

Trabajo fin de grado

Grado en Educación Primaria

Mención en Educación Física



Universidad de Valladolid
Campus de Palencia

**El Judo como Medio de Promoción de Valores y
Habilidades en la Educación Física de Primaria**

Autor: Valentin-Ionut Bolborici Matei

Tutor: Sheila María Sáez Barrios

Curso 2023-2024

Índice

1-Introducción.....	4
2-Objetivos del TFG.....	5
2.1. Objetivos generales.....	5
2.2. Objetivos específicos.....	6
3-Marco teórico.....	7
3.1. Definición del judo.....	7
3.2. Historia del judo.....	8
3.3. Características del judo.....	11
3.4. El judo como recurso didáctico en el aula.....	14
3.5. Judo y educación física.....	18
3.5.1 Beneficios del judo dentro del ámbito mental.....	20
3.5.2 Beneficios del judo dentro del ámbito físico.....	20
4-Propuesta didáctica de judo.....	22
4.1. Contenidos y objetivos.....	22
4.1.1 Saberes básicos (Criterios de evaluación asociados).....	22
4.1.2 Objetivos de etapa.....	24
4.1.3 Objetivos de aprendizaje.....	24
4.2. Temporalización.....	25
4.3. Metodología.....	26
4.3.1 Metodologías empleadas.....	27
4.3.2 Principios DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje).....	27
4.3.3 Interdisciplinariedad.....	28
4.4. Recursos.....	28
4.4.1 Espaciales.....	29
4.4.2 Materiales.....	29
4.5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	29
4.6. Sesiones de aprendizaje.....	33
4.7. Evaluación.....	41
4.7.1 Situación final de aprendizaje de judo, combate simulado.....	41
4.7.2 Rubrica de evaluación de la unidad didáctica de judo.....	42
5-Conclusiones.....	46
6-Referencias bibliográficas.....	47
7-Anexos.....	50
7.1. Competencias específicas y criterios de evaluación.....	50
7.2. Perfiles de salida.....	52
7.3. Contenidos.....	54

Resumen

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se centra en una propuesta didáctica para la implementación del judo en el currículo de educación física de los estudiantes de 4º de primaria. La finalidad de esta propuesta es promover el desarrollo mental y físico de los alumnos a través del judo, una disciplina que no solo mejora las capacidades físicas, sino que también fomenta valores como el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo. La propuesta didáctica se estructura en seis sesiones diseñadas específicamente para niños de 9 a 10 años, teniendo en cuenta sus características evolutivas y necesidades educativas. Cada sesión incluye objetivos claros, contenidos específicos, metodologías activas y recursos didácticos adaptados. Además, se incluyen actividades lúdicas y evaluaciones continuas para garantizar el seguimiento del progreso de los alumnos.

Palabras clave

Judo – Trabajo en equipo – Desarrollo físico y mental

Respeto – Disciplina – Valores – Gestión emocional

Abstract

The present Final Degree Project (TFG) focuses on a didactic proposal for the implementation of judo in the physical education curriculum for 4th-grade students. The purpose of this proposal is to promote the mental and physical development of students through judo, a discipline that not only enhances physical abilities but also fosters values such as respect, discipline, and teamwork. The didactic proposal is structured into six sessions specifically designed for children aged 9 to 10, considering their developmental characteristics and educational needs. Each session includes clear objectives, specific content, active methodologies, and adapted teaching resources. Additionally, playful activities and continuous assessments are included to ensure the monitoring of students' progress.

Key words

Judo – Teamwork – Physical and mental development

Respect – Discipline – Values – Emotional management

1. Introducción

El judo, una disciplina marcial de origen japonés, se ha consolidado no solo como un deporte competitivo, sino también como una herramienta educativa en diferentes países. Fundado por Jigoro Kano en 1882 y desde su inclusión en los Juegos Olímpicos de Tokio en 1964, el judo ha crecido en popularidad y ha influido en la vida de millones de personas alrededor del mundo.

Este Trabajo de Fin de Grado trata de demostrar todos los beneficios que tiene el Judo para la educación de los niños y las grandes características que posee para fusionarse con el sistema educativo actual, gracias a unas bases bien consolidadas a lo largo de los años en varios países, como Francia, los cuales podemos tomar como ejemplo. El profesor V. Carratalá, de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (FCAD) de la Universidad de Valencia, en su trabajo de 1998, plantea que las actividades de lucha, debido a su desconocimiento generalizado entre los estudiantes, necesitan una metodología particular. Esta metodología debe enfocarse en el aprendizaje que resalta la capacidad del niño para resolver situaciones por sí mismo.

Cabe destacar la estructura de este trabajo, en la cual observamos los objetivos generales y específicos de esta propuesta donde el Judo destaca dentro de un marco teórico donde se explica su historia, sus características y las riquezas que aporta como recurso didáctico para la educación física. Teniendo constancia de la definición de Judo se desarrolla la propuesta didáctica con sus respectivos objetivos, su respectiva metodología, los recursos empleados y los estándares de aprendizaje que se evaluarán de las sesiones de aprendizaje de este deporte.

A través de una sólida base teórica y metodológica, se demuestra cómo el judo no solo mejora las capacidades físicas, sino que también fomenta valores esenciales como el respeto, la disciplina y la resolución autónoma de problemas. Además, al practicar judo, los estudiantes aprenden a imaginar, emprender y evaluar sus propias acciones con creatividad y responsabilidad, fortaleciendo su autoconfianza y sentido crítico. Debido a esto a través de una metodología activa y centrada en el estudiante destaca para integrarse eficazmente en el sistema educativo español.

2. Objetivos del TFG

El judo, una disciplina marcial de origen japonés, se ha consolidado no solo como un deporte competitivo, sino también como una herramienta educativa integral en diferentes países. En el contexto de la educación física en la etapa de primaria, el judo ofrece un enfoque único para la promoción de valores y el desarrollo de habilidades fundamentales en los estudiantes, más allá de la mejora de la condición física y la adquisición de técnicas de autodefensa, el judo enseña principios como el respeto, la disciplina, la perseverancia y la cooperación. Estos valores son esenciales en la práctica del judo, contribuyendo al desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y emocionales, creando un entorno de aprendizaje dinámico y holístico. Como objetivos de la integración del judo en el currículo de educación física de primaria, presentamos los siguientes:

2.1. Objetivos generales

1. **Promover el desarrollo físico/mental del estudiante:** Fomentar el desarrollo de los estudiantes de 4º de primaria a través de la práctica del Judo, incluyendo aspectos físicos, emocionales y sociales.
2. **Fomentar valores y competencias sociales:** Impulsar el desarrollo de valores fundamentales como el respeto, la inclusión y la perseverancia, esenciales para el bienestar social y emocional de los niños.
3. **Integrar el judo en el currículo escolar:** Introducir el Judo como parte del currículo de educación física, aprovechando sus beneficios para la educación.

2.2. Objetivos específicos

1. **Desarrollo de habilidades motoras y técnicas:** Enseñar y perfeccionar habilidades motoras complejas y técnicas específicas del Judo, comenzando con fundamentos básicos y avanzando hacia técnicas más complejas.

2. **Fomento de la autorregulación emocional:** Desarrollar la capacidad de los estudiantes para autorregular sus emociones mediante la práctica de Judo y actividades reflexivas.
3. **Aplicación de metodologías educativas variadas:** Utilizar metodologías educativas diversas, para enriquecer la experiencia de aprendizaje y facilitar la comprensión del Judo.
4. **Integración interdisciplinar:** Integrar el aprendizaje del Judo con otras áreas curriculares, contextualizando las técnicas y valores del Judo dentro de marcos históricos y culturales relevantes.
5. **Evaluación de competencias:** Diseñar y aplicar una rúbrica de evaluación que abarque tanto el dominio de habilidades físicas como la capacidad de mostrar respeto.
6. **Organización del tiempo de educación física:** Estructurar las sesiones de Judo para aprovechar eficazmente las horas semanales de educación física, asegurando un progreso significativo en las habilidades y conocimientos de los estudiantes.
7. **Adaptabilidad y recursos limitados:** Demostrar que la práctica del Judo puede adaptarse a diferentes entornos escolares, destacando su accesibilidad y flexibilidad.
8. **Refuerzo del respeto y la reflexión:** Implementar el saludo al inicio y al final de cada sesión para reforzar el respeto mutuo y fomentar la reflexión sobre los aprendizajes adquiridos.

3. Marco teórico

3.1. Definición del judo

El judo es un arte marcial y deporte de combate que se originó en Japón a finales del siglo XIX, específicamente en 1882, gracias a Jigoro Kano. Es una disciplina deportiva que involucra todo el cuerpo del practicante, fomentando su desarrollo físico, moral e intelectual. La UNESCO lo recomienda como uno de los deportes que proporciona mayores beneficios a niños, jóvenes y adultos.

Jigoro Kano, quien nació en 1860 en lo que hoy es Kobe, Japón, de joven sufrió acoso debido a su pequeña estatura y salud frágil, lo que lo motivó a buscar una forma de fortalecerse. A los 18 años, comenzó a practicar jiu-jitsu, una técnica de combate sin armas desarrollada durante los periodos de guerra civil. Kano observó que, a través de la práctica del jiu-jitsu, su carácter impulsivo se volvía pacífico y su mente y cuerpo se fortalecían. Al continuar estudiando otros estilos, Kano concluyó que el jiu-jitsu podría desarrollarse no solo como un arte marcial, sino también como un método de educación física y de cultivo del espíritu. Para ello, conservó los aspectos positivos del jiu-jitsu, eliminó las técnicas peligrosas y añadió sus propias innovaciones, creando así el judo y estableciendo el Kodokan como el lugar donde se enseñaba esta nueva disciplina.

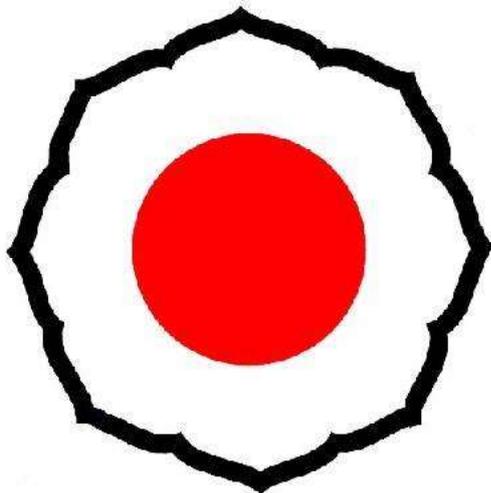


Imagen 1 Escudo Judo

El judo de Kano rápidamente ganó popularidad y se integró en el sistema nacional de educación física de Japón. Su difusión se extendió a otros países, con Francia, Inglaterra y Estados Unidos siendo los primeros en adoptar este arte marcial (Yamamoto, 2023).

