

# ENSEÑANDO JUDO EN LAS ESCUELAS



**JUDO**  
**SCHOOLS**



# Prefacio

Querida familia de judo,

En primer lugar, queremos agradecer al Presidente de la FIJ, Sr. Marius Vizer, por su apoyo al Judo en las Escuelas de la FIJ.

Creemos que a través del judo tenemos el poder de educar, dar forma y enseñar a los niños habilidades para la vida.

Dar clases de judo en las escuelas y transmitir sus experiencias a la próxima generación nos dice que el judo significa más para usted que solo un deporte.

El documento lo ayudará a ser eficaz para apoyar de manera óptima a los niños pedagógicamente y ayudarlos a convertirse en personas bien equilibradas.

Este documento no podría haberse creado sin la ayuda dedicada de Leandra Freitas y Esther Stam.

En nombre de la Comisión de Judo para los Niños de la FIJ:

Ruben Houkes

World champion 2007 Rio de Janeiro | Olympic bronze medalist 2008 Beijing



# Contenido

Prefacio	2
Equipar a los niños con habilidades para la vida	4
El código moral: valora el Judo IJF en las escuelas	5
El papel del maestro de judo	7
Método de enseñanza	10
a. Programa anual	10
b. Lección 0	11
c. Lecciones de calidad (incluida una hoja de lecciones)	11
d. Evaluación	17
e. Feedback método	17
Grupos de edad	20
a. Características por grupo de edad	21
b. Ejemplo de lección por grupo de edad	23
Caja de ejercicios	33
Kit de herramientas en línea	35
Anexo	36
a. Ejemplo de análisis interno y externo de un programa de Judo en las Escuelas de la FIJ	36
b. Las reglas del dojo	37
c. Carta a los padres	39
d. Lección 0	40
e. Cómo conectarse a los valores de IJF Judo en las escuelas	42
f. Ejemplo de un programa anual	44

# Equipar a los niños con habilidades para la vida

IJF Judo in Schools es un programa pedagógico que contribuye al desarrollo físico, mental y social / emocional de los niños, y mejora la seguridad social en las escuelas.

Jigoro Kano fundó el judo como una estructura para la educación mental y física. Su visión final era crear una sociedad mejor a través de los valores de un deporte. Creemos que los niños que han practicado judo alguna vez tendrán una ventaja durante toda su vida.

IJF Judo in Schools lo inspira a abordar los ocho valores centrales del judo: amistad, honor, respeto, modestia, cortesía, coraje, autocontrol y sinceridad. Agregamos un noveno valor, el catalizador del Judo IJF en las Escuelas: Diversión. Con Judo en las escuelas, aprender se trata de diversión.

**“El judo es un juego, por lo que debe practicarse con alegría. También es una escuela admirable de la vida “.**

## Misión

El judo es una escuela de vida donde todos los practicantes siguen un código moral en su práctica y en la vida. Antes que nada, nuestra misión principal es entretener, educar y enseñar judokas.

Independientemente de la filosofía, el origen, la religión, la práctica del deporte solo aporta beneficios para el desarrollo humano. De esa manera, características como la determinación, la capacidad de superar, la fuerza para caer, pero luego elevarse, pueden favorecer el crecimiento de un niño en la formación de un adolescente.

Muchos valores de una rutina dedicada al judo se benefician para el desarrollo de un ser humano. Es por eso que nuestro objetivo es involucrar a millones de niños cada año, enseñándoles habilidades para la vida y creando una sociedad mejor.

## ¿Qué queremos para los niños?

- Queremos construir una sociedad mejor, educando a los niños a través del judo y sus valores.
- Queremos ayudar a los niños de todo el mundo a establecer objetivos, tener disciplina, respetarse mutuamente y al medio ambiente, lidiar con el éxito, pero también con el fracaso.
- Desde el punto de vista de la salud, ayudaremos a combatir la obesidad y el acoso escolar.
- Queremos que cada niño tenga la oportunidad de participar en un programa de judo en las escuelas.

**“Qué idea fantástica para difundir el espíritu de nuestro deporte en las escuelas de todo el mundo. Fue un placer colaborar y ser parte de este equipo productivo y creativo “.**

*~ Karin Ritler Susebeek | Profesor, escritor y formador de educación para múltiples países. Entrenador Certificado de la Federación Alemana de Deportes Olímpicos (DOSB). Profesor de Educación Especial.*

# El código moral

## Valores Judo IJF en las escuelas

El judo es una escuela de vida donde todos los practicantes siguen un código moral en su práctica y en la vida. El respeto de este código es la primera condición, la base y la esencia de la práctica del judo.

Los valores del judo son la base de nuestro método y siempre forman parte de cada plan de estudios. Todo nuestro programa se basa y se basa en estos valores.

Los adultos y los niños pueden ver el mundo de una manera diferente. Es posible que los niños no conozcan los términos, pero entenderán los valores a través de oraciones y acciones simples. Explicamos cómo los niños aplican los valores a través de ejercicios y en la vida diaria.

En la caja de herramientas de nuestra plataforma, podrá encontrar carteles sobre los valores, que puede usar en el dojo, pero también en el aula.

Así es como definimos nuestros valores:

### 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 pre ero 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.

## Explicado para los adultos:

## Explicado para los niños:



### ✓ 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.

# El rol del maestro de judo

El maestro es el embajador y la cara de IJF Judo en las escuelas. Usted juega un papel importante en el desarrollo físico, mental y social / emocional de los niños que participan en IJF Judo in Schools. Equipará a los niños con “Habilidades para la vida”.

Creemos que usted es la clave principal para hacer realidad el sueño: implementar judo en las escuelas de todo el mundo, con millones de participantes anualmente.

Como profesor, propondrá ejercicios lúdicos, pero también comenzará a enseñar las primeras técnicas de judo teniendo en cuenta la seguridad. Las pautas de este documento son generales y nos ayudarán a definir opciones educativas y estrategias de enseñanza. Cada maestro tendrá que estar atento a las necesidades particulares de cada niño en sus lecciones. Es nuestro desafío educativo esencial.

## Un maestro debe ser al mismo tiempo un:

- Educador: tiene un impacto en el desarrollo del niño y en cómo él / ella crece hasta convertirse en un adulto;
- Profesor: es un modelo a seguir y transmite conocimiento;
- Animador / animador: da energía al grupo y hace que el judo sea más juguetón.

## La personalidad del maestro de judo

- Antes que nada, eres un maestro de judo porque te apasiona el judo. Debes tener una conciencia profesional;
- Debe ser flexible y capaz de adaptar su actitud de acuerdo con su audiencia. Esta es tu primera calidad. Significa una adaptación según el contexto del entorno, según la edad y las motivaciones de los niños;
- La lección de judo es una presentación en vivo, impartida por un maestro en el tatami. El secreto del éxito radica en su capacidad de expresar su personalidad, es decir, ser personal y original. Esto se llama carisma;
- Debería poder crear un impacto emocional en los niños. No se trata de tener una personalidad sino de revelarla.

**“La sociedad debería creer en el deporte como causa y objetivo beneficioso. El programa diario de niños debe integrar la buena correlación entre el aprendizaje y la recreación.”**

~ Mr. Marius Vizer, IJF President.

## Los básicos

Hay algunos aspectos fundamentales a la hora de enseñar judo a los niños. La mayoría de los puntos fueron parte de su educación como maestro de judo y judoka. Para nosotros, un maestro necesita tener los siguientes requisitos básicos:

### GENERAL

El/ella...

- conoce los derechos, deberes y responsabilidades del educador
- observa higiene y seguridad en las escuelas
- sabe qué hacer en caso de accidente
- tiene un certificado de capacitación en primeros auxilios o prevención cívica y rescate de nivel 1.
- conoce las bases del funcionamiento de la estructura (escuela).
- conoce el análisis interno y externo de la estructura (ver anexo A)
- conoce el sistema federal y escolar del país (organización, licencia, seguro, certificados médicos, Declaración de comportamiento, etc.)

### JUDO

El/ella...

- es 1 ° Dan
- conoce la historia y los valores del judo
- conoce el código moral y puede aplicar los valores de judo en cada lección de su programa.
- comprende el programa técnico
  - o Las principales habilidades de los niños (habilidades físicas, mentales y sociales / emocionales)
  - o Las principales habilidades técnicas fundamentales del judo Tashi-waza y Ne-waza.
- es capaz de escribir un programa anual de judo y micro-ciclos
- tiene la capacidad de escribir y ejecutar una lección en nuestra “hoja de lección típica” y hacer una lección de construcción lógica (que incluye un calentamiento, una parte técnica y volver a la calma).
- es capaz de analizar las diferentes situaciones de enseñanza: ajuste su programa / lecciones a las necesidades del grupo (edad, habilidades físicas, mentales y sociales / emocionales y necesidades especiales).
- tiene la capacidad de aconsejar y corregir a niños individuales sobre sus logros técnicos e intelectuales.
- Es capaz de presentar la actividad y sus propósitos.
- garantiza la seguridad durante la práctica a nivel del individuo y el entorno material
- conoce las reglas del dojo (por ejemplo, higiene y seguridad) (ver anexo B)

En nuestras pautas sobre grupos de edad puede encontrar más información.

## Seguridad

La seguridad es uno de los aspectos más importantes que debe tener en cuenta durante las lecciones de judo. Debe estar capacitado para mantener la seguridad en alta estima.

Preste atención a los detalles y siempre garantice la seguridad de los niños en cada ejercicio que realicen. Si los niños cometen errores que conducirán a peligros y / o accidentes, siempre tómese el tiempo para corregirlos, incluso si esto cambia el curso de su lección.

Presta atención a la diferencia niño-niña y el trasfondo cultural. Respetarlo si un niño no quiere realizar un ejercicio en particular.

En nuestras pautas encontrará consejos sobre cómo hacer que las lecciones y ejercicios sean más seguros teniendo en cuenta el grupo de edad.

## Hygiene

Además de la seguridad, la higiene personal también es un factor importante. Consideramos que los padres y los niños son responsables de algunas cosas básicas:

1. Los niños siempre entran con las manos y los pies limpios. Por supuesto, esto se aplica a todo el cuerpo, pero las manos y los pies, y un olor fresco, son particularmente importantes;
2. No se permiten uñas largas en el tapete;
3. Todas las joyas deben ser removidas. Si los aretes no pueden salir porque las orejas se acaban de perforar, haremos una excepción y los pegaremos;
4. No use alfileres o cuentas de metal en su cabello. Si tienes el pelo largo, úsalo atado en una cola de caballo, moño o trenza. Solo use bandas elásticas que no tengan pedazos de metal;
5. Use el baño antes de que comience la clase. Solo por excepción permitimos descansos para ir al baño durante la clase.

