

Programa proposta d'Aikido en el context de la assignatura d' Educació Física i les activitats extraescolars.



Introducció en el context escolar

Elements educatius

En el context de la educació física, veiem que les activitats que conformen el currículum d'activitats que s'han de treballar en les diferents etapes del ensenyament inclouen elements com el treball de la força i les habilitats relacionades.

L'Aikido com a tal es pot presentar des de varies facetes:

- com a tècnica de defensa personal
- com a activitat física que desenvolupa una sèrie d'habilitats psicomotrius molt amplies
- com a element cultural amb tota una base històrica, social, antropològica i filosòfica.

L'Aikido presenta específicament respecte altres esports de lluita unes "avantatges" per a ser part d'un programa educatiu que se centren en varis punts:

- les tasques motrius del judo presenten una gran exigència tant des del punt de vista perceptiu, com des del de decisió o d'execució.
- Aquestes tasques es classifiquen en una gran varietat de tècniques de peu i terra, el que incrementa les possibilitats de experimentació motriu.
- La força utilitzada en aquestes tècniques no està dirigida al cos del adversari, sinó a la força generada per aquest. Per tant les tècniques es destaquen no per la quantitat de força utilitzada sinó per el seu us eficient i aprofitament.

Programa proposta d'Aikido en el context de la assignatura d' Educació Física i les activitats extraescolars.



- Existeixen raons derivades del caràcter pedagògic dels fonaments propis de l'aikido:
 - o La guàrdia. Aquesta imposició concreta l'espai d'acció, i es reforça d'aquesta manera el domini de sí garantint un major control del risc i del perill.
 - o La postura natural i el principi de trencar l'equilibri del contrari. Abans de realitzar qualsevol acció ofensiva s'intenta aconseguir el desequilibri del contrari per utilitzar el mínim d'energia.
 - o Les formes de caure. Un valor de seguretat afegit, evitant les possibles lesions que es produïrien en les projeccions.

Elements relatius al control de la violència i a la seguretat dels practicants

En les activitats de lluita amb pressió, al existir una distància de guàrdia nul·la, el grau de violència d'un possible impacte es menor, per el que la probabilitat de causar o rebre un dany es també menor i en conseqüència les seves possibilitats educatives son majors.

Cal assenyalar que l'argument del perill físic es comprova a través de les pràctiques dels diferents esports de combats. Mentre que en els esports mes perillosos de golpeig s'ha de censurar la pràctica o execució d'algunes de les seves accions per evitar el dany, a vegades només a l'entrenament i altres inclús en competició, en els esports de lluita amb pressió, al no presentar aquesta violència en les seves accions, no requereix la eliminació de les seves possibilitats tècniques ni durant l'entrenament ni en la competició

Programa proposta d'Aikido en el context de la assignatura d' Educació Física i les activitats extraescolars.



Associació Cultural Aikido Vilassar

Elements relatius a la ensenyança i a l'aprenentatge de l'Aikido

La base de tots els treballs a desenvolupar en aquestes sessions han de contextualitzar-se en la vessant formativa. Es a dir, en la millora personal, en aquest cas la complexitat i la diversitat de tècniques i tàctiques, el control de sí mateix i la dimensió cultural constitueixen el centre dels aprenentatges i dels coneixements a adquirir.

<i>Etapas</i>	<i>Contingut</i>
1r cicle primària	El contacte corporal La lluita sense risc
2n cicle primària	Habilitats de lluita amb pressió: conquesta d'espais i objectes
3r cicle primària	Habilitats de lluita amb pressió: cos a cos
1r cicle ESO	De les habilitat de lluita amb pressió a l'Aikido Aspectes culturals
2n cicle ESO	Desenvolupament habilitats específiques
1r i 2n curs Batxillerat	Habilitats específiques i perfeccionament

Una de les característiques de l'aikido, es que es pot presentar com un joc d'oposició (rol defensiu/ rol atacant) en les formes però que en la seva metodologia aquesta oposició porta en realitat una càrrega de treball de col·laboració. En un principi qualsevol actitud de oposició genera en el principiant unes sèrie de actituds negatives: por a caure i fer-se mal, inquietud, ansietat... Tot això frena, obstaculitza les possibilitats de progrés dels practicants. Es per això que per dur a terme aquestes activitats sigui necessari unes instal·lacions adients, es a dir una superfície plana revestides d'estores dures (tatamis). I a la vegada recalca la importància dels exercicis preparatoris i de fonaments: les caigudes sobretot.

Programa proposta d'Aikido en el context de la assignatura d' Educació Física i les activitats extraescolars.



Elements relatius a aquells alumnes que arriben sense experiència prèvia en activitats de lluita.

