

**UNITATE DIDAKTIKOA : "JUDO, jolasa eta borroka pertsona
eraikiz." LEHEN HEZKUNTZA 2. ZIKLOA**



Desoreka judo kluba

KONPETEZIAK	<p>Unitate didaktiko honetan judoari buruzko lanketa egingo da, bertan jolas eta ariketa ezberdinei esker Japonian jatorri duen kirol honetara gerturatzea egingo da 6 saioetan zehar</p> <p>Curriculum ean oinarrituz eta konpetentzietan bereziki, ondorengo konpetentziak (OK) landuko lirateke unitate didaktiko honekin(236/2015 dekretuak dioena):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hizkuntza eta komunikazio konpetentzia 2. Matematikarako konpetentzia 3. Teknologia konpetentzia 4. Gizarte edo herritartasun konpetentzia 5. Konpetentzia motorra. <p>Helburu orokorra konpetentzia Motorra lantzea izango litzateke.</p> <p>Oinarritzko zehar konpetentziak (ZK):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko konpetentzia. 2. Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. 3. Elkarbizitzarako konpetentzia. 4. Ekimenerako eta ekiteko espiriturako konpetentzia. 5. Izaten ikasteko konpetentzia
HELBURUA DIDAKTIKOA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gorputzarekin komunikatzen ikastea. ▪ Gaitasun motor kualitatiboak garatzea: koordinazio orokorra, oreka, gorputz eskema, espazio denbora egituraketa. ▪ Gaitasun fisikoen zeharkako lana burutzea. ▪ Besteenganako eta jarduerarekiko errespetua adieraztea. ▪ Joku arauak ulertu eta betetzea. ▪ Lagunekin eta errespetuz judo saioan parte hartzea. ▪ Lagunartean kirola egiteaz gozatzea. ▪ Emozio ezberdinak bizi eta identifikatzea. ▪ Judoko 2 erorketa ikastea. ▪ Jua ikasteko eta hobetzeko gai garela ikastea. ▪ Jokoen bitartez judoko mugimendu ezberdinak ezautzea. ▪ Lurreko 2 immobilizazio ikastea. ▪ Desoreka zer den ikastea. ▪ Zutikako 2 teknika ikastea. ▪ Judoko markagailua erabili kirolaren barne logika ulertzea. ▪ Arbitro, kirolari eta markadore lanen rol ezberdinak ezagutzea. ▪ Era kooperatiboan eta autonomoan judoa egitea.



EDUKIAK	<p>1. multzoa. Arlo guztietan komunak diren oinarritzko zehar-kompetentziekin lotutako edukiak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea). 2. Taldean ikasteko lanetan laguntzea eta elkarlanean aritzea. 3. Gatazkak kudeatzea. 4. Norberaren gorputza erregulatzea. <p>2. multzoa. Norberaren ezagutza eta kontrola.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mugimenduari lotzen zaizkion elementu organiko eta funtzionalak deskubritzea. Norberaren gorputzaren kontzientzia hartzea, tentsioarekiko, erlaxazioarekiko eta arnasarekiko harremanean. Norberaren gorputzaren eta gainerako pertsonen gorputzaren errepresentazioa. 2. Nolabaiteko zailtasuna duten mugimenduak egitea nagusiak ez diren gorputz-atalekin. 3. Oreka estatiko eta dinamikoa egoera konplexuetan. 4. Espazio-denbora antolatzea ekintza eta egoera motor konplexuetan. 5. Efizientzia eta sormenez egokitzea trebetasun motorren erabilera, gero eta zailtasun handiagoko jardun-testuinguruetara. 6. Ahalmen fisiko eta motorrak, mugitzeko ekintzaren oinarritzko osagai diren aldetik <p>3. multzoa. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gorputzaren adierazpen- eta komunikazio-erabilerak balioestea. 