

GUÍA



UNIDAD DIDÁCTICA - EF 6º PRIMARIA

¿CÓMO PREVENIR EL BULLYING A
TRAVÉS DEL JUDO?

Carlos Montero Carretero, Celestina Martínez Galindo

Rodrigo Guirao Parro y Eduardo Cervelló Gimeno



¿CÓMO PREVENIR EL BULLYING A TRAVÉS DEL JUDO?

Edita: A Judo Valores S.L.

Título: Guía A-Judo: Programa Antibullying. Unidad Didáctica en Educación física para 6º primaria.

Autores: Carlos Montero Carretero, Celestina Martínez Galindo, Rodrigo Guirao Parro y Eduardo Cervelló Gimeno

Dirección: San Mateo, 27, Alicante, 03012, Alicante

Formato: Digital / Online

ISBN: 978-84-09-27173-3



**Carlos Montero Carretero, Celestina Martínez Galindo
Rodrigo Guirao Parro y Eduardo Cervelló Gimeno**

Introducción

¿Qué es A-Judo?

El Programa y La Guía A-Judo han sido elaborados por investigadores y profesionales de la enseñanza, especialistas en judo, motivación, y bullying.

A-Judo es un programa de intervención para prevenir el bullying a través del judo en las clases de Educación Física (EF).

La **Guía A-Judo** es el manual a través del cual los profesores de EF pueden aprender a poner en práctica el Programa A-Judo. En esta guía, los profesores encontrarán una descripción de los objetivos y contenidos de la unidad didáctica (UD) de 12 sesiones, además de las claves metodológicas a seguir para garantizar el éxito. La presencia de estrategias motivacionales basadas en la teoría de la autodeterminación contribuye en la consecución del propósito final.

El **bullying** representa uno de los principales problemas a los que se enfrenta la comunidad educativa, pero no todos los profesores tienen herramientas para combatirlo. Abordar el problema desde las diferentes materias curriculares, de manera transversal, parece fundamental para conseguir erradicarlo.

En España, la ley confiere a la **EF** una especial responsabilidad en relación al desarrollo de la competencia social y ciudadana, tal como refleja el RD. 1513/2006, de 7 de diciembre. Además, esta materia presenta particularidades respecto a otras en relación a los espacios donde se realizan las clases, o las demostraciones públicas que se requieren. Estos hechos, junto a las relaciones que los alumnos deben mantener durante el desarrollo de las clases, hace que a menudo las conductas de bullying tengan origen en las clases de EF. Por ello, algunos investigadores ya han señalado el papel fundamental que tienen los profesores de esta asignatura en la detección y prevención de conductas de bullying. También se han señalado las posibilidades que presenta la EF para poder abordar la educación en valores, cuya ausencia ha sido señalada como una de las principales causas de la existencia del acoso escolar.

El **judo** nació en Japón, de la mano de Jigoro Kano en 1882, como un método de educación integral, con un elevado componente ético y moral. Desde su nacimiento, esta disciplina es, en esencia, un medio para lograr el desarrollo y crecimiento armónico de las personas capaces de vivir en sociedad, anteponiendo el bien común al propio. Su código ético y moral, así como la multitud de beneficios que conlleva su práctica en relación a las capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad etc.) la convierten en la herramienta ideal para enfrentar el bullying, generando un clima de paz y convivencia, a través de la gestión emocional y la educación en valores.

"Únicamente con la ayuda y las concesiones mutuas, un organismo que agrupe mayorías o minorías puede encontrar su plena armonía y realizar serios progresos".

(Jigoro Kano)

Temporalización

Sesiones | Actividades | Ejercicios

S1

ETIQUETA y CEREMONIAL

*Explicación de la UDI
Ayuda a un anciano
Muévete como un judoca
Guía al cieguito
Reflexiones
Saludo*

S2

CAÍDA DE ESPALDAS y OSOTHO OTOSHI

*Explicación del reglamento
Balancín
Caída de espaldas
Caigo bien
Osotho Otoshi
Reflexiones
Saludo*

S3

CONTROL e INMOVILIZACIÓN

*Explicación Kohai - Senpai, Sensei
Repaso caídas
El rey del castillo
Voltea a la tortuga
Reflexiones
Saludo*

S4

CAÍDA HACIA DELANTE

*Explicación repaso
El puente
Caída hacia delante
Sujétalo y Yoko shiho gatame
Agrúptate
Representaciones
Saludo*

S5

UKI GOSHI

*Explicación repaso
Repaso caída hacia atrás
Quita el cinturón cinturones
O goshi
Juego global
Reflexiones
Saludo*

S6

PRINCIPIO DE LA NO RESISTENCIA

*Explicación repaso
Equilibrio con cinturones
Relato de Oriente
Cambia de "inmo"
Reflexiones
Saludo*

Temporalización

Sesiones | Actividades | Ejercicios

S7

EVALUACIÓN TAREA A

Jita Kyoie
Recordatorio evaluación tarea A
Evaluación tarea A: Exhibición
Reflexión
Saludo

S8

ENSAYO TAREA B

Recordatorio evaluación tarea B
Ensayo tarea B
Reflexiones
Saludo

S9

EVALUACIÓN TAREA B

Recordatorio evaluación tarea B
Evaluación tarea B: Montajes
Reflexión
Saludo

S10

KAHOOT / REFLEXIÓN

Explicación Khoot
Kahoot
Cuestionarios de valoración
Reflexiones finales.
Puesta en común
Transferencia al día a día
Saludo

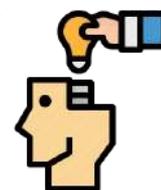
ELEMENTOS CURRICULARES						
Bloque de contenidos	Bloque 2: Habilidades motrices, coordinación y equilibrio			Bloque 5: Juegos y actividades deportivas		
Criterios de evaluación	BL.2.1 / BL.2.3		5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4			
Indicadores de Logro	2.1.1 - 2.1.2 - 2.1.3 / 2.3.1 - 2.3.2		5.1.1 / 5.2.1 / 5.3.1 - 5.3.2 / 5.4.1 - 5.4.2			
Instrumentos de Heteroevaluación (90%)	Rúbrica TF	Hoja de observación diaria		Lista de control		Cuaderno del alumnado
% Calificación	40%		30%		10%	
Instrumentos del alumnado (10%)	Rúbrica de autoevaluación (5%) y coevaluación (5%)					
Competencias Clave	CL	CMCT	CD	AA	CSC	SIEE / CEC
				X	X	X
Interdisciplinariedad	Familiar		Educativa		Social	
	Programa "Judo en familia"		Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Religión		Programa "Judo en familia"	
Objetivos Didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y familiarizarse con los aspectos básicos y características propias de las actividades de lucha (judo): <i>etiqueta y ceremonial</i>. - Conocer y familiarizarse con el vocabulario específico de las actividades de Lucha (judo): <i>Rei, Hajime, Mate</i>. - Practicar diferentes actividades en colaboración y oposición encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios del judo: desplazamientos en pie y suelo, lucha por el espacio, lucha por un objeto, técnicas de inmovilización, proyección y caídas. - Valorar las posibilidades lúdicas del juego y los deportes de lucha como dinámica de grupo y mejora personal. - Adoptar comportamientos antibullying aplicando los aprendizajes adquiridos del judo 					

METODOLOGÍA		
Técnicas de enseñanza	Instrucción directa	
Estilos de enseñanza	Enseñanza Recíproca (ER) Grupos Reducidos (GR)	Indagación Descubrimiento Guiado (DG) Resolución de Problemas (RP) Programa Individualizado (Pido)
Nuevos enfoques	Aprendizajes colaborativos / Clases invertidas / Aprendizaje servicio	
Estrategia en la práctica	Global polarizando la atención y global pura	
Recursos Materiales /TICs	Recursos impresos	Instalaciones
Judogui, cueras, aros / Vídeos	Cuaderno del alumnado, normas	Gimnasio - tatami

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA					
Tarea final					
<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del judo en una exhibición por parejas - Diseñar y exponer un montaje sobre una situación de acoso escolar, aplicando los aprendizajes adquiridos sobre el judo y sus valores. 					
S	S1	S2	S3	S4	S5
Ejer	Etiqueta y Ceremonia	Caída de espaldas Osotho Otoshi	Control e inmovilización	Caída hacia delante	O Goshi
S	S6	S7	S8	S9	S10
Ejer	Principio de la no resistencia	Evaluación Tarea A	Ensayo Tarea B	Evaluación Tarea B	Kahoot y Reflexiones
Adaptaciones	Obesidad, Asma, Diabetes: control intensidad del esfuerzo / TDAAH: peer tutoring / Lesiones: según tipo (colaboración compañeros, profesor, participación active)				
Act. Extra	Ampliación	Buscar información sobre un deportista de la localidad y conocer su historia Buscar información sobre Iñaki Zubizarreta: conoce su historia			
	Refuerzo	Visionado de vídeos tutoriales sobre técnicas de la UMH / Ser "Kohai" del centro			
	Complementaria	Participar en programas deportivos gratuitos ofertados por clubes de judo			

Objetivos de Aprendizaje

Realizar actividades en colaboración y oposición encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios del judo, en representación de los deportes de lucha (oposición).



Objetivos Didácticos



- Conocer y familiarizarse con los aspectos básicos y características propias del judo: *etiqueta y ceremonial*.
- Conocer y familiarizarse con el vocabulario específico del judo: *Rei, Hajime, Mate*.
- Practicar diferentes actividades en colaboración y oposición encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios del judo: desplazamientos en pie y suelo, lucha por el espacio.
- Reconocer la importancia del Principio de la Eficacia en judo
- Valorar las posibilidades lúdicas del juego y el judo como dinámica de grupo y mejora personal.

Contenidos BC 2

- Las actividades de lucha y los deportes de oposición: concepto, características.
- El judo: concepto, características, historia.
- La etiqueta y el ceremonial en judo: pasos para atarse el cinturón y saludo de judo
- Vocabulario específico en judo: *Rei, Hajime y Mate*
- Fundamentos técnicos-reglamentarios en judo: desplazamientos de pie y en suelo
- Fundamentos tácticos-reglamentarios en judo: lucha por el espacio



Contenidos BC 5

- Importancia de los juegos y deportes para satisfacer las necesidades personales y permitir la relación con los demás y el fomento de la amistad y compañerismo.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.
- Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad. Pensamiento alternativo.
- Escucha activa de las aportaciones de los demás, y relación de dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Pensamiento de perspectiva y medio-fin.
- Planteamiento de puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo. Diálogo igualitario. Sentido crítico.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Roles en equipos de trabajo. Estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- El error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

Contenidos Bullying

- Colaboración, cooperación
- Respeto propio/ajeno
- Responsabilidad hacia el fin
- Empatía
- Control de la impulsividad

Estilos de Enseñanza

- P. Inicial: DG
- P. Principal: ER, GR, DG, RP
- P. Final: DG y RP

Recursos Materiales

- Tatami, judogis, cuerdas o tizas



Estrategias TAD

AUTONOMÍA: Elección de compañero/a y toma de decisión en la ejecución.

COMPETENCIA: Los ejercicios propuestos son en colaboración y al alcance del alumnado. El profesor proporcionará feedback positivo (en grupo e individual).

RELACIONES: Constantes cambios de pareja. El profesor se debe mostrar cercano, con tono agradable e interesarse por los problemas que pueda tener el alumnado (salud, daño en momento puntual, ...)



PARTE INICIAL



1. Explicar **OBJETIVOS** y **CONTENIDOS** (tempo) de la UDI.
2. Explicar las **TAREAS FINALES** a realizar en esta UDI para evaluar el nivel de aprendizaje adquirido por el alumno (saber-hacer-ser):
 - **T1.** Por parejas, realizar una exhibición de las técnicas-tácticas-reglamentos aprendidas durante la UDI.
 - **T2.** En grupos de 5-6, diseñar y exponer un montaje sobre alguna situación de bullying (colegio, calle, etc.) y su resolución aplicando los conocimientos (judo, valores) adquiridos en esta UDI.
3. Explicar los **INSTRUMENTOS** a utilizar para valorar tanto el trabajo diario como cada una de las tareas finales (ver documento anexo).
4. Explicar la importancia ponerse el **TRAJE DE JUDO** correctamente (y no llevar accesorios: pendientes, sortijas, relojes...), por el reglamento y por su **SEGURIDAD**:

"Lo primero que hay que hacer para ser un buen judoca es parecerse a un buen judoca".

Es una norma que facilita la buena práctica con los compañeros. Aspectos a transmitir al respecto: buenha colocación (para permitir agarrar y evitar riesgos), limpieza (para permitir acercarse agradablemente), cinturón bien atado (proyecta imagen de respeto).

