

CAJA DE EJERCICIOS



JUDO
SCHOOLS



Contenido

Número	Edad	Formato	Nombre	Página
1.	4-5	Individual/Grupo	Juego de coches	3
2.	4-5	Individual	El paseo por el bosque	5
3.	4-8	Individual	El maestro dice...	7
4.	4-8	Individual	Juego de animales	9
5.	All	Individual	Juego de estatuas	11
6.	4-5	Dúo	Los caminos	13
7.	4-5	Dúo	La cocina y la salchicha	15
8.	6-12	Dúo	El juego de los valores	17
9.	All	Dúo	Gato y ratón	19
10.	All	Dúo	Agarre del cinturón	21
11.	All	Dúo	Voltear la tortuga	23
12.	9-12	Dúo/Grupo	Juego de velocidad de judo	25
13.	4-5	Grupo	Lobo y los conejos	27
14.	4-8	Grupo	Juego del ciempiés	29
15.	6-12	Grupo	Manos y piernas	31
16.	6-12	Grupo	El juego del túnel	33
17.	9-12	Grupo	El reloj	35
18.	9-12	Grupo	Esquivar la pelota	37
19.	All	Grupo	Juego de anillo	39
20.	All	Grupo	Cocodrilos y cangrejos	41
21.	All	Grupo	Los piratas y los tiburones	43
22.	All	Grupo	El gato congelado	45
23.	All	Grupo	Cadena de gatos	47
24.	All	Grupo	Juego de mando	49
25.	All	Grupo	El JU,DO,KA y JIGORO KANO	51
26.	All	Grupo	Juego de serpiente	53
27.	All	Grupo	Los ninjas y los tatamis magicos	55
28.	All	Grupo	El juego de las tortugas y los cangrejos	57
29.	All	Grupo	El juego del circulo del conocimiento universal	59
30.	All	Grupo	Gato rodante	61
			El código moral	63
			Conectando a los valores	64
			El método del cinturón rojo	67
			El método de comentarios de los pulgares	68

JUEGO DE COCHES



Edad	4 - 5
Individual / dúo / grupo	Individual/Grupo
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Coordinación / locomoción
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Calentar las articulaciones; aprende los conceptos de hajime y mate.

Situación inicial

Todos los niños se distribuyen por todo el tatami.

Reglas del juego

1. El maestro llama a una actividad, como correr, gatear o moverse como un animal;
2. Hajime significa luz verde, lo que significa que pueden comenzar la actividad;
3. Mate significa luz roja, por lo que deben detenerse;
4. Cuando el maestro dice "parque", tienen que ir al borde rojo del tatami;
5. El automóvil puede recibir un máximo de 5 pasajeros. Significa que cuando el maestro dice un número, los niños deben continuar corriendo juntos, pero también coordinar (por ejemplo, número 4, 2 personas adelante, 2 personas atrás);
6. También hay un 'autobús', lo que significa que los niños deben estar alineados de 2 en 2, uno detrás de otro, mirando hacia adelante, formando un gran tren autobús;
7. Para que la actividad tenga un poco más de dificultad, puede agregar la regla de que los autos solo pueden estacionarse en movimiento hacia atrás. Esto significa que los niños necesitan coordinarse juntos.



Variaciones

- Puede agregar diferentes actividades, como gatear o moverse como ciertos animales.



Seguridad

- Asegúrese de que las instrucciones sean claras. Siempre señale los límites del tatami;
- Asegúrese de que los niños siempre miren hacia adelante para no chocar entre sí.

Consejos / comentarios de profesores

- Cuando dices amigo, asegúrate de que estén completamente en silencio.

Valores

Honor

Explique a los niños que tienen honor si pueden realizar las tareas según lo acordado. Puede preguntar a los niños de antemano: “¿Sabes qué es el honor?” Luego: “Si haces el ejercicio como acordamos, lo descubrirás”. Después de que hicieron el ejercicio, puedes decirles: “Hiciste el ejercicio como acordamos, así que demostraste honor. Es cómo podemos confiar el uno en el otro.” Dígase a sí mismo: ¡Buen trabajo!

Fuente

IJF Judo for Children Commission

EL PASEO POR EL BOSQUE



Edad	4 - 5
Individual / dúo / grupo	Individual
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Coordinación, equilibrio, locomoción, velocidad
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Imita los movimientos del maestro, escucha y ejecuta las diferentes instrucciones en un área específica (1 niño por colchoneta).

Situación inicial

Los niños se distribuyen por todo el tatami y frente a ti. Cada niño está en una colchoneta, que no pueden sobrepasar durante todo el ejercicio.

Reglas del juego

1. Les contarás una historia a los niños. La historia tiene ciertos movimientos en ellos, que tú como maestro harás también;
2. Los niños necesitan copiarte lo más rápido posible, pero no pueden salirse de su colchoneta;
3. La historia: Estás caminando en el bosque. Esto significa que debes hacer el gesto de andar en tu colchoneta. Los niños también deben hacer lo mismo que tú. De repente, miras hacia atrás y ves que hay un cazador. (Los niños deben imitarte, así que también mira hacia atrás y ve al cazador). ¡Los niños deben comenzar a correr en el mismo lugar, más y más rápido! Hasta que el cazador se vaya;
4. Después de eso habrá obstáculos en el bosque, p. un árbol para poder saltar, un río para nadar, etc. ;
5. Si los niños no logran hacer un movimiento o muchos salen del tatami, la historia comenzará de nuevo.



Variaciones

- Puede dar desafíos a los niños individualmente. Por ejemplo, pídale a un niño que vea con unos prismáticos si el lobo se ha ido (que imitan con sus manos).



Seguridad

- Está prohibido desplazarse a otra colchoneta.

Consejos / comentarios de profesores

- Cuando estés dando instrucciones, usa siempre la historia. Será mucho más fácil seguir sus instrucciones y mantener su concentración;
- Ejemplo de historia: están caminando en el bosque. En algún momento ven una roca, por lo que deben saltar sobre ella para continuar. Después de eso, ven un lobo, por lo que necesitan correr más rápido. Para escapar del lobo, tienen que cruzar el río para nadar;
- Que todos cierren los ojos cuando el lobo o el cazador esté allí. Un niño puede ir y mirar a su alrededor para ver si se ha ido. El niño decidirá si el lobo se fue o no.

Valores

✓ El respeto

Si los niños tienen los ojos cerrados, deben confiar en sus amigos y no abrirlos. Tan pronto como lo abren, no respetan a su amigo. Debido a que no respetan a su amigo, la caminata en el bosque comenzará desde el principio.

✓ Coraje

Aproveche algunos momentos de descanso en el ejercicio para verificar cómo están todos. Si no logran hacer bien el ejercicio, explique que si siguen intentándolo nuevamente, son realmente valientes y tienen coraje. Si siguen intentándolo, mejorarán y triunfarán.

✓ Auto control

Los niños tienen que quedarse en un tatami. Explique que tienen mucho autocontrol cuando se mantienen enfocados en el juego y no dejan su colchoneta.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

EL MAESTRO DICE...



Edad	4-5-6-7-8
Individual / dúo / grupo	Individual
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad, locomoción
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Moverse y encontrar su camino en el espacio sin tocar a otra persona.

Situación inicial

Todos los niños se colocan por todo el tatami.

Reglas del juego

1. Los niños caminarán o correrán sobre el tatami, sin tocarse;
2. El profesor anuncia una acción y también la realiza. La acción es anunciada por: "El maestro dice ..." Por ejemplo: "¡El maestro dice toca tu cabeza!";
3. El niño que obedece al último, es eliminado y se sienta a un lado;
4. Si el maestro solo dice: "Toca tu cabeza", sin decir primero "El maestro dice ...", los niños que hacen el gesto son eliminados;
5. Para que el juego sea más divertido, puedes anunciar una acción y hacer otra;
6. El último en permanecer en pie es el ganador del juego.



Variaciones

- Puedes agregar obstáculos y reglas en el tatami. P.ej. puedes poner aros por todo el tatami. Los niños no pueden entrar en los aros. Hará que el ejercicio sea más difícil.

Seguridad

- Recuerde a los niños que se miren durante el juego. La velocidad puede causar accidentes.

Consejos / comentarios de profesores

- Juega sin decir "El maestro dice ..." primero y haciendo los movimientos incorrectos mientras anuncias la acción;
- No dejes que el juego dure demasiado. Especialmente cuando los niños son pequeños.

Valores

Auto control

Incluso si un niño está realmente emocionado, todavía tiene que mantenerse con autocontrol y cuidar a los otros niños. Si no se concentran y se mantienen fuera de control, puede haber enfrentamientos.

Sinceridad

Los niños que tardan más en realizar la acción ordenada son eliminados y tienen que ser honestos al respecto. Si alguien hace trampa, los demás no pueden confiar en él. Jugar es menos divertido si los niños hacen trampa.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

JUEGO DE ANIMALES



Edad	4-5-6-7-8
Individual / dúo / grupo	Individual
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Coordinación, locomoción, agilidad
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Cruza el tatami como un animal.

Situación inicial

El judoka se colocará a un lado del tatami, esperando que el maestro les dé la tarea.

Reglas del juego

1. Los niños cruzan el tatami como se les dice, por ejemplo, gatear, saltar, saltar, correr, etc.;
2. El maestro le pide al judoka que cruce la estera como un pájaro, una serpiente, un gorila, etc.



Variaciones

- Puede pedirles a los niños que formen un animal en pareja.

Seguridad

- Asegúrese de que los niños miren a dónde van y estén atentos a los otros niños para evitar colisiones.

