

DÀNH CHO GIÁO VIÊN



JUDO
SCHOOLS



Lời nói đầu

Kính gửi gia đình Judo

Trước hết, chúng tôi muốn cảm ơn Chủ tịch IJF, ông Marius Vizer vì đã hỗ trợ cho Chương trình Judo trong trường học của IJF.

Chúng tôi tin rằng thông qua Judo, chúng tôi có khả năng giáo dục, định hình và dạy trẻ kỹ năng cho cuộc sống.

Đưa ra những bài học về Judo trong trường học và truyền kinh nghiệm của bạn cho thế hệ tiếp theo cho chúng tôi biết rằng Judo có ý nghĩa với bạn nhiều hơn là một môn thể thao.

Tài liệu này sẽ giúp bạn có hiệu quả trong việc hỗ trợ tối ưu cho trẻ em về mặt sư phạm và giúp chúng phát triển thành những cá thể cân đối.

Tài liệu này không thể được tạo ra nếu không có sự giúp đỡ tận tình của Leandra Freitas và Esther Stam.

Thay mặt Ủy ban Judo cho Trẻ em của IJF

Ruben Houkes

Nhà vô địch thế giới 2007 tại Rio de Janeiro

Huy chương đồng Olympic 2008 Bắc Kinh



Content

1. Lời nói đầu
2. Trang bị cho trẻ những kỹ năng cho cuộc sống
3. Quy tắc đạo đức: giá trị chương trình Judo trong trường học
4. Vai trò của giáo viên Judo
5. Phương pháp giảng dạy
 - a. Chương trình hàng năm
 - b. Bài học
 - c. Bài học chất lượng (bao gồm bài học)
 - d. Đánh giá
 - e. Phản hồi
6. Nhóm tuổi
 - a. Tính năng cho mỗi nhóm tuổi
 - b. Ví dụ bài học cho mỗi nhóm tuổi
7. Hộp bài tập
8. Bộ công cụ trực tuyến
9. Phụ lục
 - a. Ví dụ về phân tích bên trong và bên ngoài của chương trình Judo trong trường học của IJF
 - b. Luật chơi võ đường
 - c. Thư gửi bố mẹ
 - d. Bài học
 - e. Cách kết nối với các giá trị của IJF Judo trong trường học
 - f. Ví dụ về một chương trình hàng năm

Trang bị cho trẻ những kỹ năng cho cuộc sống

IJF Judo trong trường học là một chương trình sư phạm góp phần giúp trẻ phát triển thể chất, tinh thần và xã hội/cảm xúc và cải thiện an toàn xã hội tại trường học.

Jigoro Kano sáng lập ra Judo như một cấu trúc cho giáo dục tinh thần và thể chất. Tầm nhìn cuối cùng của Ông là tạo ra một xã hội tốt hơn thông qua các giá trị của một môn thể thao. Chúng tôi tin rằng những đứa trẻ đã tập luyện Judo cùng một lúc sẽ có lợi thế cả đời.

IJF Judo trong trường học truyền cảm hứng cho bạn để giải quyết tám giá trị cốt lõi của judo: Tình bạn, Danh dự, Tôn trọng, Khiêm tốn, Lịch sự, Can đảm, Tự chủ và Chân thành. Chúng tôi đã thêm một giá trị thứ chín, chất xúc tác của IJF Judo trong trường học: Vui vẻ. Với Judo trong trường học, học tập là tất cả về niềm vui.

“Judo là một trò chơi, vì vậy nó phải được thực hành với niềm vui. Đây cũng là một ngôi trường đáng ngưỡng mộ của cuộc sống.”

Nhiệm vụ

Judo là một trường học của cuộc sống nơi tất cả các học viên tuân theo một quy tắc đạo đức trong thực hành và trong cuộc sống. Trước bất cứ điều gì khác, nhiệm vụ chính của chúng tôi là giải trí, giáo dục và đào tạo vận động viên.

Độc lập về triết học, nguồn gốc, tôn giáo, việc luyện tập thể thao chỉ mang lại lợi nhuận cho sự phát triển của loài người. Theo cách đó các đặc điểm như quyết tâm, khả năng vượt qua, sức mạnh để giảm nhưng sau đó tăng lên, có thể ủng hộ sự phát triển của một đứa trẻ trong sự hình thành của một thiếu niên.

Nhiều giá trị của một thói quen dành riêng cho lợi ích judo cho sự phát triển của một con người. Đó là lý do tại sao mục tiêu của chúng tôi là thu hút hàng triệu trẻ em mỗi năm, dạy chúng các kỹ năng cho cuộc sống và tạo ra một xã hội tốt hơn.

Chúng ta muốn gì cho trẻ em?

- Chúng tôi muốn xây dựng một xã hội tốt hơn bằng cách giáo dục trẻ em thông qua judo và các giá trị của nó.
- Chúng tôi muốn giúp trẻ em trên toàn thế giới thiết lập mục tiêu, có kỷ luật, tôn trọng lẫn nhau và môi trường, đối phó với thành công nhưng cũng đối phó với thất bại.
- Từ quan điểm sức khỏe, chúng tôi sẽ giúp chống lại béo phì và chống lại sự bắt nạt.
- Chúng tôi muốn mọi trẻ em có cơ hội tham gia chương trình judo trong trường học.

“Thật là một ý tưởng tuyệt vời để truyền bá tinh thần thể thao của chúng tôi tại các trường học trên khắp thế giới. Rất vui được hợp tác và là một phần của đội ngũ sáng tạo và năng suất này.”

- Karin Ritler Susebeek - Giảng viên, nhà văn và đào tạo giáo dục cho nhiều quốc gia. Huấn luyện viên được chứng nhận Liên đoàn thể thao Olympic Đức (DOSB). Giáo viên giáo dục đặc biệt.

Chuẩn mực đạo đức

Giá trị IJF Judo trong trường học

Judo là một trường học của cuộc sống nơi tất cả các học viên tuân theo một quy tắc đạo đức trong thực hành và trong cuộc sống. Sự tôn trọng của chuẩn mực này là điều kiện đầu tiên, cơ sở và bản chất cho việc tập luyện Judo.

Các giá trị của Judo là cơ sở của phương pháp của chúng tôi và luôn là một phần của mỗi chương trình giảng dạy. Toàn bộ chương trình của chúng tôi xây dựng xung quanh các giá trị này.

Người lớn và trẻ em có thể nhìn thế giới theo cách khác nhau. Trẻ em có thể không biết các điều khoản, nhưng chúng sẽ hiểu các giá trị thông qua các câu nói và hành động đơn giản. Chúng tôi giải thích cho trẻ em cách áp dụng các giá trị thông qua các bài tập và trong cuộc sống hàng ngày.

Trong hộp công cụ trên nền tảng của chúng tôi, bạn sẽ có thể tìm thấy áp phích về các giá trị mà nhà tổ chức và giáo viên có thể sử dụng trong chương trình.

Đây là cách chúng tôi xác định các giá trị của chúng tôi:

Giải thích bởi người lớn:



LỊCH SỰ

Tôn trọng người khác



CAN ĐẢM

Làm những điều đúng



CHÂN THÀNH

Nói thật



TÔN VINH

Nói đúng với lời mình nói



KHIÊM TỐN

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

Giải thích bởi trẻ em:



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.

Tôi can đảm
Tôi luôn cố gắng/ dám làm

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

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

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

Giải thích bởi người lớn:

✓ TÔN TRỌNG

Không có tôn trọng thì không có niềm tin

✓ TỰ KIỂM SOÁT

Tôi giữ im lặng khi cảm xúc tiêu cực xuất hiện

✓ HỮU NGHỊ

Cảm giác thuần khiết nhất của con người

✓ VUI VẺ

Cười và vui vẻ

Giải thích bởi trẻ em:



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.

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

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.

Tôi cười và vui vẻ với tất cả mọi người.

Vai trò của giáo viên judo

Giáo viên là đại sứ và là gương mặt của IJF Judo trong trường học. Bạn đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển về thể chất, tinh thần và xã hội / cảm xúc của trẻ em tham gia IJF Judo trong trường học. Bạn sẽ trang bị cho trẻ em 'Kỹ năng cho cuộc sống.

Chúng tôi tin rằng bạn là chìa khóa chính để mang giấc mơ vào cuộc sống: phát triển judo trong các trường học trên toàn thế giới, với hàng triệu người tham gia hàng năm.

Là một giáo viên, bạn sẽ đề xuất các bài tập vui tươi, nhưng cũng bắt đầu dạy các kỹ thuật đầu tiên của judo với sự an toàn trong tâm trí. Các hướng dẫn của tài liệu này là chung chung và sẽ giúp chúng tôi xác định các lựa chọn giáo dục và chiến lược giảng dạy. Mỗi giáo viên sẽ phải chú ý đến nhu cầu cụ thể của từng trẻ trong các bài học của chúng. Đây là thách thức giáo dục thiết yếu của chúng tôi.

Một giáo viên phải đồng thời là một (n):

- Nhà giáo dục học: có tác động đến sự phát triển của trẻ và cách trẻ lớn lên thành người lớn;
- Giáo viên: Bạn là một hình mẫu và nguồn kiến thức;
- Nghệ sĩ giải trí, hoạt hình: bạn tiếp sức cho nhóm và khiến judo trở nên vui tươi hơn.

Tính cách của giáo viên judo:

- Trước hết, bạn là một giáo viên judo vì bạn đam mê môn judo. Bạn nên có một tư duy chuyên nghiệp;
- Bạn nên linh hoạt và có thể điều chỉnh thái độ của mình theo đối tượng của bạn. Đây là chất lượng chính của bạn. Nó có nghĩa là một sự thích nghi theo bối cảnh của môi trường, theo độ tuổi và động lực của trẻ em;
- Bài học judo là một buổi biểu diễn trực tiếp, được đưa ra bởi một giáo viên trên thảm. Bí quyết thành công nằm ở khả năng thể hiện cá tính của bạn, đó là cá nhân và nguyên bản. Điều này được gọi là sự lôi cuốn;
- Bạn sẽ có thể tạo ra một tác động cảm xúc đối với trẻ em. Nó không phải là có một tính cách mà là tiết lộ nó.

Ông Marius Vizer, Chủ tịch IJF nói:

“Xã hội nên tin vào thể thao như một nguyên nhân và mục đích có lợi. Chương trình hàng ngày của trẻ em nên tích hợp mối tương quan tốt giữa học tập và giải trí.”

Những điều cơ bản

Có một số khía cạnh cơ bản khi dạy trẻ em judo. Hầu hết các điểm là một phần của giáo dục của bạn như là giáo viên judo và judoka.

Đối với chúng tôi, một giáo viên cần phải có các yêu cầu cơ bản sau:

Vấn đề chung

Anh ấy/cô ấy...

- biết quyền, nghĩa vụ và trách nhiệm của nhà giáo dục
- quan sát vệ sinh và an ninh trong trường học
- biết phải làm gì trong trường hợp xảy ra tai nạn
- có chứng chỉ huấn luyện sơ cứu hoặc phòng ngừa và cứu hộ công dân cấp 1.
- biết những điều cơ bản về chức năng của cấu trúc (trường học).
- biết phân tích bên trong và bên ngoài của cấu trúc (xem phụ lục A)
- biết Pháp luật của nhà nước (tổ chức, giấy phép, bảo hiểm, chứng chỉ y tế, Tuyên bố hành vi, v.v.)

Về chuyên môn JUDO

Anh ấy cô ấy...

- là võ sư đai đen 1 đẳng
- biết lịch sử và giá trị của judo
- biết quy tắc đạo đức và có thể áp dụng các giá trị của judo trong mỗi bài học của chương trình của mình.
- hiểu chương trình kỹ thuật
 - o Các kỹ năng chính của trẻ em (kỹ năng thể chất, tinh thần và xã hội / cảm xúc)
 - o Các kỹ năng kỹ thuật judo cơ bản chính Tashi-waza và Ne-waza.
- có thể viết chương trình judo hàng năm và chu kỳ huấn luyện ngắn hạn
- có khả năng viết và thực hiện một bài học trong bài học điển hình của chúng tôi và tạo ra một bài học được xây dựng một cách khoa học (bao gồm cả phần khởi động, phần kỹ thuật và hồi tĩnh).
- có thể phân tích các tình huống giảng dạy khác nhau: Điều chỉnh chương trình/ bài học của bạn theo nhu cầu của nhóm (tuổi, kỹ năng thể chất, tinh thần và xã hội/cảm xúc và nhu cầu đặc biệt).
- có khả năng tư vấn và sửa chữa cho từng trẻ em về kỹ thuật và trí tuệ của chúng.
- có thể trình bày hoạt động và mục đích của nó
- đảm bảo an toàn trong quá trình thực hành ở cấp độ của cá nhân và môi trường vật chất
- biết các quy tắc của võ đường (Ví dụ: vệ sinh và an ninh) (xem phụ lục B)

Trong hướng dẫn của chúng tôi về các nhóm tuổi, bạn có thể tìm thêm thông tin.

Sự an toàn

An toàn là một trong những khía cạnh quan trọng nhất mà bạn cần xem xét trong các bài học judo. Bạn phải luôn luôn giữ sự an toàn với sự tập trung cao và được đào tạo đúng cách.

Hãy chú ý đến các chi tiết và luôn đảm bảo an toàn cho trẻ trong mỗi bài tập mà chúng làm. Nếu trẻ mắc lỗi sẽ dẫn đến nguy hiểm hoặc tai nạn, hãy luôn dành thời gian để sửa, ngay cả khi nó thay đổi tiến trình bài học của bạn.

Hãy chú ý đến sự khác biệt giới tính và nền tảng văn hóa khác nhau. Tôn trọng quyết định nếu một đứa trẻ không muốn thực hiện một bài tập cụ thể.

