o tatami.
- No saber enseñar los valores éticos y morales a los niños, que utilizan la práctica con otros fines.

3.5. El judo como especialización deportiva

Hoy se empieza a hablar de una especialización deportiva del judo, a partir de los 14-16 años hacia delante. Con anterioridad, se hace una iniciación y un desarrollo de esta, donde la mayor parte de los autores y la RFEJDA (Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados) sitúan los inicios a los 6 años, aunque esto se ve contra decido por la UNESCO, que propicia la iniciación a los 4 años de edad. Sin duda alguna, cuanto más nociones y práctica de judo haya tenido el alumno anteriormente, tanto a nivel táctico y físico, mucho mejor para la especialización de este.

Robles Rodríguez, en su tesis doctoral sobre El Proceso de Formación Deportiva del Judoka Olímpico Español, nos dice que el hecho de que un deportista llegue al máximo nivel en cualquier disciplina va a depender de multitud de factores. Estos estarán marcados, entre otros aspectos, por la influencia del entorno, por sus características genéticas, pero quizás lo más influyente será el proceso de formación recibido a lo largo de su vida deportiva.

La formación de cualquier deportista va a transcurrir por diferentes etapas, en este caso realizada por Villamón y Molina (citado por Villamón, 1999, pp.163-164), encaminada principalmente a formar judokas de alto rendimiento. Se trata de un proceso dividido en seis etapas, donde la última fase solo acabará cuando llegue la retirada del judoka del ámbito de competición:

Primera etapa (pre-lucha), 6-9 años: juegos donde se desarrollan las habilidades motrices básicas.

Segunda etapa (iniciación al judo como deporte), 10-12 años: iniciación al judo junto con otros deportes de similares características donde se adquieran habilidades motrices específicas.

Tercera etapa (desarrollo técnico-táctico), 12-14 años: aquí el judoka debe decantarse hacia el deporte recreativo o deporte competición. Desarrollo de las habilidades específicas del judo y práctica de algunos deportes complementarios. Aun no se realizan trabajos con sobrecargas.

Cuarta etapa (perfeccionamiento técnico-táctico), 14-16 años: especialización. Se alternan entrenamientos con periodos de descanso, en los que se puede realizar alguna actividad no específica. Exposición de cargas ligeras.

Quinta etapa (competitiva), 17-18 años: entrenamiento especializado, adaptado al desarrollo individual. El entrenamiento puede ser diario, sin exceso de volumen o de intensidad. La exposición a las cargas siguen siendo ligera, y aún no se realizan esfuerzos anaeróbicos puros.

Sexta etapa (entrenamiento especializado intenso), a partir de 18 años: entrenamiento severo, completo.

En el caso de la especialización, los ejercicios que se realizan son para la mejora del rendimiento, se centra en el resultado y debe de ser estrictamente corregido por el entrenador o entrenadora, además debe de llevar una planificación más cuidadosa del entrenamiento, además que la gratificación no es inmediata, muy diferente a la iniciación que debe de estar regulada por juegos, muy pocas correcciones y el placer sea inmediato, asociado al carácter lúdico y divertido.

3.6. QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA. Concreciones de la psicomotricidad

La institución privada Codex Formación y Psicología, afirma que la estimulación temprana tiene la finalidad de desarrollar al máximo las capacidades psíquicas, motrices, emocionales y sociales de los niños de 0 a 6 años, pues en esta franja de edad, el Sistema

Nervioso Central es como una esponja y se desarrolla de una forma muy rápida, sobre todo a la edad de 0 a 4 años, que es cuando se empieza a formar las primeras conexiones neuronales.

PSICOMOTRICIDAD BÁSICA ADQUIRIDA	
2 AÑOS	<p>ÁREAS SOCIAL Y EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copia a otras personas, especialmente a adultos y niños mayores. - Se entusiasma cuando está con otros niños - Comienza a incluir a otros niños en sus juegos - Demuestra ser cada vez más independiente
	<p>ÁREAS DEL HABLA Y LA COMUNICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabe los nombres de las personas conocidas y partes del cuerpo - Dice frases de 2 a 4 palabras. - Sigue instrucciones sencillas. - Tararea canciones sencillas.
	<p>ÁREA COGNITIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encuentra cosas escondidas - Empieza a clasificar por formas y colores - Completa las frases y las rimas de los cuentos que conoce - Sigue instrucciones para hacer dos cosas, por ejemplo, “coge tus zapatos y ponlos en su lugar”
	<p>ÁREAS MOTORA Y DE DESARROLLO FÍSICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patea la pelota - Empieza a correr - Camina con soltura y sin ayuda - Se pone de puntillas - Sube y baja las escaleras pero agarrado y con los dos pies en el peldaño - Trepa y baja de los muebles sin ayuda - Tira la pelota por encima de la cabeza - Se levanta y sienta alternativamente - Le gusta bailar, saltar y aplaudir - Buena flexibilidad en las rodillas - Buena progresión de las destrezas manuales

Cuadro nº 3. Psicomotricidad adquirida entre 2 y 3 años

La estimulación temprana tiene como objetivos, el que los más pequeños empiecen a desarrollar la psicomotricidad así como sus habilidades cognitivas; control de los movimientos, comprendan y se expresen, potencien su capacidad emocional e intelectual, se relacionen con los demás así como el desarrollo de su personalidad. Sin

olvidarnos de que la estimulación temprana ayuda a prevenir y detectar posibles problemas que el niño pueda presentar en un futuro, además de ejercitar de una forma precoz la autonomía personal.

PSICOMOTRICIDAD BÁSICA ADQUIRIDA (Continuación)	
3 AÑOS	<p>ÁREAS SOCIAL Y EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copia a los adultos y a los amigos. - Demuestra afecto por los alumnos. - Espera su turno en los juegos. - Expresa gran variedad de emociones. - Se viste y desviste. - Se molesta con los cambios de rutina grandes. - Entiende la idea de lo que “es mío”, “de él” o “de ella”.
	<p>ÁREAS DEL HABLA Y LA COMUNICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sigue instrucciones de 2 o 3 pasos. - Entiende palabras como “adentro”, “arriba” o “debajo”. - Sabe el nombre de un amigo. - Dice palabras como “yo”, “mi”, “nosotros”, “tú” y algunos plurales (autos, perros, gatos). - Habla bien de manera que los desconocidos pueden entender la mayor parte de lo que dice. - Puede conversar usando 2 o 3 oraciones.
	<p>ÁREA COGNITIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entiende lo que significa “dos”. - Enrosca y desenrosca las tapas de jarras o abre la manija de la puerta.
	<p>ÁREAS MOTORA Y DE DESARROLLO FÍSICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trepa bien. - Corre fácilmente. - Sube y baja escaleras, un pie por escalón. - Es capaz de saltar con los dos pies juntos. - Mejor tono muscular y control postural. - Puede mantener el equilibrio sobre un pie. - Sube la escalera sin ayuda, alternando los pies. - Puede realizar una carrera de impulso para saltar hacia delante. - Puede ir marcha atrás siguiendo una línea recta. - Coordina mejor sus brazos.

Cuadro nº 3. Psicomotricidad adquirida entre 2 y 3 años

Como se recomienda la realización de la estimulación temprana y tan buena dice ser la práctica del judo para los niños, ¿por qué no realizar ambos aspectos a la vez? De esta

manera conseguiríamos por un lado desarrollar las capacidades psíquicas, motrices, emocionales y sociales de los niños a la vez que irles inculcando desde pequeños valores éticos y morales, de tal manera que según vayan creciendo lo vean como algo normalizado en su formación

También aquí y con la ayuda de los documentos de la asignatura de Educación y desarrollo psicomotor de la Universidad de La Laguna (2016), hemos elaborado un cuadro (ver cuadro nº 3) que refleja las adquisiciones psicomotrices de los niños y niñas entre 2 y 3 años de edad para que sea más fácil construir sesiones de estimulación del judo a estas edades.

3.7. Trabajando con entrenadores y familias: qué se demanda y cuánto se ofrece

Tras hacer una exhaustiva búsqueda de la información donde se englobe el judo junto con la estimulación temprana para niños de 2 y 3 años, se ha concluido con la inexistencia de ello, por lo que se deduce que muchos de los entrenadores aún no saben de los beneficios que aporta la práctica a estas edades y por lo tanto tampoco cómo se debería de realizar dicha praxis. Sin embargo si se ha encontrado información de cómo deben de ser los entrenadores y monitores de judo.

Tal y como indica Calderón, Palao y Ortega (2009), es habitual encontrarse en los centros de enseñanza y en clubes deportivos de iniciación, la falta de un adecuado control y planificación de las formas de organización para el desarrollo de las clases por parte de organizadores o monitores. Por esta razón como explica Robles Rodríguez (2014), se considera que el entrenador desarrolla un papel fundamental a lo largo del proceso de formación deportiva, sobre todo en las primeras etapas del mismo, a quién se le debe de exigir una formación académica y profesional adecuada al papel que desempeña, ya que como dice González Villora (2013), este no se debe dedicar exclusivamente a la recopilación de entrenamiento de categorías superiores, si no que deberá de crear sus propias sesiones, diseñar tareas de formación innovadoras y significativas al nivel del deportista.

También Solana (2004) nos dice que el entrenador ante todo es un educador. Un educador, no sólo de los aspectos relacionados con las habilidades y las destrezas de un

deporte en concreto, sino en el sentido amplio de la palabra, es decir, se trataría de una persona que educa de manera integral y global a otras personas, incidiendo en todos los ámbitos que conforman su personalidad: motor, cognitivo, afectivo y social. Lago (2001) considera que en la iniciación deportiva se debe ser consciente de los valores educativos que puede ésta, ya que esta consideración favorecerá la adecuada formación de los deportistas.

Es importante que el profesorado, en este caso el de judo, sepa por qué las familias suelen apuntar a sus hijos en esta disciplina, puesto que esto es lo que trae la demanda de este deporte, según un estudio realizado por Carratalá y Carratalá (2014) lo que motiva a las familias a la elección del judo es la socialización, la formación física, la competición, el autocontrol y la educación.

En primer lugar, la *socialización* del niño, es decir, adquirir habilidades que les permita participar más o menos como miembros afectivos de grupos y en la sociedad.

