

ENTERTRAINER GUIDEBOOK



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**JUDO
SCHOOLS**



Erasmus+ Sport programme
SCP - Collaborative Partnerships

SCHOOLJUDO.EU:
A EU-Wide Primary School Ecosystem for the Judo Teaching
Grant Agreement No. 623019-EPP-1-2020-1-HU-SPO-SCP

Előszó

Kedves Judo családtag!

Először is szeretnénk köszönetet mondani az IJF elnökének, Marius Vizer úrnak, hogy támogatta az IJF Judo in Schools projektet.

Hisszük, hogy a judo révén megvan a hatalmunk arra, hogy oktassuk, formáljuk és megtanítsuk a gyermekeknek az életre szóló készségeket.

Ha judoórákat adsz az iskolákban, és átadod a tapasztalataidat egy következő generációnak, az bizonyítja, hogy a judo többet jelent számodra, mint egy sport.

Ez a dokumentum segít abban, hogy hatékonyan támogassa a gyermekeket pedagógiaiilag, és segítse őket abban, hogy kiegyensúlyozott egyénekké váljanak.

Ezt a dokumentumot nem lehetett volna létrehozni az IJF Akadémia és a Judo for Children Bizottság segítségével nélkül.

Az IJF és az IJF Judo for Children Bizottság nevében: Ruben Houkes

2007 Rio de Janeiro világbajnok | 2008 Beijing olimpiai bronzérmes



Tartalom

Entertrainer kézikönyv

A judo, mint a tapasztalati tanulás eszköze

4

1. szakasz - konkrét tapasztalat

5

2. szakasz – reflektív megfigyelés

6

3. szakasz - ötletfejlesztés

9

4. szakasz - aktív kísérletezés

10

5. feltételek

11

Építőkövek

13

A hüvelykujj visszacsatolási módszer

13

Schooljudo.eu értékek

15

Értékposzter

19

Bevezetés a Schooljudo-ba

20

Schooljudo oktatási csomag

22

Hogyan használjuk az óravázlatot

34

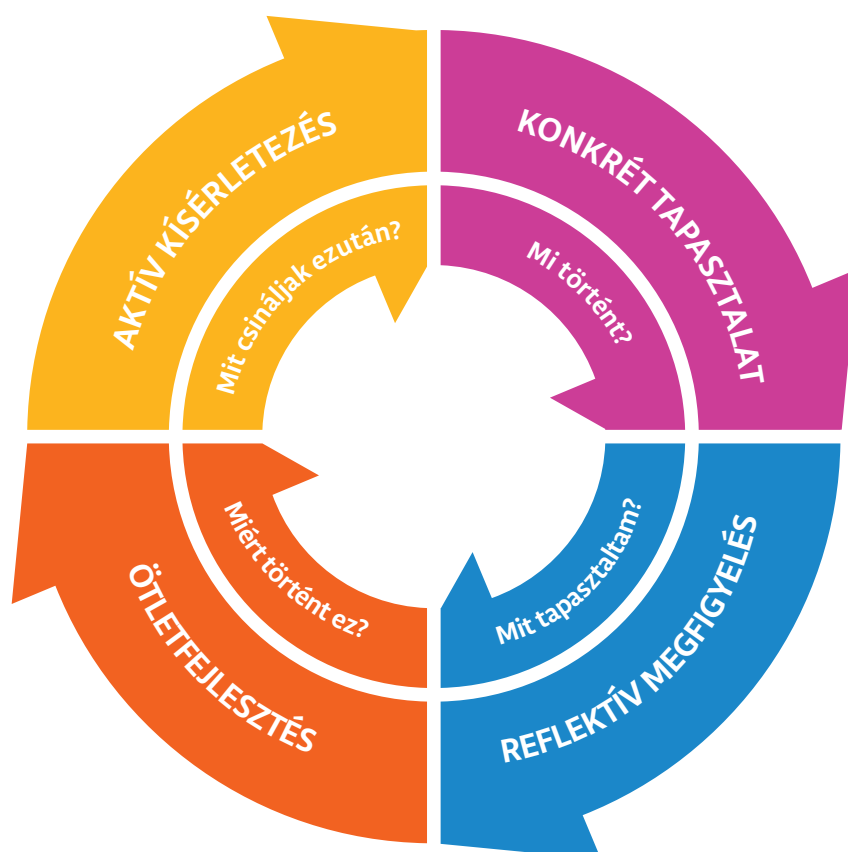
Judo oktatás felfrissítése

36

A judo, mint a tapasztalati tanulás eszköze

Köztudott, hogy a judo több, mint egy sport. Oktatási értéke van, nemcsak a motoros készségek fejlesztésében, hanem a szociális-érzelmi készségekben is. Ezn készségek megtanulásának folyamata David Kolb tapasztalati tanulási módszerének felhasználásával strukturálhatók.

Életünk során sokat tanulunk a társadalmi interakciókon keresztül. Ez az interakció, amely gyakran előfordul, amikor az oktatási rendszereket figyeljük meg világszerte, lehet verbális.. Hajlamosak vagyunk azonban elfelejteni, hogy a fizikai interakció hatékony eszköz lehet az új készségek elsajátításához is. A judo ez a fizikai eszköz.



1. szakasz - Konkrét tapasztalat

A Schooljudo.eu lecke során a gyermekek tapasztalatból tanulnak. Ami Schooljudo.eu leckévé teszi, az az, hogy ez az élmény nemcsak magáról a judo technikák elsajátításáról szól, hanem a szociális-érzelmi tanulásról és az ehhez kapcsolódó judo értékeiről is. Annak érdekében, hogy a cél a szociális-érzelmi tanulás (SEL – Social Emotional Learning) legyen, meg kell vizsgálnunk, mit jelent a SEL.