El judo presenta una evolución constante amoldándose y perfeccionándose con el tiempo, las técnicas del judo se dividen en varias categorías principales:

- **Nage-waza (técnicas de proyección):** Incluyen una variedad de lanzamientos y derribos, donde el objetivo es desequilibrar al oponente y proyectarlo al suelo.
- **Katame-waza (técnicas de control):** Comprenden técnicas de inmovilización (osaekomi-waza), estrangulaciones (shime-waza) y luxaciones articulares (kansetsu-waza).
- **Ukemi (técnicas de caída):** Son esenciales para aprender a caer de manera segura y prevenir lesiones, permitiendo a los judokas practicar lanzamientos con confianza.

Las técnicas de judo practicadas y perfeccionadas durante mucho tiempo han sido la base que ha generado la riqueza invaluable de este deporte, el entrenamiento de estas se realiza en un dojo, un espacio dedicado a la práctica de artes marciales. Los judokas visten un uniforme especial llamado judogi, que incluye una chaqueta, pantalones y un cinturón. El cinturón indica el nivel de habilidad del practicante y su progresión a través de los grados de kyu (principiantes) y dan (avanzados).

En competición, los combates (randori) de judo se llevan a cabo en un tatami (superficie acolchada), y los judokas compiten en categorías de peso. Los combates son supervisados por árbitros y se ganan por puntos, lanzamientos efectivos, inmovilizaciones prolongadas, o sometimientos (Delgado Leyva, 2022).

3.2. Historia del judo

El judo, creado en 1882 por el maestro japonés Jigorō Kanō, inicialmente conocido como Kano-Ryu-Jujutsu, fue perfeccionado tras su muerte por Kyūzō Mifune, quien consolidó su técnica y elegancia. Kanō recopiló las técnicas y tácticas de dos antiguas escuelas de combate cuerpo a cuerpo, adaptándolas a un formato deportivo (Randori) en tiempo real. Estas técnicas eran originalmente demasiado peligrosas para el combate activo, por lo que Kanō seleccionó y estructuró las que podían aplicarse de manera segura en un contexto deportivo (Quina Lira y colab., 2009; Rosado Franco y colab., 2018).

Las técnicas de Kanō derivan de los estilos de Jiu-jitsu, Tenjin Shin'yō-ryū y Kitō-ryū, escuelas tradicionales de lucha de los samuráis medievales. Kanō unificó estas técnicas en su escuela, el Kodokan, que pronto superó a otras escuelas de ju-jutsu en Japón, destacándose la rivalidad con la escuela de Totsuka.

El judo ganó popularidad rápidamente en Japón, siendo adoptado por las autoridades educativas y la policía, extendiéndose a Europa a través de clubes como el Budokway en Londres, establecido en 1918. La Federación Internacional de Judo se creó en 1951, seguida por los primeros campeonatos europeos en 1951 y los primeros mundiales en 1956 en Tokio.

La visión de Jigoro Kano del judo da lugar a uno de los principios filosóficos más destacados de este deporte, Seiryoku-Zenyo, o el principio de máxima eficiencia en el uso de la mente y el cuerpo, es fundamental en el judo, según su fundador. Este principio no solo guía la práctica deportiva, sino que también tiene una dimensión filosófica que va más allá del dojo.

Kano destacó que el judo se centra en el "Camino de la suavidad" (JU-DO) en lugar de solo en los "métodos" (Ju-Jutsu). Explicó que, aunque las técnicas de judo implican seguir y adaptar la fuerza del oponente, también es crucial usar la propia fuerza cuando sea necesario. Así, Kano definió Seiryoku-Zenyo como un concepto unificador, aplicable tanto a situaciones de adaptación como a aquellas donde la no resistencia no es viable.

En 1922, Kano explicó que Seiryoku-Zenyo abarca todos los esfuerzos y consiste en utilizar completamente las energías físicas y espirituales para lograr objetivos. Este principio se basa en la eficiencia máxima del cuerpo y la mente, guiando tanto el ataque y la defensa en el judo como el proceso de enseñanza. En 1936, Kano añadió que este principio también busca utilizar la energía de la manera más eficiente para el bien común, promoviendo el progreso de la comunidad a través de la cooperación y el beneficio mutuo (Jita-Kyoei).

Kata y randori, prácticas de ataque y defensa en el dojo, son aplicaciones de esta sabiduría fundamental. El judo, por lo tanto, no se limita al combate físico, sino que se reconoce como un principio rector para diversas actividades en la vida. Así, la enseñanza del judo no solo persigue objetivos individuales, sino que también promueve una vida equilibrada y sabia aplicando sus principios a todas las facetas de la sociedad.

Los aspectos psicológicos y los grandes beneficios físicos que abarcaba este deporte fueron acogidos rápidamente por otros muchos países, dentro de estos se encontraba España (Gutiérrez-García, 2004). La historia temprana del judo en España se sitúa entre 1939 y 1965, aunque algunos consideran que realmente comienza a finales de los años cuarenta y principios de los cincuenta del siglo XX. Este período coincide con la implantación del régimen franquista en España, lo que contextualiza el desarrollo del judo dentro de un marco histórico más amplio. Aunque el judo no estaba materialmente establecido en este período, se mantuvieron y fortalecieron algunas representaciones del jujutsu, lo que influyó en la germinación del judo en España.

Varios factores contribuyeron al desarrollo del judo en España, incluyendo la influencia del judo en Europa, que estaba más avanzado que en España, así como la creación de los primeros gimnasios de judo en ciudades como Madrid y Barcelona. La institucionalización del judo dentro de la estructura deportiva del régimen franquista también fue crucial, al igual que su introducción en la Fuerzas Armadas Españolas (FAS), donde se legitimó como método de combate y se dio a conocer en otros sectores de la sociedad española. El proceso de difusión y consolidación del judo en España alcanzó un hito significativo en 1965. En ese año, el judo ya estaba establecido en la mayoría de las provincias españolas, con un considerable número de practicantes y profesionales dedicados a su enseñanza. Además, contaba con una federación deportiva propia y su imagen como deporte estaba firmemente arraigada en la sociedad española. A nivel internacional, el judo había alcanzado el máximo reconocimiento al ser incluido en el programa de los Juegos Olímpicos de Tokio en 1964. Este logro contribuyó a solidificar aún más la posición del judo dentro de la cultura deportiva española.

La inclusión del judo en el programa olímpico marcó un hito significativo en la historia del deporte y su reconocimiento a nivel mundial. En los Juegos Olímpicos de Tokio en 1964, el judo hizo su debut como deporte olímpico, siendo una adición destacada que reflejaba la creciente popularidad y relevancia global de esta disciplina. Sin embargo, no fue hasta 1992 que el judo se convirtió oficialmente en un deporte olímpico reconocido.

Históricamente, Japón ha dominado en competiciones internacionales de judo, demostrando un nivel excepcional de habilidad y destreza en esta disciplina. Sin embargo, países europeos y de la antigua Unión Soviética también han tenido un éxito notable en el judo, desafiando el dominio japonés y elevando aún más el nivel de competencia en el deporte a nivel mundial.

3.3. Características del judo

Friedrich Nietzsche fue un filósofo alemán del siglo XIX conocido por sus ideas provocadoras sobre la moral, la religión y la cultura. Una de sus contribuciones más notables es el concepto del "superhombre" (Übermensch). El concepto del "superhombre" de Friedrich Nietzsche y la metodología del judo aplicada a la educación primaria, enfocan varios principios clave que ambos comparten: autosuperación, desarrollo integral del individuo, disciplina, y la búsqueda de un estado superior de existencia (Sandoval López, 2022).

Friedrich Nietzsche, en su concepto del "superhombre" (Übermensch), describe a un individuo que trasciende sus propias limitaciones y se esfuerza continuamente por superar sus debilidades y alcanzar un estado superior de ser, un proceso de **autosuperación** que es central en su filosofía. Este principio se refleja claramente en la práctica del judo, donde los estudiantes enfrentan desafíos físicos y mentales que deben superar, progresando desde cinturones de menor grado hasta los más altos, simbolizando así la continua superación personal. Los niños aprenden a fijarse metas y trabajar persistentemente para alcanzarlas, desarrollando una mentalidad de crecimiento y esfuerzo constante.

Nietzsche también argumenta a favor del **desarrollo integral del individuo**, proponiendo que el superhombre cultiva tanto sus habilidades físicas como intelectuales y espirituales. En el judo, esta filosofía se manifiesta en la promoción del desarrollo físico, mental y emocional de los practicantes, mejorando su fuerza, coordinación y agilidad, así como su concentración, autoconfianza y capacidad para manejar el estrés.

La **voluntad de poder**, otro concepto central en la filosofía de Nietzsche, representa la fuerza fundamental de la vida que impulsa a los individuos a imponer su voluntad y alcanzar un mayor grado de existencia, una voluntad que requiere **disciplina** y determinación. El judo exige una gran disciplina, con reglas estrictas y un régimen de entrenamiento constante, fomentando la autodeterminación y la capacidad de los niños para persistir en sus esfuerzos. A través de estos principios, el judo enseña **valores** como el respeto, la sinceridad, el autocontrol y la cortesía, fundamentales en la formación **ética** de los niños y en la creación de un ambiente de respeto y cooperación, alineándose con la idea de Nietzsche de que los individuos deben crear y vivir según sus propios valores.

Finalmente, la **búsqueda de un estado superior de existencia** es una aspiración clave en la filosofía de Nietzsche, representada por el superhombre que ha alcanzado la culminación de la evolución humana a través de la autosuperación y la expresión plena de su voluntad de poder. El judo, además de su aspecto físico, se centra en el crecimiento personal y la búsqueda de la perfección en el carácter, promoviendo el principio de "Jita Kyohei" (beneficio mutuo y prosperidad), alentando a los practicantes a mejorar para sí mismos y para la sociedad, una manifestación práctica de la aspiración hacia un estado superior de existencia según Nietzsche.



Imagen 2

En idioma japonés, JUDO quiere decir camino de la suavidad y gentileza, JU (suavidad/gentileza) y DO (camino). La filosofía del judo se basa en dos principios fundamentales establecidos por su fundador Jigoro Kano que lo distinguen de otros deportes y lo hacen especialmente valioso en la educación primaria (Quina Lira y colab., 2024).

Seiryoku Zen'yō (Máxima eficiencia con mínimo esfuerzo): Este principio enfatiza el uso efectivo de la energía física y mental. En la práctica del judo, esto se traduce en la habilidad de aprovechar la fuerza y el impulso del oponente en su contra, en lugar de oponer resistencia directa. Enseña a los estudiantes a utilizar su energía de manera eficiente, desarrollando habilidades para resolver problemas de forma creativa y efectiva (Veitía Quiñones, 2020).

