

NGÂN HÀNG BÀI TẬP



**JUDO IN
SCHOOLS**



Nội dung

TT	Lứa tuổi	Nội dung	Tên hoạt động	Trang
1.	4-5	Cá nhân/Nhóm	Trò chơi ô tô	3
2.	4-5	Cá nhân	Đi dạo trong rừng	5
3.	4-8	Cá nhân	Giáo viên nói	7
4.	4-8	Cá nhân	Trò chơi động vật	9
5.	Mọi lứa tuổi	Cá nhân	Trò chơi bức tượng	11
6.	4-5	Đôi	Những con đường	13
7.	4-5	Đôi	Đầu bếp và xúc xích	15
8.	6-12	Đôi	Trò chơi giá trị	17
9.	Mọi lứa tuổi	Đôi	Mèo và chuột	19
10.	Mọi lứa tuổi	Đôi	Nắm đai	21
11.	Mọi lứa tuổi	Đôi	Lật Rùa	23
12.	9-12	Đôi/Nhóm	Bài tập tốc độ	25
13.	4-5	Nhóm	Sói và những con thỏ	27
14.	4-8	Nhóm	Trò chơi con rết	29
15.	6-12	Nhóm	Tay và chân	31
16.	6-12	Nhóm	Trò chơi đường hầm	33
17.	9-12	Nhóm	Đồng hồ	35
18.	9-12	Nhóm	Quả bóng Dodge	37
19.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Trò chơi vòng tròn	39
20.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Cá sấu và Cua	41
21.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Cướp biển và cá mập	43
22.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Mèo đông lạnh	45
23.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Trò chơi xích mèo	47
24.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Trò chơi Hiệu lệnh	49
25.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Judoka và Tổ sư JIGORO KANO	51
26.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Trò chơi rắn	53
27.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Ninjas và thảm thần kỳ	55
28.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Rùa và Cua	57
29.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Vòng tròn kiến thức thế giới	59
30.	Mọi lứa tuổi	Nhóm	Mèo lộn vòng	61
			Quy tắc đạo đức, giải thích cho trẻ	63
			Kết nối với quy tắc đạo đức	64
			Phương pháp chiếc đai đỏ	66
			Phương pháp phản hồi ngón tay cái	68

TRÒ CHƠI Ô TÔ



Tuổi

4 - 5

Đơn/đôi/nhóm

Cá nhân/Nhóm

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Phối hợp/Vận động

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Làm nóng các khớp, giúp trẻ hiểu về Hajime và Mate

Chuẩn bị

Tất cả các trẻ em tham gia đều ngồi trên thảm

Nội quy của trò chơi

1. Giáo viên hô to một hành động như chạy, bò hoặc di chuyển mô tả chuyển động của loài động vật.
2. Hajime có nghĩa là đèn xanh, cho phép các học sinh thực hiện hành động.
3. Mate có nghĩa là đèn đỏ và các học sinh phải lập tức dừng hành động.
4. Khi giáo viên hô "công viên", các học sinh có thể chạy đến vạch đỏ của thảm.
5. Trò chơi Ô tô với tối đa 5 học sinh tham gia và khi giáo viên hô to một con số, học sinh tham gia phải chạy theo hiệu lệnh (ví dụ số 4 thì có 2 học sinh chạy phía trước và 2 học sinh chạy phía sau).
6. Ngoài ra còn có "xe buýt" mà học sinh thực hiện đội hình 2 – 2, úp lưng vào nhau, đối mặt với nhau để tạo thành một xe buýt.
7. Để thực hiện một hoạt động mang nhiều thử thách, giáo viên có thể đưa thêm luật mà những chiếc ô tô có thể đỗ ở phía sau. Luật này sẽ giúp học sinh có thêm sự phối hợp với nhau.



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên có thể thêm các hoạt động khác nhau, như bò hoặc di chuyển như một số động vật nhất định.



An toàn cho trò chơi

- Các giáo viên cần đảm bảo đã hướng dẫn rõ ràng, và luôn nhắc học sinh về các điểm giới hạn của thảm;
- Giáo viên cũng phải đảm bảo rằng học sinh luôn quan sát phía trước để không va vào nhau.

Lời khuyên cho giáo viên

- Khi giáo viên nói hãy chắc chắn rằng học sinh của mình im lặng và lắng nghe.

Giá trị đạt được từ trò chơi

✓ TÔN VINH

Giải thích cho học sinh rằng mỗi học sinh đều có danh dự/lòng tự trọng và vì vậy cần hoàn thành tốt nhiệm vụ theo đúng quy định của trò chơi. Giáo viên cần hỏi học sinh trước khi tiến hành trò chơi rằng “Học sinh có hiểu thế nào là danh dự/lòng tự trọng”? tiếp đó là chia sẻ với học sinh rằng “Nếu các con hoàn thành phần trò chơi của mình các con sẽ tìm ra câu trả lời”. Sau khi trẻ hoàn thành trò chơi, giáo viên có thể đưa ra câu khẳng định rằng “Các con đã hoàn thành nhiệm vụ của mình và cho thấy danh dự/lòng tự trọng. Đó là cách mà chúng ta có thể tin tưởng lẫn nhau.

Giáo viên tự nhủ đã hoàn thành tốt nhiệm vụ

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI Ô TÔ



Tuổi

4 - 5

Đơn/đôi/nhóm

Cá nhân

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Phối hợp/Cân bằng/Vận động/Tốc độ

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Bắt chước các động tác của giáo viên, lắng nghe và thực hiện các hướng dẫn khác nhau trong một khu vực cụ thể (1 trẻ em trên một thảm).

Chuẩn bị

Học sinh tập trung trên thảm chung và quay mặt vào nhau. Học sinh có thể di chuyển trên thảm.

Nội quy của trò chơi

1. Giáo viên sẽ kể cho trẻ nghe một câu chuyện. Câu chuyện có những chuyển động nhất định mà giáo viên cũng sẽ cùng làm với học sinh
2. Trẻ cần bắt chước giáo viên càng nhanh càng tốt, và có thể di chuyển từ tấm của mình;
3. Nội dung câu chuyện là giáo viên đang đi trong rừng. Giáo viên bước vào vị trí của mình và các học sinh cũng phải vào vị trí của chúng.
Đột nhiên, giáo viên nhìn ra phía sau và thấy có một thợ săn. Các học sinh cũng phải bắt chước giáo viên. Các học sinh sẽ phải bắt đầu chạy trên thảm, nhanh và nhanh hơn cho đến khi thợ săn đi xa;
4. Sẽ có chướng ngại vật trong rừng, ví dụ: một cái cây để học sinh phải nhảy, một dòng sông để bơi, v.v;
5. Nếu có nhiều học sinh không thực hiện được một động tác hoặc nhiều học sinh chạy ra khỏi thảm, sẽ phải chơi lại.



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên có thể đưa ra những thử thách cho mỗi trẻ. Ví dụ, yêu cầu trẻ xem con sói có đi cùng không bằng việc dùng ống nhôm (giả vờ bằng tay).



An toàn cho trò chơi

- Người chơi bị cấm di chuyển đến một tấm thảm khác.

Lời khuyên cho giáo viên

- Khi đang hướng dẫn, luôn luôn liên hệ tới câu chuyện để học sinh có thể hiểu dễ dàng và làm theo hướng dẫn. Luôn nhắc học sinh tập trung.
- Ví dụ trẻ đang đi trong rừng. Tại một số điểm trẻ thấy một tảng đá, và trẻ cần phải nhảy qua nó để tiếp tục trò chơi.
Sau đó, trẻ thấy một con sói, trẻ cần phải chạy thật nhanh để thoát khỏi con sói, và nếu phải băng qua sông thì trẻ cần phải bơi.
- Yêu cầu tất cả mọi người nhắm mắt khi sói hoặc thợ săn ở đó. Một học sinh có thể đi và nhìn xung quanh để xem con sói hay người thợ săn đã biến mất hay chưa.
- Đứa trẻ sẽ đưa ra khẳng định con sói đã biến mất hay chưa.

Giá trị đạt được từ trò chơi

✓ TÔN TRỌNG

Nếu những đứa trẻ nhắm mắt, chúng phải tin tưởng bạn bè để không mở mắt ra. Và nếu trẻ mở mắt trước điều đó thể hiện sự không tôn trọng bạn bè của mình và vì vậy trò chơi phải tiến hành lại từ đầu.

✓ CAN ĐẢM

Thực hiện trong thời gian nghỉ ngơi. Nếu trẻ không thành công hoặc chưa hết mình cần giải thích cho trẻ rằng trẻ cần tiếp tục cố gắng, rằng trẻ thực sự dũng cảm và có lòng can đảm. Nếu trẻ tiếp tục cố gắng, cuối cùng trẻ sẽ thành công.

✓ TỰ KIỂM SOÁT

Việc trẻ phải ở trong cùng một tấm thảm cho thấy khả năng tự kiểm soát để tập trung vào trò chơi và không dời khỏi thảm.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI Ô TÔ



Tuổi

4-5-6-7-8

Đơn/đôi/nhóm

Cá nhân

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển, vận động locomotion

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Di chuyển và tìm ra vị trí của mình mà không chạm vào bạn cùng chơi.

Chuẩn bị

Tất cả học sinh tập trung trên cùng một thảm

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ sẽ đi bộ hoặc chạy vòng quanh trên thảm mà không được chạm vào bạn cùng chơi
2. Giáo viên hô bắt đầu và thực hiện hành động. Hành động được thực hiện bằng cách "Giáo viên nói...."
Ví dụ: Giáo viên nói chạm vào đầu
3. Học sinh nào thực hiện hành động chậm nhất sẽ bị loại khỏi trò chơi và ngồi sang một bên
4. Nếu giáo viên chỉ nói "Chạm vào đầu" mà chưa nói "Giáo viên nói ...", nếu ai thực hiện hành động thì bị loại.
5. Để làm cho trò chơi trở nên vui nhộn hơn, giáo viên có thể hô một hành động nhưng lại thực hiện một hành động khác.
6. Học sinh cuối cùng còn lại của trò chơi sẽ là người thắng cuộc.



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên có thể thêm các chướng ngại vật hoặc quy tắc trên thảm. Ví dụ. giáo viên có thể đặt vòng trên tất cả các tấm thảm. Trẻ em không được phép vào bên trong các vòng. Việc này sẽ làm cho trò chơi trở nên khó hơn.

An toàn cho trò chơi

- Nhắc trẻ quan sát bạn chơi trong quá trình chơi. Tốc độ có thể gây nên tai nạn.

Lời khuyên cho giáo viên

- Chơi lại nếu không nói "Giáo viên nói..." trước và làm sai động tác khi hô.
- Không để trò chơi diễn ra quá lâu đặc biệt là đối với trẻ quá nhỏ.

Giá trị đạt được từ trò chơi

TỰ KIỂM SOÁT

Even if a child is really excited, they still have to stay in control of themselves and watch out for the other children. If they don't focus and keep themselves under control, there might be clashes.

CHÂN THÀNH

Những đứa trẻ cuối cùng bị loại phải thực sự trung thực. Nếu gian lận, sẽ dễ mất lòng tin. Trò chơi sẽ không vui nếu trẻ em gian lận.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI MÔ PHỎNG ĐỘNG VẬT



Tuổi

4-5-6-7-8

Đơn/đôi/nhóm

Cá nhân

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Phối hợp, vận động, nhanh nhẹn

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Bằng qua thảm với động tác mô phỏng loài động vật

Chuẩn bị

Các judoka sẽ đứng ở một phía của tấm thảm để chờ giáo viên giao nhiệm vụ

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ băng qua thảm khi được yêu cầu ví dụ: bò, lượn vòng, nhảy, chạy
2. Giáo viên yêu cầu các judoka băng qua thảm giống như một con chim, con rắn hay khủng long...



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên có thể yêu cầu trẻ mô phỏng một con vật với bạn cùng chơi

An toàn cho trò chơi

- Giáo viên nhắc trẻ quan sát điểm đến và trông chừng những đứa trẻ khác để tránh va chạm.

Lời khuyên cho giáo viên

- Yêu cầu trẻ nghĩ ra động vật mới.

Giá trị đạt được từ trò chơi

TỰ KIỂM SOÁT

Yêu cầu trẻ phải kiên nhẫn chờ ở vị trí cho tới nhiệm vụ tiếp theo ngay cả khi trẻ tỏ ra phấn khích và giáo viên sẽ tự hào nếu trẻ có thể tự kiểm soát bản thân và chờ đợi cho đến khi bạn bè của mình kết thúc trò chơi.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI BỨC TƯ'ỢNG



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Cá nhân

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Duy trì hoạt động đứng và đi càng lâu càng tốt. Tìm hiểu khái niệm về Hajime (bắt đầu) và Mate (kết thúc).

