

# ENTERTRAINER GUIDEBOOK



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



Erasmus+ Sport programme  
SCP - Collaborative Partnerships

**JUDO  
SCHOOLS**



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

# Prefazione

Cara famiglia del judo,

Innanzitutto voglio ringraziare il Presidente dell'IJF Mr. Marius Vizer per il suo supporto al programma IJF Judo nelle Scuole. Crediamo che attraverso il judo abbiamo il poter di educare, formare ed insegnare ai bambini e alle bambine abilità per la vita.

Fare lezioni di judo nelle scuole e trasferire le nostre esperienze alle generazioni future, ci dice che il judo è molto più di uno sport.

Questo documento ti aiuterà ad essere efficace nel supportare pedagogicamente in maniera ottimale i bambini e le bambine e ad aiutarli/e a diventare individui equilibrati.

Questo documento non si sarebbe potuto scrivere senza il contributo dedicato dall' IJF Academy e dalla Commissione Judo for Children.

Per conto dell'IJF e della Commissione IJF Judo for Children, Ruben Houkes

Campione del Mondo 2007 Rio de Janeiro, Medaglia di Bronzo alle Olimpiadi 2008 Pechino



# Contenuto

## **ENTERTRAINER GUIDEBOOK**

<b>Judo come strumento per l'apprendimento esperienziale</b>	<b>4</b>
1.stage 1 - esperienza concreta	5
2. stage 2 - osservazione riflessiva	6
3.stage 3 - sviluppo dell'idea	9
4. stage 4 - sperimentazione attiva	10
5. condizioni	11

## **BUILDING BLOCKS**

<b>Il metodo dei pollici per i feedback</b>	<b>13</b>
<b>I valori Schooljudo.eu</b>	<b>13</b>
<b>Il poster dei Valori</b>	<b>15</b>
<b>Introduzione a Schooljudo</b>	<b>19</b>
<b>Il pacchetto didattico Schooljudo</b>	<b>20</b>
<b>Come utilizzare la scheda lezione</b>	<b>22</b>
	<b>34</b>

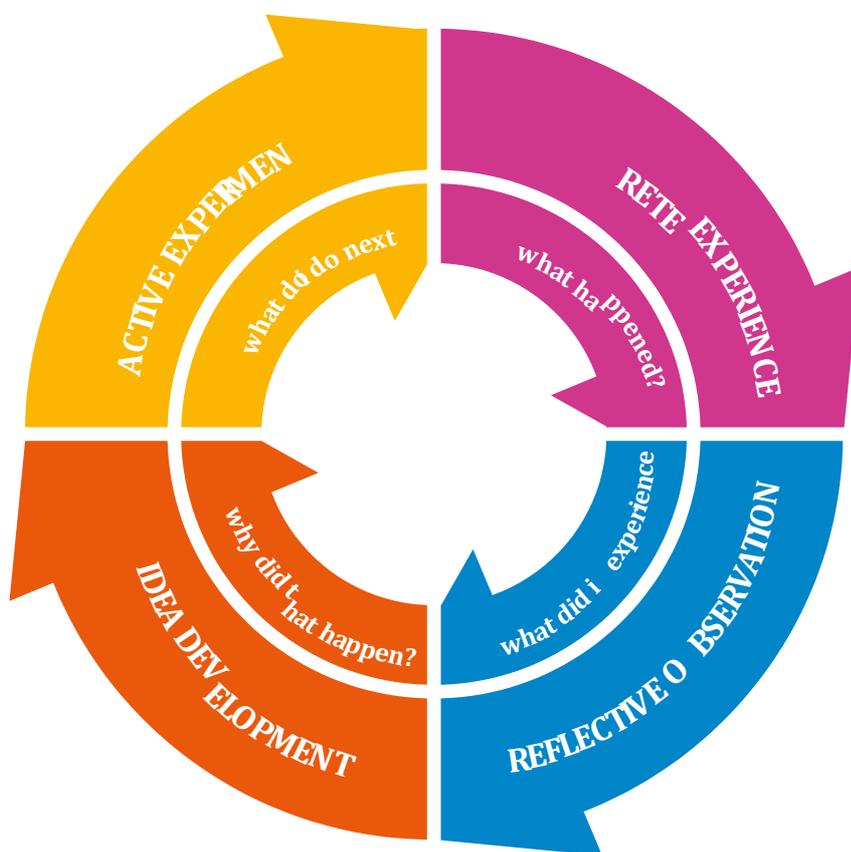
**36**

## **JUDO TEACHER REFRESHMENT**

# Judo come strumento per l'apprendimento esperienziale

È risaputo che il judo è più di un semplice sport. Ha un valore educativo, non solo per quanto riguarda lo sviluppo delle capacità motorie, ma anche di quelle socio-emotive. Il processo di apprendimento di queste abilità può essere strutturato utilizzando il metodo di apprendimento esperienziale di David Kolb.