1.1 Szociális-érzelmi tanulás

A SEL, amint azt a Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) és az EU leírja, a készségek és attitűdök kollektíváját mutatja be nekünk, az alábbiakban összefoglalva:

- **ÖNISMERET:** Az a képesség, hogy megértsük saját érzelmeinket, gondolatainkat és értékeinket, valamint azt, hogy ezek hogyan befolyásolják a viselkedést a kontextusok között.
- **ÖNMENEDZSELÉS:** Az a képesség, hogy az ember érzelmeit, gondolatait és viselkedését hatékonyan kezelje különböző helyzetekben, ezáltal elérje a kitűzött célokat és törekvéseket.
- **TÁRSADALMI TUDATOSSÁG:** Az a képesség, hogy megértsük mások perspektíváit és empátiát teremtsünk másokkal, beleértve a különböző háttérrel, kultúrával és kontextusokkal rendelkezőket is.
- **KAPCSOLATI KÉSZSÉGEK:** Az egészséges és támogató kapcsolatok kialakításának és fenntartásának, valamint a különböző egyénnel és csoportokkal való hatékony navigálásnak a képessége.
- **FELELŐS DÖNTÉSHOZATAL:** Az a képesség, hogy gondoskodó és konstruktív döntéseket hozzunk a személyes viselkedéssel és a társadalmi interakciókkal kapcsolatban a különböző helyzetekben.

1.2 Schooljudo.eu értékek

Ahhoz, hogy összekapcsoljuk ezeket a készségeket és attitűdöket, a Schooljudo.eu értékeket (építőelemeket) használjuk:

- **Bizalom** - Számíthatunk egymásra
- **Együttműködés** - Mindig segítsünk egymásnak
- **Tisztelet** - Értékeljük egymást
- **Kontroll** - Maradjunk egyensúlyban
- **Reziliencia** - 7-szer ess el, 8-szor állj fel
- **Fegyelem** - Tedd meg, ami szükséges

Ezek az értékek a SEL „judo fordításai”. A Schooljudo.eu órák során a gyerekek első kézből tapasztalhatják meg a Schooljudo.eu értékeket. Pl.: *Egy randori-szerű gyakorlat során a gyerekek megtapasztalják a bizalmat, amikor partnereik megállnak a jelző érintés hatására.*

2. szakasz - Reflektív megfigyelés

A második szakasz a reflektív megfigyelés; "Mit tapasztaltam?". A tapasztalat növelése és a tanulási potenciál növelése érdekében a gyermekeknek gondolkodniuk kell. Ez arra készíti őket, hogy aktívan gondolkodjanak saját és esetleg partnerük viselkedéséről, ami ösztönzi az új (szociális) készségek elsajátításának folyamatát.

2.1 Új (szociális) készségek elsajátítása.

A tapasztalati tanulás körforgásán keresztül arra törekszünk, hogy a gyerekek elérjék a tudattalan kompetencia szintjét (lásd az alábbi képet). Ezért a következő lépéseket tartjuk szem előtt:

1. lépés: Öntudatlan inkompetens → Tudatos inkompetens

→ Ha a gyerekek átgondolják saját és osztálytársaik viselkedését, képesek lesznek tudatosan irányítani viselkedésüket, legyen az jó vagy rossz.

2. lépés: Tudatos inkompetens → Tudatos kompetens

A **proximális fejlődés zónája** (7. oldal) használatával a gyerekek tapasztalatot szereznek olyan feladatokban, amelyet korábban nem tudtak elvégezni. A tanulás implicit motivációjának fokozása érdekében az Entertrainereknek és a Tanároknak ösztönözniük kell a növekedési gondolkodásmódot. Most már nagyon szeretnének tanulni és tudni, hogy mit kell tenniük ennek elérése érdekében.

3. lépés: Tudatos kompetens → Öntudatlan kompetens

A biztonságos pedagógiai légkörön belüli pozitív viselkedés ösztönzésével és az értékplakátra vonatkozó szabályok alkalmazásával (lásd a 18. oldalt) a gyermekek beépíthetik és sajátjukká tehetik az újonnan megtanult viselkedési formákat.

Visszajelzés adására a Schooljudo.eu programon belül reflexiós módszert használunk, ide értve a Hüvelykujj és a Váll módszert. Ezek a módszerek gyorsá és mindenki számára hozzáférhetővé teszik a visszajelzést.



Kép: a kompetencia szakaszai

2.2 Hüvelykujj módszer

A gyerekeknek olyan kérdéseket teszünk fel, amire a hüvelykujjukkal válaszolhatnak. A hüvelykujj tartása jelzi, hogy:

1. Mindenki tisztelettudóan dolgozott együtt, figyelembe véve egymás erősségeit és korlátait;
2. A gyakorlatot a terveknek megfelelően hajtották végre, és mindenki úgy gyakorolt és játszott, ahogy megállapodtak.

2.3 Váll módszer

Ez a módszer arról szól, hogy megdicsérjük egymást. A váll módszerének kifejezett alkalmazásával a gyerekeket az dicséret adásra, és a bókok fogadására is ösztönözzük.

2.4 A reflexió szintjei

Ahhoz, hogy segítsünk a gyerekeknek tudatosan kompetenssé válni, meg kell vizsgálnunk a reflexió szintjét.

1. szint: 4-6 év

- Magára a gyermekre összpontosít.
- Példa: "Mutasd meg a hüvelykujjaddal, hogy milyen jól bízhat az párodban."

2. szint: 6 -9 év

- Magára a gyermekre összpontosít + a másikra.
- Példa: "Mutasd meg a hüvelykujjaddal, hogy a párod milyen jól bízhat benned."