Chuẩn bị

ATất cả trẻ tham gia trò chơi đi lại trên thảm ở mọi hướng

Nội quy của trò chơi

1. Tất cả trẻ tham gia trò chơi đi lại trên thảm và khi giáo viên hô "Mate" trẻ cần lập tức dừng lại.
2. Khi giáo viên hô "Hajime" trẻ có thể tiếp tục di chuyển
3. Trẻ nào vẫn tiếp tục di chuyển khi nghe hiệu lệnh "Mate" sẽ bị loại;
4. Trẻ bị loại sẽ ngồi quỳ gối hoặc có thể nằm ngửa bên cạnh thảm để chờ và nhắm mắt, giữ im lặng cho tới khi trò chơi kết thúc.
5. Khi trò chơi kết thúc giáo viên sẽ cho tất cả trẻ tập trung trên thảm, ngồi hoặc nằm xuống trong im lặng.
6. Sau đó, giáo viên sẽ chạm vào chân của mỗi trẻ và lúc đó trẻ hiểu rằng phải trở lại vị trí ban đầu để cúi đầu chào nhau



Biến thể của trò chơi

- Trò chơi cũng được sử dụng như một trò chơi khởi động. Giáo viên có thể thay đổi một chút nội quy như để cho học sinh chạy và khi học sinh đang di chuyển có thể thực hiện một số động tác thể dục ví dụ như 3 tư thế ngã (Ukemi).

An toàn cho trò chơi

- Nếu sử dụng biến thể của trò chơi, giáo viên lưu ý nhắc nhở trẻ cẩn thận và quan sát phía trước để không gặp tai nạn.

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc nhở học sinh các quy tắc an toàn.

Giá trị đạt được từ trò chơi

TỰ KIỂM SOÁT

Nói với trẻ rằng đây là trò chơi phản ứng và kiểm soát. Giáo viên có thể để trẻ nằm lâu hơn một chút và khen ngợi trẻ khi trẻ nằm yên.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

NHỮNG CON ĐƯỜNG

Tuổi	4-5
Đơn/đôi/nhóm	Đôi
Đối kháng/phối hợp	Phối hợp
Các kỹ năng	Cân bằng, Vận động, Phối hợp
Kỹ năng Judo	Kumi Kata
Công cụ	- Các phụ kiện khác nhau để gây chướng ngại trên đai - Hai túm thấp hoặc đồ thay thế tương tự

Mục đích của trò chơi

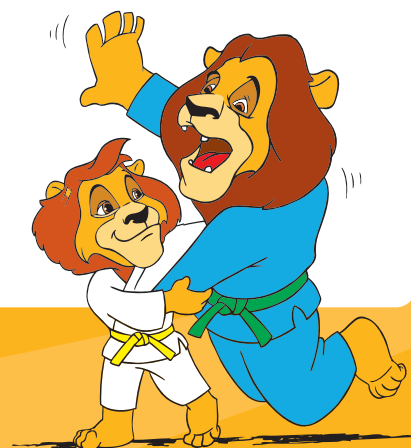
Di chuyển đội hình 2 – 2 trên các con đường

Chuẩn bị

Đặt hai đai thành hai làn cạnh nhau mô phỏng hai con đường. Trẻ di chuyển với đội hình 2 – 2 và phải giữ chân trên đường, chạm sàn và nắm (ve áo/tay áo) kumi kata cổ điển. Nếu trẻ bốn tuổi có thể nắm cả hai tay áo.

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ duy trì với đội hình 2 – 2 sẽ phẩm bám sát nhau khi thực hiện trò chơi.
2. Nếu trẻ rời nhau ra hoặc đi chệch khỏi đường sẽ phải thực hiện lại phần thi
3. Nếu công cụ của trò chơi bị dịch chuyển, trẻ còn đặt nó lại vị trí cũ và bắt đầu lại



Biến thể của trò chơi

- Thay đổi vị trí của những trẻ cùng chơi, ví dụ mặt đối mặt hoặc lưng áp lưng
- Thêm thảm tatami và các chướng ngại vật khác trong trò chơi
- Để trẻ đi trên các con đường một mình ví dụ như bằng tay của trẻ trên 1 con đường và bằng chân trên con đường còn lại.
- Để trẻ đi trên đường theo nhóm lớn
- Trò chơi đối kháng: Để trẻ buộc các đối thủ phải đặt một chân lên đường

An toàn cho trò chơi

- Nghiêm cấm để các bạn chơi bị ngã
- Chú ý tới công cụ đang sử dụng (các vật liệu độn được khuyến khích sử dụng)

Lời khuyên cho giáo viên

- Giáo viên để cho trẻ tự đi trên đường một mình trước
- Giáo viên chia nhóm và thực hiện trò chơi này với thời gian quy định
- Biến trò chơi thành một câu chuyện

Giá trị đạt được từ trò chơi

TÔN VINH

Yêu cầu trẻ hứa rằng sẽ không đẩy hoặc làm cho bạn cùng chơi bị ngã. Nếu làm như vậy sẽ là sai lời hứa và sẽ không được tôn trọng cũng như bạn cùng chơi sẽ không tin tưởng ở trẻ.

HỮU NGHỊ

Giúp bạn đi qua đường và chúc mừng lẫn nhau khi vượt qua đường thành công.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

ĐẦU BẾP VÀ XÚC XÍCH



Tuổi

4-5

Đơn/đôi/nhóm

Đôi

Đối kháng/phối hợp

Đối kháng

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển, vận động locomotion

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Vồ lấy đối tác (mô phỏng là cái xúc xích).

Có sự giao tiếp và sử dụng các kỹ năng Ne waza (đòn ném, đòn quật, đòn vật)

Chuẩn bị

Người chơi đóng vai trò đầu bếp sẽ ngồi quỳ trên đầu gối. Người chơi đóng vai trò xúc xích sẽ nằm ngửa ở phía trước đầu bếp (tưởng tượng sẵn sàng thực hiện kỹ thuật đè (yoko shiho gatame)).

Nội quy của trò chơi

1. Giúp trẻ tưởng tượng: Giáo viên có thể yêu cầu các đầu bếp thêm muối và nguyên liệu và trẻ sẽ thực hiện yêu cầu đó bằng tay.
2. Sau đó, các đầu bếp cần nhìn về phía sau để thấy nơi để dao và đĩa dùng để ăn xúc xích
3. Vào khoảnh khắc đó, xúc xích sẽ biến trở thành xúc xích thần kỳ và sẽ bắt đầu lăn đi để không bị ăn.
4. Đầu bếp phải đuổi theo và cố gắng chụp lấy xúc xích để có thể ăn nó



Biến thể của trò chơi

- Nếu trẻ sẵn sàng với một số kỹ năng của ne waza (đòn ném, đòn quật, đòn vật), giáo viên có thể đưa ra lời khuyên và chủ đề ví dụ nếu học sinh cố gắng để thực hiện kỹ thuật đè (yoko shiho gatame) hoặc tiếp tục thực hiện một động tác đối kháng tự do (thi đấu ne waza) nếu đã bắt được cái xúc xích



An toàn cho trò chơi

- Việc phổ biến rõ ràng những hướng dẫn và giải thích vai trò của từng người chơi là vô cùng quan trọng
- Khi đầu bếp đang ăn xúc xích, cần chỉ rõ họ không thể vồ lấy xúc xích ở phần cổ hoặc đầu mà chỉ được chạm vào phần ngực hoặc bụng.

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc nhở trẻ về những quy tắc an toàn nhiều lần khi thực hiện trò chơi
- Không cho phép sử dụng các kỹ thuật liên quan tới khu vực vùng cổ

Giá trị đạt được từ trò chơi

✓ TÔN TRỌNG

Yêu cầu các đầu bếp chắc chắn rằng họ không làm đau xúc xích ngay cả khi đầu bếp vô cùng phấn khích cũng như nhắc nhở các đầu bếp chỉ được chạm vào phần bụng hoặc ngực. Trò chơi chỉ diễn ra vui nhộn đối với cả hai vai khi nội quy của trò chơi được tôn trọng.

✓ TÔN VINH

Giáo viên có thể yêu cầu các đầu bếp hứa không làm đau xúc xích, nếu có gì sai sót giáo viên phải dừng trò chơi và yêu cầu giải thích. Những người chơi không thể tin tưởng lẫn nhau nếu người tham gia chơi không giữ đúng lời hứa. Chỉ khi tin tưởng nhau trò chơi mới có thể diễn ra vui nhộn đối với cả hai vai

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI GIÁ TRỊ



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Đôi

Đối kháng/phối hợp

Đối kháng

Các kỹ năng

Thăng bằng; phối hợp, vận động, nhanh nhẹn, sức mạnh

Kỹ năng Judo

Osae komi waza

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

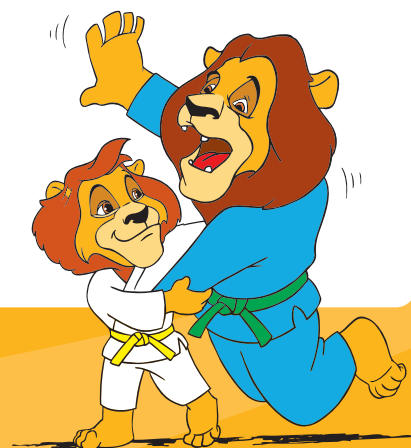
Ghìm đối phương xuống bằng kỹ thuật đè khóa và học các quy tắc đạo đức.

Chuẩn bị

Trẻ triển khai đội hình 2 – 2, ngồi quỳ trên gối, mặt đối mặt.

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ sẽ cố gắng đẩy/kéo đối phương ngã xuống sàn.
2. Mục tiêu là ép trên lưng đối thủ đủ lâu để đưa ra tuyên bố đạo đức. Ví dụ “Danh dự là luôn luôn giữ lời hứa”



Biến thể của trò chơi

- Yêu cầu trẻ thực hiện một kỹ thuật ne waza (vật, quật, ném) đặc biệt nếu trẻ đạt được yoko-shiro-gesa-gatame để giành hai điểm.

An toàn cho trò chơi

- Nghiêm cấm chạm vào mặt hoặc vồ lấy tay của đối phương
- Nghiêm cấm đánh đối thủ xuống sàn

Lời khuyên cho giáo viên

- Bài tập này sẽ giúp trẻ quen với việc vật lộn và ghì chặt nhau trong vài giây
- Hãy để trẻ nói to những nguyên tắc đạo đức điều này sẽ làm cho trẻ có nhiều vui hơn, và đôi khi sẽ trở thành hình mẫu cho những trẻ khác.
- Sau bài tập, giáo viên có thể hỏi trẻ những giá trị nào trẻ đã nói với đối thủ và nhận xét.

Giá trị đạt được từ trò chơi

Lịch sự

Dạy trẻ đối tốt và tử tế với mọi người

Dũng cảm

Trẻ dũng cảm hơn.

Chân thành

Dạy trẻ nói sự thật

Danh dự

Dạy trẻ giữ lời hứa

Khiêm tốn

Chúc mừng đối thủ sau khi mình giành chiến thắng bởi đối thủ đã chơi rất tốt

Tôn trọng

Không làm tổn thương bất cứ ai

Tự kiểm soát

Kiểm soát cảm xúc và năng lượng

Hữu nghị

Giúp đỡ lẫn nhau và chia sẻ suy nghĩ

Vui vẻ

Cùng cười và vui vẻ với mọi người

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

MÈO VÀ CHUỘT



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Đôi

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

Đai ngắn hoặc một mẫu dây

Mục đích của trò chơi

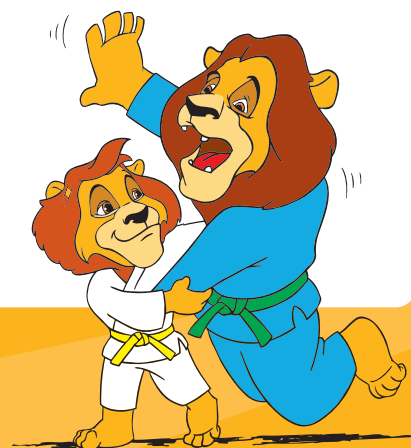
Nỗ lực nắm lấy chiếc đai ngắn, được buộc phía sau của con chuột. Nâng cao kỹ năng kumi kata và di chuyển trên thảm cùng đối phương.

Chuẩn bị

Trẻ tham gia trò chơi với hình thức hai người một nhóm. Một nhóm đóng vai mèo và một nhóm đóng vai chuột. Chuột sẽ treo chiến đai ngắn trên lưng của mình. Khi chơi trẻ đổi mặt với nhau.