No todos los niños tendrán su "propio" judogi. Por razones de higiene, recomendamos que los niños usen una camiseta debajo de sus trajes. Esto incluye a los niños que se sienten inseguros sobre su cuerpo.

## Participación de los padres/ maestros de escuela

Para nosotros es importante que los padres sepan sobre el Judo IJF en las escuelas. Puede informarles usando una carta. Esto permite a los padres apoyar los valores de Judo en las Escuelas de la FIJ fuera de la escuela también. Puedes encontrar un ejemplo en el Anexo C.

Además de eso, puede involucrar a los padres por varias razones:

- Su ayuda en caso de incidente (inodoro, accidente, crisis o enfermedad)
- Ayúdelos a instalar el tatami o a ordenarlos
- Su testimonio en el caso de una acusación de agresión, abuso físico, verbal o sexual.

## Abuso sexual / acoso sexual

Las regulaciones y leyes de su país serán diferentes a las de otros. Por ejemplo, puede estar prohibido que los maestros usen el mismo vestuario que los niños. Le recomendamos encarecidamente que tenga en cuenta estas reglas para evitar cualquier problema en este asunto. Aunque los casos de pedofilia son extremadamente raros en el judo, siempre piense en las peores interpretaciones posibles de sus acciones y nunca deje la sombra de una posible ambigüedad para mostrar su grado de credibilidad.

# Método de enseñanza

Nuestra metodología en torno al código moral del judo ayudará a los niños a enseñar habilidades para la vida.

Entre otros incluye:

- un programa anual adecuado
- una introducción a la escuela
- lecciones de calidad (incluida una preparación de la hoja de lecciones)
- evaluación
- un método de feedback.

Confiamos en que se apegará a nuestra metodología y ejercicios durante sus clases. Si piensa en un ejercicio que falta en el plan de estudios o un ajuste en el programa, ¡genial! Por favor, permita que haya una cultura abierta para compartir conocimientos y permitir que los demás mejoren. Por favor, háganos saber para que podamos decidir si el ejercicio coincide con nuestra filosofía de enseñanza. Apreciamos enormemente sus contribuciones activas a nuestro programa.

## Programa anual

El programa dado en la escuela necesita emplear una filosofía de aprendizaje continuo donde los niños aprendan sobre el judo y sus valores. Al hacer un programa de judo en las escuelas, hay varias cosas a considerar, como la edad de los niños, la duración del programa, el número de clases por semana y las necesidades (especiales) de los niños. El objetivo es tener un programa anual apropiado para cada grupo, desde 4 hasta 12 años.

*¿Qué habrá en el programa?*

El código moral es el elemento más esencial del programa. El ADN del judo transmite valores fundamentales que se entrelazan para construir una brújula moral. El respeto de este código es la base y la esencia al practicar judo. Puede optar por poner énfasis en un valor específico por año, por ciclo o durante la clase.

**El autocontrol es una forma de coraje.**

**La cortesía, la sinceridad y la modestia son formas de respeto por los demás.**

**El honor es una forma de autoestima.**

El programa no está destinado a presentar judo solamente. Su objetivo es enseñar a los niños habilidades físicas, mentales y sociales / emocionales que podrán seguir usando el resto de sus vidas. Por eso creamos pautas para cada categoría de edad sobre qué enseñar. Puede usar estas pautas al crear su programa.

El primer paso para crear un programa es establecer un objetivo principal. ¿Qué quieres que aprendan los niños, teniendo en cuenta las habilidades físicas, mentales y sociales / emocionales?

Para alcanzar su objetivo principal, necesita establecer diferentes pasos para lograrlo. Estos serán sus objetivos de ciclo. Desglosarlo en pasos más pequeños le permitirá evaluar y ser más flexible con los niños y la escuela para adaptar el programa cuando sea necesario.

## Lección 0: Introducción adecuada en la escuela

Para dar un buen comienzo a su programa, es importante presentarse y practicar judo en la escuela. Esto es lo que nos gusta llamar lección 0.

La lección 0 está destinada a que usted, el maestro de la escuela y los niños se conozcan y repasen lo que la clase puede esperar de las próximas clases. El énfasis está en alinear las expectativas, sin perder de vista los valores.

Sepa que inmediatamente tiene un papel ejemplar en la clase. Puedes contarles sobre:

- ¿Quién eres tú? Cuenta tu historia personal de judo;
- ¿Para qué estás aquí? Hará que los estudiantes sean más fuertes, más rápidos, más inteligentes, etc. Y los ayudará a mejorar en los otros deportes que practican;
- ¿Qué les vas a enseñar después de divertirse jugando? Cuénteles acerca de dar cumplidos y otros comentarios y solicite los pulgares (el método del pulgar se explica en otra página).

Puede encontrar un ejemplo en el anexo D.

**“Debido al judo, también te fortalecerás en otros deportes.”**

### Lecciones de calidad

Con IJF Judo in Schools tendremos que tratar con niños que no elegirían practicar judo ellos mismos. La escuela o el municipio tomaron la decisión por ellos, es un deporte obligatorio. Para este grupo, la forma de enseñar es muy importante. Especialmente la introducción del IJF Judo en las Escuelas (Lección 0) y la primera lección de judo en la escuela marcarán la diferencia.

### Introducción de captura

En la lección de judo, la introducción en sí es muy importante. Si puedes “atrapar” el judoka y hacer que se interesen, será de gran ayuda iniciar el programa y tener un buen ambiente. Necesitará una presentación sólida que facilite la participación de todos con placer y seguridad utilizando acciones y desafíos.

**Constantemente tienes que buscar “el juego”.**  
**Pregúntate a ti mismo: ¿Con qué puedes desafiar e interesar a un judoka?**

Garantice un **entorno seguro** en el que todos sean respetados y donde todos se ayuden mutuamente a ser “mejores” que ayer:

“No te esfuerces por ser mejor que otra persona, apunta a convertirte en un mejor tú que ayer.”

Use la **reverencia** como confirmación de estas intenciones.

“A través del saludo, acuerdan fortalecerse mutuamente y se cuidarán mutuamente.”

En sus lecciones, enfatice que hay espacio para aprender a sobrellevar las emociones como la desilusión, la ira, el dolor, el dolor, ganar, perder, el estrés o el miedo. Ese comportamiento desagradable con respecto a estos temas no se acepta dentro o fuera del tapete. Después de todo, están allí para apoyarse y reforzarse mutuamente.

### Consejos clave para un maestro

Hay algunos puntos clave a tener en cuenta que usará en cada juego o ejercicio:

- Repita las instrucciones de seguridad para cada juego / ejercicio;
- No te concentres en la victoria o la derrota;
- Presta especial atención cuando haya mucho movimiento en el tatami; debe ejercer control sobre el grupo para evitar colisiones o movimientos excesivos;
- Los juegos / ejercicios se clasifican en tres categorías: juego en grupo, juego en equipo, juego individual;
- Dé instrucciones claras a los niños para que puedan concentrarse en una sola tarea.

### Elegir amigos

Elegir amigos puede ser difícil para los niños. Preferirán elegir a sus amigos y, como docentes, puede ser difícil lidiar con eso. Hay diferentes maneras de resolver esto y hacerlo divertido y fácil de entender para los niños. Junto al siguiente ejemplo, puede encontrar más en el cuadro de ejercicios.

*Ejemplo:*

Al principio, elegirá los pares de aproximadamente la misma altura y peso. Después de hacer esto, cuando estén uno frente al otro, enfatice que tienen la misma altura. Después de esto, puede usar esto como referencia durante la lección. Con esto, usted guía a los niños para que siempre tomen la decisión correcta y hagan que el ejercicio sea seguro y equilibrado.

## 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!”

En el anexo E puede encontrar más ejemplos de cómo combinar los ejercicios con los valores.

## 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.

## Hoja de lección

Trabajar con una hoja de lección puede guiarte para preparar y llevar a cabo la lección que creemos que es la correcta. A continuación, puede encontrar la descripción de los elementos de la hoja de la lección. También puede encontrar la hoja de lecciones en el kit de herramientas en nuestra plataforma, que puede descargar para su propio uso.



### Judo in Schools



#### Hoja de lecciones

Lugar: Fecha: Hora: Profesor: Número de lección:	Objetivo de la lección	Público			
		Material			
estructura de la lección	Tiempo	Ejercicios	Objetivos	Instrucciones	Observaciones
Recepción pública, Zarei; Ritsurei					
Calentando					
Rotura de hidratación					
Parte técnica					
Volver a la calma					
Zarei; ritsurei					

### Parte superior de la hoja de la lección:

#### Objetivo de la lección

Como se dijo antes, es importante tener un objetivo principal para su programa. Puede dividirlo en diferentes objetivos que puede evaluar, si lo desea. Piensa en lo que harás específicamente hoy, para tener éxito mañana. ¿Cómo es tu lección parte del panorama general?

*Ejemplo:*

**Objetivo de la lección:** Para mejorar todos los ukemis

#### Audiencia

Siempre haz un análisis de tu audiencia. ¿Es un grupo homogéneo, tienen experiencia en judo, tienen necesidades especiales?

*Ejemplo:*

**Audiencia:** Grupo homogéneo de 4/5 años, máximo de un año de experiencia de judo. Cinturones blancos con una línea amarilla. Un niño con autismo.

## Material

Prepare sus lecciones de acuerdo con sus ejercicios. Esto te ayudará a no olvidarte de organizar el material.

*Ejemplo:*

**Material:** Tatami, judogi, pelota.

## Estructura de la lección:

Cada lección se construye con los mismos bloques. Siempre consiste en el mismo ritual al principio y al final de la clase, un calentamiento, un descanso de hidratación, una parte técnica y volver a la calma.

## ¿Cómo rellenar la hoja?

*Artículos verticales*

- Recepción del público, Zarei, Ritsurei: cómo saludarnos al comienzo de la lección;
- Calentamiento: los ejercicios o juegos utilizados deben preparar a los niños para la parte técnica de la sesión. El inicio representa aproximadamente la sesión total. Es posible disminuir o aumentar este período. Los objetivos más comunes son el aumento del ritmo cardiovascular, la preparación del sistema musculoesquelético (los músculos y su estructura);
- Parte técnica: este es el programa técnico de la lección. Esto puede contener múltiples ejercicios y juegos;
- Retorno a la calma: el objetivo de esta parte es el retorno a los datos iniciales: fisiológicos, psicológicos y físicos. En otras palabras, la frecuencia cardíaca debe volver a la normalidad. También es un momento privilegiado para que los niños evalúen automáticamente la sesión y el retorno de uno mismo.