2. Gorputzaren bidezko komunikazioa dakarten egoeretan parte hartzea eta egoera horiek errespetatzea. <p>4. multzoa. Jarduera fisikoa eta osasuna.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lesioak ekiditzea ariketa fisikoa egitean. Beroketak egitea, esfortzuak neurtzea eta errekupeazioa zaintzea. 2. Segurtasun-neurriak hartzea ariketa fisikoa egitean, ingurunearekiko harremanean <p>5. multzoa. Kultura motorra: aisia eta denbora librerako hezkuntza.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jolas eta kirol motak. Jolasak eta kirolak egitea, euskal herri-kirolak barne, modalitate askotarikoak eta gero eta zailtasun handiagokoak. 2. Jolasaren oinarritzko estrategien erabilera egokia: lankidetzak, aurkaritzak eta lankidetzak/aurkaritzak. 3. Euskal Herriko eta beste kultura batzuetako herri-izaerako kirol, dantza eta jolas tradizionalak egitea eta ikertzea. 4. Jolaseko arauak, jarraibideak, estrategiak eta haietan parte hartzen duten pertsonak onartzea eta errespetatzea. Joko garbiko kode bat egitea eta betetzea. 5. Norberaren eta taldearen ahalegina balioestea jolas eta kirol mota guztietan, preferentziak eta aurreiritziak alde batera utzita. 6. Jolasari eta kirolari balioa ematea, gozatzeko, harremanak izateko eta aisia-denbora gogobetez erabiltzeko modua diren aldetik. 7. Norberaren nortasunaren eta kulturaren ezaugarriak errespetatu eta eskolan izandako bizipenak balioestea. 		
JARDUERAK	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agurra eta agurraren garrantziaren azalpen eta exeuzioa. 2. Ikasleak korrika hastean dira eta elkar gurutzatzean txokala egiten dute. 3. Ikasleak korrika hastean dira eta elkar gurutzatzean "kumi kata" (jodon dagoen heltzeko modua) praktikatzeko dute, ikaslearen esku ona lepo ingurura doa eta bestea mangara. 4. Animalien joan etorriak (lekualdatzeak): txakurra, marraskiloa, kangrejua, pinguinoa... 5. Ushiro ukemi azalpena (atzerako erorketa). 6. Ushiro ukemi praktikatzea sekuentziazio bidez (atzerako erorketa). 7. Txakurraren jokua+ ushiro ukemi 8. Zenpo kaiten ukemi azaldu (aurreruntz txiribuelta eginaz erorketa) 9. Zenpo kaiten ukemi sekuentziazioa (aurreruntz txiribuelta eginaz erorketa). 10. Txakurraren jokua+ zenpo kaiten ukemi 11. Zaldunaren teknikaren azalpena, tate shio gatame 12. Zalduna praktikatu 13. Kangrejo eta pinguinoaren jokua+zalduna 14. Kroisant azaldu, yoko shio gatame 15. Kroisant praktikatu </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <ol style="list-style-type: none"> 16. Kangrejo eta pinguinoa+kroisak 17. Lurreko borrokaren azalpena 18. Lurreko randori (borroka)x3 19. Agurra eta ikasitakoaren hausnarketa.Futbol judo 20. Desoreka zer den azalduko da. 21. O uchi gari azalpena 22. Uztaiekin o uchi gari 23. Stop+o uchi gari 24. O gohi azalpena 25. Stop+o goshi 26. Randori zutik 2'x3 27. Randori lurrekoa 2'x3 28. Sumo jokua, kaleratuak lurreko judo egiten dute bikoteka 29. Judoken korrua, kaleratuak lurreko judo 30. Randori zutik+lurrean (1,5'x3) 31. Luzaketak 32. 3 koteka, 2 borrokatu 1 arbitro (1,5 'x4) 33. Arbitraia arauak 34. Puntuazio azalpenak 35. Erlaxazioa 3' 36. Judo kooperatiboa tabletaren dinamikaren biratez 5 eko taldeetan: 2 haur borrokan, 2 haur tabletakin eta 1 arbitratzen. 