Trong hướng dẫn của chúng tôi, bạn sẽ tìm thấy lời khuyên về cách làm cho bài học và bài tập an toàn hơn khi xem xét nhóm tuổi.

Vệ sinh

Ngoài sự an toàn, vệ sinh cá nhân cũng là một yếu tố quan trọng. Chúng tôi cho rằng cha mẹ và con cái phải chịu trách nhiệm cho một số điều cơ bản:

1. Trẻ em luôn đi vào với bàn tay và bàn chân sạch sẽ. Tất nhiên, điều này áp dụng cho toàn bộ cơ thể, nhưng tay và chân có mùi thơm sẽ đặc biệt quan trọng;
2. Móng tay dài không được phép lên thăm;
3. Tất cả đồ trang sức phải được loại bỏ. Nếu bông tai không thể tháo ra được thì chúng ta sẽ tạo một ngoại lệ và dán chúng lại;
4. Không đeo bất kỳ chất kim loại hoặc hạt trên tóc. Nếu bạn có mái tóc dài, hãy buộc nó lên thành kiểu đuôi ngựa, búi hoặc tết. Chỉ sử dụng các dải đàn hồi không có bất kỳ kim loại nào trên chúng;
5. Đi vệ sinh trước khi lớp học bắt đầu. Chỉ trong trường hợp đặc biệt mới được phép đi vệ sinh trong lúc tập luyện.

Không phải mọi đứa trẻ đều có võ phục của riêng mình. Vì lý do vệ sinh, chúng tôi khuyên trẻ em nên mặc áo phông bên trong bộ đồ. Điều này làm cho đứa trẻ cảm thấy an toàn đối với cơ thể của chúng.

Sự tham gia của phụ huynh và giáo viên

Điều quan trọng đối với chúng tôi là phụ huynh biết về IJF Judo trong trường học. Bạn có thể thông báo cho họ về chương trình thông qua một lá thư, email hoặc tin nhắn. Điều này cho phép phụ huynh cũng hỗ trợ các giá trị IJF Judo trong trường học bên ngoài trường học. Bạn có thể tìm thấy một ví dụ trong Phụ lục C

Bên cạnh đó cha mẹ có thể tham gia vì một số lý do:

- Giúp đỡ trong trường hợp xảy ra sự cố (nhà vệ sinh, tai nạn, khủng hoảng hoặc bệnh tật)
- Giúp sắp đặt thảm hoặc dọn dẹp
- Lời khai của họ trong trường hợp buộc tội xâm lược, lạm dụng thể xác, bằng lời nói hoặc lạm dụng tình dục.

Lạm dụng tình dục/quấy rối tình dục

Các quy định và luật pháp của đất nước bạn sẽ khác nhau. Ví dụ, giáo viên có thể cấm sử dụng cùng phòng thay đồ với trẻ em. Chúng tôi khuyên bạn nên biết về các quy tắc này để tránh gặp rắc rối trong vấn đề này. Mặc dù các trường hợp ấu dâm là cực kỳ hiếm gặp trong judo, luôn nghĩ về những diễn giải tồi tệ nhất có thể về hành động của bạn và không bao giờ để lại bóng dáng của bất kỳ sự mơ hồ nào có thể xảy ra cho dù bạn có đáng tin đến mức nào.

Phương pháp giảng dạy

Phương pháp của chúng tôi xung quanh quy tắc đạo đức của judo sẽ giúp trẻ em học các kỹ năng cho cuộc sống. Trong số những người khác, nó bao gồm:

- chương trình hàng năm thích hợp
- giới thiệu về trường
- các bài học chất lượng (bao gồm cả việc chuẩn bị giáo án)
- đánh giá
- phương pháp phản hồi.

Chúng tôi tin tưởng rằng bạn sẽ tuân thủ phương pháp và bài tập của chúng tôi trong các bài học của bạn. Nếu bạn nghĩ về một bài tập bị thiếu trong chương trình giảng dạy hoặc điều chỉnh chương trình - thật tuyệt vời! Xin hãy để có một nền văn hóa mở để chia sẻ kiến thức và cho phép nhau cải thiện. Xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi có thể quyết định xem bài tập có phù hợp với triết lý giảng dạy của chúng tôi hay không. Chúng tôi đánh giá rất cao sự đóng góp tích cực của bạn cho chương trình của chúng tôi.

Chương trình hàng năm

Chương trình được đưa ra trong trường cần sử dụng triết lý học tập liên tục, nơi trẻ em học về judo và các giá trị của nó. Khi làm một chương trình cho judo trong trường học, có một số điều cần xem xét như: tuổi của trẻ em, thời lượng của chương trình, số lượng lớp học mỗi tuần và nhu cầu (đặc biệt) của trẻ em. Mục tiêu là có một chương trình hàng năm phù hợp cho mọi nhóm, từ 4 đến 12 tuổi.

Điều gì sẽ có trong chương trình?

Quy tắc đạo đức là yếu tố cần thiết nhất của chương trình. Di truyền của judo truyền tải các giá trị cơ bản đan xen để xây dựng một la bàn đạo đức. Sự tôn trọng của mã này là cơ sở và bản chất khi thực hành judo. Bạn có thể chọn nhấn mạnh vào một giá trị cụ thể mỗi năm, mỗi chu kỳ hoặc trong lớp.

Tự kiểm soát là một hình thức của lòng can đảm. Lịch sự, chân thành và khiêm tốn là những hình thức tôn trọng người khác. Danh dự là một hình thức tự trọng.

Chương trình không có nghĩa là chỉ giới thiệu judo. Nó có nghĩa là dạy cho trẻ em các kỹ năng về thể chất, tinh thần và xã hội / cảm xúc mà chúng sẽ có thể tiếp tục sử dụng trong suốt quãng đời còn lại. Đó là lý do tại sao chúng tôi tạo ra các hướng dẫn cho mọi loại tuổi để dạy. Bạn có thể sử dụng các hướng dẫn này khi tạo chương trình của bạn.

Bước đầu tiên trong việc tạo ra một chương trình là thiết lập một mục tiêu chính. Bạn muốn trẻ học gì, xem xét các kỹ năng về thể chất, tinh thần và xã hội / cảm xúc?

Để đạt được mục tiêu chính của bạn, bạn cần thiết lập các bước khác nhau để đạt được nó. Đây sẽ là những mục tiêu chu kỳ của bạn. Việc chia nó thành các bước nhỏ hơn sẽ cho phép bạn đánh giá và linh hoạt hơn với trẻ em và nhà trường để điều chỉnh chương trình khi cần thiết.

Bài học số 0: Giới thiệu đúng về trường học

Để cung cấp cho chương trình của bạn một khởi đầu tốt, điều quan trọng là giới thiệu bản thân và judo đến trường. Đây là những gì chúng tôi muốn gọi bài học số 0.

Bài học số 0 có nghĩa là để bạn, giáo viên của trường và các em làm quen với nhau và xem qua những gì nhóm có thể mong đợi từ các lớp học sắp tới. Sự nhấn mạnh nằm ở việc sắp xếp các kỳ vọng, mà không làm mất đi các giá trị.

Hãy lưu ý rằng ngay từ đầu bạn đã có một vai trò gương mẫu trong lớp. Bạn có thể nói với họ về:

- Bạn là ai? Kể câu chuyện judo cá nhân của bạn;
- Bạn ở đây để làm gì? Bạn sẽ làm cho các em mạnh hơn, nhanh hơn, thông minh hơn, v.v. Và bạn sẽ giúp họ trở nên tốt hơn so với các môn thể thao khác mà họ đang luyện tập;
- Bạn sẽ dạy chúng điều gì bên cạnh việc chơi các trò chơi? Nói về việc đưa ra lời khen và phản hồi khác và yêu cầu ngón tay cái (phương pháp ngón tay cái được giải thích trong một trang khác).

Bạn có thể tìm thấy các ví dụ ở phụ lục D

“Vì Judo mà bạn cũng sẽ mạnh hơn trong các môn thể thao khác.”

Bài học chất lượng

Với IJF Judo trong trường học, chúng ta sẽ phải đối phó với những đứa trẻ không chọn tự mình tập luyện judo. Trường học hoặc đô thị đã đưa ra lựa chọn cho họ, đó là một môn thể thao bắt buộc. Đối với nhóm này, cách bạn dạy rất quan trọng - đặc biệt là việc giới thiệu IJF Judo trong chính Trường học (Bài 0) và bài học judo đầu tiên ở trường sẽ tạo ra sự khác biệt.

Giới thiệu hấp dẫn

Trong bài học judo, phần giới thiệu là rất quan trọng. Nếu sau đó bạn có thể làm cho người tập và khiến họ thích thú, điều đó sẽ giúp ích rất nhiều để khởi động chương trình và có một bầu không khí tốt. Bạn sẽ cần một lời giới thiệu mạnh mẽ giúp mọi người dễ dàng tham gia với niềm vui và sự an toàn bằng cách sử dụng các hành động và thử thách.

Bạn liên tục phải tìm kiếm trò chơi. Hãy tự hỏi: Với những gì bạn có thể thách thức và quan tâm đến một Judoka?

Đảm bảo một môi trường an toàn, trong đó mọi người được tôn trọng và nơi mọi người giúp đỡ lẫn nhau để trở thành tốt hơn so với ngày hôm qua:

“Đừng cố gắng trở nên tốt hơn người khác, hãy trở thành một người tốt hơn chính bạn ngày hôm qua.”

Sử dụng cúi chào như một xác nhận của những ý định này.

“Thông qua lời chào, bạn đồng ý làm cho nhau mạnh mẽ hơn và bạn sẽ giúp đỡ lẫn nhau.”

Trong các bài học của bạn, nhấn mạnh rằng có không gian để học cách đối phó với những cảm xúc như thất vọng, tức giận, tổn thương, đau đớn, chiến thắng, thua cuộc, căng thẳng hoặc sợ hãi. Hành vi không mong muốn đó liên quan đến các chủ đề này không được chấp nhận trong hoặc ngoài thảm. Sau tất cả, bạn ở đó để hỗ trợ và củng cố lẫn nhau.

Chìa khóa chính cho một giáo viên

Có một số điểm chính để xem xét rằng bạn sẽ sử dụng trong mọi trò chơi hoặc bài tập:

- Lập lại hướng dẫn an toàn cho mọi trò chơi / bài tập;
- Không tập trung vào chiến thắng hay thất bại;
- Đặc biệt chú ý khi có nhiều chuyển động trên thảm; bạn nên kiểm soát nhóm để tránh va chạm hoặc di chuyển quá mức;
- Trò chơi / bài tập được phân thành ba loại: chơi theo nhóm, chơi theo đội, chơi cá nhân;
- Đưa ra hướng đi rõ ràng cho trẻ em để chúng chỉ có thể tập trung vào một nhiệm vụ.

Chọn bạn

Chọn bạn thân có thể khó khăn cho trẻ em. Họ sẽ thích chọn bạn bè của họ và là một giáo viên, có thể khó đối phó với điều đó. Có nhiều cách khác nhau để giải quyết điều này và làm cho nó vui vẻ và dễ hiểu cho trẻ em. Bên cạnh ví dụ dưới đây, bạn có thể tìm thấy nhiều hơn trong hộp bài tập.

Thí dụ:

Ban đầu, bạn sẽ chọn các cặp có cùng chiều cao và cân nặng. Sau khi bạn làm điều này, khi chúng đối diện nhau, hãy nhấn mạnh rằng chúng có cùng chiều cao. Sau này, bạn có thể sử dụng nó như một tài liệu tham khảo trong bài học. Với điều này, bạn hướng dẫn các em luôn luôn lựa chọn đúng đắn và luôn làm cho bài tập an toàn và cân bằng.

Kết nối với các giá trị

Trong tất cả các bài học, trò chơi và bài tập, hãy cố gắng luôn luôn đề cập đến các giá trị. Nếu bạn không đổi, họ sẽ tin tưởng bạn và thể hiện hành vi mẫu mực. Bạn có thể làm điều này cùng với nhóm.

Một ví dụ đến từ Olaf van Geel, một giáo viên tại Hà Lan:

Khi bạn chơi một 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: Bạn đã được gắn thẻ?

Đứa trẻ: không có, hầu như không có

Giáo viên: Từ đó, điều này có nghĩa là bạn cảm thấy một cái gì đó. Hãy để những đứa trẻ khác hỏi: Bạn nghĩ rằng anh ta nên ngồi khi anh ta hầu như không cảm thấy gì?

Đứa trẻ: Có Vâng, đúng vậy!

Giáo viên: Ngay bây giờ tất cả đồng ý với điều này. Nếu bạn cảm thấy một cái gì đó, bạn đang 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.

Thưa thầy, khi đứa trẻ ngồi xuống: Bạn vẫn nhận được một ngón tay cái từ tôi!

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!"

Trong phụ lục E, bạn có thể tìm thấy nhiều ví dụ về cách khớp các bài tập với các giá trị.

Lôi kéo trẻ em: Phương pháp chiếc đai đỏ

Phương pháp đai đỏ có nguồn gốc từ Câu lạc bộ Judo thể thao Saint Genevieve ở Pháp. Mục đích của phương pháp này là cố gắng thu hút sự chú ý của học sinh và thúc đẩy họ khắc phục điểm yếu và trở thành những đứa trẻ tốt hơn.

Trong suốt cả năm, bạn có một (hoặc nhiều) đai đỏ thuộc sở hữu của bạn. Bạn sẽ giải thích cho trẻ rằng vào cuối mỗi bài học, bạn sẽ trao đai đỏ như một phần thưởng.