3. szint: 9 - 12 év

- Magára a gyermekre összpontosít + a másikra + a kettőt összekötve.
- Példa: " Mutasd meg a hüvelykujjaddal, hogy a párod milyen jól bízhat benned. Hogy történt ez?"

Természetesen az 1. és 2. szint kérdéseit fel lehet tenni idősebb gyermekeknek is, de fordítva nem. Ha úgy érzi, hogy egy kérdés túl nehéz, akkor menjen lejjebb egy szinttel. Ha túl könnyű a kérdés, akkor menjen egy szinttel feljebb.

Pl.: Ha a gyerekek koppintanak, és partnereik nem engedik el azonnal, mert nincsenek tisztában a partnerükkel, akkor a bizalom hiányát tapasztalhatják. A hüvelykujj módszer során az Entertrainer visszajelző kérdést tesz fel nekik; "Mutasd meg a partnerednek, hogyan bízhatnál meg benne a hüvelykujjaddal". Ebben az esetben valószínűleg lefelé vagy oldalra áll majd a hüvelykujja. Most a gyermek tudatában van inkompetenciájának; "Legközelebb jobban tudok teljesíteni."

A visszajelzési módszerekkel kapcsolatos további gyakorlati információk a 13. oldalon találhatók.

2.5 A proximális fejlődés zónája (Zone of Proximal Development - ZPD)

Három különböző kategória van, ahová a tanuló a készségeit tekintve eshet. Ahhoz, hogy a tanulás megtörténjen, kritikus fontosságú, hogy a szakértő megértse a tanuló konkrét ZPD-szakaszát.

Feladat, amelyet a tanuló nem tud segítséggel sem megoldani

A tanuló ZPD-jén kívül eső feladatok azok, amelyeket még szakértő segítségével sem tud elvégezni. Ha a feladat nem tartozik a tanuló ZPD-jébe, a szakértő megpróbálhatja csökkenteni a nehézségi szintet, és olyan feladatokat találhat, amelyek a tanuló készség szintjének jobban megfelelnek.

Feladatok, amelyeket a tanuló segítséggel meg tud oldani

Ha egy tanuló közel áll ahhoz, hogy elsajátítson egy feladat elvégzéséhez szükséges készségkészletet, de ehhez még mindig szüksége van egy szakértő útmutatására, akkor a proximális fejlődés zónájában van. Ebben a helyzetben a szakértő különböző technikákat használhat annak érdekében, hogy segítse a tanulót abban, hogy jobban megértse a feladat önálló elvégzéséhez szükséges fogalmakat és készségeket.

Feladatok, amelyeket a tanuló segítség nélkül is el tud végezni

Ebben a fázisban a tanuló önállóan el tudja végezni a feladatokat, már elsajátította az ehhez szükséges készségeket. A tanulónak nincs szüksége szakértő segítségére. Amikor a tanuló elérte ezt a szakaszt, a szakértő növelheti a feladat nehézségi szintjét, hogy megtalálja a tanuló következő ZPD-jét, és ösztönözze a továbbtanulást.

Ennek a tanulási folyamatnak a sikere a következőket foglalja magában:

- Olyan személy jelenléte, aki rendelkezik a tanuló irányításához szükséges ismeretekkel és készségekkel (Entertrainer).
- Támogató tevékenységek (oktatási csomag), más néven váz, amelyet a szakértő biztosít, és amelyek segítik a tanuló irányítását.
- Társadalmi interakciók, amelyek lehetővé teszik a tanuló számára, hogy készségein és képességein dolgozzon.

2.5 A Proximális Fejlődés Zónája (Zone of Proximal Development - ZPD)

Három különböző kategória van, ahová a tanuló a készségeit tekintve eshet. Ahhoz, hogy a tanulás megtörténjen, kritikus fontosságú, hogy a szakértő megértse a tanuló konkrét ZPD-szakaszát.

Feladat, amelyet a tanuló nem tud segítséggel sem megoldani

A tanuló ZPD-jén kívül eső feladatok azok, amelyeket még szakértő segítségével sem tud elvégezni. Ha a feladat nem tartozik a tanuló ZPD-jébe, a szakértő megpróbálhatja csökkenteni a nehézségi szintet, és olyan feladatokat találhat, amelyek a tanuló készségszintjének jobban megfelelnek.

Feladatok, amelyeket a tanuló segítséggel meg tud oldani

Ha egy tanuló közel áll ahhoz, hogy elsajátítson egy feladat elvégzéséhez szükséges készségkészletet, de ehhez még mindig szüksége van egy szakértő útmutatására, akkor a proximális fejlődés zónájában van. Ebben a helyzetben a szakértő különböző technikákat használhat annak érdekében, hogy segítse a tanulót abban, hogy jobban megértse a feladat önálló elvégzéséhez szükséges fogalmakat és készségeket.

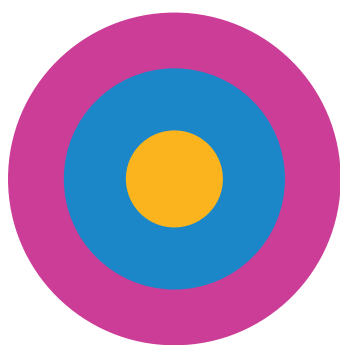
Feladatok, amelyeket a tanuló segítség nélkül is el tud végezni

Ebben a fázisban a tanuló önállóan el tudja végezni a feladatokat, már elsajátította az ehhez szükséges készségeket. A tanulónak nincs szüksége szakértő segítségére. Amikor a tanuló elérte ezt a szakaszt, a szakértő növelheti a feladat nehézségi szintjét, hogy megtalálja a tanuló következő ZPD-jét, és ösztönözze a továbbtanulást.