Enseñar a atarse el **CINTURÓN** (ver el video "atarse el cinturón" en UMH):

¿Hay diferencia en función del grado (color cinturón, edad..)?

5. Explicar el saludo (**REI**): Cuando, cómo y por qué
 - ¿Alguien sabe de donde proviene el saludo de Judo? Japón
 - ¿Cuándo y para qué se hace en judo? Al entrar en el tatami, al empezar y terminar la clase, para invitar a hacer judo a alguien, al empezar y finalizar de trabajar con un compañero, tras recibir una indicación del profesor...
 - ¿Quién se pone el primero en la fila? el alumno/a de mayor grado.

Enseñar y Realizar el saludo de pie y de suelo.

¡Estamos listos para hacer judo!

PARTE PRINCIPAL



6. "Ayuda" al anciano/a: **CINTURÓN**:

Por parejas, uno será "anciano judoca" y otro "joven judoca". Los jóvenes se sientan en un extremo del tatami con los ojos cerrados y mirando hacia el exterior. Los ancianos andan perdidos lentamente en todas direcciones con el cinturón en la mano.

El profesor pregunta: ¿Cuánto tiempo queremos dar a los ancianos? Los alumnos eligen entre 10-15". Después el profesor cuenta en voz alta mientras los ancianos andan. Al finalizar la cuenta los "jóvenes judocas" buscan a su anciano y le atan el cinturón lo más rápido posible (tiene que estar bien). Una vez terminan tienen que saludarse (en función del grado: edad).

Lo hace una vez cada uno.

7. "Muévete como un judoca" **DESPLAZAMIENTOS**

V1. Por parejas (diferente a la anterior) se agarran como quieran del traje de judo (ellos eligen) y pasean por el tatami sin chocar con nadie. El profesor va pidiendo que aumenten el ritmo (puede ser al son de las palmadas).

V2. Cambio de pareja, igual, pero uno guía al otro.

8. "Gufa al cieguito"

Cambio de pareja, igual, pero uno cierra los ojos (es cieguito). Los alumnos deciden si quieren que el cieguito vaya agarrado del brazo o tocando el hombro.

Muy importante: Incidir en la responsabilidad del ayudante. **Actitud de judoca.**

9. Explicar el Principio de La Eficiencia en judo por medio de preguntas relacionadas con los juegos realizados:

- ¿Qué tenemos que hacer para ganar al contrario? **máxima eficacia con el mínimo esfuerzo**
- ¿Qué es mejor: cabeza o fuerza bruta? **Cabeza**, porque te permite reservar fuerza

PARTE FINAL



1. Reflexión: Establecer paralelismo con situaciones de bullying que pueden darse en el IES Pensad en el juego del "anciano":

- ¿Creéis que estaría bien ayudar a un anciano o ancianita en el autobús, cederle el sitio, ayudar a subir la compra a un vecino?
- ¿Alguien se le ocurre otra forma de ayudar a la gente en la calle o el colegio? Esperar que los alumnos identifiquen situaciones en las que pueden comportarse como judocas. Ayuda a los demás, **conducta prosocial.**

¿Recordáis el juego del cieguito?

- ¿Qué habéis sentido cuando cerrabais los ojos? ¿teníais miedo de chocar? **Identificar emoción**
- ¿Habías pensado antes cómo se siente alguien que tiene algún problema como ese? **Empatía**
- ¿Confiabais en el compañero? **Confianza**
- ¿Creéis que es importante comportarse responsablemente en ocasiones? **Responsabilidad**
- Si ves a un compañero al que otros compañeros le están hablando mal, ¿Crees que debes intervenir? ¿Cómo lo harías? **Responsabilidad como miembro de la escuela, como judoca**
- Hemos jugado a echar del espacio al compañero, pero: ¿Debemos echar de clase, del colegio, o de cualquier lugar a alguien porque nos caiga mal, o porque sea diferente? **Es sólo un juego**

Observaciones y posibles complicaciones (PROFESOR):

1. Incidir y recordar constantemente la importancia del saludo antes y después de trabajar con el compañero.
2. Jugar un poco con el hajime y el mate para familiarizarse con los términos. Deben escucharlos mucho. Importante el tono.
3. Explicar muy bien las reglas del juego de oposición ("rey del castillo") y estar atentos ante situaciones de peligro con el MATE. Un posible recurso es para un poco de vez en cuando a todo el grupo, para que se relajen.
 - a. Ponerse de pie
 - b. Chocar con otras parejas
 - c. Pegar aspavientos con brazos o piernas
 - d. Si se ponen de rodillas: empujar atrás
4. Si hay algún conflicto. Muy importante parar a todo el grupo y reflexionar:
 - a. ¿Qué ha pasado? Escuchar a ambas partes y al árbitro
 - b. Hacerles ver que el golpe o situación puede ser por error... saber pedir perdón y perdonar.

Observaciones y posibles complicaciones (ALUMNADO):

1. Comentar el próximo día el compañero/a con el que realizarán la **tarea tipo A** (demostración técnica)
2. Comentar el próximo día el grupo con el que realizarán la **tarea tipo B** (teatrillo) / Explicar **anexo 2**

Objetivos de Aprendizaje

Realizar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios de las actividades de lucha y los deportes de oposición (judo)



Objetivos Didácticos



- Conocer y familiarizarse con el vocabulario específico: Osoto otoshi
- Practicar diferentes actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios del judo: caída hacia atrás, agarres, técnicas de proyección (Osoto otoshi).
- Practicar estrategias básicas de los juegos de lucha y los deportes de oposición: enfrentamiento, espacio de acción próximo, tiempo limitado, creación de desequilibrios en el oponente.
- Valorar las posibilidades lúdicas del juego y los deportes de lucha como dinámica de grupo y mejora personal.

Contenidos BC 2

- Vocabulario específico en judo: Osoto otoshi
- Fundamentos técnicos en judo: Ippon, Wazari, uke y tori, caídas (hacia atrás), agarres y proyecciones (Osoto otoshi)
- Fundamentos tácticos-reglamentarios en judo: equilibrio
- Fundamentos reglamentarios en judo: Normas básicas del reglamento en competición.



Contenidos BC 5

- Importancia de los juegos y deportes para satisfacer las necesidades personales y permitir la relación con los demás y el fomento de la amistad y compañerismo.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.
- Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad. Pensamiento alternativo.
- Escucha activa de las aportaciones de los demás, y relación de dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Pensamiento de perspectiva y medio-fin.
- Planteamiento de puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo. Diálogo igualitario. Sentido crítico.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Roles en equipos de trabajo. Estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- El error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

Contenidos Bullying

- Confianza - autoconfianza
- Respeto - Tolerancia
- Responsabilidad hacia el fin
- Empoderamiento
- Desvinculación moral/empatía

Estilos de Enseñanza

- P. Inicial: DG
- P. Principal: ER, GR, DG, RP
- P. Final: DG y RP

Recursos Materiales

- Tatami, judogis, cuerdas



Estrategias TAD

AUTONOMÍA: Elección de compañero/a y toma de decisión en la ejecución.

COMPETENCIA: Los ejercicios propuestos son en colaboración y al alcance del alumnado. El profesor proporcionará feedback positivo (en grupo e individual) y propondrá diferentes ejecuciones y niveles.

RELACIONES: Constantes cambios de pareja. El profesor se debe mostrar cercano, con tono agradable e interesarse por los problemas que pueda tener el alumnado (salud, daño en momento puntual, ...)



PARTE INICIAL



1. Explicar brevemente en qué consiste el judo, reglamento básico

¿Alguien sabe en qué consiste el judo?

Deporte en el que dos deportistas se agarran del traje e intentan tirar al suelo al oponente mediante técnicas.

Si la proyección es perfecta se logra el Ippon y se termina el combate. En caso de que no sea perfecta la lucha continúa en el suelo donde se puede puntuar sujetando al oponente boca arriba. Si lo sujeta durante 20 segundos es Ippon y si es entre 10 y 19 segundos es Wazari. Menos de 10 segundos no puntúa.

2. Saludo

3. "Balancín". Importancia de estar en equilibrio

Por tríos, uno al medio y dos a los lados. El que está en el medio se pone rígido y deja que los judocas le balanceen (el profesor marca los cambios de rol e incide en la responsabilidad de los ayudantes).

Al terminar el juego el profesor pregunta: ¿queréis hacerlo con ojos abiertos o cerrados?

Los alumnos eligen si el que está al medio abre o cierra los ojos.

4. Reflexión: ¿Da miedo caerse? ¿Confiabais en los compañeros? ¿Qué es lo que hacía que confiarais en vuestros compañeros y en el ejercicio? ... La actitud del compañero: posición, control postural... Lo que interpreto como **persona responsable y respetuosa**.

PARTE PRINCIPAL



5. CAÍDA de espaldas (ver el vídeo "caídas" en UMH):

Explicar la importancia de saber caer para no hacerse daño.

Solos repartidos por el espacio. Progresión:

- *Tumbados boca arriba, golpear con las palmas de las manos cerca del cuerpo.*
- *Sentados: "Pegamento en la barbilla" (para que no choque la cabeza), "tornillo en la cadera" para que las piernas suban, "botón en la espalda" para disparar los cañones".*
- *Bola de cristal: Rodar. Incidir en la importancia de no sacar los brazos.*
- *De pie: Bajar en el ascensor a la posición de bola de cristal y rodar.*

6. "Caigo bien"

V1. Por parejas, agarrados de las manos se descuelgan y deciden cuando soltarse para caer.

V2. Cambio de pareja, uno empuja al otro. Absorber el empujón y caer correctamente.

El profesor pregunta: ¿Seríais capaces de caer correctamente si os empujaran en el patio del colegio? Sacar a algún alumno que lo hace bien (si es uno de los que habitualmente tiene menos capacidades en la asignatura o es objeto de burlas, exclusión... mejor). Pedir aplausos y felicitar públicamente. (Autoconfianza, autoestima)

¿Podemos empujar a alguien porque me "cae mal"? Desvinculación Moral

7. PROYECCIÓN: "Osoto otoshi" (ver el vídeo "Osoto otoshi" en UMH):

El profesor pregunta si algún alumno conoce la técnica. En caso afirmativo le pide que la realice a cámara lenta. En caso contrario la explica el profesor.

Aspectos importantes:

- *Agarre fundamental de judo (mano derecha a la solapa y la izquierda a la manga).*
- Importancia de proyectar por el lado de la manga (para no hacer daño) Responsabilidad (el que tira es responsable de la salud del que cae)*
- *Paso de oso (por el lado de la manga).*
- *Mirar el "culete" del compañero*
- *Poner piedra para que tropiece y empujar (importante quedarse la manga: "pegamento")*

El profesor pregunta: ¿Qué es más importante para que nadie se haga daño en judo, saber caer o saber tirar? Incidir en la **responsabilidad del que tira**. "Si mi compañero se hace daño la culpa la tengo yo"

Explicar conceptos Uke (el que recibe la acción) y **Tori** (el que realiza la acción)

Por parejas, practican la técnica a cámara lenta (hacer algunos cambios de pareja e ir dejando que lo hagan a velocidad normal).

Importante:

- Estructurar el espacio para que no choquen.
- Todos en una dirección.
- Si hay peligro establecer grupos de 3 personas y uno hace de profe que corrige los errores...

Demostración: Una pareja hace demostración (asegurarse que es alguien que lo hace bien)

PARTE FINAL



1. Reflexión:

Ahora sabemos tirar a alguien al suelo, entonces:

¿Cuándo puedo hacer una técnica de judo en el colegio o en la calle? Siempre, sólo si me insultan, sólo si me golpean, cuando no me dejan jugar a algo, cuando me han robado algo, cuando me miran mal, cuando alguien me cae mal, cuando alguien opina diferente a mí, cuando alguien es de otra religión o color... **NUNCA (Desvinculación moral, Tolerancia, Respeto)**.

¿Creéis que hay menos posibilidades de haceros daño en caso de caer de espaldas en la calle? Fomentar la seguridad en sí mismos, **autoconfianza**.

¿Recordáis el juego del balancín?

