

Tipo de artículo: Artículo original  
Temática: Soluciones informáticas  
Recibido: 10/09/19 | Aceptado: 02/12/19 | Publicado: 20/12/19

## **Alternativas para niños y niñas utilizando actividades del judo en la Universidad de las Ciencias informáticas**

### *Alternatives for boys and girls who use judo activities in the University in Computer Sciences*

**Juan Antonio Larrude Cárdenas<sup>1\*</sup>, José Luis Ladrón de Guevara Valdés<sup>2</sup>, Carlos Alain Ávila Tibeau<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Universidad de las Ciencias Informáticas. Cuba. [larrude@uci.cu](mailto:larrude@uci.cu)

<sup>2</sup> Universidad de las Ciencias Informáticas. Cuba. [jose@uci.cu](mailto:jose@uci.cu)

<sup>3</sup> Universidad de las Ciencias Informáticas. Cuba. [CarloSalin@uci.cu](mailto:CarloSalin@uci.cu)

\*[larrude@uci.cu](mailto:larrude@uci.cu)

---

#### **Resumen**

Este proyecto comunitario, que se realiza con vista a incorporar a los niños de la comunidad en un deporte de combate, en este caso el judo, pues el mismo aporta muchas cosas tanto a nivel intelectual como físico a nuestros niños. Además, este deporte les enseña a desarrollar su fuerza, su coordinación y su equilibrio, entre otras capacidades. También aprenden una serie de valores importantes, Como son el compañerismo, la deportividad, la motivación y la solidaridad. Sin detenernos en la tranquilidad psicológica de tranquilidad de los trabajadores y profesores de la comunidad de las ciencias informáticas. El mismo se viene realizando desde el curso (2015-16) en el horario de 5:30 a 7:00 pm con 2 frecuencias semanales. Es necesario destacar la contribución del deporte, donde tanto los niños como los padres muestran satisfacción y agradecimiento por los resultados obtenidos, entre ellos se destacan la organización y disciplina tanto en la escuela como en la casa, contribuyendo de esta forma a elevar la calidad de vida. Métodos empleados: Observación, Entrevistas.

**Palabras clave:** Proyecto comunitario, Judo, Acrobacia

#### **Abstract**

*This community project, which is carried out with a view to incorporating the children of the community in a combat sport, in this case judo, because it brings many things both intellectually and physically to our children. In addition, this sport teaches them to develop their strength,*

*coordination and balance, among other capabilities. They also learn a series of important values, such as companionship, sportsmanship, motivation and solidarity. Without stopping in the psychological tranquility of the workers and teachers of the community of computer sciences. The same has been done since the academic year (2015-16) from 5:30 to 7:00 pm with two weekly frequencies. It is necessary to emphasize the contribution of sport, where both children and parents show satisfaction and appreciation for the results obtained, among them are the organization and discipline both in school and at home, thus contributing to raise the quality of life. Methods used: Observation, Interviews.*

**Keywords:** *Community Project, Judo, Acrobatics*

---

## **Introducción**

Judo de combate, que requiere del dominio de diversas técnicas, así como del desarrollo de las diferentes capacidades físicas, por lo que se necesita del transcurso de muchos años de práctica para alcanzar un nivel satisfactorio en cada uno de estos órdenes (físico-técnico) fundamentalmente.

Las últimas décadas ha existido una gran tendencia por la práctica de *deportes* recreativos en busca de mejorar la salud, de disfrute y ocupación sana del tiempo libre. El judo ha ido ocupando espacio dentro de las actividades deportivas recreativas o de tiempo libre, son varios los estudios dirigidos a estos aspectos.

Con el judo intentamos educar las capacidades motrices de los niños esto supone desarrollar destrezas y habilidades que perfeccionen y aumenten su capacidad de movimientos técnicos, coordinativos las condicionales, profundizando en conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. Ya que con ello apoyamos el trabajo de las estudiantes. Creándoles el hábito necesario como una necesidad de practicar ejercicios físicos apoyados en el judo.

Es por ello que nos dimos a la tarea por los beneficios que aporta este deporte de realizar un proyecto comunitario infantil, donde se ponga de manifiesto la inserción a las actividades físico deportivas recreativas de los niños de la comunidad.

La Motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socioafectivo., ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

El judo es un deporte de contacto originario de Japón. Fue fundado en 1882 por el profesor japonés Jigoro Kano con el objetivo de crear un sistema educativo y no simplemente enseñar una serie de técnicas de autodefensa. El objetivo que se persigue en este arte marcial es derribar al oponente cuando se lucha de pie o controlar y dominar su cuerpo cuando se lucha en el suelo.