De manera secundaria, la *formación física*, pues muchos de los que han practicado judo o conocen a alguien que la práctica, ven que este deporte ayuda a tener una buena forma física en equilibrio, agilidad y resistencia, además de que fomenta mucho la superación en uno mismo.

En tercer lugar, la *competición*, pues muchas de las familias tienen una buena percepción sobre los aspectos competitivos del judo, pues el respeto al rival es algo fundamental, la igualdad que se realiza por la edad y el peso, la humilde labor de realizar las competiciones en la que todo el mundo participa en la medida en que se pueda, entre otras.

La cuarta razón por la que las familias prefieren esta práctica, es por el *autocontrol*, esto hace referencia a la superación de las barreras personales, la ayuda al desarrollo del talento afectivo y cognitivo, y el fomento del control de la autoestima.

Por último, la quinta razón de la elección de esta modalidad, es la *educación*, ya que ayuda a complementar la educación mediante el desarrollo integral de la persona, pues induce a grandes valores educativos.

El inconveniente de lo dicho anteriormente, radica en que muchas familias no están informadas de lo bueno que es iniciar a sus hijos en actividades de atención temprana, por ello se cree que haciendo una propuesta didáctica, poco a poco se hará llegar a las familias de los múltiples que tiene la realización de esta práctica. Asimismo, muchos profesionales relacionados con la educación, aún no saben cómo llevar a la práctica los programas de atención temprana en las distintas disciplinas en las que trabajen, pues hoy en día no hay tanta información sobre programas especializados y los beneficios que trae consigo la actividad temprana, posiblemente porque no ha sido un tema candente en nuestra sociedad.

4. PROYECTO

Este proyecto, para el grupo 0 del club “Judo Granadilla”, está dividido en dos bloques de sesiones, que se encuentra en los anexos (ver anexos I y II). A continuación, se explicará cómo se llevará a la práctica este trabajo.

4.1. Objetivos

Una vez estudiado los factores beneficiosos de la estimulación temprana y del judo, junto con los inconvenientes de este último en la etapa de Infantil, se ha considerado que los aspectos que centran este proyecto profesionalizador, muestra los siguientes objetivos:

1. Realizar sesiones de judo con niños de 2 y 3 años.
2. Crear hábitos de las prácticas deportivas, en los niños desde temprana edad.
3. Dar a conocer el judo.

Muchas de las escuelas y gimnasios de judo no imparten clases a niños pequeños, puesto que la enseñanza hacia estos alumnos, es muy diferentes que si se trabajase con niños más grandes o personas que están interesadas en competir o entrenar. Con este proyecto profesionalizador, se intenta que los entrenadores empecen a perder el miedo y realicen clases llamativas y creativas para este alumnado de temprana edad, de manera que no solo sean los niños quienes disfruten y aprendan, sino que además, el entrenador se sienta reconfortado con su trabajo y se anime a impartir estas clases de judo, como parte

del desarrollo de los niños y como un proceso de formación para posibles competidores de élite.

Para esta propuesta, se ha recurrido a trabajar conjunto al curriculum del primer ciclo de Educación Infantil, pues ayudará a desarrollar en los niños, capacidades que permitan:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros y sus posibilidades de acción, respetando las diferencias y adquirir hábitos de salud y bienestar.
- Adquirir una progresiva autonomía en sus actividades habituales y desarrollar sus capacidades afectivas, logrando, paulatinamente, confianza en sí mismos y seguridad emocional.
- Relacionarse con las demás personas respetando la diversidad, y aprender las pautas elementales de convivencia, ayuda y colaboración, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Enriquecer y diversificar sus posibilidades comunicativas, expresivas y creativas a través de los lenguajes musical, plástico, corporal y audiovisual, con la finalidad de iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo, utilizando los recursos y medios a su alcance, así como tomar contacto y apreciar diversas manifestaciones artísticas de su entorno.

Por último, a consecuencia de todo esto, también se pretende que el judo y los beneficios que esta disciplina aporta, se conozcan un poco más en la sociedad en la que vivimos. De esta manera, habría más demanda de su práctica, tanto para niños, jóvenes y adultos.

4.2. Metodología

La metodología es la forma de actuar en torno a la enseñanza, es decir, responde a la pregunta ¿cómo enseñar?

Dadas las características de la evolución infantil a edades tempranas, es especialmente importante el conducir los procesos del judo, a través de la experiencia personal de los niños, la actividad y como medio principal del aprendizaje y recursos educativos. Las clases que se impartan con los niños de infantil, deben de poseer un enfoque globalizador y significativo: por un lado globalizador, estimulando el desarrollo de todas las capacidades del niño, tanto físicas como psíquicas. Por otro lado, significativo, pues

se deben de crear conexiones entre los nuevos aprendizajes y los ya conocidos. Se debe de realizar al inicio de este proyecto, una evaluación de lo que los niños ya conocen y observar sus movimientos, sobre estos datos se introducirán los nuevos conocimientos. Por ello, a la hora de realizar las sesiones se tiene que tener en cuenta, que contenidos se quiere trabajar con los niños. Estos contenidos, deben de ser coherentes y estar bien organizados, y además debemos de conseguir una actitud positiva en los niños para que estén motivados a recibir el nuevo aprendizaje.

Además, esta metodología estará basada en el juego, potenciando así la creatividad y experimentación del deporte. El juego es una actividad innata en los niños, la cual tiene una gran importancia en su desarrollo. Es una fuente de placer y energía, que ayuda al entrenador a impartir sus clases, pues el juego es siempre para el niño, una actividad llena de significado, fuente de aprendizaje imprescindible para que se produzca el desarrollo integral y equilibrio emocional.

No se puede olvidar en esta forma de metodología, el medio socializador que proporciona este deporte, pues aunque sea una práctica individual, se ofrece varios momentos para agruparse, ayudando así al desarrollo de actitudes de empatía, amistad y colaboración.

Hay que cuidar de forma especial la adaptación del niño en el tatami, siempre con la colaboración de las familias y cuidadores de los menores. El judo ayuda a los niños a ampliar sus relaciones con otras personas y completa el ámbito familiar en la tarea educativa. El tatami mantiene un clima de confianza y afecto, facilita los siguientes logros:

- Bienestar, seguridad y alegría: Fundamentales para estos primeros pasos por el mundo deportivo.
- Enriquecimiento del propio conocimiento y la reestructuración de este mediante un planteamiento de actividades significativas y motivadoras.

4.3. Actividades

Las actividades propuestas en este proyecto estarán integradas dentro de las sesiones, que se encuentran expuestas en los anexos (ver anexos I y II). Estos anexos se dividen en

dos, puesto que cada uno están comprendidos por edades diferentes, uno engloba a las sesiones de 2 años y otro al de 3.

Al inicio de cada recuadro, se encuentra el número junto con la fecha de la sesión, seguidamente los objetivos y contenidos de esa clase. Por último, en cada sesión hay un apartado de calentamiento (para activar a los niños), parte principal de la clase (se trata de la parte más importante de la clase) y vuelta a la calma (que puede ser un repaso de lo dado o una dinámica para relajar a los niños). Estas tres parte de la sesión están compuestas por varios juegos; normalmente en el calentamiento y vuelta a la calma se realiza un juego y en la parte principal dos o tres, dependiendo de cada sesión.

TIPOS DE CONTENIDOS	
ACTIVIDADES DE JUDO	<ul style="list-style-type: none"> - caídas - desplazamientos - agarres - técnica de pie - técnicas de suelo (inmovilizaciones) - pequeños combates de pie y escaparse en suelo
DESARROLLO PSICOMOTOR	<ul style="list-style-type: none"> - equilibrio y agilidad - lateralidad - manipulaciones y lanzamientos - saltos - trepar - habilidades motrices básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) - relajación (respiración) - tonicidad.
ACTITUDES	<ul style="list-style-type: none"> - conocer costumbres propias del judo - empatía, amistad, compañerismo - conocer y respetar las normas - controlar la agresividad - abrirse a los demás - perder el miedo a las cosas nuevas - conseguir hábitos saludables (higiene, deporte, alimentación) - perseverancia, deseo de superación y disciplina

Cuadro n° 4. Clasificación de los contenidos

Hay que destacar que hay diferencias, entre los contenidos que se trabajarán en 2 y 3 años, dado que para los más pequeños hay que realizar las sesiones más cortas pero trabajando los contenidos en varias clases seguidas para que se acuerden y se consigan

habituarse. Sin embargo, con los alumnos de 3 años esto evoluciona más rápido, por lo que las sesiones durarán un poco más, y el contenido va evolucionando de una clase a otra más rápido. Normalmente, las actividades se trabajarán en grupo pero, al tratarse de estas edades tan tempranas, habrá algunas de realización individual.

Los tipos de juegos que se llevarán a cabo para la ejecución de esta práctica serán; cuentos motores (recomendable que mientras se realicen, el entrenador lo hiciera a la vez con ellos), pequeños circuitos, creaciones de ambientes para luego realizar los ejercicios y música de ambiente para hacer la vuelta a la calma.

Además se puede clasificar algunos de los contenidos, teniendo en cuenta lo que se pretende conseguir en las actividades de judo en el desarrollo psicomotor y las actitudes que se pretende alcanzar (ver cuadro nº 4).

4.4. Recursos

Los recursos que se disponen para realizar esta propuesta didáctica se pueden agrupar en tres partes: recursos materiales, recursos espaciales y agentes de intervención

Recursos materiales: En primer lugar, se necesita un tatami, el cual ya se encuentra ubicado y usado diariamente por el club “Judo Granadilla”. También, se necesita materiales adicionales como, las colchonetas blandas de distinto tamaño y peso, las cuales encontramos bien organizadas en una parte del tatami. Además, en las instalaciones, se encuentra un cuartito, donde hay materiales como; conos, aros, figuras geométricas de gomaespuma, pelotas, cinturones de judo de distintos colores, entre otras.

Pero cada material de las sesiones, estará reflejado en las actividades propuestas en los Anexos (ver Anexos I y II).

El entrenador de judo, deberá de traer consigo, los altavoces y ordenador, para las actividades que requieran de música.

Sería recomendable, que cada niño tuviera un *kimono*, ropa apropiada para la realización de judo, pues motivará y habituara a realizar el ejercicio con su uniforme, de esta manera, también se evitará imperfectos en la indumentaria habitual. Como este

proyecto está en prueba durante un mes, no pasa nada si los niños traen chándal, aunque en el club de Granadilla, hay varios kimonos pequeños, que se les podría prestar y rotar entre los niños.