Nel corso della nostra vita, impariamo molto attraverso l'interazione sociale. Questa interazione può essere verbale, come spesso accade osservando i sistemi educativi di tutto il mondo. Tuttavia, tendiamo a dimenticare che anche l'interazione fisica può essere un potente strumento per apprendere nuove abilità. Il judo è questo strumento fisico.



## 1.Stage 1 – Esperienze concrete

Durante una lezione di Schooljudo.eu, /lei bambini/e imparano attraverso l'esperienza. Ciò che la rende una lezione Schooljudo.eu è che questa esperienza non riguarda solo l'apprendimento delle tecniche di judo in sé, ma anche l'apprendimento socio-emotivo e i valori del judo ad esso collegati. Per essere sicuri che l'obiettivo sia l'apprendimento socio-emotivo (Socio-emotional Learning - SEL), dobbiamo dare un'occhiata al significato di SEL.

### 1.1 Apprendimento socio-emozionale

Il SEL, come descritto dal Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) e dall'UE, ci mostra un insieme di abilità e attitudini, riassunte come di seguito:

- **AUTOCONSAPEVOLEZZA:** la capacità di comprendere le proprie emozioni, i propri pensieri e i propri valori e il modo in cui influenzano i comportamenti nei vari contesti.
- **AUTOGESTIONE:** La capacità di gestire efficacemente le proprie emozioni, i propri pensieri e i propri comportamenti in situazioni diverse e di raggiungere obiettivi e aspirazioni.
- **CONSAPEVOLEZZA SOCIALE:** la capacità di comprendere le prospettive degli/le altri/e e di entrare in empatia con loro, compresi coloro che provengono da contesti, culture e ambienti diversi.
- **COMPETENZE RELAZIONALI:** La capacità di stabilire e mantenere relazioni sane e di supporto e di muoversi efficacemente in contesti con individui e gruppi diversi.
- **DECISION MAKING RESPONSABILE:** capacità di fare scelte attente e costruttive sul comportamento personale e sulle interazioni sociali in situazioni diverse

### 1.2 I Valori di Schooljudo.eu

Per creare un link tra queste capacità e attitudini, usiamo I valori di Schooljudo.eu (Building Block o Elementi Costitutivi):

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| - <b>Fiducia</b>        | - Contare sull'altro/a        |
| - <b>Collaborazione</b> | - Aiutare sempre l'altro/a    |
| - <b>Rispetto</b>       | - Valorizzare l'altro/a       |
| - <b>Controllo</b>      | - Essere equilibrate/e        |
| - <b>Resilienza</b>     | - Cadere 7 volte, rialzarsi 8 |
| - <b>Disciplina</b>     | - Fare ciò che è necessario   |

Questi valori sono la traduzione di SEL nel judo. Durante le lezioni di Schooljudo.eu i bambini e le bambine sperimenteranno di prima mano i valori di Schooljudo.eu *Es.: Durante l'esercizio di randori, sperimenteranno la fiducia quando il/la loro partner si fermerà quando loro lo chiederanno battendo.*

## 2. Stage 2 – Osservazione riflessiva

La seconda fase è l'osservazione riflessiva: "Che cosa ho sperimentato?". Per rafforzare l'esperienza e aumentare il potenziale di apprendimento, i/le bambini/e dovranno riflettere. Questo li/e porta a riflettere attivamente sul proprio comportamento ed eventualmente su quello del/la partner, stimolando il processo di apprendimento di nuove competenze (sociali).<sup>4</sup>

### 2.1 Apprendendo nuove abilità (sociali).

Attraverso il ciclo di apprendimento esperienziale, vogliamo che i/le bambini/e raggiungano lo stadio di competenza inconscia (vedi immagine sotto). Pertanto, teniamo a mente le seguenti fasi:

#### Fase 1: Inconsapevole Incompetenza → Incompetenza consapevole

- Riflettendo sul proprio comportamento e su quello dei/lle compagni/e, i/le bambini/e diventano consapevoli del proprio comportamento, buono o cattivo che sia.

#### Fase 2: Incompetenza consapevole → Competenza consapevole

- Utilizzando la zona di sviluppo prossimale (pagina 7), i/le bambini/e acquisiranno esperienza nei compiti che non erano in grado di svolgere prima. Per aumentare la motivazione implicita all'apprendimento, gli/le Entertrainers e gli/le insegnanti devono stimolare una mentalità di crescita. Ora i/le bambini/e vogliono davvero imparare e sanno cosa devono fare per riuscirci.

#### Fase 3: Competenza consapevole → Competenza inconscia

- Stimolando il comportamento positivo all'interno di un clima pedagogico sicuro e applicando di conseguenza le regole riportate sul poster dei valori (vedi pagina 18), i/le bambini/e possono incorporare il nuovo comportamento appreso e farlo proprio.

La riflessione all'interno del programma Schooljudo.eu avviene utilizzando un metodo di riflessione. In Schooljudo.eu utilizziamo il metodo del pollice e della spalla. Questi metodi rendono la riflessione rapida e accessibile a tutti/e.



