



Schooljudo pacchetto didattico

Lezioni di valori sul tatami

Fiducia | Collaborazione | Rispetto | Controllo | Resilienza | Disciplina | Divertimento



Tabella dei contenuti

Prefazione	24
Giochi per iniziare	25
Giochi di comand	25
Giochi tipo acchiapparella	26
Esercizi di Breakfall	27
Esercizi principale	28
Tecniche di rotazione	28
Tecniche Osaekomi waza	29
Proiezioni	30
Forme di gioco Newaza	31
Forme di gioco Tachi-waza	32
Giochi finali	33

Prefazione e come usarlo

Caro/a Entertrainer,

Questo pacchetto didattico consiste in esercizi legati al judo che supportano lo sviluppo socio-emotivo dei bambini e delle bambine. Confidiamo che ti atterrai al nostro metodo quando insegnerai nelle tue classi Schooljudo.eu, in modo da rendere questo progetto un successo insieme. Non vediamo l'ora!

Gli esercizi contenuti in questo pacchetto didattico vogliono essere una fonte di ispirazione. Sei libero di copiarli direttamente sulla scheda di preparazione della lezione. Tuttavia, crediamo anche che ogni Entertrainer abbia i propri esercizi che meglio si adattano a lui/lei e al suo modo di insegnare. Sentiti libero/a di utilizzare questi esercizi, adattandoli alle linee guida di Schooljudo.eu. Aggiungi un valore a ogni esercizio e invita i/le bambini/e a riflettere sulla loro esperienza.

In caso di domande o feedback, non esitare a contattarci. Apprezziamo il tuo contributo perché ci aiuta a realizzare il nostro sogno!

Team Schooljudo.eu



Giochi per iniziare

Giochi di comando

Esempio 1: Vai per la tua strada

- Chiedete ai/lle bambini/e di spostarsi da un lato all'altro del tappetino, oppure di muoversi in modo incrociato sul tappetino.
- Comandi: a pancia in giù, sulla schiena, sulle mani e sui piedi, ecc.

Variante:

Giocare a coppie, collaborando o opponendo resistenza.

Fantasia:

Muoversi sul tappetino come una tigre, un serpente o una scimmia.

Suggerimento:

- Chiedete ai/lle bambini/e di inventare un proprio animale e di mostrare agli/lle altri/e come pensano che si potrebbe muovere

Esempio 2: Forza, alzarsi!

- I/le bambini/e formano delle coppie e scelgono un posto sul tappetino per sdraiarsi, uno di fronte all'altro/a.
- Il/la bambino/a in basso si alza il più velocemente possibile quando sente il comando: forza, alzarsi!
- Fate invertire i ruoli e lasciate che siano loro stessi/e a decidere quando iniziare il gioco.

Variante:

Con o senza afferrare il judogi.

Fantasia:

Essere forti come Hulk o intelligenti come un/a professore/ssa.

Suggerimento:

Quando una coppia fatica a collaborare, assumi tu stesso la posizione del giocatore più basso. Dopodiché, toccherà a loro, insieme, riprovare.

Modi per collegare i valori

Fiducia: “Ho fiducia che tu seguirai i comandi”

Collaborazione: “Siete un gruppo fantastico: pacca sulla spalla! Poichè tutti/e partecipano, possiamo lavorare insieme.”

Rispetto: “Tieni sempre l'conto l'altro/a mentre fai un esercizio. In questo modo puoi interagire con ognuno/a in maniera rispettosa.”

Auto controllo: “Sei più forte del/la tuo/a compagno/a? Controllati e adattati in modo da poter lavorare bene con il/la tuo/a partner.”

Resilienza: “C'è qualcosa che non va? Comunica il tuo limite: questo è essere resiliente”.

Disciplina: “Esercita la disciplina per aderire alle regole concordate. Un accordo è un accordo”

Modi per incoraggiare la riflessione

Livello 1; 4 - 6 anni: Concentrato sul/la bambino/a

- Feedback del pollice: Usare il pollice per indicare quanto ci si è attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Dare all'altro una pacca sulla spalla per <valore collegato>.

Livello 2; 6 - 9 anni Concentrato sul/la bambino/a + l'altro/a

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno pensa che vi siate attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete il motivo per cui se lo merita.