¿Qué habéis sentido cuando os dejabais caer? ¿teníais miedo? **Identificar emoción**

¿Confiabais en los compañeros? **Confianza**

¿Qué pasaría si el que está en el lateral se distrae cuando el compañero del medio está cayendo hacia su lado? Se puede hacer daño. **Responsabilidad**

¿Es mi deber como ciudadano, judoca, miembro de la escuela... estar atento para ayudar al que lo necesita? Alguien que se va a caer o se ha caído, alguien al que los otros apartan de un grupo, ... **Responsabilidad como miembro de la escuela, como judoca**

¿Qué harías si a una chica que no conoces alguien le dice: "eres una gordinflona, te gustan mucho los donuts, vistes como un espantapájaros...? Identificar emoción, preguntarle qué tal está, si necesita ayuda, pedirles a los otros que por favor no la molesten... y finalmente informar a un responsable de "A-JUDO". Ponte en su lugar (**empatía**), muéstrate equilibrado, seguro y respetuoso (**asertividad**)

Nunca: Mirar a otro lado (ej. hacer Osoto otoshi a otro para defenderla...)

2. Saludo de judo (con concentración)

Observaciones y posibles complicaciones (PROFESOR):

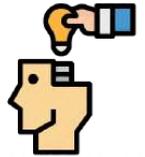
1. **Juego "Balancín":** Incidir en que los ayudantes estén atentos y equilibrados, estables.
2. **Caídas de espaldas:** hacer buena distribución del espacio para evitar golpes y cabezazos entre alumnos. Incidir en que es muy importante no sacar los brazos, manos para amortiguar el golpe.
3. **Osoto otoshi:** muy importante plantearlo como un ejercicio en parejas, en el que cada uno tiene su rol (máxima colaboración y mínimo de oposición).
 - a. Buena distribución del espacio.
 - b. Agarre correcto
 - c. Tori RESPONSABLE de uke.
 - d. Atentos a que no se revolucionen demasiado.
4. Se refuerza la **aceptación de la norma acordada** en la sesión anterior y su **NO persistencia**. Repetir proceso si persiste otra actitud. En el caso de que algún alumno/a no cumpla con la norma establecida, el alumno/a se encargará en esa sesión y la siguiente de recoger el tatami.

Observaciones y posibles complicaciones (ALUMNADO):

1. Comunicar la pareja para la tarea tipo A y el grupo para la tarea tipo B.
2. Para próximo día:
 - Comentar la temática (**Lugar, tipo acoso y motivo**) elegida para la tarea tipo B (**ver anexo 2**).

Objetivos de Aprendizaje

Realizar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios de las actividades de lucha y los deportes de oposición (judo)



Objetivos Didácticos



- Conocer y familiarizarse con el vocabulario específico de judo: *Kohai, senpai, uke, tori, Yoko shio gatame*
- Practicar diferentes actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios de judo: control del oponente e inmovilizaciones (*Yoko shio gatame*).
- Practicar estrategias básicas de los juegos de lucha y los deportes de oposición: enfrentamiento, espacio de acción próximo, tiempo limitado, creación de desequilibrios en el oponente.
- Valorar las posibilidades lúdicas del juego y los deportes de lucha como dinámica de grupo y mejora personal.

Contenidos BC 2

- Vocabulario específico en judo: *Kohai, senpai, sensei, Yoko shio gatame*
- Fundamentos técnicos en judo: agarres, giros en suelo, proyecciones (*Osoto otoshi*), inmovilizaciones (*Yoko shio gatame*)
- Fundamentos tácticos-reglamentarios en judo: estudio de la situación de *uke* en cuadrupedia, giro en suelo, lucha por el control del cuerpo del oponente
- Fundamentos reglamentarios en judo: finalización combate en suelo.



Contenidos BC 5

- Importancia de los juegos y deportes para satisfacer las necesidades personales y permitir la relación con los demás y el fomento de la amistad y compañerismo.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.
- Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad. Pensamiento alternativo.
- Escucha activa de las aportaciones de los demás, y relación de dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Pensamiento de perspectiva y medio-fin.
- Planteamiento de puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo. Diálogo igualitario. Sentido crítico.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Roles en equipos de trabajo. Estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- El error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

Contenidos Bullying

- Conducta pro-social
- Calidad de las relaciones
- Cooperación: fin común
- Respeto
- Tolerancia
- Desvinculación moral
- Control de la impulsividad

Estilos de Enseñanza

- P. Inicial: DG
- P. Principal: ER, GR, DG, RP
- P. Final: DG y RP

Recursos Materiales

- Tatami, judogis, cuerdas



Estrategias TAD

AUTONOMÍA: Elección de compañero/a y toma de decisión en la ejecución.

COMPETENCIA: Los ejercicios propuestos son en colaboración y al alcance del alumnado. El profesor proporcionará feedback positivo (en grupo e individual) y propondrá diferentes ejecuciones y niveles.

RELACIONES: Constantes cambios de pareja. El profesor se debe mostrar cercano, con tono agradable e interesarse por los problemas que pueda tener el alumnado (salud, daño en momento puntual, ...)





PARTE INICIAL

1. Explicar brevemente: Kohai - Senpai

En Japón el judo se practica en las universidades. Los de 1º y 2º curso son Kohai y los de 3º y 4º son senpai.

¿Qué hace cada uno? ¿Tienen las mismas obligaciones dentro del tatami?, Por ejemplo: ¿Cómo sería el saludo entre un Kohai y un Senpai? (sacar a dos alumnos a ver si sabrían...)

El Kohai: prepara la sala, el agua durante el entreno, los cronómetros. Limpian todo, y a veces hasta lavan y secan los trajes de judo de senpais o senseis (profesores).

Senpais: Enseñan el camino a los más jóvenes, las técnicas, etc. También protegen en cierta medida a los Kohai (por ejemplo, en la calle, o si tienen algún problema)

Incidir en la importancia de adquirir el rol, para el mejor funcionamiento de todos (comportamiento como grupo: no estamos solos).

***A partir de este momento se establece cada día un grupo (los formados para el examen de la tarea B) como Kohais, que se encargarán del orden y limpieza del dojo.*

2. Saludo

3. "Repaso caída hacia atrás"

V.1. Por parejas, salto a chocar las manos y caída (importante orden-espacio)

V.2. Cambio de pareja, igual, pero chocando manos alternas.

V.3. Cambio de pareja, igual, pero con giro de tornada previo.

V.4. Misma pareja. Libre antes de la caída (dar opciones tipo: cuclillas, pata coja, ...)



PARTE PRINCIPAL

4. "El rey del castillo": LUCHA POR EL ESPACIO

- Explicar significado y sentido de Hajime (empezar) y Mate (parar). La primera palabra es importante, pero la segunda lo es más. Deben parar al escucharla por seguridad.

- Espacio de 2x2m: se puede delimitar con cuerdas, o simplemente las colchonetas.

- En grupos de 3, 4, 5... según espacio (dos luchan y uno arbitra).

- Objetivos y reglas: explicar claramente:

Objetivo: Sacar del castillo al compañero

Reglas: Prohibido levantarse (muy importante), golpear con pies o manos, tocar la cara, tirar del pelo, meter los dedos en los ojos, arañar...

- Muy Importante:

El árbitro es responsable de lo que pasa.

Los judocas acatarán las normas (por seguridad y respeto)

- **V1.** Espalda con espalda (sin despegar).

- **V2.** Hombro con hombro (sin despegar).

- **V3.** Sentados en Kesa (se puede despegar).

5. Explicar el Principio de la Eficiencia en judo por medio de preguntas relacionadas con los juegos realizados:

- *¿Qué tenemos que hacer para ganar al contrario? máxima eficacia con el mínimo esfuerzo*

- *¿Qué es mejor: cabeza o fuerza bruta? Cabeza, porque te permite reservar fuerza*

6. "Voltea a La tortuga"

Se hacen grupos de 5 o 6 alumnos. Deben descubrir cómo sería la mejor forma de voltear a la tortuga (uke en cuadrupedia).

Proponemos el problema (el profesor se pone de rodillas sobre uke en el lateral - muy importante):

- ¿En judo puntúa sujetar al compañero cuando está en cuadrupedia? **NO**
- ¿Qué habría que hacer entonces si mi compañero se pone así? **DARLE LA VUELTA PARA PONERLO BOCA ARRIBA.**
- Teniendo en cuenta que los judocas son inteligentes y nunca hacen daño a sus compañeros... ¿cómo haríamos para girarlo sin hacer mucha fuerza? **Mínima fuerza-Máximo eficacia (principio).**
- **Búsqueda por parte del alumnado (unos minutos)**
- El profesor **pregunta**: ¿qué deberíamos hacer? (poner ejemplo de la puerta... Eliminar puntos de apoyo y hacer fuerza en la dirección en la que nada se opone al giro.)
- ¿Cómo lo haríamos siguiendo el ejemplo de la puerta?
- **Exposición final de los grupos.**

PARTE FINAL



1. Reflexión:

Dibuja con los cinturones:

El profesor dice: "Todos sabemos que las personas somos diferentes. Algunos son altos, otros bajitos, fuertes, menos fuertes, blancos, negros, chicos, chicas, diferentes religiones, países, formas de vestir..."

Cada grupo debe dibujar con los cinturones, o escribir sobre el tatami (en 5') lo que le sugiera esta reflexión... Pensad como "judocas"

V.1. Se puede dar la opción de hacer escultura entre cuerpos y dibujos de los cinturones.

El profesor después revisa los dibujos y hace una reflexión sobre la **tolerancia** y el **respeto** a los demás ante las diferencias (**diversidad**).

También incide en que ninguno de estas diferencias justifica: dejar de hablar a alguien, insultarle, apartarlo, no dejarle jugar, golpearle, reírse de él o ella... **Desvinculación Mora.**

2. Saludo de judo (con concentración)

Observaciones y posibles complicaciones (PROFESOR):

1. Algunos alumnos se muestran **desconformes con limpiar, ordenar...** o surgen problemas entre ellos porque los Senpais se ríen de los Kohais. Importante parar para reflexionar y darle naturalidad, además de explicar el sentido del trabajo: funcionamiento más eficaz como sociedad.
2. **Osoto otoshi:** muy importante plantearlo como un ejercicio en parejas, en el que cada uno tiene su rol.
 - a. Buena distribución espacio.
 - b. Agarre correcto, y pendientes de que uke no saque brazo.
 - c. Tori RESPONSABLE de uke.
 - d. Atentos a que no se revolucionen demasiado.
3. **Voltear a la tortuga.**
 - a. Es muy importante plantear la tarea como un reto, haciéndoles sentir que lo pueden conseguir, pero que hay que pensar... que no vale todo.
 - b. Dar pequeños tiempos de trabajo controlado e ir aportando información útil en función de lo que acontece.
 - c. Si alguien hace el bruto, controlarlo. Insistir en que se trata de estudiar la situación y dar las claves generales para hacer diferentes giros. Importante tener presente el principio de eficiencia
4. **Lucha por el control del cuerpo del compañero.**
 - a. Recordar normas y controlar espacios e intensidades.
5. Se refuerza la aceptación de la **norma acordada** en la sesión anterior y su NO persistencia. Repetir proceso si persiste otra actitud. En el caso de que algún alumno/a no cumpla con la norma establecida, el alumno/a se encargará en esa sesión y la siguiente de recoger el tatami.

Observaciones y posibles complicaciones (ALUMNADO):

En relación a la tarea final (autonomía):

1. Comunicar la temática elegida por el grupo para la tarea tipo B
2. Para próxima sesión:
 - Asignar roles dentro del montaje (guion, escenarios, vestuario, música).
 - Comentar la asignación de esos roles (alumnos-rol).
 - Cada subgrupo comentará el borrador de su función (**lugar, tipo de acoso, motivo y acosadores**).

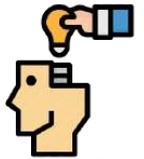
En relación a la UDI:

3. Los grupos de la tarea B preparan para la S4 cómo caminarían, se presentarían, e invitarían a hacer judo si fueran un grupo de:
 - a. Judocas educados
 - b. Judocas enreídos
 - c. Judocas tristes
 - d. Judocas alegres
 - e. Judocas exaltados, sobrecitados

Importante preguntar al alumnado sobre sus gustos y preferencias en relación a lo que llevan dado hasta el momento, así como en la elección de las tareas tipo B (fomentando la autonomía)

Objetivos de Aprendizaje

Realizar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios de las actividades de lucha y los deportes de oposición (judo)



Objetivos Didácticos



- Practicar diferentes actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-reglamentarios del judo: caída hacia delante.
- Practicar estrategias básicas de los juegos de lucha y los deportes de oposición: enfrentamiento, espacio de acción próximo, tiempo limitado, creación de desequilibrios en el oponente.
- Valorar las posibilidades lúdicas del juego y los deportes de lucha como dinámica de grupo y mejora personal.