*Artículos horizontales*

- Nombre de los ejercicios (ej.: juegos de piratas y tiburones), debe ser global;
- Tiempo: tiempo requerido para completar el ejercicio;
- Objetivo: lo que debe lograrse (por ejemplo, aumento del ritmo cardiovascular);
- Instrucciones: Descripción del ejercicio;
- Observaciones: esta se completa después de la lección. Es una evaluación de los ejercicios y también una forma de mejorarte la próxima vez.

Más adelante en este documento, encontrará un ejemplo de una hoja de lección llena.

## Evaluación

Siempre es importante evaluar lo que está haciendo durante el programa y las lecciones. Le dará retroalimentación sobre si los niños entienden y pueden hacer el ejercicio correctamente, y si están listos para el siguiente paso en el programa. P.ej. Si los niños aún no saben cómo hacer ukemi, entonces no puedes enseñarles una técnica de lanzamiento.

Cuando inicia un programa, es importante hacer una “medición cero”. Necesita saber el punto de partida de los niños. Después de eso, cada vez que evalúe verá el progreso y puede guiarlo a través del programa. Existen diferentes tipos de evaluaciones: por ejemplo, después de un ejercicio, después de una lección y después de un programa. Todos lo ayudarán a mejorar y ajustar el programa y, por lo tanto, ayudarán a los niños a alcanzar sus objetivos. Intenta trabajar junto con los otros maestros para mejorar.

### *Ejemplo de evaluación después de un ejercicio*

Después de que los niños practicaron una técnica, los pones en una línea. Luego invitas a dos niños a pasar al medio y mostrar la técnica. Puede pedirles a los otros niños que den su opinión: “¿Qué estuvo bien o mal?” Le dirá si entendieron el ejercicio, si necesitan más tiempo para practicar o si necesita ajustar el ejercicio.

## Feedback

En línea con la evaluación constante que usted hace, también les pide a los niños que den su opinión. Cuando haces esto, les pides que participen activamente en la lección. Hay varias formas de hacerlo. A continuación, le damos ejemplos que se utilizan con éxito en los Países Bajos. Puede usar estos ejemplos para dar retroalimentación al grupo, pero también para pedir retroalimentación.

### 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 felicitarse 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 **A pat** 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).*

# Grupos de edad

Una forma de practicar deportes mientras te diviertes mientras aprendes una disciplina de la vida.

El judo no se aprende de la misma manera a los 4 o 12 años. Es importante dividir a los niños en grupos de edad, porque los niños tendrán diferentes etapas de desarrollo en el nivel físico, mental y social / emocional. Según las características del grupo de edad, es mejor ajustar su método y lecciones.

Cuando enseñas a los niños, es importante conocer los principios y características de los niños. En otras palabras, necesita saber cómo actuar y hablar con cada grupo de niños. Teniendo en cuenta estos principios, debe comprender qué objetivos se pueden lograr.

Esto se traducirá en un programa anual diferente, donde los niños pueden aprender diferentes movimientos técnicos (tanto judo como no judo). Algunas técnicas pueden ser peligrosas para los niños más pequeños, pero son adecuadas para los ancianos. Además, los niños pequeños aún no conocerán todos los conceptos de movimiento. Debe poder reflexionar sobre esto y ajustar su programa para que sea adecuado para el grupo de edad. En el anexo F puede encontrar un ejemplo de un programa anual.

Lo único que será igual para cada grupo de edad es el código moral (los valores del judo). Desde el momento en que pise el tatami con los niños, tendrá que aceptar / aumentar los valores en cada lección de su ciclo. Eres el embajador de los valores. Cada vez que hable o muestre un ejercicio, tenga en cuenta que usted es el ejemplo para los niños.

Para IJF Judo en las escuelas, formamos tres grupos de niños de cuatro a doce años. Le daremos un resumen de los grupos de edad. Por supuesto, eres libre de adaptarte a tu realidad. Puede encontrar más información sobre los grupos de edad en nuestras pautas.

## Características físicas

4 a 6 años	6 a 9 años	9 a 12 años
Diferentes experiencias y habilidades motoras	Gran diferencia (habilidades motoras)	Grandes diferencias de desarrollo entre niñas y niños (niñas → pubertad)
Dificultad con la orientación (no conocen la diferencia de derecha a izquierda)	La regulación del calor del cuerpo no funciona de manera óptima	Chicos: Edad de oro para trabajar en la coordinación y técnicas El deseo de moverse por los niños es alto
No se pueden mover ni entrenar a largo plazo (sin capacidad aeróbica)	Fragilidad de la cabeza y el cuello	Chicas: el deseo de moverse es cada vez menor
Son capaces de recuperarse muy rápido (no se necesita un descanso largo)	Los huesos y el motor neurológico no son adecuados para grandes cargas y choques	
Las habilidades de coordinación son básicas para aprender más movimientos.		

### ¿Cómo puedes responder a estas condiciones?

4 a 6 años	6 a 9 años	9 a 12 años
Diferenciar	Canalizar la energía	Diferenciar
Apoyo visual, ayuda a los niños a una mejor orientación	Pausas de hidratación	Presta más atención a los detalles técnicos
Trabajar en ambos lados	Atención con técnica de control sobre el terreno	No presione a niñas y niños a hacer ejercicio juntos
Un entrenamiento de resistencia objetivo no tiene sentido	Atención con ushiro-ukemi y técnicas al revés	
Descansos cortos		
Centrarse en la coordinación		

## Rasgos mentales

4 a 6 años	6 a 9 años	9 a 12 años
No pueden concentrarse a largo plazo	Gran diferencia (habilidades cognitivas)	La concentración es muy buena
No pueden filtrar la información muy bien	Mejor capaz de concentrarse y ser paciente	El enfoque está mejorando
Motivación intrínseca	Son capaces de reflexionar y mejorar los errores	
	Más y más motivación extrínseca	

### ¿Cómo puedes responder a estas condiciones?

4 a 6 años	6 a 9 años	9 a 12 años
Papeles distintos	Mayor tiempo de ejercicio	Aumentar el tiempo de ejercicio
Rituales	Trabaja en detalles	Las técnicas de ejercicios pueden ser más complejas
Secuencias cortas de ejercicio		
Explicación breve y distinta		
Recomendar solo uno de dos puntos para mejorar		

## Rasgos sociales / emocionales

4 a 6 años	6 a 9 años	9 a 12 años
Comportamiento egocéntrico	Gran diferencia (habilidades emocionales)	Quieren opinar sobre los asuntos
Reaccionan espontánea y emocionalmente porque sus habilidades verbales son restringidas / limitadas	Más capaz de integrarse en un grupo	Quieren más distancia al maestro
	Más capacidad para controlar las emociones (mejores habilidades lingüísticas)	Chicas: tienen miedo al fracaso
	Están buscando un lugar en el grupo	
	Hora de construir confianza en sí mismo	

## How can you respond to these conditions?

4 a 6 años	6 a 9 años	9 a 12 años
Ejercicios frecuentes, pueden ejecutarse solos	Centrarse en dar cumplidos	Para darles voz
Debe introducirse el ejercicio con un compañero del grupo.	Motívalos	Darles la posibilidad de elegir
	Ejercicio para construir un grupo	No los presione para mostrar técnicas en el grupo

# Ejemplo de lección por grupo de edad

Le daremos un ejemplo de la primera lección de un programa destinado a principiantes, para que los niños sin experiencia en judo. Le daremos un ejemplo de cada categoría de edad. En cada lección usamos los mismos ejercicios, pero ajustamos el nivel de dificultad.

Resumen de las lecciones:

	4 a 6 años		6 a 9 años		9 a 12 años	
Contenido:	T		T		T	
Recepción del público, Zarei, Riturei	4'	Saludo Método del cinturón rojo Llama los nombres	4'	Saludo Método del cinturón rojo Llama los nombres	4'	Saludo Método del cinturón rojo Llama los nombres
Calentando	15'	Actividad 1 - Juego de cars Actividad 2 - Juego de cangrejo Actividad 3 - Juego de avión Actividad 4 - Juego de comando	20'	Actividad 1 - Cars game <b>+ ejercicio / movimientos adicionales</b>  Actividad 2 - Juego de cangrejo <b>+ ejercicio / movimientos adicionales</b>  Actividad 3 - Juego de avión <b>+ ejercicio / movimientos adicionales</b>  Actividad 4 - Juego de comando	20'	Actividad 1 - Juego de cars <b>+ ejercicio / movimientos adicionales</b>  Actividad 2 - Juego de cangrejo <b>+ ejercicio / movimientos adicionales</b>  Actividad 3 - Juego de avión <b>+ ejercicio / movimientos adicionales</b>  Actividad 4 - Juego de comando
Descanso de hidratación	3'		3'		3'	
Parte técnica	15'	Actividad 1 Encuentra amigos + juego de comando  Actividad 2 Juego de equilibrio  <b>Actividad 3 Juego de oposición: la cocina y la salchicha</b>  Actividad 4 El cocodrilo y los cangrejos	25'	Actividad 1 Encuentra amigos + juego de comando <b>+ ejercicio / movimientos adicionales</b>  Actividad 2 Juego de equilibrio <b>+ ejercicio / movimientos adicionales</b>  <b>Actividad 3 Juego de oposición: juego de levantamiento + iniciación de randori ne waza + ejercicio / movimientos adicionales</b>  Actividad 4 El cocodrilo y los cangrejos	25'	Actividad 1 Encuentra amigos + juego de comando <b>+ ejercicio / movimientos adicionales</b>  Actividad 2 Juego de equilibrio <b>+ ejercicio / movimientos adicionales</b>  <b>Actividad 3 Juego de oposición: espalda con espalda + iniciación de randori ne-waza + ejercicio / movimientos adicionales</b>  Actividad 4 El cocodrilo y los cangrejos
De vuelta a la calma	5'	El juego de las estatuas	5'	El juego de las estatuas	5'	El juego de las estatuas
Zarei, Ritsurei	3'	Método del cinturón rojo Saludo		Método del cinturón rojo Saludo		Método del cinturón rojo Saludo