Jita Kyōei (Beneficio mutuo y bienestar): Este principio subraya la importancia del respeto y la cooperación. En el judo, el progreso personal está intrínsecamente ligado al

desarrollo del compañero de entrenamiento, promoviendo un ambiente de aprendizaje y crecimiento mutuo. Promueve la idea de que el progreso personal está vinculado al bienestar de los demás, fomentando un ambiente de respeto y colaboración en el aula.

El judo es un deporte accesible que puede ser practicado por niños de todas las capacidades y niveles de habilidad. Una de las principales ventajas del judo es su adaptabilidad, las técnicas de este arte marcial pueden ajustarse para acomodar diferentes niveles de habilidad y necesidades especiales, asegurando que todos los estudiantes, independientemente de sus características individuales, puedan participar y beneficiarse de la práctica. Además, el judo requiere un equipamiento mínimo, lo cual facilita su implementación en diversas escuelas sin necesidad de una inversión significativa. Para practicar judo, solo se necesita un judogi (uniforme de judo) y un tatami (colchoneta), lo que lo convierte en una opción viable y accesible para muchas instituciones educativas.

La práctica del Judo ofrece numerosos beneficios a niños y adolescentes, impactando positivamente su crecimiento y desarrollo de diversas maneras. Se caracteriza por fomentar la disciplina y la autoconfianza, ya que la práctica regular del judo enseña a los jóvenes a seguir instrucciones, establecer metas y superar desafíos. Esta disciplina refuerza la perseverancia y el esfuerzo constante, lo que fortalece su autoconfianza y les brinda una sensación de logro personal. Además, contribuye al desarrollo de habilidades físicas y motoras. A través de sus técnicas y movimientos, los niños mejoran su fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. También promueve un buen equilibrio y una postura adecuada, beneficiando así su desarrollo físico en general.

Otra característica significativa del judo es que enseña habilidades de autodefensa y control emocional. Los jóvenes aprenden técnicas efectivas para defenderse y controlar situaciones de conflicto, al tiempo que se enfatiza la importancia del control emocional y la resolución pacífica de los conflictos. Dentro de estas habilidades destaca el respeto y la socialización. Basado en un código de conducta que se caracteriza por el respeto mutuo y la cortesía, los niños aprenden a saludar y respetar a sus compañeros y retadores, fomentando el juego limpio. Además, las clases de judo ofrecen la oportunidad de socializar con otros jóvenes y otra gran variedad de personas de diferentes edades, profesiones y ambiciones, facilitando la construcción de amistades y habilidades sociales.

El judo requiere un alto nivel de concentración y enfoque mental. Los niños y adolescentes aprenden a estar presentes en el momento, a tomar decisiones rápidas y a adaptarse a diferentes situaciones. Esta habilidad mental se traslada a otras áreas de su vida, mejorando su capacidad de concentración en los estudios y actividades cotidianas.

3.4. El judo como recurso didáctico en el aula

Por el presente Boletín Oficial del Estado de acuerdo con los objetivos fijados por la Unión Europea y la UNESCO para la década de 2020-2030, el Ministerio de educación y Formación Profesional presentan el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Presentamos esta información en la siguiente tabla (tabla 3.1), donde se detallan los perfiles de salida que se elaboran considerando los desafíos y requerimientos del siglo XXI. Estos perfiles definen las competencias clave que los estudiantes deben adquirir al finalizar esta etapa educativa.

Tabla 3.1. Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica (BOE 2022)

Perfil de salida*	Competencia Específica**	Criterios de Evaluación (CE)
STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3	1	1.1 Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo. 1.2 Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas. 1.3 Tomar medidas de precaución y prevención de lesiones en relación con la conservación y el mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos

		<p>básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto.</p> <p>1.4 Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.</p>
STEM1, CPSAA4, CPSAA5	2	<p>2.1 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.</p> <p>2.2 Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación.</p> <p>2.3 Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos.</p>
CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3	3	<p>3.1 Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.</p> <p>3.2 Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.</p> <p>3.3 Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en</p>

		prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia.
CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4	<p>4.1 Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes.</p> <p>4.2 Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas femeninas, masculinas o mixtas, acercándose al deporte federado e identificando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.</p> <p>4.3 Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.</p>

<https://www.boe.es/boe/dias/2022/03/02/pdfs/BOE-A-2022-3296.pdf>

*Anexos 7.1 perfil de salida; **Anexo 7.2 competencia específica

Para implementar el judo en el currículo de educación física de primaria, se pueden considerar la formación de profesores para capacitar a estos en los principios y técnicas del judo para asegurar una enseñanza efectiva y segura, recomendando también la colaboración con clubes locales para establecer colaboraciones proporcionando recursos adicionales y oportunidades de práctica planteándose como una actividad extraescolar.

Las propuestas del profesor V. Carratalá de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (FCAD) de la Universidad de Valencia, según su trabajo de 1998, se basan en la idea de que las actividades de lucha, siendo desconocidas para la mayoría de los estudiantes, requieren una metodología específica que garantice un aprendizaje centrado en la capacidad de resolución del propio practicante. Carratalá sugiere que se deben introducir situaciones de lucha desde las primeras clases y, de manera progresiva, guiar al alumno presentándole posibles soluciones a las diversas situaciones que surgen durante la práctica de la lucha (tabla 3.2).

Una de las principales características de estas actividades, según el autor, es la constante necesidad de adaptarse a distintos adversarios y situaciones. Al mismo tiempo, se deben explorar las acciones que permitan obtener el mayor rendimiento posible. Esto implica que los estudiantes deben elegir entre varios recursos según sus propias capacidades y las exigencias del adversario. Para facilitar esta exploración personal, es crucial que el profesor presente una variedad suficiente de situaciones de trabajo.

Estas ideas culminan en una propuesta desarrollada en colaboración con el profesor E. Carratalá (Carratalá y Carratalá, 2000). Esta propuesta sugiere una iniciación genérica y multidisciplinar, adaptando estos planteamientos al judo para optimizar el proceso de aprendizaje y desarrollo del practicante.

Tabla 3.2. Propuesta de las etapas de las actividades del Judo por V. Carratalá y E. Carratalá (2000)

	Primera etapa (6-8 años): Juego adaptado	Segunda etapa (9-12 años): Bases del judo	Tercera etapa (13-14 años): El judo como deporte
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia del cuerpo. • Identificar las propias capacidades de luchar. • Tomar conciencia de las posibilidades de inmovilizar, caer y proyectar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los fundamentos básicos del judo. • Conocer las situaciones básicas de aplicación de las técnicas. • Aplicar las técnicas básicas en función de la situación de pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionar los modelos técnicos básicos del judo. • Aplicación de las acciones técnicas básicas del judo en <i>randori</i>. • conocer y aplicar las normas básicas del reglamento.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de cooperación. • Juegos de oposición: <ul style="list-style-type: none"> - A distancia. - Cuerpo a cuerpo. • Caídas. • Judo suelo. • Judo pie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos. • Caídas. • Desplazamientos. • Técnicas de judo suelo. • Técnicas de judo pie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos. • Desplazamientos. • Estudio del trabajo en cooperación con el compañero. • Perfeccionamiento de las técnicas en desplazamiento. • Trabajo de ataque y defensa. • Puesta en práctica de lo aprendido en situación real.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de cooperación: permitirán la introducción en las actividades de lucha a través de situaciones de contacto con su compañero. • Juegos de oposición: planteamiento de la oposición de forma progresiva, desde una oposición más apremiante (el cuerpo a cuerpo). • Caídas: tras un aprendizaje elemental de las formas básicas de caer, las practicaremos a través del juego. • Judo suelo: actividades de traccionar, empujar, controlar, girar, volcar. • Judo pie: actividades de tracción, empuje, desplazamientos, desequilibrios, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantear actividades que induzcan al descubrimiento de las técnicas de judo • Aplicación de las técnicas a través de situaciones jugadas. • Aplicación de las técnicas en función del desplazamiento y la tracción o empuje propio o del adversario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de estudio de la técnica con y sin desplazamiento. • Ejercicios basados en la situación real de aplicación la técnica; en cuanto al desplazamiento, la tracción o el empuje por parte de <i>uke</i> o <i>tori</i>. • Ejercicios de corta duración en donde se planteen actividades de ataque y defensa. • Trabajos de corta duración de <i>randori</i> con énfasis en la aplicación de los principios del judo.

3.5. Judo y educación física

El judo se destaca de otros deportes por su combinación única de técnicas físicas, principios filosóficos y valores educativos, lo que lo convierte en una herramienta ideal para la educación primaria (Pérez Báez, 2012). Judo 1996 educación física Ricardo Leiva Román, en la etapa de los 9 a los 12 años, los niños se convierten en individuos más socializados, razonables y con una mayor capacidad de razonamiento. Su autonomía y autodeterminación son notables, aunque siguen siendo muy sensibles a la opinión del grupo. Esta fase se denomina "madurez infantil".

Durante estas edades, los niños organizan y clasifican los conocimientos adquiridos previamente, mejorando significativamente su lógica y capacidad de razonamiento. En

cuanto al desarrollo de la personalidad, emergen líderes que dirigen las actividades de los grupos, basados en afinidades y simpatías, generalmente homogéneos respecto al sexo. La influencia de los padres disminuye, y los niños encuentran modelos a seguir en el cine, la televisión y otros medios.

En cuanto a la enseñanza del judo, debido al deterioro de la imagen paterna, es probable que los niños canalicen su deseo de admiración hacia la figura del profesor, siempre y cuando este posea cualidades excepcionales y convincentes. Esto puede ser muy beneficioso para la práctica del judo, ya que los niños, capaces de establecer objetivos concretos, asumen los entrenamientos como algo personal, una necesidad de superación, haciendo las sesiones más productivas. Esta etapa es ideal para fortalecer su fuerza de voluntad mediante entrenamientos que requieran sacrificio, estableciendo las bases para convertirse en buenos competidores.

Es importante no olvidar el juego como parte fundamental de las clases de judo, utilizando juegos más específicos y con objetivos concretos. Además, los profesores deben evitar proyectar sus propias frustraciones o éxitos como competidores sobre sus alumnos. En estas edades, los niños destacan por su calidad técnica, por lo que el enfoque debe ser en su desarrollo integral y no solo en convertirlos en grandes competidores (Quina Lira, 2017).

A diferencia de la etapa de 6 a 8 años, los niños de 9 a 12 años están preparados para aprender y ejecutar técnicas más complejas. Esto hace que el judo sea particularmente adecuado, ya que pueden manejar y beneficiarse de las técnicas más exigentes dentro del ámbito de la educación física.

