



Universidad
Zaragoza

**GRADO EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEL
DEPORTE**

Educación en valores a través del judo en el primer ciclo de
Enseñanza Secundaria Obligatoria

L'apprentissage des valeurs à travers le judo en cinquième au
collège

Autora
Silvia Lles Pardina

Tutor:
Eduardo Generelo Lanaspá

Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Área
de Didáctica de la Expresión Corporal

Fecha de presentación: 13 de diciembre de 2019



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero agradecer, a mi tutor, Eduardo Generelo Lanaspá, por su disposición infinita y por todo el apoyo recibido. Gracias por transmitirme tu pasión por nuestra profesión y hacia todo lo que te propones.

También al equipo de CAPAS-Ciudad y más en concreto a Gemma Bermejo y Laura Simón por escucharme y ayudarme siempre que lo he necesitado.

Al centro educativo I.E.S Pirámide, en especial a Javier Beltrán, profesor de Educación Física, que colaboró activamente en la realización de la actividad, ya que sin él no hubiera sido posible esta experiencia.

Por último, agradecer a todos y cada uno de los alumnos y alumnas que participaron en la experiencia.

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo analizar algunos aspectos que se ponen de manifiesto al realizar una intervención en Educación Física (EF) dentro de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). La intervención busca fomentar y estimular los valores positivos que “supuestamente” trasmite el judo. Además de realizar una aproximación empírica dentro del contexto escolar, que refuerce una reflexión sobre este trabajo.

El estudio se centra en el diseño e implementación de una Unidad Didáctica (UD) de judo (4 sesiones). Por otra parte se ha realizado una recogida de información mediante dos cuestionarios previos, mediante los cuales se realizara una evaluación diagnóstica: Cuestionario de Conducta Prosocial (CCP) y Cuestionario de Comportamientos Positivos en las clases de EF (CCPEF)

Los participantes del trabajo son 41 (20 chicas y 21 chicos) adolescentes de 1º de la ESO del IES Pirámide (Huesca).

Gracias al presente trabajo hemos podido comprobar que en nuestra muestra el judo es el deporte de contacto más practicado entre los adolescentes. También se observa el alto grado de abandono deportivo en la adolescencia. La experiencia nos reafirma el valor que el judo puede tener como herramienta en la Educación Física. Parece necesario realizar más estudios que ratifiquen nuestra apreciación.

Palabras clave: Unidad didáctica de judo, conductas prosociales, adolescentes.

RÉSUMÉ

L'étude qui suit a pour objectif d'analyser certains aspects qui ressortent lorsque l'on intervient en EPS au sein du cycle secondaire. Les interventions en milieu scolaire cherchent à promouvoir et à mettre en exergue les valeurs positives que transmet le judo. Nous réaliserons également une approche empirique au sein du système scolaire, qui renforcera la réflexion sur ce travail.

L'étude est centrée sur la conception et la mise en oeuvre d'unité didactique (UD) de judo (4 séances). D'autre part, nous avons collecté des informations grâce à deux questionnaires préalables, à travers lesquels nous effectuerons un diagnostic : questionnaire de conduite prosocial (CCP), et un exercice de comportements positifs dans les classes de EF (CCPEF). 41 adolescents de 1^{ro} de la ESO de l'IES Pyramides (Huesca) ont participé au travail (20 filles et 21 garçons).

Grâce à ce travail nous avons pu prouver que dans notre étude le judo est le sport de contact le plus pratiqué par les adolescents. Nous pouvons également observer un fort taux d'abandon du sport à l'adolescence. L'expérience confirme l'importance que peut avoir le judo, en tant qu'outil, dans l'éducation physique. Il paraît nécessaire de réaliser plusieurs études qui confirment notre approche.

Les mots clés : Unité didactique du judo, conduites pro-sociaux, adolescents.

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN:	6
1.2 JUSTIFICACIÓN Y MOTIVACIÓN DE LA ELECCIÓN	6
1.2 OBJETIVO	8
1.3 ESTRUCTURA	8
1.4 PLANIFICACIÓN TEMPORAL	¡Error! Marcador no definido.
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 LOS DEPORTES DE COMBATE EN E.F Y LA EDUCACIÓN EN VALORES	9
2.2 MODELOS PEDAGÓGICOS DE RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL	13
2.3 CONDUCTA PROSOCIAL Y JUSTICIA SOCIAL	15
2. 4 CURRÍCULO DE LA ESO Y DE EF	17
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN Y METODOLOGÍA	22
3.1 OBJETO DE ESTUDIO	22
3.2 OBJETIVOS	23
3. 3 MÉTODO	24
3.4 PROCEDIMIENTO/INTERVENCION	25
A. PROCEDIMIENTO ÉTICO	25
B. UNIDAD DIDÁCTICA: RESPETO.....	25
C. DESARROLLO DE LAS SESIONES.....	30
4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	35
5. DISCUSIÓN	39
6. CONCLUSIÓN/VALORACIÓN PERSONAL	42
7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS DEL ESTUDIO	44
8. BIBLIOGRAFÍA	46
9. ANEXOS	50

1. INTRODUCCIÓN:

1.2 JUSTIFICACIÓN Y MOTIVACIÓN DE LA ELECCIÓN

Mediante la asignatura del Trabajo Fin de Grado (TFG), paralelamente con la asignatura de las Prácticas Externas que he realizado en el Instituto de Educación Secundaria (IES) Pirámide y junto con los conocimientos que he ido adquiriendo de Judo (cinturón negro primer DAN y Técnico nivel 1), he decidido enfocar mi trabajo hacia el ámbito de la Educación Física (EF). Más concretamente en el primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), realizando una unidad didáctica (UD) de deportes de contacto teniendo en cuenta el judo como situación social de referencia debido a su gran potencial:

“El judo es una modalidad específica de la lucha y por tanto posee unas formas técnicas que, si bien pueden asemejarse a las de otros tipos de lucha, no dejan de ser particulares. Aparte de su desarrollo técnico, también se caracteriza por el gran desarrollo ético, el cual justifica su elección en el ámbito educativo frente a las otras luchas con agarre.” (Castarlenas y Pere, 2002, p.111)

La literatura científica afirma que el entorno escolar y más en concreto el contexto de la Educación Física es un medio idóneo para la promoción de la actividad física (AF) y la salud, además de fomentar todo tipo de valores positivos para facilitar nuestra vida como seres sociales (Carranza, Gil-Dolz, y Verdeny, 2003).

Mi principal interés es comprobar desde cerca lo que diversos estudios con gran rigor científico ya han demostrado. Para ello, realizaré una UD con cuatro sesiones en la cual, los objetivos y contenidos a trabajar están

enmarcados, como no puede ser de otra manera, en el currículo de EF en la ESO. Dichos objetivos han sido seleccionados teniendo en cuenta el principal interés de la investigación: educación en valores, socialización, respeto, aceptación de las normas, autocontrol, conductas prosociales, cooperación, etc.

Antes de empezar la UD se pedirá a los alumnos/as que rellenen unos cuestionarios, mediante los cuales me gustaría conocer la experiencia previa del alumnado en deportes de contacto y que concepción tienen sobre ellos mismos en cuanto a sus habilidades sociales y para la vida.

La motivación personal que me ha llevado a realizar dicho trabajo nace del interés que suscita en mí desde hace años el ámbito de la educación, ya que en un futuro me gustaría poder dedicarme a ello.

En mi opinión, el profesor/a de EF tiene un papel primordial y privilegiado en la vida de los alumnos/as. En esta materia no solo se trabaja a nivel motriz favoreciendo una vida activa y saludable, sino que también se incide en el área social, inculcando al alumnado valores positivos a través de la AF y el deporte.

Creo que implantar una UD en la cual su principal objetivo incida en lo social y lo moral debería ser obligatorio, sin menospreciar en ningún caso el amplio bagaje motriz que puede transmitir un deporte como el judo.

He elegido el judo como deporte de referencia ya que, personalmente, gracias a mis experiencias personales y a la bibliografía consultada, considero que de todos los deportes de contacto es el más rico tanto a nivel social como intelectual y motriz.

Por último, me gustaría destacar una cita que resume de forma muy concisa lo enriquecedor que el judo puede ser si se trabaja desde la EF:

“Cualesquiera que sean los méritos físicos del judo, su aplicación más importante (a diferencia de otras actividades físico-deportivas que se practican más habitualmente en las clases de Educación Física en primaria) es el desarrollo de la personalidad, que se consigue por medio del entrenamiento, el cual, incluye el estudio de aspectos filosóficos y espirituales de la vida, adquiriéndose (entre otras cosas) atributos de índole cultural, sentido del equilibrio, confianza en uno mismo e independencia de pensamiento. Siendo, todos ellos, elementos esenciales en el desarrollo personal del niño.” (Peranzi, F. G. 2008,p.2)

1.2 OBJETIVO

El objetivo del estudio es realizar una intervención en EF dentro de la ESO en la cual se promuevan los valores positivos que trasmite el judo, para reforzar de esta manera el análisis realizado en la revisión bibliográfica.

1.3 ESTRUCTURA

La realización de este trabajo puede dividirse en tres grandes bloques.

En primer lugar, realizaremos una revisión de la literatura acerca de lo que más me interesa: los deportes de contacto y la EF en valores, sin olvidarnos de los modelos pedagógicos de responsabilidad personal y social, las conductas prosociales y la justicia social, y por último revisaremos el currículo de EF en la ESO en el cual nos basaremos para posteriormente realizar la UD.

