



El método del juego, en la enseñanza de la técnica del tachi waza

The game method, in teaching the tachi waza technique

O método de jogo, no ensino da técnica tachi waza

Andrés Felipe Jiménez Espín ^I

andresjimenez@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1414-6441>

Juan Pablo Jiménez Espín ^{II}

juanjimenez@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1889-6584>

Erika Paulina Flores Moreira ^{III}

erikaflores@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3146-8733>

Ángel Patricio Santacruz Viveros ^{IV}

angelsantacruz@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-5525-2688>

Edison Enrique Pazmiño Barona ^V

edisonpazmino@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-9887-6918>

Correspondencia: Andy140689@gmail.com

Ciencias de la Salud

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 30 de noviembre de 2023 * **Aceptado:** 22 de diciembre de 2023 * **Publicado:** 25 de enero de 2024

- I. Escuela Superior de Policía “Gral. Alberto Enríquez Gallo”, Quito, Ecuador.
- II. Escuela Superior de Policía “Gral. Alberto Enríquez Gallo”, Quito, Ecuador.
- III. Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE, Ecuador.
- IV. Escuela Superior de Policía “Gral. Alberto Enríquez Gallo”, Quito, Ecuador.
- V. Escuela Superior de Policía “Gral. Alberto Enríquez Gallo”, Quito, Ecuador.

Resumen

La iniciación deportiva es un elemento importante a fin de desarrollar las habilidades motrices del niño desde los 6 a 9 años, es importante que a esta edad desarrollen todas sus habilidades en sus diferentes prácticas tanto técnicas y lúdicas, además de tener en cuenta que es vital considerar un amplio papel socializador y aporte de valores éticos y morales.

La enseñanza se realizará a través del juego, con el que se busca la discrepancia del niño, que participará en sus propias soluciones. Los juegos utilizados serán, fundamentalmente, de cooperación y oposición.

El judo en ne waza o suelo es ideal para la iniciación, ya que facilita una rápida puesta en situación de lucha, y ofrece mayores garantías de seguridad. A continuación, se enseña las caídas, y se sugiere se comience con las de tipo

lateral y hacia adelante, ya que el espacio hacia atrás es desconocido y pueden lesionarse.

De forma seguida, se trabaja tachi waza o judo de pie, de esta manera

progresiva se realizará las proyecciones, puesto que el aprendizaje de las caídas y las proyecciones no se puede enseñar por separado.

Es importante jugar para enseñar en estas edades tempranas pues se contribuye en el desarrollo de habilidades intrínsecas, aprenden a controlar sus vidas, pues toman decisiones y resuelven problemas, para ejercer su auto control y seguir reglas, que a la vez podrán aprender a regular sus emociones, pues aprenden a ser niños sociables y felices.

Palabras Clave: judo; método; juego; etapas; guía.

Abstract

Sports initiation is an important element in order to develop skills motor skills of the child from 6 to 9 years old, it is important that at this age they develop all their skills in their different technical and recreational practices, in addition to taking into account that it is vital to consider a broad socializing role and contribution of ethical and moral values.

The teaching will be carried out through the game, with which the discrepancy of the child, who will participate in his own solutions. The games used will be, fundamentally, cooperation and opposition.

Judo on ne waza or ground is ideal for initiation, as it facilitates quick start-up.

fighting situation, and offers greater security guarantees. Next, the falls are taught, and it is suggested that you start with the type

laterally and forward, since the space behind is unknown and they can be injured.

Next, tachi waza or standing judo is worked, in this way

The projections will be performed progressively, since learning falls and projections cannot be taught separately.

It is important to play to teach at these early ages because it contributes to the development of intrinsic skills, they learn to control their lives, make decisions and solve problems, to exercise self-control and follow rules, which at the same time can learn to regulate their emotions, as they learn to be sociable and happy children.

Keywords: judo; method; game; stages; guide.

Resumo

A iniciação esportiva é um elemento importante para o desenvolvimento de habilidades habilidades motoras da criança de 6 a 9 anos, é importante que nesta idade ela desenvolva todas as suas habilidades nas suas diferentes práticas técnicas e lúdicas, além de levar em conta que é vital considerar um amplo papel e contribuição socializadora de valores éticos e morais.

O ensino será realizado através do jogo, com o qual a discrepância do criança, que participará de suas próprias soluções. Os jogos utilizados serão, fundamentalmente, cooperação e oposição.

O judô no ne waza ou solo é ideal para iniciação, pois facilita o início rápido.

situação de combate e oferece maiores garantias de segurança. A seguir são ensinadas as quedas, e sugere-se que você comece pelo tipo

lateralmente e para frente, pois o espaço atrás é desconhecido e podem se machucar.

Em seguida, trabalha-se tachi waza ou judô em pé, desta forma

As projeções serão realizadas de forma progressiva, pois o aprendizado cai e as projeções não podem ser ensinadas separadamente.

É importante brincar para ensinar nestas idades precoces porque contribui para o desenvolvimento de competências intrínsecas, aprendem a controlar as suas vidas, a tomar decisões e a resolver problemas, a exercer o autocontrole e a seguir regras, que ao mesmo tempo podem aprender regular suas emoções, à medida que aprendem a ser crianças sociáveis e felizes.

Palavras-chave: judo; método; jogo; estágios; guia.

