

Simón Pedro Fuentes Navarro

330

Juegos y
Actividades
para el

TATAMI

Aprender **Karate** jugando.
Aplicable a otras artes marciales



EDITORIAL
PAIDOTRIBO

330 JUEGOS Y ACTIVIDADES PARA EL TATAMI

APRENDER KARATE JUGANDO
(APLICABLE A OTRAS ARTES MARCIALES)

SIMÓN PEDRO FUENTES NAVARRO
Cinturón Negro 5º Dan



Diseño de cubierta: Rafael Soria

© 2013, Simón Pedro Fuentes Navarro

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición
ISBN: 978-84-9910-185-9
ISBN EPUB: 978-84-9910-483-6
BIC: WST; WSTM

Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona

Índice

El autor

Agradecimientos

Presentación

Introducción

Características psicoevolutivas en los niños de 6 a 12 años

Ventajas del juego aplicado en las clases de karate

Cómo utilizar este libro

Los objetivos

109 juegos y actividades de la parte inicial o calentamiento

176 juegos y actividades de la parte central

22 juegos y actividades de la parte final o vuelta a la calma

¿Y fuera del tatami?

15 juegos y actividades en el parque

8 juegos y actividades en la piscina

Bibliografía

El autor

Simón Pedro Fuentes Navarro, nacido el 3 de agosto de 1971 y natural de Toledo, comenzó la práctica de las Artes Marciales a temprana edad. Los muchos años dedicados a la docencia del karate se han traducido en una nutrida carrera profesional con una amplia cantera de alumnos, fruto de su entrega entusiasta y competente formación académica y deportiva.

En la actualidad, pese a la labor que realiza como bombero del C.P.E.I.S. de Toledo, mantiene su actividad en favor de la difusión a edades tempranas del deporte en general y las Artes Marciales en particular, de la que es claro exponente esta lograda obra. Su currículum profesional cuenta, entre otras, con las siguientes acreditaciones:

- **CINTURÓN NEGRO 5º DAN** de karate, por la Real Federación Española de Karate y D.A.
- **ENTRENADOR NACIONAL** de karate, por la Real Federación Española de Karate y D.A.
- **JUEZ NACIONAL DE GRADOS**, por la Real Federación Española de Karate y D.A.
- **MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**, por la Universidad de Castilla-la Mancha.
- **ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA** (UNED).
- **PROFESOR DE DEFENSA PERSONAL.**
- **MONITOR DE MUSCULACIÓN.**

- TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

A mi madre, mi mejor maestra...

Agradecimientos

A todos mis alumnos, que me enseñaron con su dedicación e ilusión a seguir caminando y evolucionando en este mundo fascinante de las Artes Marciales.

A mi maestro, Javier Cristóbal, por ser el padre que no tuve y que el tatami me regaló, estando siempre cerca de mí en todos los momentos importantes de mi vida... ¡Gracias, maestro!

A D. Antonio Moreno Marqueño y D. Fco. Javier Pineño Roldán, presidentes de la Real Federación Española de Karate y D.A. y Federación de Castilla-La Mancha de Karate y D.A., respectivamente, por su amistad y deferencia dedicándome la presentación de este libro.

A todos los compañeros, familiares y amigos que me han ayudado en este proyecto con su tiempo, correcciones y consejos: Jorge Longobardo y familia, por compartir tantos días en su casa delante del ordenador; David Luna, Eva Zamorano, Oscar Cabanillas, Carolina Fernández, M^a Dolores Fernández y otros no nombrados.

Por último, gracias a todos los que han estado cerca de mí haciendo posible este sueño.

Presentación

Me congratula estar al lado de Simón en esta ocasión, como estuvimos en los tiempos en que presidí la Federación de Castilla-La Mancha, donde contábamos con su estrecha colaboración.

Su cualificada formación pedagógica y dilatada experiencia docente avalan la hechura de su obra, testimonio de su permanente inquietud profesional y constante espíritu de superación.

A buen seguro ha de ser ésta una herramienta valiosa en el campo del deporte infantil y especialmente en la promoción de esta escuela de crecimiento personal, tan amada por muchos de nosotros, como es el karate.

Antonio Moreno Marqueño

Presidente de la Real Federación Española de Karate y D.A.
Presidente de la Real Federación Iberoamericana de Karate

Hay un dicho dentro de las Artes Marciales, y en particular en el karate, según el cual éste no es solamente un deporte sino también una forma de vida.