Nội quy của trò chơi

1. Đội mèo sẽ cố gắng nắm được chiếc đai ngắn ở phía sau chuột và mang nó ra phía trước.
2. Cứ sau 30 giây lại tiến hành đổi vai.



Biến thể của trò chơi

- Cho phép chuột vào một tay áo của mèo. Điều này sẽ giúp nâng cao kỹ thuật kumi kata;
- Nếu giáo viên không có chiếc đai hay dây ngăn, có thể để chuột quay nút thắt đai ra phía sau lưng và mèo cố gắng xoay nút thắt về phía trước.



An toàn cho trò chơi

- Giáo viên đưa ra ví dụ về việc làm thế nào thực hiện kỹ thuật kumi kata. Giải thích rằng trẻ phải thực hiện kỹ thuật này và phải cẩn trọng để không va đầu vào nhau.

Lời khuyên cho giáo viên

- Để trẻ tự đếm điểm nếu trẻ tóm được đai ngăn và mang về phía trước sẽ ghi được một điểm. Điểm được tính cho phương pháp chiếc đai đỏ (Xem thêm phần phương pháp chiếc đai đỏ)
Việc này sẽ giúp cho trẻ tập trung lâu hơn và sẽ khuyến khích trẻ nỗ lực làm tốt hơn. Đây cũng là một phương pháp đánh giá cho giáo viên và đây cũng là hình thức để giáo viên có thể tìm ra cặp đôi có kỹ thuật tương đương.

Giá trị đạt được từ trò chơi

✓ CHÂN THÀNH

Hỏi trẻ về số điểm tích lũy được sau khi chơi cũng như yêu cầu trẻ trung thực về điểm của mình. Nếu nói dối, trẻ sẽ mất điểm cho Phương pháp chiếc đai đỏ.

✓ KHIÊM TỐN

Trẻ có thể hạnh phúc khi giành chiến thắng, nhưng phải tỏ ra khiêm tốn. Trẻ thể hiện sự khiêm tốn bằng cách chúc mừng đối thủ đã chơi tốt. Yêu cầu người chiến thắng chia sẻ với đối tác kinh nghiệm cho vòng tiếp theo.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI NẮM ĐAI



Tuổi	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Đơn/đôi/nhóm	Đôi
Đối kháng/phối hợp	Đối kháng
Các kỹ năng	Cân bằng, nhanh nhẹn, phối hợp, sức mạnh
Kỹ năng Judo	-
Công cụ	Một hoặc hai đai

Mục đích của trò chơi

Đẩy đối thủ qua vạch hoặc để đối thủ phải thả đai

Chuẩn bị

Hai trẻ mặt giáp mặt. Mỗi trẻ nắm điểm đầu hoặc điểm cuối của đai. Giữa hai trẻ được phân chia bằng một chiếc đai khác hoặc là vạch của thảm tatami.

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ cố gắng đẩy đối phương qua vạch đai hoặc thảm tatami
2. Cùng lúc, người chơi phải cố gắng để đối phương buông đai
3. Người giành được đai sẽ ghi được một điểm



Biến thể của trò chơi

- Thay vì một chiếc đai, trẻ có thể nắm hai chiếc đai. Mỗi tay nắm một chiếc.
- Khi trẻ bắt đầu làm quen với các chuyển động xoay và né thay vì sử dụng một chiếc đai làm vạch, giáo viên có thể chọn khu vực có một hoặc hai thảm để trẻ có thể nỗ lực kéo hoặc đẩy nhau ra khỏi khu vực này.
- Khi trẻ tỏ ra tiến bộ hơn, giáo viên có thể sử dụng kỹ thuật Tachi waza trong trò chơi



An toàn cho trò chơi

- Nghiêm cấm để cho đối phương bị ngã

Lời khuyên cho giáo viên

- Chú ý vào việc đếm điểm. Khi thay đổi đối thủ, giáo viên cần chú ý lựa chọn nhóm cân bằng. Ví dụ chọn hai trẻ có số điểm ghi được gần như nhau.

Giá trị đạt được từ trò chơi

✓ HỮU NGHỊ

Nếu một trẻ luôn giành chiến thắng với rất nhiều điểm, cần nói với trẻ về việc giúp đỡ các bạn khác bằng cách chia sẻ kinh nghiệm bởi bạn bè cần giúp đỡ nhau tiến bộ.

✓ KHIÊM TỐN

Yêu cầu tất cả trẻ giành chiến thắng cần chúc mừng đối phương và nói rằng đối phương đã làm tốt và tiếp tục cố gắng.

✓ TÔN TRỌNG

Để trẻ cúi đầu trước khi trò chơi bắt đầu và chúc đối phương may mắn cũng như nói với các bạn cùng chơi rằng mình sẽ không gian dối.

Sau khi trò chơi kết thúc yêu cầu trẻ cúi đầu và chúc các bạn may mắn trong trò chơi tiếp theo.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI LẬT RÙA



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Đôi

Đối kháng/phối hợp

Đối kháng

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển

Kỹ năng Judo

Osae komi waza

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Cố gắng vật ngã đối phương sử dụng kỹ thuật Osae komi waza

Chuẩn bị

Trẻ được xếp thành nhóm hai người. Một trẻ đóng vai nằm úp bụng hoặc có thể ngồi cúi gập về phía trước trên chân hoặc đầu gối. Trẻ còn lại ngồi trên đầu gối, bên cạnh đối phương.

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ ngồi trên đầu gối cố gắng để lật đối tác nằm ngửa ra
2. Khi thành công thì tiến hành đổi vai. Nếu không thành công, vẫn phải tiến hành đổi vai sau mỗi 30 giây.



Biến thể của trò chơi

- Nếu trẻ biết các kỹ thuật Ne waza, giáo viên cần khuyến trẻ và cho trẻ thêm chủ đề. Ví dụ: giờ trẻ cần phải triển khai kỹ thuật Yoko shiho gatame.



An toàn cho trò chơi

- Nghiêm cấm chạm vào mặt hay vào cổ
- Trẻ chỉ được la to để chạm vào đối phương ở khu vực bụng và ngực.

Lời khuyên cho giáo viên

- Thường xuyên nhắc trẻ các quy tắc an toàn trong suốt quá trình chơi.
- Không cho phép trẻ bé thực hiện các kỹ thuật liên quan đến nắm đối phương ở quanh khu vực cổ
- Nhắc nhở trẻ rằng việc tuân thủ các quy tắc quan trọng hơn việc giành chiến thắng.

Giá trị đạt được từ trò chơi

✓ TỰ KIỂM SOÁT

Khi trẻ trở nên phấn khích, nói với trẻ cần kiểm soát bản thân và tuân thủ quy định.

Nếu trẻ không thành công, nói với trẻ rằng cần cố gắng hơn ở vòng sau. Cần tuân thủ luật và điều này quan trọng hơn cả việc giành chiến thắng.

✓ CAN ĐẢM

Nếu trẻ không thành công sau 30 giây, giải thích rằng trẻ chỉ thiếu một chút may mắn. Nếu trẻ can đảm và tiếp tục nỗ lực, trẻ sẽ may mắn hơn ở lần sau.

✓ KHIÊM TỐN

Để trẻ hiểu rằng thành công không chỉ bao gồm việc chúc mừng mà còn phải cảm ơn đối thủ và chia sẻ kinh nghiệm với đối thủ.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI JUDO TỐC ĐỘ



Tuổi

9-10-11-12

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển, cân bằngbalance

Kỹ năng Judo

Tokui waza

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

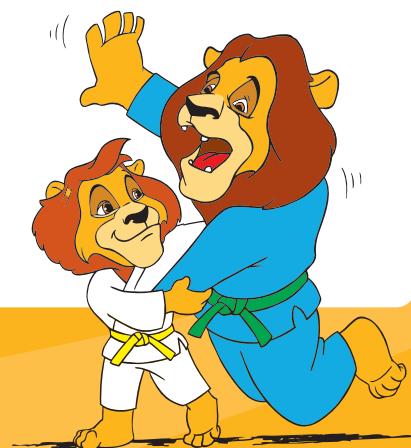
Cải thiện kỹ năng/cải thiện tim mạch.

Chuẩn bị

Trẻ được chia thành nhóm 3 người. Mỗi trẻ được đánh một số tương ứng 1,2,3. Số 1 ở giữa, số 2 và số 3 ở phía đối diện của số 1.

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ ở giữa tương đương với số 1 sẽ tiến về phía số 2 và giảng giải về kỹ thuật của judo.
2. Sau đó số 1 di chuyển về phía số 3 để làm điều tương tự
3. Có thể lặp lại nhiều hơn khi có yêu cầu
4. Thay đổi vị trí, số 2 sẽ ở vị trí chính giữa.



Biến thể của trò chơi

- Thay đổi Kumikata, trẻ phải thực hiện một động tác quật khác
- Nếu trẻ quật tay phải thì trẻ phải đổi quật tay trái.
- Sau khi số 1 quật số 2, số 1 phải thực hiện một ukemi khi tiến đến số 3.
- Có thể thay đổi cách tiếp cận đối phương. Thay vì chạy đến đối phương, trẻ phải thực hiện các động tác mô phỏng động vật như chó, rắn, cá sấu.

An toàn cho trò chơi

- Trẻ phải nỗ lực kiểm soát việc ngã của đối phương và luôn luôn nằm vào tay áo.

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc nhở trẻ tầm quan trọng của việc nắm tay áo của đối phương trong khi đối phương ngã để tránh chấn thương.
- Giải thích rằng đây không chỉ là vấn đề tốc độ mà còn để nâng cao kỹ thuật

Giá trị đạt được từ trò chơi



CAN ĐẢM

Nếu trẻ mệt mỏi, nói với trẻ rằng nếu trẻ tiếp tục cố gắng, trẻ sẽ thực sự dũng cảm và can đảm. Nếu kỹ năng của trẻ chưa thành thực, trẻ thực sự can đảm vì đã luôn luôn cố gắng.



HỮU NGHỊ

Yêu cầu trẻ giúp đỡ đối phương bằng các chia sẻ kinh nghiệm để cải thiện kỹ năng. Nếu trẻ giúp đỡ lẫn nhau thì cả hai sẽ trở nên tốt hơn.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI JUDO TỐC ĐỘ



Tuổi

4-5

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

phối hợp, vận động

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

Hoops

Mục đích của trò chơi

Trở thành con thỏ cuối cùng có được chiếc vòng

Cải thiện sự phối hợp với các chương ngại vật, cải thiện tốc độ và sự tập trung

Chuẩn bị

Trẻ ngồi cạnh nhau theo hàng. Mỗi lần giáo viên gọi một cái tên trẻ có tên được gọi sẽ đứng dậy, lấy một cái vòng và tìm một vị trí trên thảm. Từ lúc đó chiếc vòng sẽ trở thành nhà của thỏ. Mỗi con thỏ có một ngôi nhà riêng.

Nội quy của trò chơi

1. Giáo viên sẽ giải thích rằng khi giáo viên hô bắt đầu (Hajime) mỗi con thỏ sẽ đi vào rừng để tìm cà rốt. Nhưng trong rừng có rất nhiều mối nguy hiểm
2. Có một con sói to, thích bắt những con thỏ về nhà của nó để làm bữa tối.
3. Khi giáo viên hô "Có sói", những con thỏ cần chạy thật nhanh về nhà
4. Thỏ không được gây tiếng ồn và không được nhô đầu lên vì sói vẫn ở trong rừng và đang cố gắng kiểm tra thức ăn cho bữa tối.
5. Sau vài giây, giáo viên gọi một trong những con thỏ thức dậy và kiểm tra với ống nhòm được làm bằng tay xem liệu con sói đã đi chưa. Nếu con sói đã dời đi, những con thỏ lại tiếp tục vào rừng.
6. Giáo viên sẽ di chuyển những chiếc vòng trong khi trò chơi diễn ra, vì vậy mỗi lần sẽ có một số trẻ bị mất nhà, bị loại và bị bắt đến nhà sói;
7. Nếu có hai trẻ vào cùng một cái vòng, trẻ vào sau sẽ bị loại.
8. Cuối cùng sẽ chỉ còn lại một chiếc vòng và một trẻ, trẻ đó sẽ giành chiến thắng.



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên có thể thay đổi cách di chuyển của trẻ trên thảm, chạy, di chuyển bằng lưng, ngang....

An toàn cho trò chơi

- Khi trẻ chạy, nói với trẻ phải cẩn thận không va vào nhau và trẻ phải quan sát phía trước khi chạy vào vòng, phải chú ý tới các bạn cùng chơi.