Los judocas utilizan una serie de técnicas y tácticas para conseguir derrotar a su oponente. Además, las capacidades físicas y mentales que permite desarrollar han propiciado que el judo sea uno de los estilos de lucha competitiva más practicados en la actualidad.

El judo es una de las artes marciales preferidas de los niños. Desarrollan sus capacidades físicas y psíquicas y mejoran su estado de forma al mismo tiempo que aprenden valores tan importantes como el compañerismo o el respeto hacia los demás. Aunque el judo puede tener algunas desventajas como la posibilidad de que los niños sufran alguna lesión o lleven lo aprendido más allá de las clases, lo cierto es que los beneficios de este deporte son innumerables: desarrollo de las habilidades motoras básicas. Una de las reglas más importantes a la hora de hacer judo es aprender a caer correctamente, evitará muchas lesiones durante las clases, pero también fuera de ellas.

## **Materiales y métodos**

### **Algunos beneficios que aporta el judo**

- Favorece el desarrollo del aparato motriz.
- Desarrollo de la fuerza, coordinación, velocidad, flexibilidad y equilibrio del niño.
- Aprender a conocerse a sí mismos y a dominar su cuerpo.
- Desarrollar su poder de auto control.
- Estimulación del pensamiento táctico. La rapidez del deporte obliga a los niños a tener que tomar decisiones rápidas y decisivas en las diferentes situaciones que le plantea su oponente o él plantea a su contrincante.
- A pesar de ser un deporte de contacto, transmite y enseña muchos valores a los niños: respeto, tolerancia motivación, autoestima educación, compañerismo, solidaridad, trabajo en equipo.

Con la vuelta a la escuela de los niños, también se retoman las actividades extraescolares y deportes que practican. Aunque el judo es visto por muchos padres como un deporte de lucha, es mucho más que eso.

Es un **deporte de contacto**, sí, pero también es un ejercicio muy educativo para el desarrollo físico y psíquico de los niños y niñas con un trasfondo ético y filosófico muy positivo. Calificado por la Unesco como uno de los mejores deportes que pueden practicar los niños y las niñas, esta **disciplina**

**olímpica** supera la noción de combate cuerpo a cuerpo para dirigirse hacia el conocimiento de uno mismo.

Para los niños es una de las actividades más divertidas que pueden practicar y para los padres uno de los deportes más saludables a los que llevar a sus hijos.

### **¿Cuándo y cómo pueden los niños practicar judo?**

Inicialmente, los niños deben practicar judo como un juego y no para competir; el inicio de la competición vendrá determinado por su desarrollo físico y sus destrezas en el deporte. Se puede practicar judo en cualquier centro o club deportivo que esté acondicionado para ello. Es preciso que haya una superficie sin columnas cubierta de Tatami (grupo de planchas de goma-espuma prensada), que permite amortiguar el contacto del niño contra el suelo; así podrán jugar sin temor a las caídas.

La vestimenta de los judocas se compone de un kimono llamado judogi, que suele ser blanco y azul, y el cinturón de uno u otro color en función del nivel en el que se encuentre el niño. Además, es muy importante saber que el profesor de judo de tu hijo, además de ser cinturón negro, debe haber recibido una formación como profesor y haber obtenido una de las diferentes titulaciones de enseñanza exigidas por la Federación de Judo del municipio o región.

El judo para niños de entre 4 y 7 años está caracterizado por tratarse, principalmente, de ejercicios con los que enseñar a los pequeños a dominar su cuerpo, conocer sus capacidades y posibilidades para desplazarse, saltar, correr, arrastrarse por el suelo, etc. Con estos fáciles ejercicios de psicomotricidad, los niños irán cogiendo confianza en sí mismos.

Entre los 7 y los 10 años, esos sencillos ejercicios de psicomotricidad empiezan a combinarse con las técnicas más sencillas de judo. Aprenden a respetar a sus compañeros y su profesor y cada vez tendrán que esforzarse más para superarse a sí mismos e ir evolucionando.

A partir de los 10 años los niños ya podrán desarrollar técnicas deportivas de judo. Paralelamente, tendrán la oportunidad de poner en práctica lo que aprendieron sobre los valores de compañerismo, exigencia o trabajo en equipo que aprendieron en fases anteriores.