Simón, el autor de este libro, hace del karate su vida y, aparte de practicarlo y ensalzarlo, también piensa en la importancia que tiene para todos los que nos dedicamos a la enseñanza de este bonito deporte y maravillosa Arte Marcial el poder contar con este libro-guía tan necesario

como útil para la enseñanza del karate a los niños mediante juegos adaptados a su práctica.

El libro es de fácil comprensión, muy funcional y además muy completo.

Gracias, Simón, por dedicar tu tiempo a ayudarnos a los profesores de karate y a los niños que lo practican con este interesante trabajo al que auguramos una excelente acogida.

Fco. Javier Pineño Roldán

Presidente de la Federación de Castilla-La Mancha de Karate
y D.A.

Introducción

Después de muchos años impartiendo clases de karate, la utilización del juego, especialmente en las primeras edades, ha sido uno de los “apoyos” más importantes para llevar a cabo mi labor docente en el tatami.

La importancia que cobra el juego en la evolución y desarrollo del niño es sobradamente reconocida por diversos profesionales, educadores, psicólogos y sociólogos. De ahí que sea fundamental utilizarlo como uno de los principales recursos didácticos.

La utilización de los juegos, sobre todo en el calentamiento, muy atractivos y motivantes para mis alumnos y que poco tenían que ver con lo que después se haría en el resto de la clase, en ocasiones producía algún problema que otro pues los niños, especialmente los más pequeños, querían seguir con esos juegos tan divertidos. “Romper” con esa primera parte de la clase más lúdica y espontánea para pasar a una segunda parte central con las actividades más propias de karate no producía en algunos de mis alumnos, especialmente los más juguetones, la misma ilusión y motivación.

Por otro lado, estaba la imagen que en algunos padres o familiares producía ver a sus hijos jugar en el tatami a juegos convencionales que podían practicar en el parque o en el colegio sin pagar una cuota, vestuario específico y afiliaciones a una federación. No fueron pocas las ocasiones en las que tuve que explicarles las ventajas del juego y la intención con la que los llevaba a cabo.

Observé que aunque la bibliografía que trataba los juegos era abundante (juegos tradicionales, predeportivos, orientados y clasificados de múltiples maneras) apenas encontré juegos orientados a las artes marciales o deportes de contacto de forma directa. En algún libro, o en páginas web de karate u otras artes marciales, los juegos utilizados en el tatami eran, la mayoría, juegos convencionales que a mi modo de ver cubrían una parte de los objetivos buscados, pero dejaban un gran vacío a nivel técnico; los alumnos, como karatekas, con estos juegos no evolucionaban ni aprendían gestos y movimientos técnicos fundamentales.

Mi inquietud era buscar la forma de que el alumno hiciera y relacionara la mayor parte de los juegos y acciones desarrollados en el tatami con el arte marcial que practicaba (poco tiene que ver el juego “Corre que te pilló” o “Uno, dos, tres... escondite inglés” con karate).

Así, ayudado de una buena bibliografía, y sobre todo trabajando con mis alumnos, decidí ir recopilando en forma de fichas una serie de juegos y actividades basados en gestos específicos y técnicas de karate. Sin perder la esencia real y motivante del juego en sí, el alumno en todo momento está realizando y entrenando movimientos específicos de nuestra arte marcial.

De este modo, la relación karate-juego se estrecha aún más, siendo mucho más fácil pasar de una parte de la clase a otra sin grandes diferencias, pues se comienza con juegos en los que en todo momento los movimientos son de karate y se continúa con la misma dinámica.

Otra particularidad de la presente obra es que cada ficha viene estructurada y organizada para ser utilizada en las diferentes partes en las que se estructura una sesión de karate: calentamiento, parte central y vuelta a la calma. Del mismo modo, cada ficha tiene un apartado que explica los

diversos objetivos a conseguir con cada una de ellas. Todo esto facilita la labor docente; el profesor puede elegir dichos juegos para cada parte de la sesión con los mismos objetivos, haciendo que toda la clase esté bien estructurada, organizada y facilite el aprendizaje de lo que se pretende conseguir.

Por último, aclarar que, debido a que el arte marcial que practico y más conozco es el karate, todas estas fichas están enfocadas directamente hacia esta disciplina. Pero la obra puede ser utilizada perfectamente del mismo modo con otras artes marciales y deportes de contacto, simplemente adaptando los diferentes gestos, técnicas y terminología característicos de cada disciplina concreta.