En segundo lugar, nos centramos en la intervención poniendo especial atención en la metodología utilizada. En esta parte aparece el objeto de estudio

y los objetivos que se pretende trabajar mediante las sesiones de judo en un centro de Enseñanza Secundaria Obligatoria, en el curso de 1º de la ESO. También el método (tipo de estudio e instrumentos) y el procedimiento, donde desarrollaremos la UD y las sesiones que se han llevado a cabo.

Finalmente, en la tercera parte realizaremos un análisis de los resultados de la evaluación diagnóstica y una discusión de los datos obtenidos mediante los cuestionarios, teniendo en cuenta que se trata solamente de una aproximación empírica.

Tras finalizar todos los bloques, realizaré las conclusiones del estudio y hablaré sobre las limitaciones y perspectivas del mismo.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 LOS DEPORTES DE COMBATE EN EDUCACIÓN FÍSICA Y LA EDUCACIÓN EN VALORES

El judo tiene una serie de características propias que lo diferencian del resto de deportes de combate, es por eso que lo utilizaremos como deporte de referencia en el presente trabajo.

A diferencia de los demás, el judo desde sus inicios fue concebido por su creador el japonés Jigoro Kano como un método de EF y no como un deporte preparatorio para la guerra, por lo que el combate y la lucha son un medio para el desarrollo personal.

Kano procedía del mundo del *jujutsu*, arte marcial que utilizaban los guerreros en la época feudal japonesa, pero él decidió transformarlo mediante un minucioso estudio después de una profunda reflexión. Eliminó todas las técnicas que eran peligrosas y podían producir daño en el oponente, también

añadió otras nuevas. Además incorporó unos principios morales y educativos muy importantes, para llegar finalmente a lo que hoy conocemos como judo.

Los principios fundamentales del judo son: “máximo de eficacia con el mínimo esfuerzo” y “prosperidad y beneficios mutuos”.

“Kano escribió que el fin último del judo es el perfeccionamiento de uno mismo, y a través de este, la contribución a la prosperidad y el bienestar del género humano” (Castarlenas y Molina, 2002, p.13).

Por otra parte, podemos afirmar que el judo es un deporte que favorece y contribuye a una estabilidad global en diferentes aspectos de la vida, así lo afirma Alazard (1989):

“Igualmente muy formadora, porque, en la vida, también hay que adaptarse constantemente a este tipo de situaciones. En el plano intelectual, por último, un niño equilibrado afectivamente es capaz de progresar intelectualmente. Por el contrario, el que está permanentemente desequilibrado afectivamente no progresará en la escuela o el instituto. Pues bien, el judo, ya lo hemos destacado, es un deporte que permite precisamente reencontrar esta estabilidad afectiva” (p.108-109).

La EF tradicional buscaba realizar deportes sencillos o deportes de equipo clásicos, que fueran más conocidos para el alumnado y que nacieran en la escuela, creados por el profesorado (véase el ejemplo del baloncesto, el fútbol, el balonmano o el rugby, entre otros).

Otros factores que influyen en la poca popularidad y realización de deportes de contacto son la falta de conocimientos de los docentes, las limitadas instalaciones y la falta de material específico en colegios e institutos,

ya que para realizarlos necesitas un tatami (superficie blanda donde se realiza el judo) o algo similar.

Autores como Simón (1997), Olivera, Garcia-Fojeda y Castarlenas (1988), Carratalá (1990) y Ruiz Sanchís (2015), destacan la ausencia de este tipo de disciplinas dentro del contexto de la EF.

Como hemos nombrado anteriormente, el judo tiene una entidad propia y debe ser estudiado por separado del resto de deportes de combate.

Para ello nos basaremos en los argumentos que exponen autores como Lira (2017):

- Según el Consejo Superior de Deportes (CSD), en España el judo es la séptima disciplina más practicada.

- Tiene un carácter educativo asociado de manera intrínseca a su génesis como método de E.F (Espartero y Villamón, 2009), además lo postulan como el deporte éticamente más evolucionado y consideran que el contacto corporal que se produce en su práctica transmite componentes de tipo afectivo y emotivo potencialmente útiles en el contexto educativo para el alumnado en general (Villamón y Brousse, 2002).

- Acciones técnicas en las cuales no se realizan golpes ni elementos violentos.

- Es disciplina olímpica desde 1964 para hombres y 1992 para mujeres, por lo que se puede relacionar con los valores éticos y educativos que este movimiento promueve: superación personal, amistad (Maas, 2007), juego limpio, igualdad de oportunidades y respeto al oponente y a las reglas (Weiss, 2012).

El deporte en sí mismo no encarna valores y beneficios, sino que dependerá de la orientación y la intencionalidad que se le atribuya el poder garantizar las potencialidades del mismo (Hernandez, 2009).

Giménez, Abad y Robles (2009) señalan la importancia de desarrollar métodos en los cuales lo importante sea el proceso y el alumnado, utilizando para ello una enseñanza más activa y significativa. Por ello, hablar del desarrollo de los valores educativos a través de la práctica deportiva resulta imprescindible debido al contexto en el que nos encontramos. Si tenemos en cuenta que el deporte en ocasiones es para muchos jóvenes una de las principales causas que contribuyen en su educación, el enfoque en edad escolar debe adaptarse al contexto en el que está actuando.

Es por ello que el enfoque educativo debe atender tales necesidades sociales, es decir, la promoción de valores.

Como señala Ferrás (2005, p.101-103), existen una serie de valores atribuidos a la práctica del judo:

- *Coraje*, hacer aquello que se considere justo.
- *Sinceridad*, expresar lo que se piensa sin disfrazarlo.
- *Honor*, ser fiel a lo que has dicho.
- *Modestia*, hablar de uno mismo de forma humilde.
- *Respeto*, mostrar una actitud positiva hacia cualquier persona o espacio.
- *Autocontrol*, capacidad de reaccionar ante posibles sentimientos o momentos de cierto descontrol.
- *Amistad*, amor al prójimo, generosidad, integración social y disfrute de experiencias compartidas.

Se tiene la convicción gracias a toda la literatura que lo respalda de que el judo posee un gran potencial educativo. Es un deporte que tiene como finalidad ayudar al individuo en su proceso de desarrollo personal para que forme parte de una sociedad más justa y próspera.

2.2 MODELOS PEDAGÓGICOS DE RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL

Fernández Balboa (2003) diferencia entre pedagogía y didáctica:

- Didáctica: procesos y procedimientos que se utilizan para enseñar algo.
- Pedagogía: consiste en enseñar el carácter cívico-político de la vida social

Haerens, Kirk, Cardon y De Bourdeaudhuij (2011), presentaron una serie de modelos pedagógicos básicos. Estos pueden ser utilizados en diferentes contextos educativos:

1. Aprendizaje cooperativo.
2. Educación deportiva.
3. Cooperación de iniciación deportiva.
4. Responsabilidad personal y social.
5. Educación Aventura.
6. Alfabetización motora.
7. Estilo actitudinal.
8. Modelo ludo técnico.
9. Educación para la salud.
10. Hibridación de modelos.

Todos los modelos pedagógicos básicos son muy importantes y necesarios dentro de la educación, normalmente no se trabajan de forma aislada sino que se utilizan conjuntamente unos con otros.

Entre todos los citados anteriormente el número cuatro nos genera mayor interés debido al tipo de UD que queremos realizar.

El modelo pedagógico de *responsabilidad social y personal* fue creado en primera instancia por Hellison (1978) como instrumento para trabajar los valores en contextos desfavorecidos. Su característica principal es potenciar al máximo las capacidades de la persona para desarrollarlas a través de los valores implícitos de la sociedad.

Para Hellison existían cuatro metas básicas: autoestima, autoactualización, autocomprensión y relaciones interpersonales. “Estas metas perseguían la reflexión sobre las experiencias personales, la capacidad de expresión personal y social, la identificación de los intereses del individuo, y la práctica deportiva como medio de relación con los demás.” Fernandez-Río, Calderón, Alcalá, Pérez-Pueyo, y Cebamanos (2016).

Posteriormente, Hellinson (2003), destacó cuatro ideas fundamentales que basan el modelo: *integración, transferencia, responsabilidad al alumnado, y relación entre profesor y alumno.*

En este modelo podemos encontrar cinco niveles de responsabilidad para aplicar con nuestros alumnos/as de forma gradual y flexible:

- Nivel 0 de conductas y actitudes irresponsables.
- Nivel 1 de respeto por los derechos y los sentimientos de los demás.
- Nivel 2 de participación y esfuerzo.
- Nivel 3 de autonomía y liderazgo.

- Nivel 4 de ayuda (empatía).
- Nivel 5 fuera del gimnasio (aplicación de lo aprendido fuera del contexto escolar).

Todos los modelos citados con anterioridad han sido probados a nivel nacional dentro del contexto de la EF. Todos deben ser bien comprendidos para poder desarrollar un proceso educativo de calidad, pudiendo ser siempre adaptados al contexto, al contenido, al alumnado y al docente para llegar a un equilibrio óptimo.

La sociedad actual, en la cual la violencia y el bullying están en la orden del día en cualquier colegio o instituto, busca erradicar este tipo de comportamientos. Los objetivos educativos cambian y se adaptan a la sociedad en la que vivimos, por eso los centros educativos crean objetivos para construir un clima social positivo que desarrolle el crecimiento integral de los alumnos/as.

2.3 CONDUCTA PROSOCIAL Y JUSTICIA SOCIAL

La conducta prosocial o “conducta social positiva” se adquiere a lo largo de diferentes etapas, teniendo especial relación con el desarrollo emocional y cognitivo de la persona sobre todo en la adolescencia.

