

OSVEŽITEV ZA JUDO UČITELJE

JUDO TEACHER REFRESHMENT



**JUDO
SCHOOLS**



Program Erasmus+ Sport
SCP – partnerstva za sodelovanje

sojudo.eu

Vseevropski osnovnošolski ekosistem za sporazum o dodelitvi
sredstev za poučevanje juda št. 623019-EPP-1-2020-1-HU-SPO-SCP

Vsebina

Uvod	38
Poučevanje otrok kot učitelj juda	40
Starostne značilnosti	52
Varnost	65
Naslednji korak	67
Priloga 1	68
Priloga 2	70
Priloga 3	72

Uvod

Opremljanje otrok z veščinami za življenje

IJF Judo v šolah je pedagoški program, ki prispeva k telesnemu, mentalnemu in socialno/čustvenemu razvoju otrok ter izboljšuje socialno varnost v šolah.

Jigoro Kano je ustanovil judo kot strukturo za duševno in telesno vzgojo. Njegova končna vizija je bila ustvariti boljšo družbo s pomočjo vrednot športa. Verjamemo, da bodo otroci, ki so enkrat trenirali judo, v prednosti vse življenje.

Učitelji juda IJF navdihujejo otroke tako, da posvečajo pozornost osmim temeljnim vrednotam juda: prijateljstvo, čast, spoštovanje, skromnost, vljudnost, pogum, samokontrola in iskrenost. Dodali smo še deveto vrednoto, katalizator juda IJF v šolah: zabava. Z judom v šolah je učenje samo zabava.

»Judo je igra, zato ga je treba vaditi z veseljem. Je tudi občudovanja vredna življenjska šola.«

Poslanstvo

Juda je šola življenja, kjer vsi vaditelji sledijo moralnemu kodeksu v svoji vadbi in življenju. Pred vsem drugim je naše glavno poslanstvo zabavati, izobraževati in poučevati judoiste.

Ne glede na filozofijo, poreklo, veroizpoved, ukvarjanje s športom prinaša samo dobiček za človekov razvoj.

Na ta način lahko lastnosti, kot so odločnost, sposobnost premagovanja, moč padca, a nato dviga, spodbujajo rast otroka v nastajanju najstnika.

Mnoge vrednote rutine, posvečene judu, koristijo razvoju človeka. Zato je naš cilj vsako leto vključiti milijone otrok, jih naučiti spretnosti za življenje in ustvariti boljšo družbo.

Kaj želimo otrokom?

- Z izobraževanjem otrok skozi judo in njegove vrednote želimo zgraditi boljšo družbo.
- Otrokom po vsem svetu želimo pomagati pri postavljanju ciljev, disciplini, spoštovanju drug drugega in okolje, spopadajte se z uspehom, a tudi z neuspehom.
- Z zdravstvenega vidika bomo pomagali v boju proti debelosti in proti ustrahovanju.
- Želimo, da ima vsak otrok možnost vključevanja v program juda v šolah.

Vrednote IJF

Vrednote juda so osnova naše metode in vedno del vsakega učnega načrta. Naš celoten program temelji na teh vrednotah. Za program Schooljudo.eu uporabljamo drugačne vrednote od IJF, ki jih vidite spodaj. V našem programu uporabljamo:

- zaupanje
- sodelovati
- spoštovanje
- samokontrola
- odpornost
- disciplina

vrednote Schooljudo.eu, ki jih uporabljamo, najdete v gradnikih.

Odrasli in otroci lahko vidijo svet na drugačen način. Otroci morda ne poznajo izrazov, vendar bodo razumeli vrednote s preprostimi stavki in dejanji. Razlagamo, kako otroci uporabljajo vrednote IJF skozi vaje in v vsakdanjem življenju.

Tako IJF definira vrednote:

Razlaga odraslih:

Razlaga otrok:



 Vljudnost	To je spoštovanje do drugih.	Do vseh sem prijazen in prijazen. Pozdravljamo se in se poslovimo drug od drugega. Z judom ne morem nikogar žgečkati, ščipati, ugrizniti ali brcniti
 Pogum	Dela, kar je prav.	jaz sem pogumen Vedno se trudim/upam narediti.
 Poštenost	Govoriti je po resnici.	Povem, kaj najraje ali rad počnem. povem resnico. jaz ne lažem
 Čast	Treba je biti zvest dani besedi.	Delam, kar sem rekel, da bom naredil. Držim svoje obljube.
 Skromnost	Govoriti o sebi je brez arogance ali nepotrpežljivosti.	Ko zmagam, čestitam partnerju, ker je igral dobro.
 Spoštovanje	Brez spoštovanja ni zaupanja.	Nikogar ne poškodujem. Vedno se priklonim partnerju in vedno stisnem roko. Ne goljufam, ker goljufi nikoli ne morejo biti zmagovalci.
 Samokontrola	Imeti nadzor. Premislite, preden kar koli rečete ali naredite. Ne dovolite, da vas čustva prevzamejo.	Obvladam sebe, svoja čustva in energijo
 Prijateljstvo	To je najčistejši človeški občutek.	Ko imam prijatelja, mu/ji pomagam. Prijatelja podpiram, če potrebuje. Vesel sem, če kaj doseže.

In seveda zadnja vrednota ZABAVNO. Smej se in zabavaj!

Poučevanje otrok kot učitelj juda

Učitelj juda

Kot učitelj juda igrate pomembno vlogo pri telesnem, duševnem in socialnem/čustvenem razvoju otrok, ki sodelujejo v IJF Judo v šolah. Otroke boste opremili z 'Spretnostmi za življenje'.

Verjamemo, da ste vi glavni ključ do uresničitve sanj: uvesti judo v šolah po vsem svetu z milijoni udeležencev letno.

Kot učitelj boste predlagali igrive vaje, a tudi začeli poučevati prve tehnike juda z mislijo na varnost. Smernice tega dokumenta so splošne in nam bodo pomagale opredeliti izobraževalne izbire in strategije poučevanja. Vsak učitelj bo moral biti pri pouku pozoren na posebne potrebe vsakega otroka. To je naš bistveni izobraževalni izziv.

Učitelj mora biti hkrati: - Vzgojitelj - vplivate na razvoj otroka in njegovo odraščanje v odraslega;

- Učitelj - ste vzor in vir znanja;
- Zabavljač/animator - skupino napolnite z energijo in naredite judo bolj igriv.

Osebnost učitelja juda: - Najprej ste učitelj

juda, ker ste navdušeni nad judom. Moral bi imeti profesionalca miselnost;

- Morate biti prilagodljivi in sposobni prilagoditi svoj odnos glede na občinstvo. To je vaša primarna kakovost. Pomeni prilagoditev glede na kontekst okolja, glede na starost in motivacijo otrok;
- Ura juda je predstava v živo, ki jo izvaja učitelj na tatamiju. Skrivnost uspeha je v vaši sposobnosti izraziti svojo osebnost, to pomeni biti oseben in izviren. Temu se reče karizma; - Morali bi biti sposobni ustvariti čustveni učinek na otroke. Ne gre za osebnost, ampak za razkrivanje.

Toda zakaj smo izbrali besedo Entertrainer? Beseda je mešanica dveh besed zabavljač in trener. Ker je zabava osrednji koncept vseh dejavnosti juda v šolah, smo želeli, da se to zajame v profesionalnem naslovu. Zato je pri načrtovanju učinkovitega učenja naloga Entertainerja ustvariti učne dogodke in izkušnje, ki bodo otrokom omogočili pridobivanje novih spretnosti ali znanja v varnem okolju.

Sporočilo za učitelje juda

Komunikacija je nujna v vsakem odnosu, še posebej v odnosu med učiteljem juda in otroki. Pomembno vprašanje, ki si ga morate zapomniti, ni, kako se posameznik odloči komunicirati, temveč kako učinkovito to počne. Vrste komunikacije vključujejo verbalno in neverbalno (govorica telesa/kretnje). Pomembno si je zapomniti, da je komunikacija dvosmerni proces.

Razmislite o komunikacijskem procesu, prikazanem na sliki 1.



Slika 1

Sistem na sliki 1 je enosmerni brez možnosti povratne informacije. Prikazuje učitelja juda, ki učenca spodbuja k zagotavljanju uspešnosti. Do dobrega učenja skoraj vedno pride, ko dobimo povratne informacije od učenca, ker poudarjajo razumevanje, napredek in težave učenca. Razmislite zdaj o komunikacijskem procesu, prikazanem na sliki 2.



Slika 2

V kontekstu usposabljanja je bistvenega pomena, da otroci ne samo potrjujejo, ampak tudi razumejo posredovane informacije. Govor se uporablja predvsem za posredovanje informacij, medtem ko govorica telesa izraža medosebne odnose in čustva.

Neverbalna komunikacija zajema vidike, kot so obrazna mimika, očesni stik, pogled, kretnje, osebni prostor in drža. Pomen inštruktorjeve govorice telesa je poudarjen z dejstvom, da je vpliv sporočila v situaciji iz oči v oči okoli 7 % verbalen (samo dejanske besede), 38 % vokalni (ton glasu, prevoj in drugi zvoki) in okoli 55 % neverbalnih.