Características psicoevolutivas en los niños de 6 a 12 años

Cada vez son más las teorías que afirman la importancia decisiva de la infancia en el desarrollo del ser humano. Es en este período de la vida donde se encuentran muchas de las claves de lo que en un futuro llegará a ser la persona. Las diferentes experiencias que los niños tengan en estas edades influirán en su proceso de aprendizaje, desarrollo y concepto de sí mismo, así como en su futura adaptación y aceptación por la sociedad.

La propuesta de este libro ha sido concebida para un rango de edad comprendido entre los 6 y 12 años, por ser una etapa muy importante. En ella se experimentan grandes cambios psicoevolutivos, abarcando notables logros en los ámbitos motor, cognitivo, afectivo y social, logros que tenemos que conocer para poder estimular, potenciar y facilitar el desarrollo integral de nuestros alumnos.

A continuación, se exponen brevemente los principales cambios y características psicoevolutivas que los niños experimentan en estas edades. Se han dividido en tres grupos de edades, pues la franja de edad (6-12 años) resulta muy amplia al ser los cambios muchos y notables:

Cambios psicoevolutivos en niños de 6 a 8 años:

- Desarrollo motor:

- a) No existen grandes diferencias entre sexos.
 - b) Se va definiendo el esquema corporal.
 - c) Hay un gran avance en velocidad, agilidad y equilibrio, con respecto a edades anteriores.
 - d) Se define progresivamente la lateralidad.
 - e) Es espontáneo en sus movimientos coordinándolos mejor, existiendo una evolución a partir de los movimientos poco controlados e inestables hacia una aceptable calidad de los mismos. Con ello, todas las actividades que impliquen movimientos se amplían y se hacen más variadas.
- Desarrollo cognitivo:
 - a) Experimenta una transición debido al acceso gradual a la lógica concreta.
 - b) Desarrolla la capacidad de observación.
 - c) Aumenta su deseo de saber. Todo tipo de circunstancias que les rodean les producen una fuerte curiosidad.
 - d) Su pensamiento es manipulativo.
 - e) Existe un gran potencial de aprendizaje que el adulto debe aprovechar.
 - Desarrollo afectivo y social:
 - a) El carácter es inestable. Poco a poco desarrolla una mayor relación social.
 - b) Su moral se identifica con el premio o castigo.
 - c) Progresivamente va diferenciando el bien del mal.
 - d) Tiene un gran apego hacia el profesor.
 - e) Empieza a aparecer su “mejor amigo” del mismo sexo.

Cambios psicoevolutivos en niños de 8 a 10 años:

- Desarrollo motor:

- a) Experimenta una gran necesidad de movimiento al encontrarse más coordinado, fuerte, ágil y seguro de sí mismo. Gracias a estos avances perceptivomotores, aparece un comportamiento cada vez más independiente, trascendiendo su espacio inmediato. Prescinde de la ayuda de los mayores en favor de mayor autonomía, y adquiere gradualmente confianza en un medio cada vez más amplio, al tiempo que toma conciencia de sus propias capacidades y límites.
- b) La seguridad motriz le lleva a economizar gestos innecesarios e indecisos, que en etapas anteriores se traducían en un alto consumo energético.
- c) La maduración nerviosa se consigue hacia los 9 años.
- d) Empieza a captar la noción del tiempo.
- e) Adquiere conciencia de los ejes corporales.
- f) El trabajo de los sentidos adquiere un papel fundamental como potenciador de las acciones motrices, así como no desestimar la práctica de los movimientos aprendidos hasta el momento, pues servirán de base de aprendizaje de otros más complejos.
- g) Desarrolla el dominio óculo-manual.

■ Desarrollo cognitivo:

- a) Se consolida el pensamiento lógico concreto.
- b) Aumenta la capacidad de observación, predominando el pensamiento intuitivo.
- c) La memoria experimenta un gran progreso, al igual que su capacidad de atención.
- d) Progresivamente va desapareciendo el egocentrismo de edades pasadas.
- e) Surge la reversibilidad.

■ Desarrollo afectivo y social:

- a) Se siente impaciente. Dramatiza todo.