Su definición es muy amplia y no se llega a un acuerdo, aunque casi todos los autores incluyen el concepto “conducta social positiva” (Eisenberg et al., 2006; Sánchez-Queija, Oliva y Parra, 2006; Contreras y Reyes, 2009).

Es importante conocer la importancia de estos aspectos en la adolescencia ya que aumenta la identificación personal y la aceptación entre iguales, y las habilidades prosociales cobran importancia en el ajuste personal.

La conducta prosocial es considerada una característica esencial para el funcionamiento de la sociedad (Knafo y Plomin, 2006), y muy importante en el funcionamiento social y desarrollo psicológico del individuo (Gregory, Light-Häusermann, Rijdsdijk y Eley, 2009).

El desarrollo de la conducta prosocial tiene una estrecha relación con agentes externos como la socialización familiar, la educación o la interacción entre iguales. También tienen una gran importancia factores afectivos y cognitivos propios de cada persona, sin olvidar el género y la edad.

Los estudios coinciden en que las chicas tienen mayores niveles de conductas prosociales (Calvo, et al., 2001; Inglés et al., 2008; Sánchez-Queija et al., 2006; Tur, et al., 2004). Estas diferencias aumentan con la edad, y son especialmente significativas en la adolescencia.

Al inicio de la adolescencia predominan conductas negativas y agresivas, aunque con el paso del tiempo se transforman y acaban teniendo mayor importancia las conductas prosociales. (Inglés et al., 2008; Lindeman, Harakka y Keltikangas-Järvinen, 1997). Este aumento se relaciona según diferentes autores con:

- El desarrollo de la empatía.
- El razonamiento moral.
- La capacidad de toma de perspectiva.

La justicia social es un concepto no muy antiguo que resurge hoy en día en la búsqueda de crear una sociedad mejor. Tiene un carácter multidimensional y multidisciplinar.

Como indican Torrecilla y Castilla (2011), se han encontrado diferentes planteamientos sobre la justicia social a lo largo de la historia, para Platón

significaba armonía, para Aristóteles era dar a cada uno lo que le correspondía y, por último, Santo Tomas de Aquino creó la base de la Justicia Social actual.

“No es fácil definir el concepto de Justicia Social, y mucho menos lo es explicarlo. Posiblemente, una de las dificultades recae en que no tiene un significado único, es altamente político y aprehenderlo es, como poco, resbaladizo. Nos gusta la propuesta de Griffiths que invita a pensar que "justicia social sea un verbo" (Griffiths, 2003: 55); es decir, un proyecto dinámico, nunca completo, acabado o alcanzado "una vez y para todos", siempre debe estar sujeto a reflexión y mejora. Ello, sin embargo, no nos libera de intentar desentrañarlo, sino que nos hace conscientes de la temporalidad de nuestras palabras.” (Torrecilla y Castilla, 2011, p.20).

2. 4 CURRÍCULO DE LA ESO Y DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

En el presente trabajo es importante considerar tanto la Orden que establece los contenidos, objetivos y criterios de evaluación de EF en la ESO como la de los objetivos generales de la ESO dentro de la comunidad autónoma de Aragón. Más concretamente los que conciernen al primer curso de la ESO, donde vamos a llevar a cabo la UD.

1. Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Educación Física.

2. ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

El interés del presente trabajo radica en la transmisión de valores positivos a través de la práctica deportiva de judo en el alumnado, lo que puede facilitar la adquisición de habilidades para la vida y conductas prosociales.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) las habilidades para la vida son las siguientes:



Cuadro 1: Habilidades para la vida según la OMS

A partir de las habilidades para la vida que especifica la OMS he orientado los objetivos generales de la EF hacia un enfoque más social y moral, destacando palabras clave como: gestión de su vida activa, tolerancia, respeto que promueva la paz, interculturalidad, igualdad entre sexos y contexto social.

Se ha focalizado como ya he nombrado en aspectos sociales, morales y de educación en valores, por ello no se evalúan aspectos técnicos o tácticos. Seleccionando de esta forma: Obj.EF.1., Obj.EF.7. y por último Obj.EF.8.

A su vez se relacionan con los objetivos de etapa, en este caso los objetivos generales de la ESO seleccionados son aquellos que tratan temas como: respeto, cooperación, tolerancia, igualdad, respetar ambos sexos, rechazar estereotipos, capacidades afectivas, rechazar la violencia, asumir responsabilidades, conocer nuestro propio cuerpo y favorecer el desarrollo personal y social.

En cuanto a las competencias clave, la única que suscitaba interés para el estudio es la “Competencia Social y Cívica (CSC)” ya que abarca temas como: integración, promover la igualdad, fomentar el respeto, participación, cooperación, trabajo en equipo, aceptación de las normas y reglamentos, códigos de conducta propios de una sociedad.

Larraz (2008), propone un cambio en el currículo creando una división de los contenidos de la EF en dominios de acción.

El dominio de acción que nos suscita interés en el presente trabajo es el número 2: acciones de oposición interindividual. En ellas se produce una situación de antagonismo exclusivo “uno contra uno”, son ejemplos de ellas las propias de los juegos de lucha y los de raqueta.

El judo está enmarcado dentro de este dominio al cual Larraz le da especial importancia en la “competencia social y ciudadana”. Ya que “el enfrentamiento pone de manifiesto la necesidad de respetar al oponente y a los compañeros que participan en el juego, resolver conflictos (en ocasiones) y saber controlar las emociones que se suscitan al ganar o perder.”

Por último, he seleccionado el criterio de evaluación “Crit.EF.6.7.” del Bloque 6 “gestión de la vida activa y valores” ya que es el que más se asemejan a los objetivos planteados para la realización de la UD.

Antes de continuar, he creído conveniente hacer un cuadro resumen con los objetivos generales de la ESO y los de EF para posteriormente hacer los objetivos específicos de la unidad didáctica.

En el siguiente cuadro también aparecen apartados como las competencias clave, criterios de evaluación, instrumentos utilizados y los estándares a evaluar.

ETAPA	ÁREA
<p>OBJETIVOS GENERALES → ESO</p> <p><i>a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo, afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.</i></p> <p><i>b) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.</i></p> <p><i>c) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.</i></p> <p><i>d) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la</i></p>	<p>OBJETIVOS GENERALES → EF</p> <p><i>Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.</i></p> <p><i>Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.</i></p> <p><i>Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas</i></p>

<p><i>capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.</i></p> <p><i>e) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.</i></p>	<p><i>en el contexto social.</i></p>				
<p>COMPETENCIAS CLAVE: Competencia Social y Cívica (CSC)</p> <p><i>Las actividades propias de esta materia, son un medio eficaz para que el alumno aprenda a desenvolverse en un entorno social. Se busca facilitar la integración, promover la igualdad y fomentar el respeto. La realización de actividades en grupo facilita el desarrollo de la participación, cooperación y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas generan la necesidad de participar en un proyecto común, de aceptar las diferencias y limitaciones de los participantes, de seguir normas democráticas en la organización del grupo y de asumir cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento y libre aceptación de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas y su aplicación en el transcurso de actividades corporales poseen un valor de socialización sin igual y colaboran en gran medida en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. También se busca desarrollar un comportamiento cívico concienciando al alumnado de que tiene que participar del cuidado de las instalaciones y del material que utiliza, así como del entorno próximo.</i></p>					
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</p> <p><i>Bloque 6 “gestión de la vida activa y valores”:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Crit.EF.6.7. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.</i> 	<p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Registro anecdótico - Cuestionarios 				
<p>ESTANDARES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muestra tolerancia y respeto hacia todos sus compañeros/as y profesor/a (estándar mínimo para superar la UD) - Colabora y coopera en las actividades grupales - Muestra empatía hacia los demás 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1240 1677 1369 1711">%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1240 1711 1369 1789">50%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1240 1789 1369 1845">25%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1240 1845 1369 1883">25%</td> </tr> </tbody> </table>	%	50%	25%	25%
%					
50%					
25%					
25%					

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN Y METODOLOGÍA

3.1 OBJETO DE ESTUDIO

Dentro del sistema educativo español no se concebía la posibilidad de trabajar en la EF deportes como el judo. Debido a los recientes estudios y avances dentro del mundo de la AF y el deporte, se ha empezado a implementar en algunos colegios e institutos españoles.

Sin embargo, en ningún caso es obligatorio, sino que cada profesor/a decide qué deporte utiliza para trabajar los objetivos y contenidos del curso correspondiente.

De esta forma, muy pocos docentes deciden trabajar deportes como el judo debido a la escasa formación que poseen.

Autores como Espartero y Gutierrez-García (2004) hablan sobre la necesidad de dotar a los docentes de recursos necesarios para poder llevar a cabo las UD relacionadas con el tema que nos concierne. De esta manera serán ellos quienes decidan y valoren la idoneidad del judo para sus propuestas curriculares, teniendo en cuenta sus propios criterios profesionales, sus necesidades y dependiendo del enfoque que se le quiera dar al proceso de enseñanza-aprendizaje (E-A).

Autores como Amador (1997), Carratalá (2000), dos Santos, Souza, Sanchís, de Oliveira, y de Araujo (2011) y García, del Valle, Díaz y Velázquez (2006) defienden la enseñanza de disciplinas de lucha en EF, concretamente del judo. Siempre teniendo en cuenta nuevas metodologías que se alejen de las enseñanzas tradicionales, en las cuales el docente no dejaba libertad al alumnado en su proceso de E-A.