Livello 3; 9 - 12 anni Focalizzato sul/la bambino/a + l'altro/a + la relazione tra i due.

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno si è attenuto al <valore collegato>. Perché è successo?

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete perché se lo merita e come vi fa sentire.

Giochi tipo acchiapparella

Esempio 1: Preso/a dal leone

- C'è un leone che striscia sul tappeto, cercando di prendere gli/le altri/e, che corrono sul tappeto in modo incrociato.
- - Sei stato/a preso/a? Allora anche tu sei un leone.
- - Il gioco finisce quando tutti/e sono leoni o quando sono rimasti pochi/e bambini/e.

Variante:

Iniziate con più leoni o fate correre i bambini sul tappeto a coppie.

Fantasia:

I leoni devono mangiare le bistecche.

Suggerimento:

Al primo turno, fai tu stesso il leone. I/le bambini/e lo adoreranno.

Esempio 2: Tosare le pecore

- Le pecore strisciano sul tappeto. Chi prende, cammina in ginocchio.
- Chi prende, fa girare le pecore sulla schiena e anche loro devono acchiappare.
- Il gioco finisce quando tutti prendono o quando sono rimasti pochi/e bambini/e.

Variante:

Le pecore possono essere girate a pancia in giù o devono essere tenute sulla schiena per 5 secondi.

Fantasia:

I pastori devono tosare le loro pecore.

Suggerimento:

Chiedete ai/le bambini/e di utilizzare una tecnica di rotazione già sperimentata.

Modi per collegare i valori

Fiducia: "Possiamo fidarci del fatto che, una volta presi, faremo ciò che abbiamo concordato".

Collaborazione: "Lavorate insieme come leoni e concordate come catturare le bistecche".

Rispetto: "Giocate lealmente. In questo modo mostrerete rispetto sia a voi stessi che agli/le altri/e".

Autocontrollo: "Controllatevi e giocate in modo da non far male alle mie orecchie".

Resilienza: "I pastori ti fanno male? Mostra resilienza: di' loro di smettere".

Disciplina: "Esercitate la disciplina per rispettare le regole concordate. Un accordo è un accordo".

Modi per incoraggiare la riflessione

Livello 1; 4 - 6 anni: Concentrato sul/la bambino/a

- Feedback del pollice: Usare il pollice per indicare quanto ci si è attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Dare all'altro una pacca sulla spalla per <valore collegato>.

Livello 2; 6 - 9 anni Concentrato sul/la bambino/a + l'altro/a

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno pensa che vi siate attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete il motivo per cui se lo merita.

Livello 3; 9 - 12 anni Focalizzato sul/la bambino/a + l'altro/a + la relazione tra i due.

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno si è attenuto al <valore collegato>. Perché è successo?

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete perché se lo merita e come vi fa sentire.

Esercizi di Breakfall

Esempio 1: Equilibrio, squilibrio

- Gli/le studenti si siedono sparsi sul tappeto.
- Cadono in avanti, all'indietro e di lato, interrompendo le loro cadute.
- Aumentare il livello di difficoltà finché non riescono a cadere dalla posizione eretta.

Variante:

Lascia che i/le bambini/e cadano uno alla volta, come le tessere del domino, o tutti insieme, come il big bang.

Fantasia:

Non interrompere la caduta come un aereo, ma come un jet da combattimento (con le mani vicino al sedere).

Suggerimento:

Per 10 secondi, permettete loro di toccare il suolo il più spesso possibile. Dopodiché, potranno farlo solo al vostro comando.

Esempio 2: Timbro

- I/le bambini/e siedono a coppie, con le ginocchia rivolte l'una verso l'altra.
- A turno si spingono lateralmente, a sinistra e a destra, e colpiscono il tappeto.
- Mantengono una stretta presa l'uno sull'altro e si aiutano a rialzarsi.

Variante:

Seguire questo esercizio con una presa o trasformarlo in un gioco di lotta: chi riesce a schiacciare l'altro/a?

Fantasia:

L'altro/a è un timbro che si preme a terra.

Suggerimento:

Seguire con la presa della sedia magica.

Modi per collegare i valori

Fiducia: "Fiducia nella capacità di cadere senza farsi male".

