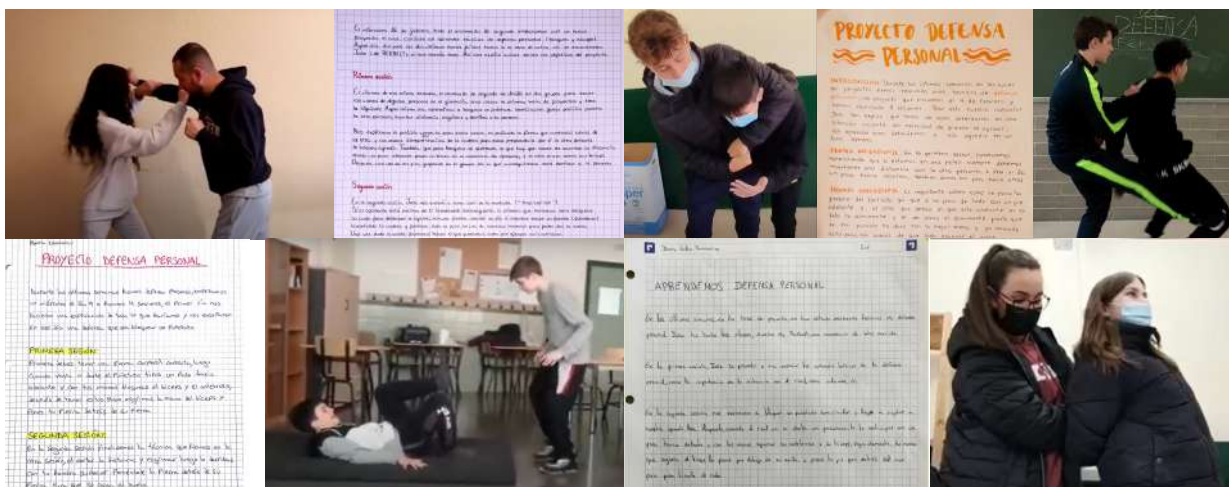


# QUÈ ENS POT ENSENYAR LA DEFENSA PERSONAL?

## PROJECTE 2n d'ESO CURS 2021-2022



### INTRODUCCIÓ

El curs passat, un grup d'alumnes de primer d'ESO va escollir, dintre de la ronda de projectes de lliure elecció per part de l'alumnat, aprendre boxa. Va ser una experiència molt enriquidora, especialment perquè va obrir els ulls als participants que creien que la boxa era només pegar-se: van aprendre que hi ha una sèrie de valors i aptituds associats.

El professorat de Projectes vam prendre nota i, de cara a segon d'ESO, vam planificar un projecte que girés al voltant d'una disciplina més àmplia com és la defensa personal. La defensa personal implica coordinació, agilitat, memòria, autocontrol, respecte, atenció, disciplina... una sèrie d'habilitats i valors que, ben treballats, són aplicables a molts altres àmbits de la vida.

Així doncs, durant el mes de febrer hem tornat a comptar amb la col·laboració de l'acadèmia d'arts marçials [Redbelt](#) de Cervelló. Anem a veure com ha anat.

### DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE

Vam començar fent una presentació del projecte a l'aula, de 12:40 a 13:40.

#### DEFENSA PERSONAL

##### OBJECTIUS

Aprendre conceptes bàsics i tècniques de defensa personal, amb la col·laboració dels monitors de l'acadèmia Redbelt de Cervelló.

##### CRITERIS D'AVUACIÓ PER DIMENSIONS

##### Educació Física

##### Dimensió esport:

1. Aplicar de manera eficaç les tècniques apreses durant les sessions
2. Posar en pràctica els valors propis d'aquesta disciplina.

##### PRODUCTE A ENTREGAR

Un vídeo, per parelles, fent correctament les tècniques apreses durant les quatre sessions. Es donarà rúbrica

##### Llengua Castellana

##### Dimensió expressió escrita:

1. Redactar un treball sobre defensa personal amb adequació, coherència, cohesió i correcció lingüística.

##### Dimensió actitudinal i plurilingüe:

1. Implicar-se activa i reflexivament en interaccions orals amb una actitud dialogant i d'escolta.

##### PRODUCTE A ENTREGAR

Un treball escrit a mà individual, d'unes xx pàgines a doble cara, amb els punts acordats entre professorat i alumnat a l'inici del projecte.