Các tiêu chí để có được đai là dễ dàng. Hãy chú ý trong lớp, giúp đỡ bạn bè của bạn nếu họ cần, đừng gây ồn ào, giơ tay trước khi bạn nói, cảm ơn, làm tốt, tôn trọng, v.v. Nói cách khác, hãy áp dụng các giá trị của judo trong suốt bài học.

Đứa trẻ nhận được đai vào cuối bài học sẽ có thể ngồi bên cạnh bạn vào cuối bài học, và bài học tiếp theo khi bắt đầu (trẻ cũng sẽ giữ chiếc đai đó trong sự sở hữu của mình trong toàn bộ bài học). Vào cuối bài học, anh ấy/cô ấy sẽ giúp bạn đưa đai cho một đứa trẻ khác.

Nghi thức:

1. Kết thúc bài học, tất cả trẻ em ở vị trí zarei (ngồi quỳ);
2. Giáo viên chọn một (hoặc nhiều) trẻ em. Đứa trẻ sẽ đến với bạn, trong khi những đứa trẻ khác vỗ tay vì nó đã làm rất tốt ngày hôm đó;
3. Đứa trẻ sẽ ở bên cạnh bạn và cúi chào bạn;
4. Sau khi cúi đầu, đứa trẻ ở lại với bạn. Tất cả những đứa trẻ khác tạo thành một đoàn tàu (một đường) và sẽ lần lượt chạm vào bàn tay của bạn (high five) và bàn tay của đứa trẻ đã đạt được chiếc đai màu đỏ, trước khi rời khỏi thảm.

Với bài tập này bạn liên quan đến trẻ em. Bạn cung cấp cho họ trách nhiệm và khả năng để giúp bạn đưa ra lựa chọn.

Cố gắng đảm bảo vào cuối năm rằng mọi trẻ em đều nhận được Đai đỏ ít nhất một lần. Thúc đẩy anh ấy / cô ấy chọn đứa trẻ là ví dụ tốt nhất về việc sử dụng các giá trị và không phải là một trong những người bạn của anh ấy / cô ấy.

Phương pháp này sẽ giúp họ không chỉ áp dụng các giá trị trên mỗi bài học mà còn giúp họ có thêm động lực để tham dự và tham gia vào các lớp học.

Giáo án

Làm việc với một tờ giáo án có thể giúp bạn chuẩn bị và thực hiện bài học theo những gì chúng tôi nghĩ là đúng cách. Dưới đây bạn có thể tìm thấy mô tả của các mục của bảng bài học. Bạn cũng có thể tìm thấy bảng bài học trong bộ công cụ trên nền tảng của chúng tôi, nơi bạn có thể tải xuống để sử dụng cho riêng mình.



Judo in Schools

Lesson sheet



Place: Date: Time: Teacher: Lesson nr:	Goal of the lesson		Audience		
			Material		
Lesson structure	Time	Exercises	Objectives	Instructions	Observations
Audience reception, Zarei, Ritsurei					
Warming up					
Hydration break					
Technical part					
Back to calm					
Zarei, ritsurei					

Đầu giáo án:

Mục tiêu của bài học

Như đã nói, điều quan trọng là phải có một mục tiêu chính cho chương trình của bạn. Bạn có thể chia nó thành các mục tiêu khác nhau mà bạn có thể đánh giá, nếu bạn muốn. Hãy suy nghĩ về những gì bạn sẽ làm cụ thể ngày hôm nay, để thành công vào ngày mai. Làm thế nào là bài học của bạn một phần của bức tranh lớn hơn?

Thí dụ:

Mục tiêu của bài học: Để cải thiện ukemis

Đối tượng

Luôn luôn làm một phân tích về đối tượng của bạn. Đây có phải là một nhóm đồng nhất, họ có kinh nghiệm judo, họ có nhu cầu đặc biệt không?

Thí dụ:

Đối tượng: 4/5 tuổi, nhóm đồng tính, tối đa một năm kinh nghiệm. Đai trắng với một vạch vàng. Một cậu bé mắc chứng tự kỷ.

Vật chất

Chuẩn bị bài học của bạn theo bài tập của bạn. Điều này sẽ giúp bạn nhớ sắp xếp các tài liệu trước.
Thí dụ: Thảm, võ phục, bóng.

Cấu trúc bài học:

Mỗi bài học được xây dựng với các khối giống nhau. Nó luôn bao gồm các nghi thức giống nhau ở đầu và cuối của lớp, khởi động, trọng động, phần kỹ thuật và hồi tĩnh.

Làm thế nào để sử dụng giáo án

Hàng ngang

- Tiếp đón, Zarei (chào quỳ), Ritsurei (chào đứng) - cách chào nhau khi bắt đầu bài học;
- Làm nóng - các bài tập hoặc trò chơi được sử dụng phải chuẩn bị cho trẻ em cho phần kỹ thuật. Sự khởi đầu bài tập. Có thể giảm hoặc tăng thời gian này. Các mục tiêu phổ biến nhất là tăng nhịp tim mạch, chuẩn bị hệ thống cơ xương (cơ bắp và khung của chúng);
- Phần kỹ thuật: Đây là chương trình kỹ thuật của bài học. Điều này có thể chứa nhiều bài tập và trò chơi;
- Hồi tĩnh: Mục tiêu của phần này là sự trở lại khi bắt đầu: sinh lý, tâm lý và thể chất. Nói cách khác, nhịp tim cần trở lại bình thường. Đó cũng là một khoảnh khắc đặc quyền cho trẻ em để tự động đánh giá phiên và lợi nhuận của chính mình.

Hàng dọc

- Tên bài tập (ví dụ: trò chơi của cướp biển và cá mập), nó phải mang tính toàn cầu;
- Thời gian: thời gian cần thiết để hoàn thành bài tập;
- Mục tiêu: Những gì cần phải đạt được (ví dụ: tăng nhịp tim mạch);
- Hướng dẫn: Mô tả bài tập;
- Quan sát: Cái này bạn điền vào sau bài học. Đó là một đánh giá về các bài tập và cũng là một cách để cải thiện bản thân vào lần tới.

Bạn có thể tìm thấy một ví dụ về một bài học đầy đủ sau này trong tài liệu này

Đánh giá

Nó luôn luôn quan trọng để đánh giá những gì bạn đang làm trong chương trình và các bài học. Nó sẽ cung cấp cho bạn thông tin phản hồi về việc liệu trẻ em có hiểu và có thể thực hiện bài tập đúng cách hay không và liệu chúng có sẵn sàng cho bước tiếp theo trong chương trình hay không. Ví dụ. Nếu trẻ em không biết cách thực hiện ukemi thì bạn không thể dạy chúng một kỹ thuật quật.

Khi bạn bắt đầu một chương trình, điều đó rất quan trọng để thực hiện “phép đo zero”. Bạn cần biết điểm xuất phát của trẻ em. Sau đó, mỗi khi bạn đánh giá bạn sẽ thấy tiến trình và nó có thể hướng dẫn bạn qua chương trình. Có nhiều loại đánh giá khác nhau: ví dụ, sau một bài tập, sau một bài học và sau một chương trình. Tất cả họ sẽ giúp bạn cải thiện và điều chỉnh chương trình và do đó giúp trẻ em đạt được mục tiêu của mình. Cố gắng làm việc cùng với các giáo viên khác để cải thiện.

Ví dụ đánh giá sau một bài tập

Sau khi trẻ thực hành một kỹ thuật, bạn xếp trẻ đứng thành hàng. Sau đó, bạn mời hai đứa trẻ đến giữa và thể hiện kỹ thuật. Bạn có thể yêu cầu những đứa trẻ khác đưa ra ý kiến của mình: Điều gì đúng hay sai? Cách nói sẽ cho bạn biết nếu chúng hiểu bài tập, nếu chúng cần thêm thời gian để luyện tập hoặc nếu bạn có thể cần điều chỉnh bài tập.

Phản hồi

Để phù hợp với sự đánh giá liên tục mà bạn tự làm, bạn cũng yêu cầu trẻ đưa ra phản hồi. Khi bạn làm điều này, bạn yêu cầu họ tích cực tham gia vào bài học. Có nhiều hướng khác nhau để làm điều đó. Dưới đây chúng tôi cung cấp cho bạn các ví dụ được sử dụng thành công ở Hà Lan. Bạn có thể sử dụng các ví dụ này để đưa ra phản hồi cho nhóm, nhưng cũng có thể yêu cầu phản hồi.

Phương pháp phản hồi ngón tay cái

Phương pháp phản hồi ngón tay cái bắt nguồn từ School judo 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 ánh;
2. Học cách thể hiện bản thân và cách bạn trải nghiệm một bài tập hoặc một lớp học;
3. Học cách khen bản thân và người khác, và nhận lời khen.

Cách thực hiện

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 cho nhau một ngón tay cái. Bạn đếm ‘1, 2, 3 THUMBS! tất cả mọi người đưa một ngón tay cái (lên, xuống hoặc nửa chừng) cùng một lúc. Cách bạn giữ ngón tay cái chỉ ra 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 chỉ cho nhau những ngón tay cái, bạn chào hỏi. 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 thể dục, 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 sư phạm, cải thiện và tăng tốc quá trình học tập. Nó cũng cho phép trẻ em đưa ra đầu vào của chúng cho các quy tắc của trò chơi. 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 người chơi hoặc 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 cho 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 trỏ (các) 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 bạn cụ thể, hai tay khen hai bạn.

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 vì đã làm tốt.

Một cái vỗ nhẹ 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.

Lưu ý: trẻ em cần cảm thấy an toàn khi cho ngón tay cái. Không bao giờ từ chối họ đưa ra một ngón tay cái xuống. Đừng tham gia ngay lập tức, nhưng thảo luận là 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 anh 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 lớp học của bạn.



Ngón trỏ 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 mối 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).



Ngón trỏ xuống dưới - quan trọng!

“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 mối 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).

NHÓM TUỔI

Một cách để chơi thể thao trong khi vui chơi và học một kỹ luật của cuộc sống.

Judo không được học theo cách tương tự lúc 4 hoặc 12 tuổi. Điều quan trọng là chia trẻ em thành các nhóm tuổi, bởi vì trẻ em sẽ có các giai đoạn phát triển khác nhau về mức độ thể chất, tinh thần và xã hội/cảm xúc. Nó tốt nhất để điều chỉnh phương pháp và bài học của bạn theo đặc điểm của nhóm tuổi.

Khi bạn dạy trẻ, điều quan trọng là phải biết các nguyên tắc và đặc điểm của trẻ. Nói cách khác, bạn cần biết cách hành động và nói chuyện với từng nhóm trẻ. Khi tính đến các nguyên tắc này, bạn cần hiểu mục tiêu nào có thể đạt được.

Điều này sẽ chuyển thành một chương trình hàng năm khác nhau, nơi trẻ em có thể học các động tác kỹ thuật khác nhau (cả judo và không judo). Một số kỹ thuật có thể gây nguy hiểm cho trẻ nhỏ, nhưng phù hợp với trẻ lớn. Ngoài ra, trẻ nhỏ sẽ không biết tất cả các khái niệm về di chuyển. Bạn cần có khả năng phản ánh về điều này và điều chỉnh chương trình của mình để nó phù hợp với nhóm tuổi. Trong phụ lục F, bạn có thể tìm thấy một ví dụ về chương trình năm.

Điều duy nhất sẽ giống nhau cho mỗi nhóm tuổi, là quy tắc đạo đức (các giá trị của judo). Từ thời điểm bạn bước lên thảm với trẻ em, bạn sẽ phải nắm lấy/tăng các giá trị trong mỗi bài học trong chu kỳ của bạn. Bạn là đại sứ của các giá trị. Mỗi lần bạn nói hoặc thể hiện một bài tập, hãy nhận ra rằng bạn là tấm gương cho trẻ em.

Đối với IJF Judo trong trường học, chúng tôi đã tạo ra ba nhóm trẻ em từ bốn đến mười hai tuổi. Chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn một sơ yếu lý lịch của các nhóm tuổi. Tất nhiên, bạn có thể tự do điều chỉnh theo thực tế của bạn. Bạn có thể tìm thêm thông tin về các nhóm tuổi trong hướng dẫn của chúng tôi.

Đặc điểm vật lý

4 đến 6 tuổi	6 đến 9 tuổi	9 đến 12 tuổi
Kinh nghiệm và kỹ năng vận động khác nhau	Sự khác biệt lớn (kỹ năng vận động)	Sự khác biệt lớn về phát triển giữa bé gái và bé trai (bé gái - dậy thì)
Khó khăn với định hướng (họ không biết sự khác biệt phải - trái)	Điều chỉnh nhiệt của cơ thể không có chức năng tối ưu	Con trai: Tuổi vàng để làm việc sự phối hợp và kỹ thuật. Phát triển chiều cao ngày càng tăng.
Họ có thể di chuyển và huấn luyện lâu dài (không có khả năng hiếu khí)	Mong manh của đầu và cổ	Cô gái: Phát triển chiều cao ngày càng giảm đi
Họ có thể phục hồi rất nhanh (không cần nghỉ dài)	Động cơ xương và thần kinh không phù hợp với tải trọng và chấn động lớn	
Kỹ năng phối hợp là cơ bản để tìm hiểu thêm các bước di chuyển		

Làm thế nào bạn có thể đáp ứng với các điều kiện này?