## 4 a 6 años

Profesor(es): Freitas Leandra	Lugar: Madeira	Audiencia: 4/6 años, grupo homogéneo. Cinturones blancos y cinturones blancos con una línea amarilla. 1 año de judo máx.		Fecha: 31/9/2018 Tiempo de clase: 16h-16h45 = 45 minutos	
Objetivo general de la clase: 1er día de judo, evaluación del grupo.				Material: tatamis, judogis	
Objetivo específico de la lección: aumentar desde el primer día los valores del judo y el ritual.				Lección n ° 1	
Contenido de la clase	Tiempo	Ejercicios	Objetivos	Instrucciones	Observaciones
Audience reception, Zarei; Ritsurei	4'	Saludo Método del Cinturón Rojo (explicación) Llame los nombres de los alumnos al comienzo de la clase.	Tener un grupo unido, desde el primer día para abrazar los valores del judo  los niños necesitan aprender, que cuando entran al dojo, solo pueden subir al tatami cuando el maestro autoriza.	Una vez que los niños entran al tatami, necesitan formar una línea en sus rodillas y esperar el momento para saludar. Puede explicarles a los niños que es una forma de decir hola y adiós en judo. Cuando llame los nombres, uno por uno, se le acercarán y formarán una línea (un tren). Cada niño vendrá al tren y pondrá la mano sobre los hombros sin empujar. Este simple ejercicio puede iniciar el contacto entre ellos. Método del cinturón rojo: consulte la explicación anterior en este documento.	¿Por qué es importante hacer la llamada al comienzo de la clase y no al final?  Es una cuestión de seguridad (si un padre o maestro informa que su hijo está desaparecido durante o al final de la clase, puede ayudar saber si estuvo allí al principio). También ayuda a administrar la lección (saber si son pares o impares).  Explique el Método del Cinturón Rojo al comienzo de la clase desde el primer día.
Calentando	15'	<b>Actividad 1</b> - Juego de Cars  <b>Actividad 2</b> - Juego de Crab  <b>Actividad 3</b> - Juego de avión  <b>Actividad 4</b> - Juego de comando	Calienta las articulaciones y aumenta la frecuencia cardíaca. prepare al niño para una actividad.  <b>Actividad 1</b> - Aprender hajimé y mate  <b>Actividad 2</b> - Moverse hacia los lados: aprenda a moverse hacia los lados sin cruzar las piernas.  <b>Actividad 3</b> - Aprende a hacer el equilibrio en un pie. Aprende a concentrarte.  <b>Actividad 4</b> - El objetivo de este ejercicio es ver qué tan rápido el niño puede realizar los ejercicios solicitados en el tiempo mínimo. Es un juego de reacción, concentración y velocidad.	<b>Actividad 1</b> - Enseñar hajimé y mate con ejemplos de automóviles. "Hajimé" significa luz verde (para que puedan comenzar la tarea que el maestro les da, por ejemplo, correr) "Maté" significa luz roja (significa detenerse, nadie se mueve y guardar silencio). Si dices "parque", tienen que ir al borde rojo del tatami.  <b>Actividad 2</b> - El niño pone sus manos (garras de cangrejo) en las caderas y se mueve hacia los lados (un pie toca el otro pie siempre que comienza). Cuando el maestro aplaude, cambian de lado (van del otro lado).  <b>Actividad 3</b> - El niño elige su pie favorito y se queda sobre este pie e intenta equilibrarse de forma estática. (después de que el maestro aplaude las manos necesitan cambiar el pie (aplaudir con diferentes ritmos hará que el ejercicio sea más divertido).  <b>Actividad 4</b> - Juego de comando: cada vez que el maestro dice un ejercicio, el niño debe hacerlo lo más rápido posible (por ejemplo, ponerse en cuclillas, arrodillarse, acostarse boca abajo, boca arriba, boca abajo sobre un tatami rojo, sobre la espalda sobre un tatami amarillo, los pies en rojo y las manos en verde, etc.)	<b>Actividad 1</b> - Asegúrese de que las instrucciones sean claras, siempre señale los límites en el tatami y preste atención y explique que siempre deben mirar hacia adelante para evitar toparse con sus amigos. A esta edad, el niño no tiene noción de espacio.  <b>Actividad 2</b> - Asegúrese de que el niño no cruce las piernas durante el ejercicio y que tenga noción de la rima del juego.  <b>Actividad 3</b> - Los niños tendrán dificultades para hacer el ejercicio, pero les ayudará a concentrarse durante el calentamiento.  <b>Actividad 4</b> - Verá que en el momento del juego, algunos niños serán más rápidos que otros, puede ayudarlo a evaluar y ver a los niños más reactivos en su clase. Puedes usarlo más tarde en clase cuando hagas grupos de trabajo.

Contenido de la clase	Tiempo	Ejercicios	Objetivos	Instrucciones	Observations
Descanso de hidratación	3'	Romper para beber agua	Enseñar a los niños la importancia de beber durante la actividad física. disminuya el ritmo cardíaco y concéntrese en el resto de la clase.	Para ir a beber, los niños necesitan tener un ritual. Así que siempre imponga el mismo ritual que consiste en caminar hacia su botella en lugar de correr, no beba en el tatami, no juegue con el agua.	Los niños tendrán tendencia a correr, es por eso que debes hacer que un niño en cada lección sea responsable. Haga que un niño recuerde las reglas antes de la pausa y el mismo monitor a los demás.
Parte técnica	15'	<p><b>Actividad 1</b> - Encuentra amigos + juego de comando</p> <p><b>Actividad 2</b> - Juego de equilibrio</p> <p><b>Actividad 3</b> - Juego de oposición: la cocina y la salchicha</p> <p><b>Actividad 4</b> - El cocodrilo y los cangrejos</p>	<p><b>Actividad 1</b> - El objetivo es que los niños aprendan a equilibrarse y también comenzar el contacto entre los niños.</p> <p><b>Actividad 2</b> - El objetivo es aprender a equilibrar con ambos pies en el suelo y tener una buena postura.</p> <p><b>Actividad 3</b> - Los niños aprenden cómo tener contacto y comenzar la confrontación.</p> <p><b>Actividad 4</b> - El objetivo es divertirse, pero también practicar los movimientos que aprendieron durante la clase, esta vez con rapidez.</p>	<p><b>Actividad 1</b> - Este juego tiene 2 órdenes: Flamingo y elefantes. Cuando llamas "flamingo", tienen que pararse en una pierna y quedarse quietos. Cuando llamas "elefantes", tienen que formar un tronco con las manos y encontrar otro tronco (un amigo).</p> <p><b>Actividad 2</b> - Los niños están parados en 2 pies uno frente al otro. Se tocarán las manos e intentarán desequilibrarse mutuamente (¡sin empujar demasiado fuerte ni tirar!). El objetivo para los niños es mantener los pies en línea. Si se mueven 1 o 2 pies hacia atrás o hacia adelante, el otro niño gana un punto.</p> <p><b>Actividad 3</b> - Posición de inicio: la cocina estará de rodillas y la salchicha se acostará frente a él sobre su espalda (¡imagínese listo para agarrar un yoko shiho gatame). Imaginación para los niños: puede pedirle a la cocina que agregue un poco de sal y otros ingredientes, pueden hacerlo con sus manos. Después de eso, la cocina necesita mirar hacia atrás para ver dónde están el tenedor y el cuchillo para comer la salchicha. En ese momento, la salchicha se convierte en una salchicha mágica y comenzará a rodar para que no se la coma. (Básicamente, los niños que juegan la salchicha pueden rodar.) La cocina perseguirá la salchicha e intentará agarrarla para comerla.</p> <p><b>Actividad 4</b> - Tienes 2 cocodrilos. Cada vez que un cocodrilo toca un pequeño cangrejo, el cangrejo se convierte en cocodrilo. Los pequeños cangrejos no pueden correr (necesitan moverse como pequeños cangrejos, así que de lado) y los cocodrilos necesitan moverse con las manos y las rodillas. Los cangrejos no pueden saltar y los cocodrilos no pueden levantarse. Si salen de la zona limitada se convierten en cocodrilos. Al final solo te quedarán cocodrilos.</p>	<p><b>Actividad 1</b> - Asegúrese de que el objetivo del juego sea claro. Asegúrese de que cuando busque a un amigo, todos los niños tengan a alguien.</p> <p><b>Actividad 2</b> - Es muy importante que no puedan golpear a la otra persona. Primero, tienen que tocar las manos, luego pueden comenzar a empujar</p> <p><b>Actividad 3</b> - Es importante ser claro en sus instrucciones y explicar claramente el papel del niño. Además, cuando la cocina esté comiendo la salchicha, tenga en cuenta que no puede agarrar la salchicha en el cuello, solo en el cofre.</p> <p><b>Actividad 4</b> - El área del juego debe ser limitada, por razones de seguridad. Asegúrese de que las reglas de seguridad sean claras para los niños para evitar accidentes.</p>

Contenido de la clase	Tiempo	Ejercicios	Objetivos	Instrucciones	Observaciones
De vuelta a la calma	5'	El juego de las estatuas	bajar la frecuencia cardíaca	Es el mismo concepto del juego de autos, pero caminar. Los niños caminan sobre el tatami y cuando la maestra dice "compañero" tienen que detenerse; en hajimé pueden moverse. Los que se mueven, son "eliminados", eligen un tatami y se sientan y esperan en silencio hasta el final del juego. Cuando todos estén sentados, deberán cerrar los ojos y acostarse boca arriba. Luego el maestro tocará el pie de cada niño. Con ese toque, los niños sabrán que pueden ir a la posición inicial para recibir el saludo (formar una línea).	Ejercicio divertido, haga que los niños vuelvan a la calma y ayúdelos a concentrarse en la clase hasta el final.  Los niños deben hacer este juego sin demasiada emoción, siempre tienen que caminar y guardar silencio hasta el final de la lección.
Zarei; Ritsurei	3'	Método del cinturón rojo Saludo	Tener un grupo unido, desde el primer día para abrazar los valores del judo.	Esto es lo mismo que al principio, pero con la aplicación del Método del Cinturón Rojo. (Le entregará el Cinturón Rojo al niño que mostró los valores del judo de la mejor manera).	

“Divertidos ejercicios o juegos con posiblemente accesorios. Historias en las que el niño se convertirá en actor.”