Image: stages of compete

### 2.2 Il metodo del pollice

Ai/lle bambini/e verranno fatte domande a cui dovranno rispondere usando i pollici, per indicare se:

1. Tutti/e hanno lavorato in maniera rispettosa, tenendo conto dei punti di forza e dei limiti degli/lle altri/e;
2. Gli esercizi sono stati realizzati come previsto ed ognuno/a ha fatto ciò che era stato concordato.

### 2.3 Metodo della spalla

Questo metodo è per complimentarsi con gli/le altri/e. Usando esplicitamente il metodo della pacca sulla spalla, i/le bambini/e verranno stimolati a dare e ricevere complimenti.

## 2.4 Livelli di riflessione

Per aiutare i/le bambini/e a diventare consapevolmente competenti, dobbiamo considerare il livello di riflessione.

### Livello 1: 4-6 anni

- Si concentra sul/la bambino/a stesso/a.
- Esempio: "Mostra con il pollice quanto riesci a fidarti del tuo compagno".

### Livello 2: 6 - 9 anni

- Si concentra sul/la bambino/a stesso/a + l'altro/a.
- Esempio: "Mostra con il pollice quanto il/la tuo/a amico/a possa fidarsi di te".

### Livello 3: 9-12 anni

- Si concentra sul/la bambino/a stesso/a + l'altro/a + Sa collegare entrambi.
- Esempio: "Mostra con il pollice quanto il/la tuo/a amico/a si è fidato di te. Come è successo?".

Naturalmente, le domande dei livelli 1 e 2 possono essere poste a bambini/e più grandi, ma non viceversa. Ti accorgi che una domanda è troppo difficile? Allora scendi di un livello. La domanda è troppo facile? Allora si sale di un livello.

*Ad esempio: Quando i/le bambini/e battono i piedi e i/le loro partner non li lasciano andare immediatamente perché non sono consapevoli del loro partner, possono sperimentare una mancanza di fiducia. Durante il metodo del pollice, l'Entertrainer porrà loro una domanda di riflessione: "Mostra a/lal tuo/a partner come potresti fidarti di lui/lei, usando il pollice". In questo caso si tratterà probabilmente di un pollice in giù o di un pollice di lato. Ora il/la bambino/a è consapevole della sua incompetenza: "La prossima volta posso fare meglio".*

Ulteriori informazioni pratiche sui metodi di feedback sono disponibili a pagina 13.

## 2.5 Zone di sviluppo prossimale (ZPD)

Esistono tre categorie distinte in cui un/a allievo/a può rientrare in termini di competenze. Affinché l'apprendimento abbia luogo, è fondamentale che l'esperto/a comprenda la fase ZPD specifica dell'allievo/a.

### Compito che l'allievo/a non è in grado di svolgere con assistenza

I compiti che non rientrano nello ZPD dell'allievo/a sono quelli che non possono essere portati a termine nemmeno con l'aiuto di un/a esperto/a. Se il compito non rientra nello ZPD dell'allievo/a, l'esperto/a può cercare di diminuire il livello di difficoltà e trovare compiti più adatti al livello di abilità dell'allievo/a.

### Compiti che l'allievo/a può svolgere con assistenza

Quando un/a allievo/a è vicino alla padronanza di un set di abilità necessarie per completare un compito, ma ha ancora bisogno della guida di un esperto/a per farlo, si trova nella sua zona di sviluppo prossimale. In questa situazione, un/a esperto/a può utilizzare varie tecniche per aiutare l'allievo/a a comprendere meglio i concetti e le abilità necessarie per svolgere un compito da solo/a.

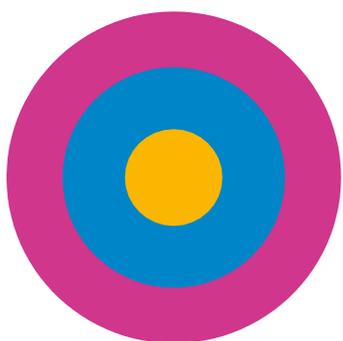
### Compiti che l'allievo/a può svolgere senza assistenza

In questa fase, l'allievo/a è in grado di completare i compiti in modo indipendente e ha acquisito la padronanza delle abilità necessarie per farlo. Non ha bisogno dell'aiuto. Quando l'allievo/a ha raggiunto questa fase, l'esperto/a può aumentare il livello di difficoltà del compito per individuare il successivo ZPD dell'allievo/a e incoraggiare un ulteriore apprendimento.

Il successo di questo processo di apprendimento implica

- La presenza di una persona con le conoscenze e le capacità per guidare il/la discente (Entertrainer).
- Attività di supporto (pacchetto didattico), note come scaffolding, fornite dall'esperto/a che aiutano a guidare il/la discente.
- Interazioni sociali che consentono all'allievo/a di lavorare sulle proprie competenze e abilità.