Introducción

El judo no es solo un deporte, es considerado un estilo de vida saludable por quienes lo practican, la etimología de la palabra "judo", que se sugiere en el informe oficial Rosty Empos (2016): menciona lo siguiente: "Ju es "la suavidad" o "la manera de ceder" y do significa "principio" o "camino". Por lo tanto, judo significa "el camino de la suavidad".

Por ello, es fundamental conocer que, en el camino de la suavidad, la docencia no puede estar aislada, la formación desde el primer paso del judoca, considera y enfatiza la metodología del juego, teniendo en cuenta las diferentes perspectivas de los distintos autores que se señalarán en líneas siguientes.

El Tachi Waza, consiste en realizar técnicas para derribar al oponente al tatami; esta técnica se refiere a proyectar al oponente, mediante varias técnicas que con la práctica y la especialización quizá puedan ser el determinante en ganar o perder un combate.

Se debe comprender que cada etapa en la vida, guarda consigo una importancia tal, que involucra una característica en la enseñanza, es el caso del Judo y la técnica de Tachi waza, que es adecuado enseñarla en edades desde los 6 a 8 años.

Objetivo

Generar una guía de juegos para la enseñanza de acuerdo a las edades comprendidas entre la niñez y la adolescencia, que sea parte de la formación del judoca basándose en la técnica Tachi Waza del judo.

DESARROLLO

Como en líneas anteriores se refería a una adecuada edad de enseñanza, pues la evolución y desarrollo de los niños, en relación de la práctica del Judo versus sus características físicas, psicológicas, psicosociales, irían de la mano tal como es mencionado por Sánchez, Tipán, Alomoto y Romero (2021), quienes refieren que: "la edad ideal para que puedan integrarse en un deporte viene comprendido en la edad de los 6 años". Esto en razón que a esa edad se fortalecen las habilidades motrices básicas.

Es así que según EASOSPORT (2018), señala que dentro de las técnicas del Tachi Waza, existen cuatro variantes de la técnica, los cuales son: “TE-WAZA, KOSHI-WAZA, ASHI-WAZA y SUTEMI-WAZA”, para ello se procedió a enfatizar la presente investigación a ejemplificar la enseñanza a través del juego de estas cuatro técnicas.

Te Waza, considerada como la técnica de hombro y brazo, es así que, para demostrar, practicar y perfeccionar la técnica, se considera necesario la aplicación de los siguientes ejercicios de enseñanza a través del juego, tal como lo mencionaba Montessori (juego-enseñanza).

Tabla

1

Juegos para el desarrollo de la técnica Te Waza

Faja etaria	Juego	Desarrollo	Materiales	Tiempo	Reglas del juego	Evaluación	Fuente net gráfica	Autor/autores
8 en adelante	Cazador y presa	Explicación y demostración Se divide el grupo por parejas; uno hace de “presa” y el otro de “cazador”. El “cazador” tiene cogida a la “presa” por la parte superior de la manga de uno de sus brazos y tiene que transportarla hacia una de las esquinas para facilitar la atracción hacia él. La “presa” intentará en todo momento escaparse del “cazador”.	Tatami y cinturones	10 min	A) la “presa” podrá zafarse empleando cualquiera de las técnicas aprendidas. B) la “presa” que consiga soltarse obtiene un punto y, si sale del tatami antes de que el “cazador” le toque en cualquier parte del cuerpo, un punto más. C) cuando consigan dos puntos, se intercambian los roles.	Verificar que los estudiantes formen parte del juego y que realicen de lo mejor manera	https://es.scribd.com/book/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas	<u>José M. García García</u> <u>Sagrario Del Valle Díaz</u> <u>Paz Díaz González</u>
9 en adelante	Lucha de Sumo	Explicación y demostración Se divide el grupo por parejas y se sitúan frente a frente en el centro del pasillo formado por sus cinturones. Se trata de arrastrar al contrario (con la mano izquierda sujetando la parte superior	Tatami	10 min	a) no se permite salir del espacio delimitado por los cinturones b) cada vez que existe un “ <i>ocado</i> ”, se cambia de roles.	Verificar que los estudiantes formen parte del juego y que realicen de lo mejor manera	https://es.scribd.com/book/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas	<u>José M. García García</u> <u>Sagrario Del Valle Díaz</u> <u>Paz Díaz González</u>