S'han de tenir en compte dues coses:

- acceptació de la confrontació i la falta de riscos en el sentit definit precedentment, es a dir combatre sense fer mal i fer-se mal.
- La adquisició de coneixements tècnics a través del desenvolupament de competències específiques tal com han estat definides en els programes d'iniciació.

Amb les diverses activitats i exercicis que es plantejaran en les sessions que es programin s'anirà de forma progressiva. En un primer temps en situacions d'oposició moderada i en situacions més intenses a mesura que vagi realitzant progressos, els elements d'una conducta ofensiva construïda i reflexiva. L'alumne s'inicia progressivament en els aspectes tàctics que constitueixen la riquesa de les activitats de combat desenvolupant el seu coneixement dels atacs directes i de les accions combinades.

Metodologia de treball específica.

En les edats que comprenen el tram de educació primària el principal mitjà de educació i adquisició de coneixements serà a través dels jocs dirigits i pensats. La idea basada en la motivació de l'alumnat descarta que el model tradicional d'aprenentatge de les arts marcial es pugui fer basant-se principalment en la repetició de models i tècniques de forma sistemàtica.

Els jocs estaran pensats per treballar cadascun dels fonaments que conformen les habilitats de lluita genèriques i les habilitats específiques de les tècniques que conformen l'aikido. Al mateix temps que a cada grup d'edat se li plantejaren activitats de forma progressiva i adaptades a la seva maduresa intel·lectual i física tant en la forma d'execució com en els objectius a aconseguir.

Programa proposta d'Aikido en el context de la assignatura d' Educació Física i les activitats extraescolars.



Associació Cultural Aikido Vilassar

OBJECTIUS TÈCNICS	OBJECTIUS PERSONALS
<ul style="list-style-type: none"> • TERRA <ul style="list-style-type: none"> ○ BASES DE LES IMMOBILITZACIONS ○ VARIACIONS ○ DESPLAÇAMENTS • DRET <ul style="list-style-type: none"> ○ TÈCNIQUES DE MALUC ○ TÈCNIQUES AMB BRAÇOS ○ GUÀRDIES ○ DESPLAÇAMENTS ○ CAIGUDES ○ DESEQUILIBRIS • SISTEMES D'ENTRENAMENT 	EDUCACIÓ EN VALORS AMPLIAR CONEIXEMENTS MOTRIUS ACTIVITAT FÍSICA LÚDICA ESTUDI TÈCNIC - TÀCTIC MILLORA DE LA CONCENTRACIÓ POTENCIAR L'AUTOESTIMA

Distribució sessió ordinària (1h)

1. Joc d'escalfament o benvinguda. Salutació cerimonial
2. Treball de caigudes
3. Treball tècnic
4. Jocs de pre-lluita
5. Joc de tornada a la calma (estiraments, activitats de reforç de contingut treballat al punt 3m activitats de reforç per afiançar dinàmiques de grup-professor /grup-alumne).
6. Avaluació.
7. Salutació cerimonial

Programa proposta d'Aikido en el context de la assignatura d' Educació Física i les activitats extraescolars.



Associació Cultural Aikido Vilassar

Distribució treball trimestral

1r trimestre

1. Treball valors:
 - a. Salutació i protocol dins del tatami
 - b. Rol sensei-alumne / rol tori-uke (practicants: un ataca l'altre defensa)
2. Treball habilitats psicomotrius:
 - a. Elements de seguretat:
 - i. Caigudes
 - ii. Formes d'atacs: premsió
 - b. Percepció corporal pròpia
3. Treball habilitats tècniques
 - a. Primeres tècniques aikido.

2n trimestre

1. Treball de valors
 - a. Incís en aspectes culturals a través d'anècdotes del país: nomenclatura/vocabulari bàsic japonès
 - b. Treball entre companys: rol tori/uke.
2. Treball habilitats psicomotrius
 - a. Elements de seguretat
 - i. Formes d'atacar: primer cops/bloqueigs
 - b. Equilibris i desequilibris propis i aliens
 - c. Percepció i aplicació de forces
 - d. Seguiment treball de percepció corporal pròpia
3. Treball habilitats tècniques
 - a. Treball tècniques i desplaçaments de terra
 - b. Patrons de moviments: endavant/endarrere

Programa proposta d'Aikido en el context de la assignatura d' Educació Física i les activitats extraescolars.



Associació Cultural Aikido Vilassar

3r trimestre

1. Treball de valors:
 - a. Concepte pas de grau tant les implicacions protocol·làries com les implicacions personals del que suposa una prova.
 - b. Treball personal per adquirir i reforçar els coneixements
2. Treball habilitats psicomotrius
 - a. Desplaçaments i equilibris
 - b. Bilateralitat
3. Treball habilitats tècniques
 - a. Tècniques de control
 - b. Tècniques de projecció endavant