Contenidos BC 2

- Fundamentos técnicos en judo: caída hacia delante, Yoko y Kami shio gatame
- Fundamentos tácticos-reglamentarios en judo: lucha por el control del cuerpo del oponente
- Fundamentos reglamentarios en judo: finalización del combate en lucha suelo



Contenidos BC 5

- Importancia de los juegos y deportes para satisfacer las necesidades personales y permitir la relación con los demás y el fomento de la amistad y compañerismo.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.
- Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad. Pensamiento alternativo.
- Escucha activa de las aportaciones de los demás, y relación de dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Pensamiento de perspectiva y medio-fin.
- Planteamiento de puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo. Diálogo igualitario. Sentido crítico.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Roles en equipos de trabajo. Estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- El error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

Contenidos Bullying

- Conducta pro-social
- Calidad de las relaciones
- Cooperación: fin común
- Respeto
- Tolerancia, Empatía
- Desvinculación moral
- Control de la impulsividad

Estilos de Enseñanza

- P. Inicial: DG
- P. Principal: ER, GR, DG, RP
- P. Final: DG y RP

Recursos Materiales

- Tatami, judogis, cuerdas



Estrategias TAD

AUTONOMÍA: Elección de compañero/a y toma de decisión en la ejecución.

COMPETENCIA: Los ejercicios propuestos son en colaboración y al alcance del alumnado. El profesor proporcionará feedback positivo (en grupo e individual) y propondrá diferentes ejecuciones y niveles.

RELACIONES: Constantes cambios de pareja. El profesor se debe mostrar cercano, con tono agradable e interesarse por los problemas que pueda tener el alumnado (salud, daño en momento puntual, ...)



PARTE INICIAL



1. Saludo

2. "El puente"

Por parejas, colocados en posición de plancha, deben intentar quitar los apoyos del compañero.

Cada minuto cambian de pareja (una de las filas rota a la derecha).

V.1. Dar cogotazos.

V.2. Tocar tobillos

V.3...

Importante:

- Incidir en la responsabilidad para con el compañero.
- No se puede empujar, tan solo traccionar una vez estoy en contacto con el brazo del compañero.

PARTE PRINCIPAL



3. "Caída hacia delante". Progresión:

- Pierna adelantada y mano contraria apoyada en el suelo
- Meter gol
- Rodar (dirección al hombro). Importancia de brazo un poco duro

Importante:

- Estructurar el espacio para que no choquen.
- Todos en una dirección. Si hay peligro establecer grupos de 3 personas y uno hace de profe que corrige los errores...
- Sacar a una pareja que lo demuestre (asegurarse que es alguien que lo hace bien).

V.1. Pueden hacer que el compañero les toque el hombro (D o I)

V.2. El compañero de un PEQUEÑO empujón (para ello se debe superar el nivel anterior).

4. "Sujétalo" (recordar principio de la eficiencia visto en el ejercicio 5 de la sesión 3):

- Cuando está boca arriba: ¿Cómo lo sujetarías? **CONTROL**
- Dar un par de minutos para que encuentren una respuesta: **PESO Y AGARRE**
- Conducir a posición **YOKO**
- Enseñar posición de seguridad suelo (siempre rodilla levantada)

5. Kami Shio Gatame:

- Enseñar la posición concreta.
- Posición de la cabeza de uke (muy importante)
- Resaltar la importancia de respetar el abandono.
- Dejar que la prueben a ver su eficacia

Reflexión: ¿Alguien se ha sentido impotente? ¿Agobiado? Empatía

6. "Lucha por el control del cuerpo del compañero"

- El alumnado elige como sujetar al compañero/a (inmovilización) y damos tiempos cortos para tratar de escapar.
- Muy importante explicar la posibilidad de abandonar (dos golpes en tatami) y reincidir en las reglas básicas de seguridad y respeto.



PARTE FINAL

1. **Agrúpate:** todos en el centro del tatami. Cuando indique el docente, se separan por:

- Los que son cristianos, ateos, otras religiones (3 grupos)
- Los que les gusta jugar a videojuegos y los que no.
- Los que quieren ser felices.
- Los que tienen miedo de las avispas, serpientes..
- Los que quieren ayudar a los demás, aunque a veces suponga un esfuerzo.
- Los que cuando discuten creen que tienen razón.
- ...

Profesor pregunta:

- ¿Eres consciente de que tienes algo en común con cada uno de los de tu grupo?
- Mira a los de otros grupos: ¿Tienes algún amigo en otro grupo?
- El profesor hace una reflexión al respecto de la **tolerancia** y el **respeto a los demás** ante las diferencias (diversidad).
- Pensad en las cosas que nos unen para hacer una sociedad mejor (conducta pro social)

2. **Representación de los diferentes grupos y reflexión** (ejemplos de situaciones que se dan en el colegio, en el patio, en la calle...) inteligencia emocional. Según los últimos grupos hechos de la actividad anterior.

- a. Personas educadas
- b. Personas envidiosas
- c. Personas tristes: ¿Por qué pueden estar así? ¿Qué puedo hacer?
- d. Personas alegres: ¿Por qué pueden estar así? ¿Qué puedo hacer?
- e. Personas exaltadas, sobreexcitados: ¿Por qué pueden estar así? ¿Qué puedo hacer?

3. **Saludo de judo** (con concentración)

Observaciones y posibles complicaciones (PROFESOR):

1. **Caída hacia delante:**

- a. Incidir en rodar.
- b. Ante miedos: bajar CG, auxilio de colchonetas más blandas, subir los pies con ayudas materiales.
- c. Controlar las ayudas manuales ¿Cómo ayudar para evitar miedos?
- d. Detección de errores típicos (ver vídeo caídas UMH):
Zambulle cabeza - Croqueta - Pie-mano contrario - Cruza rodillas - Golpea contra suelo, no rueda
- No elabora portería.

2. **Kami shio gatame.**

Es una inmovilización que agobia un poco por:

- Tori está encima de la cara de uke
- El cuerpo de tori queda muy alejado del alcance de uke.

Es importante controlar la situación para hacerla productiva. Muy pendientes de la **posición de seguridad**.

3. Se refuerza la aceptación de la **norma acordada** en la sesión anterior y su **NO persistencia**. Repetir proceso si persiste otra actitud. En el caso de que algún alumno/a no cumpla con la norma establecida, el alumno/a se encargará en esa sesión y la siguiente de recoger el tatami.

Observaciones y posibles complicaciones (ALUMNADO):

En relación a las TAREAS FINALES:

1. Con el resto de elementos cerrados y consensuados (lugar, tipos de acoso, motivo y acosadores) eligen ahora la **respuesta de la víctima (técnicas a aplicar)** y el **tipo de espectadores (ver anexo 2)**.

En relación a la UDI:

2. Proponer a los alumnos si quieren hacer de Kohais de centro (conducta pro social: limpieza patio, su clase, arreglar la pizarra antes de que venga el profesor, colocar las sillas y mesas ...)
3. Ejercicio para el próximo día:
 - a. Cada miembro de su equipo debe escribir una cualidad de cada compañero de grupo.
 - b. El capitán del equipo las recogerá y meterá en un sobre cerrado que debe entregar al profe al día siguiente al empezar la clase.
 - c. El profesor las revisa fuera de clase y filtra posibles conflictos... para leer en la parte final de la sesión 6, de forma ordenada y rápida los calificativos de cada uno

Objetivos de Aprendizaje

Realizar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios de las actividades de lucha y los deportes de oposición (judo)



Objetivos Didácticos



- Practicar diferentes actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-reglamentarios del judo: proyecciones (O goshi).
- Practicar diferentes actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos tácticos-reglamentarios del judo: desequilibrio-preparación-proyección.
- Practicar estrategias básicas de los juegos de lucha y los deportes de oposición: enfrentamiento, espacio de acción próximo, tiempo limitado, creación de desequilibrios en el oponente.
- Valorar las posibilidades lúdicas del juego y los deportes de lucha como dinámica de grupo y mejora personal.

Contenidos BC 2

- Fundamentos técnicos en judo: proyecciones (O goshi)
- Fundamentos tácticos-reglamentarios en judo: desequilibrio-preparación-proyección
- Fundamentos reglamentarios en judo: finalización combate a través de técnicas de proyección.



Contenidos BC 5

- Importancia de los juegos y deportes para satisfacer las necesidades personales y permitir la relación con los demás y el fomento de la amistad y compañerismo.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.
- Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad. Pensamiento alternativo.
- Escucha activa de las aportaciones de los demás, y relación de dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Pensamiento de perspectiva y medio-fin.
- Planteamiento de puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo. Diálogo igualitario. Sentido crítico.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Roles en equipos de trabajo. Estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- El error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

Contenidos Bullying

- Conducta pro-social
- Calidad de las relaciones
- Cooperación: fin común
- Respeto
- Tolerancia
- Desvinculación moral
- Control de la impulsividad

Estilos de Enseñanza

- P. Inicial: DG
- P. Principal: ER, GR, DG, RP
- P. Final: DG y RP

Recursos Materiales

- Tatami, judogis, cuerdas



Estrategias TAD

AUTONOMÍA: Elección de compañero/a y toma de decisión en la ejecución.

COMPETENCIA: Los ejercicios propuestos son en colaboración y al alcance del alumnado. El profesor proporcionará feedback positivo (en grupo e individual) y propondrá diferentes ejecuciones y niveles.

RELACIONES: Constantes cambios de pareja. El profesor se debe mostrar cercano, con tono agradable e interesarse por los problemas que pueda tener el alumnado (salud, daño en momento puntual, ...)



PARTE INICIAL



1. Saludo

2. Repaso de caída hacia atrás"

V.1. Tríos. Uno en cuadrupedia, otro de pie y otro coge manos (ayuda)

V.2. Tríos, igual pero ahora uno camina de espaldas y choca

V.3. Tríos, igual pero ahora uno empuja **SUAVEMENTE**

Importante reflexionar:

- **NUNCA** jugar a tirar a nadie en la calle
- **Importancia de las caídas en la vida cotidiana. Seguridad, Autoconfianza (Los que no saben judo se hacen mucho daño)**

PARTE PRINCIPAL



3. "Quita el cinturón"

Tríos: dos tratan de quitar el cinturón a uno.

- **Normas**: no golpearse, patadas, codazos...
- No se pueden poner de pie
- Pueden abandonar (dos golpes en tatami)
- Se puede empezar a cazar a la presa en cuadrupedia o que lo tengan agarrado
- Recordar la importancia del **CONTROL**

Reflexión: analizar la situación de desequilibrio de poder:

- Chico a chicas
- Número superior
- Más edad
- Más fuerte

Saber identificar la situación y obrar en consecuencia. Hacer daño, reírse de alguien, quitarle sus cosas... siempre es de cobardes, y más aún en desequilibrio de poder **"Somos Judocas"**

¿Qué harías como espectador si ves que dos chicos roban el estuche a otro que parece indefenso? ¿Tengo responsabilidad? O como no va conmigo no me meto... **Responsabilidad, Conducta prosocial**

4. Uki Goshi

Es una técnica de tirar hacia delante, sobre apoyo de dos pies y con la ayuda de la cadera.

Fase 1.

- Agarre fundamental y explicamos las 3 fases del movimiento: desequilibrio, preparación y proyección.
- Explicamos los desequilibrios más eficaces: adelante y atrás.
- Pedimos que prueben un par de minutos para que experimenten la importancia de identificar la dirección correcta de las técnicas.

Fase 2.

- Explicamos el giro del tronco y cómo colocarnos mirando hacia donde se proyecta.
- Señalar la dificultad del giro.
- Abrazo fuertemente la cintura.
- Apoyo de los pies, uno entre las piernas de uke y otro fuera (estables, pero con giro de cadera)
- Pedir que prueben con cuidado.

Importante:

- **Estructurar el espacio para que no choquen.**
- **Todos en una dirección. Si hay peligro establecer grupos de 3 personas y uno hace de profe que corrige los errores...**
- **Atención a que lo hagan por el lado de la manga.**
- **Atención a que tori controle a uke.**
- **Atención a la flexión de cadera que empuja hacia atrás (error común)**

Sacar a una pareja que lo demuestre (asegurarse que lo hacen bien).

5. Juego global para aplicar la técnica! (si hay tiempo).

- Se divide el grupo en dos. Un grupo se queda en el exterior haciendo un círculo, mientras el otro corre para hacer O goshi a diferentes compañeros: 1' x 2 veces.
- Idem pero hay que pasar primero bajo las piernas de uke.
- Idem pero hay que hacer primero un salto con giro de tornado.
- Idem pero hay que ir a la pata coja hasta los ukes.