Lời khuyên cho giáo viên

- Giáo viên có thể sử dụng bao nhiêu vòng tùy thích
- Giáo viên có thể sử dụng nhiều loại động vật để giao vai ví dụ một con buồn đang bay đến, chẳng có chuyện gì xảy ra. Chỉ khi sói đến, chúng phải bay về nhà của chúng.
- Giáo viên có thể để trẻ đặt tay lên đầu, giống như tai thỏ.

Giá trị đạt được từ trò chơi

TỰ KIỂM SOÁT

Ngay cả khi trẻ thực sự phấn khích, trẻ cần phải kiểm soát được bản thân và chú ý các bạn cùng chơi. Nếu trẻ không tập trung và kiểm soát bản thân có thể sẽ xảy ra va chạm

CHÂN THÀNH

Nếu trẻ vào vòng cùng lúc, hãy yêu cầu mỗi trẻ nói ai đến trước. Yêu cầu trẻ trung thực. Nếu trẻ không hợp tác, cả hai sẽ bị loại. Giải thích với trẻ rằng thành thật là tốt và thành thật sẽ mang đến kết quả là một người sẽ ở lại chơi tiếp.

HỮU NGHỊ

Yêu cầu trẻ chúc mừng người chiến thắng. Ngoài ra, nếu trẻ chơi tốt, giáo viên yêu cầu trẻ khen nhau.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI CON RẾT



Tuổi

4-5-6-7-8

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

Phối hợp

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, phối hợp, di chuyển

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Tinh thần làm việc theo nhóm, cải thiện sự phối hợp trong nhóm và trở thành người đầu tiên vượt qua vạch đích.

Chuẩn bị

Trẻ được phân thành nhóm 2 hoặc 3 (hoặc nhiều hơn tùy theo giáo viên) và ngồi nối tiếp nhau. Trẻ trước sẽ nắm mắt cá chân của trẻ ngồi ngay phía sau mình.

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ sẽ di chuyển trên bề mặt thảm bằng hình thức trườn
2. Giáo viên có thể tiến hành trò chơi dưới hình thức một cuộc thi với vạch xuất phát và vạch đích.



Biến thể của trò chơi

- Khi hình ảnh con rết đã được tạo nên từ các trẻ em tham dự, giáo viên có thể thay đổi thành trò chơi đuổi bắt, nghĩa là người đầu tiên trong hàng đuổi bắt người cuối cùng trong hàng hay còn gọi là cái đuôi. Có thể tham khảo thêm trò chơi rắn.
- Những người khác trong hàng phải chuyển động để bảo vệ "đuôi rắn". Đổi người khi việc đổi bắt thành công hoặc sau một phút.

An toàn cho trò chơi

-

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc nhở trẻ tầm quan trọng của việc giữ mắt cá chân của bạn cùng chơi và giữ cho sự phối hợp này liên tục.
- Khi một đội thực sự nhanh, giáo viên có thể phối hợp nhiều đội nhằm đảm bảo công bằng.

Giá trị đạt được từ trò chơi

HỮU NGHỊ

Trong trò chơi này, chú trọng tới sự phối hợp. Nếu trẻ phối hợp tốt và giúp đỡ lẫn nhau, trẻ sẽ di chuyển nhanh hơn.

TÔN TRỌNG

Nếu trẻ buông mắt cá chân của bạn để di chuyển nhanh hơn, như vậy là không tôn trọng luật lệ. Giáo viên cần nói với trẻ rằng trò chơi chỉ vui nếu mọi người tuân theo cùng một quy tắc. Ngoài ra, giáo viên sẽ không thể tìm ra người chiến thắng nếu mọi người tuân theo các quy tắc khác nhau.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TAY VÀ CHÂN



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

Phối hợp

Các kỹ năng

Phối hợp, vận động, nhanh nhẹn, cân bằng

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Bằng qua thảm theo sự phân công.

Chuẩn bị

Trẻ được phân thành nhóm 4 thành viên. Các nhóm sẽ chờ ở một bên để nhận hiệu lệnh từ giáo viên.

Nội quy của trò chơi

1. Nhóm phải băng qua thảm khi nhận hiệu lệnh từ giáo viên;
2. Giáo viên sẽ đưa ra những hiệu lệnh khác nhau và nói với trẻ có bao nhiêu chân và tay phải chạm vào thảm khi băng qua thảm;
3. Hiệu lệnh
 - 8 chân
 - 4 chân
 - 4 chân, 4 tay
 - 2 chân, 2 tay
 - 6 chân, 2 tay
 - 4 chân, 2 tay
 - 2 chân, 6 tay
 -
4. Đội đầu tiên vượt qua thảm sẽ giành chiến thắng



Biến thể của trò chơi

-

An toàn cho trò chơi

- Chắc chắn rằng trẻ biết rõ về điểm mà chúng sẽ tới cũng như quan sát các trẻ khác nhằm tránh va chạm.

Lời khuyên cho giáo viên

- Khi hiệu lệnh khó, đưa ra lời khuyên để giúp trẻ. Giống như ngồi trên lưng hoặc nâng chân bạn cùng chơi giống như kéo xe cút kít.
- Giải thích với trẻ cần phải suy nghĩ một chút trước khi bắt đầu hiệu lệnh.

Giá trị đạt được từ trò chơi

HỮU NGHỊ

Trò chơi này thực sự chú trọng tới tình hữu nghị và hợp tác. Tất cả trẻ phải vượt qua thảm tatami cùng nhau theo một đội. Không thành viên nào bị bỏ lại phía sau. Nếu họ giao tiếp tốt và hợp tác sẽ có nhiều cơ hội chiến thắng hơn.

KHIÊM TỐN

Giáo viên yêu cầu đội thắng gửi một tràng vỗ tay tới các đội khác vì đã chơi rất tốt. Ngoài ra yêu cầu các đội chia sẻ về cách thức giải quyết hiệu lệnh và giải thích các cách làm tốt

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI ĐƯỜNG HẦM



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

Phối hợp

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, phối hợp, di chuyển, cân bằng

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Giữ đường hầm cùng chiều dài, băng qua đường hầm mà không để ai ngã xuống. Trò chơi chú trọng về tinh thần đồng đội và phối hợp.

Chuẩn bị

Trẻ chuẩn bị ở tư thế chống đẩy, đầu hướng về một phía, xém sát nhau tạo thành một đường hầm.

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ đứng cuối cùng của đường hầm sẽ bò từ cuối cho tới đầu đường hầm.
2. Khi sang tới phía bên kia của đường hầm, trẻ sẽ tiếp tục đảm nhận vai trò giữ cho chiều dài của đường hầm không thay đổi.



Biến thể của trò chơi

Nếu bài tập quá khó, theo độ tuổi của trẻ, giáo viên có thể áp dụng hình thức để trẻ đỡ dạng chân rộng tạo thành đường hầm.

Ngoài ra còn một cách tạo đường hầm khác đó là dùng tay và chân chống xuống thảm.



An toàn cho trò chơi

Khi đang vượt qua đường hầm, trẻ phải tập trung để không làm cho trẻ đóng vai trò làm hầm bị ngã và bị thương.

Lời khuyên cho giáo viên

Nhắc nhở trẻ tầm quan trọng của việc giữ tập trung vào trò chơi

Giá trị đạt được từ trò chơi



Yêu cầu trẻ khuyến khích nhau khi đóng vai trò đường hầm. Đó là thành tựu chung của cả nhóm.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI ĐƯỜNG HẦM



Tuổi

9-10-11-12

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Cải thiện sự tập trung, nhanh nhẹn và phối hợp của trẻ

Chuẩn bị

Tất cả trẻ tham gia trò chơi nằm úp bụng xuống thảm theo nhóm hai người. Các nhóm hai người sẽ tạo nên một vòng tròn lớn cùng với hai trẻ đứng. Một trẻ được giao đóng vai “mèo” và trẻ khác được đóng vai “chuột”.

Nội quy của trò chơi

1. Khi giáo viên hô bắt đầu ‘Hajime’, mèo sẽ cố gắng bắt chuột
2. Con mèo chỉ có thể đuổi chuột bằng cách chạy trong vòng tròn - nhảy qua bộ đôi - theo một hướng, theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược chiều kim đồng hồ;
3. Nếu con mèo gần thể chuột, vai trò thay đổi. Lúc đó, con mèo trở thành con chuột và con chuột trở thành con mèo. Trẻ thay đổi hướng chạy;
4. Con chuột có thể thoát khỏi con mèo bằng cách nằm xuống bên cạnh một bộ đôi
5. Trong trường hợp này, trẻ ở phía đối diện sẽ biến thành con mèo mới và đuổi theo con mèo cũ, con mèo đó trở thành con chuột.
6. Ngoài ra, khi điều này xảy ra, hướng chạy thay đổi. Vì vậy, trẻ phải chú ý nhiều vào hướng chạy



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên cũng có thể để trẻ chạy theo mọi hướng
- Đổi vai: giáo viên chỉ có thể đổi vai khi mèo gắn thẻ chuột. Khi chuột nằm xuống bên cạnh bộ đôi, đứa trẻ ở phía đối diện trở thành con chuột mới.

An toàn cho trò chơi

- Những bộ đôi đang nằm phải ở gần nhau để tránh những khoảng cách nhảy xa cho những đứa trẻ đóng vai mèo và chuột

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc nhở trẻ về quy tắc an toàn trong suốt thời gian diễn ra thi đấu, việc di chuyển quá nhanh có thể dẫn đến tai nạn.

Giá trị đạt được từ trò chơi

HỮU NGHỊ

Nếu mèo mất nhiều thời gian để gắn thẻ chuột, yêu cầu trẻ khác cổ vũ và giúp cho bạn. Nếu là bạn bè, trẻ sẽ giúp và cố gắng động viên nhau.

CHÂN THÀNH

Trẻ được gắn thẻ trở thành con mèo mới và phải thành thật về điều đó. Nếu thấy có gian lận, giáo viên hãy cố gắng thảo luận về vấn đề này trong nhóm và đưa ra các quy tắc rõ ràng khi trẻ chạm vào hay không. Nếu trẻ lừa dối, trẻ khác sẽ mất lòng tin. Trò chơi chỉ vui nếu trẻ không gian lận.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI QUẢ BÓNG DODGE



Tuổi	9-10-11-12
Đơn/đôi/nhóm	Nhóm
Đối kháng/phối hợp	Đối kháng
Các kỹ năng	Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển
Kỹ năng Judo	-
Công cụ	Bóng

Mục đích của trò chơi

Loại bỏ tất cả những trẻ khác và là người cuối cùng với quả bóng.

Chuẩn bị

Thảm tatami được chia thành hai phần. Ví dụ, giáo viên có thể sử dụng phần màu vàng và màu đỏ của thảm như trong hình. Có một khu vực ở giữa (màu vàng) và một khu vực xung quanh (màu đỏ). Những đứa trẻ đều đứng trên bề mặt ở giữa (màu vàng). Một trẻ cầm bóng.

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ cầm bóng cố gắng ném vào các trẻ khác
2. Nếu bóng chạm trẻ nào, trẻ đó bị loại
3. Các trẻ khác cần cố gắng để tránh bóng bằng cách né hoặc bắt bóng (mà bóng không chạm đất)
4. Nếu trẻ chạm vào phần phía ngoài (khu vực màu đỏ), trẻ sẽ bị loại
5. Nếu một trẻ bắt được bóng, thì người ném bóng phải chạy. Lúc này người bắt được bóng sẽ ném lại.
6. Đứa trẻ cuối cùng bắt được bóng sẽ là người chiến thắng



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên có thể tiến hành trò chơi theo một cách khác đó là mỗi lần bóng chạm vào một đứa trẻ, trẻ đó không bị loại mà bị đóng băng. Trẻ bị đóng băng có thể được giải thoát khi một trong những đứa trẻ khác ném bóng vào trẻ bị đóng băng bằng kỹ thuật tachi waza;
- Một biến thể khác là một đứa trẻ bị bóng chạm vào, cần ngồi xuống, đứng yên và nhớ ai đã bắt anh ta. Khi người ném được chạm vào chính mình, đứa trẻ được phép quay lại trò chơi.
allowed back in the game.



An toàn cho trò chơi

- Nghiêm cấm nhảy hoặc ném bóng vào mặt trẻ khác.

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc nhở trẻ về tầm quan trọng của luật an toàn trong suốt thời gian diễn ra trò chơi bởi tốc độ có thể dẫn tới tai nạn.