Mi preocupación y por lo tanto el objeto de estudio es comprobar si el judo en la EF puede funcionar como herramienta para transmitir valores positivos. Para ello es importante recalcar la labor y conocimientos previos de los docentes, ya que es una figura esencial en este proceso de asimilación de valores positivos.

Una vez los docentes tengan los conocimientos necesarios y los centros de enseñanza comiencen a adquirir el material específico correspondiente, podríamos empezar a pensar en la implementación de este tipo de UD.

Creo con certeza gracias a mis experiencias personales y a la bibliografía consultada que el judo es una muy buena herramienta para formar física, mental y moralmente a la sociedad infantil y juvenil. Educándolos para crear una sociedad más justa y menos corrompida. No obstante siendo realista se que esto no es alcanzable con el presente trabajo debido al escaso tiempo y a la muestra tan reducida con la que se ha trabajado.

3.2 OBJETIVOS

De manera más precisa los objetivos del estudio se podría concretar en:

Objetivos específicos:

1. Diseñar e implementar una UD de judo, con cuatro sesiones en el curso de 1ºESO.
2. Analizar en una muestra de alumnos/as de 1º ESO la concepción personal que tienen sobre sus habilidades para la vida mediante un cuestionario previo.
3. Identificar si existen diferencias significativas para las variables estudiadas en cuanto al género y la experiencia previa.

3.3 MÉTODO

El presente trabajo es un estudio de intervención en el ámbito de la educación física escolar.

La intervención se centra en la realización de una UD que constará de cuatro sesiones. Con un control previo mediante dos cuestionarios (unificados) para conocer diferentes variables.

Se trata de una muestra de alumnos/as dividida en dos grupos de 1ºESO del IES Pirámide.

Teniendo en cuenta los instrumentos que utilizaremos tras revisar las órdenes citadas anteriormente y decidir a rasgos generales qué es lo que nos gustaría trabajar con los alumnos/as a través de la unidad didáctica de judo, buscamos cuestionarios que encajaran con dichos objetivos.

Los cuestionarios encontrados y que utilizaremos serán los siguientes (Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Leo, Amado y García-Calvo, 2013; Martorell, González, Ordoñez y Gómez, 2011):

1. Cuestionario de Conducta Prosocial (CCP)
2. Cuestionario de Comportamientos Positivos en las clases de EF (CCPEF)

En el primer cuestionario encontramos cuatro variables:

- Empatía (19 ítems)
- Respeto (16 ítems)
- Relaciones sociales (11 ítems)
- Liderazgo (8 ítems)

En el segundo cuestionario encontramos tres variables:

- Tolerancia y respeto (4 ítems)

- Autocontrol (4 ítems)
- Cooperación (3 ítems)

El planteamiento del estudio consta de un test inicial y la realización de la UD (cuatro sesiones).

Además de las preguntas predeterminadas de las encuestas se les preguntará en la parte superior información necesaria para el posterior análisis:

- Edad
- Género
- ¿Has practicado deportes de contacto?
- ¿Cuál/cuáles?
- ¿Durante cuántos años?
- ¿Sigues practicándolo en la actualidad?

3.4 PROCEDIMIENTO/INTERVENCIÓN

A. PROCEDIMIENTO ÉTICO

En el contexto de la EF escolar, los centros tienen que aprobar en claustro y consejo escolar si van a ser centros colaboradores del Programa de Prácticas escolares de los estudiantes de Grados de la Universidad de Zaragoza. Una vez aprobado y al ser un programa autorizado, se manifiesta el consentimiento de que el alumnado de prácticas de la universidad entre en el aula y desarrolle su labor formativa con los alumnos del centro, dentro de la actividad curricular. Las familias firman un documento por el cual consienten la participación de todas aquellas actividades programadas por el departamento. Atendiendo a esto, no se necesitó ninguna autorización a la hora de realizar los

cuestionarios, ya que se realizaron para completar mi labor formativa dentro de la UD prevista en la asignatura.

B. UNIDAD DIDÁCTICA: RESPETO

Contexto

- Primer ciclo de la ESO.
- Tiempo real de práctica 45-50 minutos, 5 minutos de inicio y 5 minutos al final.
- Edad de los alumnos: 12-13 años.
- Colchonetas (puzzle).
- La UD se situó en el tercer trimestre por varios motivos:
 - En este momento ya estaba a punto de finalizar las prácticas y tenía un mayor conocimiento y confianza con los diferentes grupos.
 - Por el material, las colchonetas se usaban en otros cursos.

Introducción

Se realizaron cuatro sesiones en progresión. La progresión de actividades se confeccionó siguiendo la estructura de UD previas diseñadas por expertos en la materia (Castarlenas y Pere Molina , 2002).

En esta UD se propone una familiarización con el contacto corporal, mediante el respeto, la cooperación y el autocontrol en deportes que suelen ser entendidos en la sociedad como “agresivos”, aunque no lo sean.

Marco didáctico

Los alumnos/as de 1ºESO se hallan como ya hemos dicho entre los doce y trece años. Se encuentran en un periodo algo complejo que todos conocemos como adolescencia, habitualmente definido como de “*crisis*”. En el

cual necesitan sentirse capaces y realizados mediante actividades determinadas, de esta manera se estará favoreciendo su autoconcepto y su proceso de maduración.

Por otro lado, una de las necesidades primordiales de la adolescencia es la de establecer relaciones sociales, el judo desde sus inicios ha sido concebido como un ámbito educativo y fuertemente sociabilizador.

También es habitual de la adolescencia cambios de valores que hacen modificar el comportamiento del alumnado. Por eso debemos mostrarles un gran abanico de conductas y actitudes positivas mediante deportes que promuevan estos valores como es el judo.

Según Castarlenas y Pere Molina (2002), la relación con el compañero, la aceptación de la caída, la autosuperación, el esfuerzo, la constancia, el respeto por las normas establecidas y hacia los principios del judo, son algunas de las actitudes que propician su adecuada enseñanza.

En la siguiente unidad didáctica de deportes de contacto o habilidades de lucha con agarre (judo), se pretende que sea una propuesta abierta en la cual el alumnado este implicado y que ellos mismos puedan mediante la investigación, colaboración, reflexión, debate, crítica... llegar a resolver posibles problemas que se les planteen.

Objetivos didácticos

- Iniciar el contacto corporal.
- Aceptar a los demás.
- Participar en el proceso de sociabilización.
- Cooperar con los compañeros.

- Respetar el cuerpo del otro.
- Facilitar la aceptación del contacto corporal en una situación de oposición.
- Aceptar las posibilidades y limitaciones propias y las del compañero.
- Respetar los principios del juego limpio.
- Participar en la actividad de forma activa, colaborando con el compañero/a en la búsqueda de soluciones al problema.
- Respetar el principio de ayuda mutua, tanto en la proyección como en las caídas.

Contenidos

- Principios del judo: principio de máxima eficiencia y principio de ayuda y prosperidad mutuas.
- Fundamentos de las inmovilizaciones y las proyecciones.
- Orientación del cuerpo en el espacio.
- Vocabulario específico básico.
- Aspectos normativos fundamentales del judo: objetivo, desarrollo de la actividad, higiene.
- Práctica de las técnicas de caída y de control de la caída del compañero.
- Investigación y práctica de diversas formas de vuelco, inmovilización y control.
- Experimentación con el equilibrio y las fuerzas en las actividades de contacto.
- Investigación y práctica de diversas formas de proyección.

- Práctica de actividades de lucha en colaboración oposición.
- Aceptación del contacto como algo habitual.
- Confianza y seguridad en uno mismo.
- Respeto hacia los compañeros y hacia las normas establecidas en cada actividad como medio de lograr el aprendizaje y disfrute.
- Colaboración con el compañero/a.
- Aceptación de la derrota y la victoria.
- Autocontrol, para evitar lesiones.
- Superación de aquellos estereotipos sociales que se puedan presentar al judo como actividad violenta y propia de personas agresivas.

Estrategias metodológicas

La estructura de la sesión la dividiremos en tres momentos:

- Rutina inicial (RI), momento al inicio de la clase en la cual nos reunimos todos en círculo para comentar diversos temas de la sesión que se llevará a cabo ese día y conceptos relativos al tema.
- Parte principal (PP), momento que ocupa la mayor parte de la sesión, donde se realizan las actividades, situaciones y juegos propuestos.

Dentro de este apartado utilizaremos dos metodologías, Delgado Noguera (1991):

- Descubrimiento guiado: propondremos pautas y ellos tendrán que ir encontrando las soluciones, así nos centramos en el proceso de aprendizaje y no tanto en el resultado.
- Instrucción directa: realizamos una demostración en la cual el alumno/a debe de estar atento y por imitación realizará el gesto que se

ha explicado con su compañero de forma autónoma, siempre pudiendo acudir al profesor/a para cualquier tipo de duda o a otros compañeros para que le ayuden.

- Rutina final (RF), momento en el que se propone un diálogo entre alumnos/a y profesor/a, el cual nos permitirá valorar la sesión.

Temporalización

La unidad didáctica que consta de cuatro sesiones se llevará a cabo en los meses de mayo y junio durante cuatro semanas. Cada uno de los primeros tiene dos sesiones semanales de EF.

Concretamente las sesiones se realizaron las semanas del:

- 13 al 17 mayo
- 20 al 24 mayo
- 27 al 31 mayo
- 3 al 7 junio

En principio se iban a realizar en dos semanas, pero tuvimos que hacer modificaciones debido a actividades propias del centro (excursiones) y personales más ya que aún tenía clases obligatorias de la universidad que coincidían en horario.