4 đến 6 tuổi	6 đến 9 tuổi	9 đến 12 tuổi
Phân biệt	Kênh năng lượng	Phân biệt
Hỗ trợ trực quan, giúp trẻ em định hướng tốt hơn Làm việc ở cả hai phía	Phá vỡ quá trình hydrat hóa	Chú ý hơn về các chi tiết kỹ thuật
Huấn luyện sức chịu đựng mục tiêu không có ý nghĩa	Chú ý với kỹ thuật điều khiển trên mặt đất	Không cho nữ và nam tập cùng nhau
Nghỉ ngắn	Chú ý với ushiro-ukemi và kỹ thuật ngược	
Tập trung vào phối hợp		

Đặc điểm tinh thần

4 đến 6 tuổi	6 đến 9 tuổi	9 đến 12 tuổi
Họ có thể tập trung lâu dài	BSự khác biệt lớn (kỹ năng nhận thức)	Nồng độ rất tốt
Họ không thể sàng lọc thông tin tốt	Có khả năng tập trung và kiên nhẫn tốt hơn	Tập trung trở nên tốt hơn
Động lực nội tại	Họ có thể phản ánh và cải thiện sai lầm	
	Động lực bên ngoài ngày càng nhiều	

Làm thế nào bạn có thể đáp ứng với các điều kiện này?

4 đến 6 tuổi	6 đến 9 tuổi	9 đến 12 tuổi
Vai trò khác biệt	Thời gian tập lâu hơn	Tăng thời gian tập luyện
Nghỉ thức	Làm việc trên chi tiết	Kỹ thuật của bài tập có thể phức tạp hơn
Trình tự tập ngắn		
Giải thích ngắn gọn và khác biệt		
Đề nghị chỉ một trong hai điểm để cải thiện		

Đặc điểm xã hội / cảm xúc

4 đến 6 tuổi	6 đến 9 tuổi	9 đến 12 tuổi
Hành vi tự nhiên	Sự khác biệt lớn (kỹ năng cảm xúc)	Họ muốn có tiếng nói trong các vấn đề
Họ phản ứng tự phát và cảm xúc, bởi vì kỹ năng ngôn ngữ của họ bị hạn chế	Có khả năng hòa nhập trong một nhóm	Họ muốn có thêm khoảng cách với giáo viên
	Có khả năng kiểm soát cảm xúc nhiều hơn (kỹ năng ngôn ngữ tốt hơn)	Nữ: Họ sợ thất bại
	Họ đang tìm kiếm một vị trí trong nhóm	
	Thời gian để xây dựng sự tự tin	

Làm thế nào bạn có thể đáp ứng với các điều kiện này?

4 đến 6 tuổi	6 đến 9 tuổi	9 đến 12 tuổi
Bài tập thường xuyên, họ có thể thực hiện một mình	Tập trung vào việc khen ngợi	Cho họ có tiếng nói
Bài tập với một đối tác trong nhóm phải được giới thiệu	Khuyến khích họ	Cung cấp cho họ một khả năng để lựa chọn
	Bài tập xây dựng nhóm	Không để họ thể hiện kỹ thuật trước nhóm

Ví dụ bài học cho mỗi nhóm tuổi

Chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn một ví dụ về bài học đầu tiên của chương trình dành cho người mới bắt đầu đối với trẻ em không có kinh nghiệm về judo. Chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn một ví dụ về từng loại tuổi. Trong mỗi bài học, chúng tôi sử dụng các bài tập giống nhau, nhưng chúng tôi điều chỉnh mức độ khó khác nhau.

Tổng quan về các bài học:

	4 đến 6 tuổi		6 đến 9 tuổi		9 đến 12 tuổi	
Nội dung:	Thời gian		Thời gian		Thời gian	
Đón tiếp Zarei Riturei	4'	- Chào - Phương pháp chiếc đai đỏ - Điểm danh	4'	- Chào - Phương pháp chiếc đai đỏ - Điểm danh	4'	- Chào - Phương pháp chiếc đai đỏ - Điểm danh
Khởi động	15'	- Hoạt động 1: trò chơi ô tô - Hoạt động 2: trò chơi con cua - Hoạt động 3: trò chơi máy bay - Hoạt động 4: trò chơi chỉ huy	20'	- Hoạt động 1: trò chơi ô tô - Hoạt động 2: trò chơi con cua - Hoạt động 3: trò chơi máy bay - Hoạt động 4: trò chơi chỉ huy	20'	- Hoạt động 1: trò chơi ô tô + bài tập/động tác bổ sung - Hoạt động 2: trò chơi con cua + bài tập/động tác bổ sung - Hoạt động 3: trò chơi máy bay + bài tập/động tác bổ sung - Hoạt động 4: trò chơi chỉ huy
Nghỉ bổ sung nước	3'		3'		3'	
Tập kỹ thuật	15'	- Hoạt động 1: Tìm bạn + trò chơi chỉ huy - Hoạt động 2: Trò chơi cân bằng - Hoạt động 3: Trò chơi đối lập: Đầu bếp và xúc xích - Hoạt động 4: Cá sấu và cua	25'	- Hoạt động 1: Tìm bạn + trò chơi chỉ huy + bài tập/động tác bổ sung - Hoạt động 2: Trò chơi cân bằng + bài tập/động tác bổ sung - Hoạt động 3: Trò chơi đối lập: Thức dậy và bắt đầu randori newaze. + bài tập/động tác bổ sung - Hoạt động 4: Cá sấu và cua	25'	- Hoạt động 1: Tìm bạn + trò chơi chỉ huy + bài tập/động tác bổ sung - Hoạt động 2: Trò chơi cân bằng + bài tập/động tác bổ sung - Hoạt động 3: Trò chơi đối lập: Lưng áp sát nhau và bắt đầu randori newaze. + bài tập/động tác bổ sung - Hoạt động 4: Cá sấu và cua
Hồi tĩnh	5'	Trò chơi bức tượng	5'	Trò chơi bức tượng + bài tập/động tác bổ sung	5'	Trò chơi bức tượng + bài tập/động tác bổ sung
Zarei Ritsurei	3'	- Phương pháp chiếc đai đỏ - Chào		- Phương pháp chiếc đai đỏ - Chào		- Phương pháp chiếc đai đỏ - Chào

4 đến 6 tuổi

Giáo viên: Freitas Leandra		Địa điểm: Madeira		Đối tượng: 4-6 tuổi, nhóm đồng nhất. Đại trắng, đại trắng một vạch vàng. Tối đa 1 năm		Ngày: 31/9/2018 Lớp: 16h-16h45= 45 phút	
Mục tiêu chung của bài học: Ngày đầu tiên của judo, đánh giá của nhóm						Đạo cụ: thảm, võ phục	
Mục tiêu cụ thể của bài học: tăng kể từ ngày đầu tiên các giá trị của judo và nghi thức						Bài 1	
Thời gian		Thời gian	Bài tập	Mục tiêu	Hướng dẫn	Quan sát	
ADón tiếp Zarei Ritsurei		4 phút	Chào Phương pháp chiếc đai đỏ (giải thích) Điểm danh học sinh đầu giờ.	- Nhằm để có một nhóm thống nhất, từ ngày đầu tiên nắm được các giá trị của judo. Trẻ em cần học rằng khi chúng vào trong võ đường, chúng chỉ có thể đi lên thảm khi giáo viên cho phép.	Một khi những đứa trẻ bước vào thảm, chúng cần quỳ ngồi theo hàng và chờ đợi khoảnh khắc để chào. Bạn có thể giải thích cho trẻ em rằng đó là một cách để nói xin chào và tạm biệt trong judo. Khi bạn điểm danh, từng người một, họ sẽ đến với bạn và tạo thành một dòng (như đoàn tàu). Mỗi đứa trẻ sẽ đi và đặt tay lên vai nhau mà không cần đẩy. Bài tập đơn giản này có thể bắt đầu tạo sự liên lạc với nhau. Phương pháp chiếc đai đỏ: Vui lòng xem phần giải thích trước đó trong tài liệu này.	Tại sao điều quan trọng là thực hiện điểm danh đầu giờ mà không phải ở cuối buổi? Đó là vấn đề an ninh (nếu phụ huynh hoặc giáo viên báo cáo rằng con của họ bị lạc, nó có thể giúp biết liệu bé có ở đó ngay từ đầu không). Nó cũng giúp quản lý bài học (biết nếu chúng là số chẵn hoặc số lẻ). Giải thích Phương pháp chiếc đai đỏ khi bắt đầu lớp học kể từ ngày đầu tiên.	
Khởi động		15 phút	Hoạt động 1 Trò chơi ô tô Hoạt động 2 trò chơi cua Hoạt động 3 Trò chơi trên máy bay Hoạt động 4 Trò chơi chỉ huy	Làm nóng các khớp và tăng nhịp tim. Chuẩn bị cho các hoạt động. Hoạt động 1: học hajimé và mate. Hoạt động 2: đi ngang, tìm hiểu làm thế nào để di chuyển ngang mà không đi vấp chéo chân. Hoạt động 3: học cách làm cân bằng đứng một chân. Tìm hiểu làm thế nào để tập trung. Hoạt động 4: mục tiêu của bài tập này là để xem tốc độ đứa trẻ có thể thực hiện các bài tập yêu cầu trong thời gian tối thiểu. Nó là một trò chơi phản ứng, tập trung và tốc độ.	Hoạt động 1: Dạy Hajimé và Maté với các ví dụ về ô tô. 'Hajimé có nghĩa là đèn xanh (để trẻ có thể bắt đầu nhiệm vụ mà giáo viên đưa ra, ví dụ như đang chạy) Maté có nghĩa là đèn đỏ (có nghĩa là dừng lại, không ai di chuyển và giữ im lặng). Nếu bạn nói đó, họ phải đi đến viền đỏ của thảm. Hoạt động 2: trẻ đặt tay (vuốt cua) lên hông và di chuyển ngang (một chân luôn chạm vào chân kia khi bắt đầu). Khi giáo viên vỗ tay, họ đổi bên. Hoạt động 3: Trẻ chọn bàn chân yêu thích của mình và đứng trên bàn chân này và cố gắng giữ thẳng bằng. (Sau khi giáo viên vỗ tay họ đổi chân (vỗ tay với các nhịp điệu khác nhau sẽ làm cho bài tập trở nên vui nhộn hơn). Hoạt động 4: Trò chơi chỉ huy - khi giáo viên nói một bài tập, trẻ phải thực hiện nhanh nhất có thể (ví dụ: ngồi xổm, quỳ, nằm sấp, nằm ngửa, nằm trên một tấm thảm đỏ, nằm lên thảm vàng, dậm chân lên vạch đỏ và đặt bàn tay lên màu xanh lá cây, v.v.)	Hoạt động 1: đảm bảo rằng các hướng dẫn rõ ràng, luôn chỉ ra các giới hạn trên thảm và chú ý và giải thích rằng chúng luôn nhìn về phía trước để tránh va vào bạn bè của mình. Ở tuổi này, trẻ không có khái niệm về không gian. Hoạt động 2: đảm bảo rằng đứa trẻ không bắt chéo chân trong khi tập và có khái niệm về nhịp điệu của trò chơi. Hoạt động 3: trẻ sẽ gặp khó khăn khi tập nhưng nó sẽ giúp chúng tập trung trong quá trình khởi động. Hoạt động 4: bạn sẽ thấy rằng vào thời gian trò chơi, một số trẻ sẽ nhanh hơn các trẻ khác, nó có thể giúp bạn đánh giá và nhìn thấy những đứa trẻ phản ứng nhiều hơn trong lớp của bạn. Bạn có thể sử dụng nó sau này trong lớp khi bạn thực hiện làm việc nhóm.	
Nghỉ bổ sung nước		3 phút	Nghỉ để uống nước	Dạy trẻ tầm quan trọng của việc uống nước trong hoạt động thể chất, giảm nhịp tim để tập trung vào phần còn lại của buổi tập	Để đi uống, bọn trẻ cần có một nghi thức. Vì thế luôn luôn yêu cầu trẻ đi bộ đến chỗ chai của họ thay vì chạy, không uống trên thảm, không đùa nghịch lúc uống nước.	Trẻ em sẽ có xu hướng chạy, đó là lý do tại sao bạn cần phải làm cho một đứa trẻ trong mỗi bài học có trách nhiệm. Làm cho một đứa trẻ nhớ các quy tắc trước khi nghỉ giải lao và họ cùng giám sát lẫn nhau.	