El judo y la educación física tienen una relación estrecha que abarca dos dimensiones esenciales: mental y físico (https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1TL67NQ9X-4HCHW6-3M8Q/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf). Estas dos ramas deben colaborar estrechamente para asegurar un desarrollo equilibrado y continuo. Si se enfoca en una a expensas de la otra, se corre el riesgo de limitar el progreso global del individuo. Fomentar desde temprana edad la concienciación de la conexión cuerpo-mente permite un mayor y mejor progreso a medida que los niños crecen, ya que serán capaces de razonar sobre sus propios avances y desarrollos, adquiriendo habilidades y destrezas que les permitan autogestionarse y beneficiarse tanto el cómo a su entorno. Es importante destacar la teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget. Según Piaget, en la psicología

evolutiva de los niños de 7 a 11 años, se observa un notable desarrollo en el comportamiento motor y las capacidades cognitivas (Piaget, 2015). Esta etapa es crucial para integrar las habilidades físicas y mentales que el judo promueve, permitiendo a los niños un crecimiento holístico y equilibrado (Martínez, 2016).

3.5.1 Beneficios del judo dentro del ámbito mental:

Vida Emotiva: En el ámbito emocional, los niños de esta edad son profundamente empáticos, sufriendo cuando ven a otros sufrir. Se avergüenzan y sienten humillación si son reprendidos en público, pero también expresan sus emociones positivas con facilidad. Se impresionan con las historias que escuchan y desarrollan un interés por temas nuevos. Además, suelen hacer lo que se espera de ellos, mostrando una mayor conformidad social.

Vida Social: Socialmente, los niños de 9 a 12 años son muy serviciales y quieren ayudar sin esperar nada a cambio. En esta etapa, suele surgir un amigo íntimo con el que comparten todo. La lectura puede convertirse en una pasión, ya que desean conocer y clasificar todo lo que les interesa. La escritura comienza a tener una finalidad práctica y la televisión a menudo se eclipsa por el cine u otras aficiones.

Miedos: Aunque afirman haber superado todos sus temores, esto no siempre es completamente cierto. Experimentan miedo al fracaso y las grandes pesadillas de años anteriores tienden a desaparecer.

Sentido Moral: El sentido moral de los niños en esta edad se profundiza. Desarrollan un fuerte sentido de la justicia y empiezan a ver la vida de los adultos con mayor sentido común. Aceptan los castigos sin rebelarse si consideran que son justos, pero se rebelan fuertemente contra lo que perciben como injusto.

3.5.2 Beneficios del judo dentro del ámbito físico:

Agilidad: A través de ejercicios que implican tropezar con elementos, realizar cambios posicionales y participar en juegos dinámicos.

Destreza: Mejorando la capacidad de respuesta a estímulos externos.

Coordinación: Incluyendo coordinación óculo-manual, actividades grupales dinámicas, superar obstáculos y movimientos en cuadrupedia.

Equilibrio: Fomentando el equilibrio tanto de manera individual como en pareja, en diferentes posiciones, incluyendo movimientos invertidos y el uso de elementos. También se practica en situaciones de oposición y desplazamientos durante la lucha.

Ajuste postural: Trabajando la lateralidad, la orientación del esquema corporal, la concienciación segmentaria y de la movilidad, así como la iniciación a la respiración correcta.

Percepción: Desarrollando la capacidad de combinar tiempos y movimientos.

Esquema corporal: Mejorando la orientación en el espacio, la apreciación de distancias, trayectorias y velocidades, y la noción de agrupación. También se fomenta la retentiva de posiciones, la reacción a ruidos y la memoria de secuencias y trayectorias.

4. Propuesta didáctica de judo

Esta propuesta didáctica, Basada en BOCYL 38/2022, se beneficiará de las características del Judo enseñando a los estudiantes a identificar y manejar sus emociones y pensamientos a través de actividades físicas estructuradas. La propuesta no solo promueve el bienestar físico, sino también el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y cognitiva. Esto permitirá a los estudiantes manejar mejor el estrés y la frustración, contribuyendo a su desarrollo integral y preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida de manera más flexible y sólida.

Según estudios de autores como Ruiz-Pérez y colab. (2014), Guillamón y colab. (2018) y Gutiérrez (2008), basados en el análisis de la evolución de los patrones motrices fundamentales y habilidades motrices propuestos por investigadores como Piaget, Cratty y Gallahue, se describe el proceso de desarrollo motor humano, identificando diferentes periodos, fases y estadios. A los 6-8 años, los niños adquieren la capacidad de realizar coordinaciones motoras complejas, mientras que, entre los 9 y 12 años, con el desarrollo sensitivo y cognitivo, se fortalecen las capacidades perceptivas y de observación.

Teniendo en cuenta estos estudios he decidido enfocar mi propuesta para el curso de 4º de primaria, además de justificarlo con las practicas que he realizado a lo largo de este grado en este respectivo curso. Por consiguiente, he considerado que son edades excepcionales para fomentar el Judo como un deporte que se pueda practicar con pasión y dejar una marca en su educación y crecimiento.

4.1. Contenidos y objetivos

1.1.1 Saberes básicos (Criterios de evaluación asociados)

- **Conceptuales:**
 - a. Conocimiento del Judo: Conocimiento de las características desde el punto de vista técnico: caídas, desplazamientos, volteretas, estrangulaciones, luxaciones etc.
 - b. Reglas y Normas: Entender la importancia de las reglas y normas en el Judo, así como su aplicación y modificación según el contexto.

- c. Estrategias y Tácticas: Adquirir conocimientos sobre las estrategias y tácticas aplicables en diferentes tipos de Judo para lograr el éxito y la competencia.
- d. Cultura Lúdica: Conocer la diversidad cultural que aporta el Judo, sus orígenes históricos y su evolución a lo largo del tiempo y en diferentes contextos socioculturales.
- e. Orientación del cuerpo en el espacio: Entender cómo el Judo contribuye al desarrollo motor y cognitivo, especialmente en la infancia.
- f. Técnicas en el Judo: Conocer el nombre de las técnicas empleadas en el Judo suelo y Judo pie.

- **Procedimentales:**

- a. Práctica de Juegos: Aprender las habilidades y destrezas necesarias para participar en diferentes juegos. Luchar contra el adversario mediante desplazamientos, agarres y empujes.
- b. Resolución de Problemas: Desarrollar la capacidad de resolver problemas que surjan durante el juego, adaptando estrategias y tomando decisiones de manera eficaz.
- c. Creación de Juegos: Fomentar la creatividad y la capacidad de diseño de juegos, permitiendo a los estudiantes crear sus propias reglas y mecánicas de juego.
- d. Trabajo en Equipo: Practicar la colaboración y la comunicación efectiva con compañeros de juego para alcanzar objetivos comunes.

- **Actitudinales:**

- a. Respeto: Valorar la importancia del respeto hacia los demás jugadores, así como la honestidad y la ética en la competición.
- b. Inclusión y Diversidad: Fomentar la inclusión de todos los participantes, independientemente de sus habilidades o características personales, promoviendo un ambiente de juego diverso y respetuoso.
- c. Tolerancia a la Frustración: Desarrollar la capacidad de enfrentar la frustración y los fracasos durante el juego de manera constructiva, como parte del proceso de aprendizaje y superación personal.
- d. Creatividad y Adaptabilidad: Estimular la creatividad y la capacidad de adaptación a situaciones nuevas o imprevistas que puedan surgir durante el juego.

- e. Disfrute y Bienestar: Reconocer el valor del juego como fuente de diversión, disfrute y bienestar emocional, promoviendo una actitud positiva hacia la actividad lúdica.
- f. Reflexión y Autoevaluación: Desarrollar la habilidad de reflexionar sobre el propio desempeño en el juego, identificando fortalezas y áreas de mejora, y estableciendo metas para el progreso futuro.

1.1.2 Objetivos de etapa

A) Esquema corporal / Lateralidad. / Percepción: Espacio-temporal y óculo-manual.

B) Coordinación: Dinámico general y Segmentaria

C) Cualidades físicas: Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.

1.1.3 Objetivos de aprendizaje

- **Específicos:**

- a. Familiarizarse con los elementos esenciales y las características distintivas de las prácticas de lucha, específicamente en el judo, incluyendo la etiqueta y el ceremonial asociados.
- b. Aprender y comprender el vocabulario técnico específico utilizado en el judo, como Rei, Hajime y Mate.
- c. Participar activamente en diversas actividades que involucren tanto la colaboración como la oposición, con el propósito de adquirir habilidades técnicas, tácticas y reglamentarias fundamentales del judo, abarcando desplazamientos tanto en posición de pie como en el suelo, así como la lucha por el espacio, objetos y la ejecución de técnicas de inmovilización, proyección y caídas.
- d. Reconocer y apreciar las oportunidades recreativas y de desarrollo personal que ofrecen los juegos y deportes de lucha, especialmente el judo, en términos de dinámica grupal y mejora individual.
- e. Integrar y aplicar los principios de convivencia y respeto, adquiridos a través de la práctica del judo, como una forma de prevenir y combatir el acoso escolar y otros comportamientos perjudiciales, promoviendo un ambiente escolar seguro y respetuoso.

- **Educativos:**
 - a. Mejorar las habilidades y destrezas motrices básicas, usando el conocimiento sobre la estructura y funcionamiento del cuerpo para ajustar los movimientos según las circunstancias y condiciones de cada situación.
 - b. Participar en juegos y actividades físicas fomentando relaciones constructivas con los demás, evitando la discriminación por género y las actitudes de rivalidad en actividades competitivas.
 - c. Valorar la actividad física como un recurso para organizar el tiempo libre.
 - d. Aprovechar todas las posibilidades de movimiento a través de diversos tipos de juegos, para valorar y aceptar la propia realidad corporal.
 - e. Obtener el máximo rendimiento personal en cualquier actividad, conociendo y aceptando las propias capacidades y limitaciones.
 - f. Aprender a dosificar el esfuerzo necesario para desarrollar la actividad física.
 - g. Ajustar la percepción espaciotemporal a situaciones más complejas, facilitando la introducción de elementos nuevos y en movimiento.
 - h. Conocer, valorar y practicar diversos deportes.
 - i. Conocer las estrategias básicas del juego.
 - j. Practicar movimientos de cierta complejidad a partir de modelos establecidos.

4.2. Temporalización

La distribución temporal del año escolar se compone de tres trimestres, esta unidad didáctica se llevará a cabo en el segundo trimestre (tabla 4.1). Comenzará el 6 de febrero y finalizará el 24 de febrero, una duración de 3 semanas en las cuales dispondremos de 2 sesiones de educación física por semana, un total de 6 horas para la unidad didáctica. Esta temporalización contempla la Ley Orgánica LOMLOE La cual entró en vigor en enero de 2021 y que de forma escalonada a lo largo de 3 años según su calendario afecta plenamente el curso 2023 – 2024.