C. DESARROLLO DE LAS SESIONES

A continuación, se expone el desarrollo de las sesiones, centrándonos no tanto en las actividades realizadas (Anexo 2) sino en el procedimiento que se ha llevado.

Sesión 1: iniciación

RI: se evalúan los conocimientos iniciales de los alumnos/as, el profesor/a preguntará si alguien realiza o ha realizado alguna actividad de contacto anteriormente. Se realizará una pequeña introducción a la unidad didáctica con algún dato curioso y motivador. Además, se explicarán ciertas normas de utilización del tatami (colchonetas en su defecto).

Por otra parte, se dejará muy claro que el objetivo del judo no es golpear ni pegar a nuestros compañeros/as. Debemos **cuidar de ellos** y bajo ningún concepto debemos hacerles daño.

El judo es un deporte en el cual se compite de manera individual, pero de ninguna manera se podría clasificar dentro de ese marco, ya que el **compañerismo y la cooperación** entre todos es muy importante.

PP: Ejercicios de familiarización con el contacto físico y juegos de lucha.

Durante la realización de los ejercicios se les iban dando feedbacks a los alumnos/as remarcando la importancia de **conocer nuestro cuerpo y aprender a controlarlo**. Así como de aprender a **autocontrolarse** en situaciones poco comunes para muchos.

Este tipo de ejercicios en los cuales el profesor/a propone las formas de luchar previamente, generan en los alumnos/as mecanismos de naturaleza adaptativa mediante los cuales **acabarán ganado o perdiendo y aprendiendo de ello**.

RF: El profesor/a solicitará opiniones sobre la sesión y hará hincapié en la importancia de los **principios del judo** (respeto, compañerismo, autocontrol...)

Sesión 2: caídas

RI: se comentan algunas palabras básicas que se utilizan en el judo (*judogui, tatami, hajime* (empezar), *mate* (parar)...), y se pregunta si alguno de los que ha hecho judo se acuerda de alguna de las caídas de judo y si es así que las realice como ejemplo para iniciar la sesión.

PP: realizaremos diferentes volteretas para calentar. Posteriormente haremos alguna de las caídas más básicas de judo mediante una progresión sencilla. Se explica que si aprendemos a caer podemos evitar tanto en las sesiones de judo como en la vida diaria posibles caídas muy aparatosas.

Para acabar realizaremos un juego en el que se implique la realización de las caídas anteriormente explicadas. Durante el juego se podrá observar si los alumnos **cooperan** entre ellos para hacerlo así más fácil o si por el contrario lo hacen de manera individual.

RF: El profesor/a solicita opiniones y se reflexiona sobre la sesión.

Sesión 3: judo suelo

RI: se explica que el judo consta de dos partes principales: “judo suelo” y “judo pie”, siempre preguntando a ver si los alumnos saben cuáles son previamente.

Recordaremos los principios del judo en todo momento ya que lo más importante es que interioricen que se trata de un deporte de **cooperación**, en el cual se necesita mucho **autocontrol** y se debe **respetar** en todo momento a los compañeros y profesores.

PP: como siempre, realizaremos un juego para calentar.

Para seguir con el calentamiento realizaremos una “pelea de jinetes”.

Es muy importante saber controlar y conocer nuestro cuerpo, por ello realizaremos desplazamientos de un lado a otro del tatami por parejas.

Posteriormente se explicará un volteo con alguna variante. Situaciones de volteo al compañero desde la guardia.

Para afianzar conceptos realizarán “randoris” de suelo dejándoles libertad para que **vivencien y experimenten** diferentes formas de girar e inmovilizar, no solo las explicadas. Cambiando de pareja cada vez que el tiempo acabe.

Al cambiar de pareja se dejará libertad y podremos observar si **chicos y chicas** se ponen juntos en algún momento o tendremos que proponerlo nosotros en el último cambio.

RF: El profesor/a solicita opiniones y se reflexiona sobre la sesión, en este caso en el cual se habrá dado un **contacto corporal** más directo, haremos hincapié en ese aspecto que quizás habrá suscitado problemas.

Sesión 4: judo pie

RI: se explica que va a ser la última sesión y que en este caso aprenderemos a realizar una técnica de “judo pie”, como siempre preguntaremos si alguien sabe alguna. Recordaremos, como en todas las sesiones, la importancia de mostrar **empatía** con nuestros compañeros/as, sobre todo en la sesión de hoy, ya que realizaremos algunas proyecciones.

PP: empezaremos con un juego para calentar, y posteriormente se explicarán dos técnicas sencillas de judo pie haciendo mucho hincapié en **controlar a nuestro** compañero para no hacerle daño.

El juego elegido en esta sesión para calentar es un juego competitivo-**cooperativo**. Mediante este tipo de juegos intentaremos potenciar las

relaciones sociales y la cooperación, ya que ganará el equipo que mejor haga ambas cosas.

Tras el calentamiento, recordaremos las caídas realizadas en la segunda sesión debido a la importancia que tienen en el “judo pie” para evitar lesiones.

Las técnicas que realizarán son: O goshi (gran proyección de cadera), O uchi gari (gran barrido interior)

Para finalizar “randori de pie” adaptado al espacio, al material y a los conocimientos y capacidades de los alumnos/as. Intentaremos que en todo momento haya un **clima de tolerancia y respeto** entre todos/as ya que es uno de los objetivos principales.

RF: El profesor/a solicita opiniones y se reflexiona sobre la sesión y de la unidad didáctica en general ya que esta habrá sido la última.

Además, dará las gracias por haber colaborado y trabajado tan bien.

Lo destacado anteriormente en **negrita** son los aspectos que durante las sesiones se quieren remarcar y estimular para la correcta transmisión de conductas prosociales.

Evaluación

Al principio de la UD a modo de evolución diagnóstica se pasaron dos cuestionarios unificados (Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Leo, Amado y García-Calvo, 2013; Martorell, González, Ordóñez y Gómez, 2011):

1. Cuestionario de Conducta Prosocial (CCP)
2. Cuestionario de Comportamientos Positivos en las clases de EF (CCPEF)

De esta manera pudimos obtener información de partida sobre la práctica previa del alumnado en deportes de contacto, además de conocer la concepción que tenían de ellos mismos en las diferentes variables de interés (empatía, respeto, relaciones sociales, liderazgo, tolerancia y respeto, autocontrol y cooperación).

Más adelante y apoyándonos en la evaluación diagnóstica se diseñó la UD para el posterior desarrollo de la intervención.

Finalmente el profesor para dar cumplimiento a la perspectiva curricular realizó un registro anecdótico en forma de diario, mediante el cual pudo evaluar al alumnado.

4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA

En cuanto al análisis de los resultados, tenemos una muestra de dos clases de 1ºESO (D y F), con un total de 41 alumnos/as.

Los datos fueron registrados en primera instancia con el programa Microsoft Excel, para poder ser exportados posteriormente al IBM SPSS Statistics. Gracias a dichos programas hemos podido obtener resultados que luego hemos representado de diferentes maneras.

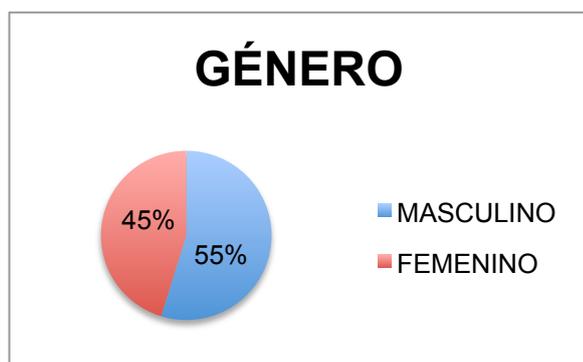


Figura 1: Distribución por género



Figura 2: Distribución de práctica previa

Nuestra muestra es bastante equitativa, ya que tenemos prácticamente el mismo número de chicos (n=21) que de chicas (n=20).

La mitad del alumnado sí que había practicado deportes de contacto previamente a la realización de la UD.

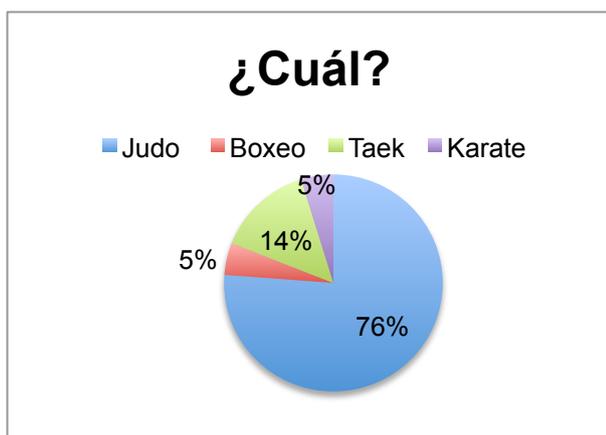


Figura 3: Deportes practicados



Figura 4: Años de practica deportiva

De 41 alumnos/as que tiene la muestra, 16 habían practicado judo, número bastante significativo, y el resto deportes como boxeo, taekwondo o karate.

De los 16 un grupo numeroso ha realizado dicho deporte bastantes años, observamos que el 45% de la muestra ha realizado más de 5 años de práctica deportiva.



Figura 5: Alumnado que todavía practica

Solo 5 personas de las 20 que respondieron esta pregunta siguen practicando dicho deporte en la actualidad.

Una vez descritas las características de la muestra, pasamos a analizar la media y la desviación típica que representa (Tabla 1).