		de la manga derecha del <i>judogui</i> del adversario para facilitar la atracción hacia uno mismo) y desplazarle hasta el extremo del pasillo andando hacia atrás.						
12 en adelante	Atrapa a tu compañero	<p>Todos trotan por el espacio y a la voz del profesor deben buscar a un compañero para abrazarlo.</p> <p>a) hay que abrazar a tantos compañeros como número diga el profesor.</p>	Tatami y cinturones	10 min	<p>a) hay que abrazar a tantos compañeros como número diga el profesor.</p> <p>b) no se permite repetir compañeros.</p> <p>c) gana el que antes lo haga y salga del tatami.</p> <p>d) el abrazo debe realizarse rodeando la parte posterior del cuello del adversario al mismo tiempo que se sujeta la manga del adversario con la mano contraria.</p> <p>e) una vez que se agarra la manga, el adversario pierde la posibilidad de abrazar y no se puede zafar.</p>	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que realicen de la mejor manera	https://es.scribd.com/book/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas	<p>José M. García</p> <p>García</p> <p>Sagrario Del</p> <p>Valle Díaz</p> <p>Paz Díaz</p> <p>González</p>
8 en adelante	Atrapa el cinturón	<p>Se divide el grupo por parejas. Se sitúan a ambos lados del tatami, cara a cara. Cada uno deja su cinturón en el centro del tatami. A la voz del profesor, los dos componentes de la pareja corren hacia los cinturones, cogen el suyo y se lo ponen. El primero que lo consiga marcará la técnica Te Waza a su compañero.</p>	Tatami cinturones	10 min	<p>a) el cinturón debe estar correctamente atado</p> <p>b) no se permite tocar el cinturón del compañero</p> <p>c) no se permite la defensa</p> <p>d) después de dos repeticiones, se cambia de pareja.</p>	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que realicen de la mejor manera	https://es.scribd.com/book/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas	<p>José M. García</p> <p>García</p> <p>Sagrario Del</p> <p>Valle Díaz</p> <p>Paz Díaz</p> <p>González</p>
12 en adelante	Saltar por la ula	Cada judoca lleva una ula ula que va a hacer las veces de cuerda. El juego ha	Tatami ULA	10 min	Cuando suene la señal, hay que unirse por parejas, dejar el saltador en	Verificar que todos los estudiantes formen parte del	https://es.scribd.com/book/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-	<p>José M. García</p> <p>García</p> <p>Sagrario Del</p> <p>Valle Díaz</p>

		de hacerse con un número impar de sujetos (si el número de alumnos es par, uno hará de profesor). El juego consiste en desplazarse por el tatami con el saltador sin perder el ritmo.			el suelo y hacer la entrada de la técnica Te waza al compañero y viceversa.	juego y que lo realicen de la mejor manera	aprendizaje-de-las- tecnicas	<u>Paz</u> <u>Díaz</u> <u>González</u>
9 en adelante	Atrapadas	Se divide la clase en grupos impares de 5 o 7 alumnos. Los judocas de cada uno de los grupos se sitúan agarrados por los hombros. El juego consiste en intentar agarrar a alguno de sus compañeros por la cadera pasando el brazo por debajo de su axila cuando el profesor dé la señal.	Tatami	10 min	a) los que logran agarrar a un compañero correctamente consiguen dos puntos b) los que son agarrados pierden un punto	Verificar que los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://es.scribd.com/book/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas	<u>José M. García</u> <u>García</u> <u>Sagrario Del</u> <u>Valle Díaz</u> <u>Paz</u> <u>Díaz</u> <u>González</u>
6 en adelante	Carreras de saco	Se divide la clase en grupos de 6. Tres se sitúan en un extremo del tatami y los otros tres en el otro. El primero de la fila sale corriendo, con el saco sobre su cadera, llega al otro extremo, deja el "saco" y éste ahora es el que porta a otro compañero hacia el otro extremo, y así sucesivamente.	Tatami	10 min	a) gana el equipo que antes termine de transportar los "sacos", debiendo todos pasar por "saco" y "transportador de sacos" b) si algún "saco" toca el tatami, se vuelve a empezar.	Verificar que los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://es.scribd.com/book/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas	<u>José M. García</u> <u>García</u> <u>Sagrario Del</u> <u>Valle Díaz</u> <u>Paz</u> <u>Díaz</u> <u>González</u>
12 en adelante	Cazadores	Se divide la clase en grupos de 12. Seis se sientan en círculo agarrados por los codos en el tatami. A la señal del profesor los otros 6 tienen que intentar levantar a	Tatami	10 min	a) el juego termina cuando no queda ningún compañero sentado en el tatami b) al término del juego se cambia de roles.	Verificar que los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://es.scribd.com/book/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas	<u>José M. García</u> <u>García</u> <u>Sagrario Del</u> <u>Valle Díaz</u> <u>Paz</u> <u>Díaz</u> <u>González</u>

		uno de los que están sentados en el tatami. Cuando uno del grupo levanta a otro que está sentado, ocupan una esquina del tatami para hacer la técnica te waza. Si el que está sentado proyecta a su oponente, vuelve a sentarse en el círculo. Si ocurre lo contrario, el que está sentado queda eliminado.						
12 en adelante	Caminar a ciegas	Se divide la clase en dos grupos. Cada grupo se coge de las manos y se sitúa en un extremo del tatami. Los grupos están de frente uno a otro. Al oír la señal del profesor, cada grupo avanza hacia adelante para intentar marcar la técnica te waza a uno del equipo contrario.	Tatami	10 min	a) por cada entrada que se marque, se cuenta un punto b) gana el equipo que más puntos sume al final del juego.	Verificar que los todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://es.scribd.com/book/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas	<u>José M. García</u> <u>García</u> <u>Sagrario Del Valle Díaz</u> <u>Paz Díaz</u> <u>González</u>
12 en adelante	Boom	Se divide el grupo en dos y se distribuyen en dos círculos concéntricos. Los dos grupos corren describiendo dos círculos que giran en sentido contrario hasta que el profesor dice "boom".	Tatami	10 min	Gana un punto la pareja que dé más vueltas dé. Luego se cambia de roles.	En ese momento todos se emparejan con el compañero más cercano del círculo opuesto y tratan de hacer la técnica te waza	https://es.scribd.com/book/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas	<u>José M. García</u> <u>García</u> <u>Sagrario Del Valle Díaz</u> <u>Paz Díaz</u> <u>González</u>

Koshi Waza, considerada como la técnica de cadera, es así que para demostrar, practicar y perfeccionar la técnica, se considera necesario la aplicación de los siguientes ejercicios de enseñanza a través del juego.

