Práctica del día 2

Se recuerda el concepto HAJIME / MATE

Se habla sobre la uniformidad y como está para facilitar el aprendizaje de los compañeros.

Nos ponemos correctamente el cinturón como muestra de un pequeño aprendizaje.

También se habló sobre la importancia de la higiene. Por ejemplo: mantener las uñas cortas para no rompernos las y no cortar con ellas a nuestros compañeros y compañeras. Se puede aprovechar esta situación en clase para hablar sobre la importancia de la higiene en las sesiones de educación física y en la vida real.

Iniciamos la clase con el saludo en japonés "REI" . Destacamos la alineación del grupo en fila recta ordenados de mayor graduación a menor graduación

- Cada judoka se sitúa de pie con los talones juntos manos a los lados se inclina levemente acercando las manos hacia la zona de los muslos.
- -Se inicia el saludo con la indicación "REI" realizada por el alumno o alumna situado al inicio de la fila.

La práctica empieza con caídas llamadas"UKEMI" con organización libre. Después de experimentar las caídas con las correcciones de los compañeros se realiza un repaso de los aspectos más importantes de las mismas:

- no cruzar las piernas
- rodar sobre el hombro
- para conseguir una buena caída es importante:
 - adelantar la pierna
 - apoyar la mano contraria
 - metemos un gol
 - y giramos sobre el hombro
- 1. Se plantea un reto en el cual debemos practicar las caídas un grupo de aproximadamente 8 personas en un espacio de 3 x 3 m.
 - a. Automáticamente nos organizamos en filas. Cuidando de la integridad de nuestros compañeros v compañeras.

Carlos aprovecha las repeticiones secuenciadas en fila para parar y realizar correcciones. Es importante a la hora de realizar correcciones:

- Dar confianza / quitar los miedos
- Ser cuidadoso y pedir permiso a la hora de realizar feedback kinestésico
- y nos indico que ayudaba mucho marcar con la mano la zona por la que el alumno/a que debe tocar el suelo.
- 2. Habiendo recordado las caídas se inicia otro reto en el cual un alumno se sitúa en cuadrupedia sobre codos y rodillas y el compañero debe girarlo. Mediante descubrimiento guiado nos damos cuenta que:
 - a. Se debe eliminar un apoyo o dos y empujar en la dirección del desequilibrio
- 3. Un alumno/a debe evitar que otro alumno tumbado boca abajo se gire. Cabe destacar en las indicaciones que:
 - a. No vale coger del cuello
 - b. Es importante experimentar con diferentes compañeros
 - c. Mediante descubrimiento guiado nos damos cuenta que para evitar que alguien gire es importante:
 - i. la distribución del peso del cuerpo
 - ii. los agarres y
 - iii. el control de cadera, hombros y cabeza.

- 4. Repetimos el anterior reto boca arriba. Se aprovecha la situación para comentar un código de seguridad en el cual:
 - a. cuando un alumno está boca arriba debe mantener las piernas flexionadas
 - b. y cuando está boca abajo debe mantenerse sobre los metatarsos.
 - c. De esta manera comunica a todos los presentes que se encuentra activo y seguro punto en caso contrario podemos pensar que se ha desmayado o está en peligro.
- 5. El siguiente reto dentro de trabajo de suelo consistió en sumar el giro más el control, es decir girar el compañero/a y controlarlo con la espalda sobre el suelo.
- 6. Pasamos a trabajar proyecciones sobre una posición estable de 2 pies sin giro. Por tanto elegimos la proyección O SOTO OTOSHI. Es importante destacar que para proteger nuestras rodillas y no provocar un bostezo que podría resultar lesivo en el ligamento interno la dirección técnica del gesto es recta sin giro hacia la espalda del compañero.
- 7. Continuamos el trabajo de proyecciones en desplazamiento primero hacia delante y luego hacia atrás posteriormente se pregunta al grupo en qué situación es más fácil realizar la técnica.
 - a. Cuando UKE camina hacia detrás va en la dirección del desequilibrio y por tanto es más fácil.
- 8. Luego se destacan aspectos técnicos como el desequilibrio con la muñeca o KUSUSHI. Asimismo se relaciona con las técnicas de la familia OTOSHI como por ejemplo TAI OTOSHI que es un poco más difícil porque incluye el giro de hombro.

Finalmente se realizaron demostraciones de proyecciones en suelo sin colchonetas. Se destaca la importancia en estas situaciones:

- a. del agarre de la manga fijo
- b. de dejar al cuidadosamente en el suelo y
- c. la posibilidad de realizar UCHI KOMIS es decir únicamente la entrada a la proyección

En caso de disponer de colchonetas quitamiedos se pueden practicar proyectando sobre ellas.

Todo el trabajo anterior se refirió a JUDO pero en la reflexión final se relacionaron las situaciones vividas (angustia, incomodidad, desventajas...) con items que se relacionan con el bullying. Como por ejemplo: el desenganche moral.