## Zone di sviluppo prossimale



- Compiti che non può svolgere con assistenza
- Compiti che può svolgere con assistenza
- Compiti che ha imparato a fare senza assistenza

Immagine; zona di sviluppo prossimale

### 3. Stage 3 – Sviluppo dell’Idea

Per far sì che i/le bambini/e vogliano imparare dall'esperienza e dalla successiva riflessione, è molto importante creare la giusta mentalità; una mentalità di crescita, come la chiama Carol Dweck. Questa è la mentalità che Jigoro Kano ha descritto nella seguente citazione: **"Non è importante essere migliori di qualcun altro, ma essere migliori di ieri"**. Durante la terza fase dell'apprendimento esperienziale, i/le bambini/e svilupperanno idee su come diventare migliori di ieri o su cosa ha fatto sì che l'esercizio andasse così bene. *Ad esempio: Un/a bambino/a riceve un pollice in giù. Gli/le viene spiegato perché e come può ottenere un pollice in su la prossima volta. Ora il/la bambino/a si è fatto un'idea su come risolvere il problema ed è pronto a sperimentare questo nuovo comportamento appreso.*

#### 3.1 Principi della mentalità di crescita

Per facilitare i/le bambini/e nello sviluppo di una mentalità di crescita, gli/le Entertrainer devono essere consapevoli dei seguenti principi:

##### 1. **Gli errori non sono un male, ma momenti di apprendimento.**

Come modello di comportamento, l'Entertrainer non deve mai insinuare che sbagliare sia un male. Deve dare ai/le bambini/e l'idea che l'errore è un momento da cui imparare e deve sfidarli/e a pensare a come fare meglio la prossima volta. Questo è ciò che vediamo nelle fasi 3 e 4 dell'apprendimento esperienziale.

##### 2. **Uso del linguaggio**

L'uso del linguaggio è molto importante durante le lezioni. Non dire mai che qualcuno/a non può fare qualcosa, ma che non può ancora farla. Questo vale anche per i/le bambini/e che dicono di non poter fare qualcosa. Sottolineate che non possono farlo PER ORA. Questo darà loro l'idea di essere in una curva di apprendimento, invece di trovarsi in un vicolo cieco.

##### 3. **Loda lo sforzo, non l'abilità.**

Quando si fa un complimento o si dà un esempio in classe, l'Entertrainer deve sempre lodare l'impegno. In questo modo i/le bambini/e capiranno che il successo è raggiungibile con il duro lavoro. Come si dice: "il duro lavoro batte il talento".

## 4. Stage 4 – Sperimentazione attiva

La sperimentazione attiva avrà luogo nella quarta fase dell'apprendimento esperienziale. Durante la lezione i/le bambini/e avranno l'opportunità di scoprire se il comportamento appena appreso è percepito come più positivo di prima. Questa sperimentazione porterà a nuove esperienze, facendo ripartire il ciclo.

Per assicurarsi che, durante le lezioni di Schooljudo.eu, questo ciclo sia in azione, gli/le Entertrainer devono strutturare i loro esercizi. Gli esercizi dovranno avere la seguente struttura: **gioca - riflessione - gioca**. Tra un gioco e l'altro, dovrebbe esserci un momento di riflessione integrato, in modo che i/le bambini/e possano imparare dalle loro prime esperienze e possano ancora apportare modifiche se necessario durante questa specifica lezione.

Per aiutare gli/le Entertrainer a strutturare le loro lezioni, possono utilizzare il "**pacchetto didattico**" (pagina 21) in combinazione con la "**scheda lezione**" (pagina 34). In questo modo i/le formatori/trici hanno una linea guida chiara per operare e incorporare i valori di Schooljudo.eu nelle loro lezioni.

## 5. Condizioni

Sappiamo come e cosa i/le bambini/e apprenderanno con il programma, ora vedremo quando apprenderanno. Per avere una panoramica chiara, descriveremo le condizioni rilevanti dell'apprendimento.

### 5.1 Formazione del Gruppo

I periodi successivi alle vacanze estive e natalizie sono i momenti più importanti nel processo di formazione dei gruppi a scuola. In seguito, i ruoli, le norme e i valori sono ampiamente determinati per il resto dell'anno. In questi periodi l'influenza dell'Entertrainer è di grande importanza. Dopo ogni vacanza estiva, con ogni nuovo/a insegnante o Entertrainer, si verifica un nuovo processo di formazione del gruppo. Questo processo può verificarsi anche, ad esempio, quando nuovi/e bambini/e bambini entrano nel gruppo.