**La Unesco** (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para los niños a partir de los cuatro años. El organismo mundial apostó por esta disciplina olímpica ya que aporta una educación física integral, potenciando todas sus posibilidades psicomotrices y de relación con las demás personas.

Se responde así a una de las preguntas que surgen en muchos padres cuando quieren que sus hijos se acerquen al mundo del deporte: ¿cuál es el mejor?, ¿cuál el más indicado para según qué edad?, ¿a partir de qué momento pueden pensar en la competición?

Practicar un deporte a las edades más tempranas aporta beneficios no solo a la salud de los pequeños, sino que también ayuda a su sociabilización y a su formación ética. Pero no todos los niños pueden realizar todas las actividades y suele haber deportes que se recomiendan para unas u otras edades. Del mismo modo que los adultos, los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste. Al principio pueden iniciarlo y seguir el ritmo, pero si el niño cuenta con el apoyo de sus familias, todo tendrá su camino.

Sin embargo, cuando los padres pretenden que sus hijos tengan una primera toma de contacto con el ejercicio físico, las dudas llegan: ¿cuál es el deporte más indicado?, ¿a qué edad es conveniente que se acerquen a él?, ¿la competición es recomendable? Estas preguntas son frecuentes y cada actividad física ofrece sus virtudes. Sin embargo, recurramos a un organismo internacional como la Unesco para hallar una respuesta. Y es que la organización declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes a partir de cuatro años.

Cuando unos padres deciden apuntar a sus hijos a un deporte, uno de los primeros que seguramente le viene a la cabeza es el judo. Seguramente cuando sea mayor le apuntaré en judo, pero no sé si le gustará mucho porque es un niño muy tranquilo.

Sin embargo, este deporte, que surgió en Japón, tiene una gran cantidad de ventajas para nuestros hijos.

Al principio los niños no competirán, ya que el objetivo inicial es que se familiaricen con el judo y vayan interesándose más por practicarlo. **Deben tomarlo como un juego** en el que comparten tiempo con sus amigos a la vez que practican un deporte y aprenden algunos valores. Cuando ya tengan un nivel adecuado y hayan aprendido los aspectos fundamentales que transmite el judo, será el momento en que comenzarán a participar en competiciones.

## Resultados y discusión

### Prepara su físico y su mente

En el judo probablemente lo que más se suele hacer es caer al suelo. Es un deporte en el que las caídas son constantes por la naturaleza de esta actividad, por lo que los niños aprenden cómo deben caer al suelo correctamente, lo que les evitará muchas lesiones fortuitas tanto en el presente como

en el futuro. Además, este deporte les enseña a desarrollar su fuerza, su coordinación y su equilibrio, entre otras cosas.

### **También aporta beneficios a su mente**

El judo es un deporte en el que la victoria o la derrota dependen de una decisión que debes tomar rápidamente. Eso permitirá a tus hijos que puedan aprender a tomar decisiones en poco tiempo. La matrícula del mismo es de 15.

Una clase del proyecto consiste en parte inicial, parte principal y parte final con una duración de una hora y media y con 2 frecuencias semanales.(lunes y miércoles).En la parte inicial ya los niños formados en fila saludaran al estilo japonés, de pie, luego se realiza un calentamiento general donde se realizan ejercicios para todas las articulaciones, posteriormente se realiza un calentamiento específico que consiste en ejercicios propios del judo como son: desplazamientos, entradas, sombras, ejercicios acrobáticos(vuelta de frente, vuelta de espalda y voltereta lateral) y finalizando esta parte se realiza el ejercicio la viola, el mismo fortalece la fuerza tanto de los miembros superiores como los inferiores, además de la flexibilidad . En la parte principal se realizan los uchi komi estáticos por ambos lados (migi hidari) en parejas. También se realizan en parejas los desplazamientos al frente, atrás y circular, pero sin proyección. Repiten el nombre de la técnica en cuestión, trabajando además su memoria, es el momento e introducir algunas palabras del vocabulario japonés, como aejime (comenzar), mate (detenerse), hidari (izquierda), migi (derecha), o (grande), soto (exterior) gari (barrer), sensei (profesor) etc. Todas estas actividades se realizan en forma de juego. Especial atención a las caídas sin grado de dificultad, apoyándonos en los ejercicios acrobáticos que dan orientación en el espacio, rodando al frente por ambos lados (migi zugari zempo ukemi) (hidari zempo ukemi).

En la parte final de la clase se realiza un juego de habilidades, posteriormente se acuestan para estirar los músculos y descender el pulso. Las conclusiones se realizan realizando preguntas sobre lo aprendido en la clase.