## 6 a 9 años

Profesor(es): Freitas Leandra		Lugar: Madeira		Audiencia: 6/9 años, grupo homogéneo. Cinturones blancos y cinturones blancos con una línea amarilla. 1 año de judo máx.		Fecha: 31/9/2018 Tiempo de clase: 16h-17h = 1 hora	
Objetivo general de la clase: 1er día de judo, evaluación del grupo.				Material: tatamis, judogis			
Objetivo específico de la lección: aumentar desde el primer día los valores del judo y el ritual.				Lección n° 1			
Contenido de la clase	Tiempo	Ejercicios	Objetivos	Instrucciones	Observaciones		
Audience reception, Zarei; Ritsurei	4'	Saludo Método del Cinturón Rojo (explicación) Llame los nombres de los alumnos al comienzo de la clase.	Tener un grupo unido, desde el primer día para abrazar los valores del judo  los niños necesitan aprender, que cuando entran al dojo, solo pueden subir al tatami cuando el maestro autoriza.	Una vez que los niños entran al tatami, necesitan formar una línea en sus rodillas y esperar el momento para saludar. Puede explicarles a los niños que es una forma de decir hola y adiós en judo. Cuando llame los nombres, uno por uno, se le acercarán y formarán una línea (un tren). Cada niño vendrá al tren y pondrá la mano sobre los hombros sin empujar. Este simple ejercicio puede iniciar el contacto entre ellos. Método del cinturón rojo: consulte la explicación anterior en este documento.	¿Por qué es importante hacer la llamada al comienzo de la clase y no al final?  Es una cuestión de seguridad (si un padre o maestro informa que su hijo está desaparecido durante o al final de la clase, puede ayudar saber si estuvo allí al principio). También ayuda a administrar la lección (saber si son pares o impares).  Explique el Método del Cinturón Rojo al comienzo de la clase desde el primer día.		
Calentando	20'	<b>Actividad 1</b> - Juego de Cars  <b>Actividad 2</b> - Juego de Crab  <b>Actividad 3</b> - Juego de avión  <b>Actividad 4</b> - Juego de comando	Calienta las articulaciones y aumenta la frecuencia cardíaca. prepare al niño para una actividad.  <b>Actividad 1</b> - Aprender hajimé y mate <b>Aprende a retroceder</b>  <b>Actividad 2</b> - Moverse hacia los lados: aprenda a moverse hacia los lados sin cruzar las piernas. <b>Aumenta el kumi kata y comienza el contacto.</b>  <b>Actividad 3</b> - Aprenda a hacer el equilibrio en un pie. Aprenda a concentrarte.  <b>Actividad 4</b> - El objetivo de este ejercicio es ver qué tan rápido el niño puede realizar los ejercicios solicitados en el tiempo mínimo. Es un juego de reacción, concentración y velocidad.	<b>Actividad 1</b> - Enseñar hajimé y mate con ejemplos de automóviles. "Hajimé" significa luz verde (para que puedan comenzar la tarea que le da el maestro, por ejemplo, correr) "Maté" significa luz roja (significa detenerse, nadie se mueve y guardar silencio). Si dices "parque", tienen que ir al borde rojo del tatami. <b>Ajuste: coloque más señales, por ejemplo, pueden correr hacia atrás.</b>  <b>Actividad 2</b> - El niño pone sus manos (garras de cangrejo) en las caderas y se mueve hacia los lados (un pie toca el otro pie siempre que comienza). Cuando el maestro aplaude, cambian de lado (van del otro lado). <b>Ajuste: Tendrán que agarrar la manga e ir con la pareja.</b>  <b>Actividad 3</b> - El niño elige su pie favorito y se queda sobre este pie e intenta equilibrarse de forma estática. (después de que el maestro aplaude las manos necesitan cambiar el pie (aplaudir con diferentes ritmos hará que el ejercicio sea más divertido). <b>Ajuste: necesitan equilibrarse en el pie pero también intentar ser más horizontales (como uchi-mata)</b> <b>Ajuste 2: Tendrán que moverse con un pie en el tatami.</b>  <b>Actividad 4</b> - Juego de comando: cada vez que el maestro dice un ejercicio, el niño debe hacerlo lo más rápido posible (por ejemplo, ponerse en cuclillas, arrodillarse, acostarse boca abajo, boca arriba, boca abajo sobre un tatami rojo, sobre la espalda sobre un tatami amarillo, los pies en rojo y las manos en verde, etc.)	<b>Actividad 1</b> - Asegúrese de que las instrucciones sean claras, siempre señale los límites en el tatami y preste atención y explique que siempre deben mirar hacia adelante para evitar toparse con sus amigos. A esta edad, el niño no tiene noción de espacio. <b>Asegúrese de que los niños miren por encima del hombro para no golpearse entre sí.</b>  <b>Actividad 2</b> - Asegúrese de que el niño no cruce las piernas durante el ejercicio y que tenga noción de la rima del juego. <b>El nivel es un poco más alto porque necesitan agarrar el kimono, necesitan coordinarse mejor.</b>  <b>Actividad 3</b> - Los niños tendrán dificultades para hacer el ejercicio, pero les ayudará a concentrarse durante el calentamiento.  <b>Actividad 4</b> - Verá que en el momento del juego, algunos niños serán más rápidos que otros, puede ayudarlo a evaluar y ver a los niños más reactivos en su clase. Puedes usarlo más tarde en clase cuando hagas grupos de trabajo.		

Content of the class	Tiempo	Ejercicios	Objetivos	Instrucciones	Observaciones
Descanso de hidratación	3'	Romper para beber agua	Enseñar a los niños la importancia de beber durante la actividad física. disminuya el ritmo cardíaco y concéntrese en el resto de la clase.	Para ir a beber, los niños necesitan tener un ritual. Así que siempre imponga el mismo ritual que consiste en caminar hacia su botella en lugar de correr, no beba en el tatami, no juegue con el agua.	Los niños tendrán tendencia a correr, es por eso que debes hacer que un niño en cada lección sea responsable. Haga que un niño recuerde las reglas antes de la pausa y el mismo monitor a los demás.
Parte técnica	25'	<p><b>Actividad 1</b> - amigos + juego de comando</p> <p><b>Actividad 2</b> - Juego de equilibrio</p> <p><b>Actividad 3</b> - Juego de oposición: juego de levantamiento + iniciación randori ne waza</p> <p><b>Actividad 4</b> - El cocodrilo y los cangrejos</p>	<p><b>Actividad 1</b> - El objetivo es que los niños aprendan a equilibrarse y también comenzar el contacto entre los niños.</p> <p><b>Actividad 2</b> - El objetivo es aprender a equilibrar con ambos pies en el suelo y tener una buena postura.</p> <p><b>Actividad 3</b> - Los niños aprenden cómo tener contacto y comenzar la confrontación.</p> <p><b>Actividad 4</b> - El objetivo es divertirse, pero también practicar los movimientos que aprendieron durante la clase, esta vez con rapidez.</p>	<p><b>Actividad 1</b> - Este juego tiene 2 órdenes: Flamingo y elefantes. Cuando llamas "flamingo", tienen que pararse en una pierna y quedarse quietos. Cuando llamas "elefantes", tienen que formar un tronco con las manos y encontrar otro tronco (un amigo). <i>Ajuste: agrega el orden "sandwich" donde los niños tienen que estar con tres personas, como un sandwich.</i></p> <p><b>Actividad 2</b> - Los niños están parados en 2 pies uno frente al otro. Se tocarán las manos e intentarán desequilibrarse mutuamente (¡sin empujar demasiado fuerte ni tirar!). El objetivo para los niños es mantener los pies en línea. Si se mueven 1 o 2 pies hacia atrás o hacia adelante, el otro niño gana un punto. <i>Ajuste: agregas una pelota. Ambos tocan la pelota e intentarán moverla de la misma manera que con la mano.</i></p> <p><b>Actividad 3</b> - Un niño sostiene al otro niño en el piso al nivel del cofre. La meta para el niño que está siendo retenido es levantarse, la meta del niño que está siendo retenido es obviamente mantener al otro abajo. One child is holding the other child on the floor at the level of the chest. The goal for the child that is being hold is to get up, the goal of the child that is holding, is obviously to keep the other down.</p> <p><b>Actividad 4</b> - Tienes 2 cocodrilos. Cada vez que un cocodrilo toca un pequeño cangrejo, el cangrejo se convierte en cocodrilo. Los pequeños cangrejos no pueden correr (necesitan moverse como pequeños cangrejos, así que de lado) y los cocodrilos necesitan moverse con las manos y las rodillas. Los cangrejos no pueden saltar y los cocodrilos no pueden levantarse. Si salen de la zona limitada se convierten en cocodrilos. Al final solo te quedarán cocodrilos.</p>	<p><b>Actividad 1</b> - Asegúrese de que el objetivo del juego sea claro. Asegúrese de que cuando busque a un amigo, todos los niños tengan a alguien.</p> <p><b>Actividad 2</b> - Es muy importante que no puedan golpear a la otra persona. Primero, tienen que tocar las manos, luego pueden comenzar a empujar</p> <p><b>Actividad 3</b> - Es importante ser claro en sus instrucciones y explicar claramente el papel del niño. <i>No pueden agarrar el cuello o la cabeza. El que se está levantando, no puede tirar el otro.</i></p> <p><b>Actividad 4</b> - El área del juego debe ser limitada, por razones de seguridad. Asegúrese de que las reglas de seguridad sean claras para los niños para evitar accidentes.</p>

Content of the class	Tiempo	Ejercicios	Objetivos	Instrucciones	Observaciones
De vuelta a la calma	5'	El juego de las estatuas	Bajar la frecuencia cardíaca	<p>Es el mismo concepto del juego de autos, pero caminar. Los niños caminan sobre el tatami y cuando la maestra dice "compañero" tienen que detenerse; en hajimé pueden moverse. Los que se mueven, son "eliminados", eligen un tatami y se sientan y esperan en silencio hasta el final del juego.</p> <p>Ajuste: cuando todos estén sentados, deberán cerrar los ojos y acostarse boca abajo.</p> <p>Después, el maestro tocará la parte posterior de cada niño con varios dedos. El niño tiene que adivinar la cantidad de dedos. Si es correcto, pueden ir a la posición inicial para recibir el saludo (formar una línea). Si no, el profesor lo hará un poco más fácil.</p>	<p>Ejercicio divertido, haga que los niños vuelvan a la calma y ayúdelos a concentrarse en la clase hasta el final.</p> <p>Los niños deben hacer este juego sin demasiada emoción, siempre tienen que caminar y guardar silencio hasta el final de la lección.</p>
Zarei; Ritsurei	3'	Método del cinturón rojo Saludo	Tener un grupo unido, desde el primer día para abrazar los valores del judo.	Esto es lo mismo que al principio, pero con la aplicación del Método del Cinturón Rojo. (Le entregará el Cinturón Rojo al niño que mostró los valores del judo de la mejor manera).	