Consejos / comentarios de profesores

- Pídeles a los niños que inventen nuevos animales.

Valores

Auto control

Pídeles a los niños que esperen a un lado hasta la próxima tarea. Incluso si están emocionados, se sentirán orgullosos si pueden controlarse y esperar hasta que sus amigos también hayan terminado.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

JUEGO DE ESTATUAS



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Individual
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Permanezca de pie y caminando el mayor tiempo posible. Aprende el concepto de hajime y mate.

Situación inicial

Todos los niños caminan sobre el tatami en todas las direcciones.

Reglas del juego

1. Los niños caminan sobre el tatami y cuando la maestra dice “compañero” se detienen;
2. Con “hajimé” pueden moverse;
3. Los que se mueven durante el mate, son eliminados;
4. Los niños eliminados pueden sentarse de rodillas a un lado o acostarse boca arriba. Esperarán en silencio y con los ojos cerrados hasta el final del juego;
5. Al final, el maestro tendrá a todos los niños en un tatami sentados o acostados en silencio;
6. Después, el maestro tocará el pie de cada niño y para ese momento el niño sabe que necesita ir a la posición inicial para hacer el arco.



Variaciones

- Este juego también se puede jugar como juego de calentamiento. Puedes cambiar las reglas un poco. Los niños estarán corriendo, y cuando se mueven, necesitan hacer algunos ejercicios, por ejemplo 3 ukemis.

Seguridad

Si juega la variación, recuerde a los niños que tengan cuidado y miren hacia adelante para no tener accidentes.

Consejos / comentarios de profesores

Recuerde a los niños las reglas de seguridad.

Valores

Auto control

Dígales a los niños que esto realmente es un juego de reacción y control. Puede jugar un poco dejando a un niño un poco más en posición acostada y felicitarlo cuando se quede quieto.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

LOS CAMINOS

Edad	4-5
Individual / dúo / grupo	Dúo
Oposición / cooperación	Cooperación
Habilidades	Equilibrio, locomoción, coordinación
Técnica de judo	Kumikata
Materiales	- Diferentes elementos para hacer obstáculos en los cinturones. - Dos luces bajas o objetos similares

Objetivo del ejercicio

Moviéndose de dos en dos caminando por las caminos.

Situación inicial

Coloque dos cinturones en dos líneas una al lado de la otra, como dos caminos. Los niños deben de ir de dos en dos. Ponen los pies en las carreteras en el suelo y se agarran con un clásico kumikata (solapa y manga). Si tienen 4 años, pueden comenzar agarrándose ambas mangas.

Reglas del juego

1. Los niños van de dos en dos y nunca pueden perder el control cuando están en el camino;
2. Si pierden el control o se desvían del camino, tienen que comenzar de nuevo;
3. Si se mueve el equipo, los niños deben volver a colocarlo en su lugar y comenzar de nuevo.



Variaciones

- Cambie la posición de los niños uno frente al otro, por ejemplo, dándose la espalda;
- Añadir colchonetas y otros obstáculos en el curso;
- Déjelos que crucen los caminos solos, por ejemplo con las manos en un camino y los pies en el otro;
- Déjalos ir por el camino en grupos más grandes;
- Juego de oposición: déjelos obligar a su compañero a poner un pie al lado de la carretera.

Seguridad

- Está prohibido hacer que tu pareja se caiga.
- Preste atención al material que está utilizando (el material acolchado es el más recomendable).

Consejos / comentarios de profesores

- Puedes dejar que los niños hagan los caminos solos primero;
- Puedes crear grupos y hacer una competición en el camino, con objetivos de tiempo;
- Conviértelo en una historia.

Valores

Honor

Pídales a los niños que prometan que no presionarán ni harán caer a su pareja. Si no cumplen su promesa, no tienen honor y el compañero no puede confiar en ellos.

Amistad

Ayude a sus amigos a cruzar los caminos y felicítense cuando crucen los caminos con éxito.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

LA COCINA Y LA SALCHICHA



Edad

4-5

Individual / dúo / grupo

Dúo

Oposición / cooperación

Oposición

Habilidades

Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad, locomoción

Técnica de judo

-

Materiales

-

Objetivo del ejercicio

Agarra a la pareja (salchicha).

Comienza a tener contacto y confrontación (habilidades newaza).

Situación inicial

La cocina estará de rodillas. La salchicha se acostará frente a él en la parte posterior (imagínese listo para agarrar un yoko shiho gatame).

Reglas del juego

1. Imaginación para los niños: puede pedirle a la cocina que agregue un poco de sal y otros ingredientes, pueden hacerlo con las manos;
2. Después de eso, la cocina necesita mirar hacia atrás para ver dónde están el tenedor y el cuchillo para comer la salchicha;
3. En ese momento, la salchicha se convierte en una salchicha mágica y comenzará a rodar para que no se la coma;
4. La cocina perseguirá la salchicha e intentará agarrarla para comerla.



Variaciones

- Si los niños ya conocen algunas técnicas de ne waza, puede aconsejarles y darles temas. Por ejemplo, ahora debes intentar hacer yoko shiho gatame o continuar con un randori en ne waza si logras atrapar la salchicha.



Seguridad

- Es importante ser claro en sus instrucciones y explicar claramente el papel del niño;
- Cuando la cocina esté comiendo la salchicha, tenga en cuenta que no puede agarrar la salchicha en el cuello o la cabeza, solo en el área del pecho y el estómago.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego;
- No permita técnicas que impliquen agarrar el cuello.

Valores

✓ El respeto

Pídales a las cocinas que se aseguren de no dañar las salchichas. Incluso si están muy emocionados, pídale que solo agarren el área del estómago y el pecho. El juego solo es divertido para ambos si respetan las reglas.

✓ Honor

Puede pedir a las cocinas que prometan no dañar las salchichas. Si sale mal, puedes llevar la pareja a un lado y explicarles que no pueden confiar el uno en el otro si no cumplen su promesa. Solo si confían el uno en el otro, el juego es divertido para ambos.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

EL JUEGO DE LOS VALORES



Edad

6-7-8-9-10-11-12

Individual / dúo / grupo

Dúo

Oposición / cooperación

Oposición

Habilidades

Equilibrar; coordinación, locomoción, agilidad, fuerza

Técnica de judo

Osae komi waza

Materiales

-

Objetivo del ejercicio

Controlar a alguien en ne waza y aprender el código moral.

Situación inicial

Los niños se colocan de dos en dos, de rodillas, uno frente al otro.

Reglas del juego

1. Los niños intentarán empujar / tirar al oponente al suelo, boca arriba;
2. El objetivo es controlar al oponente sobre su espalda el tiempo suficiente para decir una declaración moral, por ejemplo, "Honor significa siempre cumplir tus promesas."



Variaciones

- Pídale a los niños que hagan una técnica específica de ne waza, p. Ej. “Si logras hacer yoko shiro gesa gatame, ganas 2 puntos.”

Seguridad

- Está prohibido tocar la cara y agarrar las manos de la pareja;
- Está prohibido golpear al oponente al suelo.

Consejos / comentarios de profesores

- Este ejercicio acostumbra a los niños a combatir y a inmovilizarse entre sí durante varios segundos;
- Deje que los niños digan el código moral en voz alta cada vez. Los hará divertirse más y, a veces, dará consejos a los otros niños;
- Después del ejercicio, puede preguntar a los niños qué valores les dijeron a sus oponentes y dar su opinión.

Valores

Cortesía

Debes ser amable con todos.

Coraje

Está siendo valiente.

Sinceridad

Está diciendo la verdad.

Honor

Es cumplir tu promesa.

Modesty

Es felicitar a tu oponente después de que ganes porque compitio bien.

El respeto

No estás lastimando a nadie.

Auto control

Es mantener el control de tus emociones y energía.

Amistad

Es ayudarse mutuamente y compartir sus cosas.

Divertido

Es reír y divertirse con todos.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

GATO Y RATÓN



Edad

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individual / dúo / grupo

Dúo

Oposición / cooperación

-

Habilidades

Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad

Técnica de judo

-

Materiales

Cinturón corto o cuerda

Objetivo del ejercicio

Intentar coger el cinturón corto, que está en la parte posterior del ratón.
Mejora el kumikata y avanza en el tatami con un oponente.

Situación inicial

Los niños están en parejas. Uno es designado el “gato”, el otro el “ratón”. El ratón se pondrá el cinturón corto en la espalda. Los niños compiten entre sí.

Reglas del juego

1. El gato intenta tomar el cinturón corto de la parte posterior del ratón y llevarlo al frente nuevamente;
2. El rol cambia cada 30 segundos.



Variaciones

- Permita que el ratón agarre una manga del gato. Esto mejorará el kumikata;
- Si no tienes un cinturón corto o una cuerda, puedes dejar que el ratón ponga el nudo de su cinturón en su espalda. El gato intentará devolver el nudo al frente.



Seguridad

- Dé un ejemplo de cómo trabajar con el kumi kata. Explique a los niños como deben trabajar con el kumikata y que no se golpeen la cabeza.

Consejos / comentarios de profesores

- Deje que los niños cuenten los puntos. Si atrapan el cinturón corto y lo devuelven al frente, obtienen un punto. Los puntos cuentan para el método del cinturón rojo al final. (Vea también el Método del Cinturón Rojo para eso). Mantendrá a los niños concentrados por más tiempo y los motivará a tratar de mejorar. Este es también un método de evaluación para el maestro, será una buena manera de descubrir parejas más equilibrados.