Collaborazione: "Se lavoriamo insieme e colpiamo il pavimento nello stesso momento, possiamo creare un grande botto". **Rispetto:** "Rispetta l'altro/a e tieni conto dell'altro/a quando schiacci". **Autocontrollo:** "Schiacciate l'altro/a a terra in modo controllato. Fare da paracadute per l'altro/a". **Resilienza:** "Sii resiliente, tieni duro e persevera se non hai successo immediato". **Disciplina:** "Esercitate la disciplina per aderire alle regole concordate. Un accordo è un accordo".

Modi per incoraggiare la riflessione

Livello 1; 4 - 6 anni: Concentrato sul/la bambino/a

- Feedback del pollice: Usare il pollice per indicare quanto ci si è attenuti al <valore collegato>.
- Pacche sulle spalle: Dare all'altro una pacca sulla spalla per <valore collegato>.

Livello 2; 6 - 9 anni Concentrato sul/la bambino/a + l'altro/a

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno pensa che vi siate attenuti al <valore collegato>.
- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete il motivo per cui se lo merita.

Livello 3; 9 - 12 anni Focalizzato sul/la bambino/a + l'altro/a + la relazione tra i due.

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno si è attenuto al <valore collegato>. Perché è successo?
- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete perché se lo merita e come vi fa sentire.

Esercizi principali

Tecniche di rotazione

Esempio 1: Bulldozer

- Girare il "buck" di lato.
- Con le due braccia, passa sotto e afferra la gamba e il braccio più distanti da voi.
- Tirate le braccia verso di voi e spingete in fuori con il petto.
- È possibile rendere l'esercizio più divertente aggiungendo una resistenza.

Variante:

Fate in modo che i bambini escogitino da soli una tecnica di rotazione, poi mostrate loro il "vostro" trucco.

Fantasia:

Chi esegue la rotazione è il bulldozer, l'altro un solido edificio.

Suggerimento:

Seguire con l'esercizio dell'orso in gabbia.

Esempio 2: Girare i pancakes

- Un/a bambino/a è a pancia in giù, l'altro/a si siede sulle ginocchia, accanto a lu/lei.
- Gira il pancake afferrandolo per il judogi.
- Una volta girato il pancake, cambiate i ruoli.
- È possibile rendere l'esercizio più giocoso aggiungendo una resistenza.

Variante:

Fate in modo che i/le bambini/e escogitino da soli/e una tecnica di rotazione, poi mostrate loro il "vostro" trucco.

Fantasia:

Girare il pancake prima che si bruci!

Suggerimento:

- "Hai difficoltà a girare il tuo amico? Si può aiutare un po', ma non troppo! Non renderlo troppo facile".

Modi per collegare i valori

Fiducia: "Dimostrate all'altro/a che può fidarsi di voi durante l'esercizio, e l'altro/a sarà più propenso a dimostrarvi lo stesso". **Collaborazione:** "Lavorate bene insieme e cambiate rapidamente turno. In questo modo avrete più tempo per esercitarvi". **Rispetto:** "Rispettatevi a vicenda e trattate il/la vostro/a compagno/a come vorreste essere trattati".

Autocontrollo: "Fate attenzione quando vi esercitate insieme per non farvi male". **Resilienza:** "Siate resilienti: non girate sulla schiena troppo facilmente". **Disciplina:** "Pensate a cosa vorreste fare meglio la prossima volta e mostrate questo miglioramento. Questa è disciplina".

Modi per incoraggiare la riflessione

Livello 1; 4 - 6 anni: Concentrato sul/la bambino/a

- Feedback del pollice: Usare il pollice per indicare quanto ci si è attenuti al <valore collegato>.
- Pacche sulle spalle: Dare all'altro una pacca sulla spalla per <valore collegato>.

Livello 2; 6 - 9 anni Concentrato sul/la bambino/a + l'altro/a

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno pensa che vi siate attenuti al <valore collegato>.
- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete il motivo per cui se lo merita.

Livello 3; 9 - 12 anni Focalizzato sul/la bambino/a + l'altro/a + la relazione tra i due.

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno si è attenuto al <valore collegato>. Perché è successo?
- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete perché se lo merita e come vi fa sentire.