PARTE FINAL



1. Frase inacabada: dar oportunidad a varias respuestas, ordenados y levantando brazo.

- Los judocas están en equilibrio, son equilibrados, y cuando sienten ganas de repente de romper algo..... (control de la impulsividad)
- Los judocas están en equilibrio, son equilibrados, y cuando alguien les insulta, o amenaza... (control de la impulsividad, autoconfianza, gestión de emociones, empoderamiento)
 - Tratan de esquivar el problema (no huyen, pero no se enfrentan). Piden por favor que paren... (control de la impulsividad, autoconfianza, asertividad).
 - Saben que pueden defenderse, pero la mejor defensa es permanecer tranquilos (autoconfianza).
 - Pueden sentir miedo, pero tratan de recordar que son judocas y que pueden salir airosos del problema (Gestión de emociones, empoderamiento)
- Un/a judoca cuando ve a otro compañero/a en apuros, aunque no le conozca.... (responsabilidad, conducta pro social).
- Soy mejor judoca y persona si cuando veo a alguien abusando de otra persona más débil.... indica verdadero o falso:
 - No me meto en líos (F)
 - Trato de ayudar al indefenso, aunque tenga un poco de miedo o vergüenza (V)
 - Agredo a los atacantes (F)
 - Lo comunico a un profesor (V)
- Si un judoca ha cometido un error y ha dañado de alguna manera a alguien.... (saber pedir perdón)

2. Saludo de judo (con concentración)

Observaciones y posibles complicaciones (PROFESOR):

1. En el repaso de caídas de espaldas:

- El que cae tiene miedo y saca brazos: Insistir en el botón de la espalda y en hacerlo a cámara lenta. Además, el compañero sujeta brazos para auxiliar.
- Los que empujan se desmadran: control de la intensidad y reflexionar sobre la responsabilidad.
- Incidir en importancia del pegamento en la barbilla, para evitar cabezazos.
- Incidir en golpear cerca del cuerpo, no brazos separados.

2. O goshi:

- Si hay algún chico con sobrepeso es posible que tenga problemas por el volumen, y sobre todo que le cueste ser uke.
 - o Buscar parejas o tríos para que puedan trabajar bien.
 - o Permitir más Uki goshi (pequeña cadera)
 - o Posible progresión uke de rodillas.
- Somos conscientes de que la dificultad está en el giro.
- Posible auxilio de colchoneta quita miedos (pero trato de evitarlo)

3. Se refuerza la aceptación de la **norma acordada** en la sesión anterior y su NO persistencia. Repetir proceso si persiste otra actitud. En el caso de que algún alumno/a no cumpla con la norma establecida, el alumno/a se encargará en esa sesión y la siguiente de recoger el tatami.

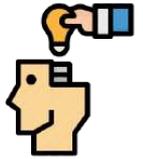
Observaciones y posibles complicaciones (ALUMNADO):

En relación a las TAREAS FINALES:

Comentar DUDAS en relación a la tarea A y B.

Objetivos de Aprendizaje

Realizar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-táctico-reglamentarios de las actividades de lucha y los deportes de oposición (judo)



Objetivos Didácticos



- Practicar diferentes actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-reglamentarios del judo: inmovilizaciones (*kami shio gatame*).
- Practicar diferentes actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos táctico-reglamentarios del judo: principio de la no resistencia.
- Practicar estrategias básicas de los juegos de lucha y los deportes de oposición: enfrentamiento, espacio de acción próximo, tiempo limitado, creación de desequilibrios en el oponente.
- Valorar las posibilidades lúdicas del juego y los deportes de lucha como dinámica de grupo y mejora personal.

Contenidos BC 2

- Fundamentos técnicos en judo: proyecciones e inmovilizaciones
- Fundamentos táctico-reglamentarios en judo: principio de la no resistencia
- Fundamentos reglamentarios en judo: conocimiento de los motivos de sanción por posiciones defensivas.



Contenidos BC 5

- Importancia de los juegos y deportes para satisfacer las necesidades personales y permitir la relación con los demás y el fomento de la amistad y compañerismo.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.
- Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad. Pensamiento alternativo.
- Escucha activa de las aportaciones de los demás, y relación de dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Pensamiento de perspectiva y medio-fin.
- Planteamiento de puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo. Diálogo igualitario. Sentido crítico.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Roles en equipos de trabajo. Estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- El error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

Contenidos Bullying

- Conducta pro-social
- Calidad de las relaciones
- Cooperación: fin común
- Respeto
- Tolerancia
- Desvinculación moral
- Control de la impulsividad

Estilos de Enseñanza

- P. Inicial: DG
- P. Principal: ER, GR, DG, RP
- P. Final: DG y RP

Recursos Materiales

- Tatami, judogis, cuerdas



Estrategias TAD

AUTONOMÍA: Elección de compañero/a y toma de decisión en la ejecución.

COMPETENCIA: Los ejercicios propuestos son en colaboración y al alcance del alumnado. El profesor proporcionará feedback positivo (en grupo e individual) y propondrá diferentes ejecuciones y niveles.

RELACIONES: Constantes cambios de pareja. El profesor se debe mostrar cercano, con tono agradable e interesarse por los problemas que pueda tener el alumnado (salud, daño en momento puntual, ...)



PARTE INICIAL



1. Saludo
2. Juego de equilibrio con cinturones.

Por parejas, deben hacer perder el equilibrio al compañero/a. Ganan si el otro suelta el cinturón, toca el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean las plantas de los pies o si mueven un pie.

- V1. Pies paralelos
- V2. Ojos cerrados
- V3. Pata coja
- V4. Retando y Libre

Importante remarcar:

- No está permitido soltar el cinturón y que no se puede anudar a la mano (peligro).
- Organización del espacio y número de participantes en función de las posibilidades.

PARTE PRINCIPAL



3. Relato de oriente"

Dice un relato antiguo que un anciano paseaba por la montaña en el lejano oriente, todas las mañanas muy temprano. Observaba el paisaje, los animales, los ríos y disfrutaba de todo.

Un día de fuerte tempestad, con una nevada abundante decidió salir igualmente y observó que los árboles que cada día veía se comportaban de diferente manera. ¿Y cómo lo hacían?

Pues los que él consideraba grandes, fuertes, frondosos acumulaban gran cantidad de nieve sobre sus ramas, hasta que llegaba un momento en que ya no podían aguantar y se rompían, depositando la nieve al suelo, pero ocasionando un daño estructural en el árbol.

En cambio, los que él consideraba más pequeños, o débiles en principio, aguantaban poca cantidad de nieve sobre sus ramas, y enseguida cedían flexiblemente para depositarla en el suelo, volviendo a retomar su posición inicial y sin sufrir daños en su estructura.

De ahí podemos decir que proviene lo que en judo se conoce como "Principio de la No Resistencia".

- Definir qué es el "Principio de la No Resistencia" en judo.
- Elaborar una demostración del principio (sin hablar durante la demostración) utilizando:
 - o Cinturones de judo
 - o Sin técnicas de proyección concretas de judo
 - o Con técnicas de judo (Osoto otoshi y O goshi)

Todo el grupo debe participar en la demostración.

4. "Cambia de inmovilización"

El profesor propone cambiar de una a otra inmovilización de las trabajadas hasta ahora, sin perder el control (tandas de 30") aprox.

PARTE FINAL



1. Reflexión

Estiramiento en grupos. Dirige un capitán.

Mientras estiran, cada uno lee lo que los compañeros opinan de sus cualidades.

2. Saludo de judo (con concentración)

Observaciones y posibles complicaciones (PROFESOR):**4. Relato de oriente.**

Es importante controlar lo que hacen mientras practican la demostración, a fin de que se coordinen, se muevan (no solo hablar), y no hagan cosas raras (evitar riesgos de lesión por la intensidad, o por inventar movimientos o giros raros)

5. Cambio de inmovilización. Ojo con todo lo referente a oposición en suelo.

Muy atentos a posibles agobios con Kami o a giros sobre la cabeza para escapar. (Se puede hacer incrementando progresivamente la intensidad). Pedir a los alumnos que jueguen al 50%, etc.

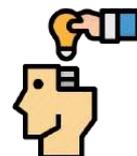
6. Se refuerza la aceptación de la **norma acordada** en la sesión anterior y su NO persistencia. Repetir proceso si persiste otra actitud. En el caso de que algún alumno/a no cumpla con la norma establecida, el alumno/a se encargará en esa sesión y la siguiente de recoger el tatami.

Observaciones y posibles complicaciones (ALUMNADO):**En relación a las TAREAS FINALES:**

Comentar los aspectos a tener en cuenta para la valoración de la tarea A y B (ver rúbrica en anexo 1)

Objetivos de Aprendizaje

Realizar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios de las actividades de lucha y los deportes de oposición (judo)



Objetivos Didácticos



- Aplicar los fundamentos técnicos-tácticos-reglamentarios de judo en una situación organizada previamente (exhibición).
- Trabajar en equipo con otro compañero y coordinar la gestión de una tarea en pro de un objetivo común.
- Valorar las posibilidades lúdicas del juego y los deportes de lucha como dinámica de grupo y mejora personal.

Contenidos BC 2

- Fundamentos técnicos en judo: caídas (espaldas y hacia delante), equilibrio-desequilibrio, proyecciones (Osoto otoshi y Ogoshi), inmovilizaciones (Yoko shio gatame y kami shio gatame)
- Fundamentos tácticos-reglamentarios en judo: volteo en cuadrupedia, principio de la eficiencia, principio de la no resistencia
- Fundamentos reglamentarios en judo: Saludo, judogi, agarres, motivos de sanción por posiciones defensivas.



Contenidos BC 5

- Importancia de los juegos y deportes para satisfacer las necesidades personales y permitir la relación con los demás y el fomento de la amistad y compañerismo.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.
- Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad. Pensamiento alternativo.
- Escucha activa de las aportaciones de los demás, y relación de dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Pensamiento de perspectiva y medio-fin.
- Planteamiento de puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo. Diálogo igualitario. Sentido crítico.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Roles en equipos de trabajo. Estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- El error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

Contenidos Bullying

- Conducta pro-social
- Calidad de las relaciones
- Cooperación: fin común
- Respeto
- Tolerancia
- Desvinculación moral
- Control de la impulsividad

Estilos de Enseñanza

- P. Inicial: DG
- P. Principal: Pido, RP
- P. Final: DG y RP

Recursos Materiales

- Tatami, judogis, cuerdas



Estrategias TAD

AUTONOMÍA: Elección de compañero/a y toma de decisión en la ejecución.

COMPETENCIA: Los ejercicios propuestos son en colaboración y al alcance del alumnado. El profesor proporcionará feedback positivo (en grupo e individual) y propondrá diferentes ejecuciones y niveles.

RELACIONES: Constantes cambios de pareja. El profesor se debe mostrar cercano, con tono agradable e interesarse por los problemas que pueda tener el alumnado (salud, daño en momento puntual, ...)



PARTE INICIAL



1. Saludo

2. Recordatorio del proceso a seguir para la realización de la tarea A:

- Entrega de la tarea por escrito en soporte digital
- Ensayo con el compañero (10min)
- Prueba práctica (cada pareja dispone de 5 min para la realización de los diferentes gestos técnicos, debiendo comenzar y finalizar con saludo de judo entre los participantes y mostrar cada uno de los gestos técnicos trabajados durante la UDI mostrando en cada uno de ellos los aspectos reglamentarios aprendidos.
- Mientras una pareja está realizando la exhibición, el resto se colocará en la parte de atrás del tatami en actitud de respeto

PARTE PRINCIPAL



3. Ayuda y prosperidad mutua (Jita Kyozei)

Cada pareja ensaya su exhibición y ayuda al compañero y/o compañeros en aquellos aspectos que sean necesarios.

4. Desarrollo de la TAREA A

Según el proceso explicado

El profesor evaluará la prueba con la rúbrica final Tarea A (ver anexo).

PARTE FINAL



1. Reflexión: en semicírculo:

El sensei realizará una valoración grupal del desarrollo de la prueba siguiendo los IL que componen la rúbrica Tarea A con el propósito de fomentar la **disonancia cognitiva** del alumnado y la interiorización de los tres niveles de conocimiento (**saber-hacer-ser**). Además, permitirá por medio de esta valoración que el alumnado realice una **auto-reflexión** sobre su implicación en la tarea final y en la UDI en general para su posterior **autoevaluación**. Además, los comentarios realizados se recogerán en el cuaderno del profesor para valorar tanto el **proceso** como la **intervención docente** al finalizar del curso (RD. 1105/2014, 0.38/2017).

2. Saludo de judo (con concentración)

Observaciones y posibles complicaciones (PROFESOR):

1. Importante concienciar de la necesidad de mostrar **RESPECTO** mientras los compañeros están realizando su prueba. No se puede hablar ni despistar a los que están realizando el examen. **EMPATÍA**.