Recursos espaciales: Estos son importantes para ofrecer el punto de encuentro de las clases. Estas sesiones se llevarán a cabo en el pabellón del instituto de Los Cardones, en San Isidro, perteneciente al municipio de Granadilla. Estas instalaciones, son cerradas pero cuenta con bastante ventilación. Además, tiene una amplia zona de tatamis donde solo se realiza judo, una pista de baloncesto y dos tarimas de halterofilia, que sirve para complementar los entrenamientos de los competidores adultos de judo. Es importante destacar, que cerca del tatami, se encuentran los baños y vestuarios, para que los niños juntos con el resto de personas que están en la sesión puedan utilizarlos.

Agentes de intervención: En este caso, encontramos al entrenador y especialista de judo, que cuenta con la experiencia de la práctica de este deporte. Este individuo, deberá de tener las siguientes características;

- Tener experiencia dando clases a niños pequeños.
- El entrenador se encargará de la armonía de las sesiones, observando que pueden cumplir todos los requisitos de la actividad, además de corregir y cambiar sobre la marcha algunas actividades si fuera necesario.
- Este maestro, debe de tener un papel fundamental e imprescindible aún más en estas edades, pues es un referente para niños, educadores y familias. Por un lado, debe de organizar de manera variada, estimulante y flexible las actividades y materiales de la sesión.
- Tiene que poseer la capacidad de animar, motivar e inspirar a los niños de la misma forma en la que debe de tener una actitud de paciencia a la vez que cree un clima favorable.
- Este entrenador nunca debe de dar muestra de nerviosismo, si no de resaltar los aciertos de los alumnos y crear un ambiente de clase que favorezca el aprendizaje.
- Es importante la estrecha relación que ha de tener el entrenador con las familias, pues su ayuda es imprescindible para ayudar a los niños en su

evolución y coordinación desde casa y en la escuela infantil en la que se encuentre el pequeño.

Además, a estas edades tan tempranas, es imprescindible que en las sesiones se encuentre algún especialista educativo, este puede ser; el de la guardería del niño, alumno de prácticas de la universidad o maestro del colegio, que quiera participar que se encargará de ayudar al entrenador. Pues si un niño tiene que ausentarse de la clase, el entrenador no puede dejar a la clase sola para poder atender a las necesidades de este. Si no se encontrara este especialista educativo, el entrenador deberá de contar con alguna persona adulta de confianza para que le ayude en este aspecto.

No nos podemos olvidar de la participación de los niños de 2 y 3 años, que estarán repartidos en una ratio de 6 niños en las clases de 2 años y de entre 10 y 12 niños en la clase de 3.

Los padres pueden entrar en la sesión de entrenamiento siempre que lo deseen y el entrenador vea que no se provoca un gran despiste, pudiendo colaborar en aquello que el entrenador les diga.

4.5. Presupuesto

Como bien se ha dicho, al tratarse de un proyecto que está en fase de prueba y que ya posee lugar de entrenamiento junto con los materiales necesarios, el coste respecto a los recursos materiales y espaciales será de cero euros.

Respecto a la docencia que imparte el entrenador, durante este periodo, también tendrá un coste cero, de igual modo, será el caso del especialista educativo o monitores que acompañará al entrenador.

Lo único que tendrían que pagar los padres, es un pequeño seguro deportivo, por si pudiera ocurrir alguna lesión o accidente durante las clases de judo. Por lo que este seguro, estaría en común con la Federación Tinerfeña de Judo. Se trata de un pequeño pago inicial que sería de 5 euros, durante ese mes de práctica.

En caso de que algún padre, quiera comprarle la ropa de judo a su hijo, esta ropa le costaría 10 euros, pero como se dijo anteriormente, el club cuenta con algunos kimonos que pueden ir pasándose a los alumnos.

4.6. Temporalización

La duración de este proyecto debería de ser durante los 9 meses del periodo escolar del niño, es decir, empezar en septiembre y acabar en junio como en las clases. Pero como se trata de un proyecto novedoso para entrenadores, familias y niños, se ha decidido realizarlo durante un mes, como método de prueba.

SESIÓN	FECHA	CONTENIDO
1	1º SEMANA DE JUNIO 18/06/2018	Evaluación inicial y observación de los niños
2	1º SEMANA DE JUNIO 20/06/2018	Caídas de judo
3	1º SEMANA DE JUNIO 22/06/2018	Caídas de judo
4	2º SEMANA DE JUNIO 25/06/2018	Caídas de judo
5	2º SEMANA DE JUNIO 27/06/2018	Desplazamientos
6	2º SEMANA DE JUNIO 29/06/2018	Desplazamientos

Cuadro nº 5. Temporalización de las sesiones de los niños de 2 años

Dado la poca cantidad de tiempo, se impartirán las clases 3 veces en semana, en este caso los lunes, miércoles y viernes, para que los niños tengan un día de descanso entre las sesiones. En el caso de los niños de 2 años, estas sesiones durarán 30 minutos, mientras que en los niños de 3 años, las clases serán de 45 minutos cada una. Ambas edades, estarán separadas, se recomienda que el entrenador empiece a dar las clases de 2 años y luego pase a la siguiente sesión con la de 3.

Se trata de un total de 12 clases por cada una de las edades, donde la suma da 24 sesiones entre las clases de 2 y 3 años en ese mes (ver anexos I y II).

SESIONES NIÑOS/AS DE 2 AÑOS (Continuación)		
SESIÓN	FECHA	CONTENIDO
7	3º SEMANA DE JULIO 02/07/2018	Agarres
8	3º SEMANA EN JULIO 04/07/2018	Agarres
9	3º SEMANA EN JULIO 06/07/2018	Técnica de suelo
10	4º SEMANA EN JULIO 09/07/2018	Técnica de suelo y pie
11	4º SEMANA EN JULIO 11/07/2018	Técnica de pie
12	4º SEMANA EN JULIO 13/07/2018	Técnica de suelo y pie

Cuadro n° 5. Temporalización de las sesiones de los niños de 2 años

Las clases estarán repartidas tal cual se muestra en los cuadros (ver cuadros 5 y 6) y en consonancia con los contenidos de las sesiones. Se ha colocado una fecha de prueba para seguir de una manera más clara la continuidad del proyecto.

Además el reparto de sesiones será orientativo pues podrían largarse más respeto a los contenidos y días en realizarlos, dependiendo de cuanto tiempo pueda durar la realización del proyecto.

SESIÓN	FECHA	CONTENIDO
1	1º SEMANA EN JUNIO 18/06/2018	Evaluación inicial; observación de los niños y que se conozcan entre ellos y al entrenador
2	1º SEMANA EN JUNIO 20/06/2018	Caídas de judo
3	1º SEMANA EN JUNIO 22/06/2018	Caídas de judo
4	2º SEMANA EN JUNIO 25/06/2018	Caídas de judo
5	2º SEMANA EN JUNIO 27/06/2018	Desplazamientos
6	2º SEMANA EN JUNIO 29/06/2018	Agarres

Cuadro nº 6. Temporalización de las sesiones de los niños de 3 años

SESIONES NIÑOS/AS DE 3 AÑOS (Continuación)		
SESIÓN	FECHA	CONTENIDO
7	3º SEMANA EN JULIO 02/07/2018	Desplazamientos y agarres
8	3º SEMANA EN JULIO 04/07/2018	Técnica de suelo
9	3º SEMANA EN JULIO 06/07/2018	Técnica de suelo
10	4º SEMANA EN JULIO 09/07/2018	Técnica de pie
11	4º SEMANA EN JULIO 11/07/2018	Técnica de pie
12	4º SEMANA EN JULIO 13/07/2018	Técnica de pie y de suelo

Cuadro nº 6. Temporalización de las sesiones de los niños de 3 años

4.7. Seguimiento de las actuaciones

El seguimiento de las sesiones las llevará el entrenador. Serán para comprobar si el trabajo se está realizando adecuadamente y por esta razón, no se puede dejar para el final. Esta evaluación se realizará de forma continua, sin perder de vista las actuaciones de los alumnos y del proyecto. Algunas de las pautas recomendadas a seguir son:

Entrevistas y reuniones con la familia: En la que comenten los aspectos que les preocupen, actitudes y hábitos nuevos de los niños, mejoras a realizar en las sesiones, etc.

Diario de clase y pequeños cuestionarios: Los cuales elabore el propio entrenador, donde deberá de escribir los imprevistos en el desarrollo de las actividades, aspectos a mejorar, observación de los alumnos y las suyas propias. Además, es recomendable que se realice una lectura detenida y reflexiva antes de empezar con la sesión y apuntar todo lo dicho después de acabarla para que no se quede ningún detalle suelto

Grabación en video de las clases: Con el objetivo de posteriormente poder visualizarlo para reflexionar sobre los aciertos y errores, además de observar cosas que durante la clase no se habían visto.

Además, durante cada una de las sesiones se propone que el entrenador hable con los especialistas educativos y monitores, encargados de ayudar en la intervención de la sesión del entrenador. Estos deben de asumir también el papel de observadores con el fin de evaluar el nivel de participación, motivación de los niños. Sería aconsejable, que se trabajara acorde con el tema que los niños estén aprendiendo en las escuelas infantiles, para que comprendan mejor las temáticas que se están trabajando.

El entrenador les preguntara de una manera abierta a los especialistas o padres, algunas de las siguientes preguntas, para ayudar a su mejora de las sesiones futuras y seguir consiguiendo un clima de motivación y participación por parte de los niños:

- Qué estáis dando en la actualidad en clase. Se te ocurre alguna cosa que quieras hacer o incluir en las sesiones.
- Qué es lo que más te ha gustado de la sesión de hoy. Qué es lo que menos te ha gustado.

- Has visto algún niño que lo haya hecho mal. Y bien

4.8. Evaluación

Para la evaluación final de este proyecto se valorará el trabajo del entrenador, la evolución del alumno y el proceso de este proyecto:

Evaluación del alumno: Esta evaluación, será por medio de la observación del entrenador y las reuniones entre las familias y el especialista educativo del alumno para comprobar si la práctica de este deporte ha supuesto algún cambio importante en los hábitos del niño, que cambios psicomotores han ocurrido desde el principio del mes hasta ahora.