## 9 a 12 años

Profesor(es): Freitas Leandra		Lugar: Madeira		Audiencia: 9/12 años, grupo homogéneo. Cinturones blancos y cinturones blancos con una línea amarilla. 1 año de judo máx.		Fecha: 31/9/2018 Tiempo de clase: 16h-17h = 1 hora	
Objetivo general de la clase: 1er día de judo, evaluación del grupo.				Material: tatamis, judogis			
Objetivo específico de la lección: aumentar desde el primer día los valores del judo y el ritual.				Lección n ° 1			
Content of the class	Tiempo	Ejercicios	Objetivos	Instrucciones	Observaciones		
Audience reception, Zarei; Ritsurei	4'	Saludo Método del Cinturón Rojo (explicación) Llame los nombres de los alumnos al comienzo de la clase.	Tener un grupo unido, desde el primer día para abrazar los valores del judo  los niños necesitan aprender, que cuando entran al dojo, solo pueden subir al tatami cuando el maestro autoriza.	Once the children enter the tatami, they need to form a line at their knees and wait for the moment to salute. You can explain the children that it's a way to say hello and goodbye in judo. When you call the names, one by one, they will come to you and form a line (a train). Each child will come to the train and put the hand on the shoulders without pushing. This simple exercise can start contact with each other. Red belt Method: Please look at the explanation earlier in this document.	¿Por qué es importante hacer la llamada al comienzo de la clase y no al final?  Es una cuestión de seguridad (si un padre o maestro informa que su hijo está desaparecido durante o al final de la clase, puede ayudar a saber si estuvo allí al principio). También ayuda a administrar la lección (saber si son pares o impares).  Explique el Método del Cinturón Rojo al comienzo de la clase desde el primer día.		
Calentando	20'	<b>Actividad 1</b> - Juego de Cars  <b>Actividad 2</b> - Juego de Crab  <b>Actividad 3</b> - Juego de avión  <b>Actividad 4</b> - Juego de comando	Calienta las articulaciones y aumenta la frecuencia cardíaca. prepare al niño para una actividad.  <b>Actividad 1</b> - Aprender hajimé y mate <i>Aprende a retroceder</i>  <b>Actividad 2</b> - Moverse hacia los lados: aprenda a moverse hacia los lados sin cruzar las piernas. <i>Aumenta el kumi kata y comienza el contacto.</i>  <b>Actividad 3</b> - Aprenda a hacer el equilibrio en un pie. Aprenda a concentrarse.  <b>Actividad 4</b> - El objetivo de este ejercicio es ver qué tan rápido el niño puede realizar los ejercicios solicitados en el tiempo mínimo. Es un juego de reacción, concentración y velocidad.	<b>Actividad 1</b> - Enseñar hajimé y mate con ejemplos de automóviles. "Hajimé" significa luz verde (para que puedan comenzar la tarea que le da el maestro, por ejemplo, correr) "Maté" significa luz roja (significa detenerse, nadie se mueve y guardar silencio). Si dices "parque", tienen que ir al borde rojo del tatami. <i>Ajuste: más signos, por ejemplo, pueden correr hacia atrás.</i> <i>Ajuste: más signos, por ejemplo, pueden seguir las líneas del tatami. Si se encuentran, pueden cambiar de dirección. Otro ajuste es que uno se coloca como un túnel (abre las piernas) y el otro pasa por el túnel.</i>  <b>Actividad 2</b> - El niño pone sus manos (garras de cangrejo) en las caderas y se mueve hacia los lados (un pie toca el otro pie siempre que comienza). Cuando el maestro aplaude, cambian de lado (van del otro lado). <i>Ajuste: Tendrán que agarrar la manga e ir con la pareja.</i> <i>Ajuste: los niños pueden atrapar ambas mangas. Cuando aplauden, cambian de dirección.</i>  <b>Actividad 3</b> - El niño elige su pie favorito y se queda sobre este pie e intenta equilibrarse de forma estática. (después de que el maestro aplaude las manos necesitan cambiar el pie (aplaudir con diferentes ritmos hará que el ejercicio sea más divertido).	<b>Actividad 1</b> - Asegúrese de que las instrucciones sean claras, siempre señale los límites en el tatami y preste atención y explique que siempre deben mirar hacia adelante para evitar toparse con sus amigos. A esta edad, el niño no tiene noción de espacio. <i>Asegúrese de que los niños miren por encima del hombro para no golpearse entre sí.</i> <i>Asegúrese de que los niños solo pasen el túnel por un lado.</i>  <b>Actividad 2</b> - Asegúrese de que el niño no cruce las piernas durante el ejercicio y que tenga noción de la rima del juego. <i>El nivel es un poco más alto porque necesitan agarrar el kimono, necesitan coordinarse mejor.</i>  <b>Actividad 3</b> - Los niños tendrán dificultades para hacer el ejercicio, pero les ayudará a concentrarse durante el calentamiento.  <b>Actividad 4</b> - Verá que en el momento del juego, algunos niños serán más rápidos que otros, puede ayudarlo a evaluar y ver a los niños más reactivos en su clase. Puedes usarlo más tarde en clase cuando hagas grupos de trabajo.		

Content of the class	Tiempo	Ejercicios	Objetivos	Instrucciones	Observaciones
				<p>Ajuste: necesitan equilibrarse en el pie pero también intentar ser más horizontales (como uchi-mata)</p> <p>Ajuste 2: Tendrán que moverse con un pie en el tatami.</p> <p>Ajuste: puede agregar signos, como bucles (hacer un salto de 360 grados)</p> <p><b>Actividad 4</b> - Juego de comando: cada vez que el maestro dice un ejercicio, el niño debe hacerlo lo más rápido posible (por ejemplo, ponerse en cuclillas, arrodillarse, acostarse boca abajo, boca arriba, boca abajo sobre un tatami rojo, sobre la espalda sobre un tatami amarillo, los pies en rojo y las manos en verde, etc.)</p>	
Descanso de hidratación	3'	Romper para beber agua	Enseñar a los niños la importancia de beber durante la actividad física. disminuya el ritmo cardíaco y concéntrese en el resto de la clase.	Para ir a beber, los niños necesitan tener un ritual. Así que siempre imponga el mismo ritual que consiste en caminar hacia su botella en lugar de correr, no beba en el tatami, no juegue con el agua.	Los niños tendrán tendencia a correr, es por eso que debes hacer que un niño en cada lección sea responsable. Haga que un niño recuerde las reglas antes de la pausa y el mismo monitor a los demás.
Parte técnica	25'	<p><b>Actividad 1</b> - Encuentra amigos + juego de comando</p> <p><b>Actividad 2</b> - Juego de equilibrio</p> <p><b>Actividad 3</b> - Juego de oposición: espalda con espalda + iniciación randori ne waza</p> <p><b>Actividad 4</b> - El cocodrilo y los cangrejos</p>	<p><b>Actividad 1</b> - El objetivo es que los niños aprendan a equilibrarse y también comenzar el contacto entre los niños.</p> <p><b>Actividad 2</b> - El objetivo es aprender a equilibrar con ambos pies en el suelo y tener una buena postura. El objetivo es aprender a equilibrar pararse sobre un pie.</p> <p><b>Actividad 3</b> - Los niños aprenden cómo tener contacto y comenzar la confrontación.</p> <p><b>Actividad 4</b> - El objetivo es divertirse, pero también practicar los movimientos que aprendieron durante la clase, esta vez con rapidez</p>	<p><b>Actividad 1</b> - Este juego tiene 2 órdenes: Flamingo y elefantes. Cuando llamas "flamenco", tienen que pararse en una pierna y quedarse quietos. Cuando llamas "elefantes", tienen que formar un tronco con las manos y encontrar otro tronco (un amigo).</p> <p>Ajuste: agrega el orden "sandwich" donde los niños tienen que estar con tres personas, como un sandwich. Ajuste: agrega la "casa" y el "león". Los niños tienen que estar con otros cuatro: tres se dan la mano y uno está en el medio (el león).</p> <p><b>Actividad 2</b> - Los niños están parados en 2 pies uno frente al otro. Se tocarán las manos e intentarán desequilibrarse mutuamente (¡sin empujar demasiado fuerte ni tirar!). El objetivo para los niños es mantener los pies en línea. Si se mueven 1 o 2 pies hacia atrás o hacia adelante, el otro niño gana un punto.</p> <p>Ajuste: agregas una pelota. Ambos tocan la pelota e intentarán moverla de la misma manera que con la mano.</p> <p>Ajuste: los niños tienen que equilibrarse sobre un pie.</p>	<p><b>Actividad 1</b> - Asegúrese de que el objetivo del juego sea claro. Asegúrese de que cuando busque a un amigo, todos los niños tengan a alguien.</p> <p><b>Actividad 2</b> - Es muy importante que no puedan golpear a la otra persona. Primero, tienen que tocar las manos, luego pueden comenzar a empujar</p> <p><b>Actividad 3</b> - Es importante ser claro en sus instrucciones y explicar claramente el papel del niño.</p> <p>No pueden agarrar el cuello o la cabeza. El que se está levantando, no puede tirar el otro.</p> <p><b>Actividad 4</b> - El área del juego debe ser limitada, por razones de seguridad. Asegúrese de que las reglas de seguridad sean claras para los niños para evitar accidentes.</p>

Content of the class	Tiempo	Ejercicios	Objetivos	Instrucciones	Observaciones
				<p><b>Actividad 3</b> - Estás sentado de espaldas. Cuando dices "hajime", los niños tienen que aplaudir con las dos manos. Después de eso, pueden darse la vuelta e intentar sujetar a su compañero sobre su espalda.</p> <p><b>Actividad 4</b> - Tienes 2 cocodrilos. Cada vez que un cocodrilo toca un pequeño cangrejo, el cangrejo se convierte en cocodrilo. Los pequeños cangrejos no pueden correr (necesitan moverse como pequeños cangrejos, así que de lado) y los cocodrilos necesitan moverse a la mano y las rodillas. Los cangrejos no pueden saltar y los cocodrilos no pueden levantarse. Si salen de la zona limitada se convierten en cocodrilos. Al final solo te quedarán cocodrilos.</p>	
De vuelta a la calma	5'	El juego de las estatuas	Bajar la frecuencia cardíaca	<p>Es el mismo concepto del juego de autos, pero caminar. Los niños caminan sobre el tatami y cuando la maestra dice "compañero" tienen que detenerse; en hajimé pueden moverse. Los que se mueven, son "eliminados", eligen un tatami y se sientan y esperan en silencio hasta el final del juego.</p> <p>Ajuste: cuando todos estén sentados, se acostarán boca arriba y deberán mantener los ojos cerrados. Después de decir un número, p.10. Entonces comenzarás a aplaudir. Cuando los niños piensan que aplaudiste 10 veces, pueden sentarse. Si es correcto, pueden ir a la posición inicial para recibir el saludo (formar una línea). Si no, el profesor lo hará un poco más fácil.</p>	<p>Ejercicio divertido, haga que los niños vuelvan a la calma y ayúdelos a concentrarse en la clase hasta el final.</p> <p>Los niños deben hacer este juego sin demasiada emoción, siempre tienen que caminar y guardar silencio hasta el final de la lección.</p> <p>Asegúrese de que los niños respeten las reglas, es decir, mantener los ojos cerrados hasta el final del juego. Además, siga aplaudiendo, incluso si ya pasó la cantidad de aplausos (en este ejemplo después de 10, debe seguir aplaudiendo).</p> <p>Asegúrese de hacer diferentes ritmos con aplausos para que el ejercicio sea más fácil o más difícil para los niños.</p>
Zarei; Ritsurei	3'	Método del cinturón rojo Saludo	Tener un grupo unido, desde el primer día para abrazar los valores del judo.	Esto es lo mismo que al principio, pero con la aplicación del Método del Cinturón Rojo. (Le entregará el Cinturón Rojo al niño que mostró los valores del judo de la mejor manera).	