#### 5.1.1 Gli stadi di Formazione del Gruppo di Tuckman

In base alla teoria di Tuckman, queste sono le fasi che attraversano:

1. Forming: orientamento. I/le bambini/e si conoscono, il gruppo cerca sicurezza e struttura.
2. Storming: presentazione. Il rapporto tra i/le bambini/e diventa più chiaro: chi è un leader, chi un seguace?
3. Norming: standardizzazione. Vengono stabilite le regole, i valori e le norme del gruppo. Ognuno/a ha il proprio compito nella collaborazione.
4. Performing: performance. Il gruppo diventa una squadra ed è pronto per la collaborazione. Ci sono regole non scritte e scritte che tutti/e rispettano.
5. Adjourning. (solo alla fine dell'anno): valutazione. La fine dell'anno o del periodo è vicina. Questo addio crea un'altra nuova dinamica di gruppo, ad esempio l'addio prima di lasciare la scuola primaria.

#### 5.1.2 La serie di lezioni Sperimentali

La sperimentazione di Schooljudo.eu sarà un programma di 12 settimane. Durante questo periodo, i 6 valori verranno insegnati esplicitamente secondo il seguente prospetto:

Settimana 1: Fiducia	Settimana 7: Controllo
Settimana 2: fiducia	Settimana 8: Controllo
Settimana 3: Collaborazione	Settimana 9: Resilienza
Settimana 4: Collaborazione	Settimana 10: Resilienza
Settimana 5: Rispetto	Settimana 11: Disciplina
Settimana 6: Rispetto	Settimana 12: Disciplina

Nelle settimane 1-12 un valore viene affrontato per due lezioni. Dopo che i/le bambini/e hanno sperimentato il valore in prima persona durante la prima lezione (settimana 1, 3, 5, 7, 9 e 11), stabiliscono le regole sul poster dei valori (elementi costitutivi) per adattarsi alla fase di normalizzazione della formazione del gruppo. Questo viene fatto in classe con l'insegnante di gruppo per rafforzare il legame tra il tempo sul tatami e la classe. La seconda lezione sui valori (settimana 2, 4, 6, 8, 10 e 12) viene utilizzata per rafforzare e mettere in pratica le regole create dai/le bambini/e sul poster dei valori.

## 5.2 Ambiente Pedagogicamente sicuro

Per massimizzare il potenziale di apprendimento, il processo di apprendimento deve avvenire in un ambiente sicuro. Non solo fisicamente sicuro, ma anche pedagogicamente sicuro. Cosa rende un ambiente pedagogicamente sicuro? Ciò avviene attraverso:

- Definire aspettative realistiche: chiarire cosa ci si aspetta dai/le bambini/e. Cosa ci si aspetta da ogni singolo individuo e cosa ci si aspetta dal gruppo? Questo viene fatto durante la "lezione 0" (pagina 19).
- Fissare delle regole: la definizione di regole migliorerà la prevedibilità, che provoca una diminuzione degli incidenti. A tal fine si utilizza il Poster dei valori (pagina 18).
- Struttura: le regole sul poster dei valori devono essere applicate di conseguenza.
- Feedback: dare attenzione ai comportamenti positivi. In questo modo si dà l'esempio e si stimolano anche gli/le altri/e a mostrare questo comportamento positivo.

-

## 5.3 Divertimento

Il divertimento è l'elemento catalizzatore del programma Schooljudo.eu. I/le bambini/e imparano meglio quando ciò che apprendono è divertente e dà loro forti emozioni positive.

Per aiutare gli/le Entertranier a rendere più divertenti i loro esercizi e le loro lezioni, abbiamo inserito nel "pacchetto didattico" di Schooljudo.eu un collegamento all'immaginazione del bambino (pagina 21). Potete trovare questi link nella sezione "fantasia".

# Il metodo dei pollici per i feedback

Il metodo del feedback dei pollici è nato nel programma Schooljudo dei Paesi Bassi ed è stato sviluppato da Yos Lotens: insegnante di judo, educatore e scrittore di diversi libri di judo. Il metodo ha ricevuto molti riscontri positivi e viene spesso applicato anche al di fuori delle lezioni di judo.

Il metodo del feedback dei pollici ha tre scopi principali:

1. Imparare a riflettere;
2. Imparare a esprimere sé stessi e come si vive un esercizio o una lezione;
3. Imparare a complimentarsi con se stessi e con gli/le altri/e e a ricevere complimenti.

## Come funziona?

Come insegnante, indica che il successivo esercizio sarà seguito direttamente da un momento di riflessione, in cui utilizzerete il pollice. Conta "1, 2, 3... POLLICI!", e tutti/e mostrano un pollice (in alto, in basso o a metà) nello stesso momento. Il modo in cui si tiene il pollice indica se:

1. Tutti/e hanno lavorato insieme con rispetto, tenendo conto dei punti di forza e dei limiti di ciascuno/a;
2. Subito dopo aver mostrato i pollici, ci si inchina. Per esperienza, sappiamo che questo metodo di feedback diretto, combinato con storie di successo, rinforzi positivi e il coinvolgimento di compagni/e di allenamento, ha un effetto motivante.