##### Competència personal i Social

##### Dimensió participació:

1. Participar en el projecte de manera reflexiva i responsable.

##### PRODUCTE A ENTREGAR

Cap. Aquesta nota es posarà fent seguiment de les sessions amb [aquest full](#) compartit entre professorat i alumne/a. Establirem almenys dos moments perquè, a l'aula, l'alumnat s'autoavalui i pugui redreçar els indicadors si cal.



A continuació vam anar a la sala d'actes, on vam comptar amb la presència del Jose, propietari de Redbelt i cinturó negre de jiu-jitsu brasiler. Allà vam exposar a l'alumnat què faríem i què no, ja que vam optar per treballar només tècniques d'escapament i immobilització. No practicaríem cap tècnica que impliqués colpejar, luxar extremitats, ni escanyar... no fos que a algú s'animés a jugar a això pel seu compte.



Què vam aprendre? Primer de tot, a gestionar la distància en una situació violenta: convé mantenir-se o bé fora de l'abast de les extremitats de l'oponent, o bé molt a prop i portar la lluita al terra. Les mans sempre alçades, i el cos de costat amb la nostra cama bona cap endavant.



Vam practicar com aturar un cop de puny, i a continuació immobilitzar i derribar.



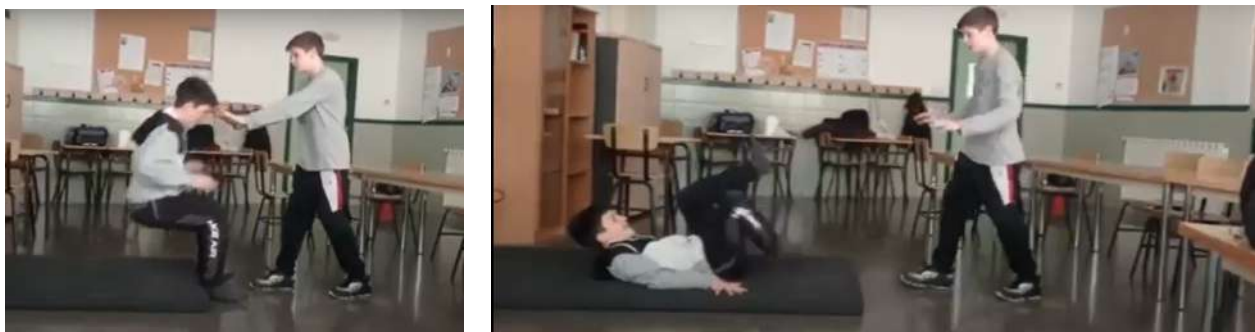
També ens vam centrar en sortir d'una de les situacions més desavantatjoses en una agressió: quan som amb l'esquena al terra i tenim l'oponent a sobre.



Vam practicar com desempallegar-nos d'una persona que ens agafa pel coll, ja sigui amb una mà o amb les dues.



Finalment, vam entrenar com caure d'esquena al terra i entrar en la posició de guàrdia: amb l'esquena al terra, i les cames en direcció a l'oponent preparades per colpejar si s'apropa, preferentment als genolls o a la barbata.



En total, cada grup ha fet quatre sessions d'una hora de durada. Hem agrupat 2nA, B i C i 2nD, E i F. D'aquesta manera, Redbelt ha repetit cada sessió dues vegades, una pels grups A-B-C i una altra pels grups D-E-F.