Tabla 1: Media y desviación estándar de las variables del estudio

VARIABLE	MEDIA	MÍNIMO	MÁXIMO	DESVIACIÓN ESTANDAR
CCPEF				
MEDIA TOLERANCIA	4,053	2,5	5	0,695
MEDIA AUTOCONTROL	3,440	1	5	1,051
MEDIA COOPERACIÓN	3,912	1,33	5	1,064
CCP				
MEDIA EMPATIA	2,739	1,37	3,68	0,493
MEDIA RESPETO	2,771	2,06	3,25	0,29
MEDIA R. SOCIALES	2,986	1,64	3,64	0,428
MEDIA LIDERAZGO	2,515	1,25	3,75	0,542

En la media de las variables del estudio podemos observar que las más elevadas son la “tolerancia y respeto hacia los demás” (M= 4,053; DE= 0,695) con una frecuencia de selección del 1 al 5, y las “relaciones sociales” (M= 2,986; DE= 0,428) con una frecuencia de selección del 1 al 4.

Por otro lado, las variables con menor puntuación son el “autocontrol” (M= 3,440; DE= 1,051) con una frecuencia de selección del 1 al 5, y el “liderazgo” (M= 2,515; DE= 0,542) con una frecuencia de selección del 1 al 4.

En cuanto a la normalidad, se ha realizado la prueba de Shapiro Wilk (menos de 50 sujetos), como la distribución no era normal hemos tenido que hacer una prueba no paramétrica, U de Mann Whitney.

Por otro lado, hemos hecho una prueba de fiabilidad. Todos los factores dan un alfa de Cronbach superior a 0,7 lo cual indica que son fiables, excepto un factor.

El factor respeto es menor a 0,7 por lo que lo excluiremos, ($\alpha = 0,586$).

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0,586	16

Refiriéndonos al análisis de las diferencias basadas en el género, a priori se observan ciertas diferencias en algunos valores (marcados en rojo, Tabla 2).

Tabla 2: Análisis de las diferencias basadas en las medias de género.

	GÉNERO	N	Media
MEDIA TOLERANCIA	1 Masculino	23	3,9239
	2 Femenino	19	4,2105
MEDIA AUTOCONTROL	1 Masculino	23	3,2935
	2 Femenino	19	3,6184
MEDIA COOPERACIÓN	1 Masculino	23	3,6377
	2 Femenino	19	4,2456
MEDIA EMPATIA	1 Masculino	22	2,7703
	2 Femenino	19	2,7036
MEDIA R. SOCIALES	1 Masculino	22	2,905
	2 Femenino	19	3,0813
MEDIA LIDERAZGO	1 Masculino	22	2,5966
	2 Femenino	19	2,4211

Para comprobar que estas diferencias aparentes existen o no, se realizará la prueba de U Mann-Whitney. Tras realizar dicha prueba observamos que no aparecen diferencias significativas en ninguna variable entre chicas y chicos (Tabla 3).

Tabla 3: Análisis de diferencias en las variables de género

VARIABLE	MASCULINO		FEMENINO		VALOR U de Mann-Whitney	SIGNIFICATIVIDAD
	M	DE	M	DE		
TOLERANCIA	3,9239	0,7554	4,2105	0,5966	174	0,255
AUTOCONTROL	3,2935	1,2537	3,6184	0,7329	195	0,551
COOPERACIÓN	3,6377	1,2709	4,2456	0,6269	170,5	0,22
EMPATIA	2,7703	0,4914	2,7036	0,5067	206	0,937
RESPECTO	/	/	/	/	/	/
R. SOCIALES	2,905	0,5069	3,0813	0,2998	178	0,415
LIDERAZGO	2,5966	0,4908	2,4211	0,5968	161,5	0,213

ANÁLISIS DE LAS CORRELACIONES ENTRE VARIABLES

Los resultados del análisis de correlaciones (tabla 4) muestran relaciones bastante interesantes para nuestro objeto de estudio. Aparecen gran cantidad de correlaciones positivas significativas de las cuales estudiaremos las más pertinentes, y no hallamos ninguna correlación significativa negativa.

Encontramos una gran correlación positiva significativa entre el autocontrol y la tolerancia y respeto con los demás ($r = .631$, $p = 0$), también hallamos una correlación positiva significativa entre la empatía y el respeto ($r = .626$, $p = 0$), otra correlación positiva significativa que también nos suscita gran interés se da entre el liderazgo y la empatía ($r = .543$, $p = 0$).

Tabla 4: correlaciones divariadas de todas las variables medidas

RHO DE SPEARMAN		MEDIA TOL	MEDIA AUTO	MEDIA COOP	MEDIA EMP	MEDIA RESP	MEDIA R.SOL	MEDIA LID
MEDIA TOLERANCIA	coeficiente correlacion	1	,631**	,463**	-0,145	-0,11	-0,002	-0,135
	Sig.(bilateral)	.	0	0,002	0,366	0,493	0,992	0,399
	N	42	42	42	41	41	41	41
MEDIA AUTOCONTROL	coeficiente correlacion	,631**	1	0,6	0,123	0,144	0,205	0,041
	Sig.(bilateral)	0	.	0	0,443	0,37	0,2	0,797
	N	42	42	42	41	41	41	41
MEDIA COOPERACIÓN	coeficiente correlacion	,463**	0,6	1	0,109	0,288	0,151	0,04
	Sig.(bilateral)	0,002	0	.	0,499	0,068	0,345	0,803
	N	42	42	42	41	41	41	41
MEDIA EMPATIA	coeficiente correlacion	-0,145	0,123	0,109	1	,626**	0,559	0,543
	Sig.(bilateral)	0,366	0,443	0,499	.	0	0	0
	N	41	41	41	41	41	41	41
MEDIA RESPETO	coeficiente correlacion	-0,11	0,144	0,288	,626**	1	,573**	0,393
	Sig.(bilateral)	0,493	0,37	0,068	0	.	0	0,011
	N	41	41	41	41	41	41	41
MEDIA R.SOCIALES	coeficiente correlacion	-0,002	0,205	0,151	,559**	,573**	1	,478**
	Sig.(bilateral)	0,992	0,2	0,345	0	0	.	0,002
	N	41	41	41	41	41	41	41
MEDIA LIDERAZGO	coeficiente correlacion	-0,135	0,41	0,04	,543**	,393*	,478**	1
	Sig.(bilateral)	0,399	0,797	0,803	0	0,011	0,002	.
	N	41	41	41	41	41	41	41

**La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas)

*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas)

5. DISCUSIÓN

El presente trabajo pretendía, como ya se ha dicho anteriormente, realizar una aproximación a un estudio empírico mediante el cual reflexionar acerca del problema que nos preocupaba.

Dicho objeto de estudio se basa en conocer si el judo como deporte enmarcado dentro de la EF produce cambios en los valores del alumnado. Las variables que se analizaron en los cuestionarios fueron: empatía, respeto, liderazgo, relaciones sociales, autocontrol, cooperación y tolerancia y respeto a los demás. Además, se tuvieron en cuenta otro tipo de variables como: género, si se había practicado deportes de contacto con anterioridad, qué deporte se había practicado, durante cuántos años y si se sigue practicándolo en la actualidad.

En primera instancia nos centraremos en los datos que encontramos más interesantes para nuestro estudio. Como señala el CSD, el judo es el sexto deporte con más licencias (105.206), siendo el karate el siguiente deporte de contacto en la lista, posicionado seis puestos más abajo. Nuestra muestra en concreto coincide con estos datos, ya que el 76% de los practicantes de deportes de contacto habían realizado judo. Está claro que es un deporte bastante arraigado en nuestra sociedad gracias a todos los beneficios que posee.

Otro dato que nos llama la atención es el abandono de la práctica deportiva en adolescentes. Entre todas las respuestas positivas en la pregunta “¿Has practicado deportes de contacto?”, solo el 5% siguen con dicha práctica deportiva. Son varios los autores (San Emeterio, Arazuri, y de León Elizondo, 2012) que afirman el alto abandono deportivo que se produce antes de los 16

años, y aún más en concreto en el colectivo femenino. Esto tiene una consecuencia clara como bien indican Ardoy, Fernández-Rodríguez, Chillón, Artero, España-Romero, Jiménez-Pavón y Ortega(2010) y es el bajo nivel de condición física que tienen nuestros adolescentes en comparación con otros países.

En cuanto a los resultados del análisis de las medias y desviaciones estándar de las variables de nuestra muestra en concreto, observamos cómo los valores más altos aparecen en variables como “tolerancia y respeto a los demás” y en “relaciones sociales”, esto nos indica que los adolescentes muestran mejores sentimientos de competencia y perciben una mayor afiliación al grupo por parte de los alumnos como indican Sánchez-Oliva, Leo, Sánchez-Miguel, Amado, y García-Calvo (2013).

Tras realizar la prueba no paramétrica de U Mann-Whitney, observamos que no aparecen diferencias significativas de género en ninguna de las variables, por lo que podemos afirmar que en nuestra muestra chicos y chicas son similares.

Las correlaciones positivas más significativas y con mayor peso para nuestro estudio son entre:

- Autocontrol y tolerancia y respeto
- Empatía y respeto
- Liderazgo y empatía

Gracias a las correlaciones sabemos que en nuestra muestra en concreto, cuando trabajamos en el aula una de las variables, estamos trabajando intrínsecamente e indirectamente la otra. Por ello es muy útil para el profesorado conocer este tipo de resultados.

La variable de respeto se había rechazado debido a un alfa de Cronbach inferior a 0,7. Aun así lo hemos tenido en cuenta en las correlaciones ya que se trata de un acercamiento a una investigación empírica y no de un estudio riguroso.