## Riflessione durante le Attività di gruppo

La riflessione è anche uno strumento importante per l'apprendimento durante o dopo le attività di gruppo. Fa progredire il clima pedagogico, migliora e accelera il processo di apprendimento. Permette inoltre ai/le bambini/e di dare il loro contributo alle regole del gioco. I suggerimenti che possono avere possono essere messi alla prova democraticamente ponendo domande come: "Come possiamo rendere il gioco più eccitante? Quale regola deve essere modificata, aggiunta o rimossa?". In questo modo, un gioco può funzionare molto meglio per un gruppo che per un altro. La sfida per l'Entertainer o l'insegnante è quella di esplorare i confini del gruppo e decidere cosa favorirà la crescita.

*Suggerimento extra: il pollice può essere usato in molti modi. Lascia che i/le bambini/e usino il pollice per indicare come si sentono all'inizio di una lezione. Questo ti permetterà di sapere subito se c'è qualcuno/a che dovete "lasciare stare" per oggi. Puoi usare il pollice come rinforzo non verbale. Devi essere il più specifico possibile, mantieni il contatto visivo mentre metti il pollice in su e spiega cosa pensai sia andato bene.*

## Uso del dito indice

### Indice- pollice

Punta brevemente l'indice (o gli indici) verso l'allievo, ritiralolo rapidamente e fai subito un pollice in su con la stessa mano. Una mano fa i complimenti a un/a judoka specifico, due mani fanno i complimenti a un duo.



## Pacca sulla spalla – Per autostima, conferma, dare e ricevere complimenti

### Una pacca sulla spalla per te stesso/a

Incrociando le braccia sul petto, datti due pacche sulla schiena/spalle, poi rivolgi direttamente entrambi i pollici verso l'alto, perché sei orgoglioso/a di te stessi per aver fatto bene.

### Una pacca sulla spalla per qualcun altro/a

Incrociando le braccia sul petto, dai due pacche sulla schiena/spalle, poi stendi le braccia davanti a te e gira entrambi i pollici verso l'alto, quindi indica la persona o le persone con cui ti stai complimentando.

- Un colpo di spalla per un/a altro/a;
- Una pacca sulla spalla per il gruppo.

*Nota: i/le bambini/e devono sentirsi sicuri quando fanno il pollice. Non disapprovare mai che facciano il pollice verso. Non parlarne subito, ma discutine con il/la bambino/a in questione in privato, ad esempio durante l'esercizio successivo (attenzione ritardata). In questo modo, lo/a studente riceverà l'attenzione che merita, evitando che usi il pollice in giù solo per attirare l'attenzione immediata. Inoltre, si evita di rallentare la classe.*



### Pollice in su - entusiastico!

“Complimenti! Penso che tu mi abbia trattato con rispetto e mi sono divertito/a facendo pratica con te. È stato esattamente come speravo fosse. Grazie!”

*\*Nota: Se due bambini/e si danno il pollice in su, si può aggiungere un doppio cinque (usando sia la mano destra che quella sinistra) prima di continuare a salutare.*



### Pollice orizzontale - moderato!

“Un piccolo appunto! Penso che la prossima volta dovresti trattarmi con più rispetto e/o seguire meglio le istruzioni. C'è margine di miglioramento! Speriamo che la prossima volta vada meglio”

*Potrebbe essere necessaria una breve spiegazione di accompagnamento per chiarire il punto. Inizia sempre con un "top" (ciò che è andato bene) e seguite con un "tip" (ciò che dovrebbe essere migliorato).*



### Pollice in giù - critico!

“Un avvertimento! Mi sembra che non ci sia stato abbastanza rispetto reciproco e mi sono sentito/a incapace di svolgere l'esercizio nel modo in cui avrei voluto. Non voglio esercitarmi di nuovo con te durante questa lezione. È un peccato, ma riproviamo la prossima volta (la prossima lezione)! Non rinunciamo!”

*Potrebbe essere necessaria una breve spiegazione di accompagnamento per chiarire il punto. Inizia sempre con un "top" (ciò che è andato bene) e seguite con un "tip" (ciò che dovrebbe essere migliorato).*