Ennek a tanulási folyamatnak a sikere a következőket foglalja magában:

- Olyan személy jelenléte, aki rendelkezik a tanuló irányításához szükséges ismeretekkel és készségekkel (Entertrainer).
- Támogató tevékenységek (oktatási csomag), más néven váz, amelyet a szakértő biztosít, és amelyek segítik a tanuló irányítását.
- Társadalmi interakciók, amelyek lehetővé teszik a tanuló számára, hogy készségein és képességein dolgozzon.

A proximális fejlődés zónája



- Olyan feladatok, amelyeket a tanuló még segítséggel sem tud elvégezni
- Feladatok, amelyeket a tanuló segítséggel el tud végezni
- Olyan feladatok, amelyeket a tanuló segítség nélkül is el tud végezni

Kép; proximális fejlődési zóna

3. szakasz - Ötletfejlesztés

Ahhoz, hogy a gyerekek tanulni akarjanak az élményből és az azt követő reflexióból, nagyon fontos, hogy megteremtjük a megfelelő gondolkodásmódot; ahogy Carol Dweck nevezi, növekedési gondolkodásmódot. Ez egy személy gondolkodásmódja és véleménye arról, hogyan látja onmagát és a világot. Ezt a gondolkodásmódot írta le Jigoro Kano a következő idézetben; **"Nem az a fontos, hogy jobbak legyünk, mint valaki más, hanem az, hogy jobbak legyünk, mint tegnap voltunk."** - A tapasztalati tanulás harmadik szakaszában a gyerekek ötleteket fognak kidolgozni arról, hogyan válhatnak jobbá, mint tegnap, vagy mitől ment olyan jól a gyakorlat. Pl.: *Egy gyermek lefelé mutató hüvelykujjat kapott. Elmondják neki, hogy miért és hogyan kaphatna felfele hüvelykujjat legközelebb. Most a gyermek ötletel azon, hogy hogyan lehet megoldani a problémát, és készen áll arra, hogy kísérletezzon ezzel az újonnan megtanult viselkedéssel.*

A növekedés gondolkodásmódjának alapelvei

Annak érdekében, hogy megkönnyítse a gyermekek számára a növekedési gondolkodásmód kialakítását, az Entertrainernek tisztában kell lennie a következő elvekkel:

1. A hibák nem rosszak, hanem tanulási pillanatok.

Példaképként az Entertrainer soha nem sugallhatja azt, hogy hibázni rossz. Meg kell adniuk a gyerekeknek azt a gondolatot, hogy ez a hiba egy olyan pillanat, amelyből tanulni kell, és fel kell hívniuk a gyerekek figyelmét arra, hogy gondolkodjanak azon, hogyan teljesítsenek jobban legközelebb. Ezt látjuk a tapasztalati tanulás 3. és 4. lépésében.

2. Nyelvhasználat

A nyelvhasználat nagyon fontos az órák során. Soha ne mondjuk, hogy valaki nem tudja megcsinálni, mondjuk, hogy még nem tudja megcsinálni. Ez vonatkozik azokra a gyerekekre is, akik azt mondják, hogy nem tudnak valamit csinálni. Hangsúlyozzuk, hogy még nem tudják megtenni. Ez azt a gondolatot kelti a gyerekekben, hogy tanulási görbén vannak, ahelyett, hogy zsákutcával néznének szembe.

3. Dicsérje az erőfeszítést, ne a készséget.

Amikor bókol vagy példákat állít fel az órán, az Entertrainernek mindig dicsérnie kell az erőfeszítést. Ez meg fogja értetni a gyerekekkel, hogy a siker kemény munkával érhető el. Ahogy mondani szokták; "a kemény munka legyőzi a tehetséget".

4. szakasz - Aktív kísérletezés

Az aktív kísérletezésre a tapasztalati tanulás negyedik szakaszában kerül sor. Az óra alatt a gyerekek lehetőséget kapnak arra, hogy kiderítsék, az újonnan megtanult viselkedésüket pozitívabbnak tartják-e, mint korábban. Ez a kísérletezés új élményekhez vezet, ami újraindítja a ciklust.

Annak érdekében, hogy a Schooljudo.eu órák során ez a ciklus működjön, az Entertrainernek strukturálnia kell gyakorlataikat. A gyakorlatoknak a következő felépítésre lesz szükségük; **játék - visszajelzés - játék**. A játék között kell lennie egy integrált pillanatnak a gondolkodáshoz, hogy a gyerekek tanulhassanak az első tapasztalataikból, és szükség esetén még mindig módosíthassanak az adott óra keretein belül.

Az Entertrainereknek az óráik strukturálása érdekében, az "**oktatási csomagot**" (21. oldal) kell használniuk az "**óravázlat**" (34. oldal) kombinációjával. Így világos útmutatást kapnak arra, hogyan működnek az értékek, és hogyan építsék be azokat a Schooljudo.eu óráikba.

5. Feltételek

Tudjuk, hogyan és mit fognak tanulni a gyerekek a programban, most vessünk egy pillantást arra, hogy mikor tanulnak a gyerekek. Ahhoz, hogy világos áttekintést kapjunk, leírjuk a tanulás alapvető feltételeit.

1. Csoport alkotás

A nyári és karácsonyi szünet utáni időszakok a legfontosabbak az iskolai csoportalakítás folyamatában. Ezt követően a szerepek, normák és értékek nagyrészt állandók az év hátralévő részében. Ezekben az időszakokban (kialakulás - forming, viharzás-storming és szabályozás-norming; további információkért lásd alább) az Entertrainer hatása nagy jelentőséggel bír. Minden nyári vakáció után, minden új tanárral vagy Entertrainerrel új csoportalakítási folyamat indul. Ez a folyamat akkor is előfordulhat, ha új gyermekekkel bővül a csoport.