Valores

✓ Sinceridad

Pregunte a los niños después del juego cuántos puntos tienen. Pídales que sean honestos sobre sus puntos. Si mientene al respecto, perderán puntos por el Método del Cinturón Rojo.

✓ Modestia

Los niños pueden estar felices de haber ganado, pero también deben ser modestos. Pueden hacerlo felicitando a sus compañeros por jugar bien. Pida a los ganadores animen a su compañero para la próxima ronda.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

AGARRE DEL CINTURÓN



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Dúo
Oposición / cooperación	Oposición
Habilidades	Equilibrio, agilidad, coordinación, fuerza
Técnica de judo	-
Materiales	Uno o dos cinturones

Objetivo del ejercicio

Tire del oponente sobre la línea o deje que suelten la punta del cinturón.

Situación inicial

Dos niños se enfrentan entre sí. Cada niño sostiene un extremo del cinturón. En medio de ellos se encuentra otro cinturón o la línea del tatami.

Reglas del juego

1. Los niños intentan tirarse unos de otros sobre la línea del cinturón o tatami;
2. Al mismo tiempo, intentan dejar que su oponente pierda el control del cinturón;
3. El que logra cualquiera de estas cosas, tiene un punto.



Variaciones

- En lugar de un cinturón, los niños pueden sostener dos cinturones. En cada mano habrá una punta de un cinturón;
- Cuando los niños comienzan a aprender la rotación y esquivar los movimientos, en lugar de usar un cinturón como línea, también puede seleccionar un área (1 o 2 colchonetas). Ahora, los niños tienen que intentar jalar y empujarse unos a otros fuera del área;
- Cuando estén avanzados, puedes dejar que los niños usen técnicas de tachi-waza en este juego.



Seguridad

- Está prohibido hacer que tu pareja se caiga.

Consejos / comentarios de profesores

- Prestar atención en el recuento de los puntos. Cuando cambie de pareja, podrá elegir parejas más equilibrados. Por ejemplo, junte a dos niños que obtuvieron muchos puntos.

Valores

✓ Amistad

Si un niño gana todo el tiempo con muchos puntos, pídale que ayude al otro dando consejos. Porque los amigos se ayudan mutuamente para mejorar.

✓ Modestia

Pida a todos los niños que ganaron el juego que feliciten a los demás. También hicieron lo mejor que pudieron y se esforzaron mucho.

✓ El respeto

Permítales inclinarse antes del juego y desearse suerte y decirles a los demás que no harán trampa. Después del juego, déjalos inclinarse nuevamente y desearse suerte para el próximo juego.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

VOLTEAR LA TORTUGA



Edad

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individual / dúo / grupo

Dúo

Oposición / cooperación

Oposición

Habilidades

Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad

Técnica de judo

Osae komi waza

Materiales

-

Objetivo del ejercicio

Intenta voltear al compañero y colocarlo de espalda (en osae komi waza).

Situación inicial

Los niños están en parejas. Uno yace sobre el estómago. El otro niño está de rodillas, sentado al lado de la pareja.

Reglas del juego

1. El niño que está de rodillas intenta voltear a la pareja de espaldas;
2. Cuando el niño tenga éxito, cambie los roles. Después de intentarlo durante 30 segundos, también cambia.



Variaciones

- Si los niños ya conocen algunas técnicas ne waza, puede aconsejarles y darles tareas. Por ejemplo, ahora necesitas hacer yoko shiho gatame.



Seguridad

- Está prohibido tocar la cara o el cuello;
- Solo pueden agarrar al oponente en el área del estómago y el pecho.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego.
- No permita que los niños más pequeños hagan técnicas que impliquen agarrar al otro por el cuello.
- Recuerde a los niños que más importante que ganar es seguir las reglas

Valores

✓ Auto control

Incluso cuando los niños se emocionan mucho, díales que necesitan controlarse y atenerse a las reglas. Si no tienen éxito, no pasa nada ya que pueden volver a intentarlo en la siguiente ronda. Más importante que ganar, es seguir las reglas.

✓ Coraje

Incluso si los niños no tienen éxito después de 30 segundos, explique que tuvieron un poco menos de suerte. Si tienen valor y siguen intentándolo, tendrán más suerte la próxima vez.

✓ Modestia

Deje que los niños que tienen éxito no solo animen, sino que también den las gracias a sus parejas y les den consejos.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

JUEGO DE VELOCIDAD DE JUDO



Edad	9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad, equilibrio
Técnica de judo	Tokui waza
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Mejora las habilidades técnicas / mejora cardiovascular.

Situación inicial

Los niños forman grupos de 3. Cada niño recibe un número (1,2,3). El número 1 comienza en el medio, los números 2 y 3 están en lados opuestos de la persona del medio.

Reglas del juego

1. El niño en el medio (número 1) corre al número 2 y lo tira en una técnica de judo;
2. Después de eso, el número 1 corre al número 3 y hace lo mismo;
3. Puede repetir tanto como sea necesario;
4. Cambia de posición, ahora el número 2 está en el medio.



Variaciones

- Cambiar el kumikata, el niño tiene que hacer un lanzamiento diferente;
- Si lanzaron por la derecha, ahora pueden lanzar por la izquierda;
- Después de que el número 1 proyecte al número 2, tiene que hacer una forma de ukemi en su camino hacia el número 3;
- Puedes cambiar el camino a la pareja. En lugar de correr hacia la pareja, los niños tienen que moverse como animales (por ejemplo, moverse como un perro, serpiente, cocodrilo, etc.).

Seguridad

- Los niños tienen que intentar controlar la caída de la pareja y siempre controlar la manga.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños la importancia de controlar la manga de la pareja durante la caída para evitar lesiones;
- Explique que en realidad no se trata solo de velocidad, sino también de mejorar su tokui waza.

Valores

Coraje

Si los niños se cansan, díales que si continúan son realmente valientes y tienen coraje. Además, si su técnica no es perfecta, tienen valor si siempre lo intentan.

Amistad

Pídales a los socios que ayuden a sus amigos dándoles consejos para mejorar la técnica de lanzamiento. Si se ayudan mutuamente, ambos mejorarán en el judo.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

LOBO Y LOS CONEJOS



Edad	4-5
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Coordinación / locomoción
Técnica de judo	-
Materiales	Aros

Objetivo del ejercicio

Sé el último conejo en tener una casa (aro).

Mejore la coordinación con obstáculos y mejore la velocidad y la concentración.

Situación inicial

Los niños están sentados uno al lado del otro, formando una línea. Cada vez que llamas un nombre, se levantan, toman un aro y encuentran un lugar en el tatami. De ahora en adelante, esta es una casa de conejos (cada aro). Cada niño (conejo) tendrá su propia casa (aro) cuando comience el juego.

Reglas del juego

1. La maestra explica que cuando dice hajime, cada conejo tiene que caminar hacia el bosque para encontrar zanahorias. Pero en el bosque, hay peligros;
2. Hay un lobo grande que le gusta llevar los conejos a su casa y cocinarlos para la cena;
3. Cuando el maestro dice: "¡Ahí está el lobo!", Los conejos necesitan correr a una casa lo más rápido posible y formar una bola de sus cuerpos para protegerse;
4. No se habla y no se levanta la cabeza, porque el lobo todavía está en el bosque, tratando de encontrar algunos conejos para cenar;
5. Después de unos segundos, le pide a uno de los conejos que se levante y verifique con prismaticos (que puede formar con las manos) si el lobo se ha ido. Si es así, pueden comenzar a moverse nuevamente en el bosque;
6. El maestro eliminará algunos aros durante el juego, por lo que cada vez que haya uno o más niños que terminen sin una casa, son eliminados y tienen que sentarse en la casa del lobo;
7. Si hay dos niños dentro de un aro, el que llegó más tarde se elimina;
8. Al final solo quedará un aro para un niño, él será el ganador del juego.



Variaciones

- Puede cambiar la forma en que los niños se mueven sobre el tatami, corriendo, boca arriba, lateral, etc.

Seguridad

- Cuando corran, díles que tengan cuidado de no chocar. Deben mirar al frente y cuando se topan con el aro, deben prestar atención a sus amigos.

Consejos / comentarios de profesores

- Puedes tomar o poner tantos aros como quieras;
- Puedes jugar con los animales. P.ej. cuando viene una mariposa, no pasa nada. Solo cuando viene el lobo necesitan regresar a su casa;
- Puedes dejar que los niños se pongan las manos en la cabeza, como orejas de conejo.

Valores

Auto control

Incluso si un niño está realmente emocionado, todavía tiene que autocontrolarse y cuidar a los otros niños. Si no se concentran y se mantienen bajo control, puede haber enfrentamientos.

Sinceridad

Si llegan al aro con otra persona, pídale a cada niño que diga quién llegó primero. Pídeles que sean honestos al respecto. Si no cooperan, ambos serán eliminados. Explíqueles que siempre es mejor ser honesto, porque al menos un amigo permanece en el juego.

Amistad

Pídeles a los niños que feliciten al ganador. Además, si los niños jugaron muy bien, puede decirles que se feliciten mutuamente. Vea también el método de comentarios de los pulgares para esto.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

JUEGO DEL CIEMPIÉS



Edad	4-5-6-7-8
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	Cooperación
Habilidades	Agilidad, concentración, coordinación, movilidad
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Espíritu de equipo, mejora de la coordinación en el grupo y ser el primero en cruzar la línea de meta.

Situación inicial

Los niños formarán grupos de 2 o 3 (o más si lo desean) y se sentarán uno detrás del otro. Cada niño agarrará los tobillos del niño detrás de ellos.