Tecniche Osaekomi waza

Esempio 1: La sedia magica

- Posizione Kesa-gatame
- Dall'allenamento senza resistenza alla lotta con la resistenza.
- Chi è più bravo/a a fuggire (senza barare!)?

Variante:

Variare il numero di secondi in cui qualcuno/a deve essere tenuto fermo.

Fantasia:

Il/la bambino/a più basso è la sedia magica, che prende vita quando ci si siede sopra. La testa del/la bambino/a più basso è il poggiatesta, il suo braccio il bracciolo.

Suggerimento:

Utilizzare questo esercizio dopo l'esercizio "Timbro" (esercizi di breakfall, esempio 2).

Esempio 2: Bearcage

- Posizione Yoko-shiho-gatame.
 - Dall'allenamento senza resistenza alla lotta con la resistenza.
 - Chi è più bravo/a a fuggire senza barare?
- Variante:**
- Variare il numero di secondi in cui qualcuno/a deve essere tenuto fermo.

Fantasia:

Il/la bambino/a più basso/a è l'orso che intrappolate in una gabbia. Riuscite a tenere l'orso in trappola?

Suggerimento:

Utilizzare questo esercizio dopo l'esercizio "Timbro" (tecniche di rotazione, esempio 1).

Modi per collegare i valori

Fiducia: "Possiamo fidarci l'uno dell'altro/a per rilasciare una presa quando qualcuno/a batte". **Collaborazione:** "Esercitarsi a turno e assicurarsi di mettersi rapidamente in posizione quando è il turno del compagno/a. In questo modo potete lavorare bene insieme". **Rispetto:** "Rispettate l'altro/a quando vi indica di fermarvi. Ciò che non è doloroso per voi, potrebbe far male al/a vostro/a compagno/a". **Autocontrollo:** "Controllati e dai spazio anche al/la tuo/a compagno/a per esercitarsi". **Resilienza:** "Sii resiliente e batti se vuoi che il/la tuo/a compagno/a si fermi".

Disciplina: "Pensate a cosa vorreste fare meglio la prossima volta e mostratevi migliorati. Questa è disciplina"

Modi per incoraggiare la riflessione

Livello 1; 4 - 6 anni: Concentrato sul/la bambino/a

- Feedback del pollice: Usare il pollice per indicare quanto ci si è attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Dare all'altro una pacca sulla spalla per <valore collegato>.

Livello 2; 6 - 9 anni Concentrato sul/la bambino/a + l'altro/a

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno pensa che vi siate attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete il motivo per cui se lo merita.

Livello 3; 9 - 12 anni Focalizzato sul/la bambino/a + l'altro/a + la relazione tra i due.

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno si è attenuto al <valore collegato>. Perché è successo?

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete perché se lo merita e come vi fa sentire.

Proiezioni

Esempio 1: Aeroplano

- Un/a bambino/a si mette in ginocchio (pista di atterraggio), l'altro/a si posiziona dietro (aeroplano).
- Il/la bambino/a più indietro mette un braccio (ala) sopra la spalla del/la bambino/a più avanti.
- Il/la bambino/a inginocchiato/a prende l'ala e fa atterrare l'aereo con un ippon-seol-nage.
- I/le bambini/e si scambiano i ruoli.

Variante:

Troppo facile? La pista di atterraggio può stare in piedi.

Fantasia:

Gli aerei atterrano sulla pista di atterraggio.

Suggerimento:

Allineare le piste di atterraggio per evitare collisioni.

Esempio 2: Il paracadute

- Afferrare il kumi-kata concordato, in cui uno sta in piedi e l'altro in ginocchio.
- Chi è in piedi lancia l'altro/a sulla schiena, assicurando un atterraggio morbido.
- Scambiarsi i ruoli.

Variante:

Utilizzare un tai-otoshi, un o-soto-gari o un o-goshi.

Fantasia:

Sei il paracadute di qualcuno/a, per garantire un atterraggio morbido e sicuro.

Suggerimento:

Lascia che siano i/le bambini/e ad inventarsi un lancio, poi mostra loro il "tuo" trucco.

Modi per collegare i valori

Fiducia: "Dovete poter confidare che ognuno/a aiuterà l'altro/a a cadere in sicurezza". **Collaborazione:** "Lavorate bene insieme e assicuratevi che il/la vostro/a compagno/a cada in sicurezza".