Tabla 4.1. Distribución temporal de la unidad didáctica de judo en el año escolar, en la asignatura de educación física.

CURSO TRIMESTRAL	4º Primaria
L12-V16 SEPTIEMBRE	ESTRUCTURA FUNCIONAL
L19-V23 SEPTIEMBRE	+

L26-V30 SEPTIEMBRE	MOVILIDAD
L3-V7 OCTUBRE	PISCINA + MI CUERPO Y JUEGOS EN EL EXTERIOR
L10-V14 OCTUBRE	
L17-V21 OCTUBRE	
L24-V28 OCTUBRE	
L31-V4 NOVIEMBRE	
L7-V11NOVIEMBRE	
L14-V18 NOVIEMBRE	
L21-V25 NOVIEMBRE	
L28-V1 DICIEMBRE	
L9-X7 DICIEMBRE	
L12-V16 DICIEMBRE	
L19- X22 DICIEMBRE	
L9- V13 ENERO	
L16-V20 ENERO	
L23- V27 ENERO	
L30-V3 FEBRERO	
L6-V10 FEBRERO	JUDO
L13-V17 FEBRERO	
L22 V24 FEBRERO	
L27-V3 MARZO	ACROESPORT
L6-V10 MARZO	
L13-J17 MARZO	
L20-V24 MARZO	
L27-V29 MARZO	
L10-14ABRIL	CICLISMO Y DESPLAZAMIENTO
L17-V21 ABRIL	
L24-V28 ABRIL	
M2-V5 MAYO	LENGUAJE CORPORAL
L8-V12MAYO	
L15-V9 MAYO	
L22-V26 MAYO	COORDINACIÓN JUEGOS DE RAQUETA
L29-V2 JUNIO	
L5-V9 JUNIO	
L12-V16 JUNIO	
L19-J22 JUNIO	REPASO Y APRENDIZAJES DEL CURSO

4.3. Metodología

La elección de las metodologías educativas desempeña un papel crucial en la realización de una sesión de enseñanza, involucrando la conducta adecuada del docente, la forma de presentar la información inicial y cómo mantener el interés de los estudiantes. En nuestras sesiones, aplicaremos una variedad de técnicas educativas, incluyendo la instrucción directa y la resolución de problemas. Ambas son imprescindibles, ya que

durante la sesión se requieren explicaciones precisas con objetivos definidos, así como momentos en los que los alumnos deben experimentar de forma autónoma para lograr un aprendizaje duradero.

4.3.1 Metodologías empleadas

- a. Comunicación oral: Impulsando la colaboración, promueve que los alumnos trabajen en equipo, interactuando para alcanzar objetivos comunes.
- b. Asignación de tareas: Fomentando la cooperación, permite que los alumnos colaboren para lograr un objetivo conjunto.
- c. Resolución de problemas: Los estudiantes analizan situaciones, identifican recursos disponibles y proponen soluciones viables de manera colaborativa.
- d. Reproducción de modelos: Basado en la observación e imitación de un modelo establecido previamente, este enfoque facilita el aprendizaje.
- e. Aprendizaje cooperativo: Los estudiantes trabajan en grupos pequeños para desarrollar habilidades en conjunto, promoviendo la colaboración y el trabajo en equipo.
- f. Enseñanza directa: Se imparten habilidades y técnicas específicas de judo de manera explícita, mediante demostraciones y explicaciones verbales.
- g. Enseñanza en estaciones: Se crean estaciones donde los estudiantes practican diversas habilidades y técnicas a su propio ritmo, recibiendo retroalimentación individualizada.

4.3.2 Principios DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje).

Estos tres fundamentos se conectan con las siguientes redes asociadas al proceso de aprendizaje: una red emocional que aborda la razón detrás del aprendizaje, una red cognitiva que define el contenido del aprendizaje, y una tercera red estratégica que detalla los métodos y procesos para llevar a cabo el aprendizaje.

Durante las sesiones, el docente prestará atención a estos 3 aspectos:

1. Representación: ofrecer distintas formas de acceso al contenido.
2. Motivación: formas de captar atención, cooperación, autonomía, autorregulación...
3. Acción y expresión: modalidades de respuesta, manejo de la información, protagonismo del alumno...

4.3.3 Interdisciplinariedad

Se trabaja de forma conjunta con:

- **Lengua y literatura:** Se pueden leer y analizar textos relacionados con el judo, como biografías de judocas famosos, cuentos o leyendas japonesas que involucren el judo, o incluso se puede conocer los diferentes tipos de escrituras "hiragana", "katakana" y "kanji", las cuales dan nombre a las técnicas empleadas en el deporte.

- **Ciencias Sociales:** El judo tiene una rica historia y cultura asociada con su desarrollo en Japón. Se puede explorar la historia del judo, su fundador Jigoro Kano, así como el papel del judo en la sociedad japonesa y su difusión a nivel mundial.

- **Arte y cultura:** Se pueden estudiar las artes marciales japonesas en el contexto de la cultura japonesa, explorando aspectos como la estética del movimiento, la caligrafía japonesa, el arte del bonsái, o la influencia del bushido (el código samurái) en la filosofía del judo.

- **Familiar:** Integrar el judo con la familia fortalece los lazos afectivos y promueve valores como el respeto y la disciplina. Además, fomenta un estilo de vida activo y saludable, apoyando el desarrollo integral de cada miembro. La práctica compartida crea momentos de diversión y recreación, contribuyendo al bienestar emocional y fortaleciendo los vínculos familiares (<https://sites.google.com/site/judofamiliar/-ii-jigoro-kano/la-contribucion-del-judo-a-la-educacion/palabras-de-jigoro-kano-sobre-el-judo-y-la-educacion-fisica>).

4.4. Recursos

El judo es un deporte que se caracteriza por su simplicidad y accesibilidad, lo que lo convierte en una actividad ideal para ser practicada en el entorno escolar. Aunque requiere pocos materiales, la elección adecuada de recursos puede marcar la diferencia en la calidad de la experiencia de aprendizaje.

Los recursos pueden variar según la sesión que se vaya a llevar a cabo, adaptándose a las necesidades y objetivos específicos de cada clase. Por lo general se parte de una base genérica mínima de la que se requiere disponer:

4.4.1 Espaciales

1. **Tatamis o colchonetas:** Proporcionan una superficie segura y acolchada para la práctica de judo, ayudando a reducir el riesgo de lesiones durante las caídas y proyecciones.
2. **Espacio amplio (pabellón):** Un área lo suficientemente grande como para que los estudiantes puedan moverse con libertad y practicar técnicas de judo sin restricciones.
3. **Zona de calentamiento:** Un espacio designado para realizar ejercicios de calentamiento y estiramientos antes de comenzar la práctica del judo.
4. **Área de observación:** Un lugar donde los estudiantes puedan sentarse y observar las demostraciones y explicaciones del instructor antes de practicar las técnicas por sí mismos.

4.4.2 Materiales

1. **Judogis (uniformes de judo):** Conjuntos de pantalones y chaquetas diseñados específicamente para la práctica de judo. Es importante que los estudiantes cuenten con el equipo adecuado para la práctica segura y efectiva del judo.
2. **Cinturones de diferentes colores:** Representan los diferentes niveles de habilidad en judo y pueden utilizarse para motivar y reconocer el progreso de los estudiantes.
3. **Botiquín de primeros auxilios:** Debe estar siempre disponible en caso de que ocurra alguna lesión menor durante la clase.
4. **Rodilleras:** Diseñadas para cubrir y proteger las articulaciones de las rodillas, son un componente importante del equipo de protección, estas rodilleras proporcionan amortiguación adicional y son especialmente útiles para reducir el riesgo de lesiones.

4.5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Los contenidos y aprendizajes que se van a trabajar en esta programación vienen expuestos en el Boletín oficial de Castilla y León Del 30 de septiembre de 2022 por la Consejería de educación. DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se

establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León (tabla 4.2).

Tabla 4.2. Contenidos y estándares de aprendizajes específicos trabajados en las sesiones de judo de 4º de primaria.

Contenidos (sesiones 1º - 6º) **	Criterios de evaluación sesión 1º-6º**
<p><u>A. Vida activa y saludable.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Salud física: Reconocimiento de los efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Identificación de los efectos perjudiciales relacionados con un estilo de vida con ausencia de práctica de actividad física. – Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades o posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. – Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. <p><u>B. Organización y gestión de la actividad física.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos, lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto de las elecciones de los demás. – Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar. Uso correcto de materiales y espacios. – Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física. – Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención, medidas de seguridad y control corporal para la prevención de lesiones. 	<p>1.1 / 1.2 / 1.4 2.1 / 2.2 / 2.3 3.1 / 3.2 / 3.3 4.1 / 4.3 / 4.4</p>

– Calentamiento antes de la realización de actividad física, dosificación del esfuerzo y la recuperación como aspectos importantes en la prevención de lesiones en la actividad física.

– Interés por mejorar la competencia motriz y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.

– Utilización de los medios de información y comunicación para la obtención de información y para la preparación, elaboración, presentación de las composiciones, representaciones y trabajos, con unos contenidos estructurados y una presentación cuidada.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

– Toma de decisiones: Distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones cooperativas. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento: coordinación de trayectorias: intercepción y golpeo-intercepción; coordinación de las secuencias motrices propias con las de otro, con un objetivo común. Iniciativa y autonomía en la toma de decisiones: resolución de situaciones motrices con varias alternativas de respuesta que impliquen la coordinación espacio-temporal.

– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Intervención de las partes del cuerpo en el movimiento. Definición de la lateralidad: reconocimiento de la izquierda y la derecha en los demás y en los objetos. Coordinación dinámica general y segmentaria. Control del cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación. Control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios. Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio variando la base de sustentación, los puntos de

apoyo y la posición del centro de gravedad. Interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo.

– Capacidades condicionales: Las capacidades físicas básicas orientadas a la ejecución motriz. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia.

– Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de nuevas habilidades motrices. Las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas. Aplicación de habilidades motrices básicas y específicas en la resolución de situaciones de juego de creciente complejidad motriz

– Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos. Control y dominio del movimiento. Resolución de problemas motrices que impliquen selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas y de sus combinaciones.

– Acciones motrices (individuales, de oposición, de cooperación y de cooperación-oposición): Práctica de habilidades motrices específicas: gimnásticas, atléticas y/o predeportivas. Participación en juegos tradicionales, alternativos y/o en la naturaleza. Valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado. Roles de trabajo que le corresponde a cada uno como jugador dentro de un equipo. Estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

– Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.

– Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica.

– Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.

– Concepto de deportividad.