En la evaluación final se hará una valoración global del proceso y de los resultados observados de los niños, conjunto a las opiniones de las familias y personal educativo de los niños.

Evaluación del proceso: Realizar una evaluación, lo más objetiva posible de las sesiones y de cómo estas se llevan a cabo. Analizar las causas de los problemas surgidos, para buscar las soluciones más adecuadas, mejorar las sesiones si fuera necesario, incluir actividades nuevas que se hayan ocurrido y funcionen, entre otras. Además, para la evaluación del proceso, sería recomendable la observación y reflexión de las familias y educadores especialistas y monitores de los niños, para saber que opinan estos grupos sobre la práctica temprana de este deporte.

Evaluación del entrenador: Se trata de una autoevaluación que realizará el propio entrenador, a través de los datos recogidos en el seguimiento continuo de las evaluaciones. De esta manera, podrá ver cómo ha evolucionado el mismo en las habilidades docentes, planificación de las sesiones y las sensaciones de entrenar con este nuevo grupo.

Se recomienda que una vez haya terminado este proyecto se dirija a padres, especialistas educativos y monitores, que hayan estado en las sesiones para poder valorar el trabajo realizado con los niños y el proyecto. Así podrá mejorar sus fallos y los del trabajo,

además de ver lo que está realizando correctamente, para seguir mejorando como entrenador de judo.

5. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL DEL TRABAJO

Este trabajo me ha permitido entrar en contacto con la realidad educativa, de manera práctica, debido a que hasta que no realizas este proyecto no te das cuenta hasta donde estas capacitada para llegar, o cuáles son tus limitaciones, según los conocimientos que has adquirido a lo largo de esto cuatro años de carrera.

Además, me veo capaz de organizar mi propio proyecto profesionalizador lanzándome al mundo laboral, siendo poseedora de competencias que me brindan valor y motivación a la hora de proyectar ideas para la mejora de la educación.

Las *competencias* que me han dado durante toda la carrera me han servido para la ejecución de este trabajo, las cuales algunas de ellas son: adquirir las habilidades de aprendizaje necesarias para ampliar sus estudios con autonomía; reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada estudiante como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia; adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo, y promoverlo en los estudiantes; y conocer diferentes modelos de intervención con familias y atención a menores en riesgo de exclusión social y educativa. Por ello, las competencias y los objetivos han tenido mucha relación, porque para tener en cuenta unas competencias hay que elaborar unos objetivos previos.

Los entrenadores deben entender que para poder dar clases de judo a estas edades hay que cambiar el la mentalidad de que estos niños no van a aprender de la misma manera que lo hacen los niños que tienen más edad, pues para ellos todo esto es nuevo, no saben lo que es el deporte, además no tienen una motivación creada, posiblemente todo lo contrario, tendrán miedo a lo desconocido. El entrenador tendrá que hacer un pequeño periodo de adaptación y luego comenzar a dar más contenido relacionado con el judo, pero nunca enseñando las técnicas como normalmente se hace, si no todo mediante

juegos y acciones en la que los niños realicen judo sin saberlo y sin hacerlo del todo, es solo una base para empezar.

La actividad temprana en niños y niñas de 2 a 6 años, ayudan a que los más pequeños empiecen a desarrollar la psicomotricidad así como sus habilidades cognitivas, de relación con los demás, la independencia, el desarrollo de su personalidad, la parte emocional e incluso ayuda a poder prevenir y detectar posibles problemas que pueda tener el niño en un futuro. El inconveniente de lo dicho, radica en que muchas familias no están informadas de lo bueno que es iniciar a sus hijos en actividades de atención temprana, por ello se cree que haciendo una propuesta didáctica, poco a poco se hará llegar a las familias de los múltiples beneficios que tiene la realización de esta práctica.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, S (2013). *Sportlife. Iniciación al judo para niños*. [Fecha de consulta: junio de 2018] Disponible en: <http://www.sportlife.es/entrenar/ninos/articulo/iniciacion-al-judo-para-ninos/7>.

CDC. Centros para el control y la Prevención de Enfermedades (2009). *Aprenda los signos. Reaccione pronto*. [Fecha de consulta: junio de 2018] Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/actearly/milestones/milestones-5yr.html>.

Centro de formación posgrado. (2018). *Qué es y para qué sirve la estimulación temprana*. [Fecha de consulta: junio de 2018] Disponible en: <https://centrocodex.com/blog/que-es-y-para-que-sirve-la-estimulacion-temprana/>.

Conde, J. (2001). *Juegos para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil*. Málaga: Ediciones Aljibe.

Deportes en cuba (2013). *Psicología y autoayuda. El judo en edades tempranas y sus características*. [Fecha de consulta: junio de 2018] Disponible en: <http://www.psicologia2000.com/canal-ons-solidaridad-ayuda/4630-el-judo-en-edades-tempranas-y-sus-caracteristicas.html>.

Fundación Española del Corazón (2018). *Beneficios de la práctica deportiva para niños*.

[Fecha de consulta: junio de 2018] Disponible en:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/para-ninos/988-beneficios-de-la-practica-deportiva-para-ninos.html>.

Gil, P. (2003). *Desarrollo Psicomotor en Educación Infantil (0-6 años)*. Sevilla: Wanceulen, Editorial S.L.

Guiainfantil.com. (2016). *Beneficios del deporte para los niños*. [Fecha de consulta:

junio de 2018] Disponible en:

<https://www.guiainfantil.com/servicios/Deportes/beneficios.htm>.

Martínez, P. y G. Núñez, J.A. (1986). *Psicomotricidad y Educación Preescolar*. Madrid: Editorial García Núñez.

Moreno, A. (2015). El judo, el deporte más recomendado para niños a partir de 4 años.

Web Nueva alcarria [Fecha de consulta: junio de 2018] Disponible en:

<http://nuevaalcarria.com/articulos/el-judo-el-deporte-mas-recomendado-para-ninos-a-partir-de-4-anos>.

Tamayo, J.A. (2003). *Iniciación al Judo*. Sevilla: Wanceulen, Editorial S.L.

7. ANEXOS

ANEXO I. Sesiones niños de 2 años

SESIÓN: 1	FECHA: 18/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none">- Primer acercamiento al judo.- Tomar contacto con la clase, nuevo entorno compañeros y entrenador.- Conocer los gustos de los niños.	<ul style="list-style-type: none">- Evaluación inicial.- Conocer costumbres propias del judo.- Conocer y respetar las normas.- Perder el miedo a las cosas nuevas.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: LA COLCHONETA MÁGICA (Cuento motor)</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ropa de judo- Tatami <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Antes de entrar a la sala de entrenamiento, realizar un cuento motor, para ayudar a los niños a entrar en el tatami; “COLCHONETA MÁGICA”.</p> <p>Cuentan los que cuentan cuentos, que los guerreros cuando se preparaban para convertirse en campeones; se subían los pantalones, se colocaban el kimono y se ataban el cinturón. Caminaban por un sendero tranquilo, hasta llegar a una gran superficie lisa de color azul, la miraban detenidamente y... Era la “COLCHONETA MÁGICA”, un colchón, que además de ser bien bonito por su color azul, cuando pisas en él no te hundías, es como pisar en la arena de la playa, y si te caías... bueno no pasa nada porque no duele. La colchoneta mágica era todo un lujo. Pero para que esta colchoneta te ofreciera sus cuidados, para poder entrar, había que saludarla y para salir de ella, también había que hacerlo, pues si no lo hacías, dura penalización te ponía la colchoneta. Caerías en ella y te dolerían todos los huesos del cuerpo.</p> <p>Una vez ya dentro del tatami se les dirá. Ahora, esos famosos guerreros, se colocaban en una fila, miraban a su capitán y también se saludaban entre ellos. – Rey- y se inclinan hacia delante.</p> <p>Siempre que se está contando la historia, el entrenador, debe de ir haciendo los gestos, para que los niños capten la idea e imiten lo que este maestro hace. Se les recordará que al entrar a esta colchoneta, se convertirán en campeones, pero deben de seguir las normas del entrenador.</p>	

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 1: CÓMO TE LLAMAS

MATERIALES: Cinturones de colores de judo

PROCEDIMIENTO:

Se trata de que los niños vayan diciéndose los nombres, uno a uno, a la vez que se van pasando cinturones de colores de judo.

ACTIVIDAD 2: JUEGO LIBRE

MATERIALES: Todo el material que se tenga para trabajar con ellos.

PROCEDIMIENTO:

En esta primera sesión, los niños tendrán juego libre, en el manipulen los materiales que en posteriores sesiones utilizarán. Además es un momento clave, para que el entrenador, observe los comportamientos de los niños; qué cosas les llama la atención, qué les gusta, entre otras.

VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD: LA SÁBANA

MATERIALES:

- Música de relajación
- Sábana

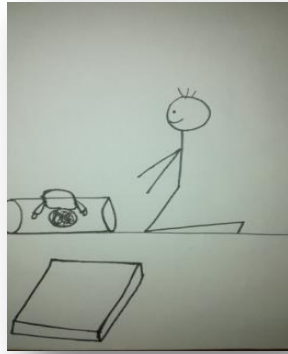
PROCEDIMIENTO:

Se acostará a los niños en el tatami, con los brazos y piernas extendidos. Mientras, se pondrá una nana relajante, a la vez que por encima de ellos, con la ayuda del especialista, haremos agitar una gran sábana, para que la observen mientras escuchan esta música.

SESIÓN: 2	FECHA: 20/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Practicar algo de desplazamientos para posteriores sesiones. - Aprender a caer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caídas de giro. - Lateralidad. - Relajación. - Perder miedo a las cosas nuevas.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD : CORRER COMO</p> <p>MATERIALES: Tatami</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se empezará corriendo por el borde del tatami, mientras el entrenador estará dando órdenes de cómo se deben de desplazar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corriendo normal. - Correr saltando como ranas. - Correr como perritos. - Correr como los canguros. - Correr como los osos. - Correr como las serpientes. - Correr con l culo. - Correr como los cangrejos. - Correr como las jirafas. (Un pie sigue a otro, “Tsugi Ashi”, desplazamiento donde los pies no sobrepasan el uno al otro) 	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: AYUDAME A CAER</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchoneta blanda - Cilindro grande y pequeño, de goma espuma 	

PROCEDIMIENTO:

Con la ayuda del entrenador, en una colchoneta blanda, ir tirando a los niños uno a uno, cogiéndolos de la chaqueta de judo y dejándolos deslizar por nuestra pierna, como muestra el siguiente dibujo:



Seguidamente, realizaremos lo mismo que lo anterior, pero esta vez con un cilindro, es decir, ahora no ponemos muestra pierna, si no ya con el propio cilindro rodarán por encima, el maestro les tirará de la chaqueta, a la vez que supervisará que se colocan correctamente en todo momento:

Por último, para aumentar la dificultad, añadiendo un cilindro aún más grande.