Tabla

2

Juegos para el desarrollo de la técnica Koshi Waza

Faja Etaria	Nombre Del Juego	Desarrollo Del Juego	Materiales	Tiempo	Reglas	Evaluación	Fuente: Url	Autor
7 en adelante	El pasadizo	Se divide la clase en grupos de 7. Seis de los componentes del grupo forman una fila, con un aro cada uno en la mano derecha, dejando en el medio un "pasadizo". El alumno restante se sitúa detrás de una línea a 5 m del último aro. El juego consiste en salir corriendo, pasar por el "pasadizo", correr hasta la referencia indicada, hacer una caída de espalda, volver corriendo y coger el último aro. De este modo, todo el equipo avanza un lugar hacia adelante. Todos cambian de aro y consiguen liberar al primer compañero, que tendrá que repetir la secuencia.	Aros	10 minutos	Gana el equipo que primero consiga que todos sus componentes pasen por el "pasadizo" realizando la propuesta del profesor.	El grupo deberá aplicar todas las técnicas establecidas por el profesor.	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
7 en adelante	Obstáculos	Se divide la clase en 4 grupos. Cada grupo se sitúa en el cuadrado delimitado por los bancos. El profesor dice un número del 1 al 3 y los grupos deben ir a tantos cuadrados como el profesor indique y realizar caídas en ellos. Después deben volver al lugar de partida.	Bancos	10 minutos	a) la carrera hasta los espacios se realiza agarrados de las manos; b) se deben hacer las caídas individualmente en el espacio delimitado para ello, previo paso por los bancos; c) gana un punto el grupo que primero vuelva a su espacio y se siente.	El grupo deberá realizar las caídas establecidas por el profesor.	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez

7 en adelante	Dentro del lobo	Se divide el grupo por parejas. Uno de los componentes de la pareja se sitúa dentro de un aro. El compañero intenta sacarle del mismo mediante el tipo de agarre que quiera.	Aros	10 minutos	a) el agarre se realizará por el judogui; b) el que está fuera del aro no puede poner los pies dentro del aro; c) se permite el movimiento de ambos; d) los roles se invierten si el que está dentro del aro toca a su compañero o se sale de él.	Verificar que todo el grupo realice lo mencionado por el profesor	https://www.u-cursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
9 en adelante	Agarre del Judogui	Se divide el grupo en dos. En el tatami se coloca varios pivotes donde puedan dejar a los "prisioneros". Se trata de perseguir a los contrarios y agarrarlos por su judogui y realizarle una caída convertirlos en "prisioneros".	Pivotes	10 minutos	a) el juego finaliza cuando todos los contrarios son "prisioneros" b) un "prisionero" se puede salvar si hace un agarre del judogui con caída de su adversario.	Verificar que todo el grupo realice lo mencionado por el profesor	https://www.u-cursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
9 en adelante	El sumo	Los miembros se sitúan por parejas del mismo peso, de pie, espalda con espalda, dentro del espacio delimitado. El juego consiste en agarrarse por la cintura e intentar sacar al compañero fuera del círculo.	Tatami	10 minutos	Cada vez que uno saque a su oponente del espacio delimitado se obtiene un punto; b) gana el que llegue antes a 5 puntos.	Verificar que todo el grupo realice lo mencionado por el profesor	https://www.u-cursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
9 en adelante	La liebre	Por parejas, uno en cuadrupedia y el otro de pie junto a él, a la señal el que está en cuadrupedia intentará llegar al otro lado del tatami y su compañero se lo impedirá a toda costa.	Tatami	10 minutos	Vale inmovilizar, agarra el judoca y tirar al compañero	Verificar que todo el grupo realice lo mencionado por el profesor	https://www.efdeportes.com/efd64/judo.htm	José Robles Rodríguez
8 en adelante	Pelea de gallos	En parejas uno frente a otro intentar tirar al compañero.	Tatami	10 minutos	Vale agarrar.	Verificar que todo el grupo realice lo mencionado por el profesor	https://www.efdeportes.com/efd64/judo.htm	José Robles Rodríguez

8 en adelante	El corro de judoca	Todos en corro agarrados de las mangas unos a otros, intentar barrer al compañero de los lados.	Tatami	10 minutos	El que cae no saldrá del círculo, sino que se colocará en otro lugar de este.	Verificar que todo el grupo realice lo mencionado por el profesor	https://www.efdep.ortec.com/efd64/judo.htm	José Robles Rodríguez
9 en adelante	Koshi Waza futbol	Se divide el grupo por parejas y se coloca un globo en el suelo. El juego consiste en que el judoca defensor protege el globo como si de un defensa de fútbol se tratara evitando que el compañero lo coja y el judoca atacante tendrá que derribar al judoca defensor.	Globos	10 minutos	a) El judoca-defensor podrá interponer su cuerpo entre el globo y el atacante. B) El desplazamiento que se permite, tanto al atacante como al defensor. C) El tiempo máximo permitido antes del cambio de roles es de 30 segundos. Si el atacante consigue el globo, obtiene un punto; de lo contrario lo obtiene el defensor.	El grupo deberá realizar las caídas establecidas por el profesor.	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
12 en adelante	El gallo perdedor	Se divide la clase por parejas, el profesor dice en voz alta una técnica, por ejemplo, Uki Goshi.	Tatami	10 minutos	a) Gana un punto el judoca que desequilibre a su contrincante. B) Después de cada técnica se realiza el cambio de pareja.	Verificar que todo el grupo realice lo mencionado por el profesor	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez

Nota. Esta tabla muestra los juegos para el desarrollo de la técnica Koshi Waza

Ashi Waza, considerada como la técnica de pierna o pie, es así que, para demostrar, practicar y perfeccionar la técnica, se considera necesario la aplicación de los siguientes ejercicios de enseñanza a través del juego

Tabla

3

Juegos para el desarrollo de la técnica Ashi Waza

FAJA ETARIA	JUEGO	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO	REGLAS DEL JUEGO	EVALUACIÓN	FUENTE NETGRÁFICA	AUTOR/AUTORES
8 en adelante	Vendados	Todos los estudiantes se deben atar su cinturón en uno de sus pies como si llevaran una venda. El juego consiste en intentar barrer el pie vendado del compañero sin que nos barran el nuestro	Tatami y cinturones	10 min	a) En el barrido no se puede perder el contacto con el tatami; b) no está permitido golpear el pie del compañero; c) el estudiante que no es barrido suma un punto; d) gana el estudiante que llegue a 5 puntos primero.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
9 en adelante	Circulo y barrido	Se divide la clase en grupos de 8 estudiantes. Todos los participantes del grupo se agarran de las manos y forman un círculo. Se trata de tirar al compañero de al lado con un barrido del pie.	Tatami y cinturones	10 min	a) En el barrido no se puede perder el contacto con el tatami; b) no está permitido golpear el pie del compañero; c) el judoca que es barrido queda eliminado del grupo.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
12 en adelante	Montar a caballo	Se divide la clase en grupos de 10 estudiantes. Cinco forman un círculo y los otros 5 se suben a horcajadas encima. Al oír la señal, hay que bajarse del compañero y proyectarle al suelo haciendo la técnica Ko-uchigari. El último que termine suma un punto. Luego se cambia de roles.	Tatami y cinturones	10 min	a) El compañero no ofrece resistencia; b) pierde el que antes suma 5 puntos.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
8 en adelante	El reino del aro	Al grupo se lo dividirá en	Tatami y aros	10 min	a) Para que no se deje de ser el "rey del aro",	Verificar que todos los	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García

		<p>parejas y luego se distribuyen los aros por el tatami (uno menos que el número de parejas que tengamos). Todos los estudiantes se desplazarán corriendo por el tatami. Al oír la señal, hay que intentar meterse dentro de un aro para conseguir ser el “príncipe o princesa del aro”. Los estudiantes que no tienen aro pueden ser el “rey del aro” si proyectan al que esté dentro con la técnica Ko-uchigari. Al oír de nuevo la señal, se sigue corriendo.</p>			<p>está permitido levantar o retirar el pie que van a segar; b) gana el judoca que antes consiga ser el “rey de cada uno de los aros” que forman el circuito.</p>	<p>estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera</p>	<p>8/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080</p>	<p>García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez</p>
12 en adelante	Todos sentados	<p>Se divide la clase en grupos de 12. Seis se sientan en círculo agarrados por los codos en el tatami. A la señal del profesor los otros 6 tienen que intentar levantar a uno de los que están sentados en el tatami. Cuando uno del grupo levanta a otro que está sentado, ocupan una esquina del tatami para hacer un randori entre ellos donde sólo está permitido hacer O-sotogari. Si el que está sentado proyecta a su</p>	Tatami	10 min	<p>a) El juego termina cuando no queda ningún compañero sentado en el tatami; b) al término del juego se cambia de roles.</p>	<p>Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera</p>	<p>https://www.u-chile.cl/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080</p>	<p>José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez</p>

		oponente, vuelve a sentarse en el círculo. Si ocurre lo contrario, el que está sentado queda eliminado.						
9 en adelante	Caída de arboles	Una vez dividido el grupo en dos, a cada grupo se le asigna un color diferente, lo que convierte en “leñadores” y “árboles”: rojo o azul. Todos corren por el tatami hasta que el profesor dice uno de los colores, lo que convierte a los componentes del grupo que tienen asignado ese color en “leñadores” que deben intentar “talar los árboles”	Tatami	10 min	a) Los “leñadores” sólo pueden barrer de delante hacia atrás; b) cada leñador tiene dos intentos sobre un mismo “árbol”; si falla debe cambiar a otro; c) los “árboles” no pueden mover los pies.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de lo mejor manera	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
8 en adelante	Hombro con hombro	Se divide la clase en grupos de 8. Todos de pie formando un círculo y en contacto hombro con hombro y con las manos por detrás. A la señal del profesor, no hay que perder el contacto con los compañeros mientras se trata de hacer O-uchi-gari a cualquiera de los que forman el grupo.	Tatami	10 min	: a) Se suma un punto cada vez que se marque la entrada O-uchi-gari a un compañero; b) no está permitido marcar la técnica dos veces al mismo compañero; c) gana el judoca que antes consiga sumar 5 puntos.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de lo mejor manera	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
9 en adelante	Cazadores	Se divide el grupo por parejas. Una pareja	Tatami	10 min	a) Los componentes de la pareja que la “persigan” (cazadores) podrán correr sueltos	Verificar que todos los estudiantes formen parte del	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del