Giá trị đạt được từ trò chơi



Những đứa trẻ bị loại ra khỏi trò chơi phải thành thật. Nếu giáo viên thấy một trẻ gian lận, hãy cố gắng thảo luận về vấn đề này trong nhóm và đưa ra các quy tắc rõ ràng khi trẻ chạm vào hay không. Nếu trẻ lừa dối, trẻ khác sẽ mất lòng tin. Trò chơi chỉ vui nếu trẻ không gian lận.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI VÒNG TRÒN



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

Đối kháng

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển, cân bằng, vận động

Kỹ năng Judo

Ashi waza

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Trở thành người cuối cùng. Làm cho đối phương ngã hoặc phải quỳ gối. Học kỹ năng đẩy, kéo và giữ cân bằng.

Chuẩn bị

Trẻ nắm lấy tay áo nhau tạo thành vòng tròn. Giáo viên không nên tạo ra một hình vòng tròn quá lớn. Nếu có nhiều trẻ tham gia, có thể chia thành nhiều vòng tròn.

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ cố gắng làm cho đối phương ngã bằng cách đẩy và kéo.
2. Những trẻ bị ngã sẽ bị loại và phải rời khỏi vòng tròn.
3. Khi vòng tròn chỉ còn hai trẻ. Tạo ra một vòng tròn bao quanh chúng và để hai trẻ tiến hành động tác luyện tập (randori) bình thường. Một trong hai trẻ nỗ lực để đối phương ngã xuống sẽ giành chiến thắng.



Biến thể của trò chơi

- Thay đổi vị trí của kumi kata, ví dụ một tay đặt sau lưng hoặc trên ve áo
- Bắt đầu sử dụng kỹ thuật ashi waza

An toàn cho trò chơi

- Để trẻ luôn kiểm soát việc ngã của đối phương. Trẻ phải luôn giữ tay áo để kiểm soát việc này.

Lời khuyên cho giáo viên

Nhắc nhở trẻ tầm quan trọng của việc giữ tay áo của đối thủ trong khi ngã xuống

Giá trị đạt được từ trò chơi

TÔN TRỌNG

Trẻ không được gian lận thông qua việc thực hiện những kỹ thuật khác. Nếu trẻ thực hiện các kỹ thuật khác, sẽ không công bằng cho những người chơi còn lại. Giải thích với trẻ rằng nếu trẻ gian lận, trẻ sẽ không bao giờ trở thành người chiến thắng.

CHÂN THÀNH

Trẻ bị loại phải trung thực với kết quả nhận được. Nếu giáo viên thấy trẻ gian lận, cố gắng thảo luận theo nhóm và đưa ra một nội quy rõ ràng khi trẻ bị loại. Ví dụ, một đầu gối bị chạm sàn, trẻ bị loại. Nếu trẻ nào gian lận, các bạn khác sẽ không tin tưởng. Trò chơi sẽ kém vui nếu có trẻ gian lận.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

CÁ SẤU VÀ CUA



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Trở thành con cua cuối cùng. Di chuyển và tìm đường mà không chạm vào những người khác trong một khu vực cụ thể.

Chuẩn bị

Tất cả trẻ tham gia trò chơi đóng vai cua và không được chạy mà chỉ di chuyển theo chiều ngang. Hai trẻ được giao đóng vai cá sấu bò bằng tay và chân và không được đứng lên.

Giáo viên chỉ định một khu vực cho cua di chuyển. Ví dụ với thảm đỏ hoặc vàng và chỉ có thể di chuyển trong khu vực màu vàng.

Nội quy của trò chơi

1. Cá sấu phải cố gắng bắt cua. Mỗi lần cá sấu gần một con cua, cua sẽ trở thành cá sấu
2. Nếu cua bò ra ngoài khu vực hạn chế, cua cũng sẽ trở thành cá sấu.
3. Nếu cua không di chuyển theo chiều ngang, cua cũng trở thành cá sấu
4. Trò chơi sẽ kết thúc khi chỉ còn một con cua. Con cua sẽ trở thành người thắng cuộc.



Biến thể của trò chơi

- Thay đổi luật đối với trẻ lớn. Nếu trẻ ở độ tuổi 9 – 10/11 – 12, giáo viên có thể thay đổi luật nhưng điểm khác là ở chỗ cá sấu phải vật của xuống đất chứ không chỉ chạm vào. Việc này sẽ giúp cải thiện kỹ năng vật và ukemis



An toàn cho trò chơi

- Nghiêm cấm việc nhảy

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc nhở trẻ về các nội quy an toàn nhiều lần trong suốt thời gian diễn ra trò chơi bởi tốc độ có thể gây nên tai nạn.

Giá trị đạt được từ trò chơi

✓ TỰ KIỂM SOÁT

Ngay cả khi trẻ tỏ ra phấn khích, trẻ vẫn phải cố gắng kiểm soát bản thân và để ý tới các trẻ khác. Nếu trẻ không tập trung và tự kiểm soát bản thân, có thể xảy ra va chạm.

✓ CHÂN THÀNH

Trẻ bị loại phải trung thực với kết quả nhận được. Nếu giáo viên thấy trẻ gian lận, cố gắng thảo luận theo nhóm và đưa ra một nội quy rõ ràng khi trẻ bị loại. Nếu trẻ nào gian lận, các bạn khác sẽ không tin tưởng. Trò chơi sẽ kém vui nếu có trẻ gian lận.

✓ HỮU NGHỊ

Đối với trẻ lớn, khi cá sấu cố gắng vật ngã một con cua và không thành công, giáo viên sẽ gợi ý với con cá sấu khác giúp bạn mình. Nếu có sự phối hợp, cơ hội thành công sẽ nhiều hơn

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI CƯỚP BIỂN VÀ CÁ MẬP



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển

Kỹ năng Judo

Ukemi

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Cá mập cố gắng chạm và làm đóng băng cướp biển. Cải thiện kỹ năng ukemi.

Chuẩn bị

Trẻ tham gia trò chơi ngồi trên thảm và đóng vai cướp biển và chỉ được dịch chuyển như dịch chuyển của những con cua. Hai trẻ được giao vai cá mập, chuyển động bằng tay và đầu gối

Nội quy của trò chơi

1. Cá mập chỉ có thể dịch chuyển bằng tay và đầu gối và cố gắng để chạm vào cướp biển.
2. Cướp biển chỉ được dịch chuyển theo hướng nằm ngang giống con cua và không được nhảy.
3. Mỗi trẻ bị chạm phải đứng lên trong tư thế đóng băng. Ở tư thế này cướp biển bị chạm phải đứng thẳng với hai cánh tay đưa về phía trước.
4. Nếu cướp biển muốn giải thoát các bạn của mình khỏi tư thế đóng băng, trẻ cần chạm tay của mình vào những cướp biển bị đóng băng và cùng đi xuống phía dưới để thực hiện động tác ukemi (nằm ngửa đầu không chạm đất)
5. Động tác ukemi phải được thực hiện một cách hoàn hảo. Nếu đầu của một trong số trẻ chạm thảm hoặc những cánh tay chạm thảm sai, cả hai sẽ bị đóng băng và cần đợi một trẻ khác đến để giải cứu.
6. Để tránh việc thực hiện động tác ukemi nhanh và sai, cần đưa ra quy tắc cho thời điểm thực hiện - khi một tên cướp biển đến chỗ người bạn bằng giá của mình, có một quả bóng ma thuật sẽ bảo vệ họ khỏi những con cá mập. Những con cá mập sẽ không thể chạm vào trẻ trong khoảnh khắc thực hiện ukemi.



Biến thể của trò chơi

- Cướp biển đông lạnh đang ngồi hoặc trong tư thế ngồi xổm. Để giải cứu cướp biển đông lạnh, trẻ cần đẩy vào vai của bạn mình. Cướp biển đông lạnh phải thực hiện động tác ukemi một mình.
- Một biến thể khác là để cướp biển đông lạnh ngồi xuống với hai chân duỗi thẳng. Để giải thoát cướp biển, bạn bè cần phải nhắc chân của trẻ đó và đẩy lùi bằng động tác ukemi.
- Vị trí cướp biển đông lạnh là ngồi xổm giống con ếch. Để giải thoát, bạn của cướp biển phải đặt tay lên đầu gối và đẩy ra sau. Cướp biển được đẩy ra sau sẽ thực hiện động tác ukemi.
- Giáo viên có thể tiến hành trò chơi này với ukemi phía trước hoặc ngang tùy theo độ tuổi.
- Giáo viên thị phạm để tạo nên những vị trí mới ví dụ ukemi phía trước, cướp biển bị đóng băng ngồi trên gối và các cướp biển khác muốn giải thoát cần nhảy và tiến hành một ukemi phía trước.



An toàn cho trò chơi

- Nhấn mạnh vào ukemi tốt, đặc biệt là vị trí cánh tay và đầu
- Không ngại dừng trò chơi nếu trẻ không tập trung để tiến hành một ukemi đúng
- Nghiêm cấm việc nhảy

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc trẻ về quy tắc an toàn liên tục trong quá trình diễn ra trò chơi
- Giáo viên có thể sẵn sàng khởi động tập luyện với các bài tập ukemi để nhắc trẻ cách thực hiện đúng
- Tốc độ có thể gây nên tai nạn nên giáo viên phải giải thích luật của quả bóng ma thuật nhiều lần.
- Sử dụng biến thể của trò chơi, đặt cho trẻ những cái tên khác nhau ví dụ như ninja hay judoka

Giá trị đạt được từ trò chơi

✓ CHÂN THÀNH

Trẻ bị chạm phải thực sự trung thực. Nếu một số trẻ gian lận, trẻ khác sẽ không tin tưởng. Trò chơi sẽ kém vui nếu trẻ gian lận.

✓ HỮU NGHỊ

Trong trò chơi này trẻ cần giúp các bạn của mình. Cướp biển phải phối hợp cùng với nhau để ở lại với trò chơi. Nếu không có sự phối hợp, trò chơi sẽ nhanh chóng kết thúc hoặc sẽ bị gián đoạn. Đó là lý do việc giúp đỡ người khác, giúp mình là thành công. Không chỉ trong trò chơi mà trong cả cuộc sống.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI MÈO ĐÔNG LẠNH



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển, cân bằng

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Nỗ lực đóng băng tất cả trẻ. Di chuyển và tìm ra cách riêng của mình trong không gian được chỉ định mà không chạm vào bất cứ ai.

Chuẩn bị

Trẻ tham gia trò chơi sẽ tập trung trên thảm tatami. Một hoặc hai trẻ sẽ được giao nhiệm vụ đóng vai mèo. Giáo viên giới hạn khu vực trò chơi cho trẻ.

Nội quy của trò chơi

1. Một hoặc hai mèo cố gắng làm đông lạnh càng nhiều trẻ càng tốt bằng việc gắn thẻ trẻ
2. Nếu trẻ chạy ra khỏi khu vực chỉ định, trẻ tự động bị đông lạnh
3. Trẻ đông lạnh có thể được giải thoát nếu trẻ trượt giữa hai chân của mình từ phía đằng sau



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên có thể thay đổi luật của trò chơi đối với những trẻ lớn tuổi. Đối với trẻ từ 9 – 12 tuổi, giáo viên có thể thay đổi cách giải thoát đối với trẻ đông lạnh. Thay vì bò xuống dưới trẻ phải nhảy lên giống như nhảy ngựa.
- Giáo viên cũng để trẻ đông lạnh lựa chọn tư thế để giải thoát bản thân

An toàn cho trò chơi

- Nhắc trẻ luôn luôn vượt qua người khác từ sau ra trước để tránh va chạm
- Đưa ra luật rằng khi trẻ đang giải thoát bạn của mình, mèo không thể chạm vào chúng.

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc trẻ về các quy tắc an toàn nhiều lần trong khi trò chơi diễn ra, tốc độ có thể dẫn tới tai nạn.

Giá trị đạt được từ trò chơi

TỰ KIỂM SOÁT

Khi trẻ quá phấn khích, trẻ vẫn phải kiểm soát bản thân và quan sát trẻ khác. Nếu trẻ không tập trung và kiểm soát bản thân, có thể xảy ra va chạm.

CHÂN THÀNH

Trẻ được gắn thẻ phải trung thực. Nếu trẻ gian lận, cố gắng thảo luận trong nhóm và đưa ra những quy định rõ ràng về việc trẻ bị gắn thẻ hay không. Nếu cso trẻ nào gian lận, trẻ khác sẽ mất lòng tin. Trò chơi sẽ kém vui nếu có trẻ gian lận.

HỮU NGHỊ

Trong trò chơi này, trẻ cần tham gia giúp bạn của mình. Trẻ phải có sự phối hợp khi chơi. Nếu không giúp đỡ lẫn nhau, trò chơi sẽ nhanh chóng kết thúc hay gián đoạn. Đó là lý do việc giúp đỡ người khác, giúp mình là thành công. Không chỉ trong trò chơi mà trong cả cuộc sống.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI XÍCH MÈO



Tuổi	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Đơn/đôi/nhóm	Nhóm
Đối kháng/phối hợp	Phối hợp
Các kỹ năng	Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển
Kỹ năng Judo	-
Công cụ	-

Mục đích của trò chơi

Cố gắng gắn thẻ càng nhiều chuột càng tốt và biến chúng thành mèo. Di chuyển và tìm đường đi trong không gian cho phép, phối hợp với một hoặc nhiều bạn cùng chơi.