6.CONCLUSIÓN/VALORACIÓN PERSONAL

Tras concluir el presente trabajo, teniendo en cuenta los objetivos propuestos y analizando los resultados obtenidos, podemos llegar a una serie de conclusiones:

1. Tras revisar la bibliografía nos damos cuenta de la importancia que tiene el judo en la formación de personas. Ya que gracias a él y a una buena labor docente se pueden transmitir cantidad de valores positivos para crear niños/as y adolescentes con conductas prosociales.
2. La UD que se planteó y se llevó a cabo en el contexto escolar fue una experiencia muy enriquecedora. Se realizaron cuatro sesiones con cada grupo que permitieron un acercamiento del alumnado con contacto corporal entre iguales.
3. Los resultados de esta muestra dejan claro que el judo es el deporte de contacto más practicado entre niños/as y adolescentes. También se observa el alto grado de abandono deportivo en la adolescencia.
4. Finalmente, creo que se debería trabajar y hacer mayor hincapié en el futuro en las variables menos puntuadas para así ir mejorando y creciendo como personas.

CONCLUSIONS:

Après avoir terminé ce travail, tenant compte des objectifs proposés et suite à l'analyse des résultats obtenus, nous pouvons tirer les conclusions suivantes :

1. Suite à notre étude bibliographique, nous constatons que le judo s'avère être un excellent vecteur d'éducation. En effet, un grand nombre de valeurs peuvent être transmises et inciter les enfants et les adolescents à des comportements pro-sociaux par sa pratique et un enseignement de qualité.
2. L'unité pédagogique qui a été établie et qui a été menée dans le contexte scolaire a été une expérience très enrichissante. Nous avons effectué quatre séances pour chaque groupe qui ont permis aux élèves de se rapprocher les uns des autres par le contact physique
3. Les résultats de cette expérience montrent que, de toute évidence, le judo est le sport de contact le plus pratiqué chez les enfants et les adolescents. On peut également constater le taux élevé d'abandons durant l'adolescence.
4. Pour finir, il me semble qu'il serait judicieux dans l'avenir, de travailler et de mettre l'accent sur des variables moins résultats pour s'améliorer et grandir en tant que personne.

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS DEL ESTUDIO

El presente estudio tiene determinadas limitaciones en cuanto a su formato y aplicación, por lo que se podrían realizar mejoras:

- Trabajar con una muestra mayor de alumnos/as.
- Realizar una unidad didáctica con más sesiones.
- Hacer una evaluación mediante un registro anecdótico a través de la observación durante las sesiones apuntando lo más significativo de cada sesión, para que tenga mayor validez (esto lo hizo el profesor para evaluarlos y me pareció muy interesante).
- Se trata de un trabajo con un diseño de estudio de investigación, pero en este caso no se trata de una investigación rigurosa y mediante la cual se puedan sacar conclusiones definitivas.
- Se podrían grabar las sesiones para analizar el comportamiento de los alumnos y la correcta intervención del docente.
- Alguien debería llevar un seguimiento de la intervención docente en el cual se verificara que los objetivos propuestos se están trabajando en dichas sesiones.

Por otra parte, podríamos hablar de prospectivas, modificaciones que se podrían hacer para que el presente estudio tuviera una mayor veracidad y rigor.

En un futuro me gustaría realizar el estudio con una muestra mucho mayor, como podría ser todos los 1ºESO de toda la ciudad de Huesca. También ampliaría el número de sesiones para hacer mayor hincapié en los diferentes objetivos, y realizar un cuestionario previo a la UD y otro posterior,

de esta manera podríamos comprobar si la intervención tenía un efecto en las variables estudiadas.

Se podrían grabar las sesiones ya que hoy en día las tecnologías nos facilitan mucho este tipo de revisiones posteriores. Gracias a esto se podrían analizar mucho mejor las diferentes actuaciones del alumnado durante las sesiones ya que el docente que da la clase no llega a observar todo lo que le gustaría.

También observaríamos la actuación del docente y le serviría como feedback para mejorar.

En cuanto a los cuestionarios, los pasaría en la sala de informática o con “tablets” si el centro dispusiera de ellas, ya que te facilita mucho la tarea.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Alazard, J. C. (1989). *Quels sports pour votre enfant*. Nathan.
- Aldaz, L. A. S., Bajaña, R. R., & Carbo, E. V. S. (2018). "El judo como estrategia pedagógica en el desarrollo de las relaciones sociales de los estudiantes del Liceo Naval". *INNOVA Research Journal*, 3(10), 101-114.
- Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Chillón, P., Artero, E. G., España-Romero, V., Jiménez-Pavón, D., ... & Ortega, F. B. (2010). Educando para mejorar el estado de forma física, estudio EDUFIT: antecedentes, diseño, metodología y análisis del abandono/adhesión al estudio. *Revista española de salud pública*, 84, 151-168.
- Carranza, M., Gil-Dolz, M. C., & Verdeny, J. M. M. (2003). *Educación física y valores: educando en un mundo complejo: 31 propuestas para los centros escolares* (Vol. 180). Graó.
- Castarlenas, J. L., & Molina, P. (2002). *El judo en la Educación Física escolar*. Editorial Hispano Europea.
- CDS (Consejo Superior de Deportes).
<https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/201907/Historico%20licencias%20%28actualizado%202018%29.pdf>
- Delgado Noguera, M. A. (1991). Los Estilos De Enseñanza En La Educación Física. *Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: ICE de la Universidad de Granada.
- dos Santos, S. L. C., Souza, R. O., Sanchis, L. R., de Oliveira, S. R., & de Araujo, M. L. (2011). Juegos de oposición: nuevas metodologías para la enseñanza de deportes de combate. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 45-62.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Sadovsky, A. (2006). Empathy-related responding in children. *Handbook of moral development*, 517, 549.
- Espartero Casado, J., & Gutiérrez García, C. (2004). El judo y las Actividades de Lucha en el marco de la Educación Física Escolar: una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza. In *Actas al III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*.
- Fernandez-Río, J., Calderón, A., Alcalá, D. H., Pérez-Pueyo, Á., & Cebamanos, M. A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (413), 55-75.

- García, J. M. G., Díaz, S. D. V., González, P. D., & Velázquez, R. V. (2006). *JUDO. Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas*. Editorial Paidotribo.
- García Vázquez, J. V. (2017). Diseño y análisis de una intervención para iniciación deportiva en judo. Design and analysis of an intervention for sports initiation in judo.
- Hellison, D. R. (2003). Teaching responsibility through physical activity. *Teaching responsibility through physical activity*.
- Hellison, D. (1978). Beyond balls and bats: Alienated (and other) youth in the gym.
- Inglés, C. J., Martínez-Monteagudo, M. C., Delgado, B., Torregrosa, M. S., Redondo, J., Benavides, G., ... & García-López, L. J. (2008). Prevalencia de la conducta agresiva, conducta prosocial y ansiedad social en una muestra de adolescentes españoles: un estudio comparativo. *Infancia y aprendizaje*, 31(4), 449-461.
- Jean-François, L. L'innovation pédagogique et didactique en EPS: le cas de la diffusion des activités de combat (1880-2012).
- Larraz, A. (2008). Valores y dominios de acción motriz en la programación de educación física para la educación primaria. *Seminario Internacional de Praxiología Motriz*.
- Lindeman, M., Harakka, T., & Keltikangas-Järvinen, L. (1997). Age and gender differences in adolescents' reactions to conflict situations: Aggression, prosociality, and withdrawal. *Journal of youth and adolescence*, 26(3), 339-351.
- Lira Quina, M. Á. (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.
- Martorell, C., González, R., Ordóñez, A., & Gómez, O. (2011). Estudio confirmatorio del Cuestionario de Conducta Prosocial (CCP) y su relación con variables de personalidad y socialización. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(32), 35-52.
- Menéndez Santurio, J. I., & Fernández Río, F. J. (2016). Hibridación de los modelos de Educación Deportiva y Responsabilidad Personal y Social: una experiencia a través de un programa de kickboxing educativo. *Retos*.

- Menéndez Santurio, J. I., & Fernández Río, F. J. (2016). Violencia, responsabilidad, amistad y necesidades psicológicas básicas: efectos de un programa de Educación Deportiva y Responsabilidad Personal y Social. *Revista de Psicodidáctica*, 21.
- Montero Carretero, C. (2014). Un análisis de la motivación en judo desde la Teoría de la Autodeterminación.
- Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Educación Física. Recuperado de: [http://www.educaragon.org/FILES/EDUCACION%20FISICA\(2\).pdf](http://www.educaragon.org/FILES/EDUCACION%20FISICA(2).pdf)
- ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Recuperado de: <http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=910768820909>
- Peranzi, F. G. (2008). Judo como práctica educativa. In *Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP 15 al 17 de mayo de 2008 La Plata, Argentina*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- Ramírez, J. V., & Noguera, M. Á. D. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(56), 17-24.
- Río, J. F., & Giménez, A. M. (2016). El aprendizaje cooperativo: Modelo pedagógico para Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 201-206.
- Robles Rodríguez, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de educación física en la ESO. Propuesta de aplicación. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (14).
- Rodríguez, Y. R. (2015). Adolescencia y comportamiento prosocial. *Poiésis*, 1(29).
- San Emeterio, M. Á. V., Arazuri, E. S., & de León Elizondo, A. P. (2012). Educación informal y ocio juvenil. El influjo de los amigos en el abandono de la práctica físico-deportiva. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (20), 203-221.

- Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., & Garcia-Calvo, T. (2013). Desarrollo de un modelo causal para explicar los comportamientos positivos en las clases de educación física. *Acción Motriz*, 10, 48-58.
- Sánchez-Queija, I., Oliva, A., & Parra, Á. (2006). Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia. *Revista de psicología social*, 21(3), 259-271.
- Torrecilla, F. J. M., & Castilla, R. H. (2011). Hacia un concepto de justicia social. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 9(4), 7-23.
- Urgelés, A. L. Valores y dominios de acción motriz en la programación de educación física para la educación primaria.
- Urgelés, A. L. (2004). Los dominios de acción motriz como base de los diseños curriculares en educación física: el caso de la comunidad autónoma de Aragón en educación primaria. In *La ciencia de la acción motriz* (pp. 203-226). Universitat de Lleida.

9. ANEXOS

Anexo 1: Cuestionarios

Edad:..... Genero: femenino – masculino
 ¿Has practicado deportes de contacto? Si No
 ¿Cuál/cuales?..... ¿Durante cuantos años?.....
 ¿Sigues practicándolo en la actualidad? Si No

1. Me cuesta ayudar a un compañero después de una caída	1	2	3	4	5	Ayudo a un compañero cuando tiene un problema.
2. Me cuesta mucho controlar mis acciones	1	2	3	4	5	Suelo controlar mis acciones
3. No me gusta participar en trabajos en grupo	1	2	3	4	5	Me encanta participar en actividades en los que tenemos que cooperar entre los/as compañeros/as.
4. Soy intolerante con la actuación de mis compañeros	1	2	3	4	5	Soy tolerante con la actuación de mis compañeros
5. En muchas ocasiones me siento descontrolado/a	1	2	3	4	5	Siempre me siento controlado/a
6. Siempre intento mirar por mi propio bien, me dan igual mis compañeros/as.	1	2	3	4	5	Siempre intento mirar por el bien de mis compañeros/as.
7. Cuando se me acaba la paciencia, me pongo agresivo	1	2	3	4	5	Cuando se me acaba la paciencia, se controlan mis impulsos
8. No me gusta trabajar con los demás en las tareas de clase.	1	2	3	4	5	Me gusta trabajar con los demás en las tareas de clase
9. Me cuesta aceptar a los compañeros/as con poco nivel	1	2	3	4	5	Acepto y respeto al resto de compañeros/as.
10. Prefiero que haya tareas individuales para trabajar solo/a	1	2	3	4	5	Prefiero que haya tareas colectivas, para trabajar en grupo
11. Me cuesta controlarme cuando algo no sale como quiero	1	2	3	4	5	Soy respetuoso con los comportamientos de mis compañeros/as.

	Nunca	Alguna vez	Muchas veces	Siempre
1. Insulto a los demás.				
2. Cuando alguien tiene problemas me preocupa.				
3. Cuando pegan u ofenden a algún compañero, le defiendo.				
4. Me gusta trabajar más en grupo que solo.				
5. Cuando alguien se equivoca o hace algo incorrecto le corrijo intentando no ofenderle.				
6. Soy alegre.				
7. Ayudo a los que tienen problemas.				
8. Cuando me dicen que haga algo, intento hacerlo.				
9. Soy miedoso.				
10. Cuando lo necesitan, animo a mis amigos y compañeros.				
11. Colaboro para que se trabaje mejor y con más interés.				
12. Cuando me piden que haga algo, no lo hago.				
13. Soy honrado.				
14. Cuando hay que hacer algo, tomo la iniciativa para empezar.				
15. Cuando hago algo mal lo reconozco.				
16. Cuando me hablan, atiendo.				
17. Colaboro con los demás cuando lo necesitan.				
18. Hablo muy bien, tengo facilidad de palabra.				
19. Soy agradable				
20. Cuando me equivoco, sé reconocerlo.				
21. A mis amigos y compañeros les gusta como hago las cosas.				
22. Ayudo a los demás dándoles ideas nuevas.				
23. Me gusta hablar con mis amigos y compañeros.				
24. Me gusta organizar grupos de trabajo				
25. Me gusta dirigir trabajos en grupo				
26. Soy tímido.				
27. Soy respetuoso.				
28. Cuando hablo con los mayores, lo hago con respeto.				
29. Apoyo y ayudo a mis compañeros.				
30. Me entiendo bien con mis compañeros.				
31. Me preocupo de que nadie quede olvidado o ignorado.				
32. Cuando ofendo a molesto, pido disculpas.				

	nunca	Alguna vez	Muchas veces	Siempre
1. Me gusta decir o sugerir lo que tienen que hacer los demás.				
2. Cuando alguien tiene problemas intento ayudarle.				
3. Tengo paciencia con los errores o equivocaciones de los demás.				
4. Cuando hay algún problema, se ponerme en el lugar de los demás.				
5. Me intereso por lo que pueda sucederle a mis compañeros.				
6. Recojo lo que los demás tiran o dejan fuera de su sitio.				
7. Cuando alguien es rechazado o ignorado, me acerco a él e intento ayudarle.				
8. Sé cuándo tengo que hablar y cuando tengo que callar.				
9. Tengo buenos amigos.				
10. Soy impulsivo, no tengo paciencia.				
11. Me gusta organizar cosas nuevas.				
12. Respeto la opinión de la mayoría.				
13. Soy simpático.				
14. Animo a los demás cuando lo necesitan.				
15. Tengo confianza en mí mismo.				
16. Comparto mis cosas con los demás.				
17. Hago las cosas con seguridad.				
18. Aunque esté haciendo algo, lo dejo cuando alguien necesita ayuda.				
19. Soy educado.				
20. Me intereso por lo que hacen los demás.				
21. Digo tacos, soy mal hablado.				
22. Consigo todo lo que me propongo.				

¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN!

Anexo 2: Actividades de las sesiones de la UD

SESIÓN 1

- Trotar alrededor del “tatami”, mientras realizan sentadillas, flexiones o saltos en función de las palmadas que de el profesor
- Transporte cooperativo: a cólicas, princesa y *kataguruma*
- Juegos de lucha:
 - Espalda con espalda empujar: sentados en el suelo, sacar a su compañero del rectángulo
 - Pelea de gallos: de cuclillas, sacar al compañero del rectángulo empujando con las manos
 - Abrazar la espalda: de pie, uno enfrente de otro deben abrazar la espalda de su compañero
 - Pulso gitano: de pie, uno enfrente de otro beben agarrarse mano derecha con mano derecha mientras los pies izquierdo con izquierdo se encuentran unidos e inmóviles. El objetivo es conseguir tirando con la mano que el compañero pierda el equilibrio y mueva el pie

SESIÓN 2

- Volteretas para calentar: hacia delante, hacia delante piernas abiertas, pino voltereta, hacia detrás, hacia detrás piernas abiertas, quinta.
- Caídas mas básicas en el judo mediante una progresión sencilla.
Hacia detrás (*Ushiro-Ukemi*)
 - Desde sentados
 - Desde cuclillas
 - Por parejas uno en frente de otro de cuclillas, chocamos manos y hacemos la caída
 - Desde de pie
 Hacia delante o rodando (*Mae-Mawari-Ukemi*), de un lado del tatami al otro
 - Juego “El cazador tirando”: uno la para, tiene que ir a cuadrupedia mientras el resto de compañeros/as corren por el tatami evitando que los tiren. Si el cazador agarra y tira a un compañero/a este debe ponerse en cuadrupedia y pasa a ser cazador. El juego finaliza cuando todos han sido pillados y son cazadores.

SESIÓN 3

- Juego para calentar, “El cazador tirando” ya que en la sesión anterior gusto mucho a los alumnos/as y se trabajan muchos aspectos importantes.
- “Pelea de jinetes”: uno esta en cuadrupedia y el otro se sube encima “como un caballo”, consiste en tirar a otros jinetes. Si te tiran se cambia el rol, el caballo pasa a ser jinete y viceversa.
- Desplazamientos de un lado a otro del tatami por parejas:
 - Uno a cuadrupedia y el otro se va desplazando empujándose de los hombros del que esta a cuadrupedia.
 - Igual que el anterior pero esta vez el compañero se sitúa en perpendicular al otro y con ayuda de los pies se desplaza haciendo “la gamba”.
- Situaciones de volteo al compañero desde la guardia. El que realiza la acción (uke) debe estar tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo y cabeza levantada. El compañero (tori) estará de rodillas situado en los pies del compañero. Para girarlo uke debe poner los pies entre los muslos de tori, abrazarle

“Randoris” de suelo dejándoles libertad para que vivencien y experimenten diferentes formas de girar e inmovilizar diferentes a las explicadas. Cambiando de pareja cada vez que el tiempo acabe.

SESIÓN 4

- Juego para calentar competitivo-cooperativo: consiste en crear dos grupos del mismo número de alumno/as que compiten entre sí. Cada grupo debe tumbarse boca abajo colocados todos en línea en la misma posición, excepto uno que será el que rueda por encima de los demás. Cuando el que rueda ha llegado al final se tumba con el resto de sus compañeros y el primero de la fila se pone de pie y rueda por encima de todos. Así hasta que se llega al otro extremo del tatami. La variante utilizada del juego fue: que en vez de ser el compañero que está encima el que rueda, los de abajo deben girarse de forma coordinada para que el que está arriba se mueva.
- Recordaremos las caídas
- 2 técnicas sencillas de judo pie:
 - O goshi (gran proyección de cadera)
 - O uchi gari (gran barrido interior)
- “Randori de pie” adaptado al espacio, al material y a los conocimientos y capacidades de los alumnos/as.