Rispetto: "Trattatevi con rispetto e assicuratevi che il/la vostro/a compagno/a cada in sicurezza". **Autocontrollo:** "Controllati e dai spazio anche al/la tuo/a compagno/a per esercitarsi". **Resilienza:** "Siate resilienti e fate sapere al/la vostro/a compagno/a se volete che proietti con più attenzione".

Disciplina: "Pensate a cosa vorreste fare meglio la prossima volta e mostratevi migliorati. Questa è disciplina"

Modi per incoraggiare la riflessione

Livello 1; 4 - 6 anni: Concentrato sul/la bambino/a

- Feedback del pollice: Usare il pollice per indicare quanto ci si è attenuti al <valore collegato>.
- Pacche sulle spalle: Dare all'altro una pacca sulla spalla per <valore collegato>.

Livello 2; 6 - 9 anni Concentrato sul/la bambino/a + l'altro/a

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno pensa che vi siate attenuti al <valore collegato>.
- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete il motivo per cui se lo merita.

Livello 3; 9 - 12 anni Focalizzato sul/la bambino/a + l'altro/a + la relazione tra i due.

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno si è attenuto al <valore collegato>. Perché è successo?
- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete perché se lo merita e come vi fa sentire.



Forme di gioco Nawaza

Esempio 1: Gotcha!

- Sedetevi a coppie, con le ginocchia rivolte verso di voi.
- Un/a bambino/a ha un oggetto (una palla, una cintura, ecc.).
- A un segnale prestabilito, un/a bambino/a cerca di prendere l'oggetto dall'altro/a.
- Scambiatevi i ruoli.

Variante:

Utilizzare più oggetti che devono essere difesi contemporaneamente.

Fantasia:

Rubare il tesoro ai pirati.

Suggerimento:

- Lascia che siano i/le bambini/e a stabilire le proprie regole o che siano loro stessi/e a decidere quanti oggetti vogliono difendere.

Esempio 2: Afferrare l'alluce

- Sedetevi a coppie, schiena contro schiena.
- Al segnale prestabilito, cercate di afferrare l'alluce dell'altro/a.
- Ci siete riusciti? Si guadagna un punto e si ricomincia.
- Chi segna il punto, ottiene il conto alla rovescia all'inizio del turno successivo.

Variante:

Fate questo gioco con tutto il gruppo e chiedete a tutti/e di tenere il conto del numero di dita che hanno afferrato.

Fantasia:

Essere forti come Hulk o intelligenti come un/a professore/ssa.

Suggerimento:

Se capisci che i/le bambini/e non vogliono afferrare le dita dei piedi, puoi lasciare che si afferrino le caviglie.

Modi per collegare i valori

Fiducia: "Bisogna avere fiducia nel fatto che si possa giocare insieme in modo piacevole". **Collaborazione:** "Dovete lavorare insieme per far sì che il gioco sia divertente per tutta la durata".

Rispetto: "Rispettare gli/le altri/e e giocare in modo da tenerli/e in considerazione". **Autocontrollo:** "Controllati e gioca in modo che sia divertente anche per il/la compagno/a". **Resilienza:** "Dimostrate di essere resistenti e non arrendetevi troppo facilmente". **Disciplina:** "Pensate a cosa vorreste fare meglio la prossima volta e mostratevi migliorati. Questa è disciplina".

Modi per incoraggiare la riflessione

Livello 1; 4 - 6 anni: Concentrato sul/la bambino/a

- Feedback del pollice: Usare il pollice per indicare quanto ci si è attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Dare all'altro una pacca sulla spalla per <valore collegato>.

Livello 2; 6 - 9 anni Concentrato sul/la bambino/a + l'altro/a

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno pensa che vi siate attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete il motivo per cui se lo merita.

Livello 3; 9 - 12 anni Focalizzato sul/la bambino/a + l'altro/a + la relazione tra i due.

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno si è attenuto al <valore collegato>. Perché è successo?

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete perché se lo merita e come vi fa sentire.

Forme di gioco Tachi-waza

Esempio 1: Nel pozzo

- A coppie, posizionarsi uno di fronte all'altro/a e afferrare l'altro/a usando il kumi-gata concordato.
- Stendere una cintura da judo tra i due giocatori, in modo da creare un cerchio.
- Cercare di tirare l'altro/a nel pozzo. Quando ci si riesce, si segna un punto.