Observaciones y posibles complicaciones (ALUMNADO):

En relación a las TAREAS FINALES:

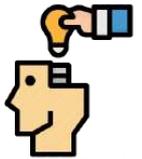
1. Recordar los aspectos a tener en cuenta para la valoración de la tarea B (ver rúbrica en anexos 1)

2. Comentar el proceso a seguir el día de la valoración de la tarea B:

- Vestuario.
- Entrega de la tarea por escrito en soporte digital (guion historia y personajes: acosadores, acosados, ayudantes, observadores).
- Ensayo (10 min).
- Cada grupo dispone de 2-3 minutos para representar su montaje.
- Exhibición de cada grupo por el orden sorteado (el resto observa con respeto).
- Pueden elegir el orden de exhibición. Si no se llega a acuerdo, se sortea el orden.

Objetivos de Aprendizaje

Realizar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios de las actividades de lucha y los deportes de oposición (judo)



Objetivos Didácticos



- Aplicar los fundamentos técnicos-tácticos-reglamentarios de judo en una situación organizada previamente (exhibición).
- Trabajar en equipo y coordinar la gestión de una tarea en pro de un objetivo común.
- Valorar las posibilidades lúdicas del juego y los deportes de lucha como dinámica de grupo y mejora personal.

Contenidos BC 2

- Fundamentos técnicos en judo: caídas (espaldas y hacia delante), equilibrio-desequilibrio, proyecciones (Osoto otoshi y Ogoshi), inmovilizaciones (Yoko shio gatame y kami shio gatame)
- Fundamentos tácticos-reglamentarios en judo: volteo en cuadrupedia, principio de la eficiencia, principio de la no resistencia
- Fundamentos reglamentarios en judo: Saludo, judogi, agarres, motivos de sanción por posiciones defensivas.



Contenidos BC 5

- Importancia de los juegos y deportes para satisfacer las necesidades personales y permitir la relación con los demás y el fomento de la amistad y compañerismo.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.
- Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad. Pensamiento alternativo.
- Escucha activa de las aportaciones de los demás, y relación de dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Pensamiento de perspectiva y medio-fin.
- Planteamiento de puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo. Diálogo igualitario. Sentido crítico.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Roles en equipos de trabajo. Estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- El error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

Contenidos Bullying

- Conducta pro-social
- Calidad de las relaciones
- Cooperación: fin común
- Respeto
- Tolerancia
- Desvinculación moral
- Control de la impulsividad

Estilos de Enseñanza

- P. Inicial: DG
- P. Principal: ER, DG, RP
- P. Final: DG y RP

Recursos Materiales

- Tatami, judogis, cuerdas



Estrategias TAD

AUTONOMÍA: Elección de compañero/a y toma de decisión en la ejecución.

COMPETENCIA: Los ejercicios propuestos son en colaboración y al alcance del alumnado. El profesor proporcionará feedback positivo (en grupo e individual) y propondrá diferentes ejecuciones y niveles.

RELACIONES: Constantes cambios de pareja. El profesor se debe mostrar cercano, con tono agradable e interesarse por los problemas que pueda tener el alumnado (salud, daño en momento puntual, ...)



PARTE INICIAL



1. Saludo

2. Recordatorio del proceso a seguir para la realización de la tarea B del próximo día:

- Recordatorio del proceso a seguir para la realización de esta tarea el próximo día:
- Entrega de la tarea por escrito en soporte digital
- Ensayo con el grupo (10min)
- Cada grupo dispone de 2-3 minutos para representar su montaje.
- Mientras un grupo está realizando la exhibición, el resto se colocará en la parte de atrás del tatami en actitud de respeto.
- El grupo que debe exponer a continuación del que lo está haciendo podrá estar en el vestuario ultimando su preparación.

PARTE PRINCIPAL



3. Ensayo de la TAREA B

Cada grupo ensayará de forma autónoma su representación y el profesor podrá solucionar los problemas que surjan.

PARTE FINAL



1. Reflexión: en semicírculo:

Análisis o reflexión por parte de los alumnos en relación a la situación de Bullying que se refleja en su representación (haciendo mención explícita a si han vivido antes algo parecido y cómo han actuado y como actuarían ahora).

2. Saludo de judo (con concentración)

Observaciones y posibles complicaciones (PROFESOR):

1. Comprobar que la ejecución sea correcta de las técnicas y que se respetan las normas de seguridad
2. Fomentar el trabajo en equipo, la resolución de conflictos, el trabajo en equipo en pro de un objetivo común

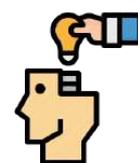
Observaciones y posibles complicaciones (ALUMNADO):

En relación a las TAREAS FINALES:

1. Solucionar dudas en relación a la tarea B.
2. Pedir a los alumnos que tengan preparados los dispositivos portátiles (con batería, y conexión a red) para realizar el Kahoot de la sesión 10.

Objetivos de Aprendizaje

Realizar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios de las actividades de lucha y los deportes de oposición (judo)



Objetivos Didácticos



- Aplicar los fundamentos técnicos-tácticos-reglamentarios de judo en una situación organizada previamente (exhibición).
- Trabajar en equipo y coordinar la gestión de una tarea en pro de un objetivo común.
- Valorar las posibilidades lúdicas del juego y los deportes de lucha como dinámica de grupo y mejora personal.

Contenidos BC 2

- El judo: ética y filosofía relacionada con sus orígenes. Código de valores propios del judo Bushido.
- Fundamentos técnicos en judo: caídas (espaldas y hacia delante), equilibrio-desequilibrio, proyecciones (Osoto otoshi y Ogoshi), inmovilizaciones (Yoko shio gatame y kami shio gatame)
- Fundamentos tácticos-reglamentarios en judo: volteo en cuadrupedia, principio de la eficiencia, principio de la no resistencia
- Fundamentos reglamentarios en judo: Saludo, judogi, agarres, motivos de sanción por posiciones defensivas.



Contenidos BC 5

- Importancia de los juegos y deportes para satisfacer las necesidades personales y permitir la relación con los demás y el fomento de la amistad y compañerismo.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.
- Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad. Pensamiento alternativo.
- Escucha activa de las aportaciones de los demás, y relación de dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Pensamiento de perspectiva y medio-fin.
- Planteamiento de puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo. Diálogo igualitario. Sentido crítico.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Roles en equipos de trabajo. Estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- El error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

Contenidos Bullying

- Conducta pro-social
- Calidad de las relaciones
- Cooperación: fin común
- Respeto
- Tolerancia
- Desvinculación moral
- Control de la impulsividad
- Empatía
- Responsabilidad
- Ayuda al prójimo
- Autoestima
- Competencia social
- Competencia emocional

Estilos de Enseñanza

- P. Inicial: DG
- P. Principal: Pido, RP
- P. Final: DG y RP

Recursos Materiales

- Tatami, judogis, cuerdas

Estrategias TAD



AUTONOMÍA: Elección de compañero/a y toma de decisión en la ejecución.

COMPETENCIA: Los ejercicios propuestos son en colaboración y al alcance del alumnado. El profesor proporcionará feedback positivo (en grupo e individual) y propondrá diferentes ejecuciones y niveles.

RELACIONES: Constantes cambios de pareja. El profesor se debe mostrar cercano, con tono agradable e interesarse por los problemas que pueda tener el alumnado (salud, daño en momento puntual, ...)



PARTE INICIAL



1. Saludo

2. Recordatorio del proceso a seguir para la realización de esta tarea

- Entrega de la tarea por escrito en soporte digital
- Ensayo con el grupo (10min)
- Prueba práctica: cada grupo dispone de 2-3 minutos para representar su montaje.
- Mientras un grupo está realizando la exhibición, el resto se colocará en la parte de atrás del tatami en actitud de respeto.
- El grupo que debe exponer a continuación del que lo está haciendo podrá estar en el vestuario ultimando su preparación.

PARTE PRINCIPAL



3. Desarrollo de La Tarea B

Según el proceso explicado. Los grupos expondrán su montaje siguiendo el orden establecido.

El profesor evaluará la prueba con la **rúbrica final Tarea B** (ver anexo).

PARTE FINAL



1. Reflexión: en semicírculo:

El sensei realizará una **valoración grupal** del desarrollo de la prueba siguiendo los **IL** que componen la **rúbrica Tarea B** con el propósito de fomentar la **disonancia cognitiva** del alumnado y la interiorización de los tres niveles de conocimiento (**saber-hacer-ser**). Además, permitirá por medio de esta valoración que el alumnado realice una **auto-reflexión** sobre su implicación en la tarea final y en la UDI en general para su posterior **autoevaluación**. Además, los comentarios realizados se recogerán en el cuaderno del profesor para valorar tanto el **proceso** como la **intervención docente** al finalizar del curso (RD. 1105/2014, 0.38/2017).

Observaciones y posibles complicaciones (PROFESOR):

1. **IMPORTANTE** controlar el tiempo y hacer que los alumnos respeten las indicaciones dadas en relación a la organización de la prueba.
2. Importante concienciar de la necesidad de mostrar **RESPECTO** mientras los compañeros están realizando su prueba. No se puede hablar ni despistar a los que están realizando el examen. **EMPATÍA**.

Observaciones y posibles complicaciones (ALUMNADO):

1. Se les solicita que completen los ejercicios del cuaderno del alumnado y que visualicen el documental de Iñaki Zubizarreta para el próximo día (última sesión).

Objetivos de Aprendizaje

Realizar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos-reglamentarios de las actividades de lucha y los deportes de oposición (judo)



Objetivos Didácticos



- Dominar los aspectos básicos y características propias de las actividades de lucha (judo): etiqueta y ceremonial.
- Reconocer la aplicación de los fundamentos técnicos-tácticos-reglamentarios de judo en situaciones de la vida cotidiana.
- Trabajar en equipo y proporcionar respuestas adecuadas a partir de situaciones propuestas.
- Valorar las posibilidades lúdicas del juego y los deportes de lucha como dinámica de grupo y mejora personal.

Contenidos BC 2

- El judo: ética y filosofía relacionada con sus orígenes. Código de valores propios del judo Bushido.
- Fundamentos técnicos en judo: caídas (espaldas y hacia delante), equilibrio-desequilibrio, proyecciones (Osoto otoshi y Ogoshi), inmovilizaciones (Yoko shio gatame y kami shio gatame)
- Fundamentos tácticos-reglamentarios en judo: volteo en cuadrupedia, principio de la eficiencia, principio de la no resistencia
- Fundamentos reglamentarios en judo: Saludo, judogi, agarres, conocimiento de los motivos de sanción por posiciones defensivas.



Contenidos BC 5

- Importancia de los juegos y deportes para satisfacer las necesidades personales y permitir la relación con los demás y el fomento de la amistad y compañerismo.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.
- Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad. Pensamiento alternativo.
- Escucha activa de las aportaciones de los demás, y relación de dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Pensamiento de perspectiva y medio-fin.
- Planteamiento de puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo. Diálogo igualitario. Sentido crítico.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Roles en equipos de trabajo. Estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- El error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

Contenidos Bulling

- Conducta pro-social
- Calidad de las relaciones
- Cooperación: fin común
- Respeto
- Tolerancia
- Desvinculación moral
- Control de la impulsividad

Estilos de Enseñanza

- P. Inicial: DG
- P. Principal: RP
- P. Final: DG y RP

Recursos Materiales

- Tatami, judogis, cuerdas



Estrategias TAD

AUTONOMÍA: Elección de compañero/a y toma de decisión en la ejecución.

COMPETENCIA: Los ejercicios propuestos son en colaboración y al alcance del alumnado. El profesor proporcionará feedback positivo (en grupo e individual) y propondrá diferentes ejecuciones y niveles.

RELACIONES: Constantes cambios de pareja. El profesor se debe mostrar cercano, con tono agradable e interesarse por los problemas que pueda tener el alumnado (salud, daño en momento puntual, ...)



PARTE INICIAL



1. Saludo

2. Explicación de la estructura de la sesión.

- Incidir en que no es un trabajo evaluable
- Conexión de los dispositivos electrónicos
- Contar que la temática está relacionada con el judo y su aplicación a las situaciones cotidianas.
- Incidir en la posibilidad de haber integrado algunos valores propios del judo.

PARTE PRINCIPAL



3. Desarrollo del Kahoot

Según el proceso explicado. Los alumnos deberán ir respondiendo a las diferentes cuestiones que se proponen en el Kahoot. Destacar la importancia de proporcionar feedback y posibilidad de expresar opiniones a partir de las respuestas que se han desvelado tras cada ítem.