### **El Proyecto**

Es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez. Surge producto de la necesidad de encontrar actividades recreativas para generar bienestar, práctica que además de mejorar el estado físico, refuerza actitudes positivas

Se propone contribuir al mejoramiento de la calidad de vida, proporcionando bienestar psicosocial y espiritual a través de actividades del Judo, está dirigido a la promoción y prevención de salud,

debido a la existencia de un alto predominio de problemas relacionados con inadecuadas formas y estilo de vida de los niños(as) con necesidades recreativas de la UCI, durante la parte del día que consideramos tiempo libre. **¿Cómo emplea, esta parte del tiempo, el sector más joven de nuestra comunidad UCI?**

Nuestro proyecto brinda la posibilidad de utilizar este tiempo de ocio realizando actividades de carácter formativo y educativo que ayuden al desarrollo de la personalidad de las nuevas generaciones a través de acciones propias del deporte de Judo.

En la actualidad el tiempo de ocio (es el tiempo libre de una persona. Tiempo recreativo que se organiza y utiliza de acuerdo a su propia voluntad) se ha convertido en una necesidad más que es necesario cubrir.

#### **Pilares esenciales del tiempo libre**

- Percepción de libre elección, en función de preferencias individuales
- Sensación gratificante
- Actividades que tienen un fin en sí misma y en la sensación gratificante que producen practicarlas.

Además, este ocio se manifiesta en 6 dimensiones:

1. **Lúdica**
2. **Deportiva**
3. Festiva
4. **Recreativa**
5. Ecológica
6. Solidaria

### **Dimensión deportiva**

Las experiencias **lúdico-deportivas** contribuyen al desarrollo integral de la persona, incrementan las capacidades de tipo motor, fomentan relaciones sociales y promueven los hábitos de salud e higiene corporal. La práctica deportiva puede contribuir a que el sujeto se exprese se sienta aceptado por los demás, tenga éxito, aprenda a trabajar en equipo, sea más competente y autónomo y mejore su forma física.

### **Materiales para la práctica del Judo**

Tatami, formado por colchonetas, deberá de tener una extensión óptima para el número de judocas que participen. Los alumnos deben llevar a la actividad el siguiente material:

Lo básico para empezar es ropa de deporte como un chándal que permita el movimiento del alumno sin causarles daños, nada de cinturones, zapatillas...

En cuanto puedan deberán traer un JUDOGY que es el traje de Judo, que es de una tela más resistente y que tiene una serie de cualidades como el grosor del cuello y la ausencia de elementos duros que evita lesiones y el daño cuando los niños caigan sobre el tatami. También el Judog y les encanta a los niños al ser vistoso y divertido. Para niños de pequeña edad se suele usar con calcetines porque el tatami (lugar donde se lleva a cabo la actividad como en este caso las colchonetas) suele estar frío, así evitar resfriados. Para edades más grandes se suele practicar el Judo descalzo pues los calcetines resbalan y se pierde estabilidad para proyectar. Las niñas deben llevar en todas las edades una camiseta debajo del Judogy, Los niños(as) que comiencen su primer año, deberán comenzar por adquirir los conocimientos básicos del Judo, así como sus elementos de una manera amena y divertida.

### **Elementos Básicos**

El TATAMI como lugar de aprendizaje y de respeto al compañero donde no se puede aceptar ni insultos ni agresiones.

### **Conocimientos Básicos**

Respeto al tatami, compañero y al maestro, siempre antes de entrar y salir del tatami se saluda con una breve reverencia, cuando se practica judo con un compañero, También se le saluda. Al comenzar y terminar la clase de Judo se hace un saludo en común. Al dividirse el Judo en dos elementos, Judos en el suelo y Judo de pie, los alumnos van a ir adquiriendo una serie de conocimientos básicos y progresivos sobre ambos. Siempre el primer año son conocimientos básicos y adecuados a su edad. La caída de Judo se practica en todas las clases para que los niños aprendan a caer sin hacerse daño y evitar lesiones. Hasta que los niños no aprenden a caer no se comienza con el Judo de pie.