		(“cazadores”) perseguirá al resto intentando tocar con su cadera el vientre de alguno de los componentes de las otras parejas.			por el tatami; b) los perseguidos deben desplazarse agarrados de las manos y dándose la espalda; c) la pareja de “cazadores” intercambiará su rol con los tocados.	juego y que lo realicen de lo mejor manera	?id_material=313080	Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
12 en adelante	1 2 3 de frente	Se divide el grupo por parejas y dispersos. Corren por el tatami, un miembro de frente y el otro de espaldas, a una distancia de 1 m. A la voz del profesor deben pararse y tratar de proyectar al compañero con la técnica Harai-goshi.	Tatami	10 min	La pareja que pierde la distancia en la carrera no podrá proyectar.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de lo mejor manera	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
12 en adelante	Dale más vueltas	Se divide la clase por parejas y se sitúan uno detrás de otro. El que está detrás pasa sus brazos por debajo de los brazos del compañero de modo que el primero pueda elevar los pies del tatami. El juego consiste en dar vueltas con el compañero, siempre y cuando éste tenga las piernas en el aire y extendidas	Tatami	10 min	Gana un punto la pareja que dé más vueltas. Luego se cambia de roles.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de lo mejor manera	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez

Nota. Esta tabla muestra los juegos para el desarrollo de la técnica Ashi Waza

Sutemi Waza, considerada como la técnica de sacrificio, es así que, para demostrar, practicar y perfeccionar la técnica, se considera necesario la aplicación de los siguientes ejercicios de enseñanza a través del juego

Tabla

Juegos para el desarrollo de la técnica Sutemi Waza

FAJA ETARIA	JUEGO	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO	REGLAS DEL JUEGO	EVALUACIÓN	FUENTE NETGRÁFICA	AUTOR/AUTORES
2 a 3 en adelante	Cesta revuelta	Se divide la clase por parejas. Uno de cada pareja se hace tres nudos más en el cinturón para distinguirse de su compañero. El juego consiste en ir corriendo por el tatami con la pareja, según indique el profesor, por ejemplo: uno detrás de otro a 2 m de distancia, muy pegados, etc. Cuando el profesor diga “cesta revuelta”, los que tengan el cinturón más anudado se intentan realizar <i>el sutemi waza</i> entre ellos tantas veces como les sea posible y los otros miembros de la pareja también realizan la técnica entre ellos. Cuando se vuelva a escuchar la señal de “corremos por parejas haciendo...”, se vuelve a la situación actual	Tatami	10 min	a) cuando se oiga “cesta revuelta”, los grupos que se forman colaboran entre ellos manteniendo un nivel de actividad elevado; b) suma un punto por judoca el grupo que esté parado más de 4 segundos; c) pierde el grupo que más puntos tenga cuando acabe la actividad.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://es.scribd.com/read/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas#	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
5 en adelante	Gol sentado sobrepasado	Se divide la clase en dos grupos con un balón y se establecen dos	Tatami balón	10 min	a) todos tienen que pasar y recibir sentados el balón en el tatami; b) sólo está permitido	Verificar que todos los estudiantes formen parte del	https://es.scribd.com/read/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-	José Manuel García García Sagrario del

		porterías. Se trata de jugar al fútbol. Si se mete un gol y se quiere anular, los equipos se enfrentan por parejas. Se anula el gol si el equipo que fue goleado proyecta con la técnica <i>sutemi Waza</i> antes de que alguno de los adversarios lo consiga.			levantarse del tatami para dar como máximo 3 pasos; c) gana el equipo que más goles consiga marcar.	juego y que lo realicen de la mejor manera	aprendizaje-de-las-tecnicas#	Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
2 en adelante	Cambio de pareja	Se divide el grupo por parejas. Cada pareja debe marcar 3 veces la técnica a su compañero, de forma alternativa. A la voz de "cambio", todos buscan a un nuevo compañero o para intentar proyectarle durante 20 segundos mediante la técnica establecida.	Tatami	10 min	a) no se permite repetir el combate con el mismo compañero; b) cada proyección permite sumar un punto; c) el judoca que antes consiga 4 puntos gana el juego.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://es.scribd.com/read/424580526/Judo-Juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas#	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
10-11 en adelante	El trapecio	Se divide el grupo por parejas. Uno se tumba en el tatami en posición supina y sujeta a su compañero por las manos y por la cadera poniéndole los pies en ella. El juego consiste en mantener al compañero en equilibrio y girarle a la derecha o a la izquierda como	Tatami	10 min	a) El estudiante que una vez colocado en el trapecio toque el suelo con alguna parte del cuerpo suma un punto; b) gana la pareja que menos puntos tenga cuando se termine la actividad tras realizar el cambio de roles varias veces.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez

		indique el profesor.						
10-11 en adelante	Rueda con rueda	Se divide el grupo por parejas. Todos corren por el espacio realizando los mismos gestos que el compañero. Cuando el profesor dice "rueda la rueda", uno de la pareja se tumba en el tatami en posición supina para realizar Tomoe-nague sobre su compañero y luego se cambian de roles.	Tatami	10 min	a) La pareja que antes termina obtiene un punto si realiza la técnica correctamente; b) gana la pareja que antes consiga 4 puntos.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
10-11 en adelante	Conectar las piezas	Se divide la clase en grupos de 4. Tres forman las "piezas rodantes" y el que queda libre es el que tiene que girar y sobrepasar a las "piezas rodantes" dando una voltereta sobre ellas.	Tatami	10 min	a) Es obligatorio que las "piezas rodantes" estén una al lado de la otra y tumbadas en el suelo; b) las "piezas rodantes" pueden rodar hacia el lado que quieran; c) cada vez que se realiza una voltereta sobre las "piezas rodantes" se cambia de roles.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	https://www.ucursos.cl/uchile/2008/0/COMJUD/1/material_docente/bajar?id_material=313080	José Manuel García García Sagrario del Valle Díaz Paz Díaz González Remedios Velázquez Velázquez
11 en adelante	Lucha de desplazamiento a la manera de rugby	Se divide al equipo en grupos de 6 a 8 jugadores, todos se colocan en una fila en posición de pie con dos metros de separación entre una fila y la otra dividido a la mitad por una línea con el cuerpo inclinado hacia adelante, se apoyan hombro con hombro con el del equipo	Tatami	10 min	Se debe velar porque los atletas solamente se empujen con los hombros y no utilicen las manos.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/693/html	Osviel Hernández Sotolongo, Ramón Martínez Vidal

		contrario sin que las manos toquen el suelo. A la señal del profesor cada atleta intentará desplazar al contrario hacia atrás de la línea del callejón. Gana el equipo que más atletas logre llevar al contrario hacia ese lugar.						
11 en adelante	Pelea de gallos	En parejas, parados uno frente al otro y brincando sobre una pierna, intentan mutuamente hacerse perder el equilibrio, de manera que tengan que apoyar el otro pie sobre el suelo; esto se puede lograr mediante empujones, esquite ágil y movimientos de amagos. Termina la lucha cuando el otro pie del jugador hace contacto con el suelo. Se permite el cambio de pierna.	Tatami	10 min	No se puede tener las dos piernas apoyadas al mismo tiempo.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/693/html	Osviel Hernández Sotolongo, Ramón Martínez Vidal
11 en adelante	Lucha con las plantas de los pies	Se divide a los atletas en dos equipos y se emparejan con los del equipo contrario. Se sientan los atletas con las piernas elevadas y encogidas en forma tal que se toquen con la planta de los pies, con las	Colchón, tatami	10 min	No se permite colocar las manos sobre los muslos para ayudarse a empujar al contrario.	Verificar que todos los estudiantes formen parte del juego y que lo realicen de la mejor manera	http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/693/html	Osviel Hernández Sotolongo, Ramón Martínez Vidal

	<p>manos apoyadas en el colchón detrás de ellos. A la señal del profesor cada uno de los jugadores trata de empujar al otro hacia atrás con la planta de los pies, de manera que pierda el equilibrio y ruede de espalda. Gana el jugador que quede sentado.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

Nota. Esta tabla muestra los juegos para el desarrollo de la técnica Sutemi Waza

Es preciso manifestar que en la enseñanza de la técnica tachi waza, García y Borrego (2002), definen en la siguiente clasificación de las edades:

- 6-8 años Iniciación, -
- 9-12 años perfeccionamiento global
- 13-14 años perfeccionamiento individualizado,
- 15 años especialización deportiva

Formas y enfoques de la investigación

En el presente artículo se ha considerado inclinar la investigación por la forma pura, con un enfoque cualitativo, debido a que:

Forma pura, según CRUZ (2019), menciona que:

Su propósito fundamental es el desarrollar teoría mediante el descubrimiento de amplios principios. La finalidad radica en formular nuevas teorías o modificar las existentes mediante el descubrimiento de amplias generalizaciones o principios, en incrementar los conocimientos científicos o filosóficos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico.

En razón que es necesario formular nuevas teorías o modificar las existentes, debido a que en las fuentes de información que se puede orientar cualquier persona que esté investigando ejercicios de

enseñanza en Judo, específicamente la Técnica de tachi waza, se puede encontrar con información errónea, considerando que en el universo de información se debe contrastar la misma, y así poder cotejar los juegos en enseñanza, versus las edades que el niño o adolescente se encuentra atravesando, sin recaer en la especialización deportiva temprana.

Enfoque Cualitativo, según CRUZ (2019), refiere a:

La recolección de datos consiste en recolectar las perspectivas y puntos de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos).

El enfoque es cualitativo en razón que se aplicó la revisión de varios documentos de carácter científico en revistas de renombre con relación a la iniciación deportiva, metodología de enseñanza y juegos en el Judo, para las distintas edades.