Reglas del juego

1. Los niños se moverán sobre el tapete al desplazarse;
2. Puedes hacer esto en forma de una carrera competitiva con una línea de salida y una línea de meta.



Variaciones

- Cuando el “ciempiés” se forma con más niños, puedes cambiarlo a un juego de persecución en el que el primero de la fila estará en cuardrapedia, persiguiendo a la última persona que es la “cola”. Echa un vistazo al “Juego de la serpiente” - explicación: la persona que está delante intenta tocar a la última persona en la línea;
- Los demás en línea tienen que moverse para proteger la “cola de la serpiente”;
- Cambie a la persona cuando tenga éxito o después de 1 minuto.

Seguridad

-

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños la importancia de agarrar los tobillos de la pareja en este juego y manténgase coordinado;
- Cuando un equipo es realmente rápido, puedes empujar a los equipos para que sea más justo.

Valores

Amistad

En este juego se trata de cooperación. Si los niños cooperan bien y se ayudan mutuamente, se moverán más rápido.

El respeto

Si los niños sueltan los tobillos para moverse más rápido, no respetan las reglas. Dígalos que solo será divertido para todos si todos siguen las mismas reglas. Además, le será imposible decir quién es el ganador si todos siguen reglas diferentes.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

MANOS Y PIERNAS



Edad	6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	Cooperación
Habilidades	Coordinación, locomoción, agilidad, equilibrio
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Cruce el tatami de acuerdo con la tarea asignada.

Situación inicial

Haga grupos de 4 niños. Los grupos esperarán a un lado para que el maestro dé la tarea.

Reglas del juego

1. El grupo tiene que cruzar el tatami según lo dicho por el maestro;
2. El maestro asignará diferentes tareas y les dirá a los niños cuántas piernas y manos tienen que tocar el tatami cuando lo cruzan;
3. Asignaciones:
 - 8 pies
 - 4 pies
 - 4 pies, 4 manos
 - 2 pies, 2 manos
 - 6 pies, 2 manos
 - 4 pies, 2 manos
 - 2 pies, 6 manos
 - Etc.
4. El primer equipo en cruzar el tatami, gana.



Variaciones

-

Seguridad

- Asegúrese de que los niños miren a dónde van y estén atentos a los otros niños para evitar colisiones.

Consejos / comentarios de profesores

- Cuando la tarea es difícil, dales consejos para ayudarlos. Como sentarse en la espalda o levantar las piernas de alguien como una carretilla.
- Explique a los niños que primero tienen que pensar un poco, antes de comenzar la tarea.

Valores

Amistad

Este juego se basa realmente sobre amistad y cooperación. Todos los niños tienen que cruzar el tatami juntos como un equipo. Nadie puede quedarse atrás. Si se comunican bien y cooperan, tendrán más posibilidades de ganar.

Modestia

Pídale al equipo ganador que dé un aplauso a los otros equipos, porque jugaron bien. Además, pregunte a los equipos cómo resolvieron las tareas y explique que hay muchas maneras de hacerlo bien.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

EL JUEGO DEL TÚNEL



Edad	6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	Cooperación
Habilidades	Agilidad, concentración, coordinación, movilidad, equilibrio
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Mantenga el túnel con la misma longitud, cruce el túnel sin dejar que nadie se caiga. Se trata de desarrollar el espíritu de equipo y coordinación.

Situación inicial

Todos están en posición de flexión, con la cabeza apuntando en la misma dirección. Los niños están uno al lado del otro, formando un "túnel".

Reglas del juego

1. Los niños estiran los brazos y la última persona en el túnel tiene que arrastrarse cruzándolo hasta el otro lado;
2. Cuando llega al otro lado, tiene que asumir la posición de flexión para mantener el túnel a la misma longitud.



Variaciones

- Si este ejercicio es demasiado difícil, de acuerdo con la edad de los niños, puede comenzar con los niños de pie con una posición amplia, por lo que sus piernas serán el "túnel";
- Si desea un nivel medio, se recomienda un túnel de puente (con las manos y los pies mirando hacia el tapete).



Seguridad

- Cuando los niños atraviesan el túnel, los otros niños realmente tienen que mantenerse concentrados para no caerse y lesionar al niño que está en el túnel.

Consejos / comentarios de profesores

Recuerde a los niños la importancia de mantener su concentración en este juego.

Valores



Amistad

Pídales a los niños que se animen mutuamente a mantener el túnel en perfecto estado. Realmente es un logro grupal.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

EL RELOJ



Edad	9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Mejora tu enfoque, agilidad y coordinación.

Situación inicial

Todos los niños se acuestan boca abajo en parejas. Todas las parejas juntos formarán un gran círculo. Dos niños están de pie. Uno se designa "gato", el otro se designa 'ratón'.

Reglas del juego

1. Cuando el maestro dice "hajime", el gato intentará coger al ratón;
2. El gato solo puede perseguir al ratón corriendo en círculo, saltando sobre los dúos, en una dirección, en sentido horario o antihorario;
3. Si el gato atrapa al ratón, los roles cambian. Entonces, el gato se convierte en ratón y el ratón se convierte en el gato. Cambian la dirección de la carrera;
4. El ratón puede escapar del gato al acostarse junto a una pareja;
5. En caso de que esto suceda, el niño del lado opuesto se transforma en el nuevo gato y necesita perseguir al gato anterior, que ahora se convirtió en el ratón;
6. Además, cuando esto sucede, la dirección de ejecución cambia. ¡Entonces los niños tienen que prestar mucha atención en la dirección que necesitan para correr!



Variaciones

- También es posible dejar que los niños corran en todas las direcciones;
- Cambio de roles: solo puede cambiar los roles cuando el gato toca al ratón. Cuando el ratón se acuesta al lado de una pareja, el niño del lado opuesto se convierte en el nuevo ratón.

Seguridad

- Los niños que se acuestan en parejas deben estar muy cerca el uno del otro para evitar largas distancias para aquellos que necesitan saltar.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego, la velocidad puede causar accidentes.

Valores

Amistad

Si un gato tarda mucho en tocar un ratón, pídale a los otros niños que lo animen y lo ayuden. Si son amigos, se ayudarán e intentarán motivarse mutuamente.

Sinceridad

Los niños que están tocados son el nuevo gato y tienen que ser honestos al respecto. Si ve a un niño que hace trampa, trate de discutirlo dentro del grupo y establezca reglas claras cuando el niño es tocado o no. Si alguien hace trampa, los demás no pueden confiar en él. Jugar es menos divertido si los niños hacen trampa.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

ESQUIVAR LA PELOTA



Edad	9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	Oposición
Habilidades	Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad
Técnica de judo	-
Materiales	Pelota

Objetivo del ejercicio

Elimina a todos los otros niños y sé el último en pie con la pelota.

Situación inicial

El tatami se divide en dos áreas. Por ejemplo, puede usar el amarillo y el rojo del tatami como en el dibujo. Tendrá un área en el medio (amarillo) y una alrededor (rojo). Los niños están todos en la superficie media (amarillo). Una persona sostiene la pelota.

Reglas del juego

1. El niño con la pelota intenta golpear a los demás con la pelota;
2. Si la pelota te toca, eres eliminado;
3. Los otros niños intentan evitar esto escapando o atrapando la pelota (sin que la pelota toque el suelo);
4. Si los niños tocan el área exterior (el rojo), se eliminan;
5. Si un niño atrapa la pelota, el lanzador de la pelota puede correr libremente. Ahora es él (el niño que atrapó la pelota) quien necesita lanzar la pelota;
6. El niño que es el último en sostener la pelota, gana



Variaciones

- Puedes jugar a este juego con niños “congelados”. Cada vez que la pelota toca a un niño, no es eliminado, sino que permanece congelado. Puede ser liberado si uno de los otros niños lo arroja con una técnica de tachi waza;
- Otra variación es que un niño que es tocado por la pelota, necesita sentarse, quedarse quieto y recordar quién lo atrapó. Cuando se toca el lanzador, se permite que el niño regrese al juego.



Seguridad

- Está prohibido saltar. O tirar la pelota en la cara de los demás.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego, la velocidad puede causar accidentes.

Valores

✓ Sinceridad

Los niños atrapados están fuera del juego y tienen que ser honestos al respecto. Si ve a un niño que hace trampa, trate de hablarlo dentro del grupo y establezca reglas claras cuando el niño es tocado o no. Si alguien hace trampa, los demás no pueden confiar en él. Jugar es menos divertido si los niños hacen trampa.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

JUEGO DE ANILLO



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	Oposición
Habilidades	Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad, equilibrio, locomoción
Técnica de judo	Ashi waza
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Sé el último hombre en pie. Hacer caer a tu oponente o ponerlo de rodillas. Aprenda a empujar / tirar y mantenerse en equilibrio.

Situación inicial

Los niños forman un círculo agarrándose las mangas. Por favor, no hagas el anillo demasiado grande. Si tiene un grupo grande, divídalo en varios anillos.

Reglas del juego

1. Los niños deben tratar de hacer que sus parejas se caigan empujándolos y jalándolos;
2. Los que caen son eliminados y tienen que abandonar el juego;
3. Al final quedarán dos niños. Haz un círculo alrededor de ellos y déjalos hacer un randori normal. El que logra derribar a su oponente es el ganador.



Variaciones

- Cambie la posición del kumi kata, es decir, una mano en la espalda o en la solapa.
- Comienza a usar técnicas de ashi waza.

Seguridad

- Deje que los niños controlen siempre la caída de sus colegas. Siempre tienen que agarrar la manga para controlarlo.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños la importancia de mantener agarrada la manga de la pareja durante el combate.