Generar debate.

** En el anexo 3 se presenta una batería de preguntas a modo de ejemplo.

PARTE FINAL



1. Reflexión: en el aula:

- El profesor pedirá opinión a los alumnos al respecto de lo que consideran aprendido y que les será de utilidad para el futuro
- Dejar que los alumnos puedan discutir algún aspecto (si sobra tiempo) sobre la coordinación del grupo para la Tarea B

2. Saludo de judo (con concentración)

Observaciones y posibles complicaciones (PROFESOR):

1. **IMPORTANTE** proporcionar **feedback** y posibilidad de expresar opiniones a partir de las respuestas que se han desvelado tras cada ítem para fomentar la disonancia cognitiva del alumno y la integración de conocimientos (saber/hacer/ser) propios del judo, así como de los aspectos tratados sobre el acoso escolar.

Observaciones y posibles complicaciones (ALUMNADO):

1. Recordar los aspectos a tener en cuenta para la valoración de la tarea B (ver rúbrica)
2. Comentar el proceso a seguir el día de la valoración de la tarea B:
 - Vestuario
 - Entrega de la tarea por escrito en soporte digital (historia en Word con dibujos, fotos...)
 - Ensayo - escenificación.... (10 min)
 - Prueba práctica por grupos (según orden sorteado en sesión anterior. Mientras un grupo realiza su prueba el resto observa con respeto en la parte de atrás del tatami).

Anexo I

Instrumentos de Evaluación

Rúbrica Final Tarea A:

CRITERIO EVALUACIÓN (D. 87/2015)	INDICADOR LOGRO	L E Y E N D A	DESCRIPCIÓN DEL INDICADOR DE LOGRO
2.1	2.1.1	1	Realiza habilidades individuales básicas (1º ESO) específicas (2º ESO) implicadas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas.
	2.1.2	2	Preserva la seguridad individual y colectiva en las actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas // (2º ESO) Muestra actitud de esfuerzo y superación .
2.2	2.2.1	3	Resuelve situaciones motrices que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos aplicando, con indicaciones, pautas estratégicas básicas de ataque y defensa comunes a los juegos y deportes de oposición.
	2.2.2	4	Resuelve situaciones motrices que facilitan el aprendizaje de los fundamentos tácticos y reglamentarios aplicando, con indicaciones, pautas estratégicas básicas de ataque y defensa comunes a los juegos y deportes de oposición.
	2.2.3	5	Resuelve situaciones motrices, mostrando comportamientos inclusivos .
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (RD. 1105/2014)			3.1 - 3.2 - 3.3 - 3.4 7.1 - 7.2 - 7.3

** Cada uno de estos IL se concreta en atributos con su correspondiente nivel de desempeño en la rúbrica siguiente (el IL aparece reflejado con el número de la columna de la Leyenda):

IL	ATRIBUTO	BIEN (3)	REGULAR (2)	MAL (1)
1 - 2	Tori en pie y suelo	<ul style="list-style-type: none"> -El traje de judo está correcto - Dirige con determinación a uke y le guía con responsabilidad - Cuida de su compañero 	<ul style="list-style-type: none"> -El traje de judo está regular - No dirige con determinación - No cuida demasiado a su compañero en ocasiones 	<ul style="list-style-type: none"> El traje de judo está mal - Está indeciso sin capacidad de maniobra - Parece no cuidar en absoluto a su compañero.
1 - 2	Uke pie y suelo	<ul style="list-style-type: none"> - El traje de judo está correcto -Recibe la información de uke y colabora correctamente <ul style="list-style-type: none"> o Se deja desequilibrar o Avanza y para cuando le indican o No realiza fuerza extra -Cae bien 	<ul style="list-style-type: none"> - El traje de judo está regular -Tiene problemas para colaborar a veces: <ul style="list-style-type: none"> o No se deja desequilibrar o No avanza y para cuando le indican o Realiza fuerza extra -Cae regular 	<ul style="list-style-type: none"> El traje de judo está mal -No colabora y está perdido <ul style="list-style-type: none"> o No se deja desequilibrar o No avanza y para cuando le indican o Realiza mucha fuerza extra -Cae mal
3 - 4	Caída de espaldas Conocimiento fundamentos Seguridad Facilita el aprendizaje del propio y del compañero	<ul style="list-style-type: none"> - Flexiona piernas antes de caer - Pega la barbilla al pecho - Levanta piernas para rodar -Golpea cerca del cuerpo y cuando ya ha apoyado espalda. 	<ul style="list-style-type: none"> -Hace dos cosas mal <ul style="list-style-type: none"> o Barbilla: peligro golpe cabeza o Piernas no elevan: No acción de rueda, falta seguridad. o Golpeo lejos: peligro para hombros o Saco brazos: peligro muñeca, codo, hombro. 	<ul style="list-style-type: none"> -Hace tres cosas mal - La caída no cumple con el fin último (seguridad)
3 - 4	Caída hacia delante Conocimiento fundamentos Seguridad Facilita el aprendizaje propio y del compañero	<ul style="list-style-type: none"> - Cae por el lado de la pierna adelantada - Apoya mano contraria en el suelo - Rueda por el brazo en dirección al hombro del lado de la pierna adelantada - No cruza las piernas 	<ul style="list-style-type: none"> - Falla en una de las cosas. <ul style="list-style-type: none"> o Lado contrario a pierna: no evita puntos vitales. o No apoya mano: falta de situación estable y seguridad o No rueda: peligro, falta de seguridad. o Cruza piernas: riesgo de choque rodillas, falta seguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Falla en dos cosas - La caída no cumple con el fin último (seguridad)
3 - 4 5	Osoto otoshi Principio de la eficiencia Equilibrio y desequilibrio en pie Conocimiento de las técnicas de proyección Equilibrio-desequilibrio Desequilibrios eficaces (PE)	<ul style="list-style-type: none"> - Hace el agarre correcto (manga-solapa) - Avanza el pie de apoyo a la altura de su compañero. - Pone el pie de balanceo sobre metatarso entre las piernas a uke - Dirección atrás (mirar dedos pie apoyo) - Mantiene el equilibrio y el control de manga hasta el final - Ejecuta las acciones por la manga 	<ul style="list-style-type: none"> - Falla en alguna cosa de las anteriores: <ul style="list-style-type: none"> o Agarre incorrecto: falta de control o No avanza el pie: Desequilibrio de tori o Pierde el equilibrio: falta de control y seguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hace el agarre incorrecto - Hace la técnica por el lado de la solapa. - Hace la técnica Ko soto gake - Hace la técnica en la dirección incorrecta (lateral: peligro rodilla uke y uso mal uso del principio de eficiencia) - Ejecuta las acciones por el lado de la solapa.

IL	ATRIBUTO	BIEN (3)	REGULAR (2)	MAL (1)
3 - 4 5	<p>Osoto otoshi en desplazamiento Principio de la eficiencia Equilibrio y desequilibrio en pie Principio de "no resistencia"</p> <p>Conocimiento de las técnicas de proyección Equilibrio-desequilibrio. Desequilibrios eficaces (PE): dirección técnica y desplazamientos en la misma dirección de la proyección.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación técnica igual. - Uke camina de espaldas: Existe continuidad (tori aprovecha inercia) - Uke camina de frente: tori frena y se estabiliza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación técnica igual. - Uke camina de espaldas: poca continuidad - Uke camina de frente: Dificultad para frenar (atención al brazo de la solapa de tori) 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación técnica igual. - Uke camina de espaldas: para totalmente (no aprovecha inercia) - Uke camina de frente: Tori se cae
3 - 4 5	<p>Ogoshi Principio de la eficiencia Equilibrio y desequilibrio en pie</p> <p>Conocimiento de las técnicas de proyección Equilibrio-desequilibrio Desequilibrios eficaces (PE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hace el agarre correcto - Desequilibrio: uke despega talón - Preparación: Giro completo (dirección hacia delante; mirar dedos pie apoyo) y abrazo fuerte. -Proyección: Mantiene el equilibrio y el control de la manga hasta el final 	<ul style="list-style-type: none"> -Falla en alguna cosa de las anteriores: <ul style="list-style-type: none"> o Agarre incorrecto: falta de control o Talones de uke en el suelo o Medio giro: dirección incorrecta Pierde el equilibrio ligeramente: falta de control y seguridad 	<ul style="list-style-type: none"> - Hace el agarre incorrecto, o no abraza cintura. - Desequilibrio: uke no despega talón - Preparación: no "giro completo" (dirección errónea). - Proyección: Tori se cae o suelta la manga.
3 - 4 5	<p>Ogoshi en desplazamiento Principio de la eficiencia Equilibrio y desequilibrio en pie Principio de "no resistencia"</p> <p>Conocimiento de las técnicas de proyección Equilibrio-desequilibrio Desequilibrios eficaces (PE): dirección técnica y desplazamientos en la misma dirección de la proyección.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación técnica igual. - Uke camina de frente: Existe continuidad (aprovecha inercia) - Uke camina de espaldas: Tori frena y se estabiliza para desequilibrar a uke 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación técnica igual. - Uke camina de frente: Existe poca continuidad (aprovecha inercia) - Uke camina de espaldas: Tori frena mal, se desestabiliza un poco y hace un pobre desequilibrio de uke. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación técnica igual. - Uke camina de frente: para totalmente (no aprovecha inercia) - Uke camina de espaldas: Tori no frena y se desestabiliza sin poder desequilibrar a uke
3 - 4 5	<p>Yoko shio gatame Principio de la eficiencia</p> <p>Conocimiento de las técnicas de inmovilización. "Control" en suelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica la posición correcta (un brazo bajo la cabeza y otro entre las piernas) boca abajo en el lateral. - Se pone de manifiesto el "control" (aprovechamiento del peso del cuerpo y la acción del agarre) 	<ul style="list-style-type: none"> - Adopta la posición Yoko: boca abajo en el lateral, pero le falta uno de los dos brazos. - Se pone de manifiesto el "control" 	<ul style="list-style-type: none"> - No identifica la posición Yoko - No se manifiesta el "control"

IL	ATRIBUTO	BIEN (3)	REGULAR (2)	MAL (1)
3 - 4 5	Kami shio gatame Principio de la eficiencia Conocimiento de las técnicas de inmovilización. Concepto de "Control" en suelo.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica la posición correcta: Tumbado boca abajo (sobre la cabeza de uke) en línea y con los brazos bajo las axilas hasta el cinturón. - Se pone de manifiesto el "control" (aprovechamiento del peso del cuerpo y la acción del agarre) 	<ul style="list-style-type: none"> - Adopta la posición kami: boca abajo en línea, pero le falla algo. - Se pone de manifiesto el "control" 	<ul style="list-style-type: none"> - No identifica la posición Kami - No se manifiesta el "control"
3 - 4 5	Volteo en cuadrupedia Principio de la eficiencia Conocimiento de las técnicas de suelo. Aplicación del concepto de "giro" en suelo Concepto de "Control" en suelo	<ul style="list-style-type: none"> - Se cumple el criterio técnico de "Giro en suelo" (elimina puntos de apoyo y hace fuerza en la dirección hacia donde nada se opone) - Se pone de manifiesto el "Control" (aprovechamiento del peso del cuerpo y la acción del agarre) 	<ul style="list-style-type: none"> - Se cumple el criterio de "Giro" pero falta "control" 	<ul style="list-style-type: none"> - No se cumple el criterio de "Giro"
4 - 5	Saludo Etiqueta y ceremonial: Respeto al compañero y al profesor. Agradecimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Saluda al empezar y al terminar el examen a su compañero. - Técnica: Saluda con talones juntos y brazos al frente hasta las rodillas (inclina tronco 45° aprox). - Saludan al profesor al empezar y al terminar (bajando la cabeza más) 	<ul style="list-style-type: none"> - Se les olvida en ocasiones - Técnica. Talones separados o brazos atrás - Saludan al profesor sólo una vez 	<ul style="list-style-type: none"> - No saludan nunca entre ellos - Técnica: Brazos y piernas mal, sin inclinación del tronco. - No saludan al profesor nunca.
2 - 4	Judogi Etiqueta y ceremonial: Higiene e imagen. Facilita las condiciones de práctica	<ul style="list-style-type: none"> - Traje limpio, sin arrugas, cinturón bien atado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Falla una de las tres cosas 	<ul style="list-style-type: none"> - Fallan dos de las tres cosas.