37. Masajea </td> </tr> </table>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agurra eta agurraren garrantziaren azalpen eta exeuzioa. 2. Ikasleak korrika hastean dira eta elkar gurutzatzean txokala egiten dute. 3. Ikasleak korrika hastean dira eta elkar gurutzatzean "kumi kata" (jodon dagoen heltzeko modua) praktikatzeko dute, ikaslearen esku ona lepo ingurura doa eta bestea mangara. 4. Animalien joan etorriak (lekualdatzeak): txakurra, marraskiloa, kangrejua, pinguinoa... 5. Ushiro ukemi azalpena (atzerako erorketa). 6. Ushiro ukemi praktikatzea sekuentziazio bidez (atzerako erorketa). 7. Txakurraren jokua+ ushiro ukemi 8. Zenpo kaiten ukemi azaldu (aurreruntz txiribuelta eginaz erorketa) 9. Zenpo kaiten ukemi sekuentziazioa (aurreruntz txiribuelta eginaz erorketa). 10. Txakurraren jokua+ zenpo kaiten ukemi 11. Zaldunaren teknikaren azalpena, tate shio gatame 12. Zalduna praktikatu 13. Kangrejo eta pinguinoaren jokua+zalduna 14. Kroisant azaldu, yoko shio gatame 15. Kroisant praktikatu 	<ol style="list-style-type: none"> 16. Kangrejo eta pinguinoa+kroisak 17. Lurreko borrokaren azalpena 18. Lurreko randori (borroka)x3 19. Agurra eta ikasitakoaren hausnarketa.Futbol judo 20. Desoreka zer den azalduko da. 21. O uchi gari azalpena 22. Uztaiekin o uchi gari 23. Stop+o uchi gari 24. O gohi azalpena 25. Stop+o goshi 26. Randori zutik 2'x3 27. Randori lurrekoa 2'x3 28. Sumo jokua, kaleratuak lurreko judo egiten dute bikoteka 29. Judoken korrua, kaleratuak lurreko judo 30. Randori zutik+lurrean (1,5'x3) 31. Luzaketak 32. 3 koteka, 2 borrokatu 1 arbitro (1,5 'x4) 33. Arbitraia arauak 34. Puntuazio azalpenak 35. Erlaxazioa 3' 36. Judo kooperatiboa tabletaren dinamikaren biratez 5 eko taldeetan: 2 haur borrokan, 2 haur tabletakin eta 1 arbitratzen. 37. Masajea
<ol style="list-style-type: none"> 1. Agurra eta agurraren garrantziaren azalpen eta exeuzioa. 2. Ikasleak korrika hastean dira eta elkar gurutzatzean txokala egiten dute. 3. Ikasleak korrika hastean dira eta elkar gurutzatzean "kumi kata" (jodon dagoen heltzeko modua) praktikatzeko dute, ikaslearen esku ona lepo ingurura doa eta bestea mangara. 4. Animalien joan etorriak (lekualdatzeak): txakurra, marraskiloa, kangrejua, pinguinoa... 5. Ushiro ukemi azalpena (atzerako erorketa). 6. Ushiro ukemi praktikatzea sekuentziazio bidez (atzerako erorketa). 7. Txakurraren jokua+ ushiro ukemi 8. Zenpo kaiten ukemi azaldu (aurreruntz txiribuelta eginaz erorketa) 9. Zenpo kaiten ukemi sekuentziazioa (aurreruntz txiribuelta eginaz erorketa). 10. Txakurraren jokua+ zenpo kaiten ukemi 11. Zaldunaren teknikaren azalpena, tate shio gatame 12. Zalduna praktikatu 13. Kangrejo eta pinguinoaren jokua+zalduna 14. Kroisant azaldu, yoko shio gatame 15. Kroisant praktikatu 	<ol style="list-style-type: none"> 16. Kangrejo eta pinguinoa+kroisak 17. Lurreko borrokaren azalpena 18. Lurreko randori (borroka)x3 19. Agurra eta ikasitakoaren hausnarketa.Futbol judo 20. Desoreka zer den azalduko da. 21. O uchi gari azalpena 22. Uztaiekin o uchi gari 23. Stop+o uchi gari 24. O gohi azalpena 25. Stop+o goshi 26. Randori zutik 2'x3 27. Randori lurrekoa 2'x3 28. Sumo jokua, kaleratuak lurreko judo egiten dute bikoteka 29. Judoken korrua, kaleratuak lurreko judo 30. Randori zutik+lurrean (1,5'x3) 31. Luzaketak 32. 3 koteka, 2 borrokatu 1 arbitro (1,5 'x4) 33. Arbitraia arauak 34. Puntuazio azalpenak 35. Erlaxazioa 3' 36. Judo kooperatiboa tabletaren dinamikaren biratez 5 eko taldeetan: 2 haur borrokan, 2 haur tabletakin eta 1 arbitratzen. 37. Masajea 		