	DIMECRES 9		DIVENDRES 11		DIMECRES 16		DIVENDRES 18		DIMECRES 23	
	12:40-13:40	13:40-14:35	12:40-13:40	13:40-14:35	12:40-13:40	13:40-14:35	12:40-13:40	13:40-14:35	12:40-13:40	13:40-14:35
2nA	Presentació	Presentació	treball escrit	SESSIÓ 1	treball escrit	SESSIÓ 2	treball escrit	SESSIÓ 3	treball escrit / vídeo	SESSIÓ 4
2nB	del projecte	del projecte	treball escrit	SESSIÓ 1	treball escrit	SESSIÓ 2	treball escrit	SESSIÓ 3	treball escrit / vídeo	SESSIÓ 4
2nC	a l'aula,	a la sala	treball escrit	SESSIÓ 1	treball escrit	SESSIÓ 2	treball escrit	SESSIÓ 3	treball escrit / vídeo	SESSIÓ 4
2nD	Acabar	d'actes,	SESSIÓ 1	treball escrit	SESSIÓ 2	treball escrit	SESSIÓ 3	treball escrit	SESSIÓ 4	treball escrit / vídeo
2nE	les	amb	SESSIÓ 1	treball escrit	SESSIÓ 2	treball escrit	SESSIÓ 3	treball escrit	SESSIÓ 4	treball escrit / vídeo
2nF	maquetes.	Redbelt	SESSIÓ 1	treball escrit	SESSIÓ 2	treball escrit	SESSIÓ 3	treball escrit	SESSIÓ 4	treball escrit / vídeo

En paral·lel a les sessions al gimnàs, l'alumnat ha anat elaborant un doble treball de llengua castellana:

1. Un diari de les sessions, escrit a mà.
2. Un vídeo explicatiu d'almenys dues de les tècniques apreses.

Se'ls ha demanat que utilitzin el lèxic més precís possible. Aquest treball s'ha fet a partir de dues rúbriques, compartides amb l'alumnat des del començament. Durant les sessions han restat projectades a la PDI; cada alumne/a l'ha fet servir com a guia per anar modelant el seu treball.

REDACCIÓN PROYECTO DEFENSA PERSONAL	EXCELENTE	NOTABLE	SATISFACTORIO	N.A.
<b>PRESENTACIÓN</b>	No hay tachones. El texto tiene márgenes claramente definidos. Hay más de tres párrafos. Letra fácilmente legible.	Igual que AE pero hay 1 tachón.	Igual que AE pero hay 2 tachones.	Por debajo de AS
<b>ORTOGRAFÍA / GRAMÁTICA</b>	El texto no tiene ninguna falta de ortografía, ni expresiones gramaticalmente pobres o directamente incorrectas.	1-2 faltas. 1 expresión deficiente.	3-5 faltas. 2 expresiones deficientes.	Por debajo de AS
<b>LÉXICO y REDACTADO</b>	El texto describe con vocabulario exacto los movimientos aprendidos, así como el porqué de cada movimiento. El texto es tan preciso que una persona que no sepa podría hacer las técnicas leyéndolo.	Igual que AE, con alguna imprecisión.	Igual que AN, con 2-3 imprecisiones que dificultan la comprensión aunque en general es correcto.	Por debajo de AS

VÍDEO PROYECTO DEFENSA PERSONAL	EXCELENTE	NOTABLE	SATISFACTORIO	N.A.
<b>EXPLICACIONES Y CALIDAD DE IMAGEN / SONIDO</b>	Igual que AS con estas mejoras: a) 3 o más técnicas explicadas b) edición cuidada (efectos, subtítulos, sin ruido de fondo...)	Igual que AS con 1 de estas mejoras: a) 3 técnicas explicadas b) edición cuidada (efectos, subtítulos, sin ruido de fondo...)	1. Explicación de 2 técnicas. 2. La explicación se escucha claramente, sin ruido de fondo. 3. Descripción detallada de cada técnica, explicando los movimientos clave.	Por debajo de AS / No presentado

El procés d'escriptura ha consistit en fer un esborrany en un doc de Google, passar-li un corrector, i preguntar al docent les expressions o dubtes que els quedin un cop passat el corrector. També se'ls ha proporcionat un exemple de redacció fet pel docent.