- b) Es susceptible a los comentarios críticos que surgen sobre él.
- c) Le gusta jugar y estar con su grupo de iguales. Así irá pasando del egocentrismo típico de etapas anteriores a la colaboración con los demás, enriqueciendo su vida social.
- d) Se siente mucho más competitivo con los demás y consigo mismo.

Cambios psicoevolutivos en niños de 10 a 12 años:

- Desarrollo motor:
 - a) Se desarrolla completamente la lateralidad.
 - b) Comienzan los cambios típicos de la adolescencia.
 - c) No todas las partes del cuerpo crecen a la vez ni con la misma rapidez. Puesto que el movimiento requiere de la coordinación de todo el cuerpo, y estas partes van cambiando a diferentes ritmos, los adolescentes pueden parecer más descoordinados y lentos en sus movimientos.
 - d) Todo este desequilibrio requiere la formación de una nueva imagen corporal.
- Desarrollo cognitivo:
 - a) Busca su propia identidad.
 - b) La capacidad memorística está ligada a sus emociones. Recuerda y aprende lo que le interesa y le motiva.
 - c) Se va consolidando la lógica en su pensamiento.
 - d) Es capaz de elaborar un pensamiento abstracto, manteniendo una actitud crítica y reflexiva ante el mundo y las experiencias vividas.
 - e) Actúa mentalmente de forma más segura, eficaz y rápida.

f) La resolución de problemas cada vez está más desarrollada. Utiliza la experiencia previa para buscar soluciones. Aunque a nivel escolar esta habilidad la utiliza a la perfección, a nivel emocional no siempre es capaz de resolver sus propios conflictos.

■ Desarrollo afectivo y social:

- a) Comienza la búsqueda de su autonomía y de su propio yo.
- b) Quiere que se le trate como a un adulto. La percepción que tiene del adulto va siendo cada vez más distante.
- c) Comienza a reflexionar antes de actuar.
- d) Va abandonando sus reacciones impulsivas.
- e) Suele estar integrado en un grupo de iguales, apareciendo los intereses y gustos sexuales.

Ventajas del juego aplicado en las clases de karate

La introducción del juego en nuestras clases de karate es un recurso didáctico idóneo pues a estas edades los niños viven, aprenden y se relacionan a través del juego.

Todos estos juegos deben estar organizados, elegidos, reglados y dirigidos. Así mismo, han de buscar fines en común, ayudados en todo momento de la motivación que el profesor debe generar en sus alumnos, de modo que aumente su interés por la actividad. Esto será muy importante en las primeras edades, en las cuales centrar su atención resulta más difícil y especialmente cuando algunos gestos y movimientos técnicos son poco motivantes para ellos.

En nuestras clases debemos huir, especialmente en estas edades, de las típicas clases repetitivas y monótonas que pueden conducirnos al aburrimiento general, con la consiguiente pérdida de ilusión y motivación. Tenemos que buscar con este tipo de juegos que el niño desarrolle, además de un cuerpo sano y saludable, una serie de capacidades intelectuales que le ayuden a aprender a aprender, aprender a hacer, a resolver problemas y situaciones de diferente índole, razonando y experimentando con su propio cuerpo, con el resto de los compañeros y con el medio que le rodea.

A través de juegos reglados y debidamente seleccionados por el profesor podemos conseguir que nuestros alumnos consigan alcanzar todos los objetivos propuestos de antemano pues, como veremos a continuación, el juego puede ser útil en multitud de facetas: motrices, psicológicas, sociales, etc.

■ **Ventajas del juego**

Una de las ventajas que el juego nos ofrece es la posibilidad de observar a nuestros alumnos mientras realizan las actividades planteadas. Esta observación se puede llevar a cabo de formas distintas:

- *Observación pasiva o indirecta.* Una vez explicado y creado el ambiente de motivación adecuado, se inicia el juego y el profesor se limita exclusivamente a observar “dejando hacer” sin intervenir en el desarrollo del juego salvo en momentos particulares. Se anotarán todo tipo de actitudes que se den durante el transcurso de la actividad.

Esta situación hace al alumno más protagonista de sus acciones. Mientras, el profesor extrae conclusiones acerca del grupo-clase, de algún alumno en particular, del juego en sí, etc.

Una vez acabado el juego, el profesor puede comentar a sus alumnos lo que él crea conveniente para que la próxima vez se subsanen los pequeños errores observados.