Če želite izvedeti več o komunikaciji – verbalni in neverbalni. Glej prilogo 1

Ključni napotki za učitelja

Upoštevati je treba nekaj ključnih točk, ki jih boste uporabili pri vsaki igri ali vaji:

- Ponovite varnostna navodila za vsako igro/vajo
- Ne osredotočajte se na zmago ali poraz.
- Bodite posebno pozorni, ko je na tatamiju veliko gibanja; nadzorovati morate skupino da bi se izognili trkom ali pretiranemu gibanju
- Igre/vaje so razvrščene v tri kategorije: skupinska igra, ekipna igra, individualna igra.
- Otrokom dajte jasna navodila, da se bodo lahko osredotočili samo na eno nalogo.

V svojih učnih urah poudarite, da obstaja prostor za učenje obvladovanja čustev, kot so razočaranje, jeza, prizadetost, bolečina, zmaga, poraz, stres ali strah. Konec koncev ste tam, da drug drugega podpirate in krepite.

Vodenje otrok

Ni določenega recepta za vodenje/nadzorovanje otrok. Obstajajo štirje pomembni dejavniki, ki delno določajo situacijo, v kateri poteka vodenje/supervizija. Ti dejavniki ste vi, okoliščine (čas, kraj, skupina itd.), učenci in naloge, ki jih je treba opraviti.

Če povzamemo, lahko naštejemo številna vodilna načela; -

Ko pride do težave, ugotovite, v kom je težava (koga to moti)

je to učitelj, otrok ali morda oba.

- Ko je težava z učiteljem, dajte "jaz sporočilo" in se izogibajte "ti sporočilom"

Sporočilo JAZ vsebuje naslednje tri dele;

- konkretno vedenje otrok (sedenje in potiskanje drug drugega)
- posledice, ki jih ima to vedenje zate (tako se ne morem razumeti z vsemi).
- občutek, ki ga imate zaradi tega vedenja (zdi se mi nadležno)

»Fantje, ko se tako vlečete in potiskate, se ne morem razumeti. To se mi zdi nadležno.«

- Do otroka vedno pristopajte pozitivno; bodite pozorni na stvari, ki gredo dobro, in in čim bolj ignorirajte nesprejemljivo vedenje.
- Bodite previdni pri kaznovanju in ne lepите negativnih etiket na otroka.
- Spodbujajte samostojnost otroka tako, da;
 - Ne pride vedno takoj do rešitve ali namiga
 - Pustite jim, da izkusijo, da zaupate v njihove sposobnosti
 - Podprite jih pozitivno in jih malospodbudite v pravo smer
- Otroka jemljite resno in aktivno jih poslušajte
 - Aktivno poslušanje; bodite zainteresirani in redno povzemajte otrokove besede.
- Motivirajte otroke tako, da se povežete z njihovimi zmožnostmi in razjasnite pričakovanja, ki jih imate do otrok.

Metoda poučevanja

Poučevanje ni samo poučevanje. Poučevanje vsebuje; načrtovanje pouka, izvedba pouka in evalvacija pouka. V tem delu poudarimo, kako narediti dobro premišljene lekcije. Metodologija okoli moralnega kodeksa juda bo otrokom pomagala pri učenju veščin za vse življenje.

Med drugim vključuje: - ustrezen letni program s cilji:

- kakovosten pouk (vključno s pripravo učnega lista):

- navodila za otroke:

- ocenjevanje.

Verjamemo, da se boste pri pouku držali naše metodologije in vaj. Če pomislite na vajo, ki manjka v učnem načrtu ali na prilagoditev programa – super! Naj obstaja odprta kultura za izmenjavo znanja in omogočanje drug drugemu, da se izboljšamo. Sporočite nam tudi, da se lahko odločimo, ali se vaja ujema z našo filozofijo poučevanja. Zelo cenimo vaše aktivne prispevke k našemu programu.

Letni program

Šolski program mora vključevati kontinuirano učno filozofijo, kjer se otroci učijo o judu in njegovih vrednotah. Pri sestavljanju programa za judo v šolah je treba upoštevati več stvari, kot so: starost otrok, trajanje programa, število ur na teden in (posebne) potrebe otrok. Cilj je imeti ustrezen letni program za vsako skupino od 4 do 12 let.

Kaj bo v programu?

Moralni kodeks je najpomembnejši element programa. DNK juda prenaša temeljne vrednote (glej vrednote IJF), ki se prepletajo, da zgradijo moralni kompas. Spoštovanje tega kodeksa je osnova in bistvo pri vadbi juda. Lahko se odločite za poudarek na eni določeni vrednoti na leto, na cikel ali med poukom.

Program ni namenjen samo predstavitvi juda. Namenjen je temu, da otroke nauči fizičnih, duševnih in socialnih/čustvenih veščin, ki jih bodo lahko uporabljali do konca življenja.

Prvi korak pri ustvarjanju programa je določitev glavnega cilja. Česa želite, da se otroci naučijo glede na telesne, duševne in socialne/čustvene sposobnosti?

Če želite doseči svoj glavni cilj, morate vzpostaviti različne korake za njegovo dosego. To bodo cilji vašega cikla. Če ga razdelite na manjše korake, boste lahko ocenili in bili bolj prilagodljivi z otroki in šolo ter po potrebi prilagodili program.

Kako določiti cilje; - kaj učenci znajo in kaj zmorejo?

- kaj zmorejo?

- kaj pričakujejo?

- kaj jih privlači?

Kakovost pouka

Pri pouku juda je zelo pomemben sam uvod. Če lahko otroke 'ujamete' in jih zainteresirate, bo to zelo pripomoglo k hitremu začetku pouka in dobremu vzdušju. Potrebovali boste močan uvod, ki bo vsem olajšal užitek in varno sodelovanje z dejanji in izzivi.

Učni načrti

Za načrtovanje lekcije ni enega jasnega pristopa. Če opazujete izkušene inštruktorje, boste morda v praksi našli veliko različnih pristopov k učnim načrtom. Nekateri inštruktorji imajo zelo podrobne načrte, medtem ko se zdi, da imajo drugi malo načrtov. Pomembno je, da je pouk vedno skrbno načrtovan.

Spodnji diagram je predloga, ki vam bo v pomoč pri načrtovanju lekcije in bo uporabljen za razlago glavnih delov a lekcija.



Judo v šolah

Učni list



Kraj: Datum: Čas: Učiteljica: Lekcija št.:	Cilj lekcije	Skupina
		Material

Struktura lekcije	Časovne vaje	Cilji	Navodila	Opažanja
Sprejem občinstva, Zarei; Ritsurei				
Ogrevanje				
Odmor za hidracijo				
Tehnični del				
Nazaj k miru				
Zarei; ritsurei				

Primer, kako izpolniti učni list, najdete v prilogi 4.

Učni pripomočki in motivacija

Z učnimi pripomočki mislimo na orodja, ki jih lahko uporabimo med poukom za spodbujanje učnega procesa. Sredstva za usposabljanje je treba uporabiti v situacijah, kjer omogočajo takojšnjo izvedbo usposabljanja s takojšnjim učinkom (tj. uporaba žoge za učenje padca naprej) in jih uporabiti za ponazoritev stvari, ki jih je težko posredovati verbalno ali z bolj tradicionalnimi metodami. Spodaj najdete primere, kako je to mogoče uporabiti.

Gradivo ima lahko podporno funkcijo pri poučevanju;

- Osnovne spretnosti (zemeljska motorika);

- osnovne gibalne veščine juda so osnovne motorične sposobnosti, kot so vlečenje, potiskanje, kotaljenje, obračanje in padanje. notri poučevanje takšnih veščin imajo lahko učni pripomočki koristen učinek.

Spretnost	Material
Vlečenje in potiskanje	Trak kot črta, rdeča blazina, judo trak
Kotaljenje in padanje	Medicinska žoga, body ball, judo band
Obračanje in gibanje	Obroči, gumijasti diski, stožci, črte

- Specifične veščine (judo tehnike)

- na poti od lažjega k težjemu v metodični liniji so lahko gradiva v pomoč tako toriju kot ukeju pri premagovanju težav.

Specifična veščina	Material
Tehnike metanja	Podloga za padce, gumijasti diski, barvna podloga
Tehnike Ashi waza	Trakovi, gumijasti diski, oznake na podlogi
Tehnike dvigovanja	Podloga za jesen

- vizualizacija judo tehnik in imen • video je lahko

dober dodatek k vaši razlagi. Tudi tabla je lahko podpora govorjeni besedi.

Bolj vizualno usmerjenim otrokom lahko tehnike narišemo ali zapišemo.

Motiviranje otrok: metoda rdečega pasu

Metoda rdečega pasu izvira iz športnega judo kluba Saint Genevieve v Franciji. Namen te metode je pritegniti pozornost učencov in jih motivirati, da premagajo svoje slabosti in postanejo boljši otroci.

Skozi vse leto imate v lasti enega (ali več) rdečih pasov. Otrokom boste razložili, da boste na koncu vsake lekcije kot nagrado podelili rdeči pas.

Kriteriji za pridobitev pasu so preprosti. Bodite pozorni v razredu, pomagajte svojim prijateljem, če to potrebujejo, ne delajte hrupa, dvignite roko, preden spregovorite, recite hvala, dobro delo, bodite spoštljivi itd. Z drugimi besedami, uporabljajte vrednote juda med lekcija.