**EJEMPLO REDACCIÓN**

**APRENDEMOS DEFENSA PERSONAL**

Durante las últimas semanas, durante las horas de proyectos, hemos estado aprendiendo técnicas de defensa personal. Los clases las ha hecho Jose, propietario de la academia de artes marciales Redbelt de Cervelló. Ha sido interesante.

**PRIMERA SESIÓN**

En la primera sesión nos enseñaron a bloquear un puñetazo semicircular, y después sujetar a nuestro oponente. Para bloquear el puñetazo, lo primero que hay que hacer es dar un paso hacia el oponente. Casi al mismo tiempo bloqueamos su brazo: una mano va al biceps y la otra al antebrazo.

Una vez hecho el bloqueo, para sujetar al oponente hay que pasar un brazo por encima del suyo y el otro brazo por dentro de su otro brazo.

**Corrector Castellano online**  
Corrector de ortografía y gramática online en español

Corrector ortográfico y gramatical en español. Ideal para verificar correctamente los textos sin faltas de ortografía. **Corregir ortografía y gramática fácil y rápido.**

hecho un **proyecto** de defensa personal.  
Se ha encontrado un posible error ortográfico:

- proyeto
- homo
- venio
- aleno
- arros

Ignorar este tipo de errores.

Un cop retocat l'esberrany, l'alumne/a ha passat a net el text i l'ha presentat al docent.

Bon dia! Defensa Personal - Josep Maria Garcia Salas - 12/12/12

Després de les últimes sessions de projectes heu aconseguit assolir els objectius de l'assignatura de Defensa Personal. Ara us presento un resum de tot el que heu après i heu treballat.

**1. Objectius de l'assignatura:**

El principal objectiu de l'assignatura és proporcionar als alumnes les eines necessàries per a la defensa personal, tant física com psicològica, en situacions de perill. A més, es treballa la confiança i la capacitat de lideratge.

**2. Objectius de la sessió:**

En aquesta sessió s'ha treballat el tema de la defensa personal i s'ha practicat la defensa personal física i psicològica.

**3. Objectius de la sessió:**

En aquesta sessió s'ha treballat el tema de la defensa personal i s'ha practicat la defensa personal física i psicològica.

APRENDEMOS DEFENSA PERSONAL

En les últimes sessions de projectes heu aconseguit assolir els objectius de l'assignatura de Defensa Personal. Ara us presento un resum de tot el que heu après i heu treballat.

**1. Objectius de l'assignatura:**

El principal objectiu de l'assignatura és proporcionar als alumnes les eines necessàries per a la defensa personal, tant física com psicològica, en situacions de perill. A més, es treballa la confiança i la capacitat de lideratge.

**2. Objectius de la sessió:**

En aquesta sessió s'ha treballat el tema de la defensa personal i s'ha practicat la defensa personal física i psicològica.

**3. Objectius de la sessió:**

En aquesta sessió s'ha treballat el tema de la defensa personal i s'ha practicat la defensa personal física i psicològica.

PROYECTO DEFENSA PERSONAL

Después de las últimas sesiones de proyectos heu aconseguit assolir els objectius de l'assignatura de Defensa Personal. Ara us presento un resum de tot el que heu après i heu treballat.

**PRIMERA SESIÓN:**

En esta sesión se ha trabajado el tema de la defensa personal y se ha practicado la defensa personal física y psicológica.

**SEGUNDA SESIÓN:**

En esta sesión se ha trabajado el tema de la defensa personal y se ha practicado la defensa personal física y psicológica.

**TERCERA SESIÓN:**

En esta sesión se ha trabajado el tema de la defensa personal y se ha practicado la defensa personal física y psicológica.

Resumen proyecto Defensa Personal

Después de las últimas sesiones de proyectos heu aconseguit assolir els objectius de l'assignatura de Defensa Personal. Ara us presento un resum de tot el que heu après i heu treballat.

