



Proyecto 4women

CONVENCIÓN NÚMERO 2020-1-DE02-KA204-007371

Asociación estratégica Erasmus+ KA2

Programa de formación «Arte, educación cívica, deporte & tutoría para la inclusión de mujeres migrantes»

Actividades deportivas para empoderar a las mujeres migrantes

Duración total: 100 minutos

Introducción:

Con empoderar a las mujeres nos referimos al proceso por el cuál las mujeres, que están en un contexto de desigualdad por las barreras estructurales de género, adquieren o refuerzan sus capacidades, estrategias y liderazgo, tanto de manera individual como colectiva, para alcanzar una vida autónoma en la que puedan participar en igualdad de condiciones, con acceso a recursos, reconocimiento y toma de decisiones en todas las esferas de la vida social y personal.

El deporte, en su forma más básica, fomenta una participación equilibrada y tiene la habilidad de promover la igualdad de género. A través del deporte, se empodera a mujeres y niñas. Su participación da lugar a ejemplos a seguir y promueve un verdadero cambio en los valores de la sociedad en todas las modalidades y con todos los derechos.

Este módulo es un ejemplo del empoderamiento de las mujeres a través del deporte con una sesión motivadora de defensa personal. Esta sesión se ha diseñado para desarrollar habilidades de liderazgo, crear espacios seguros para las participantes, proporcionar herramientas de conocimiento para romper barreras y facilitarles el acceso a servicios en caso de que sufran violencia.

Materiales necesarios:

- Un pañuelo o tela
- Máscaras, bufandas
- Cuerdas
- Una sala apta para la actividad

Preparación de la sesión y recomendaciones para recursos adicionales:





- ✓ Asegurarse de que la zona de la actividad es segura
- ✓ Preparar los materiales
- ✓ Ver vídeos adicionales, instrucciones, etc.

METODOLOGÍA

1. Entrenamiento individual
2. Defensa personal en parejas
3. Actividad en grupo o equipo
4. Meditación



Objetivos de aprendizaje

-  Desarrollar habilidades sociales
-  Desarrollar confianza en una misma en actividades de grupo
-  Desarrollar habilidades físicas
-  Mejorar la autoestima de mujeres vulnerables

ACTIVIDAD(ES)

Actividad 1 (20 minutos)

- 1.1. Comprobar las condiciones físicas** y las posibles lesiones de las participantes. Dejar que se presenten ellas mismas y que comenten si practican alguna actividad deportiva, sus gustos, etc.
- 1.2. Empezar con un calentamiento corto:** (Tabata 5') saltos de tijera, plancha, saltar en el sitio, abdominales.
- 1.3. Pueden practicar algunos movimientos** básicos (cuclillas, flexiones, correr) siguiendo el ritmo y manteniendo la distancia.

Actividad 2 (60 minutos)

2.1. El juego del pañuelo con condiciones

Primero se divide el grupo en dos equipos y a cada participante de cada equipo se le da un número (1-1, 2-2, 3-3, etc.). Cuando el entrenador diga un número, las participantes que tengan este número tienen que ponerse en cuclillas 10 veces antes de correr para coger el pañuelo. Se repite hasta que participe todo el grupo.

2.2. Técnica de control del suelo

Se separa a las participantes en 2 grupos.

Un grupo se sienta en el suelo con los ojos tapados mientras se sujetan bien entre ellas para no separarse con facilidad.

El otro grupo se queda de pie y con los ojos destapados. Cuando reciban una señal del entrenador, se acercarán al otro grupo que está en el suelo e intentarán que alguien se suelte. Si lo consiguen, se la llevan a su equipo.

El juego acaba cuando se atrape a todas las personas que están en el suelo.

2.3. Asalto, brazo de oso por detrás (brazos por debajo)

Se coloca a las participantes en pareja, intentando que tengan el mismo tamaño, peso y nivel.

Durante las 2 técnicas, las participantes se cambian el papel entre agresora y defensora.

La defensora controla los brazos de la agresora con las manos y al mismo tiempo que abre las piernas, baja su centro de gravedad para conseguir una posición estable. En ese momento golpea la cara de la agresora con el codo (véase figura 1).

Al haber ganado distancia, rápidamente se golpea con el codo el pecho de la agresora (véase figura 2).

Por último, puede empujar a la agresora con las manos, darle una patada frontal y salir corriendo.



Actividad 3 (10 minutos)

Calmarse, estirarse y meditar.

EVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

Empezar analizando lo que ha pasado durante la actividad. Se pueden usar estas preguntas:

- 👉 ¿Las instrucciones de la sesión eran claras y has podido entender cómo hacerlo?
- 👉 ¿Has disfrutado la sesión?
- 👉 ¿Ha funcionado la defensa personal en parejas?
- 👉 ¿Cómo te has sentido cuando no has podido resolver el problema? ¿Y cuándo lo resolviste?
- 👉 ¿Cómo has notado la actitud de tu pareja?
- 👉 ¿Cómo has adaptado tu actitud a la de tu pareja?
- 👉 ¿Qué has aprendido en esta sesión?
- 👉 ¿Cómo te sientes?

Bibliografía

- 👉 MANUAL COMPLETO DE KRAV MAGA <https://g.co/kgs/mSeFg3>
- 👉 Robles Rodríguez, J. (2006) Judo para ciegos como contenido novedoso en las clases de Educación Física. Unidad Didáctica. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6 (22) pp. 75-86
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista22/artjudociegos28.htm>
- 👉 Para la actividad 2.3, ver los siguientes videos con el grupo como apoyo adicional:
<https://youtu.be/f8zD0bgdB8>
<https://youtu.be/rDiuHI0hQQg>
<https://youtu.be/G8vy9G35YUU>
<https://youtu.be/NrFsTcvK96w>
<https://youtu.be/yvJu00ULgA0>