5.1.1 Tuckman féle csoportfejlődési szakaszok

Tuckman elmélete szerint ezeken a lépéseken mennek keresztül:

1. Formálás: orientáció. A gyerekek megismerik egymást, a csoport biztonságra és struktúra kialakításra törekszik.
2. Viharzás: bemutató. A gyerekek közötti kapcsolat világosabbá válik, ki vezető, ki követő?
3. Szabályzás: szabványosítás. Meghatározzuk a csoport szabályait, értékeit és normáit. Mindenki megkapja a saját feladatát az együttműködésben.
4. Teljesítés: teljesítmény. A csoport csapattá válik, és készen áll az együttműködésre. Vannak íratlan és írott szabályok, amelyeket mindenki betart.
5. Felbomlás (csak az év végén): értékelés. Az év vagy időszak vége közeledtével. A búcsú egy újabb csoportdinamikát ad, például a búcsú az általános iskola befejezése előtt.

5.1.2 Próbaprojekt óra sorozat

A Schooljudo.eu próba projekt egy 12 hetes program. Ebben az időszakban 6 értéket tanítanak a következők szerint:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. hét: Bizalom | 7. hét: Önkontroll |
| 2. hét: Bizalom | 8. hét: Önkontroll |
| 3. hét: Együttműködés | 9. hét: Reziliencia |
| 4. hét: Együttműködés | 10. hét: Reziliencia |
| 5. hét: Tisztelet | 11. hét: Fegyelem |
| 6. hét: Tisztelet | 12. hét: Fegyelem |

Az 1-12. hétben minden órapárnak megvan a maga értéke. Az első lecke során (1., 3., 5., 7., 9. és 11. hét) a gyerekek első kézből tapasztalják meg az értéket, majd az osztályteremben szabályokat állítanak fel az értékposzterre (építőelemre), hogy alkalmazkodjanak a csoportalakítás normaalkotási szakaszához. Ezt követően az osztályfőnökkel megerősítik a kapcsolatot a tatami és az osztálytermi idő között. Az értékről szóló második leckét (2., 4., 6., 8., 10. és 12. hét) a gyerekek által az értékposzteren létrehozott szabályok megerősítésére és gyakorlására használják.

5.2 Pedagógiailag biztonságos környezet

A tanulási potenciál maximalizálása érdekében a tanulási folyamatnak biztonságos környezetben kell történnie. Nem csak fizikailag biztonságos, hanem pedagógiailag is biztonságos. De mi teszi pedagógiailag biztonságossá a környezetet? Ezek a következők:

- Reális elvárások felállítása: tegye egyértelművé, mit vár el a gyerekektől. Mit vár el az egyes egyénektől, és mit vár el a csoporttól? Ez a "0. lecke" alatt történik (19. oldal).
- Rögzített szabályok: a szabályok felállítása javítja a kiszámíthatóságot, ami az incidensek csökkenését okozza. Ez az értékposzter (18. oldal) használatával történik.
- Struktúra: az értéktáblázatra vonatkozó szabályokat következetesen kell alkalmazni.
- Visszajelzés: figyeljen a pozitív viselkedésre. Ez példát mutat, és másokat is arra ösztönöz, hogy hasonlóképpen viselkedjenek.

5.3 Szórakozás

A szórakozás a Schooljudo.eu program katalizátora. A gyerekek akkor tanulnak a legjobban, ha amit megtanulnak, az szórakoztató, és erős pozitív érzelmeket kelt bennük.

Annak érdekében, hogy segítsünk az Entertrainereknek abban, hogy szórakoztatóbbá tegyék gyakorlataikat és óráikat, beépítettünk egy linket a gyermek képzeletéhez a Schooljudo.eu "oktatási csomagjába" (21. oldal). Ezeket a linkeket a "fantázia" részben találja meg.

A hüvelykujj visszacsatolási módszer

A hüvelykujj visszacsatolási módszer a hollandiai Schooljudo-ból származik, és Yos Lotens fejlesztette ki: judo tanár, pedagógus és számos judokönyv írója. A módszer sok pozitív visszajelzést kapott, és gyakran a judo órákon kívül is alkalmazzák.

A hüvelykujj-visszajelzési módszernek három fő célja van:

1. Tanulj meg gondolkodni;
2. Tanuld meg kifejezni magad, és azt, miként élsz meg egy gyakorlatot vagy egy órát;
3. Tanuld meg megdicsérni magadat és másokat és fogadni a bókákat/dicséreteket.

Hogyan működik?

Tanárként jelzi, hogy a következő gyakorlatot közvetlenül követi egy reflexiós pillanat, amelyben hüvelykujjat mutatnak egymásnak. Számoljunk '1, 2, 3... HÜVELYKUJJ!', és mindenki egyszerre mutassa hüvelykujját (felfelé, lefelé vagy vízszintesen). Az, hogy hogyan tartja valaki a hüvelykujját, azt jelzi, hogy:

- Mindenki tisztelettel együtt dolgozott együtt, figyelembe véve egymás erősségeit és korlátait;
- A gyakorlatot a terveknek megfelelően hajtották végre, és mindenki úgy gyakorolt és játszott, ahogy megállapodtak. Közvetlenül azután, hogy megmutatták egymásnak a hüvelykujjukat, meghajolnak.

Tapasztalatból tudjuk, hogy a visszajelzés ilyen közvetlen módja sikertörténetekkel, pozitív megerősítésekkel és az edzőtársak bevonásával kombinálva motiváló hatással bír.