Es importante que vean estas acciones como un juego y no como algo que va a doler y que es peligroso.

VUELTA A LA CALMA**ACTIVIDAD: LA PLUMA****MATERIALES:**

- Pluma
- Música relajante

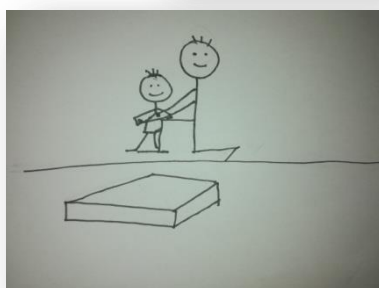
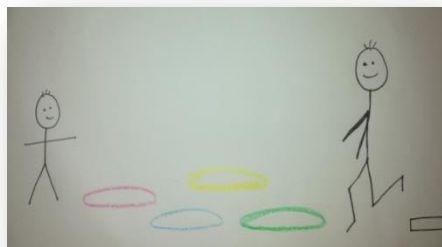
PROCEDIMIENTO:

Poner alguna música relajante, mientras los niños están acostados boca arriba, el monitor pasará por los sitios de los niños, acariciándolos con una pluma.

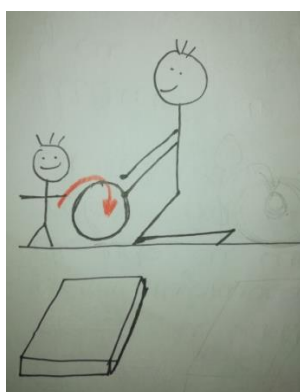
SESIÓN: 3	FECHA: 22/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a hacer caídas de giro. - Aprender a escuchar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caídas de giro. - Lateralidad. - Perder el miedo a las cosas nuevas. - Equilibrio.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: LA RIMA DE LOS ANIMALES</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de realizar lo que dice cada una de las rimas, a la vez que calientan el cuerpo para empezar a trabajar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dice el señor Don Pato...¡Aplaudid con los pies! - Dice la abeja Juana...¡Saltamos por las mañanas! - Dice la tortuga más pilla...¡Arriba las rodillas! - Dice la señora Rana...¡Gritad con muchas ganas! - Dice la vaca Eva...¡Bailad con una compañera! - Dice el señor Elefante...¡Corred hacia delante! - Dice la gallina Anacleta...¡Montad en bicicleta! - Dice el ratón elegante...¡Estiraros como gigantes! - Dice la liebre Teresa...¡Rascaros las orejas! 	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: CIRCUITOS DE SALTO Y CAÍDAS</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchoneta blanda - Aros - Pelota grande y pequeña <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>De la misma manera que la sesión anterior, se trabajarán ejercicios similares de giro, pero con la</p>	

variante de hacer un pequeño circuito.

Primero saltarán unos aros y cuando lleguen al entrenador, en una colchoneta blanda, este los irá tirando como la primera vez, cogiéndolos uno a uno por la chaqueta de judo y dejándolos deslizar por su pierna. Como se muestra en el dibujo:



Luego se realizará lo mismo pero, al llegar al entrenador, caerán con la ayuda de una pelota, primero con una pelota pequeña y luego con una grande.



VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD: PASANDO EL RIO DE COCODRILOS CON AYUDA

MATERIALES:

- Colchonetas blandas

- Pelotas
- Cilindro de goma espuma

PROCEDIMIENTO:

Poner a los niños en situación de que van a pasar un puente que cruza un enorme lago lleno de cocodrilos y que no se pueden caer, porque si no los cocodrilos se los comen.

Se trata de colocar colchonetas por los extremos que bordeen a unos cilindros por donde los niños tengan que caminar. Mientras el entrenador, les da la mano para pasar este rio. Intentando que estos caigan.

SESIÓN: 4	FECHA: 25/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Repasar las caídas. - Realizar juegos conjuntos en el que se relacionen todos los niños. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las caídas. - Elasticidad. - Agilidad y equilibrio. - Relacionarse con los demás.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: DANIELITO (Cuento motor)</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Realizar un calentamiento con un cuento motor, en el que se cuente la historia de “Danielito”.</p> <p>Había una vez, un niño que se llamaba Danielito, era un chiquito un poco patosito, que iba caminando por la calle y se caía por cada esquina...BUM (caía hacia delante), BAM (caía hacia detrás).</p> <p>Un día de camino a comprar el pan, se cruzó con él un gato negro, sorprendido fue corriendo a acariciarlo y... BUM, BAM, BUM,...Danielito cayó otra vez.</p> <p>Cruzando el paso de peatones, Danielito encontró una mosca volando sin parar, de las que no dejaba de mirar y,...BAM, BUM,...Otra vez Danielito volvió a caer.</p> <p>Subiendo las escaleras de la panadería, se tropeó y...BUM. ..Bueno, al menos Danielito, ya está aprendiendo a caer.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: CIRCUÍTOS</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bancos - Aros - Colchoneta blanda 	

PROCEDIMIENTO:

Realizar circuitos en los que terminen con las caídas de boca abajo y boca arriba, además de las de volteretas.

Primero: Caminar por encima de un banco, aguantando el equilibrio. Luego, al terminar este, saltar al tatami e ir saltando con los pies juntos los aros dispersos. Por último caer en la colchoneta blanda boca abajo.

Segundo: Caminar por encima de un banco, aguantando el equilibrio. Luego, al terminar este, saltar al tatami e ir saltando con los pies juntos los aros dispersos. Por último caer en la colchoneta blanda boca arriba.

Tercero: Salir corriendo desde una esquina de la clase, hasta llegar al maestro, que estará junto a una colchoneta blanda, para ayudarles a caer por encima de su pierna.

VUELTA A LA CALMA**ACTIVIDAD: PASANDO EL RIO DE COCODRILOS****MATERIALES:**

- Colchonetas blandas
- Pelotas
- Cilindro de goma espuma

PROCEDIMIENTO:

Poner a los niños en situación de que van a pasar un puente que cruza un enorme lago lleno de cocodrilos y que no se pueden caer, porque si no los cocodrilos se los comen.

Se trata de colocar colchonetas por los extremos que bordean a unos cilindros por donde los niños tengan que caminar. Mientras estos pasan el maestro va a ir tirándoles pelotas de goma espuma, intentando que estos caigan.

SESIÓN: 5	FECHA: 27/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Consigan desplazarse de todas las maneras posibles. - Aprendan a trabajar con los demás compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos - Habilidades motrices básicas; velocidad, resistencia y fuerza
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: LA COLCHONETA</p> <p>MATERIALES: Colchoneta blanda que no pese mucho</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de que los niños, de forma colaborativa, lleven una colchoneta mediana, que no pese mucho, de un extremo a otro, donde el entrenador les indique. Luego los niños se montarán dentro de la colchoneta y el maestro les intentará desplazar con todos ellos encima. Por último, se trata de que un niño se ponga encima de la colchoneta y entre todos tengan que desplazarlo en la colchoneta de un lado a otro, según indique el entrenador.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: CANCION DE FORMA DE CAMINAR</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Altavoces - Canción: https://www.youtube.com/watch?v=8wuxQI3MOmM <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Poner la canción de los animales e ir haciendo los movimientos que hace cada ser vivo para caminar. El maestro debe de ir ayudando a hacer los desplazamientos.</p>	
VUELTA A LA CALMA	
<p>ACTIVIDAD: LA JIRAFÁ</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p>	

PROCEDIMIENTO:

Se trata de que el niño vaya desplazándose como una jirafa, para practicar la forma de moverse en judo y luego cuando lleguen al entrenador, realizarán una caída de judo, la que ellos quieran o la que el entrenador le indique.

SESIÓN: 6	FECHA: 29/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Escuchar lo que se dice y hacerlo. - Conseguir que aprendan a desplazarse en forma de “Tsugi Ashi”. - Recordar las caídas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos. - Manipulaciones - Saltos. - Habilidades motrices básicas (resistencia, fuerza).
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: LA RIMA DE LOS ANIMALES</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de realizar lo que dice cada una de las rimas, a la vez que calientan el cuerpo para empezar a trabajar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dice el señor Don Pato...¡Aplaudid con los pies! - Dice la abeja Juana...¡Saltemos por las mañanas! - Dice la tortuga más pilla...¡Arriba las rodillas! - Dice la señora Rana...¡Gritad con muchas ganas! - Dice la vaca Eva...¡Bailad con una compañera! - Dice el señor Elefante...¡Corred hacia delante! - Dice la gallina Anaclea...¡Montad en bicicleta! - Dice el ratón elegante...¡Estiraros como gigantes! - Dice la liebre Teresa...¡Rascaros las orejas! 	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: CÓMO CAMINAN LAS JIRAFAS</p> <p>MATERIALES: Cinturones de colores</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de poner a los niños en situación; poner en un extremo de la clase varios cinturones, de tres colores máximo. Se le dirá a los niños que deben de ir a buscar un cinturón como caminan las jirafas, es decir, en “Tsugi Ashi”.</p>	

VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD: RECORDANDO CAÍDAS

MATERIALES:

- Colchoneta blanda
- Se pueden utilizar los materiales blandos como la pelota o el cilindro

PROCEDIMIENTO:

El entrenador irá tirando a los niños como se ha explicado en sesiones anteriores,; cogiéndolos del kimono y deslizándolos por su pierna. Se puede aumentar la dificultad añadiendo los materiales de pelota o cilindro.