Valores

El respeto

Los niños no pueden hacer trampa tomando otro control o haciendo otras técnicas como acordaron hacer. Si usan otras técnicas o agarres, hacen trampa y no es justo para los otros niños. Explíqueles que si hacen trampa, nunca podrán ser el ganador del juego.

Sinceridad

Los niños derribados están fuera del juego y tienen que ser honestos al respecto. Si ve a un niño que hace trampa, trate de hablarlo dentro del grupo y establezca reglas claras cuando se elimina al niño. Por ejemplo, si una rodilla tocó el suelo, eres eliminado. Si alguien hace trampa, los demás no pueden confiar en él. Jugar es menos divertido si los niños hacen trampa.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

COCODRILOS Y CANGREJOS



Edad

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individual / dúo / grupo

Grupo

Oposición / cooperación

-

Habilidades

Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad

Técnica de judo

-

Materiales

-

Objetivo del ejercicio

Sé el último cangrejo en pie.

Moviéndote y encuentra tu camino sin tocar a los demás en un área específica.

Situación inicial

Todos los niños son cangrejos y no pueden correr, pero solo se mueven de lado. Dos niños son designados cocodrilos, están a cuatro patas, con manos y rodillas en el suelo. No pueden levantarse. Usted designa un área específica del tatami donde los cangrejos pueden moverse. (Por ejemplo, con unas colchonetas de colores amarilla y roja, solo pueden moverse en el área amarilla central).

Reglas del juego

1. Los cocodrilos tienen que intentar perseguir a los cangrejos. Cada vez que el cocodrilo toca a un cangrejo, el cangrejo se convierte en un cocodrilo;
2. Si los cangrejos salen del área limitada, también se convierten en un cocodrilo;
3. Si los cangrejos hacen un movimiento que no es lateral, también se convierten en cocodrilos;
4. El juego termina cuando solo queda un cangrejo. Él es el ganador del juego.



Variaciones

- Cambiar las reglas para los niños mayores. Si su edad es de 9-10 / 11-12 puedes hacer este juego, pero la diferencia es que los cocodrilos necesitan poner los cangrejos en el suelo, y no solo tocarlos. Esto mejorará el agarre y los ukemis.



Seguridad

- Está prohibido saltar.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego, la velocidad puede causar accidentes.

Valores

✓ Auto control

Incluso si un niño está realmente emocionado, todavía tiene que mantenerse en control de sí mismo y cuidar a los otros niños. Si no se concentran y se mantienen bajo control, puede haber enfrentamientos.

✓ Sinceridad

Los niños que están tocados tienen que ser honestos al respecto. Si ve a un niño que hace trampa, trate de hablarlo dentro del grupo y establezca reglas claras cuando el niño es tocado o no. Si alguien hace trampa, los demás no pueden confiar en él. Jugar es menos divertido si los niños hacen trampa.

✓ Amistad

Para los niños mayores, cuando un cocodrilo intenta derribar un cangrejo y no tiene éxito, dígame a los otros cocodrilos que ayuden a su amigo. Si cooperan, tendrán más éxito.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

LOS PIRATAS Y LOS TIBURONES



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad
Técnica de judo	Ukemi
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Los tiburones intentan tocar y que se queden inmóviles todos los piratas. Mejora del ukemi.

Situación inicial

Todos los niños se distribuyen sobre el tatami y son “piratas”, lo que significa que solo pueden moverse en movimiento lateral (movimiento de cangrejo). Dos niños son designados como “tiburones”. Están en posición de cuadrupedia sobre sus manos y rodillas.

Reglas del juego

1. Los tiburones solo pueden moverse sobre sus manos y rodillas; tienen que intentar tocar a los piratas;
2. Los piratas solo se mueven de lado como un cangrejo. No pueden saltar;
3. Cada niño que es tocado debe pararse en “posición de congelación”. En esta posición están de pie con los brazos apuntando hacia adelante;
4. Si los piratas quieren liberar a sus amigos de la “posición de congelación”, deben tocar las manos de los piratas congelados y bajar juntos para hacer un ukemi (caer hacia atrás sin que la cabeza toque la colchoneta);
5. El ukemi debe hacerse perfectamente. Si la cabeza de uno de los niños toca el tatami o los brazos tocan el tatami de manera incorrecta, ambos se congelan y necesitan esperar a que otro pirata venga a liberarlos;
6. Para evitar ukemis rápidos y malos, aplica una regla para el momento de la liberación: cuando un pirata llega a su amigo congelado, hay una bola mágica que los protegerá de los tiburones. Los tiburones no pueden tocarlos en el momento del ukemi.



Variaciones

- Como una variación, los piratas congelados están sentados o en posición en cuclillas. Para liberar a un pirata, los niños deben empujar a su amigo sobre los hombros. El pirata que está sentado / en cuclillas, necesita hacer un ukemi solo;
- Otra variación es dejar que el pirata helado se sienta con las piernas estiradas. Para liberar, su amigo tiene que levantar las piernas. El pirata congelado es empujado hacia atrás por esto y hace un ukemi;
- Otra variación para el pirata en posición congelada es que está en posición en cuclillas o rana. Para liberar, el amigo debe poner sus manos sobre las rodillas y empujarlas hacia atrás. El pirata que es rechazado necesita hacer un ukemi;
- También puedes hacer este juego con ukemis hacia adelante o hacia los lados según las edades;
- Usa tu imaginación para crear nuevas posiciones de liberación. (por ejemplo, el ukemi hacia adelante: el pirata congelado está en cuadrupedia, y el otro pirata para liberarlo necesita saltar y hacer un MAE MAWARE UKEMI).



Seguridad

- Insista en realizar buenos ukemis, especialmente en la posición de los brazos y la cabeza;
- No tengas miedo de detener el juego si los niños no pueden concentrarse lo suficiente como para hacer los ukemis correctamente;
- Está prohibido saltar.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego;
- Ya puedes comenzar el entrenamiento con ejercicios de ukemi para que recuerden la forma correcta;
- La velocidad puede causar accidentes, así que explique la regla de la bola mágica más de una vez;
- Utiliza las variaciones del juego, dale a los niños diferentes nombres, por ejemplo, ninja y judoka, etc.

Valores

✓ Sinceridad

Los niños que se tocan tienen que ser honestos al respecto. Si alguien hace trampa, los demás no pueden confiar en él. Jugar es menos divertido si los niños hacen trampa.

✓ Amistad

En este juego realmente necesitas ayudar a tus amigos. Los piratas tienen que trabajar juntos para permanecer en el juego. Si nadie se ayudara entre sí, el juego se terminaría en cierto punto. Es por eso que ayudarse mutuamente, les ayuda a tener éxito. No solo en este juego, sino en todas las cosas de la vida.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

EL GATO CONGELADO



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad, equilibrio
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Intenta congelar a todos los niños.

Moverse y encontrar su camino sin tocar a otra persona.

Situación inicial

Todos los niños se distribuyen sobre el tatami. Uno o dos niños son nombrados gatos. El maestro limita el campo de juego para los niños.

Reglas del juego

1. Uno o dos gatos intentan “congelar” tantos niños como sea posible tocandolos;
2. Si un niño sale del área especificada, se congela automáticamente;
3. Los niños congelados pueden liberarse si un niño se desliza entre sus piernas por detrás.



Variaciones

- Puedes cambiar las reglas para los niños mayores. Por ejemplo, para las edades de 9 a 12 años, puede cambiar la liberación de los niños congelados. En lugar de arrastrarse por debajo, tienen que saltar con un salto de caballo;
- También puede dejar que los niños congelados elijan la posición para liberarse ellos mismos.

Seguridad

- Recuerde a los niños que siempre pasen al otro de atrás hacia adelante para evitar colisiones;
- Establezca una regla que indique que cuando un niño libera a un amigo, el gato no puede tocarlo.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego, la velocidad puede causar accidentes.

Valores

✓ Auto control

Incluso si un niño está realmente emocionado, todavía tiene que mantenerse en control de sí mismo y cuidar a los otros niños. Si no se concentran y se mantienen bajo control, puede haber enfrentamientos.

✓ Sinceridad

Los niños que están etiquetados tienen que ser honestos al respecto. Si ve a un niño que hace trampa, trate de discutirlo dentro del grupo y establezca reglas claras cuando el niño es tocado o no. Si alguien hace trampa, los demás no pueden confiar en él. Jugar es menos divertido si los niños hacen trampa.

✓ Amistad

En este juego realmente necesitas ayudar a tus amigos. Los niños tienen que trabajar juntos para mantenerse en el juego. Si nadie se ayudara entre sí, el juego se terminaría en cierto punto. Es por eso que ayudarse mutuamente, les ayuda a tener éxito. No solo en este juego, sino en todas las cosas de la vida.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

CADENA DE GATOS



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	Cooperación
Habilidades	Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad, toma de decisiones
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Intenta tocar todos los ratones y conviértelos en gatos.

Muévete y encuentra tu camino en el espacio + coordinación con uno y más socios.

Situación inicial

Todos los niños son 'ratones'. Uno es nombrado el 'gato'.

Reglas del juego

1. El gato intenta tocar a los otros niños;
2. Una vez que el gato toca a un ratón, el ratón se convierte en un gato. Los dos gatos tienen que permanecer juntos agarrando las mangas y tocar al siguiente ratón;
3. El próximo ratón convertido en gato también debe unirse sosteniendo las mangas;
4. Al final tendrás una cadena hecha por gatos;
5. La última persona en pie es el ganador del juego.