Chuẩn bị

Trẻ tham gia trò chơi đều là chuột và một trẻ được giao làm mèo

Nội quy của trò chơi

1. Mèo cố gắng gắn thẻ các bạn khác
2. Mỗi lần khi mèo gắn thẻ một con chuột, chuột đó sẽ hóa mèo. Hai con mèo sẽ tiếp tục đuổi bắt các chuột khác bằng cách giữa tay áo để gắn thẻ con chuột tiếp theo.
3. Con chuột tiếp theo hóa mèo sẽ phải tham gia nắm ống tay áo
4. Cuối cùng mèo tạo ra được một sợi xích toàn mèo
5. Con chuột tồn tại cuối cùng sẽ là người chiến thắng.



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên có thể giới hạn một nhóm năm trẻ đóng vai mèo. Nếu trẻ bắt được con mèo thứ 6, con mèo cuối cùng sẽ khởi động lại chuỗi chơi mới. Như vậy sẽ có nhiều nhóm mèo tham gia trò chơi

An toàn cho trò chơi

- Giới hạn khu vực chơi
- Tốc độ có thể là lý do gây tai nạn vì vậy luôn nhắc trẻ phải trông chừng phía trước.
- Nhắc nhở trẻ trông chừng người cùng chơi và sử dụng khả năng nhanh nhẹn để tránh bị thương

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc trẻ về quy tắc an toàn nhiều lần trong quá trình chơi bởi tốc độ có thể gây nên tai nạn

Giá trị đạt được từ trò chơi

TỰ KIỂM SOÁT

Nếu trẻ trở nên phấn khích, nói với trẻ cần kiểm soát. Khi trẻ đóng vai mèo, trẻ phải nắm chắc tay áo.

HỮU NGHỊ

Mèo thực sự phải phối hợp với nhau trong quá trình di chuyển về cùng hướng để có thể tóm được chuột. Tốt hơn là trẻ nên giao tiếp và giúp đỡ lẫn nhau tốt

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI HIỆU LỆNH



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

Phối hợp

Các kỹ năng

Phản ứng, Hợp tác, Nhanh nhẹn, Tập Trung

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Di chuyển và tìm đường trong khoảng không gian cho phép. Tương tác với trẻ khác

Chuẩn bị

Trẻ tham gia trò chơi chạy trên thảm theo các hướng khác nhau

Nội quy của trò chơi

1. Giáo viên đưa cho trẻ Giáo viên cho trẻ em một lệnh: 1, 2, 3 hoặc 4. Nếu trẻ nghe 3, chúng cần tìm một nhóm 3 càng sớm càng tốt và đứng cùng nhau thành một nhóm;
2. Trẻ chạy lại và giáo viên lại hô một hiệu lệnh khác
3. Trò chơi có kết quả, đó là nếu trẻ không tìm được nhóm hay là người cuối cùng thì phải thực hiện một bài tập



Biến thể của trò chơi

- Đưa thêm cho trẻ thử thách ví dụ làm kim tự tháp nếu có 3 trẻ
- Giáo viên cũng có thể giới thiệu các con số bằng tiếng Nhật Bản (ichi, ni, san, shi..)

An toàn cho trò chơi

- Nhắc nhở trẻ về các quy tắc an toàn nhiều lần trong khi chơi bởi tốc độ có thể gây ra tai nạn

Lời khuyên cho giáo viên

- Làm cho trò chơi trở nên vui nhộn và mang tính thử thách bằng việc hô lên những con số lớn
- Giáo viên có thể thực hiện trò chơi trong suốt bài học hoặc đối với bài tập khác, giáo viên có thể hô một số và trẻ phải dừng những việc đang làm và tập hợp thành nhóm.

Giá trị đạt được từ trò chơi

CHÂN THÀNH

Dạy trẻ sự chân thành là quan trọng nhất trong bài tập này. Nếu có nhóm 3 người và trẻ là người thứ 4, trẻ phải thành thật về điều đó. Nếu trẻ gian lận, những trẻ khác sẽ không cảm thấy vui.

LỊCH SỰ

Trò chơi này cũng dạy về phép lịch sự. Nếu nhóm đã có 3 trẻ và trẻ thứ 4 xuất hiện, trẻ không được đẩy các trẻ khác ra khỏi nhóm. Trẻ phải tỏ ra lịch sự và tìm một nhóm khác hoặc thừa nhận mình là người cuối cùng

TỰ KIỂM SOÁT

Mặc dù trẻ có thực sự phấn khích nhưng điều quan trọng là trẻ phải quan sát người cùng chơi và giữ phép lịch sự. Trẻ không được đẩy hoặc hét to với trẻ khác khi bị phấn khích

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI JUDOKA VÀ TỔ SƯ JIGORO KANO



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển, vận động

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Trở thành trẻ nhanh nhất trong trò chơi. Di chuyển và tìm đường trong không gian cho phép mà không chạm vào bất cứ ai. Tập trung và cải thiện tốc độ.

Chuẩn bị

Mỗi bên của thảm có những cái tên khác nhau: JU, DO, KA & JIGORO KANO. Một góc của thảm là nhà của sói được chỉ định.

Nội quy của trò chơi

1. Khi giáo viên tuyên bố hướng chạy, trẻ phải chạy về hướng đó
2. Trẻ chạy chậm nhất sẽ bị loại
3. Trẻ ngã bị loại
4. Trẻ chạy mà chưa có hiệu lệnh từ giáo viên bị loại
5. Trẻ cuối cùng còn lại ở trò chơi giành chiến thắng



Biến thể của trò chơi

- Thay đổi luật của trò chơi đối với trẻ lớn hơn. Đối với trẻ độ tuổi từ 11 – 12 giáo viên có thể tăng tốc độ hay là hướng chạy từ giữa ra
- Giáo viên có thể thay tên vì vậy trẻ có thể học thêm được thuật ngữ judo mới

An toàn cho trò chơi

- Nghiêm cấm nhảy, ngã, đẩy hoặc chạm vào bạn chơi
- Trò chơi biến thể đảm bảo việc trẻ không bị va vào nhau.

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc trẻ về quy tắc an toàn nhiều lần trong khi chơi bởi tốc độ có thể gây ra tai nạn

Giá trị đạt được từ trò chơi

TỰ KIỂM SOÁT

Kể cả khi trẻ tỏ ra phấn khích, trẻ vẫn phải kiểm soát bản thân và trông chừng bạn cùng chơi. Nếu trẻ không tập trung và không thể kiểm soát bản thân, sẽ xảy ra đụng độ.

CHÂN THÀNH

Trẻ bị loại cuối cùng và phải trung thực với kết quả đó. Nếu có trẻ gian lận, trẻ khác sẽ mất lòng tin. Trò chơi sẽ ít vui nếu có trẻ gian lận

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI RẮN



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

Đối kháng

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, phối hợp, di chuyển, cân bằng

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Cải thiện khả năng né tránh, tinh thần đồng đội.

Chuẩn bị

All the children form one long line, standing behind each other and holding the waist or belt of the person in Trê được xếp thành một hàng dài, đứng sát nhau, trẻ đứng sau giữ thắt lưng của người trước mặt. Một trẻ được giao đứng đối mặt với trẻ đầu tiên trong hàng.

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ đứng đối mặt với trẻ đầu tiên trong hàng sẽ cố gắng chạm được vào trẻ cuối cùng trong hàng
2. Những trẻ trong hàng phải di chuyển để bảo vệ "đuôi rắn"
3. Đối người bắt khi trẻ túm được đuôi rắn hoặc sau một phút.



Biến thể của trò chơi

Trẻ có thể ngồi xếp hàng, trẻ trước nắm mắt cá của trẻ sau mình. Trẻ được giao nhiệm vụ săn “đuôi” sẽ di chuyển bằng cách bò bằng tay và chân. Tham khảo trò chơi Rết.

An toàn cho trò chơi

Cố gắng kiểm soát sự di chuyển để tránh chấn thương. Ví dụ một trẻ di chuyển sang trái còn một trẻ lại di chuyển sang phải sẽ dẫn tới những cú giạt bất ngờ

Lời khuyên cho giáo viên

Nhắc trẻ tầm quan trọng câu việc giữa tập trung trong khi chơi

Giá trị đạt được từ trò chơi



CAN ĐẢM

Nếu trẻ không thành công hoặc tỏ ra chút mệt mỏi, nói với trẻ đừng từ bỏ. Hoặc nếu trẻ chưa thành công nhưng nếu trẻ cố lên một phút thôi trẻ sẽ trở nên cam đảm và học thêm được kỹ năng.



HỮU NGHỊ

Khi trẻ túm được “đuôi” thành công, trẻ khác nên chúc mừng với chiến thắng và tỏ ra vui mừng với bạn. Nếu trẻ chưa thành công, trẻ khác có thể giúp bằng cách đưa ra những gợi ý hoặc chiến thuật.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI NINJA VÀ THẢM THẦN KỲ



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển

Kỹ năng Judo

-

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Đóng băng tất cả thảm. Di chuyển và tìm ra lối đi trong khoảng không gian cho phép mà không chạm vào bạn chơi.

Chuẩn bị

Trẻ tham gia trò chơi đều ở trên thảm tatami thần kỳ. Hai trẻ hoặc nhiều hơn được giao nhiệm vụ làm ninja. Trẻ đứng và chỉ có thể di chuyển ngang. Ninja sẽ bò bằng tay và chân và không được đứng lên.

Nội quy của trò chơi

1. Ninja sẽ cố gắng gắn thẻ thảm tatami thần kỳ
2. Một thảm tatami thần kỳ bị gắn thẻ, trẻ đóng vai đó bị đóng băng và phải ngồi xuống bằng đầu gối và khuỷu tay tư thế giống như một chiếc bàn.
3. Để giải thoát cho trẻ bị đóng băng, trẻ đóng vai thảm thần kỳ cần ngồi xuống trên thảm đóng băng và để thảm ngã ngửa ra đồng thời thực hiện động tác ukemi mà đầu không được chạm thảm.
4. Động tác ukemi phải được thực hiện hoàn hảo
5. Nếu đầu của một trẻ chạm thảm hoặc tay chạm thảm sai cách thì cả hai trẻ đều sẽ bị đóng băng và phải chờ thảm thần kỳ khác đến giải cứu
6. Để tránh việc thực hiện động tác ukemi quá nhanh hay xấu giáo viên cần áp dụng luật vào thời điểm giải cứu đó là khi trẻ tới cứu thảm đóng băng sẽ có một quả bóng thần kỳ giúp bảo vệ trẻ khỏi ninja
7. Ninja không thể chạm vào trẻ ở thời điểm đó



Biến thể của trò chơi

- Trò chơi có thể được tiến hành với ukemi phía trước
- Đối với trẻ nhỏ, thảm đóng băng có thể nằm úp bụng xuống sàn và vì vậy khi lăn người ngửa lên cũng sẽ an toàn hơn

An toàn cho trò chơi

- Nhắc trẻ luôn quan sát bạn cùng chơi bởi tốc độ có thể gây ra tai nạn
- Nghiêm cấm việc nhảy
- Đảm bảo rằng trẻ thực hiện ukemi đúng cách đặc biệt là phải tập trung vào vị trí ở cánh tay và đầu
Đừng ngại dừng trò chơi nếu trẻ không thực sự tập trung

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc trẻ quy tắc an toàn nhiều lần trong khi chơi
- Đưa ukemi trở thành một phần khởi động để trẻ nhớ và chuẩn bị
- Tốc độ có thể gây nên tai nạn nên giáo viên phải giải thích luật về bóng thần kỳ nhiều lần

Giá trị đạt được từ trò chơi

CHÂN THÀNH

Trẻ bị gắn thẻ phải thực sự trung thực với kết quả. Nếu trẻ gian lận giáo viên cố gắng giải thích trong nhóm và đưa ra quy định rõ ràng khi trẻ chạm hay không chạm. Nếu trẻ gian lận, trẻ khác sẽ mất lòng tin. Trò chơi sẽ ít vui nếu trẻ gian lận.