Otrok, ki bo dobil pas na koncu ure, bo lahko sedel zraven vas, naslednjo uro pa na začetku (pas bo imel pri sebi tudi ves čas ure). Na koncu lekcije vam bo pomagal dati pas drugemu otroku.

Ritual:

1. Na koncu lekcije so vsi otroci v položaju za zarei.
2. Učitelj izbere enega (ali več) otrok. Otrok bo prišel k vam, ostali otroci pa mu bodo ploskali, ker je tisti dan dobro opravil delo.
3. Otrok bo ostal poleg vas in skupaj z vami izvajal priklon.
4. Po priklonu otrok ostane z vami. Vsi ostali otroci tvorijo vlak (vrsto) in drug za drugim stisnejo roko vam in otroku z rdečim pasom, preden zapustijo tatami.

S to vajo vključite otroke. Daješ jim odgovornost in možnost, da ti pomagajo narediti izbira.

Poskrbite, da bo ob koncu leta vsak otrok vsaj enkrat prejel rdeči pas. Motivirajte ga, da izbere otroka, ki je bil najboljši zgled uporabe vrednot, in ne katerega od njegovih prijateljev.

Ta metoda jim bo pomagala ne le pri uporabi vrednot pri vsaki učni uri, temveč jih bo dodatno motivirala za obiskovanje in sodelovanje pri pouku.

Navodilo

Učenje je v bistvu pridobivanje nečesa novega ali krepitev obstoječih spretnosti in znanja. Vsi otroci se ne učijo na enak način. Obstajajo razlike v tem, kako vsak otrok pridobiva znanje.

Otroci morajo imeti široke in ustrezne priložnosti za učenje – takšne, ki se odzivajo na njihove individualne potrebe in načine učenja. Takšne tekme so idealne. Učenje poteka v različnih kontekstih in okoljih (vključno z urami juda). Kako se otroci učijo, je rezultat dinamičnih interakcij skozi čas.

Ti so lahko proaktivni, reaktivni, motivacijski, intenzivni, zmerno zanimivi ali kreativno nabiti. Učenje izhaja iz izkušenj, ki se razlikujejo od dneva do dneva in od posameznika do posameznika.

Prepoznavanje otrokovih učnih zahtev se začne z zavedanjem, kaj so te zahteve, in vključuje stalno ocenjevanje, kaj deluje in kaj ne. To vključuje komunikacijo, sodelovanje, poskuse in napake, pregled rezultatov in povratne informacije.

Učni slogi

Vizualni učenci – najbolje se učijo tako, da vidijo informacije (35 % otrok spada v to kategorijo)

Primeri učnih orodij: grafikoni, slike, zemljevidi, grafike, izrazi obraza, izkušnje iz resničnega življenja, ponavljanje demonstracije.

Slušni učenci – najbolje se uči s poslušanjem in govorjenjem

Primeri učnih orodij: poslušanje, govorjenje, glasba, zvočni učinki

Kinestetični učenci – najbolje se učijo z gibi in dotikom (12 %)

Primeri učnih pripomočkov – igranje vlog, aktivne vaje.

Analitični učenci – najbolje se učijo po vrstnem redu, zaporedju, seznamu, podrobnostih, organizacijah (35 %)

Primeri učnih pripomočkov – zborna branje, posnete knjige, pisanje zgodb, računalniške igre, igre, skupinske dejavnosti.

Globalni učenci – uči se z inovativnostjo, intuicijo, hitro obdeluje informacije (12 %)

Primeri učnih orodij – pravila, navodila po korakih, tabele, specifični cilji, oznake.

Nujno je prepoznati področja otrokove moči in šibkosti ter kako se otroci najbolje učijo v različnih situacijah. In kako se otrok uči (bodisi z igro, učenjem, raziskovanjem, reševanjem problemov, praktičnimi dejavnostmi, sodelovanjem ali na kakšen drug način), gre za izgradnjo temeljev znanja.

Na voljo je veliko poti za omogočanje močnejših in učinkovitejših mrež za učenje. Ti vključujejo zagotavljanje primernosti, pravičnosti in prilagodljivosti – trije ključni za omogočanje dobrega ujemanja med otroki in potencialnimi učnimi izkušnjami v šoli, doma ali drugje.

O Fit

Kako se otroci učijo, lahko izboljšate tako, da ustvarite dobro ujemanje med otrokom in razpoložljivimi priložnostmi za učenje. Razmislite o naslednjih vprašanjih: - Ali je dejavnost usklajena z otrokovo stopnjo pripravljenosti? Se pravi, ne prelahko ne pretežko. Ne preveč dolgočasno ali preveč

zapleteno. Ni preveč sedeč ali preveč frenetičen.

- Kakšne ocene so bile opravljene? Otrokove učne potrebe je najbolje določiti z več ukrepi, vključno s stalnim ocenjevanjem, ki je specifično za predmet, je vključeno v pouk in se individualno odziva.
- Ali so navodila jasna? Zmede vodijo v nesrečo. Morale bi biti možnosti za postavljanje vprašanj in pojasnjevanje zadeve na poti.
- Ali obstaja izbira? Otroci postanejo bolj angažirani, če so povabljeni, da izberejo, kako bi se lahko nečesa lotili, ali če tisto, kar se učijo, vzbudi ali nagovori njihovo radovednost.
- Katere spodbude bi lahko pomagale ohraniti zagon in motivacijo? Spodbuda? Okrepitev? Konstruktivne povratne informacije? Drugi ljudje delijo breme?
- Kje je zabava? Ali je vgrajen čas za odmore in sprostitve?

O pravičnosti

To, kako se otroci učijo, vključuje pravičnost. Pri ocenjevanju otrokovih potencialnih učnih priložnosti upoštevajte ta vprašanja: - Ali je dejavnost smiselna? Ali je realno pričakovati, da bo otrok to želel doseči? Izbira je sestavni del dosežek.

- Ali je aktivnost primerno zahtevna? Naloga mora biti obvladljiva z razumnim trdom.
- Je tvegano? In če je tako, ali obstaja nekakšna varnostna mreža, ki bi pomagala ublažiti strah ali skrb?
- Ali ima otrok potrebna sredstva in orodja? Ali vadba zahteva tehnologijo? Karkoli že je ali so materiali dostopni?
- Ali je cilj dosegljiv v predvidenem času? Ali obstaja nekaj prostora za premikanje glede otrokovega pogajanja? daljša časovnica? Dovolite bližnjice? Spreminjanje pričakovanj?

O prilagodljivosti

Uporabite praktične strategije za povečanje prilagodljivosti in uskladite izkušnje s tem, kako se otroci najbolje učijo. Za optimizacijo učenja razmislite o teh vprašanjih:

- Je vpletenost? Spodbujajte otroke, da sodelujejo pri načrtovanju svojih učnih izkušenj, da bi zagotovili da so zelo primerni.
- So čustva pod nadzorom? Otroci morda potrebujejo pomoč in pomiritev pri prepoznavanju in spopadanju z občutki, kot so jeza, sram, zaskrbljenost, razočaranje, žalost itd. Otroci lahko gradijo na svojem čustvenem počutju.
- Kaj pa sklopi spretnosti? Pomagajte otrokom razviti boljše delovne navade v zvezi z organizacijo, upravljanjem časa, postavljanje ciljev, odločanje, komunikacija in samozagovornišvo.
- Ali so otroci razmišljali o prejšnjih strategijah prilagajanja? Odpornost lahko spremeni igro! Kako je otrokom v preteklosti uspelo zaobiti ali premagati težave? Kakšne taktike ali ideje so jim prej uspeli? Koga so najeli za pomoč? Razmišljanje o preteklih uspehih ponuja okno v možnosti za sedanjost in prihodnost.
- Zakaj ne bi bili ustvarjalni? Pomagajte otrokom razmišljati na nove ali inovativne načine o tem, kako narediti neusklajeno situacija, naloga ali okolje bolj privlačno, zanimivo ali spodbudno za učenje. Ustvarjalnost spodbuja učenje in lahko spodbuja izražanje, poveča produktivnost in pomaga ljudem premagati izziv.

Ko smo upoštevali zgoraj navedeno, so za učenje potrebni 3 pogoji. To so praksa, koncentracija in spomin.

Vadite

Bolj kot otrok izvaja veščino ali obnavlja temo, večja je verjetnost, da bo postal spreten in sčasoma pokazal večjo natančnost pri tej nalogi. V ta namen preverite, ali ima otrok dovolj časa in priložnosti, da vadi, kar se ga učijo, da pomaga pri utrjevanju in razumevanju novih informacij. Če ne, jim poskusite, kjer je mogoče, dati dodaten čas. V večini primerov pa se pričakuje, da bo otrok v kratkem času sprejel veliko informacij.

koncentracija

Možgani imajo omejeno sposobnost obdelave in interpretacije informacij, zato mora biti otrok sposoben koncentracije in pozornosti, da se uči. Ustvarite okolje, v katerem se lahko otroci osredotočijo na pomembne informacije in 'odložijo' vse, kar je nezaželeno ali nepotrebno, tj. izogibajo se motnjam. Poleg tega ne pozabite, da vaš(-i) učenec(-i) ne bo mogel/-a nenehno ohranjati svoje pozornosti in je zato ključnega pomena, da vgradite odmore, igre ali spremenite dejavnosti.