**1. Objectius de l'assignatura:**

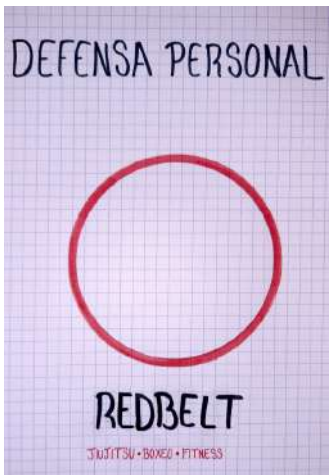
El principal objectiu de l'assignatura és proporcionar als alumnes les eines necessàries per a la defensa personal, tant física com psicològica, en situacions de perill. A més, es treballa la confiança i la capacitat de lideratge.

**2. Objectius de la sessió:**

En aquesta sessió s'ha treballat el tema de la defensa personal i s'ha practicat la defensa personal física i psicològica.

**3. Objectius de la sessió:**

En aquesta sessió s'ha treballat el tema de la defensa personal i s'ha practicat la defensa personal física i psicològica.



El objetivo de la presente es proporcionar al alumno conocimientos sobre la defensa personal, tanto física como psicológica, en situaciones de peligro. El alumno debe ser capaz de aplicar estos conocimientos en situaciones reales.

**Primeras sesiones:**

En las primeras sesiones se ha trabajado el tema de la defensa personal y se ha practicado la defensa personal física y psicológica.

**Segundas sesiones:**

En las segundas sesiones se ha trabajado el tema de la defensa personal y se ha practicado la defensa personal física y psicológica.

**Terceras sesiones:**

En las terceras sesiones se ha trabajado el tema de la defensa personal y se ha practicado la defensa personal física y psicológica.

**Cuarta sesión:**

En esta sesión se ha trabajado el tema de la defensa personal y se ha practicado la defensa personal física y psicológica.

Max Gilb Lorenz  
Proyectos

PROYECTO DE DEFENSA PERSONAL

Después de las últimas sesiones de proyectos heu aconseguit assolir els objectius de l'assignatura de Defensa Personal. Ara us presento un resum de tot el que heu après i heu treballat.

**1. Objectius de l'assignatura:**

El principal objectiu de l'assignatura és proporcionar als alumnes les eines necessàries per a la defensa personal, tant física com psicològica, en situacions de perill. A més, es treballa la confiança i la capacitat de lideratge.

**2. Objectius de la sessió:**

En aquesta sessió s'ha treballat el tema de la defensa personal i s'ha practicat la defensa personal física i psicològica.

**3. Objectius de la sessió:**

En aquesta sessió s'ha treballat el tema de la defensa personal i s'ha practicat la defensa personal física i psicològica.

PROYECTO DEFENSA PERSONAL

Después de las últimas sesiones de proyectos heu aconseguit assolir els objectius de l'assignatura de Defensa Personal. Ara us presento un resum de tot el que heu après i heu treballat.

**1. Objectius de l'assignatura:**

El principal objectiu de l'assignatura és proporcionar als alumnes les eines necessàries per a la defensa personal, tant física com psicològica, en situacions de perill. A més, es treballa la confiança i la capacitat de lideratge.

**2. Objectius de la sessió:**

En aquesta sessió s'ha treballat el tema de la defensa personal i s'ha practicat la defensa personal física i psicològica.

**3. Objectius de la sessió:**

En aquesta sessió s'ha treballat el tema de la defensa personal i s'ha practicat la defensa personal física i psicològica.

Per fer els vídeos també se'ls va demanar que preparessin el que havien de dir. Res d'improvisar. S'havien de preparar un esberrany d'allò que volien dir, i com ho volen dir: vam acordar que farien servir el lèxic més precís possible.

Un cop presentats, vam veure els vídeos a classe i vam decidir la qualificació de cadascun utilitzant la rúbrica. Tothom va estar d'acord amb la nota, ja que durant les sessions vam aclarir i consensuar com concretaríem les parts de la rúbrica més interpretables, com per exemple quan diu "descripció detallada de cada tècnica".



## OBJECTIUS

Què buscàvem quan vam decidir fer aquest projecte?

1. Fer una introducció a la defensa personal.
2. Millorar l'expressió escrita en llengua castellana, fent un treball sobre aquesta disciplina.