Variaciones

- Puedes limitar el grupo de gatos a 5 personas. Si atrapan un sexto ratón que se convertirá en un gato, el último gato comenzará una nueva cadena. De esta manera hay más grupos de gatos para actuar.

Seguridad

- Limite el área de juego;
- La velocidad puede causar accidentes, así que siempre recuerde a los niños que miren hacia adelante;
- Recuerde a los niños que observen su coordinación y usen la agilidad para evitar lesiones.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego, porque la velocidad puede causar accidentes.

Valores

Auto control

Incluso cuando los niños se emocionan mucho, díales que necesitan controlarse. Cuando son gatos, tienen que agarrarse de las mangas.

Amistad

Los gatos realmente tienen que trabajar juntos y coordinarse para moverse en la misma dirección y atrapar a los ratones. Cuanto mejor se comuniquen y se ayuden mutuamente, mejor podrán jugar el juego.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

JUEGO DE MANDO



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	Cooperación
Habilidades	Reacción, cooperación, agilidad, concentración
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Moviéndose y encontrando su camino en el tatami. Contactando a los otros niños.

Situación inicial

Todos los niños corriendo sobre el tatami en todas las direcciones.

Reglas del juego

1. El maestro les da a los niños una orden: 1, 2, 3 o 4. Si los niños escuchan un 3, necesitan encontrar un grupo de 3 lo antes posible y mantenerse unidos como un grupo;
2. Los niños corren nuevamente y la maestra da otra orden;
3. El juego se puede jugar con consecuencias. Por ejemplo, los niños que no pueden encontrar un grupo o son el último grupo, necesitan hacer un ejercicio.



Variaciones

- Déles desafíos, es decir, haga pirámides si están con 3.
- También puedes introducir los números en japonés (ichi, ni, san, shi ...)

Seguridad

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego, porque la velocidad puede causar accidentes.

Consejos / comentarios de profesores

- Haga que el juego sea divertido y desafiante al darles a los niños grandes números;
- Puedes hacer este juego durante toda la lección. Durante cualquier otro ejercicio, puede gritar un número y ellos tienen que parar lo que están haciendo y reunirse en grupos.

Valores

Sinceridad

Para los niños es muy importante mantenerse sincero en este ejercicio. Si hay grupos de 3 y el niño es el 4to, tiene que ser honesto al respecto. Si el niño hace trampa, es menos divertido para los otros niños.

Politeness

También se trata de cortesía en este ejercicio. Nuevamente, si hay grupos de 3 y un niño es el 4to, no puede empujar a otro niño fuera del grupo. Tiene que ser cortés y encontrar otro grupo o admitir que es el último.

Auto control

A pesar de que los niños pueden estar muy emocionados, es importante seguir observándose y ser educados. No pueden empujar ni gritar a los otros niños solo porque están emocionados

Fuente

IJF Judo for Children Commission

EL JU,DO,KA Y JIGORO KANO



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	-
Habilidades	Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad, locomoción
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Sé el niño más rápido del juego.

Moverse y encontrar su camino en el tatami sin tocar a otra persona.

Concentración y mejora de la velocidad.

Situación inicial

Cada lado del tatami tendrá un nombre diferente: JU, DO, KA y JIGORO KANO. Una esquina del tatami se designa como una casa de lobos.

Reglas del juego

1. Cuando el maestro anuncia una dirección, los niños corren hacia ese lado;
2. El último en llegar es eliminado;
3. Los que se caen también se eliminan;
4. Los que se mueven sin la orden de los maestros, también son eliminados;
5. El último niño en permanecer en el juego es el ganador.



Variaciones

- Cambiar las reglas para los niños más grandes. Para niños de 11 a 12 años, puede agregar velocidad y cambiar la dirección en el medio del camino;
- Puede cambiar los nombres para que los niños aprendan nuevos términos de judo.

Seguridad

- Está prohibido saltar, caer, empujar o tocar a los compañeros;
- Para el juego de variación, asegúrese de que los niños no se encuentren entre sí.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego, la velocidad puede causar accidentes.

Valores

Auto control

Incluso si un niño está realmente emocionado, todavía tiene que mantenerse en control de sí mismo y cuidar a los otros niños. Si no se concentran y se mantienen bajo control, puede haber enfrentamientos.

Sinceridad

Los niños que duran son eliminados y tienen que ser honestos al respecto. Si alguien hace trampa, los demás no pueden confiar en él. Jugar es menos divertido si los niños hacen trampa.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

JUEGO DE SERPIENTE



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	Oposición
Habilidades	Agilidad, concentración, coordinación, movilidad, equilibrio
Técnica de judo	-
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Mejora la evasión, el espíritu de equipo.

Situación inicial

Todos los niños forman una larga fila, uno detrás del otro y agarrando la cintura o el cinturón de la persona frente a ellos. Una persona está parada frente a la línea y frente a la primera persona en la línea.

Reglas del juego

1. La persona que está delante intenta tocar a la última persona en la línea;
2. Los demás en línea tienen que moverse para proteger la "cola de la serpiente";
3. Cambie a la persona cuando tenga éxito o después de 1 minuto.



Variaciones

- Los niños también pueden estar en grupos sentados uno detrás del otro y sosteniendo los tobillos de la persona detrás de ellos;
- La persona que persigue la “cola” estará en cuadrupedia con las manos y rodillas tocando el suelo;
- Mira también el juego de ciempiés.

Seguridad

- Intenta controlar los movimientos para evitar lesiones. P.ej. Si uno se mueve hacia la izquierda y el otro hacia la derecha, puede haber sacudidas repentinas.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños la importancia de mantenerse concentrado en este juego.

Valores

Coraje

Si una persona no tiene éxito y se cansa un poco, dígame que no se rinda. Además, si no tienen éxito pero lo intentan durante todo el minuto, tienen coraje y aprenden habilidades.

Amistad

Cuando un niño llega a la cola y tiene éxito, los otros niños pueden felicitarlo con la victoria y estar felices por él. Si un niño no tiene éxito, los otros niños pueden intentar ayudarlo un poco dando consejos.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

LOS NINJAS Y LOS TATAMIS MÁGICOS



Edad

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individual / dúo / grupo

Grupo

Oposición / cooperación

-

Habilidades

Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad

Técnica de judo

-

Materiales

-

Objetivo del ejercicio

Congela todos los tatamis mágicos.

Moverse y encontrar su camino en el tatami sin tocar a otra persona.

Situación inicial

Todos los niños son tatamis mágicos. Dos o más niños son nombrados ninjas. Los niños están de pie y solo pueden moverse de lado. Los ninjas están en posición de cuadrupedia con las manos y rodillas tocando el suelo y no se les permite ponerse de pie.

Reglas del juego

1. Los ninjas intentan tocar los tatamis mágicos;
2. Una vez que se toca un tatami mágico, se congela y tiene que sentarse sobre las rodillas y los codos, como una mesa pequeña;
3. Para liberar a un amigo congelado, el tatami mágico necesita sentarse en el tatami congelado y dejarse caer y hacer ukemi, sin que su cabeza toque el tatami;
4. El ukemi debe hacerse perfectamente;
5. Si la cabeza de uno de los niños toca el tatami o los brazos tocan el tatami de manera incorrecta, ambos se congelan y necesitan esperar a que otro tatami mágico los libere;
6. Para evitar ukemis rápidos y malos, aplique una regla para el momento de la liberación: cuando un niño llega a su amigo de tatami mágico congelado, hay una bola mágica que los protegerá de los ninjas;
7. Los ninjas no pueden tocarlos en el momento del lanzamiento.



Variaciones

- El juego se puede jugar con ukemis delanteros;
- Para los niños más pequeños, una mesa puede ser demasiado alta. Los tatamis congelados también pueden descansar sobre su vientre, por lo que la caída es menos alta.

Seguridad

- Recuerde a los niños que se miren durante el juego. La velocidad puede causar accidentes;
- Está prohibido saltar;
- Asegúrese de que los niños estén haciendo los ukemis correctamente, especialmente con foco en las posiciones de sus brazos y cabeza. No tengas miedo de detener el juego si los niños no pueden concentrarse lo suficiente.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños las reglas de seguridad más de una vez durante el juego;
- Ya haga que los ukemis formen parte del calentamiento para que los niños recuerden y estén preparados;
- La velocidad puede causar accidentes, así que explique la regla de la bola mágica más de una vez.

Valores

Sinceridad

Los niños que están tocados tienen que ser honestos al respecto. Si ve a un niño que hace trampa, trate de discutirlo dentro del grupo y establezca reglas claras cuando el niño es tocado o no. Si alguien hace trampa, los demás no pueden confiar en él. Jugar es menos divertido si los niños hacen trampa.

Amistad

En este juego realmente necesitas ayudar a tus amigos. Los niños tienen que trabajar juntos para mantenerse en el juego. Si nadie se ayudara entre sí, el juego se terminaría en cierto punto. Es por eso que ayudarse mutuamente, les ayuda a tener éxito. No solo en este juego, sino en todas las cosas de la vida.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

EL JUEGO DE LAS TORTUGAS Y LOS CANGREJOS



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	Oposición
Habilidades	Agilidad, toma de decisiones, coordinación, movilidad, locomoción
Técnica de judo	Posición ne waza (desde las rodillas hasta la posición invertida)
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Cruce el tatami de un lado a otro sin ser atrapado por el cangrejo (s).

Situación inicial

Divide el tatami en dos áreas. La mitad de la estera es arena, la otra mitad es el mar. Todos los niños son tortugas que acaban de salir de su caparazón. Están en cuadrupedia sobre sus manos y rodillas. Algunos niños son nombrados “cangrejos”. Están en el medio del tatami y están de pie.