Če otrok informacij, ki se jih nauči, ne prenese v svoj spomin, jih ne bo mogel priklicati in uporabiti pozneje. Pomembno je, da ima otrok možnost vaditi in se osredotočati na veščine in informacije, ki se jih uči, tako da pridobivanje informacij postane bolj ali manj samodejno.

Spomin

Spomin se nanaša na shranjevanje znanja in spretnosti in čeprav je razumevanje te psihološke funkcije abstraktno, je koristno razmišljati o spominu kot o dveh sistemih - dolgoročnem spominu in delovnem spominu. Dolgoročni spomin je kot zbirni sistem, kjer so shranjene trajne informacije. Delovni spomin je začasna shramba, kjer se obdelujejo nove informacije, dokler niso pretvorjene v dejanja, shranjene v dolgoročnem spominu ali pozabljene. Pri poučevanju učencev je eden od glavnih ciljev, da obdržijo veščine in znanje, vendar je idealno, da si učenci te informacije zapomnijo učinkovito in hitro. Vendar glede na to, da se po Hermannu Ebbinghausu (1885) 60 % naučenega v smislu znanja pozabi v eni uri, je nujno, da inštruktorji poskušajo pomagati učencem, da zadržijo informacije.

Za dodatne informacije o otrocih s posebnimi potrebami glejte prilogo 2.

Evalvacija

Vedno je pomembno, da ocenite, kaj počnete med programom in lekcijami. Dala vam bo povratne informacije o tem, ali otroci razumejo in zmorejo pravilno izvesti vajo ter ali so pripravljeni na naslednji korak v programu. Npr. Če otroci še ne znajo izvajati ukemija, jih ne morete naučiti tehnike metanja.

Ko zaženete program, je pomembno, da opravite 'ničelno meritev'. Poznati morate izhodišče otrok. Po tem boste vsakič, ko boste ocenili, videli napredek in vas lahko vodi skozi program. Obstajajo različne vrste ocenjevanj: na primer po vaji, po učni uri in po programu.

Vsi vam bodo pomagali izboljšati in prilagoditi program ter s tem pomagati otrokom pri doseganju ciljev.

Lastna ocena

Učitelji juda bi morali vedno iskati načine za izboljšanje svoje tehnike in sposobnosti poučevanja. Na primer, ko je učna ura izvedena, mora učitelj juda pregledati, ali so učenci čim bolj učinkovito dosegli učne cilje. Učitelj juda bo morda prav tako želel preveriti, ali se je zanimanje otrok ohranilo skozi celotno lekcijo, bodisi zaradi vključenosti ali kakovosti seje.

Refleksija med skupinskimi aktivnostmi

Refleksija je tudi pomembno orodje za učenje med ali po skupinskih dejavnostih. Izboljšuje pedagoško klimo ter izboljšuje in pospešuje učni proces. Otrokom omogoča tudi, da podajo svoje mnenje o pravilih igre. Predloge, ki jih morda imajo, je mogoče demokratično preizkusiti s postavljanjem vprašanj, kot je: »Kako lahko naredimo igro bolj razburljivo? Katero pravilo je treba prilagoditi, dodati ali odstraniti?« Tako lahko igra veliko bolje deluje za eno skupino kot za drugo. Izziv za učitelja je raziskati meje skupine in se odločiti, kaj bo spodbudilo rast.

Primer ocenjevanja po vaji; Ko so otroci vadili tehniko, jih postavite v eno vrsto. Nato povabiš dva otroke, da prideta na sredino in pokažeta tehniko. Druge otroke lahko prosite, naj izrazijo svoje mnenje: 'Kaj je bilo prav in kaj narobe?' Povedal vam bo, ali so razumeli vajo, če potrebujejo več časa za vadbo ali če boste morda morali vajo prilagoditi.

Vprašanja, ki so lahko v pomoč pri ocenjevanju; -

Ali so bili cilji izbrani pravilno?

- Ali sem dovolj upošteval začetno situacijo?
- Ali je bila učna snov zadovoljiva?
- Ali sem uporabil pravilno učno metodo?
- Ali je pouk potekal po načrtih (učni proces)?

Za oceno po programu glej prilogo 3.

Starostne značilnosti

Juda se pri 4 ali 12 letih ne uči na enak način. Pomembno je, da otroke razdelimo v starostne skupine, saj bodo imeli otroci različne stopnje razvoja na telesni, mentalni in socialno/čustveni ravni. Najbolje je, da svojo metodo in pouk prilagodite značilnostim starostne skupine.

Ko poučujete otroke, je pomembno poznati načela in značilnosti otrok. Z drugimi besedami, znati morate ravnati in se pogovarjati z vsako skupino otrok. Ob upoštevanju teh načel morate razumeti, kateri cilji so dosegljivi. To se bo preneslo v drugačen letni program, kjer se bodo otroci lahko učili različnih tehničnih gibov (tako judo kot nejudo). Nekatere tehnike, ki so primerne za 12-letnike, so lahko nevarne za mlajše otroke. Prav tako mlajši otroci še ne bodo poznali vseh pojmov gibanja. O tem morate znati razmisliti in svoj program prilagoditi tako, da bo primeren za določeno starostno skupino. Na spletni platformi najdete primer letnega programa.

Edina stvar, ki bo enaka za vsako starostno skupino, je moralni kodeks (vrednote juda). Od trenutka, ko stopite na tatami z otroki, boste morali sprejeti/povečati vrednote v vsaki lekciji svojega cikla. Ste ambasador vrednot. Vsakič, ko govorite ali pokažete vajo, se zavedajte, da ste otrokom vzor.

Za IJF Judo v šolah smo sestavili tri skupine otrok od štirih do dvanajstih let. Izročili vam bomo življenjepis starostnih skupin. Seveda se lahko prilagodite svojemu kontekstu.

Fizične lastnosti

4 do 6 let	6 do 9 let	9 do 12 let
Različne izkušnje in motorične sposobnosti	Velika razlika (motorične sposobnosti)	Velike razvojne razlike med deklicami in dečki (deklice puberteta)
Težave z orientacijo (ne poznajo razlike desno – levo)	Regulacija toplote v telesu ne deluje optimalno	Fantje: Zlata doba za delo na koordinaciji in tehniki.
Dolgo časa se ne morejo gibati in trenirati (brez aerobne zmogljivosti)	Krhkost glave in vratu	Želja po premikanju je pri fantih velika
Lahko si zelo hitro opomorejo (ni potreben dolg premor)	Kostni in nevrološki motor nista primerna za večje obremenitve in udarce	Dekleta: Želja po gibanju je vse manjša
Koordinacijske sposobnosti so zelo osnovne		

Kako se lahko odzovete na te pogoje?

4 do 6 let	6 do 9 let	9 do 12 let
Razlikovati	Usmerite energijo	Razlikovati
Vizualna podpora, pomaga otrokom pri boljši orientaciji	Prekinitve hidracije	Več pozornosti posvetite tehničnim podrobnostim
Delajte na obeh straneh	Pozor z nadzorno tehniko na terenu	Ne silite deklet in fantov k skupni vadbi
Usmerjen trening vzdržljivosti nima smisla	Pozor z ushiro-ukemi in tehniko nazaj	
Kratke pavze		
Osredotočite se na koordinacijo		

Mentalne značilnosti

4 do 6 let	6 do 9 let	9 do 12 let
Dolgo časa se ne morejo osredotočiti	Velika razlika (kognitivne sposobnosti)	Koncentracija je zelo dobra
Niso sposobni dobro pregledati informacij	Bolje se lahko osredotočite in ste potrpežljivi	Osredotočenost postaja vse boljša
Notranja motivacija	Sposobni so razmišljati in popraviti napake	
	Vedno več zunanje motivacije	

Kako se lahko odzovete na te pogoje?

4 do 6 let	6 do 9 let	9 do 12 let
Različne vloge	Daljši čas vadbe	Povečajte čas vadbe
Rituali	Delajte na podrobnostih	Tehnika vaj je lahko bolj zapletena
Kratke sekvence vadbe		
Kratka in razločna razlaga		
Priporočite samo eno od dveh točk za izboljšanje		

Socialne/čustvene značilnosti

4 do 6 let	6 do 9 let	9 do 12 let
Egocentrično vedenje	Velika razlika (čustvene sposobnosti)	Želijo imeti besedo pri zadevah
Odzivajo se spontano in čustveno, ker so njihove verbalne sposobnosti omejene	Bolj se lahko vključijo v skupino	Želijo večjo distanco do učitelja
	Bolj sposoben nadzorovati čustva (boljše jezikovne sposobnosti)	Dekleta: Bojijo se neuspeha
	Iščejo mesto v skupini	
	Čas za krepitev samozavesti	

Kako se lahko odzovete na te pogoje?

4 do 6 let	6 do 9 let	9 do 12 let
Pogoste vaje, ki jih lahko izvajajo sami	Osredotočite se na dajanje komplimentov	Da jim dam besedo
Uvesti je treba vadbo s partnerjem ali v skupini	Spodbujajte jih	Dajte jim možnost izbire
	Vaja za sestavljanje skupine	Ne silite jih, da pokažejo tehniko v skupini

Dali vam bomo primer prve ure programa, ki je namenjen začetnikom, torej otrokom brez judo izkušenj. Za vsako starostno kategorijo vam bomo dali primer. Pri vsaki uri uporabljamo enake vaje, vendar prilagodimo zahtevnostno stopnjo.