Thời gian	Thời gian	Bài tập	Mục tiêu	Hướng dẫn	Quan sát
Phần kỹ thuật	15 phút	Hoạt động 1 Tìm bạn bè + trò chơi chỉ huy. Hoạt động 2 Trò chơi cân bằng. Hoạt động 3 Trò chơi đối lập: Đầu bếp và xúc xích Hoạt động 4 Cá sấu và cua	Hoạt động 1: Mục tiêu là trẻ học cách cân bằng và bắt đầu tiếp xúc với nhau. Hoạt động 2: Mục tiêu là học cách giữ thăng bằng với cả hai chân trên mặt đất và có một tư thế tốt. Hoạt động 3: Trẻ học cách tiếp xúc và bắt đầu đối đầu. Hoạt động 4: Mục tiêu là để vui chơi, nhưng cũng để thực hành các động tác mà họ đã học trong lớp, lần này là với tốc độ.	Hoạt động 1: Trò chơi này có 2 yêu cầu: Hồng hạc và voi. Khi bạn gọi Hồng hạc, họ phải đứng bằng một chân và đứng yên. Khi bạn gọi Voi, họ phải tạo thành một thân cây bằng tay và tìm một thân cây khác (một người bạn). Hoạt động 2: Trẻ đứng hai chân đối diện nhau. Họ sẽ chạm tay và cố gắng làm cho nhau mất thăng bằng (không đẩy quá mạnh hoặc quật) Mục tiêu cho trẻ em là giữ cho đôi chân thăng bằng. Nếu họ di chuyển 1 hoặc 2 bước về phía sau hoặc phía trước, đưa trẻ khác kiểm được một điểm. Hoạt động 3 Vị trí bắt đầu: Đầu bếp sẽ quỳ và xúc xích sẽ nằm xuống trước mặt anh ấy (tưởng tượng đã sẵn sàng để nắm thực hiện gatame yoko shiho). Tưởng tượng cho bọn trẻ: Bạn có thể yêu cầu đầu bếp thêm một chút muối và các thành phần khác, chúng có thể làm điều đó bằng tay. Sau đó, đầu bếp cần nhìn ra phía sau để xem nĩa và dao ở đâu để ăn xúc xích. Ngay lúc đó, xúc xích trở thành xúc xích ma thuật và sẽ bắt đầu lăn đi để không bị ăn. (Về cơ bản, trẻ em chơi xúc xích có thể lăn đi.) Đầu bếp sẽ đuổi theo xúc xích và cố lấy nó để ăn. Hoạt động 4: Bạn có 2 con cá sấu. Mỗi lần một con cá sấu chạm vào một con cua nhỏ, con cua trở thành một con cá sấu. Những con cua nhỏ không thể chạy (chúng cần di chuyển như những con cua nhỏ, nên đi ngang) và cá sấu di chuyển bằng tay và đầu gối. Cua không thể nhảy, và cá sấu không thể đứng dậy. Nếu chúng đi ra khỏi khu vực giới hạn, chúng sẽ trở thành một con cá sấu. Cuối cùng, bạn sẽ chỉ còn lại cá sấu.	Hoạt động 1: Hãy chắc chắn rằng mục tiêu của trò chơi là rõ ràng. Hãy chắc chắn rằng khi tìm kiếm một người bạn, tất cả trẻ em đều có một ai đó. Hoạt động 2: Nó rất quan trọng là họ có thể đập vào người khác. Đầu tiên, họ phải chạm tay, sau đó họ có thể bắt đầu đẩy Hoạt động 3: Điều quan trọng là phải rõ ràng trong chỉ dẫn của bạn và giải thích rõ ràng vai trò của trẻ. Ngoài ra, khi người đang ăn xúc xích, hãy rõ ràng rằng họ không thể lấy xúc xích ở cổ, chỉ ở phần ngực. Hoạt động 4: Khu vực của trò chơi phải được giới hạn, vì lý do an toàn. Đảm bảo các quy tắc an toàn rõ ràng cho trẻ em để tránh tai nạn
Hồi tĩnh	5 phút	Trò chơi bức tượng	Làm giảm nhịp tim	Nó cùng một khái niệm về trò chơi xe hơi, nhưng đi bộ. Bọn trẻ đang đi trên thảm và khi giáo viên nói Mate, chúng phải dừng lại; Hajimé họ có thể di chuyển. Người nào di chuyển thì bị loại, chọn một chiếc thảm và ngồi xuống và chờ đợi trong sự im lặng cho đến cuối trò chơi. Khi mọi người ngồi xuống, họ sẽ phải nằm ngửa và nhắm mắt lại. Sau đó giáo viên sẽ tới chạm vào chân của từng đứa trẻ, bọn trẻ sẽ biết rằng chúng có thể đi đến vị trí ban đầu để chào (xếp hàng).	Bài tập mang tính vui vẻ, giúp trẻ bình tĩnh trở lại và giúp chúng tập trung trong lớp cho đến khi kết thúc. Trẻ em phải thực hiện trò chơi này mà không hoạt động mạnh, chúng luôn phải đi bộ và giữ im lặng cho đến khi kết thúc bài học.

Thời gian	Thời gian	Bài tập	Mục tiêu	Hướng dẫn	Quan sát
Zarei Ritsurei	3 phút	Phương pháp chiếc đai đỏ Chào	Để có sự thống nhất ngay từ ngày đầu tiên nắm bắt được các giá trị của judo	Điều này giống như lúc ban đầu, nhưng với việc áp dụng Phương pháp chiếc đai Đỏ. (Bạn sẽ trao đai đỏ cho đứa trẻ thể hiện các giá trị của judo một cách tốt nhất).	

“Các bài tập hay trò chơi vui nhộn với các phụ kiện có thể. Những câu chuyện trong đó đứa trẻ sẽ trở thành một diễn viên.”

6 đến 9 tuổi

Giáo viên: Freitas Leandra		Địa điểm: Madeira		Đối tượng: 6-9 tuổi, nhóm đồng nhất. Đai trắng, đai trắng một vạch vàng. Tối đa 1 năm		Ngày: 31/9/2018 Lớp: 16h-17h= 1 giờ	
Mục tiêu chung của bài học: Ngày đầu tiên của judo, đánh giá của nhóm						Đạo cụ: thảm, võ phục	
Mục tiêu cụ thể của bài học: tăng kể từ ngày đầu tiên các giá trị của judo và nghi thức						Bài 1	
Thời gian		Thời gian	Bài tập	Mục tiêu	Hướng dẫn	Quan sát	
Đón tiếp Zarei Ritsurei		4 phút	Chào Phương pháp chiếc đai đỏ (giải thích) Điểm danh học sinh đầu giờ.	- Nhằm để có một nhóm thống nhất, từ ngày đầu tiên nắm được các giá trị của judo. Trẻ em cần học rằng khi chúng vào trong võ đường, chúng chỉ có thể đi lên thảm khi giáo viên cho phép.	Một khi những đứa trẻ bước vào thảm, chúng cần quỳ ngồi theo hàng và chờ đợi khoảnh khắc để chào. Bạn có thể giải thích cho trẻ em rằng đó là một cách để nói xin chào và tạm biệt trong judo. Khi bạn điểm danh, từng người một, họ sẽ đến với bạn và tạo thành một dòng (như đoàn tàu). Mỗi đứa trẻ sẽ đi và đặt tay lên vai nhau mà không cần đẩy. Bài tập đơn giản này có thể bắt đầu tạo sự liên lạc với nhau. Phương pháp chiếc đai đỏ: Vui lòng xem phần giải thích trước đó trong tài liệu này.	Tại sao điều quan trọng là thực hiện điểm danh đầu giờ mà không phải ở cuối buổi? Đó là vấn đề an ninh (nếu phụ huynh hoặc giáo viên báo cáo rằng con của họ bị lạc, nó có thể giúp biết liệu bé có ở đó ngay từ đầu không). Nó cũng giúp quản lý bài học (biết nếu chúng là số chẵn hoặc số lẻ). Giải thích Phương pháp chiếc đai đỏ khi bắt đầu lớp học kể từ ngày đầu tiên.	
Khởi động		20 phút	Hoạt động 1 Trò chơi ô tô Hoạt động 2 trò chơi cua Hoạt động 3 Trò chơi trên máy bay Hoạt động 4 Trò chơi chỉ huy	Làm nóng các khớp và tăng nhịp tim. Chuẩn bị cho các hoạt động. Tập di chuyển lùi Hoạt động 1: học Hajimé và Mate. Hoạt động 2: đi ngang, tìm hiểu làm thế nào để di chuyển ngang mà không đi vấp chéo chân. Tăng cường Kumi Kata và bắt đầu chạm nhau. Hoạt động 3: học cách làm cân bằng đứng một chân. Tìm hiểu làm thế nào để tập trung. Hoạt động 4: mục tiêu của bài tập này là để xem tốc độ đứa trẻ có thể thực hiện các bài tập yêu cầu trong thời gian tối thiểu. Nó là một trò chơi phản ứng, tập trung và tốc độ.	Hoạt động 1: Dạy Hajimé và Maté với các ví dụ về ô tô. ‘Hajimé có nghĩa là đèn xanh (để trẻ có thể bắt đầu nhiệm vụ mà giáo viên đưa ra, ví dụ như đang chạy) Maté có nghĩa là đèn đỏ (có nghĩa là dừng lại, không ai di chuyển và giữ im lặng). Nếu bạn nói đó, họ phải đi đến viền đỏ của thảm. Điều chỉnh: Tạo ra nhiều tín hiệu hơn, ví dụ chúng có thể chạy ngược. Hoạt động 2: trẻ đặt tay (vuốt cưa) lên hông và di chuyển ngang (một chân luôn chạm vào chân kia khi bắt đầu). Khi giáo viên vỗ tay, họ đổi bên. Điều chỉnh: Họ sẽ phải nắm lấy tay áo và di chuyển cùng bạn tập. Hoạt động 3: Trẻ chọn bàn chân yêu thích của mình và đứng trên bàn chân này và cố gắng giữ thăng bằng. (Sau khi giáo viên vỗ tay họ đổi chân (vỗ tay với các nhịp điệu khác nhau sẽ làm cho bài tập trở nên vui nhộn hơn). Điều chỉnh: Họ cần giữ thăng bằng trên bàn chân nhưng cũng cố gắng nằm ngang hơn (như uchi-mata) Điều chỉnh 2: Họ sẽ phải di chuyển bằng một chân trong thảm. Hoạt động 4: Trò chơi chỉ huy - khi giáo viên nói một bài tập, trẻ phải thực hiện nhanh nhất có thể (ví dụ: ngồi xổm, quỳ, nằm sấp, nằm ngửa, nằm trên một tấm thảm đỏ, nằm lên thảm vàng, dẫm chân lên vạch đỏ và đặt bàn tay lên màu xanh lá cây, v.v.)	Hoạt động 1: đảm bảo rằng các hướng dẫn rõ ràng, luôn chỉ ra các giới hạn trên thảm và chú ý và giải thích rằng chúng luôn nhìn về phía trước để tránh va vào bạn bè của mình. Ở tuổi này, trẻ không có khái niệm về không gian. Hãy chắc chắn rằng trẻ nhìn qua vai để không va vào nhau. Hoạt động 2: đảm bảo rằng đứa trẻ không bắt chéo chân trong khi tập và có khái niệm về nhịp điệu của trò chơi. Mức độ cao hơn một chút vì họ cần nắm chặt Võ phục, họ cần phối hợp tốt hơn. Hoạt động 3: trẻ sẽ gặp khó khăn khi tập nhưng nó sẽ giúp chúng tập trung trong quá trình khởi động. Hoạt động 4: bạn sẽ thấy rằng vào thời gian trò chơi, một số trẻ sẽ nhanh hơn các trẻ khác, nó có thể giúp bạn đánh giá và nhìn thấy những đứa trẻ phản ứng nhiều hơn trong lớp của bạn. Bạn có thể sử dụng nó sau này trong lớp khi bạn thực hiện làm việc nhóm.	

Thời gian	Thời gian	Bài tập	Mục tiêu	Hướng dẫn	Quan sát
Nghỉ bổ sung nước	3 phút	Nghỉ để uống nước	Dạy trẻ tầm quan trọng của việc uống nước trong hoạt động thể chất, giảm nhịp tim để tập trung vào phần còn lại của buổi tập	Để đi uống, bọn trẻ cần có một nghi thức. Vì thế luôn luôn yêu cầu trẻ đi bộ đến chỗ chai của họ thay vì chạy, không uống trên thảm, không đùa nghịch lúc uống nước.	Trẻ em sẽ có xu hướng chạy, đó là lý do tại sao bạn cần phải làm cho một đứa trẻ trong mỗi bài học có trách nhiệm. Làm cho một đứa trẻ nhớ các quy tắc trước khi nghỉ giải lao và họ cùng giám sát lẫn nhau.
Phần kỹ thuật	25 phút	Hoạt động 1 Tìm bạn bè + trò chơi chỉ huy. Hoạt động 2 Trò chơi cân bằng. Hoạt động 3 Trò chơi đối lập: Đầu bếp và xúc xích Hoạt động 4 Cá sấu và cua	Hoạt động 1: Mục tiêu là trẻ học cách cân bằng và bắt đầu tiếp xúc với nhau. Hoạt động 2: Mục tiêu là học cách giữ thăng bằng với cả hai chân trên mặt đất và có một tư thế tốt. Hoạt động 3: Trẻ học cách tiếp xúc và bắt đầu đối đầu. Hoạt động 4: Mục tiêu là để vui chơi, nhưng cũng để thực hành các động tác mà họ đã học trong lớp, lần này là với tốc độ.	Hoạt động 1: Trò chơi này có 2 yêu cầu: Hồng hạc và voi. Khi bạn gọi Hồng hạc, họ phải đứng bằng một chân và đứng yên. Khi bạn gọi Voi, họ phải tạo thành một thân cây bằng tay và tìm một thân cây khác (một người bạn). Điều chỉnh: Bạn có thể yêu cầu "Sandwich", trẻ phải đứng thành nhóm ba người, như một chiếc bánh "Sandwich" Hoạt động 2: Trẻ đứng hai chân đối diện nhau. Họ sẽ chạm tay và cố gắng làm cho nhau mất thăng bằng (không đẩy quá mạnh hoặc quật) Mục tiêu cho trẻ em là giữ cho đôi chân thẳng hàng. Nếu họ di chuyển 1 hoặc 2 bước về phía sau hoặc phía trước, đứa trẻ khác kiếm được một điểm. Điều chỉnh: Bạn thêm một quả bóng. Cả hai đều chạm bóng, và sẽ cố gắng di chuyển giống như giữ bằng tay. Hoạt động 3: Một em ôm bạn khác đứng trên thảm ở phần ngực. Mục tiêu một em giữ người này không cho đứng dậy, còn người kia giữ cho bạn mình không cho ngồi xuống. Hoạt động 4: Bạn có 2 con cá sấu. Mỗi lần một con cá sấu chạm vào một con cua nhỏ, con cua trở thành một con cá sấu. Những con cua nhỏ không thể chạy (chúng cần di chuyển như những con cua nhỏ, nên đi ngang) và cá sấu di chuyển bằng tay và đầu gối. Cua không thể nhảy, và cá sấu không thể đứng dậy. Nếu chúng đi ra khỏi khu vực giới hạn, chúng sẽ trở thành một con cá sấu. Cuối cùng, bạn sẽ chỉ còn lại cá sấu.	Hoạt động 1: Hãy chắc chắn rằng mục tiêu của trò chơi là rõ ràng. Hãy chắc chắn rằng khi tìm kiếm một người bạn, tất cả trẻ em đều có một ai đó. Hoạt động 2: Nó rất quan trọng là họ có thể đập vào người khác. Đầu tiên, họ phải chạm tay, sau đó họ có thể bắt đầu đẩy Hoạt động 3: Điều quan trọng là phải rõ ràng trong chỉ dẫn của bạn và giải thích rõ ràng vai trò của trẻ. Họ không thể nằm cổ hoặc đầu. Trong khi đó người kia có thể đứng dậy, nhưng không được quật người kia. Hoạt động 4: Khu vực của trò chơi phải được giới hạn, vì lý do an toàn. Đảm bảo các quy tắc an toàn rõ ràng cho trẻ em để tránh tai nạn