CONCLUSIONES

Que, en función de los resultados obtenidos de las fajas etarias, podemos mencionar que:

- 4 a 5 años se considera una etapa preparatoria, en esta etapa según las investigaciones desarrolladas y plasmadas en los cuadros respectivos de las técnicas que se encuentran dentro del Tachi waza, ninguna de estas es propia para esta faja etaria
- 6 a 8 años se considera iniciación deportiva (perfeccionando habilidades en gran medida del dominio de los hábitos de forma global), es así que las técnicas te waza, Koshi waza, Ashi waza, y Sutemi Waza conforme a la enseñanza a través del juego, señalan que a esta edad se origina las bases de las técnicas, así como el saber caer, ganar, perder, entre otros.
- 9 a 12 años se considera un perfeccionamiento general de las técnicas, es así que en fajas etarias anteriores se enseñó a través del juego las técnicas, entre ellas el Tachi Waza, pudiendo en esta etapa pulir de manera general y que el deportista conozca que es una actividad individual exigente desde el punto de vista técnico y físico, y un deporte de competición bien organizado y de características de un deporte de combate.
- 13 a 14 años se considera habilidades motrices especializadas directamente para la disciplina deportiva del Judo, también es un medio para quemar energía y les permite adquirir cualidades fundamentales de destreza y equilibrio, propias y muy necesarias para la edad en la que se encuentran estos deportistas, comprendiendo que el cambio hormonal,

exige que tanto hombres y mujeres se orienten sus esfuerzos a mejorar las fortalezas y a disminuir sus debilidades.

15 años o más, se considera del perfeccionamiento de la técnica y de la especialización deportiva, pudiendo comprender que aquellos judocas que tienen más afinidad a la técnica de tachi waza, la perfeccionen y la dominen a fin de crear una fortaleza y aumente el abanico de opciones frente a un combate.

Referencias

- Anaya, F., Atienza, R., Carratalá, H. (2008). El tatami como herramienta didáctica en el proceso enseñanza-aprendizaje del Judo. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd127/el-tatami-como-herramienta-didactica-en-el-judo.htm>
- Arenas, M. (2016) El Judo a través del Juego en la Educación Física en Ed. Primaria. Obtenido de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8818/ArenasBasterraMiriamB.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Bridge, E. C. (2017). Curso de judo. Historia y filosofía, principios fundamentales, técnicas, ataques, combate. De vecchi ediciones.
- Challenges y Juegos de Judo. (2020, Mayo 18). Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=LW3It3rn5vU>
- Cruz (2019). Formas, enfoques y tipos de investigación. Obtenido de Formas, Enfoques y Tipos de Investigación https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icea/asignatura/turismo/2020/formas-tipos-investigacion.pdf
- Federación Madrileña de judo y D.A. (2020). Programa Infantil recomendado por F.M.J.D.A. Obtenido de <https://www.fmjudo.es/attachments/article/153/Programa%20Infantil%20recomendado%20por%20F.M.J.Y.D.A.%20modificado%2020-11-15.pdf>
- García, J. M., Díaz, S. d., González, P. D., & Velázquez., R. V. (2006). JUDO juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas. España: Paidotribo. Recuperado de: <http://www.paidotribo.com/judo/813-judo-juegos-para-la-mejora-del-aprendizaje-de-las-tecnicas.html>
- Gómara Cambray, R. (2016). Potenciar el aprendizaje de valores y mejorar la condición física en los alumnos de primaria de 6 a 8 años mediante el judo y juegos adaptados a este. Universitat Jaume I. Obtenido de: <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/165144>
- González Vllora, S., López, G., & al., e. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. Redalyc, 14-20.
- Guterman, T. (2011). Evolución y desarrollo del equilibrio en judo, en niños en edad escolar, a través de las técnicas de pierna. de Efdeportes.com website: <https://www.efdeportes.com/efd152/desarrollo-del-equilibrio-en-judo.htm>

- Héctor Martín Ortega, (2011). Evolución y desarrollo del equilibrio en judo, en niños en edad escolar, a través de las técnicas de pierna. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd152/desarrollo-del-equilibrio-en-judo.htm>
- Judo. (n.d.). Retrieved July 26, 2021, from Lostiempos.com website: <https://www.lostiempos.com/juegos-suramericanos-cocha-2018/deporte/judo>
- Álvarez, G. M. (2012). La iniciación deportiva en el ámbito escolar. EFDeportes.
- Blázquez. (1998). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde.
- Britton, L. (2017). Jugar y aprender con el método Montessori. Paidós, 33-51.
- García, & Borrego. (2002). El deporte en la educación física. Universidad de Cartagena
- Judoquintas | Judo Infantil: Posturas do Judô - Chokuritsu, Shinzen Hontai e Jigo Hontai. (2016, Septiembre 26). Recuperado el 26 de julio de 2021, de <https://www.youtube.com/watch?v=DvLUjoTBAoE>
- Rodríguez, J. R. (2003). La enseñanza del judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. efdeportes.
- Sánchez, A., Tipan, J., Mera, M. d., & Romero, E. (2021). Metodología de enseñanza para la iniciación deportiva en el Judo. Cógnosis, 1-8.
- Saltos Aldaz, L. A., Morales Neira, D. J., Rojas Bajaña, R. A., Murillo Salazar, M. G., Vera Puebla, E. G., Cuesta Mora, A. B., & Murillo Arévalo, L. A. (2017). JUEGOS DE LUCHA E INICIACIÓN AL JUDO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. INNOVA Research Journal, 2(3), 116–129. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3493/3/document%20%2811%29.pdf>
- Tormo, E. (04 de 05 de 2011). scribd. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/54572352/Breve-historia-del-Judo>