Pregled pouka;

	4 do 6 let		6 do 9 let		9 do 12 let	
Vsebina:	T		T		T	
Sprejem občinstva, Zarei, Rituri	4'	'Pozdrav Metoda rdečega pasu Pokličite imena	4'	pozdrav Metoda rdečega pasu Pokličite imena	4'	pozdrav Metoda rdečega pasu Pokličite imena
Ogrevanje	15'	Dejavnost 1 - Igra Avtomobili Dejavnost 2 - Igra rakov Dejavnost 3 - Igra letala Dejavnost 4 - Igra poveljevanja	20'	Aktivnost 1 - Igra Avtomobili + dodatna vaja/gibi Dejavnost 2 - Igra Rakovica + dodatna vadba/gibi Dejavnost 3 - Igra z letalom + dodatna vaja/gibi Dejavnost 4 - Igra poveljevanja	20'	Aktivnost 1 - Igra Avtomobili + dodatna vaja/gibi Dejavnost 2 - Igra Rakovica + dodatna vadba/gibi Dejavnost 3 - Igra z letalom + dodatna vaja/gibi Dejavnost 4 - Igra poveljevanja
Odmor za hidracijo	3'		3'		3'	
Tehnični del	15'	Dejavnost 1 - Najdi prijatelje + ukazovalna igra Dejavnost 2 - Igra ravnotežja Dejavnost 3 - Opozicijska igra: Kuhalnica in klobasa Dejavnost 4 - Krokodil in raki	25'	Dejavnost 1 - Poišči prijatelje + igra poveljevanja + dodatna vaja/gibanja Dejavnost 2 - Igra ravnotežja + dodatna vadba/gibi Dejavnost 3 - Igra nasprotovanja: Igra vstani + začetek randori ne waza + dodatna vaja/gibi Dejavnost 4 - Krokodil in raki	25'	Dejavnost 1 - Poišči prijatelje + igra poveljevanja + dodatna vaja/gibanja Dejavnost 2 - Igra ravnotežja + dodatna vadba/gibi Dejavnost 3 - Igra nasprotovanja: Hrbet ob hrbtu + začetek randori ne waza + dodatna vaja/gibi Dejavnost 4 - Krokodil in raki
Nazaj k miru	5'	Igra kipov	5'	Igra kipov	5'	Igra kipov
Zarei, Ritsurei	3'	metoda rdečega pasu pozdrav		Metoda rdečega pasu pozdrav		Metoda rdečega pasu pozdrav

4 do 6 let

Učitelj(ji): Freitas Leandra	Kraj: Madeira	Občinstvo: 4/6 let, homogena skupina. Beli pasovi in beli pasovi z rumeno črto. 1 leto juda max.			Datum: 31.9.2018 Čas pouka: 16h-16h45 = 45 minut
Splošni cilj lekcije: 1. dan juda, evalvacija skupine					Material: tatami, judogi
Specifični cilj lekcije: od 1. dne povečati vrednote juda in rituala					Lekcija št. 1
Vsebina pouka Časovne vaje			Cilji	Navodila	Opažanja
Sprejem občinstva, Zarei; Ritsurei	4'	Metoda pozdravnega rdečega pasu (razlaga) Pokličite imena učencev na začetku razreda.	imeti združeno skupino, od prvega dne sprejeti vrednote juda Otroci se morajo naučiti, da ko pridejo v dojo, se lahko povzpnejo na tatami samo po dovoljenju učitelja.	Ko otroci stopijo na tatami, se morajo postaviti v vrsto ob kolenih in počakati na trenutek za pozdrav. Otrokom lahko razložite, da je to način za pozdrav in slovo v judu. Ko kličete imena, eno za drugim, bodo prišla do vas in se postavila v vrsto (vlak). Vsak otrok bo prišel na trenirajte in položite roko na ramena brez potiska. Ta preprosta vaja lahko vzpostavi stik drug z drugim. Rdeči pas Metoda: prosim pogledjte pri razlagi prej v tem dokumentu.	Zakaj je pomembno, da pokličete na začetku ure in ne na koncu? Gre za varnost (če starš ali učitelj prijavi, da je njegov/njen otrok pogrešan med ali ob koncu pouka, lahko pomaga vedeti, ali je bil tam na začetku). Pomaga tudi pri vodenju lekcije (vedi, ali so soda ali liha). Razložite metodo rdečega pasu na začetku razreda od prvega dne.
Ogrevanje	15'	Dejavnost 1 - Igra Avtomobili Dejavnost 2 - Igra rakov Dejavnost 3 - Letalo igra Dejavnost 4 - Igra poveljevanja	Ogrejte sklepe in povečajte srčni utrip. pripravite otroka na aktivnost. Dejavnost 1 - učenje hajiméja in mateja - Dejavnost 2 - premikanje vstran - naučite se premikati vstran brez prekrivanja nog. Dejavnost 3 - naučite se izvajati ekvilibracijo z eno nogo. Nauči se kako osredotočiti. Dejavnost 4 - cilj te vaje je videti kako hitro lahko otrok izvaja minimalne vaje čas. To je igra reakcije in osredotočenosti ter hitrost.	Dejavnost 1 - Poučevanje hajiméja in mateja s primeri avtomobilov. 'Hajimé' pomeni zeleno luč (tako da lahko začnejo nalogo, ki jo da učitelj, npr. tek) „Mate“ pomeni rdeča luč (pomeni ustavitev, nihče se ne premakne in ohrani tišino). Če rečeš 'parkiraj', morajo iti do rdeče obrobe tatamija. Dejavnost 2 - otrok položi roke (rakovice) na boke in se premika vstran (ena noga se vedno dotakne druge noge, ko začne). Ko učitelj ploskne z rokami, zamenjajo stran (gredo na drugo stran). Dejavnost 3 - Otroci izbere svojo najljubšo nogo in ostane na tej nogi ter poskuša statično uravnovežiti. (po tem, ko učitelj ploska z rokami, morajo zamenjati nogo (plosk z različnimi ritmi bo naredil vajo bolj zabavno). Dejavnost 4 - Igra ukazov - vsakič, ko učitelj reče vajo, ki jo mora otrok opraviti čim hitreje (npr. počep, klečanje, ležanje na trebuhu, na hrbtu, na trebuhu na rdečem tatamiju, na hrbtu na rumenem tatamiju, stopala na rdečem in roke na zelenici itd.)	Dejavnost 1 - poskrbite, da so navodila jasna, vedno pokažite omejitve na tatamiju ter bodite pozorni in razložite, da morajo vedno gledati naprej, da se ne zaletijo v vaše prijatelje. Pri tej starosti otrok nima občutka za prostor. Dejavnost 2 - poskrbite, da otrok med vajo ne prekriza nog in ima predstavo o ritmu igre. Dejavnost 3 - otroci bodo težko izvajali vajo, vendar jim bo pomagala, da se že med ogrevanjem osredotočijo. Dejavnost 4 - videli boste, da bodo med igro nekateri otroci hitrejši od drugih, lahko vam pomaga oceniti in videti bolj reaktivne otroke v vašem razredu. Uporabite ga lahko pozneje v razredu, ko sestavljate delovne skupine.