### **Las Clases para niños(as) de diferentes edades**

No son complicadas, el judo no influye tanto la edad como en otros deportes, sino que influye más la altura, peso y el desarrollo del niño (tampoco se puede poner a un niño de 3 años con uno de 10, pero uno de 3 con uno de 5 o quizás 6 si se puede), a la hora de darles materia como puede ser judo pie se ponen juntos en relación de lo dicho antes e incluso se suelen poner alumnos de mayor edad o grado de cinturón con alumnos más pequeños o de menor grado de cinturón para que este se fije en como ejecuta el mayor los movimientos de judo y el mayor consiga adquirir poco a poco responsabilidad, le resalto de nuevo el **respeto** como pilar fundamental de la práctica del Judo.

A la hora de los juegos por equipo, mayores y pequeños serán mezclados por igual.

Es solo a la hora del RANDORI (combate de JUDO) donde es básico que los alumnos se pongan por parejas en relación a sus conocimientos, edad, altura y peso. Pero como es el comienzo de la actividad aún no harán combates

### **Métodos y Procedimientos Metodológicos**

La enseñanza de las actividades lúdicas y ejercicios deben ser trabajadas bajo **métodos activos**, debido a que estos métodos permiten trabajar las prácticas deportivas como un sistema de relaciones, focalizando la atención en el progreso y el esfuerzo realizado por el debutante.

Metodológicamente se sugiere la utilización del descubrimiento como forma de acceder al conocimiento. De esta forma **la observación** permitirá dar con nuevas soluciones diferenciando las soluciones más eficaces con la ayuda de los compañeros y del profesor.

El enfrentamiento es una de las finalidades de la práctica del Judo y actividades de lucha, pero los enfrentamientos se deben caracterizar por ser portadores de valores educativos. De esta forma, el nivel de oposición debe ser adaptado a las posibilidades y condiciones del alumnado, a sus conocimientos técnicos-tácticos y a su aptitud para manejar sus emociones.

Un pilar clave para el desarrollo y puesta en práctica de este tipo de actividades en las aulas es “**la seguridad**” de los alumnos. Esta será el punto de partida para la elaboración de todas las actividades y ejercicios. En el ámbito metodológico será **el juego** el medio para favorecer actividades generadoras de placer, por lo que cualquier actividad desarrollada mediante el, resultará muy motivante para el alumno. Con ello se logra que existan niveles motivacionales adecuados y así lograr los objetivos planteados, de esta forma se aporta con soluciones a los distintos problemas que se planteen.

#### **Métodos teóricos:**

Análisis – Síntesis, Histórico – Lógico

#### **Métodos empíricos:**

La **Observación** y la **Entrevista** no estandarizada o libre

#### **Población y Muestra**

Niños y niñas de edad escolar a partir de los 4 años de edad distribuidos de la siguiente forma, **Muestra:** 15 niños,

**Hembras:** 5 niñas y **Varones:** 10 niños

#### **Impacto**

Superó las expectativas esperadas, conocer la filosofía y normas que rigen la disciplina del judo hizo posible tener una armoniosa relación entrenador – niños(as) – padres. Los niños(as) incorporaron a su forma de recreación la actividad física por delante del tiempo frente a las TIC (Tablet, Laptop, PC...). Los padres se involucraron en las actividades junto a sus niños(as)

#### **Conclusiones**

El proyecto se ha realizado de forma exitosa, lo cual hace posible una sana ejercitación tanto física como mental de sus practicantes. El éxito obtenido se debe a que combina exigencias físicas y la autodisciplina, incorporándole un sentido más lúdico aportado por el juego.

La intención comunitaria involucró tanto a padres como a los niños y las niñas y esta participación ayudó a comprender mejor la disciplina Judo. El proyecto contribuyó a la mejora de la disciplina en la escuela y en el hogar.

#### **Referencias**

- Gaskin (1989), uso del material en los programas deportivos de las escuelas, p67
- Simonet (1985) y Kerr (1982), nuevas informaciones para poder continuar generando nuevas alternativas de soluciones.
- Larrude, J.A. (2009), plan de acción para las estudiantes de judo de la UCI. Tesis de maestría
- Looglin, C. y Suiwa, J. (1990) distribución de los materiales didácticos en los escenarios de enseñanza.
- Neil, L. (2001). El Manual del corredor principiante: ante el programa contrastado de trece semanas para caminar y correr. Barcelona: Paidotribo. 196
- Luque, F. (1995). Guía de juegos escolares con compañeros Madrid: Editorial Gymnos 2 V.
- Gomendio, M. (2002). Educación física para la integración de niños con necesidades educativas especiales: programa de actividad física para niños de 6 a 12 años.
- Aguila, C. (2000). La iniciación deportiva infantil. Selección de talentos. Revista Digital. Buenos Aires.