SESIÓN: 7	FECHA: 02/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar desplazamientos. - Relacionarse con los demás. - Aprender a agarrar y tirar del otro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Agarres. - Habilidades motrices básicas (velocidad y fuerza). - Saltos.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: LA NORIA</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>En el gran grupo, nos agarraremos las manos y luego el círculo empezará a girar a la vez que se responderán a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dar vueltas lento. - Dar vueltas rápidas. - Dando vueltas saltando. - Dar vueltas agachaditos. - Cambiamos de dirección. 	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: SOLAPAS</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Colocar a los niños por parejas. Una vez juntos, se les dirá que se agarren de las solapas y que se tiren entre ellos. El primero que se caiga pierde.</p>	
VUELTA A LA CALMA	
<p>ACTIVIDAD: LA JIRAFÁ</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p>	

PROCEDIMIENTO:

Se trata de que el niño vaya desplazándose como una jirafa, para practicar la forma de moverse en judo y luego cuando lleguen al entrenador, realizarán una caída de judo, la que ellos quieran o la que el entrenador le indique.

SESIÓN: 8	FECHA: 04/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar desplazamientos. - Relacionarse con los demás. - Aprender a agarrar y tirar del otro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Agarres. - Habilidades motrices básicas (velocidad y fuerza) - Saltos. - Equilibrio y agilidad. - Lateralidad.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: EL TREN DE LA BRUJA</p> <p>MATERIALES: Cinturón de judo</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Diseñar un recorrido con material diverso: con túneles para pasar por dentro del, bancos para soportar el equilibrio, aros para saltar, colchonetas blandas para hundirse y que lo tengan que realizar sin soltarse del cinturón. El maestro estará realizándolo con ellos.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: TE VOY A BUSCAR</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Colocar a los niños por parejas y separados el uno del otro. Se trata darles la señal de que uno de los niños tenga que desplazarse como una jirafa para ir a buscar a su compañero, una vez frente de este, se le dirá que tiene que cogerle de las solapas y llevarlo a su casita, es decir al lugar donde este estaba.</p>	
VUELTA A LA CALMA	
<p>ACTIVIDAD: PASANDO EL RIO DE COCODRILOS</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas blandas 	

- Pelotas
- Cilindro de goma espuma

PROCEDIMIENTO:

Poner a los niños en situación de que van a pasar un puente que cruza un enorme lago lleno de cocodrilos y que no se pueden caer, porque si no los cocodrilos se los comen.

Se trata de colocar colchonetas por los extremos que bordeen a unos cilindros por donde los niños tengan que caminar. Mientras estos pasan el maestro va a ir tirándoles pelotas de goma espuma, intentando que estos caigan.

SESIÓN: 9	FECHA: 06/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Establecer vínculos entre los niños. - Aprender a moverse en suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de suelo. - Tonicidad. - Habilidades motrices básicas (fuerza, velocidad, resistencia). - Manipulaciones. - Valores: amistad y compañerismo.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: EL LEÓN</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de que el maestro haga del león y los niños tengan que pasar gateando de un lado al otro de la clase, cuando se les dé la señal. Si el maestro pilla algún niño, estos pasan a ser también leones que tienen que coger a sus compañeros para comérselos y convertirlos en leones.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: LAS TORTUGAS</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Hacemos dos grupos y contamos la siguiente situación; estamos en la isla de las tortugas y allí vive una especie de tortugas pequeñas (cada tortuga es un niño que se encuentra en cuadrupedia). Entonces con la subida de la marea, llegan unas tortugas grandes (que gatean rápido), y se dirigen a darles la vuelta a las tortugas pequeñas para reírse de ellas, y dejarlas con las cuatro piernas boca arriba.</p>	
VUELTA A LA CALMA	
<p>ACTIVIDAD: LA MIEL DEL OSO</p>	

MATERIALES: Un cinturón de judo

PROCEDIMIENTO:

Se trata de poner a todos los niños en un grupo. El entrenador que será el gran oso, irá al otro lado de la clase para dormir y proteger su miel (el cinturón), pues está invernando. Los niños tienen que ir con cuidado, sin hacer ruido, a quitarle el cinturón (la miel), pues si el oso se despierta, gritará e intentará coger a algún niño. Si no logra cogerlo, tendrán que volver a dejarse dormir, hasta que estos le quiten su más preciado tesoro.

SESIÓN: 10	FECHA: 09/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Repasar cosas de suelo. - Aprender algo más de suelo. - Empezar a ver el judo de pie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica suelo y pie. - Habilidades motrices básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad). - Tonicidad. - Lateralidad. - Manipulaciones - Equilibrio y agilidad.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Este calentamiento, será con estiramientos dinámicos y para que los niños lo entiendan, van a imitar al entrenador.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A ver quién es capaz de tocarse los pies. (Con las piernas estiradas) - A ver quién toca con la cabeza al suelo y le da un beso al tatami. (Sentados con las piernas abiertas) - A ver quién levanta las manos más arriba. (Estando de pie) <p>A ver quién nada mejor. (Moviendo los brazos hacia delante y hacia detrás)</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: EL OSO “TOGARI”</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Hablarles de las luchas entre los diferentes animales; lucha de gallos, carneros, monos, osos, etc. Seguir con la historia del oso campeón, un oso que vencía a todos los animales, y lo hacía gracias a la técnica del Oso “Togari”, nombre de este oso.</p>	



El que hace de oso abraza ampliamente a su compañero y seguidamente con su pierna derecha (pata de oso) traba la pierna derecha del compañero. Luego hay que empujarlo para tirarlo.

ACTIVIDAD 2: EL COCINERO Y LA TORTILLA

MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

Se trata de contarles a los niños que hay un cocinero que está sentado encima de sus talones y una gran tortilla, que es el compañero que va a estar boca abajo. Resulta que hay que darle la vuelta a la tortilla, porque esta es un poco traviesa y no quiere hacerle caso al cocinero. El cocinero debe de coger por la ropa de esa tortilla para darle la vuelta, una vez dada la costosa vuelta, el cocinero debe de abrazar y aplastar muy bien a esa tortilla para que no se escape. Una mano va a ir en la cabeza y otra en sus piernas. De modo que practiquemos la técnica de “YOKO-SHIHO-GATAME”.

VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD: LA SÁBANA

MATERIALES:

- Música de relajación
- Sábana

PROCEDIMIENTO:

Se acostará a los niños en el tatami, con los brazos y piernas extendidos. Mientras, se pondrá una nana relajante, a la vez que por encima de ellos, con la ayuda del especialista, haremos agitar una gran sábana, para que la observen mientras escuchan esta música.

SESIÓN: 11	FECHA: 11/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar pequeños combates de judo pie y suelo. - Realizar desplazamientos y agarres de sesiones anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de pie. - Lateralidad. - Control de la agresividad. - Equilibrio. - Desplazamiento y agarres.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDA: EL OSO “TOGARI”</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Hablarles de las luchas entre los diferentes animales; lucha de gallos, carneros, monos, osos, etc. Seguir con la historia del oso campeón, un oso que vencía a todos los animales, y lo hacía gracias a la técnica del Oso “Togari”, nombre de este oso.</p> <p>El que hace de oso abraza ampliamente a su compañero y seguidamente con su pierna derecha (pata de oso) traba la pierna derecha del compañero. Luego hay que empujarlo para tirarlo.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: PRETRABAJO</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de poner a los niños en parejas y decirles que se tienen que agarrar la ropa, como se hace en judo; uno agarra las solapas y el otro las mangas. Luego hay que desplazar por todo el tatami al compañero sin soltarlo. Primero uno y luego el otro.</p>	
VUELTA A LA CALMA	
<p>ACTIVIDAD: LA MIEL DEL OSO</p> <p>MATERIALES: Un cinturón de judo</p>	

PROCEDIMIENTO:

Se trata de poner a todos los niños en un grupo. El entrenador que será el gran oso, irá al otro lado de la clase para dormir y proteger su miel (el cinturón), pues está invernando. Los niños tienen que ir con cuidado, sin hacer ruido, a quitarle el cinturón (la miel), pues si el oso se despierta, gritará e intentará coger a algún niño. Si no logra cogerlo, tendrán que volver a dejarse dormir, hasta que estos le quiten su más preciado tesoro.

SESIÓN: 12	FECHA: 13/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar pequeños combates de judo pie y suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica suelo y pie. - Relajación.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: MI PRIMER TRABAJO DE JUDO</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de poner a los niños en parejas y separados y uno del otro, para que uno de ellos se disfrace como la jirafa, agarre al compañero y lo tire con la técnica del oso.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: TIRAR AL COMPAÑERO EN SUELO</p> <p>MATERIALES: Colchoneta blanda</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Poner a los niños en parejas, cada una de estas parejas tendrá una colchoneta blanda donde estarán encima. A continuación, una vez puestos en la colchoneta y sentados, se les pedirá que se intenten derribar el uno al otro. Una vez tirado, hay que ir a abrazarlo.</p>	
VUELTA A LA CALMA	
<p>ACTIVIDAD: LA PLUMA</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pluma - Música relajante <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Poner alguna música relajante, mientras los niños están acostados boca arriba, el monitor pasará por los sitios de los niños, acariciándolos con una pluma.</p>	

ANEXO II. Sesiones niños de 3 años

SESIÓN: 1	FECHA: 18/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none">- Primer acercamiento al judo.- Tomar contacto con la clase, nuevos compañeros y entrenador.- Conocer los gustos de los niños.- Ver que son capaces de hacer.	<ul style="list-style-type: none">- Evaluación inicial.- Conocer costumbres propias del judo.- Conocer y respetar las normas.- Perder el miedo a las cosas nuevas.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: LA COLCHONETA MÁGICA (Cuento motor)</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ropa de judo- Tatami <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Antes de entrar a la sala de entrenamiento, realizar un cuento motor, para ayudar a los niños a entrar en el tatami; “COLCHONETA MÁGICA”.</p> <p>Cuentan los que cuentan cuentos, que los guerreros cuando se preparaban para convertirse en campeones; se subían los pantalones, se colocaban el kimono y se ataban el cinturón. Caminaban por un sendero tranquilo, hasta llegar a una gran superficie lisa de color azul, la miraban detenidamente y... Era la “COLCHONETA MÁGICA”, un colchón, que además de ser bien bonito por su color azul, cuando pisas en el no te hundías, es como pisar en la arena de la playa, y si te caías... bueno no pasa nada porque no duele. La colchoneta mágica era todo un lujo. Pero para que esta colchoneta te ofreciera sus cuidados, para poder entrar, había que saludarla y para salir de ella, también había que hacerlo, pues si no lo hacías, dura penalización te ponía la colchoneta. Caerías en ella y te dolerían todos los huesos del cuerpo.</p> <p>Una vez ya dentro del tatami se les dirá. Ahora, esos famosos guerreros, se colocaban en una fila, miraban a su capitán y también se saludaban entre ellos. – Rey- y se inclinan hacia delante.</p> <p>Siempre que se está contando la historia, el entrenador, debe de ir haciendo los gestos, para que los niños capten la idea e imiten lo que este maestro hace. Se les recordará que al entrar a esta colchoneta, se convertirán en campeones, pero deben de seguir las normas del entrenador.</p>	

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 1: NOMBRES

MATERIALES: Cinturón de un color

PROCEDIMIENTO:

Colocar a todos los niños en la pared, se trata de que estos pequeños se pasen el cinturón de judo mientras van diciendo sus nombres uno a uno.