HỮU NGHỊ

Trong trò chơi này, trẻ cần giúp đỡ bạn. Trẻ phải phối hợp với nhau trong khi chơi. Nếu không hỗ trợ lẫn nhau trò chơi sẽ nhanh chóng kết thúc. Đó là lý do mà việc giúp đỡ lẫn nhau sẽ khiến trò chơi thành công. Việc này không chỉ đúng với trò chơi mà còn đúng với tất cả mọi lĩnh vực trong cuộc sống.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI RÙA VÀ CUA



Tuổi	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Đơn/đôi/nhóm	Nhóm
Đối kháng/phối hợp	Đối kháng
Các kỹ năng	Nhanh nhẹn, tự quyết, phối hợp, di chuyển, vận động
Kỹ năng Judo	Tư thế Ne waza (từ đầu gối đến tư thế lộn ngửa)
Công cụ	-

Mục đích của trò chơi

Vượt qua thảm từ phía này sang phía kia mà không bị cua cắn

Chuẩn bị

Chia thảm thành hai phần. Một phần là cát và phần còn lại là biển. Trẻ tham gia trò chơi sẽ đóng vai rùa chui ra khỏi vỏ. Trẻ sẽ bò bằng tay và đầu gối. Một số trẻ sẽ được phân vai làm cua. Cua đứng ở giữa thảm.

Nội quy của trò chơi

1. Rùa mới sinh và phải bò ra phía biển mà không để cua cắn hay ăn thịt
2. Rùa chỉ dịch chuyển bằng tay và đầu gối
3. Cua sẽ ở giữa thảm và chỉ dịch chuyển theo phía chiều ngang
4. Cua sẽ cố gắng để tóm được lưng của rùa
5. Rùa có hai lựa chọn: hoặc là đi về phía biển hoặc tự bảo vệ mình bằng cách trốn trong mai. Rùa làm việc này bằng hành động lật ngửa
6. Rùa chỉ có thể lộn ngửa 10 giây và sau đó cua có thể bắt rùa
7. Nếu rùa bị tóm, trẻ đóng vai rùa bị loại
8. Sau khi rùa thoát được ra biển, rùa phải quay trở lại phần cát để tìm thức ăn...
9. Chú rùa cuối cùng còn lại với trò chơi sẽ giành chiến thắng



Biến thể của trò chơi

- Thay vì bị loại, các chú rùa có thể biến thành cua
- Khi trẻ đã tỏ ra thông thạo một số kỹ năng của judo, giáo viên có thể thay đổi luật. Thay vì chỉ chạm vào rùa, cua phải thực hiện một số kỹ năng để loại rùa
- Thời gian trẻ lộn ngửa có thể thu ngắn lại chỉ còn 5 giây trong mỗi lượt chơi.
- Một biến thể khác là khi cua tóm được rùa, rùa trở nên đông cứng và những con rùa khác cần giải cứu bạn mình bằng cách thực hiện Osae Komi trong năm giây.



An toàn cho trò chơi

- Cua chỉ có thể chạm vào lưng của rùa
- Trẻ chỉ được chơi trong khu vực được cho phép

Lời khuyên cho giáo viên

- Đếm thành lời đến 10 nếu giáo viên thấy những chú rùa không chuyển động
- Những chú cua không thể đợi cạnh rùa cho đến 10 giây hoặc hơn thế. Cua phải trở về khu vực giữa của thảm

Giá trị đạt được từ trò chơi

✓ TÔN VINH

Yêu cầu rùa chỉ lật ngửa đến 10 giây. Nếu vượt quá thời gian, trẻ không giữ lời hứa và như vậy là không công bằng đối với cua trong trò chơi

✓ CAN ĐẢM

Nếu lượng rùa trên sân còn ít, hãy nói với rùa rằng hãy can đảm lên. Giải thích cho trẻ đóng vai rùa rằng có thể sẽ rất khó khăn tuy nhiên rùa có thể làm được. Nếu rùa không thể làm được, hãy nói với trẻ rằng nỗ lực của trẻ cho thấy trẻ thực sự dũng cảm.

✓ CHÂN THÀNH

Trẻ bị tóm sẽ bị loại khỏi trò chơi và phải trung thực với kết quả đó. Nếu giáo viên thấy trẻ gian lận, cần tiến hành thảo luận trong nhóm và đưa ra quy luật rõ ràng khi trẻ bị tóm hay không. Nếu trẻ gian lận, trẻ khác sẽ mất lòng tin. Trò chơi sẽ kém vui nếu trẻ gian lận.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI VÒNG TRÒN KIẾN THỨC THỂ GIỚI



Tuổi	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Đơn/đôi/nhóm	Nhóm
Đối kháng/phối hợp	Phối hợp
Các kỹ năng	Tập trung
Kỹ năng Judo	Mitori Geiko, kiến thức
Công cụ	-

Mục đích của trò chơi

Tiếp thu kiến thức

Chuẩn bị

Trẻ xếp thành một vòng tròn lớn và chạy tại chỗ

Nội quy của trò chơi

1. Giáo viên đưa ra một câu hỏi có liên quan tới Judo, ví dụ: ai là người sáng lập, judo được sinh ra từ đâu, randori có nghĩa là gì....
2. Mỗi câu trả lời đúng trẻ ghi được điểm. Giáo viên có thể sử dụng phương pháp chiếc đai đỏ tính điểm khi kết thúc lớp học.
3. Trẻ có thể chọn để giúp bạn bè hay cho họ lời khuyên về những câu trả lời đúng.



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên có thể biến trò chơi này thành một trò khởi động ngay khi bắt đầu hoặc khi trò chơi kết thúc. Khi khởi động trẻ có thể chạy tại chỗ và khi trả lời đúng câu hỏi trẻ có thể tiếp tục chạy tại chỗ nhưng nếu trả lời sai, trẻ phải thực hiện động tác chống đẩy hoặc một bài tập khác do giáo viên chỉ định. Còn nếu ở cuối trò chơi, giáo viên có thể để trẻ ngồi thành vòng tròn.

An toàn cho trò chơi

-

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc nhở trẻ rằng giúp bạn với những gợi ý có thể giúp bạn bè ghi điểm sẽ giúp trẻ ghi được nhiều điểm với phương pháp chiếc đai đỏ hơn là tự mình ghi điểm.
- Đối với những trẻ nhỏ (4-5-6) tuổi, cố gắng kể một câu chuyện về lịch sử judo liên quan đến các nhân vật.

Giá trị đạt được từ trò chơi



LỊCH SỰ

Giáo viên yêu cầu một trẻ trả lời câu hỏi. Trẻ phải lịch sự và trước tiên để trẻ suy nghĩ, cho trẻ thời gian để đưa ra câu trả lời đúng. Sẽ là không lịch sự nếu nói to câu trả lời nếu trẻ biết.



CAM ĐẢM

Nếu trẻ đưa ra câu trả lời sai, không vấn đề gì vì trẻ đã rất cố gắng. Đây là cách để trẻ học. Sau một số câu hỏi, giáo viên có thể hỏi lại trẻ câu hỏi cũ. Giải thích với trẻ rằng trẻ đã rất cam đảm khi cố gắng học hỏi. Vì vậy ngay khi bắt đầu có phạm lỗi cũng không sao.



TỰ KIỂM SOÁT

Trẻ phải tự kiểm soát bản thân và không được nói to câu trả lời nếu biết. Nếu trẻ cứ hét lên, sẽ rất khó để trao đổi với nhau.



HỮU NGHỊ

Trẻ có thể giúp bạn mình những gợi ý để có câu trả lời đúng. Yêu cầu đặc biệt về việc này và trao phần thưởng cho những trẻ có gợi ý hay. Đó chính là tình bạn.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

TRÒ CHƠI MÈO LỘN VÒNG



Tuổi

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

Đơn/đôi/nhóm

Nhóm

Đối kháng/phối hợp

-

Các kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, tự quyết, phối hợp, di chuyển

Kỹ năng Judo

Ukemi

Công cụ

-

Mục đích của trò chơi

Di chuyển và tìm đường trong một khu vực hạn chế

Chuẩn bị

Trẻ tham gia trò chơi tập trung trên thảm tatami. Một hoặc hai trẻ được chỉ định làm mèo

Nội quy của trò chơi

1. Trẻ được chỉ định đóng vai mèo sẽ cố gắng bắt được các trẻ khác
2. Trẻ tham gia trò chơi chỉ được phép di chuyển bằng cách lộn vòng



Biến thể của trò chơi

- Giáo viên có thể tạo ra một vị trí đặc biệt (ở các góc) của thảm nơi trẻ cần phải sử dụng các hình thức khác nhau của ukemi

An toàn cho trò chơi

- Trước khi trẻ tiến hành lộn vòng, cảnh báo trẻ cần phải cẩn thận nhằm tránh va chạm với bạn chơi.

Lời khuyên cho giáo viên

- Nhắc nhở trẻ về các quy tắc an toàn nhiều lần trong quá trình chơi bởi tốc độ có thể gây nên tai nạn
- Cho trẻ thời gian nghỉ ngơi. Việc thực hiện nhiều cú nhào lộn có thể khiến trẻ chóng mặt.

Giá trị đạt được từ trò chơi



TÔN VINH

Để trẻ hứa sẽ cẩn thận trước khi thực hiện các động tác lộn vòng hoặc ukemi. Nếu có va chạm giữa trẻ, nói với trẻ rằng giữ lời hứa là vô cùng quan trọng và phải thực sự cẩn thận.



TỰ KIỂM SOÁT

Ngay khi trẻ thực sự phấn khích, trẻ cần phải kiểm soát bản thân và cẩn thận với trẻ khác. Nếu trẻ không tập trung và kiểm soát bản thân, sẽ có va chạm.

Nguồn

Ủy ban Trẻ em Liên đoàn Judo thế giới

CÁC QUY TẮC ĐẠO ĐỨC

Giải thích bởi người lớn:

Giải thích bởi trẻ em:



LỊCH SỰ

Tôn trọng người khác

Tôi tử tế và tốt với mọi người.
Chúng ta chào và tạm biệt nhau
Với Judo tôi không thể cù, véo, cắn hoặc đá
ai đó.



CAN ĐẢM

Làm những điều đúng

Tôi can đảm
Tôi luôn cố gắng/ dám làm



CHÂN THÀNH

Nói thật

Tôi nói những điều tôi thích hoặc thích làm
Tôi nói sự thật.
Tôi không nói dối



TÔN VINH

Nói đúng với lời mình nói

Tôi làm những gì tôi nói sẽ làm
Tôi giữ lời hứa



KHIÊM TỐN

Nói về bản thân mà không kiêu
ngạo hay thiếu kiên nhẫn

Khi tôi thắng tôi chúc mừng đối thủ của
mình vì anh ấy/cô ấy đã thi đấu tốt



TÔN TRỌNG

Không có tôn trọng thì không có
niềm tin

Tôi không làm đau người nào.
Tôi luôn cúi chào và bắt tay bạn tập, đối
thủ.
Tôi không gian lận bởi vì những kẻ gian
lận không bao giờ có thể là người chiến
thắng.



TỰ KIỂM SOÁT

Tôi giữ im lặng khi cảm xúc tiêu
cực xuất hiện

Tôi kiểm soát bản thân, cảm xúc và năng
lượng của mình.



HỮU NGHỊ

Cảm giác thuần khiết nhất của
con người

Khi tôi có một người bạn, tôi giúp anh
ấy/cô ấy.
Tôi ủng hộ bạn tôi nếu anh ấy/cô ấy cần.
Tôi hạnh phúc nếu anh ấy / cô ấy đạt
được điều gì đó.



VUI VẺ

Cười và vui vẻ

Tôi cười và vui vẻ với tất cả mọi người.

KẾT NỐI CÁC GIÁ TRỊ

Trong khi thực hiện các bài học, trò chơi hay bài tập, giáo viên cố gắng thường xuyên liên hệ với các giá trị. Nếu giáo viên đề cập thường xuyên, trẻ sẽ tin tưởng và thể hiện các hành vi mẫu mực. Giáo viên có thể thực hành điều này với nhóm.

Ví dụ:

Một ví dụ đến từ Olaf van Geel, một giáo viên ở Hà Lan: Khi bạn chơi trò chơi gắn thẻ, sẽ có những đứa trẻ gian lận. Một ví dụ về cuộc trò chuyện nơi trẻ được gắn thẻ nhưng vẫn tiếp tục chạy:

Giáo viên: Con đã được gắn thẻ?

Đứa trẻ: Không có, hầu như không có

Giáo viên: Thế con có cảm thấy điều gì đó không. Hãy hỏi những đứa trẻ khác: Con có nghĩ rằng bạn ấy nên ngồi khi bạn ấy hầu như không cảm thấy gì không?

Đứa Trẻ: Có, bạn nên ngồi xuống!