# Caja de ejercicios

La Comisión de Judo para los Niños de la FIJ creó una caja de ejercicios. Contiene ejercicios para diferentes grupos de edad y con diferentes objetivos. Puede usar Toolbox como inspiración para su programa. Aquí puede encontrar uno de los ejercicios del cuadro “Piratas y tiburones”.

## 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 congelar a todos los piratas. Mejora del ukemi.

### Situación inicial

Todos los niños se extienden 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 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 delantero: el pirata congelado está en su bondad, y el otro pirata para liberarlo necesita saltar y hacer un ukemi delantero).



### Seguridad

- Insista en 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

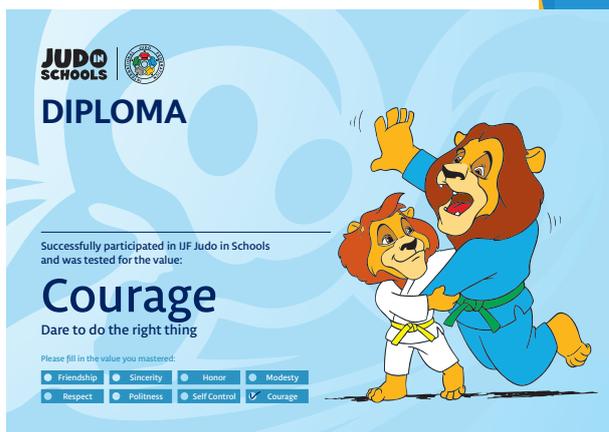
IJF Judo for Children Commission

# Kit de herramientas en línea

Junto a este documento, creamos un juego de herramientas en línea para usted. Aquí puede encontrar varias herramientas y consejos que lo ayudarán en el camino. Todos están creados en un formato especial para que pueda traducirlos, manteniendo el mismo diseño.

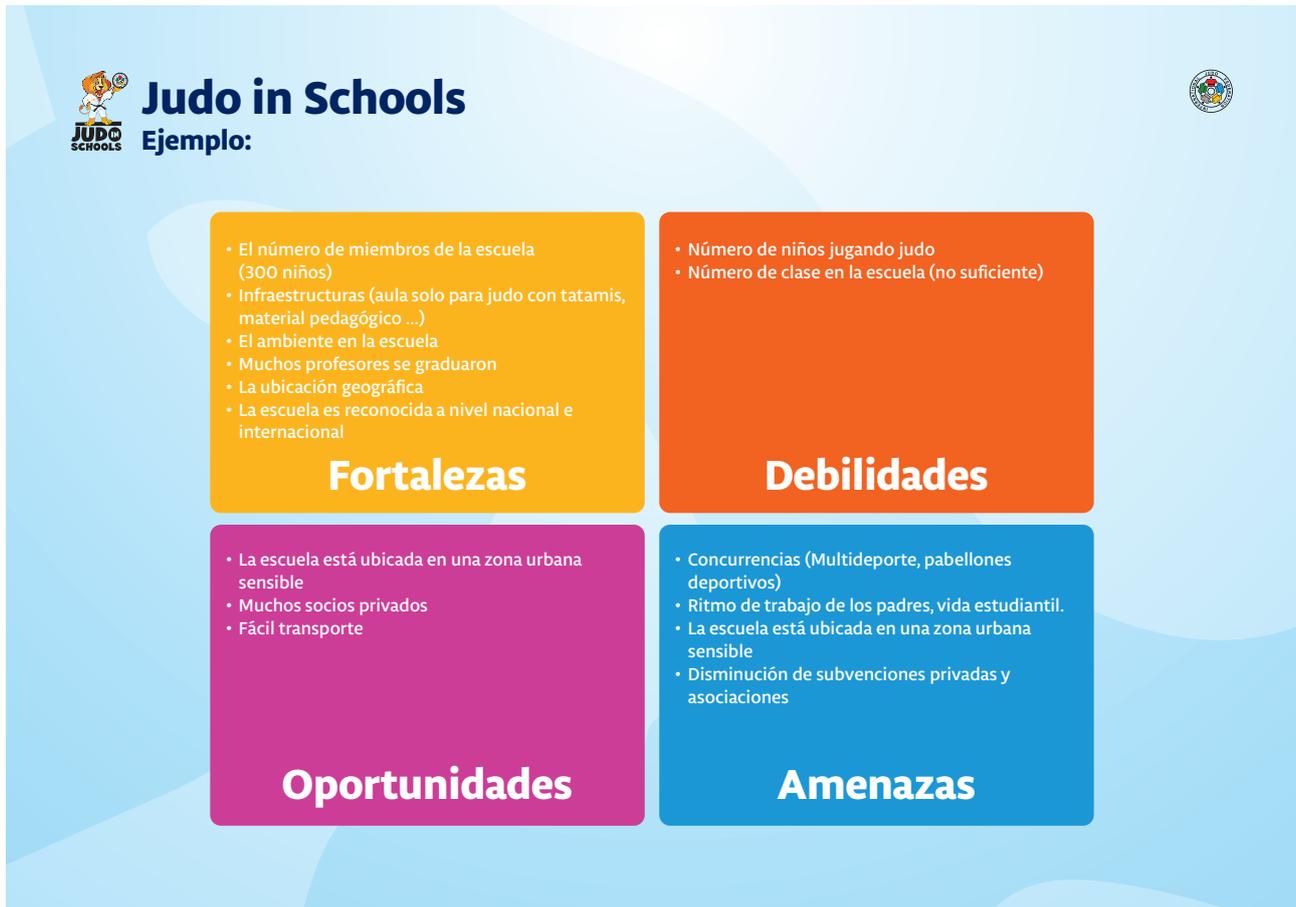
*El kit de herramientas se actualizará periódicamente. Lo que puedes pensar:*

- La última actualización de este documento;
- Un documento para las federaciones para ayudarles a organizar un programa.
  
- Cartel del código moral;
- Cartel de los valores de judo separados con ejercicios para los niños.;
- Diploma;
- volantes;
- Una película sobre los beneficios del Judo IJF en las escuelas;
- Hoja de lección.
  
- Ejemplo de carta para los padres;
- Ejemplo de un análisis interno y externo de un programa;
- Ejemplos de programas anuales, lecciones y ejercicios.



# Anexo A análisis FODA

Diagnóstico interno y externo de la estructura (escuela y ambiente alrededor de la escuela)



# Anexo B reglas del dojo

El dojo es un lugar de estudio, trabajo e intercambio. Una actitud de seriedad y respeto es necesaria para progresar. Cada judoka debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones que condicionan el bienestar de todos.

“¡Solo vamos más rápido pero juntos vamos más allá!”

## La seguridad:

- Protección de la habitación tapizando obstáculos de todo tipo (ángulos, radiadores, etc.) ubicados a menos de 1 metro del tatami y esto, a una altura de 1,5 metros del suelo;
- Los materiales de protección deben cumplir con los estándares de seguridad de la FIJ;

## Provisiones:

- Existencia de un kit de ayuda médica para primeros auxilios y atención en caso de accidente;
- Existencia de un teléfono - números de emergencia.

## Las escuelas:

- Equipo sanitario;
- Higiene y mantenimiento de las alfombras;
- La superficie del tatami debe estar limpia y sin rayones;
- Las manchas de sangre deben limpiarse y desinfectarse (no utilice productos a base de cloro).
- Temperaturas: mínimo 14 °, 18 °;
- Espejos de pared permitidos a una distancia mínima de 1 metro del borde del tatami.
- Las ventanas / espejos ubicados a menos de 1 m del borde de las alfombras deben estar protegidos;

*¡Ninguna actividad en los tapetes sin un maestro presente! (por razones de seguridad).*

## De acuerdo con los valores de judo:

### **RESPECTO DE LOS LUGARES**

La llegada y salida del dojo están marcadas por la salvación.

Es bueno decir adiós cada vez que sube o baja el tatami.

El dojo se dejará en orden y en el más alto estado de limpieza (incluyendo guardarropas y baños).

### **RESPECTO POR LA GENTE**

Al principio y al final de la sesión, estudiantes y profesores se saludan (zarei).

Debes saludar a tu pareja antes de cada ejercicio.

Se requiere el permiso del maestro para abandonar el tatami.

### **AYUDA MUTUA Y SOLIDARIDAD**

Los mayores tienen el deber de ayudar a los menos avanzados.

Es importante escuchar sus consejos con atención.

Debemos ayudar a nuestros socios a progresar y no ser para ellos una causa de incomodidad o inconveniente. el judo no es un deporte colectivo; Es un espíritu colectivo.

### **CORTESÍA**

Es importante comportarse con discreción y, por lo tanto, no hablar en voz alta. Cuando uno no practica, debe estar atento a la enseñanza impartida.

Es apropiado desvestirse solo en el vestuario.

### **PUNTUALIDAD Y ASISTENCIA**

Es necesario ser puntual y respetar los horarios de inicio y fin del curso, si uno llega tarde, es cortés para disculparse con el profesor y esperar su aprobación antes de subir al tapete.

La perseverancia y la diligencia son necesarias para cualquier progreso serio.

### **HIGIENE**

Tener un cuerpo y ropa limpia es respetar y respetar a los demás.

Las uñas deben estar limpias y cortas.

No camine descalzo del tapete.

Un estilo de vida saludable es necesario para la armonía del ser humano.

### **AMISTAD**

La cortesía y la convivencia favorecen el surgimiento de amistades privilegiadas. Cuál es uno de los objetivos del judo.