- *Observación activa o directa.* El profesor sigue siendo observador pero de una forma más directa pues intervendrá en el desarrollo del juego rectificando, corrigiendo en el momento a sus alumnos, pudiendo cambiar y modificar el juego sobre la marcha para ver cómo reaccionan ante nuevas situaciones. Así, los juegos resultan más “abiertos”.

Continuando con las ventajas que nos ofrecen los juegos utilizados para estas edades, podemos destacar los numerosos beneficios que pueden aportar a nuestros alumnos desde distintos puntos de vista.

Beneficios físicos que aporta el juego:

- a) Satisface las necesidades básicas del ejercicio físico.
- b) Ayuda al crecimiento armónico y fuerte de los músculos y huesos.
- c) Mejora el sistema cardiovascular previniendo enfermedades de diversa consideración.
- d) Contribuye a la mejora pulmonar.
- e) Desde un punto de vista metabólico, previene la obesidad, uno de los grandes males de nuestro tiempo, fruto de una mala alimentación acompañada del sedentarismo.

Beneficios psíquicos que aporta el juego:

- a) Aumenta la autoestima pues el niño será capaz de hacer ciertos movimientos, resolver situaciones, apoyar a sus compañeros, conseguir resultados...
- b) Aumenta su seguridad en sí mismo, pues poco a poco podrá ir superando retos que le irán dando más confianza, ayudándole a superar retos futuros más complejos.
- c) Incrementa su independencia, pudiendo decidir y elegir por sí mismo ante las diversas situaciones que se le presenten.
- d) Desarrolla el sentido de la responsabilidad.
- e) Acepta las normas y reglas del juego.
- f) Desarrolla la capacidad de razonamiento.
- g) Aumenta la capacidad expresiva y comunicativa.

Beneficios socioemocionales que aporta el juego:

- a) Los juegos son utilizados como “descarga” de sentimientos positivos y negativos, promoviendo el equilibrio emocional.
- b) Desarrolla la comunicación entre iguales y los adultos potenciando el fortalecimiento de las relaciones personales.
- c) Facilita la adaptación al entorno.
- d) Mejora las relaciones entre los alumnos y el profesor, haciendo más amenas y divertidas las clases.
- e) Socializa gestando sus futuras habilidades sociales.
- f) Reduce tensiones agregando una sensación de relajación en la vida cotidiana.

Para finalizar este punto, quiero hacer referencia al “Dojo kun” y la importancia que tiene su seguimiento y difusión por parte del profesor entre sus alumnos para que se consigan los objetivos que intentan alcanzarse con cualquier arte marcial.

■ **El Dojo kun o “Etiqueta del Dojo”**

Toda arte marcial persigue una serie de objetivos para el buen desarrollo del ser humano. Estos objetivos se podrían dividir en externos e internos:

- *Objetivos externos.* Hacen referencia a la parte física. Con un entrenamiento adecuado conseguiremos que el practicante aprenda a defenderse ante situaciones que comprometan su integridad y, al mismo tiempo, una mejora considerable en su estado de salud.
- *Objetivos internos.* Complementan a los anteriores. Buscan el equilibrio y la armonía interna del individuo.

Ambas partes deben practicarse buscando una misma dirección, no tienen que entenderse como partes separadas pues el objetivo principal del karate-Do no se alcanzaría.

Este aspecto es muy importante para el profesor de karate que trabaja con niños pues, desde pequeños, las normas y etiquetas típicas del tatami deben ir presentadas a sus alumnos de forma progresiva y, si es posible, buscando los recursos a través de acciones jugadas, más apropiadas para estas edades.

Con la práctica del karate u otra arte marcial se busca una actitud en el Dojo que debe ser aplicada en la vida cotidiana. Dentro de este contexto de interrelación entre el karate y la vida nos encontramos con el “Dojo kun”, principios basados en una serie de normas que hacen hincapié en el respeto, la no violencia, la tolerancia y la amabilidad.

El “Dojo kun” podría describirse como el conjunto de normas y principios que el karateka debe cumplir y practicar mientras entrena, haciéndolo extensible a su vida personal y cotidiana. Siguiendo los pasos del “Dojo kun”, el practicante conseguirá alcanzar el “Do” o camino marcial, objetivo principal del karate-Do, es decir, además de lograr el dominio de uno de los métodos de defensa y ataque más efectivos, conseguir llegar a ser personas sanas y equilibradas desde un punto de vista psicosomático.