Giáo viên: Ngay bây giờ tất cả đồng ý với điều này. Nếu bạn cảm thấy một cái gì đó, bạn được gắn thẻ và bạn ngồi xuống. Đây là cách chúng ta có thể tin tưởng lẫn nhau. Hãy tôn trọng các quy tắc bằng cách không gian lận.

Khi đứa trẻ ngồi xuống: giáo viên vẫn tặng cho trẻ ngón tay cái!

Đứa trẻ: Tại sao?

Giáo viên: Vì bạn thể hiện sự lịch sự bằng cách ngồi xuống và tự kiểm soát vì bạn đã không tức giận. Làm tốt lắm!"

LỊCH SỰ

- Luôn cúi đầu trước và sau khi buổi tập, bắt tay vào cuối mỗi trò chơi /bài tập.
- Không cù, véo, cắn, đá, v.v.
- Có tính đến các mong muốn khác và khả năng của nhau, điều chỉnh các hoạt động khi cần thiết.

CAN ĐẢM

- Thử lại hoặc thử làm khác đi; kiên trì và lặp lại;
- Không nấn ná cảm xúc; khi thua hãy nhìn vào những gì đã diễn ra tốt đẹp (nhanh hơn, thông minh hơn, mạnh mẽ hơn, tốt hơn).

CHÂN THÀNH

- Đưa ra dự đoán với cấu trúc (bắt đầu, dừng, hết thời gian, đặt trên thảm)
- Tự đứng lên và thiết lập rõ ràng ranh giới của bạn;
- Phản ánh và rõ ràng, tập trung, tích cực

TÔN KÍNH

- Thực hiện các nhiệm vụ với độ chính xác, và như đã thỏa thuận.
- Không gian lận, ngay cả khi nó có thể thêm điểm vào chiến thắng của bạn

KHIÊM TỐN

- Luôn nói rằng đối thủ của bạn đã chơi tốt, ngay cả sau khi bạn ấy thua cuộc.
- Học hỏi và chấp nhận bạn là ai, những gì bạn có thể và chưa thể làm và cách bạn cảm nhận và hành động; tạ ơn hội cho nhau.

TÔN TRỌNG

- Thể hiện sự quan tâm và hiểu biết đầy đủ (đối với các ranh giới khác của nhau).
- Có tính đến các mong muốn khác và khả năng của nhau, điều chỉnh các hoạt động khi cần thiết.
- Chấp nhận rằng tất cả chúng ta đều có sự khác biệt.

TỰ KIỂM SOÁT

- Kìm hãm cảm xúc, điều chỉnh theo một cấp độ;
- Nỗ lực định lượng, (phản) lực, nhịp độ và kiểm soát;
- Đối phó với sự chú ý chậm trễ, hoãn câu hỏi; dừng lại và suy nghĩ.
- Dành thời gian để điều chỉnh cảm giác bất mãn. Không có thảo luận

HỮU NGHỊ

- Tham gia dựa trên mong muốn và khả năng, giúp đỡ và củng cố lẫn nhau, với sự nhấn mạnh tối đa kết quả, cả cá nhân cũng như một nhóm;
- Tìm kiếm sự thỏa hiệp bằng cách thực hành hợp tác.
- Tham khảo ý kiến, thảo luận và điều chỉnh khi cần thiết.

VUI VẺ

- Hãy tôn trọng mọi người và xem xét tình cảm của bạn ấy. Nếu không thì không có niềm tin vào nhóm.
- Kết bạn với bạn bè ở lớp judo trong trường.

PHƯƠNG PHÁP CHIẾC ĐAI ĐỎ

Khích lệ trẻ: Phương pháp chiếc đai đỏ

Phương pháp chiếc đai đỏ có nguồn gốc từ Câu lạc bộ Judo Saint Genevieve ở Pháp và được phát triển bởi Gomes Rogério, giáo viên judo. Mục đích của phương pháp này là cố gắng thu hút sự chú ý của trẻ và khích lệ trẻ khắc phục điểm yếu để trở nên tốt hơn.

Giáo viên có một số đai đỏ và giải thích cho trẻ rằng vào cuối mỗi bài học, đai đỏ sẽ được trao như một phần thưởng.

Các tiêu chí để có được đai đỏ không khó, chỉ là chú ý trong lớp, giúp đỡ bạn bè nếu họ cần, không gây ồn ào, giơ tay nếu muốn phát biểu, nói cảm ơn, làm tốt, tôn trọng, v.v. Nói cách khác, là phương pháp áp dụng các giá trị của judo trong suốt bài học.

Trẻ nhận được đai vào cuối buổi học sẽ có thể ngồi bên cạnh giáo viên cho tới buổi học tiếp theo bắt đầu (trẻ vẫn được giữ chiếc đai đó toàn bộ buổi học). Vào cuối buổi học, trẻ sẽ giúp giáo viên đưa đai đỏ cho một trẻ khác.

Cách thức thực hiện:

1. Kết thúc bài học, tất cả trẻ em đều ở vị trí dành cho zarei.
2. Giáo viên chọn một (hoặc nhiều) trẻ. Trẻ sẽ đến chỗ giáo viên nhận đai đỏ, trong khi những đứa trẻ khác vỗ tay tán thưởng bạn vì đã làm tốt ngày hôm đó.
3. Trẻ sẽ ở bên cạnh giáo viên và cúi đầu cảm ơn các bạn
4. Sau khi cúi đầu, trẻ ở lại với giáo viên. Tất cả trẻ khác tạo thành một hàng dài và từng trẻ một sẽ bắt tay có đeo đai đỏ của bạn trước khi rời khỏi thảm.

Với hình thức này, giáo viên sẽ khuyến khích trẻ nâng cao trách nhiệm và khả năng.

Giáo viên cần đảm bảo vào cuối năm mọi trẻ em đều nhận được đai đỏ ít nhất một lần.

Phương pháp này không chỉ giúp trẻ áp dụng các giá trị có được từ mỗi bài học mà còn giúp trẻ có thêm động lực để tham gia các lớp học.

PHƯƠNG PHÁP PHẢN HỒI NGÓN TAY CÁI

Phương pháp phản hồi ngón tay cái có nguồn gốc từ Schooljudo Hà Lan và được phát triển bởi Yos Lotens, giáo viên judo, nhà giáo dục và nhà văn của một số cuốn sách judo. Phương pháp này đã nhận được rất nhiều phản hồi tích cực và thường được thực hiện bên ngoài các bài học về judo.

Phương pháp phản hồi ngón tay cái có ba mục đích chính:

1. Học cách phản xạ;
2. Học cách thể hiện bản thân và cách trải nghiệm một bài tập hoặc một lớp học
3. Học cách khích lệ bản thân và người khác, và nhận lời khen.

Vậy làm như thế nào?

Là giáo viên, bạn chỉ ra rằng bài tập tiếp theo sẽ trực tiếp được theo sau bởi một khoảnh khắc suy tư, trong đó bạn sẽ tặng cho nhau một ngón tay cái. Bạn đếm '1, 2, 3. THUMBS! và tất cả mọi người dơ ngón tay cái (lên, xuống hoặc nửa chừng) cùng một lúc. Cách giữ ngón tay cái của bạn, cho biết rằng:

1. Mọi người làm việc cùng nhau một cách tôn trọng, cân nhắc những điểm mạnh và hạn chế của nhau;
2. Bài tập được thực hiện như dự định và mọi người luyện tập và chơi như đã được thỏa thuận.

Ngay sau khi thực hiện việc tặng cho nhau những ngón tay cái. Từ kinh nghiệm, chúng tôi biết rằng cách phản hồi trực tiếp này, kết hợp với những câu chuyện thành công, sự củng cố tích cực và sự tham gia của những người bạn tập có tác dụng thúc đẩy.

Phản ánh trong các hoạt động nhóm

Phản xạ cũng là một công cụ quan trọng để học trong hoặc sau các hoạt động nhóm. Nó thúc đẩy không khí sự phạm, cải thiện và tăng tốc quá trình học tập. Nó cũng cho phép trẻ em đưa ra các quy tắc của trò chơi lúc đầu. Những gợi ý mà họ có thể có, có thể được đưa vào một bài kiểm tra dân chủ bằng cách đặt ra những câu hỏi như: Làm sao chúng ta có thể làm cho trò chơi trở nên thú vị hơn? Theo cách này, một trò chơi có thể hoạt động tốt hơn cho một nhóm so với nhóm khác. Thách thức đối với giáo viên là khám phá ranh giới của nhóm và quyết định điều gì sẽ thúc đẩy tăng trưởng.

Mẹo: ngón tay cái có thể được sử dụng theo nhiều cách. Hãy để trẻ sử dụng ngón tay cái để biểu thị cảm giác của chúng khi bắt đầu lớp học. Điều này sẽ cho bạn biết ngay lập tức liệu có một người nào đó mà bạn chỉ cần 'rời khỏi đó' ngày hôm nay. Bạn có thể sử dụng ngón tay cái của bạn để củng cố phi ngôn ngữ. Càng cụ thể càng tốt, duy trì giao tiếp bằng mắt trong khi đưa ngón tay cái lên và giải thích những gì bạn nghĩ đã diễn ra tốt đẹp.

Sử dụng ngón trỏ

Ngón trỏ - ngón cái

Chỉ ngón tay trỏ của bạn vào học sinh, nhanh chóng rút lại và đưa ngón tay cái lên với cùng một bàn tay ngay lập tức. Một tay khen một Judoka cụ thể, hai tay khen một đôi.

Vỗ nhẹ vào lưng - Để tự tin, xác nhận, cho và nhận lời khen

Một cái vỗ nhẹ vào lưng cho chính mình

Khoanh tay trước ngực, vỗ nhẹ vào lưng / vai hai lần, sau đó trực tiếp xoay cả hai ngón tay cái lên trên. -bởi vì bạn tự hào về bản thân mình vì bạn đã làm tốt.

Vỗ nhẹ 1 cái vào lưng cho người khác

Khoanh tay trước ngực, vỗ nhẹ vào lưng / vai hai lần, sau đó duỗi hai tay ra trước mặt và đưa cả hai ngón tay cái lên trên, sau đó chỉ vào người bạn đang khen.

- Gõ vào vai cho người khác.
- Vỗ vai cho cả nhóm.

Lưu ý: trẻ cần cảm thấy an toàn khi đưa ngón tay cái. Đừng bao giờ từ chối họ nếu đưa ra một ngón tay cái xuống. Đừng can thiệp ngay lập tức, nhưng hãy thảo luận với trẻ tương ứng một cách riêng tư, ví dụ trong bài tập tiếp theo (sự chú ý chậm trễ).

Bằng cách này, học sinh sẽ có được sự chú ý mà em ấy xứng đáng nhận được, trong khi tránh việc trẻ em sẽ đưa ngón tay cái xuống chỉ để thu hút sự chú ý ngay lập tức. Bạn cũng tránh làm chậm tiến trình lớp học.



Ngón trở lên trên - nhiệt tình!

"Một lời khen ngợi! Tôi nghĩ rằng bạn đã đối xử với tôi một cách tôn trọng, và tôi rất thích thực hành với bạn. Nó đã chính xác như tôi đã hy vọng như vậy! Cảm ơn bạn!"

** Lưu ý: Nếu hai đứa trẻ giơ ngón tay cái lên, điều này có thể được thực hiện bằng cách đập cả 2 bàn tay vào nhau (high five) (sử dụng cả hai tay trái và tay phải) trước khi tiếp tục.*



Ngón cái ngang - vừa phải!

"Một lưu ý nhỏ! Tôi nghĩ bạn nên đối xử với tôi tôn trọng hơn vào lần tới và / hoặc nên làm theo hướng dẫn tốt hơn. Có phòng để nâng cấp! Hy vọng lần sau nó sẽ tốt hơn.

Điều này có thể yêu cầu một tuyên bố đi kèm ngắn để làm rõ đầu mỗi chính xác. Luôn luôn bắt đầu với một 'hàng đầu (những gì đã diễn ra tốt đẹp) và tiếp theo với một mẹo (những gì cần được cải thiện).



Thumb down - critical!

"Một lời cảnh báo! Tôi cảm thấy như không có đủ sự tôn trọng lẫn nhau và tôi cảm thấy không có khả năng thực hiện bài tập theo cách tôi muốn. Tôi không muốn thực hành với bạn một lần nữa trong lớp học này. Thật đáng tiếc, nhưng chúng ta hãy thử lại lần sau (lớp tiếp theo)! Hãy để không bỏ cuộc!

Điều này có thể yêu cầu một tuyên bố đi kèm ngắn để làm rõ đầu mỗi chính xác. Luôn luôn bắt đầu với một 'hàng đầu (những gì đã diễn ra tốt đẹp) và tiếp theo với một mẹo tip (những gì cần được cải thiện).