# Anexo C - Carta para los padres

## Un ejemplo de una carta para los padres:

*Estimados padres, cuidadores,*

*Esta semana las lecciones de IJF Judo en las escuelas comenzarán en nuestra escuela. Las próximas semanas / meses / año un Entertrainer (un maestro calificado de judo de IJF Judo en las escuelas) impartirá las clases. Durante la clase, tanto los niños como los maestros de la escuela aprenderán sobre los valores del judo: honor, respeto, modestia, cortesía, coraje, autocontrol, sinceridad y diversión. La diversión es el catalizador y el fundamento de todos los demás valores.*

*Este año, el valor "Respeto" se centralizará en las clases. Con esteras de judo reales y trajes de judo (tatami y judogi) transformaremos el gimnasio en un dojo y haremos que sea una experiencia completa.*

*No solo enseñaremos los valores en el tapete de judo, sino que también inspiraremos a los maestros de la escuela durante un "taller de valores". El maestro de escuela aprenderá a enseñar a los niños sobre los valores del judo de una manera divertida.*

*¿Qué es el Judo IJF para niños?*

*IJF judo for Children ayuda a las escuelas a crear un ambiente seguro y saludable. Hacemos esto llevando una filosofía centenaria del judo al aula de una manera moderna. Enseñar a los niños sobre los valores del judo con los juegos de judo modernos jugará un papel importante en el desarrollo motor y social y emocional de los niños que participan en el Judo IJF en las escuelas. Nuestro objetivo es equipar a los niños con "Habilidades para la vida".*

*Atentamente,*

*IJF Judo para niños*

# Anexo D - Lección 0

Gracias a Entertrainer Dries Poelstra de los Países Bajos, podemos darle algunos consejos a los Entertrainers sobre qué discutir durante la Lección 0.

## Preparación de punteros Lección 0 para Entertrainers

Una vez que haya recibido su horario de clases, incluidas las fechas y horas de sus lecciones, debe comenzar a tomar medidas de inmediato para planificar la Lección 0, preferiblemente al menos una semana antes de que comiencen sus clases reales. Preséntese para esta primera clase con bastante anticipación, para darse tiempo de conocer al director de la escuela (o al responsable). Indique que le gustaría ver dónde enseñará sus clases, para que pueda verificar si:

- La ubicación es fácil de alcanzar para los niños;
- La ubicación es lo suficientemente espaciosa;
- La ubicación y sus alrededores son seguros;
- Los materiales han sido entregados y son correctos y completos;
- Se han entregado los carteles, diplomas y volantes.

¿Encuentras algo que falta? Entonces, póngase en contacto con la Federación.

## El curso de la Lección 0

Durante la Lección 0, se presentará al grupo y compartirá lo que hará durante las lecciones. Puede utilizar las siguientes herramientas y puntos de discusión:

- Cartel de los valores del judo.
- Historia del judo y los valores.
- Mencionar uno de los valores y pedir o dar ejemplos.
- Indicar lo que es importante durante la clase: quitarse las joyas, tener las manos y los pies limpios y las uñas cortas y cortadas.
- Presentación del judogi y el tapete de judo.
- Enseñar a anudar el cinturón.

## El papel del profesor

La Lección 0 también es el momento perfecto para discutir con el maestro de clase lo que esperas de él / ella corriendo y durante las clases de judo. Puede expresar cuán involucrado le gustaría que fuera el maestro. Discuta que es responsabilidad del maestro que los estudiantes estén presentes y se cambien a la ropa de su gimnasio a tiempo. Otros consejos que podemos darle (si es necesario):

- Si las clases se imparten dentro de la escuela, haga que el maestro recoja las cajas con uniformes de judo para que los niños ya puedan cambiarse a ellas en los vestuarios.
- Discuta con el maestro si algunos niños podrían ayudar a colocar las alfombras antes de la primera clase.
- Asegúrese de que los niños se cambien dentro y fuera de su judogi de manera ordenada.

Todo lo que discuta y acuerde durante la Lección 0 ayudará a que las clases subsiguientes funcionen mejor y sean más divertidas. Para concluir: no olvides que al final del día, eres responsable de todo lo que sucede durante las clases de judo. Si alguna vez tiene alguna duda, comuníquese con la Federación de inmediato.

## Ejemplo de correo antes de la Lección 0

Estimado <nombre de contacto>,

¡Qué bueno que estés participando en el programa IJF Judo in Schools! Me gustaría presentarme. Mi nombre es <tu nombre> y soy el entertrainer responsable de las clases de judo en tu escuela. Me gustaría repasar algunos puntos finales antes de comenzar las clases.

Me gustaría venir a la escuela en algún momento antes de comenzar el programa, para poder presentarme a usted y a la clase, y conocernos y conocer las expectativas y deseos de cada uno. En general, necesitaré entre 10 y 15 minutos por grupo.

Idealmente, iría a su escuela para esta Lección 0, ya que la llamamos el <date> a las <time>. ¿Te conviene esto? Si no es así, ¿podría decirme cuál de las siguientes opciones sería más conveniente para usted?

- <fecha> a <hora>
- <fecha> a <hora>
- <fecha> a <hora>

Confío en haberte informado lo suficiente y espero conocerte.

¡Disfruta tu día!

Atentamente,

<tu nombre>

—

Entertrainer IJF Judo en las escuelas

T. <número de teléfono>

@. <email address>

# ANEXO E - Cómo conectarse a los valores del IJF Judo en las escuelas

## 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, tiempo 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...

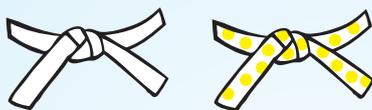
- No reírse a costa de alguien. Si todos se ríen, genial. Si uno no se ríe, no se ría y verifique lo que está sucediendo. Respeta a la persona y considera sus sentimientos. De lo contrario, no hay confianza en el grupo.
- Hacer / tener amigos en el judo en la escuela.

# Anexo F - ejemplo de un programa anual

Público: (4/5 años); Tiempo de clase: 45'

Número de lecciones / semana: 1

C cinturones de clasificación:



<p><b>Semana 1</b> Evaluación de habilidades motoras, coordinación. iniciación de contacto + valores de judo + historia de judo</p>	<p><b>Semana 2</b> Evaluación de habilidades motoras, coordinación. iniciación de contacto + valores de judo + historia de judo</p>	<p><b>Semana 3</b> Capacidad para orientarse en el espacio y el tiempo + ejercicios de locomoción y equilibrio + iniciación del salto mortal hacia adelante</p>	<p><b>Semana 4</b> Capacidad para orientarse en el espacio y el tiempo + ejercicios de locomoción y equilibrio + lanzaderas + revisión de salto mortal hacia adelante</p>	<p><b>Semana 5</b> Posibilidad de orientarse en el espacio y el tiempo + CURSO DE HABILIDADES DE MOTOR</p>	<p><b>Semana 6</b> Evaluación de logros desde el comienzo del año.</p>
<p><b>Semana 7</b> Vacaciones escolares</p>	<p><b>Semana 8</b> Vacaciones escolares</p>	<p><b>Semana 9</b> Evaluación de habilidades motoras, coordinación. + revisión de salto mortal hacia adelante + salto mortal hacia atrás aprendizaje</p>	<p><b>Semana 10</b> Capacidad para orientarse en el espacio y el tiempo, capacidad de atención + juegos educativos con coordinación, locomoción y equilibrio.</p>	<p><b>Semana 11</b> Identificate / muévete en el espacio + juegos educativos con equilibrio y locomoción</p>	<p><b>Semana 12</b> Desarrollo motor y coordinación con ejercicios de 2, iniciación de ejercicios de contacto y aprehensión.</p>
<p><b>Semana 13</b> Desarrollo motor y coordinación + iniciación de ukemi (retroceso)</p>	<p><b>Semana 14</b> Desarrollo motor y coordinación + iniciación / revisión de ukemi (retroceso) - sentar</p>	<p><b>Semana 15</b> Evaluación de habilidades motoras, coordinación. CURSO DE HABILIDADES MOTORAS</p>	<p><b>Semana 16</b> Baby judo Christmas (animación)</p>	<p><b>Semana 17</b> Vacaciones escolares</p>	<p><b>Semana 18</b> Vacaciones escolares</p>
<p><b>Semana 19</b> Lección en forma de juegos (revisión y coordinación)</p>	<p><b>Semana 20</b> Aprendizaje alternativo (ukemi) en diferentes etapas (sentarse, ponerse en cuclillas) + juegos educativos con iniciación ukemi</p>	<p><b>Semana 21</b> Aprendizaje / revisión de retroceso + juegos educativos con retroceso (sentarse, ponerse en cuclillas, arriba) + iniciación</p>	<p><b>Semana 22</b> Aprendizaje / revisión de retroceso + juegos educativos con retroceso (sentarse, ponerse en cuclillas)</p>	<p><b>Semana 23</b> Evaluación de la caída + revisión del ukemis lateral</p>	<p><b>Semana 24</b> Evaluación de logros desde el comienzo del año + curso de habilidades motoras</p>
<p><b>Semana 25</b> Vacaciones escolares</p>	<p><b>Semana 26</b> Vacaciones escolares</p>	<p><b>Semana 27</b> Lección en forma de juegos (revisión y coordinación, atención a la habilidad)</p>	<p><b>Semana 28</b> Revisión de retroceso + juegos educativos de mejora con retroceso + ukemis laterales + aprendizaje de la técnica del cangrejo (yoko shiho gatame)</p>	<p><b>Semana 29</b> Ne waza juegos de oposición + aprendizaje de la técnica del cangrejo (yoko shiho gatame) + juegos de oposición + aprendizaje frente al otoño</p>	<p><b>Semana 30</b> Mejora de la técnica del cangrejo con juegos de oposición (cocina y salchicha) + aprendizaje de caída frontal</p>
<p><b>Semana 31</b> Mejora del frente de caída con juegos educativos (Suisse Bal) + juegos de oposición tachi waza</p>	<p><b>Semana 32</b> Continuación de los conceptos de aprendizaje (empuje para ponerse en contacto con el otro) - juegos de oposición tachi waza + caída frontal, ukemis lateral y posterior</p>	<p><b>Semana 33</b> Vacaciones escolares</p>	<p><b>Semana 34</b> Vacaciones escolares</p>	<p><b>Semana 35</b> Lección en forma de juegos (revisión de motricidad y coordinación, capacidad de atención + curso de habilidades motoras)</p>	<p><b>Semana 36</b> Revisión de los ukemis (posterior, lateral y frontal) + continuación de los juegos de oposición tachi waza + iniciación de tachi waza "randori" (ambas mangas)</p>
<p><b>Semana 37</b> Revisión de las caídas (posterior, lateral y frontal) Continuación de tachi waza, juegos de oposición + iniciación de "randori" tachi waza</p>	<p><b>Semana 38</b> Revisión de todo el año.</p>	<p><b>Semana 39</b> Evaluación de logros desde el comienzo del año. (Promoción de grado)</p>	<p><b>Semana 40</b> Fiesta de promoción de grado (animación)</p>	<p><b>Semana 41</b> Vacaciones escolares de verano</p>	