Thời gian	Thời gian	Bài tập	Mục tiêu	Hướng dẫn	Quan sát
Hồi tĩnh	5 phút	Trò chơi bức tượng	Làm giảm nhịp tim	Nó cùng một khái niệm về trò chơi xe hơi, nhưng đi bộ. Bọn trẻ đang đi trên thảm và khi giáo viên nói Mate, chúng phải dừng lại; Hajimé họ có thể di chuyển. Người nào di chuyển thì bị loại, chọn một chiếc thảm và ngồi xuống và chờ đợi trong sự im lặng cho đến cuối trò chơi. Điều chỉnh: Khi mọi người ngồi xuống, họ sẽ phải nhắm mắt lại và nằm sấp xuống. Sau đó giáo viên sẽ chạm vào lưng của mỗi đứa trẻ bằng ngón tay. Trẻ phải đoán số lượng ngón tay. Nếu đoán đúng, trẻ có thể về vị trí ban đầu để chào (tạo thành một hàng). Nếu không, giáo viên sẽ làm lại dễ hơn.	Bài tập mang tính vui vẻ, giúp trẻ bình tĩnh trở lại và giúp chúng tập trung trong lớp cho đến khi kết thúc. Trẻ em phải thực hiện trò chơi này mà không hoạt động mạnh, chúng luôn phải đi bộ và giữ im lặng cho đến khi kết thúc bài học.
Zarei Ritsurei	3 phút	Phương pháp chiếc đai đỏ Chào	Để có sự thống nhất ngay từ ngày đầu tiên nắm bắt được các giá trị của judo	Điều này giống như lúc ban đầu, nhưng với việc áp dụng Phương pháp chiếc đai Đỏ. (Bạn sẽ trao đai đỏ cho đứa trẻ thể hiện các giá trị của judo một cách tốt nhất).	

9 đến 12 tuổi

Giáo viên: Freitas Leandra		Địa điểm: Madeira		Đối tượng: 9-12 tuổi, nhóm đồng nhất. Đai trắng, đai trắng một vạch vàng. Tối đa 1 năm		Ngày: 31/9/2018 Lớp: 16h-17h= 1 giờ
Mục tiêu chung của bài học: Ngày đầu tiên của judo, đánh giá của nhóm						Đạo cụ: thảm, võ phục
Mục tiêu cụ thể của bài học: tăng kể từ ngày đầu tiên các giá trị của judo và nghi thức						Bài 1
Thời gian	Thời gian	Bài tập	Mục tiêu	Hướng dẫn	Quan sát	
Đón tiếp Zarei Ritsurei	4 phút	Chào Phương pháp chiếc đai đỏ (giải thích) Điểm danh học sinh đầu giờ.	- Nhằm để có một nhóm thống nhất, từ ngày đầu tiên nắm được các giá trị của judo. Trẻ em cần học rằng khi chúng vào trong võ đường, chúng chỉ có thể đi lên thảm khi giáo viên cho phép.	Một khi những đứa trẻ bước vào thảm, chúng cần quỳ gối theo hàng và chờ đợi khoảnh khắc để chào. Bạn có thể giải thích cho trẻ em rằng đó là một cách để nói xin chào và tạm biệt trong judo. Khi bạn điểm danh, từng người một, họ sẽ đến với bạn và tạo thành một dòng (như đoàn tàu). Mỗi đứa trẻ sẽ đi và đặt tay lên vai nhau mà không cần đẩy. Bài tập đơn giản này có thể bắt đầu tạo sự liên lạc với nhau. Phương pháp chiếc đai đỏ: Vui lòng xem phần giải thích trước đó trong tài liệu này.	Tại sao điều quan trọng là thực hiện điểm danh đầu giờ mà không phải ở cuối buổi? Đó là vấn đề an ninh (nếu phụ huynh hoặc giáo viên báo cáo rằng con của họ bị lạc, nó có thể giúp biết liệu bé có ở đó ngay từ đầu không). Nó cũng giúp quản lý bài học (biết nếu chúng là số chẵn hoặc số lẻ). Giải thích Phương pháp chiếc đai đỏ khi bắt đầu lớp học kể từ ngày đầu tiên.	
Khởi động	20 phút	Hoạt động 1 Trò chơi ô tô Hoạt động 2 trò chơi cua Hoạt động 3 Trò chơi trên máy bay Hoạt động 4 Trò chơi chỉ huy	Làm nóng các khớp và tăng nhịp tim. Chuẩn bị cho các hoạt động. Tập di chuyển lùi Hoạt động 1: học Hajimé và Mate. Hoạt động 2: đi ngang, tìm hiểu làm thế nào để di chuyển ngang mà không đi vấp chéo chân. Tăng cường Kumi Kata và bắt đầu chạm nhau. Hoạt động 3: học cách làm cân bằng đứng một chân. Tìm hiểu làm thế nào để tập trung. Hoạt động 4: mục tiêu của bài tập này là để xem tốc độ đứa trẻ có thể thực hiện các bài tập yêu cầu trong thời gian tối thiểu. Nó là một trò chơi phản ứng, tập trung và tốc độ.	Hoạt động 1: Dạy Hajimé và Maté với các ví dụ về ô tô. ‘Hajimé có nghĩa là đèn xanh (để trẻ có thể bắt đầu nhiệm vụ mà giáo viên đưa ra, ví dụ như đang chạy) Maté có nghĩa là đèn đỏ (có nghĩa là dừng lại, không ai di chuyển và giữ im lặng). Nếu bạn nói đó, họ phải đi đến viền đỏ của thảm. Điều chính: Tạo ra nhiều tín hiệu hơn, ví dụ chúng có thể chạy ngược. Điều chỉnh: Thêm tín hiệu, cho ví dụ họ có thể đi theo hàng trên thảm. Nếu họ gặp nhau, họ có thể đối hướng. Hoặc đứng kiểu đường hầm (chân dạng) và mọi người đi qua đường hầm. Hoạt động 2: trẻ đặt tay (vuốt cua) lên hông và di chuyển ngang (một chân luôn chạm vào chân kia khi bắt đầu). Khi giáo viên vỗ tay, họ đổi bên. Điều chính: Họ sẽ phải nắm lấy tay áo và di chuyển cùng bạn tập. Điều chỉnh: Trẻ em có thể nắm cả tay áo. Khi có tín hiệu vỗ tay, họ chuyển hướng	Hoạt động 1: đảm bảo rằng các hướng dẫn rõ ràng, luôn chỉ ra các giới hạn trên thảm và chú ý và giải thích rằng chúng luôn nhìn về phía trước để tránh va vào bạn bè của mình. Ở tuổi này, trẻ không có khái niệm về không gian. Hãy chắc chắn rằng trẻ nhìn qua vai để không va vào nhau. Hãy chắc chắn rằng trẻ em chỉ vượt qua đường hầm từ một phía. Hoạt động 2: đảm bảo rằng đứa trẻ không bắt chéo chân trong khi tập và có khái niệm về nhịp điệu của trò chơi. Mức độ cao hơn một chút vì họ cần nắm chặt Võ phục, họ cần phối hợp tốt hơn. Hoạt động 3: trẻ sẽ gặp khó khăn khi tập nhưng nó sẽ giúp chúng tập trung trong quá trình khởi động. Hoạt động 4: bạn sẽ thấy rằng vào thời gian trò chơi, một số trẻ sẽ nhanh hơn các trẻ khác, nó có thể giúp bạn đánh giá và nhìn thấy những đứa trẻ phản ứng nhiều hơn trong lớp của bạn. Bạn có thể sử dụng nó sau này trong lớp khi bạn thực hiện làm việc nhóm.	

Thời gian	Thời gian	Bài tập	Mục tiêu	Hướng dẫn	Quan sát
				Hoạt động 3: Trẻ chọn bàn chân yêu thích của mình và đứng trên bàn chân này và cố gắng giữ thăng bằng. (Sau khi giáo viên vỗ tay họ đổi chân (vỗ tay với các nhịp điệu khác nhau sẽ làm cho bài tập trở nên vui nhộn hơn). Điều chỉnh: Họ cần giữ thăng bằng trên bàn chân nhưng cũng cố gắng nằm ngang hơn (như uchi-mata) Điều chỉnh 2: Họ sẽ phải di chuyển bằng một chân trong thảm. Điều chỉnh 3: Bạn có thể thêm các tín hiệu, nhảy xoay vòng (nhảy xoay 360 độ) Hoạt động 4: Trò chơi chỉ huy - khi giáo viên nói một bài tập, trẻ phải thực hiện nhanh nhất có thể (ví dụ: ngồi xổm, quỳ, nằm sấp, nằm ngửa, nằm trên một tấm thảm đỏ, nằm lên thảm vàng, đặt chân lên vạch đỏ và đặt bàn tay lên màu xanh lá cây, v.v.)	
Nghỉ bổ sung nước	3 phút	Nghỉ để uống nước	Dạy trẻ tầm quan trọng của việc uống nước trong hoạt động thể chất, giảm nhịp tim để tập trung vào phần còn lại của buổi tập	Đến đi uống, bọn trẻ cần có một nghi thức. Vì thế luôn luôn yêu cầu trẻ đi bộ đến chỗ chai của họ thay vì chạy, không uống trên thảm, không đùa nghịch lúc uống nước.	Trẻ em sẽ có xu hướng chạy, đó là lý do tại sao bạn cần phải làm cho một đứa trẻ trong mỗi bài học có trách nhiệm. Làm cho một đứa trẻ nhớ các quy tắc trước khi nghỉ giải lao và họ cùng giám sát lẫn nhau.
Phần kỹ thuật	25 phút	Hoạt động 1 Tìm bạn bè + trò chơi chỉ huy. Hoạt động 2 Trò chơi cân bằng. Hoạt động 3 Trò chơi đối lập: Đầu bếp và xúc xích Hoạt động 4 Cá sấu và cua	Hoạt động 1: Mục tiêu là trẻ học cách cân bằng và bắt đầu tiếp xúc với nhau. Hoạt động 2: Mục tiêu là học cách giữ thăng bằng với cả hai chân trên mặt đất và có một tư thế tốt. Mục tiêu là học cách để cân bằng đứng trên một chân. Hoạt động 3: Trẻ học cách tiếp xúc và bắt đầu đối đầu. Hoạt động 4: Mục tiêu là để vui chơi, nhưng cũng để thực hành các động tác mà họ đã học trong lớp, lần này là với tốc độ.	Hoạt động 1: Trò chơi này có 2 yêu cầu: Hồng hạc và voi. Khi bạn gọi Hồng hạc, họ phải đứng bằng một chân và đứng yên. Khi bạn gọi Voi, họ phải tạo thành một thân cây bằng tay và tìm một thân cây khác (một người bạn). Điều chỉnh: Bạn có thể yêu cầu "Sandwich", trẻ phải đứng thành nhóm ba người, như một chiếc bánh "Sandwich" Điều chỉnh: Bạn thêm "Ngôi nhà" và "Sư tử". Các em tạo thành nhóm bốn người, ba người nắm tay nhau và một người ở giữa (sư tử). Hoạt động 2: Trẻ đứng hai chân đối diện nhau. Họ sẽ chạm tay và cố gắng làm cho nhau mất thăng bằng (không đẩy quá mạnh hoặc quật) Mục tiêu cho trẻ em là giữ cho đôi chân thẳng hàng. Nếu họ di chuyển 1 hoặc 2 bước về phía sau hoặc phía trước, đứa trẻ khác kiếm được một điểm. Điều chỉnh: Bạn thêm một quả bóng. Cả hai đều chạm bóng, và sẽ cố gắng di chuyển giống như giữ bằng tay. Điều chỉnh: Trẻ em phải giữ thăng bằng trên một chân.	Hoạt động 1: Hãy chắc chắn rằng mục tiêu của trò chơi là rõ ràng. Hãy chắc chắn rằng khi tìm kiếm một người bạn, tất cả trẻ em đều có một ai đó. Hoạt động 2: Nó rất quan trọng là họ có thể đập vào người khác. Đầu tiên, họ phải chạm tay, sau đó họ có thể bắt đầu đẩy Hoạt động 3: Điều quan trọng là phải rõ ràng trong chỉ dẫn của bạn và giải thích rõ ràng vai trò của trẻ. Họ không thể nắm cổ hoặc đầu. Trong khi đó người kia có thể đứng dậy, nhưng không được quật người kia. Hoạt động 4: Khu vực của trò chơi phải được giới hạn, vì lý do an toàn. Đảm bảo các quy tắc an toàn rõ ràng cho trẻ em để tránh tai nạn