Rúbrica Final Tarea B:

INDICADORES DE LOGRO BLOQUE TRANSVERSAL	NIVEL DE DESEMPEÑO				
	4	3	2	1	0
1. Llevan a cabo eficazmente la tarea y son conscientes de sus fortalezas y debilidades.					
2. Tienen iniciativa para emprender y proponer acciones cuando realizan la tarea propuesta, y actúan con flexibilidad, buscando soluciones alternativas a las dificultades encontradas durante su desarrollo.					
3. Muestran curiosidad e interés durante la planificación y el desarrollo de la tarea.					
4. Buscan y seleccionan información en diversas fuentes para ampliar conocimientos sobre el judo y el acoso escolar.					
5. Organizan la información obtenida en distintas fuentes mediante diversos procedimientos de síntesis o presentación de los contenidos, y la utilizan para elaborar el trabajo sobre el montaje de acoso escolar, citando adecuadamente la procedencia.					
6. Graban en papel o almacenan digitalmente en dispositivos informáticos y servicios de la red, de manera cuidadosa y ordenada, la información sobre el judo y el acoso escolar, seleccionada previamente.					
7. Crean contenidos digitales del nivel educativo, tales como documentos de texto, presentaciones multimedia y producciones audiovisuales, con sentido estético, utilizando aplicaciones informáticas de escritorio (trabajo escrito de la tarea).					
8. Editan contenidos digitales (documentos de texto, presentaciones multimedia y producciones audiovisuales), con sentido estético, utilizando aplicaciones informáticas de escritorio (trabajo escrito de la tarea).					
9. Colaboran para construir la tarea final, compartiendo información y contenidos digitales, y utilizando, siguiendo pautas y modelos, herramientas de comunicación TIC y entornos virtuales de aprendizaje.					
10. Planifican la tarea tareas haciendo una previsión de recursos y tiempo ajustada a los objetivos propuestos, adaptando la planificación realizada a cambios e imprevistos, transformando las dificultades en posibilidades y siguiendo las pautas marcadas.					
11. Evalúan, según los instrumentos dados, el producto final y el proceso seguido en el desarrollo de la tarea.					
12. Comunican personalmente los resultados obtenidos en la realización de la tarea (autoevaluación y reflexión final de la tarea B).					

Implicación individual
 Utilización Tics
 Trabajo en equipo
 Evaluación

Nivel de desempeño			Nota final
4	Creativo	Plantea estrategias creativas y diferentes. Compara la información para mejorar el resultado. Alto compromiso en retos y problemas	9-10
3	Autónomo	Es autónomo. Hace los ejercicios por sí mismo. Ofrece argumentos sólidos. Tiene capacidad para gestionar y resolver tareas. Tiene una opinión sencilla en el análisis de tareas.	7-8
2	Resolutivo	Resuelve tareas sencillas. Tiene claro los conceptos y procedimientos básicos. Tiene motivación ante las tareas.	5-6
1	Receptivo	Recibe y comprende la información. Realiza algunas tareas de clase con ayuda. Tiene ciertos conocimientos y valores de la asignatura.	1-4
0	Perezoso	Tiene pocos conocimientos, destrezas y valores. No muestra actitud ni esfuerzo por hacer los ejercicios planteados.	0

** En la tarea B se valoran aspectos relacionados con el trabajo en equipo para conseguir el objetivo propuesto. No se valoran aspectos relacionados con la expresión corporal, puesto que no es el objetivo ni el contenido de esta UDI.

Anexo 2

Información Evaluación Tarea B

Información para el alumnado sobre el Bullying:

El **acoso escolar (bullying)** es un comportamiento realizado por un individuo, o un grupo, que se repite en el tiempo para lastimar, acosar, amenazar, asustar o meterse con otra persona con la intención de causarle daño. Es diferente de otras conductas agresivas porque implica un desequilibrio de poder que deja a la víctima sin poder defenderse.

A menudo las **causas** por las que se acosa a las víctimas es por el hecho de ser diferentes a la mayoría (raza, religión, condición sexual...), por sus características físicas (color de piel, sobrepeso, estatura...), por su forma de vestir, por presentar dificultades a la hora de hablar nuestro idioma, de expresarse o de realizar los ejercicios físicos (en la clase de educación física, a la hora de realizar deportes en el recreo (juega mal al fútbol por ejemplo))

Por otro lado, están los **espectadores**, aquellos que ven situaciones de acoso, pero no son exactamente ni el acosador, ni la víctima. Hay diferentes tipos de espectadores. Algunos son colaboradores activos y cómplices del acosador porque les gusta lo que está pasando. Otras veces, a los espectadores no les gusta lo que ven, pero miran a otro lado (no se atreven a intervenir o no saben cómo hacerlo). Y a veces, los espectadores saben que lo que está pasando no está bien y deciden ayudar a la víctima.

¿Qué tengo que hacer en la Tarea B?:

Por equipos debéis representar una **situación de acoso**, con una duración entre 1,30 - 3 minutos, eligiendo:

- 1) El **lugar o lugares** donde se desarrolla la acción
- 2) Al menos **dos tipos de acoso**: se pueden elegir más si se desea, pero nunca solo un tipo de acoso en la representación.
- 3) Número y características del **acosador o acosadores**.
- 4) Debe plasmarse claramente los **motivos** por los que se produce el acoso.
- 5) **Respuesta de la víctima**. Podría suceder que la misma víctima primero tuviera un tipo de respuesta y luego otra... (por ejemplo: alguien que primero sufre el acoso en silencio y tras las clases de A-Judo aprende a enfrentarse)
- 6) **Tipo de espectadores**: deben representarse al menos dos tipos de espectadores.

Importante:

- Elegid: vestuario, música, etc. para que la representación sea de vuestro agrado.
- Poned en práctica algunas de las cosas aprendidas en las clases de A-Judo tanto **técnicas y ejercicios** (por ejemplo, caídas o técnicas de proyección...) como las **actitudes** propias de un judoca (responsabilidad, empatía, compañerismo, ayuda y prosperidad mutua...).

Información para **profesorado** sobre Bullying:

LUGAR	TIPO DE ACOSO	ACOSADORES	MOTIVOS DE ACOSO	RESPUESTA DE VÍCTIMA	TIPO DE ESPECTADORES
Patio del colegio	Físico	Uno	Características físicas	Se enfrenta a la situación	Les gusta y participan del acoso
Clase de EF	Verbal	Varios	Religión		Les gusta el acoso, pero no participan directamente, aunque se muestran del lado del acosador
Aula de otra materia	Relacional	Hombre	Incompetencia motriz		No se enfrenta a la situación
Puerta del colegio	Daños a propiedad		Condición sexual		
Casa	Ciberacoso	Mujer	Forma de vestir	No se enfrenta a la situación	No les gusta el acoso y ayudan a la víctima
Otros			Competencia Intelectual		

** Esta tabla sirve para poder explicar los **diferentes escenarios** que se producen cuando hay una situación de bullying y que tendrán que tener en cuenta para elaborar su representación.

** **Importante:** La tabla se lee por columnas (no hay relación entre filas), de manera que los diferentes elementos se pueden combinar entre sí.

Explicación sobre Los diferentes escenarios de Bullying:

LUGAR:

Existen diferentes entornos en los que se producen los hechos. Explicarlos.

TIPO DE ACOSO:

1. **Físico:** dar puñetazos, empujones, patadas, tirar del pelo, tirar al suelo con técnicas de judo, sujetar a alguien contra su voluntad, etc.
2. **Verbal:** insultar (por ejemplo: "eres tonto", "gordinflón.."), amenazar (por ejemplo: "Te voy a machacar la cabeza...", "como digas algo te reviento"), extorsionar (por ejemplo: "todos los días me darás tu bocadillo en el recreo o te puedes preparar...").
3. **Relacional:** no dejar a alguien jugar con nosotros, aislar a alguien sin hablarle ni participar con él/ella a la hora de hacer los trabajos de clase, no permitir que alguien salga con nosotros en el grupo los fines de semana, hacerle vacío a alguien..
4. **Daños a la propiedad:** algunos ejemplos serían, romper los bolígrafos de alguien, tirarle el estuche a la papetera, esconder la mochila para que no la encuentre, tirarle de la ropa para romperla, arrancar páginas del libro o del cuaderno...
5. **Ciberacoso:** cualquier forma de hacer daño a través de dispositivos electrónicos como teléfono móvil, ordenador, tablets, etc. (Por ejemplo: insultar a alguien por whatsapp, line, Facebook, etc., sacar a alguien del grupo de whatsapp, escribir correo electrónico a alguien para intimidarle, reírse de alguien en Facebook por privado o escribiendo en su muro, escribir mensajes a unos amigos para reírse de otros...).

ACOSADORES:

Puede ser uno el que acosa a otro o varios los que acosan directamente y pueden ser chicos o chicas. Lo que debe cumplirse es que exista desequilibrio de poder entre acosador y víctima, es decir: si es uno el que acosa a otro, el acosador debe ser claramente más fuerte o más popular, o con una personalidad más fuerte.. para que la víctima se encuentre en clara desventaja. Además, el acosador debe acosar varias veces (no será una discusión aislada). En el caso de que sean varias chicas, por ejemplo, las que excluyen del grupo a otra ya existiría diferencia de poder (varias contra una).

MOTIVOS DE ACOSO:

Proponemos diferentes causas por las que a veces se produce el acoso.

1. **Características físicas:** porque alguien es más gordito, más bajito, o muy alto, o menos fuerte, o su pelo es raro..
2. **Religión:** El hecho de que alguien sea de otra religión diferente a la mía. Por ejemplo: La mayoría en mi colegio somos cristianos, pero hay alguien musulmán.
3. **Incompetencia motriz:** Por el hecho de que alguien tenga dificultad a la hora de hacer los ejercicios propuestos en las clases de Educación Física o sea "malo" jugando al fútbol, baloncesto, saltando a la comba o haciendo cualquier juego que practicamos.
4. **Condición Sexual:** nos reímos y aislamos a los que son homosexuales o de otra condición
5. **Forma de vestir:** Por la ropa, el peinado, etc. que nos parece de mal gusto.
6. **Competencia intelectual:** Por el hecho de consideremos a alguien muy poco inteligente, o muy inteligente (por ejemplo: nos metemos con alguien porque es la empollona de la clase, y saca muy buenas notas y hace siempre los deberes...)

RESPUESTA VÍCTIMA:

Representar a víctimas que cuando reciben el acoso se plantan frente a la agresión y tratan de evitarla, o que lo comunican inmediatamente a los profesores del centro educativo o a las familias. Por otro lado, están aquellas víctimas que callan por miedo o vergüenza y no le cuentan a nadie lo que están pasando (generalmente estas no quieren ir al colegio por las mañanas, se esconden habitualmente, tienen ganas de llorar constantemente, se sienten solas..).

TIPO DE ESPECTADORES:

Según las diferentes respuestas que existen entre los que presencian el acoso, hay diferentes tipos de espectadores (ver tabla y explicar).

Anexo 3

Preguntas para Kahoot

Ejemplos de preguntas para Kahoot:

1 - Quiz

Cada alumno es diferente a los demás. ¿Crees que debemos ser tolerantes ante eso?



2 - Quiz

En judo se puede obtener la victoria mediante...



3 - Quiz

El "principio de la no resistencia en judo" consiste en ...



4 - Quiz

Si ves que un compañero está siendo acosado por otros...¿Crees que debes ayudarlo?



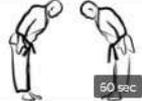
5 - Quiz

¿Crees que las "caídas" de judo pueden ser útiles en otras situaciones de la vida?



6 - Quiz

En la práctica de judo...¿Cuándo debemos realizar el saludo?



7 - Quiz

¿Crees que a través del judo podemos aprender a ponernos en el lugar de las personas que se sienten agobiadas por otros?



8 - Quiz

¿Cómo se obtiene el "control" en la lucha en suelo en judo?



9 - Quiz

Tori es responsable de la seguridad de uke. ¿Qué acción crees que tiene que ver con eso?



10 - Quiz

En judo, si quieres voltear a uke en cuadrupedia debes...



11 - Quiz

¿Crees que difundir rumores sobre alguien es bullying?



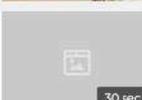
12 - Quiz

Si supieras que alguien está sufriendo bullying, ¿crees que sería fácil informar al profesor de educación física?



13 - Quiz

Mientras se practica judo... ¿Crees importante que uke ayude a tori?



14 - Quiz

Durante las clases de judo, ¿Crees que tu profesor de EF te ha permitido decidir algunas cosas?



15 - Quiz

Durante las clases de judo...¿Has sentido que podías hacer muchas cosas bien?



16 - Quiz

¿Te han parecido divertidas las clases de judo?



17 - Quiz

¿Crees que las clases de EF te han servido para entender algunas cosas sobre bullying?