# Apprendimenti socio-emozionali fondamentali

I

## I valori del Judo



Amicizia

Onore

Rispetto

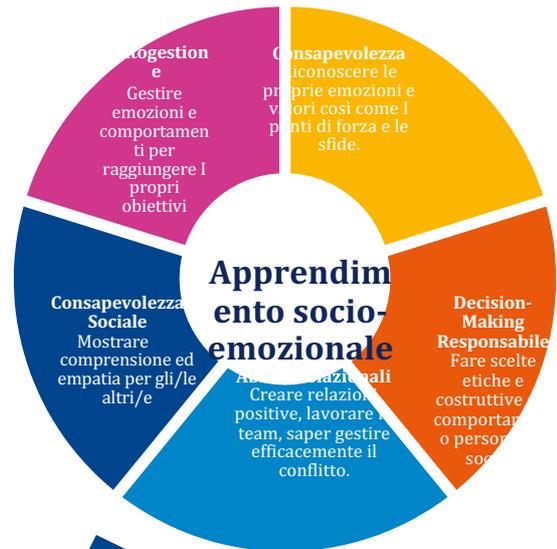
Modestia

Cortesia

Coraggio

Autocontrollo

Sincerità



## I valori di Schooljudo.eu



**TRUST**



**COLLABORATION**



**RESPECT**



**SELF-CONTROL**



**RESILIENCE**



**DISCIPLINE**

# I valori di Schooljudo.eu

## Fiducia – Contare sull'altro/a

**"La fiducia è must".**

- **Fiducia in sè stessi**
- Osare oltrepassare i limiti perseverando, anche quando le cose si fanno difficili.
- **Fiducia nell'altro/a**  
Fiducia nel fatto che l'altro/a si fermerai quando tu vorrai.
- **La Fiducia può aumentare**
- Quando non c'è ancora molta fiducia, puoi partire da quella mostrando all'altro/o che vuoi fare del tuo meglio.

## Collaborazione – Aiutare sempre l'altro/a

**"Stai andando alla grande se riesci a collaborare".**

- **Ognuno/a nel suo punto di forza**  
Ognuno /a è bravo in qualcosa di diverso. Dai a te stesso/a e agli/le altri/e lo spazio per scoprire in cosa siete bravi.
- **Conoscere l'altro/a**  
Lavorare insieme è più sicuro con gli /le amici/he, ma può andare molto bene anche con i/le compagni/e di classe che non si conoscono ancora bene.
- **Più forti insieme**  
Quando il gruppo si assume la responsabilità di mantenere un'atmosfera piacevole in classe per tutti/e.

## Rispetto – Valorizzare l'altro/a

**"Se non trascuri, capisci la parola rispetto".**

- **Rispetto di sé**  
Ascoltare il proprio corpo. Essere onesti su ciò che si pensa e si sente, verso se stessi ma anche verso gli/le altri/e.
- **Rispetto per il proprio ambiente**  
Trattare gli/le altri/e come si vorrebbe essere trattati. E trattate gli oggetti degli/le altri/e come vorreste che trattassero i vostri.
- **Uguali ma diversi**  
Anche se indossate tutti un judogi bianco, tenete a mente gli/le altri/e.



## **Controllo – Essere equilibrate/e**

**“Il controllo è ciò che ci rende integri”.**

### **- Avere il controllo**

Pensare prima di dire o fare. Non lasciare che le emozioni prendano il controllo.

### **- Dare spazio all'altro/a**

Ascoltatevi a vicenda e date all'altro/a lo spazio per mostrare la sua forza.

### **- Prendere decisioni**

Soppesate le vostre scelte. A volte la scelta nell'interesse del gruppo viene prima della scelta per se stessi.

## **Resilienza – Cadi 7 volte, rialzati 8.**

**"L'apprendimento non si basa sull'essere brillanti, ma sulla resilienza".**

### **- Osate porre dei limiti**

È facile far sapere se qualcosa vi piace, ma fatelo anche se non vi piace.

### **- Difendersi a vicenda**

Aiutare l'altro/a a stabilire un limite.

### **- Resistere insieme**

Essere presenti l'uno per l'altro/a, nei momenti buoni e in quelli cattivi.

## **Disciplina – Fare ciò che è necessario**

**“La vera forza viene da dentro, si chiama disciplina”.**

### **- Raggiungere gli obiettivi**

- Sapete dove volete andare o cosa volete raggiungere. Finché sarete forti e continuerete a credere, alla fine riuscirete a raggiungere l'obiettivo.

### **- Regole e accordi**

- Rispettate le regole e gli accordi presi. Un accordo è un accordo.

### **- Resistere e tenere duro**

- Rimanete forti (mentalmente). Decidete cosa è andato storto e pensate a come risolverlo.

Durante la lezione fai sempre riferimento ai valori. Sii coerente su questo e i/le bambini/e capiranno e agiranno in base ai valori. I valori possono essere citati durante i giochi, gli esercizi e le situazioni sociali tra bambini/e o tra insegnante e bambini/e.

*Un esempio:*

Quando si fa un gioco in cui bisogna prendere, ma un/a bambino/a bara. Un esempio di conversazione in cui un/a bambino/a è stato preso, ma continua a correre:

**Insegnante:** "Sei stato preso?"

**Bambino:** "No, appena"

**Insegnante:** Quindi, questo significa che qualcosa hai sentito. Sentiamo cosa ne pensano gli/le altri/e. Pensate che dovrebbe sedersi se ha appena sentito qualcosa?"

**Bambini/e:** "Sì, dovrebbe sedere!"

**Insegnante:** "Allora mettiamoci d'accordo adesso su questo. Se senti qualcosa, sei preso e devi sedere. È così che possiamo fidarci reciprocamente. Per favore rispetta questa regola senza barare."