Vsebina pouka Časovne vaje			Cilji	Navodila	Opažanja
Odmor za hidracijo	3'	Odmor za pitje vode	poučite otroke o pomenu pitja med telesno dejavnostjo, zmanjšajte srčno ritem in se osredotočite na preostanek razreda	Da gredo otroci piti, morajo imeti ritual. Zato vedno uvedite isti ritual, ki je sestavljen iz hoje do steklenice namesto teka, ne pijte v tatamiju, ne igrajte se z vodo.	Otroci bodo nagnjeni k teku, zato morate otroka pripraviti na vsako lekcijo odgovoren. Naj si en otrok zapomni pravila pred premorom in enako spremlja druge.
Tehnični del	15'	Dejavnost 1 - Najdi prijatelje + ukaz igra Dejavnost 2 – Igra ravnotežja Dejavnost 3 - Opozicijska igra: Štedilnik in klobasa Dejavnost 4 – Krokodil in raki	Dejavnost 1 - Cilj je, da se otroci naučijo ravnotežja in vzpostavijo stik med otroki. Dejavnost 2 – Cilj je naučiti se uravnovežiti z obema nogama na tleh in imeti dobro držo. Dejavnost 3 - Otroci se naučijo vzpostaviti stik in začeti soočenje. Dejavnost 4 – Cilj je zabavati se, a tudi vaditi gibe, ki so se jih naučili med poukom, tokrat s hitrostjo.	Dejavnost 1 - Ta igra ima 2 naračila: Flamingo in sloni. Ko zakličete 'flamingo', morajo stati na eni nogi in ostati pri miru. Ko zakličete 'sloni', morajo z rokami oblikovati rilec in poiskati drug rilec (prijatelja). Dejavnost 2 - Otroci stojijo na dveh nogah drug proti drugemu. Dotikajo se rok in drug drugega poskušajo spraviti iz ravnotežja (brez premočnega potiskanja ali metanja!) Cilj otrok je, da stopala ostanejo v liniji. Če se premaknejo 1 ali 2 čevlji naprej ali nazaj, drugi otrok zasluži točko. Dejavnost 3 – Začetni položaj: Kuhalnik bo na njegovem kolena, klobasa pa bo ležala pred njim na hrbtu (predstavljajte si, da je pripravljena, da prime joko shiho gatame). Domišljija za otroke: kuhalnico lahko prosite, naj doda sol in druge sestavine, to lahko naredijo z rokami. Po tem mora štedilnik pogledati zadaj, da vidi, kje je vilice in nož sta za jesti klobaso. V tistem trenutku klobasa postane čarobna klobasa in se začne odkotaliti, da je ne pojedjo. (Otroci, ki se igrajo klobaso, se v bistvu lahko odkotalijo.) Kuhalnik bo lovil klobaso in jo poskušal zgrabiti, da bi jo pojedel. Dejavnost 4 - Imate 2 krokodila. Vsakič, ko se krokodil dotakne majhnega raka, ta postane krokodil. Mali raki ne morejo teči (gibati se morajo kot mali raki, torej vstran), krokodili pa se morajo premikati roke in kolena. Raki ne morejo skoči in krokodili ne morejo vstati. Če gredo izven omejenega območja, postanejo krokodil. Na koncu vam bodo ostali samo še krokodili.	Dejavnost 1 - Prepričajte se, da je cilj igre jasen. Prepričajte se, da imajo pri iskanju prijatelja vsi otroci nekdo. Dejavnost 2 - Zelo pomembno je, da ne morejo udariti druge osebe. Najprej se morajo dotakniti rok, nato lahko začnejo potiskati Dejavnost 3 – Pomembno je, da so vaša navodila jasna in jasno razložite vlogo otroka. Tudi, ko bo kuhalnik jedel klobaso, bodite jasni, da klobase ne morejo zgrabiti v vratu, ampak samo v prsih. Dejavnost 4 - Območje igre mora biti omejeno zaradi varnosti. Prepričajte se, da so varnostna pravila otrokom jasna izogibajte se nesrečam

Vsebina pouka Časovne vaje			Cilji	Navodila	Opažanja
Nazaj k miru	5'	Igra kipov	znižati srčni utrip	To je enak koncept igre avtomobilov, vendar hoja. Otroci hodijo po tatamiju in ko učitelj reče 'mate', se morajo ustaviti; pri hajiméju se lahko premikajo. Tisti, ki se premikajo, so 'izločeni', si izberejo tatami in se usedejo ter v tišini počakajo na konec igre. Ko se vsi usedejo, bodo morali zapreti oči in se uleči na hrbet. Potem ko se učitelj dotakne stopala vsakega otroka. S tem udarcem bodo otroci vedeli, da lahko gredo na začetni položaj za pozdrav (v eno vrsto).	Smešna vaja, pomirite otroke in jim pomagajte, da se osredotočijo na razred do konca. Otroci morajo to igro izvajati brez prevelikega navdušenja, vedno morajo hoditi in molčati do konca lekcije.
Zarei; Ritsurei	3'	Metoda rdečega pasu pozdrav	imeti združeno skupino, od prvega dne sprejeti vrednote juda	To je enako kot na začetku, vendar z uporabo metode rdečega pasu. (Rdeči pas boste predali otroku, ki je na najboljši način pokazal vrednote juda).	

»Zabavne vaje ali igre z morebitnimi pripomočki.
Zgodbe, v katerih bo otrok postal igralec.»

6 do 9 let

Učitelj(ji): Freitas Leandra		Kraj: Madeira	Občinstvo: 6/9 let, homogena skupina. Beli pasovi in beli pasovi z rumeno črto. 1 leto juda max.		Datum: 31.9.2018 Čas pouka: 16h-17h = 1 ura
Splošni cilj lekcije: 1. dan juda, evalvacija skupine					Material: tatami, judogi
Specifični cilj lekcije: od 1. dne povečati vrednote juda in rituala					Lekcija št. 1
Vsebina pouka	Časovne vaje		Cilji	Navodila	Opažanja
Sprejem občinstva, Zarei; Ritsurei	4'	Metoda pozdravnega rdečega pasu (razlaga) Pokličite imena učencev na začetku razreda.	imeti združeno skupino, od prvega dne sprejeti vrednote juda Otroci se morajo naučiti, da ko pridejo v dojo, se lahko povzpnejo na tatami samo po dovoljenju učitelja.	Ko otroci stopijo na tatami, se morajo postaviti v vrsto ob kolenih in počakati na trenutek za pozdrav. Otrokom lahko razložite, da je to način za pozdrav in slovo v judu. Ko kličete imena, eno za drugim, bodo prišla do vas in se postavila v vrsto (vlak). Vsak otrok bo prišel na trenirajte in položite roko na ramena brez potiska. Ta preprosta vaja lahko vzpostavi stik drug z drugim. Rdeči pas Metoda: prosim pogledjte pri razlagi prej v tem dokumentu.	Zakaj je pomembno, da pokličete na začetku ure in ne na koncu? Gre za varnost (če starš ali učitelj prijavi, da je njegov otrok pogrešan med ali ob koncu pouka, lahko pomaga vedeti, ali je bil tam na začetku). Pomaga tudi pri vodenju lekcije (vedi, ali so soda ali liha). Razložite metodo rdečega pasu na začetku razreda od prvega dne.
Ogrevanje	20'	Dejavnost 1 - Igra Avtomobili Dejavnost 2 - Igra rakov Dejavnost 3 - Letalo igra Dejavnost 4 - Igra poveljevanja	Ogrejte sklepe in povečajte srčni utrip. pripravite otroka na aktivnost. Dejavnost 1 - učenje hajiméja in mateja Naučite se premikati nazaj Dejavnost 2 - premikanje vstran – naučite se premikati vstran brez prekrivanja nog. Povečanje kate kumi in začetek stika. Dejavnost 3 - naučite se vzdrževati ravnotežje z eno nogo. Naučite se osredotočiti. Dejavnost 4 – cilj te vaje je videti kako hitro lahko otrok izvaja minimalne vaje čas. To je igra reakcije in osredotočenosti ter hitrost.	Dejavnost 1 - Poučevanje hajiméja in mateja s primeri avtomobilov. 'Hajimé' pomeni zeleno luč (da lahko začnejo z nalogo, ki jo da učitelj, npr. teži) 'Maté' pomeni rdečo luč (pomeni ustavitvev, nihče se ne premakne in ohrani tišino). Če rečeš 'parkiraj', morajo iti do rdeče obrobe tatamija. Prilagoditev: Postavite več znakov, na primer lahko tečejo nazaj. Dejavnost 2 - otrok položi roke (rakovice) na boke in se premika vstran (ena noga se vedno dotakne druge noge, ko začne). Ko učitelj ploskne z rokami, zamenjajo stran (gredo na drugo stran). Prilagoditev: Morali bodo pograbit za rokav in iti s partnerjem. Dejavnost 3 - Otrok izbere svojo najljubšo nogo in ostane na tej nogi ter poskuša statično uravnovežiti. (po tem, ko učitelj ploska z rokami, morajo zamenjati nogo (plosk z različnimi ritmi bo naredil vajo bolj zabavno). Prilagoditev: imeti morajo ravnotežje na nogi, a poskušati biti tudi bolj vodoravni (kot uchi-mata). Prilagoditev 2: Gibati se bodo morali z eno nogo v tatamiju. Dejavnost 4 - Igra poveljevanja – vsakič, ko učitelj izgovori vajo, jo mora otrok izvesti čim hitreje (npr. počep, klečanje, ležanje na trebuhu, na hrbtu, na trebuhu na rdečem tatamiju, na hrbtu na rumeni tatami, noge na rdečem in roke na zelenem itd.)	Dejavnost 1 - poskrbite, da so navodila jasna, vedno pokažite omejitve na tatamiju ter bodite pozorni in razložite, da morajo vedno gledati naprej, da se ne zaletijo v vaše prijatelje. Pri tej starosti otrok nima občutka za prostor. Poskrbite, da otroci gledajo čez ramo, da se ne udarijo. Dejavnost 2 - poskrbite, da otrok med vajo ne prekriza nog in ima predstavo o ritmu igre. Raven je nekoliko višja, ker morajo prijeti za kimono, morajo se bolje uskladiti. Dejavnost 3 - otroci bodo težko izvajali vajo, vendar jim bo pomagala, da se že med ogrevanjem osredotočijo. Dejavnost 4 - videli boste, da bodo med igro nekateri otroci hitrejši od drugih, lahko vam pomaga oceniti in videti bolj reaktivne otroke v vašem razredu. Uporabite ga lahko pozneje v razredu, ko sestavljate delovne skupine.