Reflexió a csoportos tevékenységek során

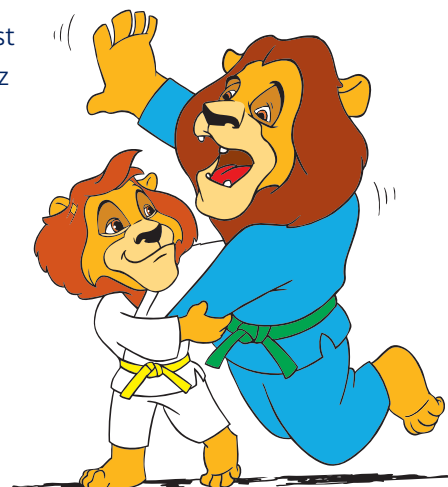
A csoportos tevékenységek alatt vagy után történő reflexió a tanulás fontos eszköze is. Előmozdítja a pedagógiai légkört, javítja és felgyorsítja a tanulási folyamatot. Azt is lehetővé teszi a gyerekek számára, hogy hozzájáruljanak a játékszabályok meghozatalához. Az esetlegesen felmerülő javaslataikat demokratikus próbára lehet tenni olyan kérdések feltevésével, mint például: "Hogyan tehetjük izgalmasabbá a játékot? Melyik szabályt kell módosítani, hozzáadni vagy eltávolítani?" Így egy játék képes jobban hasznára lenni az egyik csoportnak, mint a másiknak. Az entertrainer vagy az oktató számára az a kihívás, hogy felfedezze a csoport határait, és eldöntse, mi segíti elő a fejlődést.

Extra tipp: a hüvelykujj sokféleképpen használható. Hagyd, hogy a gyerekek a hüvelykujjukkal jelezzék, mit éreznek az óra elején. Ez azonnal tudatja veled, hogy van-e valaki, akit csak "hagyni kell" az adott napon. A hüvelykujját nem verbális megerősítésre használhatja. Legyél a lehető legkonkrétabb, tartsd fenn a szemkontaktust, miközben felemeled a hüvelykujjad, és magyarázd el, hogy szerinted mi ment jól.

A mutatóujj használata

Mutatóujj - hüvelykujj

Röviden mutassa mutatóujját a tanulóra, gyorsan húzza vissza, és adjon jelzést hüvelykujjával, azonos kezével. Egy kéz egy adott judokára vonatkozik, két kéz egy párosra.



Váll/hátveregetés - Az önbizalomért, a megerősítésért, a bókok adásáért és fogadásáért

Egy vállveregetés magadnak

A karokat keresztbe téve a mellkason, kétszer veregedd meg magad a hátadon / válladon, majd közvetlenül fordítsd mindkét hüvelykujjad felfelé - mert büszke vagy magadra, hogy jól teljesítettél.

Egy vállveregetés másnak

A karokat keresztbe téve a mellkason, kétszer veregedd meg magad a hátadon / válladon, majd nyújtsd ki a karod magad előtt, és fordítsd mindkét hüvelykujjad felfelé, majd mutass arra a személyre (személyekre), aki(k) nek bókolsz.

- Egy vállkoppintás egy másik személynek;
- Egy vállveregetés egy csoportnak szól.

Megjegyzés: a gyermekeknek biztonságban kell érezniük magukat, amikor hüvelykujjukat mutatják. Soha ne utasítsa el, hogy hüvelykujját lefelé mutassa valaki. Ne avatkozzon be azonnal, de beszélje meg az adott gyermekkel négy szemközt, például a következő gyakorlat során (késleltetett figyelem). Így a gyerek megkapja azt a figyelmet, amit megérdemel, miközben elkerüli, hogy a gyerekek hüvelykujjukat lefelé fordítják, csak azért, hogy azonnali figyelmet kapjanak. Azt is elkerüli ezzel, hogy lelassítsa az osztályt.



Felfelé mutató hüvelykujj - lelkes!

"Egy bók! Úgy érzem, tisztelettudóan bántál velem, és én is élveztem veled a gyakorlást. Pontosan úgy ment, ahogy reméltem! Köszönöm!"

**Megjegyzés: Ha két gyermek hüvelykujját felfelé mutatja egymásnak, ezt egy dupla pacsival egészíthetjük ki (mind a bal, mind a jobb kéz használatával), mielőtt folytatnák a köszöntést.*



Vízszintes hüvelykujj - mérsékelt!

"Egy kis megjegyzés! Úgy gondolom, hogy legközelebb tiszteletteljesebben kellene bánnod velem, és/vagy jobban kellene követned az utasításokat. Van még hova fejlődni! Remélhetőleg legközelebb jobban fog menni."

Ehhez szükség lehet egy rövid kifejtésre a pontos fókuszpont tisztázása érdekében. Mindig kezdj azzal, hogy mi ment jól, ezt pedig egy "tipp" (mit lehetne javítani) kövesse.



Lefelé mutató hüvelykujj - kritikus!

"Figyelem! Úgy érzem, nem volt elég kölcsönös a tisztelet, emiatt úgy vélem, képtelen voltam úgy végezni a gyakorlatot, ahogy szerettem volna. Nem akarok újra gyakorolni veled ezen az órán. Ez kár, de próbáljuk meg újra legközelebb (a következő órán)! Ne adjuk fel!"

Ehhez szükség lehet egy rövid kifejtésre a pontos fókuszpont tisztázása érdekében. Mindig kezdjen egy "erősséggel" (mi ment jól), és kövesse egy "tippel" (mit kell javítani).