EBALUAKETA	<p>Ebaluaketa behaketa zuzenaren bitartez egingo da, irakasleak saioetan zehar jasotako informazioa saio ondoren behaketa kuadernoaren bitartez erregistratuko du. Honela, unitate didaktikoa amaitzean ondorengoa ebaluatuko da.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ea gai den jarduera eta saioetan parte hartzeko eta errespetuz eta arauen barruan jolasteko. • Saioetan zehar erorketa, desoreka eta teknikak ezberdinak ulertu, barneratu eta egiteko gai izan den. • Bakoitzaren gaitasunak kontutan izanda ea hobetzeko jarrera eta aukera izan duen. • Emozio ezberdinak bizi eta kudeatzeko gai izan den. • Judoko barne logika ulertu duen. • Rol ezberdinak identifikatu eta hauek esperimendatzeko orduan aktiboki parte hartu duen. 	
METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kontrastibismoa hartzen da oinarri moduan, haurra eta irakaslearen laguntzaz bere jakintza eraikitzen doa. Jolasa ikas baliabide gisa erabiltzen da azalpen baten ostean keinu teknikoak barneratzeko jolasa erabiltzen da. ▪ Aipatzekoa da prozesuaren izaera globala, jolasaren erabilpena jarduera guztietan, Ikasketa praktikoak eta esanguratsuak. <ul style="list-style-type: none"> ○ Praktikan erabiltzeko estrategia : mixtoa ○ Irakaskuntzako teknika : Indagazioa eta aurkikuntza ○ Irakaskuntzako estiloa : aginte zuzena & lan kooperatiboa, esplorazio librea, arazoaren ebazpena. 	
BALIABIDEAK	<p><u>Instalakuntzak</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnasioa ▪ Tatamia. 	<p><u>Materiala</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Musika aparatua ▪ Uztaiak. ▪ Kronometro. ▪ Telebista ▪ Tableta
DENBORALIZAZIOA	<p><u>6 Saio</u></p> <p>Neguan izan daiteke aukera ona, eguraldia kaskartzen denean proposamen egokia izan daiteke ezohiko jarduera bat delako eta hurrek honelako proposamenei ondo erantzuten dietelako.</p>	<p><u>SAIOAK :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sarrera-Erorketak 2. Ne waza (lurreko judoa) 3. Tachi waza (zutikako judoa) 4. Judo saioa. 5. Judoa ulertzen (3 aldagaiak). 6. Judokoop.
ERREFERENTZIAK	<p>Bibliografia :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carratalá Deval, V. and Galán Palla, E. (2010). <i>Judo : Del descubrimiento a la formación</i>. [Vigo]: Federación Gallega de Judo. ▪ Carratalá, V. (1997): "<i>Factores personales y sociales relacionados con la iniciación deportiva en la práctica del judo</i>". En Ayora, D. y otros, <i>Aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte</i>. IVEF. Valencia. Pp. 201-212. ▪ Carratalá, V. (1998): "Los juegos y deportes de lucha en el marco de la educación física escolar". En Villamón, M. (comp). <i>Contenidos de educación física para primaria</i>. Cap. 8 ▪ Carratalá, V. y col. (2004). <i>La iniciación al judo</i>. Editorial Praxis. ▪ Dopico, J., Iglesias, E., Romay B. (1998). <i>Judo. Habilidades específicas Libro que fundamenta la clasificación y organización de los contendidos</i>. 	