## CRITERIS D'AVUACIÓ

En què ens hem fixat per saber si estem complint els objectius? A quines assignatures han anat les qualificacions obtingudes amb els productes presentats?

### Educació Física

Dimensió esport:

1. Aplicar de manera eficaç les tècniques apreses durant les sessions.
2. Posar en pràctica els valors propis d'aquesta disciplina.

### PRODUCTE A ENTREGAR

Un vídeo, per parelles, fent correctament les tècniques apreses durant les quatre sessions.

### Llengua Castellana

Dimensió expressió escrita:

1. Redactar un treball sobre defensa personal amb adequació, coherència, cohesió i correcció lingüística.

### PRODUCTE A ENTREGAR

Un treball escrit a mà individual, amb els punts acordats entre professorat i alumnat a l'inici del projecte.

### Competència personal i Social

Dimensió participació:

1. Participar en el projecte de manera reflexiva i responsable.

### PRODUCTE A ENTREGAR

Cap. Aquesta nota es posarà fent seguiment de les sessions amb [aquest full](#) compartit entre professor/a i alumne/a. Establirem almenys dos moments perquè, a l'aula, l'alumnat s'autoavalui i pugui redreçar els indicadors si cal.

SEGUIMENT 1. DATA: xx de febrer						SEGUIMENT 2. DATA: xx de febrer					
CRITERI D'AVUACIÓ	INDICADOR	MOLT	BASTANT	POC	GENS	CRITERI D'AVUACIÓ	INDICADOR	MOLT	BASTANT	POC	GENS
Participar a les sessions de manera responsable	Mentre el monitor explica escolto amb atenció					Participar a les sessions de manera responsable	Mentre el monitor explica escolto amb atenció				
	La meua actitud ajuda a que hi hagi un ambient de treball.						La meua actitud ajuda a que hi hagi un ambient de treball.				

## VALORACIÓ DEL PROFESSORAT I PROPOSTES DE MILLORA, SI N'HI HA

El projecte és atractiu. La majoria de l'alumnat ha anat seguint, tot i que tres grups és massa gent alhora. De 60 alumnes a cada sessió hi havia uns 40-45 que seguien i uns 15-20 que no. Aquesta minoria generava disrupció. Tampoc hem tingut prou matalassos per tothom, ja que hem hagut de fer-ho amb tres grups simultanis per raons logístiques. Amb promocions de menys grups seria més senzill de fer. Sempre hi haurà un % d'alumnat que no farà l'activitat, sigui quina sigui.

Ens hem trobat doncs amb les dificultats logístiques que comporta organitzar qualsevol activitat per a sis grups. Ho vam resoldre agrupant tres grups per sessió, i demanant a Redbelt que repetís cada sessió dues vegades: vam agrupar 2nA, B i C per una banda, i 2nD, E i F per l'altra. Això va comportar haver de fer sessions al gimnàs amb seixanta alumnes alhora. Sessions on la dinàmica consistia en prestar atenció a una tècnica, practicar-la durant 5-10 minuts, tornar a seure, observar una altra tècnica... amb tants alumnes ha costat molt tornar a la calma i mantenir un ambient d'atenció i participació adequats.

Al final, tant els docents com els professors de Redbelt han coincidit que, si es vol repetir, cal reduir el nombre de participants. L'ideal seria una sessió per grup-classe, però se'ns dispararia el pressupost.

També s'ha de dir que, tot i que hem fet aquesta activitat durant la franja de projectes, no és un projecte estrictament parlant ja que:

1. L'alumnat no ha tingut capacitat de decisió en cap moment.
2. No hi ha cap part de recerca durant el projecte.

No obstant, hem decidit fer-ho en considerar-ho prou motivador, útil, i pel treball en valors que porta associat.

Gràcies a la gent de Redbelt, i a l'equip de Projectes de segon d'ESO: Jose Pelegrín, Berta Lunes, Víctor del Arco, Txell Garcia, Mireia Farrés, Engracia Megía, Alexandra Bassok, Rubén Rodríguez.

Rubén Rodríguez  
Març de 2022