Judo értékek

Barátság
Becsület
Tisztelet
Szerénység
Udvariasság
Bátorság
Önkontroll
Őszinteség

Alapvető kompetenciák a szociális és érzelmi tanuláshoz



Schooljudo.eu
értékek



SZÓRAKOZÁS



BIZALOM



EGYÜTTMŰKÖDÉS



TISZTELET



ÖNURALOM



REZILIENCIA



FEGYELEM

Schooljudo.eu értékek

Bizalom - Számíthatunk egymásra

"A bizalom elengedhetetlen".

- Önbizalom

Merni kitartóan feszegetni a határokat, még akkor is, ha az nehezünkre esik.

- Bízni egymásban

Bízz abban, hogy a másik megáll, ha meg akarsz állni.

- A bizalom növekedhet

Ha még nincs sok bizalom, akkor építhettek rá úgy, hogy megmutatjátok egymásnak, hogy a legjobbat akarjátok nyújtani.

Együttműködés – Mindig segítsünk egymásnak

"Nagyszerűen teljesítesz, ha együtt tudsz működni".

- Mindenki a saját erősségében

Mindenki jó valamiben. Adj magadnak és a másoknak teret, hogy felfedezzétek, miben vagytok jók.

- Egymás megismerése

A közös munka a batárokkal tűnik a legbiztonságosabbnak, de nagyon jó azokkal az osztálytársakkal is, akiket még nem nagyon ismerünk.

- Együtt erősebbek vagyunk

Amikor a csoport felelősséget vállal azért, hogy az osztályteremben a légkör mindenki számára kellemes maradjon.

Tisztelet - Értékeljük egymást

"Ha nem hanyagolod el, megérted a tisztelet szót".

- Önbecsülés

Hallgass a testedre. Légy őszinte azzal kapcsolatban, hogy mit gondolsz és érzel, magaddal, és másokkal szemben is.

- A környezet tiszteletben tartása

Bánnj másokkal úgy, ahogy szeretnéd, ha veled bánnának. És úgy bánnj mások dolgaival, ahogy szeretnéd, hogy a tieddel bánnanak.

- Egyenlő, de különböző

Még akkor is, ha mindannyian fehér judogit viseltek, figyeljetek egymásra.



Önkontroll - Egyensúlyban maradás

"Az irányítás az, ami egészé tesz".

- **Irányítás**

Gondolkozz, mielőtt megszólalsz vagy cselekszel. Ne hagyd, hogy az érzelmeid átvegyék az irányítást.

- **Teret adunk egymásnak**

Hallgassatok egymásra, és így adjatok teret a másiknak, hogy megmutassa saját erősségét.

- **Döntéshozatal**

Mérlegeld a választásaidat. Néha a csoport érdekét a saját érdekel szemben előtérbe kell helyezni.

Reziliencia - 7-szer ess el, 8-szor állj fel

"A tanulás nem a ragyogásról szól, hanem a rugalmasságról".

- **Merj határokat szabni**

Könnyű mások tudtára adni, ha valami tetszik, de azt is tudasd, ha valami nem tetszik.

- **Kiállni egymásért**

Segíteni másoknak határokat szabni

- **Együttes reziliencia**

Ott lenni egymásnak, jó és rossz időkben egyaránt.

Fegyelem - Tedd meg, ami szükséges

"Az igazi erő belülről fakad, ezt hívják fegyelmezettségnek".

- **Célok elérése**

Tudd, hová akarsz menni, vagy mit akarsz elérni. Mindaddig, amíg erős vagy éshiszel magadban, el fogod érni céljaidat.

- **Szabályok és megállapodások**

Tartsd magad a szabályokhoz és megállapodásokhoz. Az üzlet az üzlet.

- **Állj stabilan és tarts ki**

Maradj erős (mentálisan). Döntsd el, mi romlott el, és gondold át, hogyan tudnád megoldani.

Az órák során mindig próbáljon hivatkozni az értékekre. Legyen következetes ezzel, és a gyerekek meg fogják érteni az értékeket, és azok szerint fognak cselekedni. Az értékek tudatosítása a játékok során, a gyakorlatok és társadalmi helyzetek mentén lehetséges a gyermekek közt vagy a tanárokkal szemben. megnevezni.

Egy példa:

Amikor fogócskáztok, talán lesznek olyan gyerekek, akik csalnak. Példa olyan beszélgetésre, amelyben egy gyereket már megfogtak, de nem állt ki:

Tanár: "Megfogtak?"

Gyermek: "Nem, alig értek hozzám"

Tanár: "Tehát ez azt jelenti, hogy éreztél valamit. Kérdezzük meg a többi gyereket: Azt gondoljátok, hogy le kell ülnie, akkor is, amikor csak alig érez valamit?"

Gyerekek: "Igen, le kell ülnie!"

Tanár: "Most mindannyian egyetértünk ezzel. Ha érzel valamit, meg vagy fogva, és le kell ülnöd. Így bízhatunk egymásban. Kérlek, tartsátok tiszteletben a szabályokat azzal, hogy nem csaltok."

Tanár úr, amikor a gyermek leül: "Még mindig felfelé mutató hüvelykujjat kapsz tőlem!"

Gyermek: "Miért?"

Tanár: "Mert bizalmat mutattál azzal, hogy leültél és önkontrollt azzal, hogy nem haragudtál. Szép munka!"





SZÓRAKOZÁS



BIZALOM



EGYÜTTMŰKÖDÉS



TISZTELET



ÖNURALOM



REZILIENCIA



FEGYELEM



Bevezetés a Schooljudo-ba

Annak érdekében, hogy a program jól induljon, fontos a megfelelő bemutatkozás és a Schooljudo.eu program megismertetése az iskolával. Ezt az alkalmat hívjuk O. leckének. A O. lecke egyaránt szól az Entertrainernek, az iskolai tanárnak és a gyerekeknek. Célja, hogy megismerjék egymást, és átnézzék, mit várhat el a csoport a következő óráktól. A hangsúly az elvárások összehangolásán van, anélkül, hogy szem elől tévesztenénk az értékeket.