Reglas del juego

1. Las tortugas recién nacidas tienen que ir al mar, sin ser devoradas (tocadas) por los cangrejos;
2. Las tortugas solo pueden moverse en cuadrupedia sobre sus manos y rodillas;
3. Los cangrejos estarán en el medio del tatami y solo pueden moverse de lado como un cangrejo;
4. Los cangrejos intentarán tocar las tortugas en su espalda;
5. Las tortugas tienen dos posibilidades: Ir hacia el mar o protegerse escondiéndose en su caparazón. Lo hacen volteándose;
6. Las tortugas pueden permanecer boca abajo durante 10 segundos, luego el cangrejo puede tocarlas nuevamente;
7. Si las tortugas son tocadas, se eliminan;
8. Después de que las tortugas entran al mar, tienen que ir a tierra nuevamente para encontrar comida, etc.
9. La última tortuga del juego es la ganadora.



Variaciones

- En lugar de eliminación, las tortugas también pueden convertirse en cangrejos;
- Cuando los niños comienzan a conocer algunas técnicas de inversión en judo, puede cambiar las reglas. En lugar de solo tocar a la tortuga, el cangrejo ahora tiene que hacer una técnica de volteo para eliminar la tortuga;
- Puedes jugar con el tiempo que los niños pueden acostarse boca arriba. Hazlo solo 5 segundos en un juego;
- Otra variación es cuando el cangrejo toca a la tortuga, la tortuga se congela y las otras tortugas necesitan liberarlas haciendo una técnica de volteo y permanecer en osae komi durante 5 segundos.



Seguridad

- Los cangrejos solo pueden tocar la parte posterior de la tortuga.
- Solo pueden jugar en el área permitida.

Consejos / comentarios de profesores

- Cuento hasta 10 en voz alta si ve que las tortugas no se mueven;
- Los cangrejos no pueden esperar al lado de la tortuga hasta que pasen los 10 segundos. Tienen que volver al medio.

Valores

Honor

Pide a las tortugas que solo se acuesten boca abajo durante 10 segundos. Si no hacen eso, no cumplen sus promesas y no es bueno que los cangrejos jueguen el juego.

Coraje

Si no quedan tantas tortugas, diles que tienen que ser valientes. Cuando las tortugas lleguen al final, explíqueles que aunque a veces parece muy difícil, aún pueden hacerlo. Además, si no lo logran, diles que fueron realmente valientes al intentarlo.

Sinceridad

Los niños atrapados están fuera del juego y tienen que ser honestos al respecto. Si ve a un niño que hace trampa, trate de hablarlo dentro del grupo y establezca reglas claras cuando el niño es tocado o no. Si alguien hace trampa, los demás no pueden confiar en él. Jugar es menos divertido si los niños hacen trampa.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

EL JUEGO DEL CIRCULO DEL CONOCIMIENTO UNIVERSAL



Edad	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Individual / dúo / grupo	Grupo
Oposición / cooperación	Cooperación
Habilidades	Concentración
Técnica de judo	Mitori Geiko, conocimiento
Materiales	-

Objetivo del ejercicio

Adquirir conocimientos.

Situación inicial

Todos los niños forman un gran círculo y trotan en su lugar.

Reglas del juego

1. El maestro hace una pregunta relacionada con el judo. Es decir. “¿Quién es el fundador?”, “¿Dónde se fundó el judo?”, “¿Qué significa randori?”, Etc.;
2. Cada respuesta correcta les da puntos. Puede usar eso para el método del cinturón rojo, al final de la clase;
3. Los niños pueden elegir ayudar a sus amigos y darles algunos consejos sobre la respuesta correcta.



Variaciones

- Puedes convertir este juego en un juego de calentamiento al principio o un juego de regreso a la calma al final de la lección. Como juego de calentamiento, los niños están corriendo en su lugar. Cuando tienen una respuesta correcta, pueden seguir trotando, pero si tienen una respuesta incorrecta, tienen que hacer flexiones u otro ejercicio elegido por el maestro. Como un juego de regreso a la calma, puedes dejar que los niños se sienten en círculo.

Seguridad

-

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños que ayudar a sus amigos con algunos consejos podría darles más puntos para el método del cinturón rojo que contestarlos;
- Para los niños más pequeños (4-5-6), siempre trate de contar una historia sobre la historia del judo con personajes.

Valores

Cortesía

La maestra le hace una pregunta a un niño. Los niños deben ser educados y primero dejar que piensen y darles tiempo para dar la respuesta correcta. No es de buena educación gritar la respuesta si lo saben.

Coraje

Incluso si un niño da la respuesta incorrecta, está bien porque lo intentó. Así es como aprenden. Después de algunas otras preguntas, puede hacerle al mismo niño la misma pregunta nuevamente. Explíqueles que tienen valor para intentarlo y están aprendiendo. Está bien cometer errores al principio.

Auto control

Los niños necesitan controlarse y no gritar la respuesta si lo saben. Si todos gritaran, es realmente difícil hablar entre ellos.

Amistad

Los niños realmente pueden ayudar a sus amigos con consejos para encontrar la respuesta correcta. Pregunte específicamente sobre esto. Y recompense a los niños que dieron los consejos también. De esto se trata la amistad.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

GATO RODANTE



Edad

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individual / dúo / grupo

Grupo

Oposición / cooperación

-

Habilidades

Agilidad, concentración, toma de decisiones, coordinación, movilidad

Técnica de judo

Ukemi

Materiales

-

Objetivo del ejercicio

Moverse y encontrar su camino en un área específica.

Situación inicial

Los niños se extienden por todo el tatami. Uno o dos jugadores son señalados como 'gatos'.

Reglas del juego

1. Los niños que son señalados como gatos intentan tocar a los otros niños;
2. Todos los niños solo pueden moverse haciendo saltos mortales.



Variaciones

- Puedes hacer lugares especiales (en las esquinas) del tatami, donde los niños necesitan hacer diferentes formas de ukemi.

Seguridad

Antes de dar el salto mortal, tenga en cuenta si no hay peligro de chocarse con los demás compañeros.

Consejos / comentarios de profesores

- Recuerde a los niños sobre las reglas de seguridad varias veces durante el juego, la velocidad puede causar accidentes;
- Dé a los niños un punto de descanso. Cuando hacen muchos saltos mortales, pueden marearse.

Valores

Honor

Deje que los niños prometan que tendrán cuidado antes de dar un salto mortal o ukemi. Si hay un choque entre los niños, dígalos que es importante cumplir sus promesas y tener cuidado.

Auto control

Incluso si un niño está realmente emocionado, todavía tiene que mantenerse en control de sí mismo y cuidar a los otros niños. Si no se concentran y se mantienen bajo control, puede haber enfrentamientos.

Fuente

IJF Judo for Children Commission

EL CÓDIGO MORAL



Explicado para los adultos:

Explicado para los niños:

✓ Cortesía

Es el respeto por los demás

Soy amable con todos.
Nos saludamos y nos despedimos.
Con el judo no puedo hacer cosquillas,
pellizcar, morder o patear a alguien.

✓ Coraje

Está haciendo lo correcto

Soy valiente.
Siempre estoy intentando/ me atrevo a hacer.

✓ Sinceridad

Es hablar sin mentir

Digo lo que quiero o me gusta hacer.
Digo la verdad.
No miento.

✓ Honor

Es ser fiel a tu palabra

Hago lo que dije que haría.
Mantengo mis promesas.

✓ Modestia

Es hablar de uno mismo sin
arrogancia ni insolencia

Cuando gano, felicito a mi compañero porque
juego bien.

✓ Respeto

Sin respeto no hay confianza

No lastimo a nadie.
Siempre me inclino ante mi pareja y siempre
le doy un apretón de manos. No hago
trampas, porque los tramposos nunca pueden
ser los ganadores.

✓ Auto control

Es permanecer tranquilo

Mantengo el control de mí mismo, de mis
emociones y de mi energía cuando surgen
sentimientos negativos.

✓ Amistad

Es el sentimiento más humano

Cuando tengo un/a amiga, la ayudo. Apoyo a
mi amigo si él/ ella está en necesidad. Estoy
feliz si él/ ella logra algo.

✓ Fun

Ríete y Diviértete

Me río y me divierto con todo el mundo.

CONECTANDO A LOS VALORES

Durante todas las lecciones, juegos y ejercicios, trate de referirse siempre a los valores. Si eres constante, confiarán en ti y mostrarán un comportamiento ejemplar. Puedes hacer esto junto con el grupo.

Un ejemplo de Olaf van Geel, que es un “Entertrainer” en los Países Bajos:

Cuando juegas un juego de etiquetado, habrá niños que hacen trampa. Un ejemplo de una conversación en la que se etiqueta a un niño, pero sigue ejecutándose:

Maestra: “¿Te etiquetaron?”

Niño: “No, apenas”

Maestro: “Entonces, esto significa que sentiste algo. Preguntémosle a los otros niños: ¿Crees que debería sentarse cuando apenas siente algo?”

Niños: “¡Sí, así es!”

Maestro: “Ahora estemos todos de acuerdo con esto. Si siente algo, está siendo etiquetado y se sienta. Así es como podemos confiar el uno en el otro. Por favor, respete las reglas al no hacer trampa.”

Maestra, cuando el niño se sienta: “¡Todavía recibes mi aprobación!”

Niño: “¿Por qué?”

Maestro: “Porque mostraste cortesía al sentarte y autocontrol porque no te enojaste. ¡Bien hecho!”

CORTESIA

Por...