**L'insegnante quando il bambino si siede:** "Hai ancora un pollice in su da parte mia!"

**Bambino:** "Perché"

**Insegnante:** "Perché hai dimostrato fiducia sedendoti e autocontrollo senza arrabbiarti. Ben fatto!"





**FIDUCIA**



**COLLABORAZIONE**



**RISPETTO**



**AUTOCONTROLLO**



**RESILIENZA**



**DISCIPLINA**



**DIVERTIMENTO**



# Introduzione a Schooljudo

Per partire bene con il tuo programma, è importante presentare te stesso/a e Schooljudo.eu alla scuola.

È quello che chiamiamo lezione 0.

La lezione 0 è pensata affinché tu, l'insegnante di classe, i bambini e le bambine vi consociate e capire cosa il gruppo si può aspettare dalle successive lezioni. L'attenzione è rivolta ad allineare le aspettative, senza perdere di vista i valori.

Sappi che dall'inizio tu avrai un ruolo esemplare in classe. Puoi parlare di:

Chi sei tu? Racconta la tua storia personale di judo;

Perché sei qui? Insegnerai i valori attraverso il judo;

Cosa insegnerai loro oltre a farli divertire giocando? Parla loro di fare complimenti ed altri feedback, chiedi di usare i pollici (il metodo dei pollici è spiegato in un'altra pagina).

## Indicazioni per la preparazione della Lezione 0 dell'Entertrainer

Una volta ottenuto il programma della classe, incluse date delle tue lezioni, dovrai iniziare a pianificare la Lezione 0, preferibilmente almeno una settimana prima che inizi. Presentati per questa prima lezione con molto anticipo, in modo da avere tempo di incontrare il dirigente (o chi sarà incaricato dalla scuola). Precisa che vorresti vedere dove farai lezione, così da poter verificare se:

La location è facile da raggiungere per i bambini e le bambine;

La location è sufficientemente spaziosa;

La location e lo spazio intorno sono sicuri;

I materiali sono stati consegnati, sono corretti e completi;

I poster ed i diplomi sono stati consegnati

C'è qualcosa che manca? Allora mettiti in contatto con la Federazione.

## Lo svolgimento della Lezione 0

Durante la Lezione 0 ti presenterai al Gruppo e condividerai quello che farai durante le lezioni. Puoi utilizzare i seguenti strumenti ed argomenti:

- Poster dei valori del judo
- Storia del judo ed i valori
- Menzionare uno dei valori e chiedere di fare esempi al riguardo
- Segnalare le cose importanti durante la lezione: togliere gioielli, avere mani e piedi puliti, unghie corte
- Introdurre il judogi ed il tatami
- Insegnare come indossare la cintura

-



## Il ruolo dell'insegnante di classe

La Lezione 0 è anche il momento perfetto per discutere con l'Insegnante di classe cosa ti aspetti da lui/lei durante le lezioni di judo. Puoi dire come vorresti che fosse coinvolta/o. Precisare che è responsabilità dell'insegnante che gli/le studenti siano presenti e cambiati con l'abbigliamento sportivo in tempo. Altri suggerimenti che possiamo darti (se necessari):

- se le lezioni si tengono a scuola, chiedi all'insegnante di ritirare le scatole con le uniformi in modo che i bambini/e possano cambiarsi in stanze chiuse.
- chiedi all'insegnante se qualche bambino/a può aiutare a montare i tatami prima della lezione.
- assicurati che i bambini/e si cambino in maniera ordinata.

Tutto quello che discuti e concordi durante la Lezione 0 renderà più scorrevole e divertente lo svolgimento delle successive. Per concludere: non dimenticare che alla fine della giornata sei tu responsabile per tutto quello che accade durante le lezioni di Schooljudo.eu. Se hai qualche dubbio, contatta immediatamente la tua Federazione Nazionale.

## Esempio di mail precedente alla Lezione 0

*Gentile <nome della persona di contatto>,*

*Grazie per aver aderito al programma Schooljudo.eu. Vorrei presentarmi. Il mio nome è <il tuo nome> e sono l'Entertrainer responsabile delle lezioni di Schooljud.eu nella vostra scuola. Vorrei precisare alcuni aspetti prima di iniziare le lezioni.*

*Vorrei poter visitare la scuola in qualche momento prima di iniziare il programma, in modo da presentarmi a Lei e alla classe, conoscerci e conoscere le reciproche aspettative e desideri. In totale, avrei bisogno di 10—15 minuti per gruppo.*

*L'ideale sarebbe venire per questa Lezione 0, come possiamo chiamarla, il <giorno> alle <orario>. Potrebbe andare bene? In caso contrario, La prego di indicarmi quale delle seguenti opzioni risulta più conveniente per Lei:*

- <data> alle <orario>
- <data> alle <orario>
- <data> alle <orario>

*Nella speranza di aver fornito sufficienti informazioni, resto in attesa dell'incontro. Le auguro buona giornata.*

*Cordiali saluti*

*<il tuo nome>*

--

*Entertrainer Schooljudo.eu*

*T. <numero di telefono>*

*<indirizzo mail>*