<p>– Conductas contrarias a la convivencia, discriminatorias o sexistas, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación.</p> <p>– Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.</p> <p><u>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</u></p> <p>– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad: adaptación del movimiento corporal a estructuras rítmicas y musicales.</p> <p>– Deporte y perspectiva de género: ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</p>	
--	--

https://www.macmillaneducation.es/iberia/wp-content/uploads/2022/10/castillaLeon_curriculo_secundaria.pdf

*Anexo 7.1 Competencias específicas y Criterios de evaluación

**Anexos 7.3 Contenidos

4.6. Sesiones de aprendizaje

Las sesiones de aprendizaje de judo para 4º de primaria se organizarán de manera progresiva, comenzando con conocimientos básicos y avanzando gradualmente hacia aspectos más específicos de este deporte (tabla 4.3 y 4.4)

Tabla 4.3. Esquema de las situaciones de aprendizaje de judo.

Organización Y Sesiones	Parte inicial	Parte principal	Parte final
1º Introducción al judo	-Explicación unidad didáctica. -Explicación tipos de desplazamientos en el espacio, con y sin compañero. (SHINTAI) -Explicación de la	-Desplazamientos: lateral izquierda y derecha, hacia adelante y hacia atrás. -TAI SABAKI desplazamiento circular -KUZUSHI	-Explicación del Saludo -Saludo de rodillas (ZA-REI) -Saludo de pie (RITSU-REI)

	posición básica de agarre en judo. (KUMIKATA)	desequilibrios KUMIKATA agarre básico solapa y codo	
2° Judo y caídas	-Explicación de las caídas en judo. (UKEMI)	-USHIRO-UKEMI. Caída hacia atrás -YOKO-UKEMI. (Migi o Hidari) Caída de costado, derecha o izquierda. -MAE-UKEMI. Caída hacia delante. -ZEMPO-KAITEN-UKEMI. Caída hacia delante rodando.	-Saludo de rodillas (ZA-REI) -Saludo de pie (RITSU-REI) -Reflexión con el profesor y con el compañero.
3° Introducción judo pie	-Explicación reglas del judo. -Explicación posturas del judo. -Explicación técnicas de pie.	-SHIZEN HON TAI. Es la postura natural. -JIGO HON TAI. Es la postura defensiva. -OSOTHO OTOSHI (Técnica de pie)	-Saludo de rodillas (ZA-REI) -Saludo de pie (RITSU-REI) -Estiramientos para movilidad en pie.
4° Judo pie	-Explicación técnicas de hombro y cadera. -Proyecciones (NAGE)	-IPPON SEOI NAGE (Técnica de hombro) -O GOSHI (Técnica de cadera)	-Saludo de rodillas (ZA-REI) -Saludo de pie (RITSU-REI)
5° Judo suelo e inmovilizaciones	-Explicación técnicas de inmovilización con control. (KATAME-WAZA) -Combates suelo. (RANDORI)	-HON KESA GATAME y KUZURE KESA GATAME control lateral. -KAMI SHIHO GATAME control superior en 4 puntos de apoyo.	-Saludo de rodillas (ZA-REI) -Saludo de pie (RITSU-REI) -Estiramientos para movilidad en suelo

6º Combate simulado judo	-Repaso reglamento judo. -Simulación de combate. (RANDORI)	-RANDORI (combate) -HAJIME, MATE, IPPON (términos aplicados al combate)	-Saludo de rodillas (ZA-REI) -Saludo de pie (RITSU-REI) -Reflexiones finales
---------------------------------	--	--	--

<https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/Judo.pdf>

Tabla 4.4. Desarrollo de las sesiones de aprendizaje de judo (SESION 1º - 6º)

SESION 1º - Introducción al judo	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dar a conocer el judo, es un deporte de combate. -Aprender a agarrar y a desplazarse con y sin compañero. -Entender por qué se saluda al final de la clase. 	<p>Recursos: Espacio amplio, conos, colchonetas, kimono, cinto.</p> 
Parte inicial	20 min
<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la UD. - ¿Qué es el judo? - Como desplazarse y en que direcciones. - Como se agarra al compañero. 	
Parte principal	30 min
<p>-Con unos conos se va a crear un circuito por el cual los niños tendrán que moverse de las diferentes formas de desplazamiento del Judo para llegar al final. Una vez realizado de forma individual se llevará a cabo por parejas utilizando la posición básica de agarre del judo.</p> <p>-El perro sigue al dueño: en este juego los niños se van a atar el cinturón alrededor de la cadera dejándose un extremo suelo a la espalda. Va a haber un niño el cual será el dueño de los perros y los demás serán los perros que se han escapado. El objetivo del dueño es atrapar a todos los perros, a medida que vaya atrapando perros los niños se irán agarrando al extremo suelto y deberán seguir al dueño hasta que estén todos atrapados.</p>	

<p>-La abeja mareada: en este juego se van a crear dos equipos, con el objetivo de llegar primero a la flor. En cada equipo va a haber un niño el cual se le van a tapar los ojos con el cinto y sus compañeros lo van a tener que guiar para llegar antes que el otro equipo a la flor. A medida que vaya avanzando el juego y dominen más su desempeño en este se podrán agregar dificultades, como darle vueltas al niño para marearlo, colocar obstáculos sobre la pista o realizar tareas previas antes de llegar a la flor.</p>	
Parte final	5 min
<p>-Se llevará a cabo la explicación de los dos tipos de saludo que hay en judo y como se ejecuta. Es una muestra de respeto al maestro y a los compañeros.</p>	
<p>SESION 2º - Judo y caídas</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aprender a caer sin hacerse daño. -Entender por qué caemos sin hacernos daño. 	<p>Recursos: Espacio amplio, colchonetas, pelota grande.</p> 
Parte inicial	15 min
<p>-Explicación de las diferentes formas de caer en Judo. -Cómo y de qué forma debemos caer para no hacernos daño con y sin compañero.</p>	
Parte principal	35 min
<p>-Se llevará a cabo en colchonetas de forma individual una secuenciación de todas las diferentes formas de caer en judo. Vamos a intentar que se ejecuten con la mejor técnica posible observando las características de cada caída comenzando con la caída hacia atrás y luego la caída de costado izquierda y derecha.</p> <p>-El último soldado en pie: este juego consiste en que cada niño tendrá asignada una colchoneta en la cual deberá realizar una de las 3 formas de caer vistas anteriormente.</p>	

La forma en la que se llevará a cabo consistirá en que el profesor dará una señal (REI) y a orden de esa señal los niños deberán de hacer la caída lo más rápido posible, intentando no quedar el último en pie. Se jugará con diferentes posibilidades para que suponga un reto tanto en velocidad de reacción como en velocidad de ejecución. Modificando esta actividad con engaños para ver quién está atento y quién no.

-Para la ejecución de la cuarta forma de caer, la cual es la caída rodando hacia adelante, se llevará a cabo en la colchoneta grande hasta que aprendan su correcta ejecución. Una vez aprendida se podrán hacer diferentes variaciones como: hacer la voltereta corriendo, saltando un obstáculo, saltando a un compañero, saltando un objeto en movimiento, haciendo varias seguidas tanto por la derecha como por la izquierda, utilizando una pelota, etc.

-**El viento sopla:** en este juego nos organizaremos por parejas, cada pareja dispondrá de una colchoneta, uno de los niños deberá realizar las diferentes caídas según la dirección en la que sople el viento. El viento será la pareja del niño el cual según la dirección en la que sople a su compañero marcará la dirección en la que debe de caer. Se podrá realizar de diferentes formas, con los ojos tapados para agudizar los sentidos, emitiendo sonidos acústicos o mediante contacto físico.

Parte final	5 min
--------------------	--------------

-Realizaremos nuevamente el saludo y daremos lugar a una reflexión con el profesor respecto a las diferentes formas de caer y por qué no nos hemos hecho daño.

SESION 3º - Introducción judo pie

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atender a las normas básicas del judo y cumplirlas. -Aprender las dos posturas básicas del judo. -Practicar la técnica de pie OSOTHO OTOSHI. 	<p>Recursos: Espacio amplio, colchonetas, kimono, cinto.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
---	--

Parte inicial	20 min
----------------------	---------------

-Explicación de qué es el judo pie y las normas que hay que respetar para que se lleve a cabo de forma segura. (No golpear, no agarrar los pies con las manos, no morder, no

pellizcar, no arañar, etc.)	
-Explicación de las dos formas de posicionarse en judo pie y su relación con el agarre básico de judo.	
Parte principal	30 min
<p>-Estatuas: en este juego los niños deberán de adoptar una de las dos posturas que hemos explicado, permaneciendo como una estatua en la colchoneta hasta que otro niño llegue a su colchoneta. El juego consiste en que un niño se la va a quedar, tratando de pillar a los demás. La forma para salvarse y no ser atrapado será entrando a las zonas seguras las cuales son las colchonetas que estarán distribuidas por el gimnasio y donde habrá que permanecer como estatuas. En el caso de que un niño quiera entrar a la zona segura donde ya haya otro niño permaneciendo en posición de estatua, este deberá, según la posición en la que se encuentre el otro niño, tirarle al suelo o dejarse ser tirado así intercambiando posiciones.</p> <p>-Aplicando los conocimientos previos explicaremos una de las principales técnicas más básicas de judo pie (OSOTHO OTOSHI) y daremos comienzo a la práctica por parejas tratando de perfeccionar esta técnica. Comenzaremos de forma estática con el agarre básico y la postura de defensa tratando TORI de desequilibrar en la dirección correspondiente al UKE. Una vez perfeccionada la técnica comenzaremos a dar pequeños pasos para lograr hacerlo en desplazamiento.</p>	
Parte final	5 min
-Tras realizar el saludo vamos a realizar una serie de estiramientos para mejorar la movilidad en judo pie.	
SESION 4º - Judo pie	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Intentar no hacerse daño -Emplear técnicas de judo -Cuidar al compañero -Descubrir, analizar, improvisar, observar y ejecutar. 	<p>Recursos: Espacio amplio, colchonetas, kimono, cinto, pelota de yoga.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
Parte inicial	20 min
<p>-Se explicará tanto la técnica de hombro como la técnica de cadera.</p> <p>-Se hará una demostración para ver la proyección que tienen estas dos técnicas y en qué se diferencian.</p>	