Vsebina pouka Časovne vaje			Cilji	Navodila	Opažanja
Odmor za hidracijo	3'	Odmor za pitje vode	poučite otroke o pomenu pitja med telesno dejavnostjo, zmanjšajte srčno ritem in se osredotočite na preostanek razreda	Da gredo otroci piti, morajo imeti ritual. Zato vedno uvedite isti ritual, ki je sestavljen iz hoje do steklenice namesto teka, ne pijte v tatamiju, ne igrajte se z vodo.	Otroci bodo nagnjeni k teku, zato morate otroka pripraviti na vsako lekcijo odgovoren. Naj si en otrok zapomni pravila pred premorom in enako spremlja druge.
Tehnični del	25'	Dejavnost 1 - Najdi prijatelje + ukaz igra Dejavnost 2 – Igra ravnotežja Dejavnost 3 – Igra nasprotovanja: Igra vstani + začetni randori ne-wasa Dejavnost 4 – Krokodil in raki	Dejavnost 1 - Cilj je, da se otroci naučijo ravnotežja in vzpostavijo stik med otroki. Dejavnost 2 – Cilj je naučiti se uravnotežiti z obema nogama na tleh in imeti dobro držo. Dejavnost 3 - Otroci se naučijo vzpostaviti stik in začeti soočenje. Dejavnost 4 – Cilj je zabavati se, a tudi vaditi gibe, ki so se jih naučili med poukom, tokrat s hitrostjo.	Dejavnost 1 - Ta igra ima 2 naročila: Flamingo in sloni. Ko zakličete 'flamingo', morajo stati na eni nogi in ostati pri miru. Ko zakličete 'sloni', morajo z rokami oblikovati rilec in poiskati drug rilec (prijatelja). Prilagoditev: Dodate naročilo 'sendvič', kjer so otroci mora biti s tremi osebami, kot sendvič. Dejavnost 2 - Otroci stojijo na dveh nogah drug proti drugemu. Dotikajo se rok in drug drugega poskušajo spraviti iz ravnotežja (brez premočnega potiskanja ali metanja!) Cilj otrok je, da stopala ostanejo v liniji. Če se premaknejo 1 ali 2 čevlji naprej ali nazaj, drugi otrok zasluži točko. Prilagoditev: dodaš žogo. Oba se dotikata žoge in jo poskušata premakniti na enak način kot z roko. Dejavnost 3 – En otrok drži drugega otroka na tleh v višini prsi. Cilj otroka, ki ga drži, je, da vstane, cilj otroka, ki ga drži, pa je očitno, da zadrži drugega. Dejavnost 4 - Imate 2 krokodila. Vsakič, ko se krokodil dotakne majhnega raka, ta postane krokodil. Mali raki ne morejo teči (gibati se morajo kot mali raki, torej vstran), krokodili pa se morajo premikati roke in kolena. Raki ne morejo skoči in krokodili ne morejo vstati. Če gredo izven omejenega območja, postanejo krokodil. Na koncu vam bodo ostali samo še krokodili.	Dejavnost 1 - Prepričajte se, da je cilj igre jasen. Prepričajte se, da imajo pri iskanju prijatelja vsi otroci nekdo. Dejavnost 2 - Zelo pomembno je, da ne morejo udariti druge osebe. Najprej se morajo dotakniti rok, nato lahko začnejo potiskati Dejavnost 3 – Pomembno je, da so vaša navodila jasna in jasno razložite vlogo otroka. Ne morejo zgrabiti vratu ali glave. Tisti, ki je vstati, ne more vreči drugega. Dejavnost 4 - Območje igre mora biti omejeno zaradi varnosti. Prepričajte se, da so varnostna pravila otrokom jasna izogibajte se nesrečam

Vsebina pouka Časovne vaje			Cilji	Navodila	Opažanja
Nazaj k miru	5'	Igra kipov	znižati srčni utrip	To je enak koncept igre avtomobilov, vendar hoja. Otroci hodijo po tatamiju in ko učitelj reče 'mate', se morajo ustaviti; pri hajiméju se lahko premikajo. Tisti, ki se premikajo, so 'izločeni' izberejo tatami in se usedejo ter v tišini počakajo na konec igre. Prilagoditev: Ko se vsi usedejo, bodo morali zapreti oči in se uleči na vaš trebuh. Nato se učitelj dotakne hrbta vsakega otroka s številnimi prsti. Otrok mora uganiti število prstov. Če je pravilna, grede lahko na začetni položaj za pozdrav (v vrsto). Če ne, bo učitelj nekoliko olajšal.	Smešna vaja, pomirite otroke in jim pomagajte, da se osredotočijo na razred do konca. Otroci morajo to igro izvajati brez prevelikega navdušenja, vedno morajo hoditi in molčati do konca lekcije.
Zarei; Ritsurei	3'	Metoda rdečega pasu pozdrav	imeti združeno skupino, od prvega dne sprejeti vrednote juda	To je enako kot na začetku, vendar z uporabo metode rdečega pasu. (Rdeči pas boste predali otroku, ki je na najboljši način pokazal vrednote juda).	

9 do 12 let

Učitelj(ji): Freitas Leandra		Kraj: Madeira		Občinstvo: 9/12 let, homogena skupina. Beli pasovi in beli pasovi z rumeno črto. 1 leto juda max.		Datum: 31.9.2018 Čas pouka: 16h-17h = 1 ura	
Splošni cilj lekcije: 1. dan juda, evalvacija skupine						Material: tatami, judogi	
Specifični cilj lekcije: od 1. dne povečati vrednote juda in rituala						Lekcija št. 1	
Vsebina pouka Časovne vaje				Cilji	Navodila	Opažanja	
Sprejem občinstva, Zarei; Ritsurei		4'	Metoda pozdravnega rdečega pasu (razlaga) Pokličite imena učencev na začetku razreda.	imeti združeno skupino, od prvega dne sprejeti vrednote juda Otroci se morajo naučiti, da ko pridejo v dojo, se lahko povzpnejo na tatami samo po dovoljenju učitelja.	Ko otroci stopijo na tatami, se morajo postaviti v vrsto ob kolenih in počakati na trenutek za pozdrav. Otrokom lahko razložite, da je to način za pozdrav in slovo v judu. Ko kličete imena, eno za drugim, bodo prišla do vas in se postavila v vrsto (vlak). Vsak otrok bo prišel na trenirajte in položite roko na ramena brez potiska. Ta preprosta vaja lahko vzpostavi stik drug z drugim. Rdeči pas Metoda: prosim pogledjte pri razlagi prej v tem dokumentu.	Zakaj je pomembno, da pokličete na začetku ure in ne na koncu? Gre za varnost (če starš ali učitelj prijavi, da je njegov otrok pogrešan med ali ob koncu pouka, lahko pomaga vedeti, ali je bil tam na začetku). Pomaga tudi pri vodenju lekcije (vedi, ali so soda ali liha). Razložite metodo rdečega pasu na začetku razreda od prvega dne.	
Ogrevanje		20'	Dejavnost 1 - Igra Avtomobili Dejavnost 2 - Igra rakov Dejavnost 3 - Letalo igra Dejavnost 4 – Igra poveljevanja	Ogrejte sklepe in povečajte srčni utrip. pripravite otroka na aktivnost. Dejavnost 1 - učenje hajiméja in mateja Naučite se premikati nazaj Dejavnost 2 – premikanje vstran – naučite se premikati vstran brez prekrivanja nog. Povečanje kate kumi in začetek stika. Dejavnost 3 - naučite se vzdrževati ravnotežje z eno nogo. Naučite se osredotočiti. Dejavnost 4 – cilj te vaje je videti kako hitro lahko otrok izvaja minimalne vaje čas. To je igra reakcije in osredotočenosti ter hitrost.	Dejavnost 1 - Poučevanje hajiméja in matéja s primeri avtomobilov. 'Hajimé' pomeni zeleno luč (tako da lahko začnejo nalogo, ki jo da učitelj, npr. tek) „Mate“ pomeni rdeča luč (pomeni ustavitev, nihče se ne premakne in ohrani tišino). Če rečeš 'parkiraj', morajo iti do rdeče obrobe tatamija. Prilagoditev: Več znakov, na primer lahko tečejo nazaj. Prilagoditev: Več znakov, na primer lahko sledijo linijam tatamija. Če se srečata, lahko spremenita smer. Druga prilagoditev je, da eden stoji kot tunel (razširite noge), drugi pa gre mimo tunela. Dejavnost 2 - otrok položi roke (rakovice) na boke in se premika vstran (ena noga se vedno dotakne druge noge, ko začne). Ko učitelj ploskne z rokami, zamenjajo stran (gredo na drugo stran). Prilagoditev: Morali bodo pograbit za rokav in iti s partnerjem. Prilagoditev: Otroci lahko ujamejo oba rokava. Ko ploskate, zamenjajo smer.	Dejavnost 1 – poskrbite, da bodo navodila jasna, vedno pokažite omejitve na tatamiju ter bodite pozorni in razložite, da morajo vedno gledati naprej, da se ne zaletijo v vaše prijatelje. Pri tej starosti otrok nima občutka za prostor. Poskrbite, da otroci gledajo čez ramo, da se ne udarijo. Prepričajte se, da gredo otroci skozi tunel samo z ene strani. Dejavnost 2 - poskrbite, da otrok med vajo ne prekriza nog in ima predstavo o ritmu igre. Raven je nekoliko višja, ker morajo prijeti za kimono, morajo se boljje uskladiti. Dejavnost 3 - otroci bodo težko izvajali vajo, vendar jim bo pomagala, da se že med ogrevanjem osredotočijo. Dejavnost 4 - videli boste, da bodo med igro nekateri otroci hitrejši od drugih, lahko vam pomaga oceniti in videti bolj reaktivne otroke v vašem razredu. Uporabite ga lahko pozneje v razredu, ko sestavljate delovne skupine.	