Los principios del “Dojo kun” son cinco:

- Formación de la personalidad.
- Rectitud.
- Esfuerzo y constancia.
- Respeto a los demás.
- Reprimir la violencia.

Una vez presentado el “Dojo kun” y dejando claro que dichas facetas externas e internas son indispensables para el buen desarrollo del ser humano, debe ser presentado al alumno de forma continua y progresiva, buscando una fácil

comprensión. Aquí es donde los juegos reglados y bien encaminados pueden conseguir, a la par que un buen desarrollo físico y aprendizaje de las diferentes técnicas de karate, un buen aprendizaje de los principios básicos que rigen la consecución del “Do”, conformando jóvenes karatekas coherentes, educados, seguros de sí mismos e integrados en la sociedad.

Relación de los principios del “Dojo kun” con las actividades jugadas. Observando, por un lado, los diferentes beneficios y ventajas que aporta el juego a nuestros alumnos y, por otro, los cinco preceptos del “Dojo kun”, podemos ver la estrecha relación que existe entre ellos.

- Formación de la personalidad. La aceptación por parte del alumno de las reglas del juego y el respeto por ellas y por sus compañeros lo irán moldeando poco a poco ante la superación física y psíquica.
- Rectitud. Para poder llevar a cabo el juego reglado, se hace indispensable un orden y cumplimiento de las normas por parte de los jugadores. La honestidad en el trabajo a desarrollar forja la rectitud en el comportamiento. La detección por parte del profesor de conductas irregulares e indisciplinadas ha de servir para facilitar posibles soluciones.
- Esfuerzo y constancia. La recompensa obtenida con el juego ha de relacionarse con el esfuerzo y la constancia necesarios para conseguirla. La asimilación de este principio por parte del niño le enseñará la necesidad del esfuerzo para conseguir sus objetivos.
- Respeto a los demás. Será fundamental para el buen desarrollo de los juegos y facilitará la adaptación en el futuro a la sociedad. De ahí la importancia de no perder en nuestros juegos el carácter marcial típico de todas las artes marciales.
- Reprimir la violencia. El niño aprende a controlar las emociones y se refuerza el respeto al resto de los

componentes del juego, tanto personales como materiales.

Cómo utilizar este libro

Los juegos presentados se han clasificado en tres apartados, de acuerdo con las tres partes que componen una sesión deportiva:

- Parte inicial o calentamiento.
- Parte central.
- Parte final o vuelta a la calma.

LOS JUEGOS EN EL CALENTAMIENTO

Es una parte muy importante, pues es donde se empieza a tomar contacto con la actividad. Su duración será de quince o veinte minutos aproximadamente. Deberá ser motivante y atractiva a la vez que funcional, procurando que el alumno “se enganche” a la sesión, ya que con su atención centrada es mucho más fácil alcanzar los objetivos planteados. De ahí la importancia de la elección de los juegos en este momento.

Estos juegos serán muy dinámicos, centrándose en los grandes grupos musculares fundamentalmente.

LOS JUEGOS EN LA PARTE CENTRAL

La parte central es la más importante de la sesión. Abarcará en torno a treinta o cuarenta minutos. Es aquí donde se deberán trabajar de una forma más intensa y directa los objetivos planteados para ese día. Los juegos serán más específicos y técnicos, sin perder nunca el carácter lúdico y motivante que se persigue.

Se suele aumentar el número de repeticiones para afianzar el aprendizaje de los objetivos a conseguir.

LOS JUEGOS EN LA VUELTA A LA CALMA

A ella estarán dedicados aproximadamente los últimos diez minutos de la sesión, manteniéndose la misma dinámica de motivación y relación con la disciplina que se practica, propiciando ejercicios más tranquilos y relajantes para devolver nuestro organismo a la normalidad.

Las fichas

Conjuntamente con el desarrollo de las cualidades físicas y técnicas, se deben potenciar en todo momento factores sociales, afectivos y emocionales en plena evolución en estas edades tempranas, pudiendo descubrir posibles conductas negativas a nivel grupal o en algún alumno en concreto.

Los juegos se presentan cada uno por medio de una ficha, bajo la siguiente estructura:

- **Título.** Ayuda a identificar fácilmente el juego.
- **Objetivos.** Todas las fichas buscan, por un lado, unos objetivos generales y, por otro, unos objetivos concretos de fácil asimilación por parte de nuestros alumnos.
- **Participantes.** Número de alumnos necesarios para realizar los juegos y actividades de forma apropiada.
- **Materiales.** Se ha intentado que sean típicos de un tatami y con el menor coste posible. Deben estar homologados y adaptados a las características de nuestros alumnos.
- **Desarrollo.** Instrucciones sencillas y precisas para la correcta realización.