Variante:

Giocare con più di due persone.

Fantasia:

Tirare l'altro/a nel pozzo!

Suggerimento:

Stendete il tappeto come una scacchiera e usate i tappetini come pozzi.

Esempio 2: Rapina in banca

- Le coppie sono in piedi una di fronte all'altra.
- Uno dei due ha una striscia (denaro) tra la schiena e la cintura (la banca).
- A un segnale concordato, i rapinatori cercano di rubare il denaro.
- Scambiatevi i ruoli.

Variante:

Giocare con due rapinatori contro una banca.

Fantasia:

I rapinatori rubano i soldi dalla banca.

Suggerimento:

Se non avete portato le strisce, usate i nastri disponibili in palestra. Oppure fate girare la cintura in modo che il nodo si trovi sul retro e lasciate che i rapinatori cerchino di afferrare il nodo.

Modi per collegare i valori

Fiducia: "Bisogna avere fiducia nel fatto che si possa giocare insieme in modo piacevole". **Collaborazione:** "Dovete lavorare insieme per far sì che il gioco sia divertente per tutta la durata".

Rispetto: "Rispettate gli/le altri/e e giocate in modo da tenerli/e in considerazione". **Autocontrollo:** "Controllati e gioca in modo che sia divertente anche per il/la compagno/a". **Resilienza:** "Dimostrate di essere resistenti e non arrendetevi troppo facilmente". **Disciplina:** "Pensate a cosa vorreste fare meglio la prossima volta e mostratevi migliorati. Questa è disciplina".

Modi per incoraggiare la riflessione

Livello 1; 4 - 6 anni: Concentrato sul/la bambino/a

- Feedback del pollice: Usare il pollice per indicare quanto ci si è attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Dare all'altro una pacca sulla spalla per <valore collegato>.

Livello 2; 6 - 9 anni Concentrato sul/la bambino/a + l'altro/a

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno pensa che vi siate attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete il motivo per cui se lo merita.

Livello 3; 9 - 12 anni Focalizzato sul/la bambino/a + l'altro/a + la relazione tra i due.

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno si è attenuto al <valore collegato>. Perché è successo?

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete perché se lo merita e come vi fa sentire.

Giochi finali

Esempio 1: Il gioco del dragone

- Posiziona il gruppo sul lato stretto del tappeto e fai sedere un drago al centro del tappeto.
- Al segnale concordato, il gruppo cerca di attraversare il tappeto.
- Quando si esce dal tappetino o si viene trascinati a terra da un drago, ci si trasforma in drago e si aiutano gli altri draghi.
- Giocate finché non rimangono pochi/e bambini e valuta se farli iniziare come draghi nel prossimo turno.

Variante:

Lascia che i draghi prendano i/le bambini/e, invece di buttarli a terra.

Fantasia:

Il drago e i cavalieri.

Suggerimento:

Per evitare incidenti, concorda che non è consentito saltare.

Esempio 2: Re dell'isola

- Create due o più isole con i tappetini da ginnastica o utilizzare i colori del tappetino da judo per indicare le isole.
- Distribuisci i/le bambini/e sulle isole.
- I/le bambini/e cercano di essere gli ultimi a rimanere in piedi sulla loro isola, spingendo o tirando via gli altri.
- Chi tocca l'acqua (il pavimento o il tappetino che circonda l'isola) si trasforma in uno squalo. Come squalo, si può cercare di tirare via gli altri e le altre dalle loro isole, senza toccare l'isola.

Variante:

Giocare in due gruppi: gli isolani contro gli squali. Chi è il primo ad aver trascinato l'altro gruppo dalla propria parte?

Fantasia:

Diventare re o regina delle isole, ma attenzione agli squali!

Suggerimento:

- Per alzare la posta in gioco, assicuratevi che tutti i gruppi siano di forza simile.