Thời gian	Thời gian	Bài tập	Mục tiêu	Hướng dẫn	Quan sát
				Hoạt động 3: 2 em ngồi quay lưng vào nhau. Khi bạn hô Hajime, các em vỗ 2 tay xuống thảm. Sau đó họ xoay lại và cố gắng ôm lưng của anh bạn. Hoạt động 4: Bạn có 2 con cá sấu. Mỗi lần một con cá sấu chạm vào một con của nhỏ, con của trở thành một con cá sấu. Những con của nhỏ không thể chạy (chúng cần di chuyển như những con của nhỏ, nên đi ngang) và cá sấu di chuyển bằng tay và đầu gối. Của không thể nhảy, và cá sấu không thể đứng dậy. Nếu chúng đi ra khỏi khu vực giới hạn, chúng sẽ trở thành một con cá sấu. Cuối cùng, bạn sẽ chỉ còn lại cá sấu.	
Hồi tĩnh	5 phút	Trò chơi bức tượng	Làm giảm nhịp tim	Giống như trò chơi ô tô, nhưng đi bộ. Bạn trẻ đang đi trên thảm và khi giáo viên nói Mate, chúng phải dừng lại; Hajime họ có thể di chuyển. Người nào di chuyển thì bị loại, chọn một chiếc thảm và ngồi xuống và chờ đợi trong sự im lặng cho đến cuối trò chơi. Điều chỉnh: Sau khi ngồi xuống họ sẽ nằm ngửa và nhắm mắt lại. Sau đó bạn sẽ nói một con số, ví dụ là số 10. Sau đó bạn sẽ bắt đầu vỗ tay. Khi các em nghĩ rằng bạn vỗ tay 10 lần họ có thể ngồi dậy. Nếu nó đúng, họ sẽ có thể đi đến vị trí ban đầu để thực hiện nghi lễ chào (tạo thành một hàng). Nếu như sai, giáo viên sẽ thực hiện lại dễ dàng hơn.	Bài tập mang tính vui vẻ, giúp trẻ bình tĩnh trở lại và giúp chúng tập trung trong lớp cho đến khi kết thúc. Trẻ em phải thực hiện trò chơi này mà không hoạt động mạnh, chúng luôn phải đi bộ và giữ im lặng cho đến khi kết thúc bài học. Hãy chắc chắn rằng các em tôn trọng các quy tắc, đó là nhắm mắt đến cuối trò chơi. Ngoài ra, hãy tiếp tục vỗ tay của bạn, ngay cả khi bạn đã thông báo số lần vỗ tay (trong ví dụ này là số 10, nhưng bạn vẫn tiếp tục vỗ tay). Hãy chắc chắn rằng bạn với thực hiện nhịp điệu tiếng vỗ tay khác nhau để làm cho bài tập dễ hơn hoặc khó hơn cho bạn trẻ.
Zarei Ritsurei	3 phút	Phương pháp chiếc đai đỏ Chào	Để có sự thống nhất ngay từ ngày đầu tiên nắm bắt được các giá trị của judo	Điều này giống như lúc ban đầu, nhưng với việc áp dụng Phương pháp chiếc đai Đỏ. (Bạn sẽ trao đai đỏ cho đứa trẻ thể hiện các giá trị của judo một cách tốt nhất).	

Hộp bài tập

Ủy ban Judo cho trẻ em của IJF đã tạo ra một hộp bài tập. Nó chứa các bài tập cho các nhóm tuổi khác nhau và với các mục tiêu khác nhau. Bạn có thể sử dụng Hộp công cụ làm nguồn cảm hứng cho chương trình của mình. Tại đây bạn có thể tìm thấy một trong những bài tập từ hộp, 'Cướp biển và Cá mập'.

CƯỚP BIỂN VÀ CÁ MẬP



Tuổi

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

Cá nhân/đôi/ nhóm

Nhóm

Đối lập / hợp tác

-

Kỹ năng

Nhanh nhẹn, tập trung, ra quyết định, phối hợp, di động

Kỹ thuật Judo

Ukemi

Công cụ

-

Mục đích của bài tập

Những con cá mập cố gắng chạm và đóng băng tất cả những tên cướp biển. Cải thiện khả năng ukemi.

Bắt đầu tình huống

Tất cả các em được bố trí trải đều trên thảm và là những 'cướp biển', chúng chỉ có thể di chuyển trong thảm giống cua bò. Hai đứa trẻ được phân công làm 'cá mập'. Họ bò bằng tay và đầu gối.

Luật chơi

1. Những con cá mập chỉ có thể di chuyển bò bằng tay và đầu gối của chúng; họ phải cố gắng chạm vào những tên cướp biển;
2. Những tên cướp biển chỉ di chuyển sang một bên như một con cua. Họ có thể nhảy nhảy;
3. Mỗi đứa trẻ được chạm vào phải đứng trong tư thế đóng băng. Ở vị trí này, họ phải đứng với hai tay hướng về phía trước;
4. Nếu những cướp biển muốn giải thoát bạn bè ra khỏi vị trí đóng băng, họ phải chạm vào tay của những tên cướp biển bằng giá và cùng nhau thực hiện ukemi (ngã ngửa mà không chạm đầu vào thảm);
5. Ukemi phải được thực hiện hoàn hảo. Nếu đầu của một trong những đứa trẻ chạm vào thảm hoặc cánh tay tiếp xúc thảm sai cách, cả hai đều bị đóng băng và phải đợi một tên cướp biển khác đến giải cứu;
6. Để tránh ukemi nhanh và sai, hãy áp dụng 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 chúng khỏi những con cá mập. Những con cá mập có thể chạm vào chúng trong khoảnh khắc thực hiện ukemi.



Biến thể

- Như một biến thể, những tên cướp biển đông lạnh đang ngồi hoặc trong tư thế ngồi xổm. Để thả một tên cướp biển, những đứa trẻ cần phải đẩy bạn mình lên vai. Những tên cướp biển đang ngồi/ngồi xổm, cần phải làm một ukemi một mình.
- Một biến thể khác là để cho tên cướp biển đông lạnh ngồi xuống với đôi chân duỗi thẳng. Để giải phóng, bạn của họ phải nhắc chân cho họ. Cướp biển bị đóng băng bị đẩy lùi và thực hiện ukemi.
- Một biến thể khác cho cướp biển ở vị trí đóng băng là ở tư thế ngồi xổm hoặc ếch. Để giải thoát, người bạn phải đặt tay lên đầu gối và đẩy chúng ra sau. Những tên cướp biển bị đẩy lùi cần phải thực hiện ukemi.
- Bạn cũng có thể thực hiện trò chơi này với ukemi về phía trước hoặc ngang tùy theo độ tuổi.
- Sử dụng trí tưởng tượng của bạn để tạo ra các vị trí mới của sự giải thoát. (ví dụ: ukemi phía trước - tên cướp biển bị đóng băng đang quỳ xuống và tên cướp biển khác để giải phóng cần phải nhảy và tạo ra một ukemi phía trước).



An toàn

- Nhấn mạnh vào việc thực hiện ukemi tốt, đặc biệt lưu ý vào vị trí của cánh tay và đầu
- Không ngăn ngại tạm dừng trò chơi nếu bọn trẻ không tập trung thực hiện ukemi đúng.
- Nghiêm cấm nhảy.

Lời khuyên

- Nhắc nhở trẻ em các quy tắc an toàn nhiều hơn trong quá trình trò chơi.
- Bạn đã có thể bắt đầu tập luyện với các bài tập ukemi để làm cho họ nhớ thực hiện đúng cách.
- Tốc độ có thể gây ra tai nạn vì vậy hãy giải thích quy tắc của quả bóng ma thuật nhiều lần.
- Sử dụng các biến thể của trò chơi, đặt cho trẻ những cái tên khác nhau, ví dụ ninja và judoka, v.v.

Giá trị đạt được

✓ Chân thành

Những đứa trẻ có cảm xúc phải thành thật về điều đó. Nếu ai đó chơi gian, những người khác sẽ không tin tưởng. Trò chơi sẽ mất vui nếu các em chơi gian lận.

✓ Hữu nghị

Trong trò chơi này, bạn thực sự cần phải giúp đỡ bạn bè của bạn. Những tên cướp biển phải làm việc cùng nhau để tồn tại trong trò chơi. Nếu không giúp đỡ lẫn nhau, trò chơi sẽ kết thúc ở một điểm nhất định. Đó là lý do tại sao giúp đỡ lẫn nhau, giúp bạn thành công. Không chỉ trong trò chơi này, mà trong tất cả mọi thứ trong cuộc sống.

Source

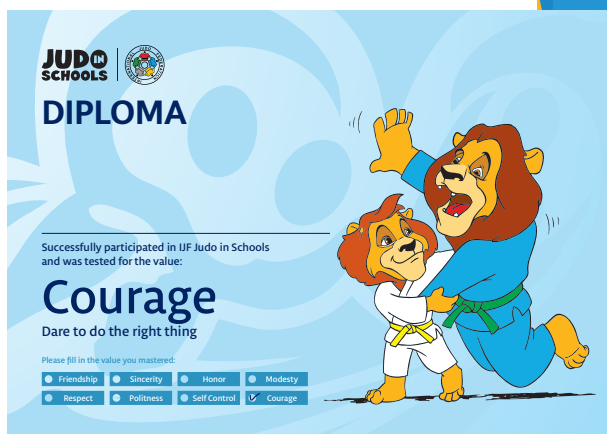
IJF Judo for Children Commission

Bộ công cụ trực tuyến

Bên cạnh tài liệu này, chúng tôi đã tạo một bộ công cụ trực tuyến cho bạn. Tại đây bạn có thể tìm thấy một số công cụ và lời khuyên sẽ giúp bạn. Tất cả chúng đều được tạo trong một định dạng đặc biệt, do đó bạn sẽ có thể dịch chúng, giữ nguyên bố cục.

Bộ công cụ sẽ được cập nhật thường xuyên. Những gì bạn có thể nghĩ về:

- Bản cập nhật mới nhất của tài liệu này.
 - Một tài liệu cho các liên đoàn để giúp họ tổ chức chương trình.
 - Áp phích về quy tắc đạo đức.
 - Poster của các giá trị judo riêng biệt với các bài tập cho trẻ em.
 - Văn bằng.
 - Tờ rơi.
 - Phim về lợi ích của IJF Judo trong trường học.
 - Giáo án.
-
- Ví dụ về thư gửi cho cha mẹ học sinh.
 - Ví dụ về phân tích bên trong và bên ngoài của một chương trình
 - Ví dụ về chương trình năm, bài học và bài tập



PHỤ LỤC A: PHÂN TÍCH ĐIỂM MẠNH, YẾU

Chẩn đoán bên trong và bên ngoài của cấu trúc (trường học và môi trường xung quanh trường học)



PHỤ LỤC B: QUY LUẬT CỦA VÕ ĐƯỜNG

Võ đường là nơi học tập, làm việc và trao đổi. Một thái độ nghiêm túc và tôn trọng là cần thiết để phát triển. Mỗi Judoka phải ghi nhớ các khuyến nghị sau đây là điều kiện để hạnh phúc của mọi người.

“Một mình chúng ta sẽ đi nhanh hơn nhưng cùng nhau chúng ta đi xa hơn!”

Sự an toàn:

- Bảo vệ phòng tập bằng cách bọc các chướng ngại vật của tất cả các loại (góc, bộ tản nhiệt, v.v.) nằm ở khoảng cách dưới 1 mét so với thảm, cao 1,5 mét so với mặt đất;
- Vật liệu bảo vệ phải đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn của IJF;

Điều khoản:

- Có bộ dụng cụ trợ giúp y tế để được giúp đỡ và chăm sóc việc sơ cứu trong trường hợp tai nạn;
- Có số điện thoại trong trường hợp khẩn cấp.

Các trường học:

- Thiết bị vệ sinh;
- Vệ sinh và bảo trì thảm;
- Bề mặt của thảm phải sạch và không có vết xước;
- Vết máu nên được làm sạch và khử trùng.
- Nhiệt độ - tối thiểu 14 °- 18 °;
- Gương treo tường ở khoảng cách tối thiểu 1 mét tính từ mép của thảm.
- Cửa sổ nằm cách mép thảm ít hơn 1m;

Không tập luyện trên thảm mà không có mặt giáo viên! (vì lý do an toàn).

Các giá trị của Judo:

TÔN TRỌNG NƠI TẬP LUYỆN

Sự đến và đi của võ đường được đánh dấu bằng sự cúi rỗi. Thật tốt khi nói lời tạm biệt bất cứ khi nào bạn đi lên hoặc xuống thảm. Sắp xếp các đồ vật trong Võ đường gọn gàng và sạch sẽ (bao gồm phòng thay đồ và nhà vệ sinh).

TÔN TRỌNG NGƯỜI KHÁC

Vào đầu và cuối buổi tập, học sinh và giáo viên chào nhau (Zarei).

Chào bạn tập của bạn trước mỗi bài tập.

Cần có sự cho phép của giáo viên để rời khỏi thảm.

GIÚP ĐỠ MỌI NGƯỜI VÀ ĐOÀN KẾT

Những người giỏi có nhiệm vụ giúp đỡ những người kém hơn. Điều quan trọng là lắng nghe lời khuyên của họ một cách cẩn thận. Chúng tôi phải giúp bạn tập của chúng tôi tiến bộ và không gây khó chịu hoặc bất tiện. Judo không phải là một môn thể thao đồng đội mà nó là một tinh thần đồng đội.

KHÓA HỌC

Điều quan trọng là phải cư xử thận trọng và do đó không được nói to. Khi không tập luyện thì phải chú ý đến việc giảng dạy của giáo viên. Nó chỉ phù hợp khi ở trong phòng thay đồ.