Ne feledje, hogy kezdettől fogva példaértékű szerepe van az osztályban. Elmondhatja nekik:

- Ki Ön? Mesélje el személyes cselgáncs történetét;
- Miért van itt? Judon keresztül fog tanítani az értékekről.
- Mit fog megtanítani nekik a játékokon való szórakozáson túl? Meséljen a bókók és egyéb visszajelzések adásáról, majd kérjen visszajelzést a hüvelykujj módszerrel (86. oldal).

Az Entertrainer O. leckére való felkészülésének indikátorai

Miután megkapta az órarendet, beleértve az órák dátumait és pontos időpontjait, azonnal kezdjen el lépéseket tenni a O. lecke megtervezéséhez, lehetőleg legalább egy héttel a tényleges órák kezdete előtt. Az első alkalmat minél hamarabb ejtse meg, hogy időben találkozhasson az iskola vezetőjével (vagy az ebben kompetens személlyel).. Jelezze, hogy szeretné látni, hol fogja tartani az óráit, így ellenőrizheti, hogy:

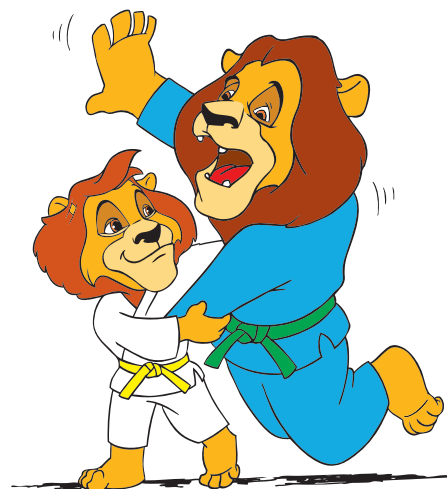
- A helyszín könnyen elérhető a gyerekek számára;
- A hely elég tágas;
- A helyszín és környéke biztonságos;
- A kiszállított anyagok minősége és mennyisége megfelelő;
- A plakátokat és az okleveleket átadták.

Ha hiányosságot észlel, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a Szövetséggel.

A O. lecke menete

A O. lecke során bemutatkozik a csoportnak, és megosztja velük, hogy mi fog történni leckék során. A következő eszközöket és beszélgetési pontokat használhatja:

- A judo értékek posztere;
- A cselgáncs története és az értékek;
- Egy érték említése és az ahhoz kapcsolódó példák kérése vagy adása;
- Biztonsági elemek kihangsúlyozása: ékszerek levétele, tiszta kezek és lábak, valamint rövidre vágott körmök;
- A judogi és a judo szőnyeg bemutatása;
- Az öv megkötésének megtanítása.



Az osztálytermi tanár/osztályfőnök szerepe

A 0. lecke egyben tökéletes alkalom arra is, hogy megbeszéljük az osztályfőnökkel, hogy mit várunk tőle. Kifejezheti, hogy mennyire szeretné, ha a tanár részt venne az órákon. Beszéljétek meg, hogy a tanár felelőssége, hogy a diákok jelen legyenek, és időben átöltözzenek tornaruhájukba. Egyéb tippek, amelyeket adhatunk Önnek (ha szükséges):

- Ha az osztályokat az iskolán belül tanítják, akkor a tanár vegye át előre a judogis dobozokat, hogy a gyerekek már az öltözőkben fel tudják venni azokat.
- érje ki a tanár véleményét arról, hogy az első óra előtt melyik gyerekek tudnának segíteni a szőnyegek kihelyezésében.
- Gondoskodjon arról, hogy a gyerekek kulturált módon öltözzenek át és vissza judogijukból.

Minden, amit a 0. lecke során megbeszélnek és elfogadnak, segít abban, hogy a következő órák zökkenőmentesebben fussanak, és szórakoztatóbbak legyenek. Összefoglalva: ne felejtjük el, hogy a nap végén Ön felelős mindenért, ami a Schooljudo.eu órák során történik. Ha kétségei vannak, azonnal vegye fel a kapcsolatot a Nemzeti Szövetséggel.

E-mail példa a 0. lecke előtt

Kedves <kapcsolattartó neve>!

Nagy örömömre szolgál, hogy részt vesznek a Schooljudo.eu programban! Szeretnék bemutatkozni. A nevem <az Ön neve>. Én leszek a Schooljudo.eu -ért felelős Entertrainer, az iskola kijelölt osztályaiban. Mielőtt elkezdjük az órákat, szeretnék átbeszélni néhány kérdéskört..

Amennyiben lehetséges, a program megkezdése előtt szeretnék ellátogatni az iskolába, hogy személyesen is bemutatkozhassak Önnek és az osztály(ok)nak, ezáltal megismerjük egymást, egymás elvárásait és kívánságait.

Ez csoportonként körülbelül 10-15 percet venne igénybe.

Ha Önöknek is megfelel, a 0. leckére, <dátum> <időpont> kerülne sor. Amennyiben az említett időpont nem megfelelő, kérem jelezze, hogy az alábbi lehetőségek közül melyik lenne megfelelő az Ön számára?

1. <dátum> <időpont>

2.<dátum> <időpont>

3.<dátum> <időpont>

Bízom benne, hogy a fenti tájékoztató elégséges tájékoztatásul szolgált. Várom a mihamarabbi találkozást és a közös munkát.

További szép napot kívánok!

Üdvözlettel,

<az Ön neve>

—

Schooljudo.eu Entertrainer

<telefon száma>

<email cím>