Modi per collegare i valori

Fiducia: "Confido che tu rispetti le regole del gioco. In questo modo il gioco rimane divertente per tutti/e". **Collaborazione:** "Lavorate insieme come draghi e decidete insieme come sbarazzarvi dei cavalieri". **Rispetto:** "Giocate lealmente. È così che si rispetta se stessi, ma anche gli/le altri/e". **Controllo:** "Controllate voi stessi e non lasciate che le vostre emozioni prendano il sopravvento. Anche se non si vince". **Resilienza:** "Aiutatevi a vicenda come cavalieri. È così che si è resilienti". **Disciplina:** "Disciplina con le regole e gli accordi presi. Un accordo è un accordo".

Modi per incoraggiare la riflessione

Livello 1; 4 - 6 anni: Concentrato sul/la bambino/a

- Feedback del pollice: Usare il pollice per indicare quanto ci si è attenuti al <valore collegato>.
- Pacche sulle spalle: Dare all'altro una pacca sulla spalla per <valore collegato>.

Livello 2; 6 - 9 anni Concentrato sul/la bambino/a + l'altro/a

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno pensa che vi siate attenuti al <valore collegato>.

- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per +<valore linkato> e condividete il motivo per cui se lo merita.

Livello 3; 9 - 12 anni Focalizzato sul/la bambino/a + l'altro/a + la relazione tra i due.

- Feedback del pollice: Usate il pollice per indicare quanto il vostro compagno si è attenuto al <valore collegato>. Perché è successo?
- Pacche sulle spalle: Date all'altro una pacca sulla spalla per <valore linkato> e condividete perché se lo merita e come vi fa sentire.



Come usare la scheda lezione di Schooljudo.eu

Lavorare con una scheda lezione può aiutarti a preparare e condurre la lezione con il metodo Schooljudo. La descrizione degli elementi della scheda lezione è riportata di seguito. La scheda lezione si trova anche nell'allegato 4 e nel toolkit sulla nostra piattaforma, che puoi scaricare per uso personale (schools.ijf.org).

Struttura della lezione:

Ogni lezione è costruita con gli stessi blocchi. Consiste sempre nello stesso rituale all'inizio e alla fine della lezione. Un inizio/riscaldamento, una parte ukemi-waza, il nucleo 1, il nucleo 2 e un esercizio/gioco finale + riflessione sul valore di Schooljudo.eu in questa lezione.

Come usare la scheda?

Elementi verticali

- Inizio: come ci si saluta all'inizio (Zarei o Ritsurei). Gli esercizi o i giochi scelti devono preparare i/le bambini/e al resto della lezione. Gli obiettivi più comuni sono l'aumento del ritmo cardiovascolare e la preparazione del sistema muscolo-scheletrico (i muscoli e la loro struttura).
- Ukemi-waza: a ogni lezione si presta attenzione agli Ukemi-waza (esercizi di caduta). Questi esercizi sono importanti durante le lezioni di Schooljudo.eu, ma anche per la vita quotidiana.
- Nucleo 1: può essere la parte tecnica della lezione. Può contenere esercizi e giochi multipli.
- Nucleo 2: può essere la seconda parte tecnica della lezione. Può contenere più esercizi e giochi.
- Conclusione si può fare un gioco o un esercizio finale. È anche la parte in cui si vuole tornare alla calma e valutare con i/le bambini /ei valori affrontati durante la lezione.

Elementi orizzontali

- Esercizio: nome dell'esercizio. Deve essere globale
- Istruzioni: descrizione dell'esercizio e come spiegarlo ai/le bambini/e
- Il valore di Schooljudo.eu: come l'esercizio si collega al valore di Schooljudo.eu. Trovi esempi nel pacchetto didattico.
- Riflessione: che domande puoi fare ai/le bambini/e per farli/e riflettere sui propri comportamenti (connessi al valore). Trovi esempi nel pacchetto didattico.

Scheda lezione Schooljudo.eu



Struttura della lezione	Tempo	Esercizi <i>Quali esercizi/giochi farai?</i>	Istruzioni <i>Come funziona?</i>	I valori Schooljudo.EU <i>Come colleghi i valori di Schooljudo.Eu??</i>	Riflessioni <i>Che domande puoi porre ai/lle bambini/e per farli/e riflettere?</i>
Inizio					
Ukemi-waza					
Nucleo 1					
Nucleo 2					
Conclusione		Suggerimento: Riflessione sulla lezione + collegamento al poster dei valori.			