ĐÚNG GIỜ

Cần phải đúng giờ và tôn trọng lịch trình bắt đầu và kết thúc khóa học, nếu một người đến trễ, anh ta lịch sự xin lỗi thầy và chờ sự chấp thuận trước khi lên thảm. Sự kiên trì và siêng năng là cần thiết cho bất kỳ tiến bộ nào.

VỆ SINH

Có một cơ thể và quần áo sạch sẽ là tôn trọng mình và tôn trọng người khác. Móng tay cần được làm sạch và cắt ngắn. Không đi chân trần ra khỏi thảm. Một lối sống lành mạnh là cần thiết cho sự hài hòa của con người.

HỮU NGHỊ

Lịch sự và ưu ái tạo nên tình bạn. Đó là một trong những mục tiêu của Judo.

Phụ lục C: Thư cho cha mẹ

Một ví dụ về một bức thư cho cha mẹ học sinh:

Kính gửi phụ huynh, người chăm sóc,

Tuần này, các buổi tập của IJF Judo trong trường học sẽ bắt đầu tại trường của chúng tôi. Các tuần / tháng / năm sắp tới, một giáo viên Judo có trình độ của IJF Judo trong trường học sẽ dạy các lớp. Trong giờ học, các em cũng như giáo viên của trường sẽ học về các giá trị của Judo: Danh dự, Tôn trọng, Khiêm tốn, Lịch sự, Can đảm, Tự chủ, Chân thành và Vui vẻ. Vui vẻ là chất xúc tác và là nền tảng của tất cả các giá trị khác.

Năm nay, giá trị 'Tôn trọng' sẽ được tập trung trong các lớp học. Với thảm Judo và bộ đồ Judo (gọi là Tatami và Judogi), chúng tôi sẽ biến phòng tập thành võ đường và chúng tôi sẽ biến nó thành một trải nghiệm hoàn chỉnh.

Chúng tôi sẽ không chỉ dạy các giá trị trên thảm Judo mà còn truyền cảm hứng cho các giáo viên trong trường thông qua 'hội thảo giá trị'. Giáo viên sẽ học cách dạy bọn trẻ về các giá trị của Judo một cách vui vẻ.

IJF Judo cho trẻ em là gì?

IJF Judo cho trẻ em giúp các trường học tạo ra một môi trường an toàn và lành mạnh. Chúng tôi làm điều này bằng cách mang đến một triết lý Judo cổ điển đến với lớp học theo cách hiện đại. Dạy trẻ về các giá trị của Judo với các trò chơi Judo hiện đại, sẽ đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển cảm xúc và xã hội của trẻ em tham gia IJF Judo trong trường học. Chúng tôi mong muốn trang bị cho trẻ em các "kỹ năng cho cuộc sống".

Trân trọng,

IJF Judo cho trẻ em

Phụ lục D: Bài 0

Nhờ Giáo viên Dries Poelstra từ Hà Lan, chúng tôi có thể cung cấp cho bạn một vài gợi ý cho giáo viên về những gì sẽ thảo luận trong Bài học 0.

Chuẩn bị Bài học 0 dành cho giáo viên

Khi bạn đã nhận được lịch học của mình bao gồm ngày và giờ cho các bài học của mình, bạn nên bắt đầu thực hiện các bước ngay lập tức để lên kế hoạch Bài học 0, tốt nhất là ít nhất một tuần trước khi lớp học thực sự của bạn bắt đầu. Có mặt trước cho lớp học đầu tiên này, để cho phép bản thân có thời gian gặp gỡ người đứng đầu trường (hoặc bất cứ ai phụ trách). Cho biết rằng bạn muốn xem nơi bạn sẽ dạy các lớp của mình, vì vậy bạn có thể kiểm tra xem:

- Vị trí dễ tiếp cận với trẻ em;
- Vị trí đủ rộng rãi;
- Vị trí và môi trường xung quanh an toàn;
- Các tài liệu đã được giao chính xác và đầy đủ;
- Các áp phích, giấy chứng nhận và tờ rơi đã được gửi.

Bạn có tìm thấy một cái gì đó thiếu? Sau đó, vui lòng liên hệ với Liên đoàn.

Buổi tập của bài học 0

Trong Bài học 0, bạn sẽ giới thiệu bản thân với nhóm và chia sẻ những gì bạn sẽ làm trong các buổi tập. Bạn có thể sử dụng các công cụ và các điểm để nói như sau:

- Poster về các giá trị Judo
- Lịch sử của Judo và các giá trị
- Đề cập đến một trong các giá trị và yêu cầu hoặc đưa ra ví dụ
- Cho biết điều gì là quan trọng trong lớp học: cởi đồ trang sức, có bàn tay và bàn chân sạch sẽ, và móng tay cắt ngắn.
- Giới thiệu võ phục (judogi) và thảm (Tatami).
- Dạy cách thắt đai.

Vai trò của giáo viên

Bài học 0 cũng là thời gian hoàn hảo để thảo luận với giáo viên chủ nhiệm những gì bạn mong đợi về anh ấy/cô ấy và trong các lớp học Judo. Bạn có thể bày tỏ mức độ tham gia mà bạn mong muốn ở giáo viên đó. Thảo luận rằng trách nhiệm của giáo viên là học sinh có mặt và thay quần áo tập luyện đúng giờ. Các mẹo khác chúng tôi có thể cung cấp cho bạn (nếu cần):

- Nếu các lớp học được dạy trong trường, thì giáo viên sẽ nhận các hộp có đồng phục Judo để trẻ có thể thay trong phòng thay đồ.
- Thảo luận với giáo viên về việc một vài trẻ có thể giúp sắp đặt thảm trước buổi tập đầu tiên.
- Đảm bảo rằng trẻ được thay võ phục một cách có trật tự.

Tất cả mọi thứ bạn thảo luận và đồng ý trong Bài học 0 sẽ giúp làm cho các lớp tiếp theo chạy trơn tru hơn và vui vẻ hơn. Để kết luận: đừng quên rằng vào cuối ngày, bạn phải chịu trách nhiệm cho mọi việc xảy ra trong các lớp học Judo. Nếu bạn có bất kỳ nghi ngờ nào, xin vui lòng liên hệ ngay với Liên đoàn.

Ví dụ về bức thư trước khi thực hiện Bài học 0

Kính gửi <tên liên hệ>,

Thật tuyệt vời khi bạn tham gia chương trình Judo Trường học của IJF! Tôi xin giới thiệu bản thân mình. Tên tôi là <tên của bạn> và tôi là giáo viên chịu trách nhiệm cho các lớp học Judo tại trường của bạn. Tôi muốn đi qua một vài điểm cuối cùng với bạn trước khi chúng tôi bắt đầu các lớp học.

Tôi muốn đến trường trước khi buổi tập bắt đầu, vì vậy tôi có thể giới thiệu bản thân với bạn và cả lớp và chúng ta có thể tìm hiểu nhau, những mong muốn khác của bạn. Nói chung, tôi sẽ cần khoảng 10 đến 15 phút mỗi nhóm.

Lý tưởng nhất là tôi sẽ đến trường của bạn cho Bài học 0 này vào <ngày> lúc <giờ>. Điều này có phù hợp với bạn không? Nếu không, bạn có thể cho tôi biết lựa chọn nào sau đây sẽ thuận tiện hơn cho bạn không?

- <ngày> vào <thời gian>
- <ngày> vào <thời gian>
- <ngày> vào <thời gian>

Tôi rất mong được gặp bạn.

Tận hưởng ngày của bạn!

Trân trọng,
<tên của bạn>
Giáo dục

Giáo viên chương trình Judo trong trường học của IJF
T. <số điện thoại>
@. <địa chỉ email>

PHỤ LỤC E: Cách kết nối với các giá trị của IJF Judo trong trường học

LỊCH SỰ

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

LÒNG CAN ĐẢM

- Cố gắng thực hiện lại, hoặc làm cách khác; kiên trì và lặp lại;
- Không nản nã cảm xúc khi thua, hãy nhìn vào những điều tốt đẹp như (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 VINH

- 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 anh ấy/cô ấy thua.
- Học hỏi và chấp nhận bạn là ai và những gì bạn có thể và chưa thể làm, cách bạn cảm nhận và hành động; cho nhau cơ hội và cơ hội (mới).

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 của nhau và khả năng (trong), điều chỉnh các hoạt động khi cần thiết
- Chấp nhận rằng tất cả chúng ta đều khác nhau

TỰ KIỂM SOÁT

- Kìm hãm cảm xúc, điều chỉnh theo từng 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, suy nghĩ và làm
- Dành thời gian để điều chỉnh cảm giác bất mãn. Không có thảo luận.

HỮU NGHỊ

- Sự tham gia dựa trên mong muốn và khả năng, giúp đỡ và củng cố lẫn nhau, với sự nhấn mạnh vào kết quả tối đa, 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

- Không cười với những cái không đáng. Nếu mọi người cùng cười, điều đó thật tuyệt. Nếu mọi người không cười, thì hãy kiểm tra xem chuyện gì đang xảy ra. Hãy tôn trọng người đó và xem xét tình cảm của họ. Nếu không thì không có sự tin tưởng trong nhóm.
- Kết bạn / có bạn bè ở judo trong trường.

Phụ lục F: Ví dụ về chương trình năm

Đối tượng: (4-5 tuổi); Thời gian học: 45 phút Số lượng bài học/tuần: 1

Đai: trắng, trắng vạch vàng



Tuần 1 Đánh giá kỹ năng vận động, phối hợp tiếp xúc ban đầu + giá trị của judo + lịch sử của judo	Tuần 2 Đánh giá kỹ năng vận động, phối hợp tiếp xúc ban đầu + giá trị của judo + lịch sử của judo	Tuần 3 Khả năng nắm bắt không gian và thời gian + các bài tập vận động và cân bằng + bắt đầu tập lộn về phía trước	Tuần 4 Khả năng nắm bắt không gian và thời gian + các bài tập vận động và cân bằng + con thoi + ôn tập lộn về phía trước	Tuần 5 Khả năng nắm bắt không gian và thời gian + kỹ năng vận động	Tuần 6 Đánh giá thành tích từ đầu năm
Tuần 7 Nghỉ lễ	Tuần 8 Nghỉ lễ	Tuần 9 Đánh giá kỹ năng vận động, phối hợp. + chỉnh sửa động tác lộn về phía trước + lộn ngược ra sau	Tuần 10 Khả năng nắm bắt không gian và thời gian, khả năng tập trung+trò chơi giáo dục với sự phối hợp, vận động và cân bằng	Tuần 11 Xác định bản thân/ di chuyển trong không gian + trò chơi giáo dục với sự cân bằng và vận động	Tuần 12 Phát triển và phối hợp vận động với các bài tập 2, bắt đầu các bài tập va chạm tiếp xúc
Tuần 13 Phối hợp và phát triển vận động + bắt đầu tập ukemi (ra sau)	Tuần 14 Phối hợp và phát triển vận động + ôn tập ukemi (ra sau) – ngồi	Tuần 15 Đánh giá kỹ năng phối hợp, vận động. Khóa học kỹ năng vận động	Tuần 16 Giáng sinh Judo (Hoạt hình)	Tuần 17 Nghỉ lễ	Week 18 Nghỉ lễ
Tuần 19 Trò chơi vận động (ôn tập và phối hợp)	Tuần 20 Ngã ra sau (ukemi) với nhiều giai đoạn (ngồi, ngồi xổm) +trò chơi giáo dục với Ukemi	Tuần 21 Tập và ôn tập Ukemi ra sau +trò chơi giáo dục có ngã ra sau (ngồi, ngồi xổm, đứng dậy) + bắt đầu Ukemi ngang	Tuần 22 Ôn tập Ukemi ra sau + trò chơi giáo dục ngã sau +tập và ôn tập Ukemi ngang	Week 23 Đánh giá Ukemi ra sau + ôn tập Ukemi ngang	Week 24 Đánh giá thành quả đạt được từ đầu năm học + kỹ năng vận động
Tuần 25 Nghỉ lễ	Tuần 26 Nghỉ lễ	Tuần 27 Bài tập dưới dạng trò chơi (sửa đổi và phối hợp, khả năng chú ý)	Tuần 28 Ôn tập Ukemi ra sau +cải thiện trò chơi giáo dục về Ukemi ra sau+Ukemi ngang + kỹ thuật con cua (yoko Shiho Gatame)	Tuần 29 Trò chơi đối kháng Newaza + kỹ thuật con cua (yoko Shiho Gatame)+ trò chơi đối kháng + học ngã trước	Tuần 30 Cải thiện kỹ thuật con cua với trò chơi đối kháng (đầu gối và súc xích) + tập ngã trước
Tuần 31 Cải thiện kỹ thuật ngã trước với trò chơi giáo dục (Quả bóng Thụy Sĩ)+ trò chơi đối kháng Tachi Waza	Tuần 32 Tiếp tục tập luyện (đẩy để chạm người khác) + trò chơi đối kháng Tachi Waza + Ukemi trước, sau, ngang	Tuần 33 Nghỉ lễ	Tuần 34 Nghỉ lễ	Week 35 Tập luyện trò chơi vận động (đổi lực và phối hợp, khả năng tập trung + kỹ năng vận động)	Tuần 36 Ôn tập Ukemi (trước, sau, ngang) + Tiếp tục trò chơi đối kháng Tachi Waza + bắt đầu Randori ở thế đứng (cả 2 tay)
Tuần 37 Ôn tập ngã (sau, trước, ngang) Tiếp tục trò chơi đối kháng Tachiwaza + bắt đầu Randori ở thế đứng	Tuần 38 Ôn tập cả năm	Tuần 39 Đánh giá thành quả có được từ đầu năm (thi lên đai)	Tuần 40 Tiệc liên hoan thăng đai	Tuần 41 Nghỉ hè	