Parte principal	30 min
<p>-Realizaremos una actividad como toma de contacto para que los niños pierdan miedo a las posibles proyecciones de cadera y hombro que vamos a efectuar en las técnicas correspondientes. Esta actividad tratará de hacer rodar a los niños sobre una pelota de yoga dejándose caer sobre una colchoneta.</p> <p>-IPOON SEOI NAGE: por parejas daremos comienzo a practicar esta técnica de hombro en nuestra respectiva colchoneta y el maestro realizará correcciones individualmente por pareja. Tras el periodo de práctica nos sentaremos en círculo, en medio de ese círculo realizarán la técnica todas las parejas por orden, llevándose estas una puntuación del 1 al 10 de los demás compañeros.</p> <p>-O GOSHI: por parejas daremos comienzo a practicar esta técnica de cadera en nuestra respectiva colchoneta y el maestro realizará correcciones individualmente por pareja. Tras el periodo de práctica nos sentaremos en círculo, en medio de ese círculo realizarán la técnica todas las parejas por orden, llevándose estas una puntuación del 1 al 10 de los demás compañeros.</p>	
Parte final	5 min
-Realizar el saludo.	
SESION 5º - Judo suelo e inmovilizaciones	
Objetivos: -Aprender las 3 técnicas de inmovilización con control. -Primer contacto del combate en judo. -Descubrir, improvisar, analizar, observar y ejecutar. -Colaborar en grupo.	Recursos: Espacio amplio, colchonetas, kimono, cinto. 
Parte inicial	10 min
<p>-Se realizará una explicación de que es el judo suelo enfocándonos en las técnicas de inmovilización con control y las normas de esta modalidad de judo.</p> <p>-Daremos una explicación de cómo ganar un combate inmovilizando a un adversario en el suelo, teniendo en cuenta los factores que determinan esa situación.</p>	
Parte principal	40 min
- Dale la vuelta a la tortilla: este juego se podrá llevar a cabo agrupado a los niños de diferentes formas, tanto por parejas como tríos o cuartetos. El objetivo de este juego es	

lograr, por los medios que uno considere posibles sin infringir las normas, dar la vuelta a un compañero que esté boca abajo dejándolo completamente de espaldas sobre la colchoneta. Los niños van a tener que improvisar varias formas de darle la vuelta a su compañero y serán capaces de observar que cuentas más personas se vean involucradas más fácil será darle la vuelta alguien. El maestro será el reto final, donde los niños tendrán que lograr voltearlo, siendo cuatro máximo seis.

-Por parejas comenzaremos a practicar las 3 técnicas de inmovilización que vamos a aprender. Cada pareja con su respectiva colchoneta empezará a practicarlas esperando a las correcciones del profesor. Una vez dominadas estas técnicas se hará un círculo donde los alumnos deberán de mostrar su progresión a los demás compañeros los cuales los evaluarán.

-Judo sumo suelo: el judo sumo suelo es una introducción al judo pie donde los niños van a poder experimentar un combate simulado. Sentados en círculo el profesor irá mandando al centro dos adversarios para que combatan. El profesor hará de árbitro estimulando la participación de los demás niños que observan. Para ganar deberán de aplicar las técnicas de inmovilización con control aprendidas anteriormente.

Parte final	5 min
-Se realizará el correspondiente saludo y daremos lugar a una serie de estiramientos para mejorar la movilidad en el suelo.	
SESION 6º - Combate simulado judo	
Objetivos: -Control emocional. -Respetar al compañero -Descubrir el combate en judo pie.	Recursos: Espacio amplio, colchonetas, kimono, cinto. 
Parte inicial	10 min
-Haremos preguntas a los niños para repasar las reglas del judo pie. -Haremos un calentamiento básico centrado en la ejecución de ejercicios específicos de judo.	
Parte principal	35 min
-Se llevará a cabo un combate simulado de judo pie donde aplicaremos términos específicos dados en los combates. Estos combates durarán máximo 2 minutos y se	

llevarán a cabo mientras los demás niños observan y animan a los participantes. En estos combates los niños deberán aplicar las técnicas aprendidas tanto de judo suelo como de judo pie. Deberán ser capaces de unir mente, cuerpo y emociones para lograr un resultado armonioso.

Parte final

10 min

-Para finalizar realizaremos el saludo y daremos concluida esta unidad didáctica con una reflexión final de lo que hemos aprendido de este deporte.

4.7. Evaluación

4.7.1 Situación final de aprendizaje de judo, combate simulado.

- **Objetivo de la Situación Final de Aprendizaje:**

Demostrar habilidades básicas de judo en un contexto de juego simulado.

- **Descripción de la Situación Final de Aprendizaje:**

Los estudiantes participarán en una sesión final de judo donde aplicarán las habilidades y conceptos aprendidos durante la unidad didáctica. La sesión final se desarrollará en forma de un juego simulado de judo, donde los estudiantes tendrán la oportunidad de poner en práctica las técnicas básicas de judo de manera segura y controlada (Espartero y Gutiérrez-García, 2022).

- **Elementos clave de la Situación Final de Aprendizaje:**

1. **Escenario de juego simulado:** Se establecerá un área de juego que simule un tatami de judo, con límites claros y espacio suficiente para que los estudiantes se muevan con libertad.
2. **Roles de los estudiantes:** Los estudiantes se dividirán en parejas o grupos y asumirán roles de "judocas" dentro del juego simulado. Cada estudiante tendrá la oportunidad de desempeñar tanto el papel de "atacante" como el de "defensor".
3. **Objetivos del juego:** Los objetivos del juego incluirán la aplicación de técnicas básicas de judo, como los agarres, las proyecciones y las caídas controladas. Los estudiantes deberán demostrar su capacidad para ejecutar estas técnicas de manera adecuada y segura.

4. **Reglas y normas:** Se establecerán reglas simples y normas de seguridad para el juego simulado, con énfasis en el respeto mutuo, la cooperación y el cuidado del compañero.
5. **Observación y retroalimentación:** El docente observará el desempeño de los estudiantes durante el juego simulado y proporcionará retroalimentación individualizada para ayudarles a mejorar sus habilidades y comprensión del judo.

4.7.2 Rubrica de evaluación de la unidad didáctica de judo.

La rúbrica de evaluación valorará el progreso y la mejora de los alumnos en la unidad didáctica, evaluando las competencias 1, 2, 3 y 4 respectivamente (tabla 4.5). Cada competencia tendrá una relevancia específica en la evaluación, destacando los objetivos de cada una.

Tabla 4.5. Logros de las sesiones de aprendizaje en base a las competencias específicas de judo

CURSO 4°	LOGROS	B	R	M	%
COMPETENCIA 1: Fomentar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica regular de actividades físicas y deportivas, promoviendo la responsabilidad individual y colectiva. Esto se logra a través de una variedad de propuestas físico-deportivas que integran hábitos de actividad física sistemática para el bienestar, alineados con los desafíos del siglo XXI y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.	-Practicar judo regularmente como una actividad física y deportiva que promueve la salud física y mental.				10
	-Aprender a asumir la responsabilidad de seguir las reglas del judo y respetar a los compañeros durante la práctica.				
	-Desarrollar una rutina de entrenamiento regular en judo para mejorar la condición física y el bienestar general.				
	-Incorporar técnicas de relajación y concentración durante la práctica del judo para mejorar el bienestar mental y social.				
	-Complementar la práctica del judo con una dieta equilibrada que proporcione la energía necesaria para el entrenamiento y				

	la recuperación.				
	-Fomentar el respeto, la colaboración y la deportividad entre los practicantes de judo, contribuyendo así a un ambiente de convivencia positiva en el tatami.				
<p>COMPETENCIA 2: Desarrollar habilidades motoras adaptativas mediante la percepción, decisión y ejecución adecuadas en diferentes situaciones de la vida diaria. Esto implica la toma de decisiones, la definición de metas, la secuenciación de acciones y la evaluación de resultados, todo dentro de prácticas motrices con diversas lógicas y objetivos. Se fomenta a través de una amplia variedad de actividades, desde juegos deportivos hasta proyectos acrobáticos, con un enfoque en la inclusión y la diversidad de manifestaciones deportivas.</p>	-Desarrollar la capacidad de utilizar diferentes partes del cuerpo de manera efectiva en técnicas de judo, como agarres, lanzamientos y bloqueos.				40
	-Mejorar la capacidad de reconocer oportunidades y tomar decisiones rápidas durante los combates de judo, aplicando técnicas apropiadas en función de la situación.				
	-Establecer objetivos claros para el entrenamiento y la competición en judo, y desarrollar estrategias para alcanzarlos.				
	-Dominar las secuencias de movimientos en técnicas de judo.				
	-Evaluar el rendimiento en judo, identificando áreas de mejora y reconociendo los logros alcanzados.				
<p>COMPETENCIA 3: Desarrollar habilidades de autorregulación e interacción en la práctica motriz,</p>	-Aprender a controlar las emociones y mantener una actitud positiva frente a los desafíos y dificultades que se presenten durante los entrenamientos.				

<p>promoviendo actitudes de cooperación, respeto y deportividad sin importar las diferencias sociales, culturales, de género o habilidades. Se enfoca en metas personales y de equipo, fomentando la automotivación, la tolerancia a la frustración y la gestión emocional. Implica habilidades sociales para el diálogo, la resolución de conflictos y la empatía, buscando soluciones justas y promoviendo la convivencia y el compromiso ético en diferentes contextos.</p>	-Promover la cooperación, el respeto y la deportividad entre los practicantes de judo, independientemente de sus diferencias étnicas, sociales, de género o habilidades.				40
	-Mejorar la capacidad de dialogar, debatir y resolver conflictos de manera constructiva dentro y fuera del tatami, promoviendo la asertividad y la escucha activa.				
	-Reconocer comportamientos que afecten negativamente al ambiente de entrenamiento y tomar medidas para abordarlos de manera justa y consensuada.				
	-Promover el bienestar de los demás practicantes de judo y contribuir a la creación de un ambiente inclusivo y respetuoso en el que todos puedan participar plenamente.				
	-Reconocer la importancia de actuar con responsabilidad, equidad, solidaridad, cooperación, justicia y paz en todas las interacciones relacionadas con el judo.				
<p>COMPETENCIA 4: Reconocer y participar en diversas expresiones culturales, como juegos tradicionales, danzas folklóricas y actividades artísticas, integrándolas en la vida cotidiana. Esto implica valorar su contribución estética</p>	-Participar en actividades como juegos vinculados al deporte, valorando su importancia cultural y estética.				10
	-Integrar expresiones culturales en la práctica del judo.				