- **Variantes.** Pequeños cambios en la dinámica del juego que nos permitan alcanzar el mismo objetivo u otros distintos.
- **Gráfico o dibujo.** Facilitará la comprensión del juego.
- **Anotaciones.** Espacio en blanco para que el lector anote sus comentarios.

El papel del profesor

Para el uso correcto del libro, el rol que desempeñamos los profesores es fundamental pues somos el nexo de unión entre los juegos y actividades que se explican en la obra y los alumnos.

Las principales funciones que debemos llevar a cabo con respecto a las actividades y juegos a desarrollar son:

1. La correcta elección.
2. La presentación y explicación clara y sencilla.
3. El fomento de la motivación en la práctica.
4. La adaptación de las actividades a las circunstancias.
5. La supervisión constante de su desarrollo.

De llevar a cabo adecuadamente las funciones anteriores dependerá en gran medida la consecución de los objetivos previstos.

1. La correcta elección

Para elegir los juegos más convenientes y acordes a las necesidades de los alumnos con los que contamos en cada sesión, se precisará de una atenta observación y estudio de sus diferentes características personales, técnicas, físicas, etc. Si el juego o juegos seleccionados no se adaptan a esas características, puede repercutir de forma negativa en el

funcionamiento de la clase, pudiendo ser nosotros mismos, con una mala elección de dichos juegos, los que hagamos que el niño abandone la actividad, o, lo que es peor, le provoquemos algún tipo de lesión.

Tenemos que tener muy claro que la elección de los juegos debe estar relacionada con la de los diferentes objetivos que perseguimos, una vez tenido en cuenta lo expuesto anteriormente. De cara a la consecución de esos objetivos, deberemos saber relacionar unos juegos con otros con sensatez y variedad.

A la hora de determinar los objetivos a conseguir, tendremos que distinguir entre los objetivos individuales y los objetivos colectivos. Tanto unos como otros tienen una gran importancia, puesto que al igual que cada persona es única, los grupos, por las diferentes circunstancias que se dan en ellos, también son únicos e irrepetibles.

No debemos olvidar que podemos encontrarnos compartiendo tatami a chicos y chicas de diferentes edades, grados, motivaciones, personalidades..., así como alumnos que faltan durante un período de tiempo, otros que comienzan a mitad de temporada, que acuden irregularmente a clase y un largo etcétera.

Pero la correcta elección de las actividades o de los objetivos no sólo dependerá de las características de nuestro alumnado, sino también de los materiales e instalaciones con los que contemos y de las horas de práctica de que dispongamos.

2. La presentación y explicación clara y sencilla

Como norma general, a la hora de presentar los juegos deberemos tener especial cuidado con una serie de detalles que serán de suma importancia para que su ejecución y

desarrollo sean un éxito o un fracaso. Entre estas consideraciones cabe destacar:

- Procurar que todos los alumnos estén atentos y en silencio.
- Utilizar un vocabulario sencillo y de fácil comprensión.
- Comenzar cada juego con un ejemplo práctico.
- Repartir “los papeles” de forma adecuada y coherente para el buen desarrollo de la actividad.
- Tener claro antes de comenzar que todos lo han entendido y, de no ser así, resolver las dudas que surjan.
- Colocarse en una situación estratégica, especialmente en los juegos que conllevan más riesgos.

No obstante, durante la realización del juego tendremos que evaluar la comprensión de la actividad e ir clarificándola en caso de ser necesario.

3. El fomento de la motivación en la práctica

La motivación es uno de los aspectos más importantes a la hora de realizar una actividad y no hay mayor factor motivante que nuestra propia motivación. Es decir, que si nosotros abordamos motivados la realización de las actividades, las probabilidades de que nuestros alumnos también se motiven aumentarán extraordinariamente.

Otro aspecto destacable en el fomento de la motivación es la elección y selección de las diferentes parejas o grupos para el desarrollo de los juegos de la forma más homogénea posible, buscando que tengan, en la medida de lo posible, la misma edad, características físicas, técnicas, etc. Evitaremos así el aburrimiento del alumno que siempre gana o, por el contrario, la desilusión y frustración del que pierde.