- Siempre inclinándose antes y después de un ejercicio, y un apretón de manos al final de cada juego / ejercicio;
- No hacer cosquillas, pellizcos, morder, patear, etc.;
- Teniendo en cuenta los deseos y las capacidades de cada uno, ajustando las actividades cuando sea necesario.

CORAJE

Por...

- Intentando de nuevo, o intentándolo de manera diferente; persevera y repite;
- No persistir en las emociones; al perder, también mira lo que salió bien (ser más rápido, más inteligente, más fuerte, mejor).

SINCERIDAD

Por...

- Dando previsibilidad con la estructura (inicio, parada, tiempo de espera, lugar en el tapete)
- Definiéndote y establece claramente tus límites;
- Reflexión y ser claro, centrado, positivo.

HONOR

Por...

- Realización de tareas con decencia, y según lo acordado.
- No hacer trampa, incluso cuando puede agregar puntos a tu victoria

MODESTIA

Por...

- Siempre diciendo que tu oponente jugó bien, incluso después de que perdió
- Aprender y aceptar quién es usted, lo que puede y no puede hacer, y cómo se siente y actúa; dándose mutuamente (nuevas) oportunidades y oportunidades.

RESPECTO

Por...

- Mostrar cuidado y comprensión adecuados (para los límites del otro);
- Teniendo en cuenta los deseos y las capacidades de cada uno, ajustando las actividades cuando sea necesario
- Aceptar que todos somos diferentes

AUTO CONTROL

Por...

- Control de las emociones, ajustándose al nivel de uno;
- Esfuerzo de dosificación, (contra) fuerza, tempo y control;
- Afrontar la atención tardía, posponer preguntas; detente, piensa y haz
- Tomarse un tiempo para regular los sentimientos de descontento. No hay discusiones

AMISTAD

Por...

- Participación basada en el deseo y la habilidad, ayudándose y reforzándose mutuamente, con énfasis en los máximos resultados, tanto individualmente como en grupo;
- Encontrar compromisos practicando colaborando
- Consultar, discutir y ajustar cuando sea necesario.

FUN

Por...

- No reírse a costa de alguien. Si todos se ríen, genial. Si uno no se ríe, no se ría y verifique lo que está sucediendo. Respeta a la persona y considera sus sentimientos. De lo contrario, no hay confianza en el grupo.
- Hacer / tener amigos en el judo en la escuela.

EL MÉTODO DEL CINTURÓN ROJO

Involucrar a los niños: el método del cinturón rojo

El Método del Cinturón Rojo se originó del Saint Genevieve Sport Judo Club en Francia, y fue desarrollado por Gomes Rogério, maestro de judo. El propósito de este método es tratar de llamar la atención de los estudiantes y motivarlos a superar sus debilidades y convertirse en mejores niños.

Durante todo el año, tienes uno (o más) cinturones rojos en tu poder. Explicará a los niños que al final de cada lección, le darán el Cinturón Rojo como recompensa.

El criterio para obtener el cinturón es fácil. Preste atención en la clase, ayude a sus amigos si lo necesitan, no haga ruido, levante la mano antes de hablar, diga gracias, buen trabajo, sea respetuoso, etc. En otras palabras, aplique los valores del judo durante la lección.

El niño que obtiene el cinturón al final de la lección podrá sentarse a su lado al final de la lección, y la próxima lección al comienzo (él / ella también mantendrá el cinturón en su poder durante toda la lección) Al final de la lección, él / ella lo ayudará a darle el cinturón a otro niño.

Le ritual:

1. Al final de la lección, todos los niños están en posición de zarei;
2. El maestro elige uno (o más) de los niños. El niño vendrá a ti, mientras que los otros niños te aplauden porque él/ ella hizo un buen trabajo ese día;
3. El niño se quedará a su lado y hará la reverencia junto con usted;
4. Después del arco, el niño se queda con usted. Todos los demás niños forman un tren (línea) y uno a uno le darán la mano y la mano del niño con un cinturón rojo, antes de abandonar el tatami.

Con este ejercicio involucras a los niños. Les das la responsabilidad y la posibilidad de ayudarte a tomar una decisión.

Intente asegurarse al final del año de que cada niño recibió el Cinturón Rojo al menos una vez. MotíVELO para que elija al niño que sea el mejor ejemplo de uso de los valores y no uno de sus amigos.

Este método los ayudará no solo a aplicar los valores en cada lección, sino también a darles una motivación adicional para asistir y participar en las clases.

EL MÉTODO DE COMENTARIOS DE LOS PULGARES

El método de Feedback del pulgar se originó en Schooljudo, Países Bajos, y fue desarrollado por Yos Lotens, maestro de judo, educador y escritor de varios libros de judo. El método ha recibido muchos comentarios positivos y, a menudo, también se implementa fuera de las lecciones de judo.

El método de retroalimentación de los pulgares tiene tres propósitos principales:

1. Aprende a reflexionar;
2. Aprenda a expresarse y cómo experimenta un ejercicio o una clase;
3. Aprenda a felicitar a sí mismo ya los demás, y a recibir cumplidos.

¿Como funciona?

Como profesor, usted indica que el próximo ejercicio será seguido directamente por un momento de reflexión, en el cual se darán un pulgar. Cuenta '1, 2, 3 ... ¡PULGARES!', Y todos muestran un pulgar (arriba, abajo o a medio camino) al mismo tiempo. La forma en que sostienes tu pulgar indica si:

1. Todos trabajaron juntos respetuosamente, tomando en consideración las fortalezas y limitaciones de cada uno;
2. El ejercicio se realizó según lo previsto, y todos practicaron y jugaron según lo acordado. Directamente después de mostrarse los pulgares, saludan. Por experiencia, sabemos que esta forma de retroalimentación directa, combinada con historias de éxito, refuerzos positivos y la participación de compañeros de ejercicio, tiene un efecto motivador.

Reflexión durante las actividades grupales

La reflexión también es una herramienta importante para aprender durante o después de las actividades grupales. Avanza el clima pedagógico, y mejora y acelera el proceso de aprendizaje. También permite a los niños dar su opinión sobre las reglas del juego. Las sugerencias que puedan tener se pueden someter a una prueba democrática haciendo preguntas como: "¿Cómo podemos hacer que el evento sea más emocionante? ¿Qué regla necesita ser ajustada, agregada o eliminada?" De esta manera, un juego puede funcionar mucho mejor para un grupo que para otro. El desafío para el Entertrainer o el maestro es explorar los límites del grupo y decidir qué fomentará el crecimiento.

Consejo adicional: el pulgar se puede usar de muchas maneras. Deje que los niños usen su pulgar para indicar cómo se sienten al comienzo de una clase. Esto le permitirá saber de inmediato si hay alguien a quien solo debe "dejar" para hoy. Puede usar su pulgar para refuerzo no verbal. Sea lo más específico posible, mantenga el contacto visual mientras levanta los pulgares y explique lo que creía que salió bien.

Usando el dedo índice

Dedo índice – pulgar

Señale brevemente con el dedo índice (s) al alumno, retírese rápidamente y levante el pulgar con la misma mano de inmediato. Una mano complementa a un judoka específico, dos manos complementan a un dúo.

Palmadita en la espalda: para autoconfianza, confirmación, dar y recibir cumplidos

Una palmada en la espalda por ti mismo

Cruzando los brazos sobre el pecho, dése palmaditas en la espalda / hombros dos veces, luego gire directamente ambos pulgares hacia arriba porque está orgulloso de sí mismo por haberlo hecho bien.

Una palmada en la espalda para otra persona

Cruzando los brazos sobre el pecho, dése palmaditas en la espalda / hombros dos veces, luego estire los brazos frente a usted y gire ambos pulgares hacia arriba, luego señale a la (s) persona (s) que está felicitando.

- Un golpe en el hombro para otro;
- Una palmada en el hombro para el grupo.

Nota: los niños deben sentirse seguros al dar un pulgar. Nunca los desapruebes haciendo un gesto negativo. No participe de inmediato, pero hable con el niño respectivo en privado, por ejemplo, durante el próximo ejercicio (atención tardía). De esta manera, el estudiante obtendrá la atención que merece, mientras evita que los niños den su aprobación solo para atraer la atención instantánea. También evita ralentizar tu clase.



Pulgar arriba: ¡entusiasta!

“¡Un cumplido! Creo que me has tratado con respeto y he disfrutado practicando contigo. ¡Fue exactamente como esperaba! ¡Gracias!”

** Nota: Si dos niños se saludan, esto se puede completar con un doble máximo de cinco (usando la mano izquierda y la derecha) antes de continuar saludando.*



Pulgar horizontal - moderado!

“Una pequeña nota! Creo que debería tratarme con más respeto la próxima vez y / o debería seguir mejor las instrucciones. ¡Hay posibilidad de mejora! Esperemos que vaya mejor la próxima vez.”

Esto puede requerir una breve declaración de acompañamiento para aclarar el punto focal exacto. Siempre comience con un “top” (lo que salió bien) y siga con un “tip” (lo que debería mejorarse).



Pulgar hacia abajo: ¡crítico!

“¡Una advertencia! Siento que no hubo suficiente respeto mutuo y me sentí incapaz de realizar el ejercicio de la manera que me hubiera gustado. No quiero volver a practicar contigo durante esta clase. ¡Una pena, pero intentemos de nuevo la próxima vez (próxima clase)! ¡No nos rindamos!”

Esto puede requerir una breve declaración de acompañamiento para aclarar el punto focal exacto. Siempre comience con un “top” (lo que salió bien) y siga con un “tip” (lo que debería mejorarse).