<p>y creativa a la cultura, promoviendo la preservación y disfrute del patrimonio cultural, así como la inclusión de diversas influencias étnicas y culturales. Se puede desarrollar a través de juegos populares, danzas del mundo, teatro, expresiones artísticas contemporáneas y debates sobre estereotipos de género en el deporte.</p>	<p>-Contribuir a la conservación y difusión de juegos, relacionadas con el judo, reconociendo su valor como parte del patrimonio cultural.</p>				
	<p>-Valorar las contribuciones de diferentes culturas al judo y promover la interculturalidad en la práctica de este deporte.</p>				
	<p>-Reflexionar sobre roles de género en el judo y promover la igualdad y la inclusión en este ámbito deportivo.</p>				

5. Conclusiones

En conclusión, la propuesta didáctica para introducir el Judo en 4º de primaria en la asignatura de educación física se basa en las características de este deporte para desarrollar habilidades motoras complejas, perceptivas, cognitivas y de autorregulación emocional en niños de 9 a 12 años. Además, esta unidad didáctica fomenta valores fundamentales como el respeto, la inclusión y la perseverancia, que son elementos cruciales para el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

Las sesiones de aprendizaje de Judo para 4º de primaria están estructuradas de forma gradual, comenzando con fundamentos básicos como desplazamientos y saludos, avanzando hacia técnicas de caídas y proyecciones. El cierre de cada sesión con el saludo no solo refuerza la importancia del respeto mutuo, sino que también fomenta la reflexión sobre lo aprendido en la respectiva sesión.

La propuesta didáctica ha sido diseñada para aprovechar las dos horas semanales de educación física durante tres semanas. En esta se utilizan metodologías educativas variadas como la enseñanza directa y el aprendizaje cooperativo, además se promueve la interdisciplinariedad al integrar el aprendizaje del judo con otras áreas curriculares como Lengua y Literatura, Ciencias Sociales y Arte y Cultura, enriqueciendo así la experiencia educativa con contextos históricos y culturales relevantes.

La evaluación de esta unidad didáctica se apoya en una rúbrica detallada, esta evaluación no solo mide el dominio en habilidades físicas, sino que también evalúa la capacidad de los estudiantes para aplicar normas, mostrar respeto mutuo y gestionar emociones durante las prácticas.

En definitiva, la enseñanza del judo en el entorno escolar no requiere de una gran selección material ni espacial a nivel de recursos, caracterizando este deporte por su adaptación a prácticamente cualquier entorno siendo excepcional para su práctica.

6. Referencias bibliográficas

1. Andrés Rosa Guillamón, Eliseo García Cantó, & José, P. (2018). La educación física como programa de desarrollo físico y motor. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 52, 105–124. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6408944.pdf>
2. Quina Lira, M.A., (2017). El judo como recurso didáctico para el desarrollo de área de educación física en la etapa de educación primaria: percepciones y actitud del profesorado. *Tesisenred.net*. <http://hdl.handle.net/10803/461307>
3. Rosado Franco, A. (2018, April 16). *LA HISTORIA DEL JUDO y biografía de JIGORO KANO, su creador....* Revista Katana. <https://revistakatana.com/la-leyenda-del-judo/>
4. Quina Lira, M.A., & Moneo-Benítez, S. (2009.). *EL VALOR EDUCATIVO DEL JUDO; CREENCIAS, MITOS Y LEYENDAS*. Retrieved June 18, 2024, from https://emasf.webcindario.com/El_valor_educativo_del_judo.pdf
5. Quina Lira, M.A., Albert Batalla Flores, & Moneo-Benítez, S. (2024, abril 23). *El judo como recurso didáctico para el desarrollo del área de Educación Física en la etapa de educación...* ResearchGate; Federacion Espanola de Asociaciones de Docentes de Educacion Fisica (FEADEF). https://www.researchgate.net/publication/380094206_El_judo_como_recurso_didactico_para_el_desarrollo_del_area_de_Educacion_Fisica_en_la_etapa_de_educacion_primaria_percepciones_y_actitud_de_los_estudiantes_de_la_mencion_de_Educacion_Fisica_de_las_univ
6. Carratalá, V., Marco-Ahulló, A., Carratalá, I., Carratalá, H., & Bermejo, J.-L. (2020). Judo as a tool for social integration in adolescents at risk of social exclusion: A pilot study. *Rua.ua.es*. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/91943#vpreview>
7. Carratalá, V., Carratalá, H., (s.f.). *EL JUDO EN EDADES TEMPRANAS. UNA PROPUESTA DE COMPETICION*. https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres/Ensenanza_deportiva/iniciacion_formacion/3temprana.pdf
8. Yamamoto, J.C. (2023, March 10). *El Judo Francés visto por Japoneses*. Judocoa; judocoa. <https://svidela.wixsite.com/judocoa/post/el-judo-franc%C3%A9s-visto-por-japoneses>
9. Sandoval López, J.D. (2022, agosto). *“EL CONCEPTO DE SUPERHOMBRE EN FRIEDRICH NIETZSCHE Y SU RELACIÓN CON EL ANHELO DE*

TRASCENDENCIA HUMANO” REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL Tesis presentada para obtener el título de: Licenciado en Filosofía.

http://dspace.uvaq.edu.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/1883/1/Texto_completo.pdf

10. Espartero, J., & Gutiérrez-García, C. (2022, septiembre). *El Judo y las actividades de lucha en el marco de la Educación Física escolar: una revisión de las...* ResearchGate; unknown.
https://www.researchgate.net/publication/363173851_El_Judo_y_las_actividades_de_lucha_en_el_marco_de_la_Educacion_Fisica_escolar_una_revision_de_las_propuestas_y_modelos_de_su_ensenanza
11. Gutiérrez-García, C. (2004). *Introducción y desarrollo del judo en España: (de principios del siglo XX a 1965): el proceso de...* ResearchGate; Universidad de León.
https://www.researchgate.net/publication/337914106_Introduccion_y_desarrollo_del_judo_en_Espana_de_principios_del_siglo_XX_a_1965_el_proceso_de_implantacion_de_un_metodo_educativo_y_de_combate_importado_de_Japon
12. Pérez Báez, J.J. (2012, junio). Análisis de los objetivos de educación física en primaria. *EFDeportes.com: Revista Digital*.
<https://www.efdeportes.com/efd169/objetivos-de-educacion-fisica-en-primaria.htm>
13. Martínez, D. (2016, marzo). Estudio de la psicomotricidad en educación primaria. *EFDeportes.com: Revista Digital*. <https://www.efdeportes.com/efd234/estudio-de-la-psicomotricidad-en-educacion-primaria.htm>
14. Piaget, J., & Arbor, A. (2015). *Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget*.
<https://www.terapia-cognitiva.mx/wp-content/uploads/2015/11/Teoria-Del-Desarrollo-Cognitivo-de-Piaget.pdf>
15. Delgado Leyva, J.A, (2022). Teorías de aprendizaje adecuadas al surgimiento de las aplicaciones técnicas de los deportes de combate. *E-LIS Repository (University of Naples Federico II)*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/nm5zq>
16. Ruiz-Pérez, L.M., Gutiérrez, M., Graupera, J.L., Linaza, J.L., & Navarro, F. (2014). *Desarrollo, comportamiento motor y Deporte*. Madrid: Síntesis.
17. Veitía Quiñones, R., (2020, September 23). Seiryoku-Zenyo: en última instancia, hay simplicidad – Judo Noticias. Judonoticias.com.
<https://www.judonoticias.com/seiryoku-zenyo-en-ultima-instancia-hay-simplicidad/>
18. <https://www.boe.es/boe/dias/2022/03/02/pdfs/BOE-A-2022-3296.pdf>

19. https://www.macmillaneducation.es/iberia/wp-content/uploads/2022/10/castillaLeon_curriculo_secundaria.pdf
20. <https://sites.google.com/site/judofamiliar/-ii-jigoro-kano/la-contribucion-del-judo-a-la-educacion/palabras-de-jigoro-kano-sobre-el-judo-y-la-educacion-fisica>
21. <https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/Judo.pdf>
22. https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1TL67NQ9X-4HCHW6-3M8Q/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf

7. Anexos

7.1 Competencias específicas y criterios de evaluación

Competencia específica 1.

1.1 Reconocer e interiorizar la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)

1.2 Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)

1.3 Tomar medidas de precaución y prevención de lesiones en relación con la conservación y el mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5)

1.4 Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz. (CPSAA2, CPSAA5, CE3)

Competencia específica 2.

2.1 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos y reconocer y mejorar el repertorio motriz. (STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)

2.2 Adoptar decisiones y encadenar acciones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación. (STEM1, CPSAA4, CE1)

2.3 Emplear e integrar los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5)

Competencia específica 3.

3.1 Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz. (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5)

3.2 Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes. (CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3)

3.3 Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3)

Competencia específica 4.

4.1 Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual castellano leonesa, así como otros procedentes de diversas culturas y distintas épocas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes. (CP3, CCEC1, CCEC2, CCEC3)

4.2 Asumir una visión crítica y abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas femeninas, masculinas o mixtas, acercándose al deporte federado e identificando y rechazando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar. (CPSAA1, CC3)

4.3 Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad. (CPSAA1, CPSAA3, CE3, CCEC3, CCEC4)

4.4 Respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. (CPSAA1, CPSAA3)

7.2 Perfiles de salida

1. Competencia en comunicación lingüística (CCL):

CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, detectando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

2. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM):

STEM1. Utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.

STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.

3. Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.

CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.

CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.

4. Competencia ciudadana (CC)

CC2. Participa en actividades comunitarias, en la toma de decisiones y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los procedimientos democráticos, los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución española, los derechos humanos y de la infancia, el valor de la diversidad, y el logro de la igualdad de género, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

CC3. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.

5. Competencia emprendedora (CE)

CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

6. Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

CCEC1. Reconoce y aprecia los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, comprendiendo las diferencias entre distintas culturas y la necesidad de respetarlas.

CCEC2. Reconoce y se interesa por las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.

CCEC4. Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.

7.3 Contenidos

BLOQUE A. Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar

BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física. Los contenidos que engloba este bloque atienden a cuatro componentes de la organización y gestión de la práctica motriz: la elección, la preparación, la planificación y autorregulación y la seguridad.

BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

BLOQUE E. Manifestaciones de la cultura motriz. Presenta contenidos vinculados al reconocimiento y puesta en práctica de la actividad física como manifestación y herencia cultural, expresiva y artística de diferentes contextos y culturas, y en particular a las vinculadas con la Comunidad Autónoma de Castilla y León. Abarca tres grandes espacios de desarrollo: la cultura motriz tradicional, la expresión artístico-expresiva y el deporte como seña de identidad cultural.

BLOQUE F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Incluye contenidos que vinculan la realización de prácticas motrices con la conservación del medio natural y urbano. Para ello, se abordarán tres elementos: el uso del entorno, la contribución a su conservación y la perspectiva comunitaria.

BLOQUE G. Información, digitalización y comunicación. Este bloque, que pretende contribuir al proceso de progresiva autonomía del alumnado en lo referente a la búsqueda, análisis y utilización de la información, incluye contenidos referidos a tres grandes ámbitos vinculados entre sí: el de la lectura e interpretación de textos propios del área, el del manejo básico de herramientas y recursos digitales y el de la comunicación y divulgación de trabajos y experiencias motrices.