ACTIVIDAD 2: JUEGO LIBRE

MATERIALES: Todo el material que se tenga para trabajar con ellos.

PROCEDIMIENTO:

En esta primera sesión, los niños tendrán juego libre, en el manipulen los materiales que en posteriores sesiones utilizarán. Además es un momento clave, para que el entrenador, observe los comportamientos de los niños; qué cosas les llama la atención, qué les gusta, entre otras.

VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD: LA MIEL DEL OSO

MATERIALES: Un cinturón de judo

PROCEDIMIENTO:

Se trata de poner a todos los niños en un grupo. El entrenador que será el gran oso, irá al otro lado de la clase para dormir y proteger su miel (el cinturón), pues está invernando. Los niños tienen que ir con cuidado, sin hacer ruido, a quitarle el cinturón (la miel), pues si el oso se despierta, gritará e intentará coger a algún niño. Si no logra cogerlo, tendrán que volver a dejarse dormir, hasta que estos le quiten su más preciado tesoro.

SESIÓN: 2	FECHA: 20/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a caer en las posiciones de boca arriba y boca abajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caídas de frente y hacia detrás. - Relajación. - Perder el miedo a las cosas nuevas.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: BAM-BUM</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Para repasar las caídas, los niños correrán por el tatami, cada vez que escuchen BUM, se acostarán boca arriba. Finalmente, cuando escuchen BAM, se acostarán boca abajo. Es importante que el entrenador lo haga con ellos.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: DANIELITO Cuento motor</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Realizar un calentamiento con un cuento motor, en el que se cuente la historia de “Danielito”.</p> <p>Había una vez, un niño que se llamaba Danielito, era un chiquito un poco patosito, que iba caminando por la calle y se caía por cada esquina...BUM (caía hacia delante), BAM (caía hacia detrás).</p> <p>Un día de camino a comprar el pan, se cruzó con él un gato negro, sorprendido fue corriendo a acariciarlo y... BUM, BAM, BUM,...Danielito cayó otra vez.</p> <p>Cruzando el paso de peatones, Danielito encontró una mosca volando sin parar, de las que no dejaba de mirar y,...BAM, BUM,...Otra vez Danielito volvió a caer. Subiendo las escaleras de la panadería, se tropeó y...BUM. ..Bueno, al menos Danielito, ya está aprendiendo a caer.</p>	
VUELTA A LA CALMA	

ACTIVIDAD: LA PLUMA

MATERIALES:

- Pluma
- Música relajante

PROCEDIMIENTO:

Poner alguna música relajante, mientras los niños están acostados boca arriba, el monitor pasará por los sitios de los niños, acariciándolos con una pluma.

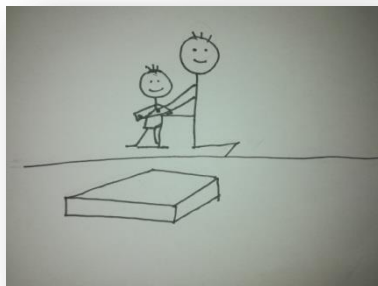
SESIÓN: 3	FECHA: 22/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a hacer caídas de giro. - Aprender a escuchar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caídas de giro. - Lateralidad. - Perder el miedo a las cosas nuevas. - Equilibrio.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: LA RIMA DE LOS ANIMALES</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de realizar lo que dice cada una de las rimas, a la vez que calientan el cuerpo para empezar a trabajar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dice el señor Don Pato...¡Aplaudid con los pies! - Dice la abeja Juana...¡Saltemos por las mañanas! - Dice la tortuga más pilla...¡Arriba las rodillas! - Dice la señora Rana...¡Gritad con muchas ganas! - Dice la vaca Eva...¡Bailad con una compañera! - Dice el señor Elefante...¡Corred hacia delante! - Dice la gallina Anaclea...¡Montad en bicicleta! - Dice el ratón elegante...¡Estiraros como gigantes! - Dice la liebre Teresa...¡Rascaros las orejas! 	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: CIRCUITOS DE SALTO Y CAÍDAS</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchoneta blanda - Aros - Pelota grande y pequeña 	

PROCEDIMIENTO:

De la misma manera que la sesión anterior, se trabajarán ejercicios similares de giro, pero con la variante de hacer un pequeño circuito.

Primero saltarán unos aros y cuando lleguen al entrenador, en una colchoneta blanda, este los irá tirando como la primera vez, cogiéndolos uno a uno por la chaqueta de judo y dejándolos deslizar por su pierna.

Como se muestra en el dibujo:



Luego se realizará lo mismo pero, al llegar al entrenador, caerán con la ayuda de una pelota, primero con una pelota pequeña y luego con una grande.



VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD: PASANDO EL RIO DE COCODRILOS CON AYUDA

MATERIALES:

- Colchonetas blandas
- Pelotas
- Cilindro de goma espuma

PROCEDIMIENTO:

Poner a los niños en situación de que van a pasar un puente que cruza un enorme lago lleno de cocodrilos y que no se pueden caer, porque si no los cocodrilos se los comen.

Se trata de colocar colchonetas por los extremos que bordeen a unos cilindros por donde los niños tengan que caminar. Mientras el entrenador, les da la mano para pasar este río. Intentando que estos caigan.

SESIÓN: 4	FECHA: 25/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Repaso de las caídas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caídas hacia delante, hacia detrás y de giro - Lateralidad. - Tonicidad. - Saltos. - Desplazamientos..
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: EL QUESO</p> <p>MATERIALES: Triángulo de goma espuma</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Que los niños realicen la caída de judo en este triángulo rectángulo de judo. Se pondrán en la parte más alta, y con ayuda del maestro, rodarán por la hipotenusa de esta figura geométrica.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: CIRCUÍTOS</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bancos - Aros - Colchoneta blanda <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Realizar circuitos en los que terminen con las caídas de boca abajo y boca arriba, además de las de volteretas.</p> <p>Primero: Caminar por encima de un banco, aguantando el equilibrio. Luego, al terminar este, saltar al tatami e ir saltando con los pies juntos los aros dispersos. Por último caer en la colchoneta blanda boca abajo.</p> <p>Segundo: Caminar por encima de un banco, aguantando el equilibrio. Luego, al terminar este, saltar al tatami e ir saltando con los pies juntos los aros dispersos. Por último caer en la colchoneta blanda boca arriba.</p>	

Tercero: Salir corriendo desde una esquina de la clase, hasta llegar al maestro, que estará junto a una colchoneta blanda, para ayudarles a caer por encima de su pierna.

VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD: BOCA ABAJO Y BOCA ARRIBA

MATERIALES: Colchonetas blandas

PROCEDIMIENTO:

Colocar una colchoneta blanda por niño o por cada dos niños, dependiendo del tamaño de la colchoneta y hacer con ellos caídas hacia delante “MAE-UKEMI”, pero lo harán desde las rodillas para no hacerse daño. De la misma manera se hará lo mismo pero con” USHIRO-UKEMI”, que es la caída hacia detrás. En este último caso pueden empezar desde cuclillas.

El entrenador lo debe de hacer primero y luego ir ayudando a los niños.

SESIÓN: 5	FECHA: 27/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la música. - Aprender a desplazarse en judo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos. - Habilidades motrices básicas (resistencia y velocidad)
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: OCUPAR EL ARO</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aros - Música <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se reparten aros de diferentes tamaños por el suelo, hay que moverse libremente por el espacio al ritmo de la música. Cuando la música pare, cada niño deberá intentar ocupar un aro. Conforme avance el juego se irá quitando un aro del suelo. Intentar no eliminar al niño.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: CÓMO CAMINAN LAS JIRAFAS</p> <p>MATERIALES: Cinturones de colores</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de poner a los niños en situación; poner en un extremo de la clase varios cinturones, de tres colores máximo. Se le dirá a los niños que deben de ir a buscar un cinturón como caminan las jirafas, es decir, en “Tsugi Ashi”.</p>	
VUELTA A LA CALMA	
<p>ACTIVIDAD: COLITA</p> <p>MATERIALES: Cinturones de colores</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Todos se atan el cinturón de judo por detrás del pantalón y empiezan a correr, intentando pisar el</p>	

cinturón que cuelga de otro compañero, para quitárselo. Gana el que más cinturones haya quitado.

SESIÓN: 6	FECHA: 29/06/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Coger fuerza en el agarre. - Aprender a agarrar en judo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Agarres. - Habilidades motrices básicas (fuerza). - Desplazamientos
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: SOLAPAS</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Colocar a los niños por parejas. Una vez juntos, se les dirá que se agarren de las solapas y que se tiren entre ellos. El primero que se caiga pierde.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: TE VOY A BUSCAR</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Colocar a los niños por parejas y separados el uno del otro. Se trata darles la señal de que uno de los niños tenga que desplazarse como una jirafa para ir a buscar a su compañero, una vez frente de este, se le dirá que tiene que cogerle de las solapas y llevarlo a su casita, es decir al lugar donde este estaba.</p>	
VUELTA A LA CALMA	
<p>ACTIVIDAD: QUIENES GANAN EL CINTURÓN</p> <p>MATERIALES: Cinturón de judo</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se reparten los niños en dos equipos, luego se les dice que agarren fuerte el cinturón de judo, cada grupo por los extremos, y que empiecen a tirar. El primer grupo que consiga coger todo el cinturón gana.</p>	

SESIÓN: 7	FECHA: 02/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar entre empujar y tirar. - Aprender a poner fuerza al compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos. - Agarres. - Habilidades motrices básicas (fuerza, velocidad y fuerza). - Manipulaciones.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: CANCION DE FORMA DE CAMINAR</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Altavoces - Canción: https://www.youtube.com/watch?v=8wuxQI3M0mM <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Poner la canción de los animales e ir haciendo los movimientos que hace cada ser vivo para caminar. El maestro debe de ir ayudando a hacer los desplazamientos.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: TRABAJO DE OPOSICIÓN</p> <p>MATERIALES: Colchoneta blanda</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Trabajo con oposición del compañero en un sitio reducido (colchoneta), tanto de fuera hacia dentro (tirar) como de dentro hacia fuera (empujar), hay que intentar sacar al compañero de la colchoneta.</p>	
VUELTA A LA CALMA	
<p>ACTIVIDAD: PASANDO EL RIO DE COCODRILOS</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas blandas - Pelotas 	

- Cilindro de goma espuma

PROCEDIMIENTO:

Poner a los niños en situación de que van a pasar un puente que cruza un enorme lago lleno de cocodrilos y que no se pueden caer, porque si no los cocodrilos se los comen.

Se trata de colocar colchonetas por los extremos que bordeen a unos cilindros por donde los niños tengan que caminar. Mientras estos pasan el maestro va a ir tirándoles pelotas de goma espuma, intentando que estos caigan.


SESIÓN: 8	FECHA: 04/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en el judo suelo. - Trabajar sentado sobre sí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de suelo. - Habilidades motrices básicas (fuerza y resistencia). - Agarres. - Desplazamientos.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: LAS TORTUGAS</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Hacemos dos grupos y contamos la siguiente situación; estamos en la isla de las tortugas y allí vive una especie de tortugas pequeñas (cada tortuga es un niño que se encuentra en cuadrupedia). Entonces con la subida de la marea, llegan unas tortugas grandes (que gatean rápido), y se dirigen a darles la vuelta a las tortugas pequeñas para reírse de ellas, y dejarlas con las cuatro piernas boca arriba.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD : EL COCINERO Y LA TORTILLA</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de contarles a los niños que hay un cocinero que está sentado encima de sus talones y una gran totilla, que es el compañero que va a estar boca abajo. Resulta que hay que darle la vuelta a la tortilla, porque esta es un poco traviesa y no quiere hacerle caso al cocinero. El cocinero debe de coger por la ropa de esa tortilla para darle la vuelta, una vez dada la costosa vuelta, el cocinero debe de abrazar y aplastar muy bien a esa tortilla para que no se escape. Una mano va a ir en la cabeza y otra en sus piernas. De modo que practiquemos la técnica de “YOKO-SHIHO-GATAME”.</p>	
VUELTA A LA CALMA	

ACTIVIDAD : LOS GLOBOS ARRIBA

MATERIALES: Globos

PROCEDIMIENTO:

Se lanza al aire todos los globos que se tengan y mediante golpes intentaremos que estos no caigan al suelo.

SESIÓN: 9	FECHA: 06/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar distintos trabajos de dar la vuelta de suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de suelo. - Manipulaciones. - Habilidades motrices básicas (fuerza y resistencia)
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: LAS TORTUGAS</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Hacemos dos grupos y contamos la siguiente situación; estamos en la isla de las tortugas y allí vive una especie de tortugas pequeñas (cada tortuga es un niño que se encuentra en cuadrupedia). Entonces con la subida de la marea, llegan unas tortugas grandes (que gatean rápido), y se dirigen a darles la vuelta a las tortugas pequeñas para reírse de ellas, y dejarlas con las cuatro piernas boca arriba.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: APRENDEMOS A VOLCAR AL COMPAÑERO EN CUADRUPEDIA</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Un miembro de la pareja se coloca en posición de cuadrupedia. El compañero situándose a la altura de sus hombros, debe de pasarle las manos por sus brazos para volcarlo. Además tiene que mantener el contacto de su pecho y cuerpo de uke.</p>	
	

VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD: EL COCINERO Y LA TORTILLA

MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

Se trata de contarles a los niños que hay un cocinero que está sentado encima de sus talones y una gran tortilla, que es el compañero que va a estar boca abajo. Resulta que hay que darle la vuelta a la tortilla, porque esta es un poco traviesa y no quiere hacerle caso al cocinero. El cocinero debe de coger por la ropa de esa tortilla para darle la vuelta, una vez dada la costosa vuelta, el cocinero debe de abrazar y aplastar muy bien a esa tortilla para que no se escape. Una mano va a ir en la cabeza y otra en sus piernas. De modo que practiquemos la técnica de “YOKO-SHIHO-GATAME”.

SESIÓN: 10	FECHA: 09/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a distinguir entre empujar y tirar. - Aprender la primera técnica de judo pie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de pie. - Manipulaciones. - Lateralidad. - Equilibrio y agilidad.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: EL BOSQUE ANIMADO</p> <p>MATERIALES: Cinturones de judo</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Se trata de dividir la clase en dos grupos equitativos. Luego un grupo formará el bosque, que se encontrarán dentro del círculo de cintos que hagamos. Además estos estarán abrazados. El grupo contrario tiene que intentar empujar y echar fuera al grupo que se encuentra dentro de este círculo.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: EL OSO "TOGARI"</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Hablarles de las luchas entre los diferentes animales; lucha de gallos, carneros, monos, osos, etc. Seguir con la historia del oso campeón, un oso que vencía a todos los animales, y lo hacía gracias a la técnica del Oso "Togari", nombre de este oso.</p>	
	

El que hace de oso abraza ampliamente a su compañero y seguidamente con su pierna derecha (pata de oso) traba la pierna derecha del compañero. Luego hay que empujarlo para tirarlo.

VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD: CÓMO CAMINAN LAS JIRAFAS

MATERIALES: Cinturones de colores

PROCEDIMIENTO:

Se trata de poner a los niños en situación; poner en un extremo de la clase varios cinturones, de tres colores máximo. Se le dirá a los niños que deben de ir a buscar un cinturón como caminan las jirafas, es decir, en “Tsugi Ashi”.

SESIÓN: 11	FECHA: 11/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Repasar algo de suelo. - Seguir con el aprendizaje de judo pie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de pie. - Lateralidad. - Habilidades motrices básicas (fuerza, velocidad y resistencia). - Equilibrio y agilidad - Manipulación y agarres.
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: EMPEZANDO</p> <p>MATERIALES: Cilindro grande</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Por parejas, los niños se subirán a el cilindro grande, ahí tendrán que agarrarse las solapas como han aprendido en sesiones anteriores y luego, tendrán que intentar derribar al compañero, es decir, tirarlo del cilindro.</p> <div data-bbox="541 1283 900 1581" data-label="Image"> </div>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD: EL OSO "TOGARI"</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p>	

Hablarles de las luchas entre los diferentes animales; lucha de gallos, carneros, monos, osos, etc. Seguir con la historia del oso campeón, un oso que vencía a todos los animales, y lo hacía gracias a la técnica del Oso “Togari”, nombre de este oso.

El que hace de oso abraza ampliamente a su compañero y seguidamente con su pierna derecha (pata de oso) traba la pierna derecha del compañero. Luego hay que empujarlo para tirarlo.

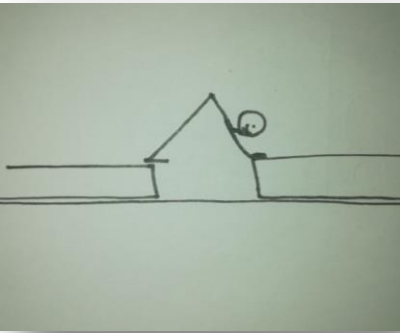
VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD : EL COCINERO Y LA TORTILLA

MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

Se trata de contarles a los niños que hay un cocinero que está sentado encima de sus talones y una gran tortilla, que es el compañero que va a estar boca abajo. Resulta que hay que darle la vuelta a la tortilla, porque esta es un poco traviesa y no quiere hacerle caso al cocinero. El cocinero debe de coger por la ropa de esa tortilla para darle la vuelta, una vez dada la costosa vuelta, el cocinero debe de abrazar y aplastar muy bien a esa tortilla para que no se escape. Una mano va a ir en la cabeza y otra en sus piernas. De modo que practiquemos la técnica de “YOKO-SHIHO-GATAME”.

SESIÓN: 12	FECHA: 13/07/2018
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Hacer un repaso de lo dado. - Empezar a realizar, lo que sería un combate de judo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de pie y suelo. - Lateralidad. - Habilidades motrices básicas (fuerza, velocidad y resistencia).
CALENTAMIENTO	
<p>ACTIVIDAD: CAMINANDO CON PIES Y MANOS</p> <p>MATERIALES: Dos colchonetas grandes, blandas</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <p>Poner dos colchonetas paralelas una de otra, pero a una distancia que quepan los cuerpos de los niños. De esta manera, tendrán que poner las manos en una colchoneta y los pies en otra. Luego, poco a poco tendrán que ir desplazándose hacia el final de la colchoneta sin apoyar todo el cuerpo, como se muestra en el dibujo:</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>ACTIVIDAD 1: A LA SEÑAL DE...</p> <p>MATERIALES: Ninguno</p>	

PROCEDIMIENTO:

Por parejas y en suelo, los niños tendrán que escuchar la indicación del entrenador. De esta manera podrá decir:

- Intentar agarrar las orejas del compañero.
- Intentar quitarle el cinturón al compañero.
- Buscar el cinturón del compañero. (Porque previamente se lo ha escondido).
- Intentar escapar de la inmovilización del compañero. (Porque anteriormente, el maestro les colocó como se ha hecho cuando han hecho la “TORTILLA”)

ACTIVIDAD 2: MI PRIMER TRABAJO DE JUDO

MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

Se trata de poner a los niños en parejas y separados y uno del otro, para que uno de ellos se disfrace como la jirafa, agarre al compañero y lo tire con la técnica del oso.

VUELTA A LA CALMA**ACTIVIDAD: TIRAR AL COMPAÑERO EN SUELO**

MATERIALES: Colchoneta blanda

PROCEDIMIENTO:

Poner a los niños en parejas, cada una de estas parejas tendrá una colchoneta blanda donde estarán encima. A continuación, una vez puestos en la colchoneta y sentados, se les pedirá que se intenten derribar el uno al otro. Una vez tirado, hay que ir a abrazarlo.