Vsebina pouka Časovne vaje			Cilji	Navodila	Opažanja
				Dejavnost 3 - Otrok izbere svojo najljubšo nogo in ostane na tej nogi ter poskuša statično uravnovežiti. (po tem, ko učitelj ploska z rokami, morajo zamenjati nogo (plosk z različnimi ritmi bo naredil vajo bolj zabavno). Prilagoditev: Potrebujejo ravnotežje na stopalu, ampak tudi poskusite biti bolj vodoravni (kot uchi-mata) Prilagoditev 2: Na tatamiju se bodo morali premikati z eno nogo. Prilagoditev: Dodate lahko znake, kot je zanka (naredite 360-stopinjski skok) Dejavnost 4 - Igra poveljevanja – vsakič, ko učitelj izgovori vajo, jo mora otrok izvesti čim hitreje (npr. počep, klečanje, ležanje na trebuhu, na hrbtu, na trebuhu na rdečem tatamiju, na hrbtu na rumeni tatami, noge na rdečem in roke na zelenem itd.)	
Odmor za hidracijo	3'	Odmor za pitje vode	poučite otroke o pomenu pitja med telesno dejavnostjo, zmanjšajte srčno ritem in se osredotočite na preostanek razreda	Da gredo otroci piti, morajo imeti ritual. Zato vedno uvedite isti ritual, ki je sestavljen iz hoje do steklenice namesto teka, ne pijte v tatamiju, ne igrajte se z vodo.	Otroci bodo nagnjeni k teku, zato morate otroka pripraviti na vsako lekcijo odgovoren. Naj si en otrok zapomni pravila pred premorom in enako spremlja druge.
Tehnični del	25'	Dejavnost 1 - Najdi prijatelje + ukaz igra Dejavnost 2 - Igra ravnotežja Dejavnost 3 - Opozicijska igra: hrbet proti hrbtu + iniciacijski randori ne-wasa Dejavnost 4 - Krokodil in raki	Dejavnost 1 - Cilj je, da se otroci naučijo ravnotežja in vzpostavijo stik med otroki. Dejavnost 2 - Cilj je naučiti se uravnovežiti z obema nogama na tleh in imeti dobro držo. Cilj je naučiti se vzdrževati ravnotežje stoje na eni nogi. Dejavnost 3 - Otroci se naučijo vzpostaviti stik in začeti soočenje. Dejavnost 4 - Cilj je zabavati se, a tudi vaditi gibe, ki so se jih naučili med poukom, tokrat s hitrostjo.	Dejavnost 1 - Ta igra ima 2 naročila: Flamingo in sloni. Ko zakličete 'flamingo', morajo stati na eni nogi in ostati pri miru. Ko zakličete 'sloni', morajo z rokami oblikovati rilec in poiskati drug rilec (prijatelja). Prilagoditev: Dodate naročilo 'sendvič', kjer morajo biti otroci s tremi osebami, kot sendvič. Prilagoditev: Dodate 'hišo' in 'leva'. Otroci morajo biti s štirimi drugimi: trije se držijo za roke, eden pa je v sredini (lev). Dejavnost 2 - Otroci stojijo na dveh nogah drug proti drugemu. Dotaknili se bodo rok in drug drugega skušali spraviti iz ravnotežja (brez premočnega potiskanja ali metanja!) Cilj otrok je, da noge ostanejo v liniji. Če se premaknejo 1 ali 2 čevlji naprej ali nazaj, drugi otrok zasluži točko. Prilagoditev: doda žogo. Oba se dotikata žoge in jo poskušata premakniti na enak način kot z roko. Prilagoditev: Otroci morajo imeti ravnotežje na eni nogi.	Dejavnost 1 - Prepričajte se, da je cilj igre jasen. Prepričajte se, da imajo pri iskanju prijatelja vsi otroci nekdo. Dejavnost 2 - Zelo pomembno je, da ne morejo udariti druge osebe. Najprej se morajo dotakniti rok, nato lahko začnejo potiskati Dejavnost 3 - Pomembno je, da so vaša navodila jasna in jasno razložite vlogo otroka. Ne morejo zgrabiti vratu ali glave. Tisti, ki vstane, ne more vreči drugega. Dejavnost 4 - Območje igre mora biti omejeno zaradi varnosti. Prepričajte se, da so varnostna pravila otrokom jasna, da preprečite nesreče

Vsebina pouka Časovne vaje			Cilji	Navodila	Opažanja
				Dejavnost 3 - Sedite s hrbtom ob hrbtu. Ko izgovorite 'hajime', morajo otroci z obema rokama ploskati po blazini. Nato se lahko obrnejo in poskušajo partnerja držati na hrbtu. Dejavnost 4 - Imate 2 krokodila. Vsakič, ko se krokodil dotakne majhnega raka, ta postane krokodil. Mali raki ne morejo teči (gibati se morajo kot mali raki, torej vstran), krokodili pa se morajo premikati roke in kolena. Raki ne morejo skoči in krokodili ne morejo vstati. Če gredo izven omejenega območja, postanejo krokodil. Na koncu vam bodo ostali samo še krokodili	
Nazaj k miru	5'	Igra kipov	znižati srčni utrip	To je enak koncept igre avtomobilov, vendar hoja. Otroci hodijo po tatamiju in ko učitelj reče 'mate', se morajo ustaviti; pri hajiméju se lahko premikajo. Tisti, ki se premikajo, so 'izločeni' izberejo tatami in se usedejo ter v tišini počakajo na konec igra. Prilagoditev: Ko vsi sedijo, bodo ležali na hrbtu in morali imeti zaprte oči. Ko boste izgovorili številko, npr. 10. Nato boste začeli ploskati z rokami. Ko otroci mislijo, da ste ploskali 10-krat, lahko sedijo. Če je pravilna, gredo lahko na začetni položaj za pozdrav (v vrsto). Če ne, bo učitelj nekoliko olajšal.	Smešna vaja, pomirite otroke in jim pomagajte, da se osredotočijo na razred do konca. Otroci morajo to igro izvajati brez prevelikega navdušenja, vedno morajo hoditi in molčati do konca lekcije. Poskrbite, da bodo otroci spoštovali pravila, to je, da bodo imeli zaprte oči do konca igre. Prav tako še naprej ploskajte z rokami, tudi če ste že presegli število ploskanj (v tem primeru po 10, morate nadaljevati s ploskanjem). Poskrbite za različne ritme s ploskanjem, da otrokom olajšate ali otežite vajo.
Zarei; Ritsurei	3'	Metoda rdečega pasu pozdrav	imeti združeno skupino, od prvega dne sprejeti vrednote juda	To je enako kot začetek, vendar z uporabo metode rdečega pasu. (Rdeči pas boste predali otroku, ki je na najboljši način pokazal vrednote juda).	

Varnost

Varnost je eden najpomembnejših vidikov, ki jih morate upoštevati pri urah juda. Varnost morate vedno zelo ceniti in biti ustrezno usposobljeni.

Bodite pozorni na podrobnosti in vedno poskrbite za varnost otrok pri vsaki vaji, ki jo izvajajo. Če otroci naredijo napake, ki bodo povzročile nevarnost in/ali nesreče, si vedno vzemite čas za popravek, tudi če to spremeni potek vaše lekcije.

Bodite pozorni na razlike med spoloma in različno kulturno ozadje. Spoštujte odločitev, če otrok ne želi izvajati določene vaje.

Kako preprečiti poškodbe?

Da bi preprečili poškodbe, obremenitev oziroma intenzivnost med poukom ne sme presegati nosilnosti, ki jo otroci zmorejo. Upoštevajte, da dejavniki, kot so starost, spol, telesna pripravljenost in psihološki dejavniki, določajo, kakšno obremenitev otroci lahko prenesejo.

Na koncu želite povečati nosilnost, ne da bi presegli meje možne obremenitve.

Higiena

Poleg varnosti je pomemben dejavnik tudi osebna higiena. Menimo, da so starši in otroci odgovorni za nekaj osnovnih stvari: 1. Otroci vedno vstopajo s čistimi rokami in nogami. Seveda to velja za celotno telo, vendar roke in noge -

in svež vonj sta še posebej pomembna.

2. Morebitne (majhne) rane pred poukom prelepitate.
3. Dolgi nohti niso dovoljeni na podlogi.
4. Ves nakit je treba odstraniti. Če uhanov ni mogoče odstraniti, ker so bila ušesa pred kratkim prelučnjana, potem bomo naredili izjemo in jih posneli.
5. V laseh ne nosite kovinskih sponk ali kroglic. Če imate dolge lase, jih nosite spete v čop, kito ali kito. Uporabljajte samo elastične trakove, na katerih ni kovinskih kosov.
6. Uporabite stranišče pred začetkom pouka. Med poukom so odmori za stranišče dovoljeni le izjemoma.

Vsak otrok ne bo imel "svojega" judoga. Zaradi higiene priporočamo, da otroci nosijo majico pod obleko. Sem spadajo tudi otroci, ki se počutijo negotove glede svojega telesa.

Spolna zloraba/spolno nadlegovanje

Predpisi in zakoni vaše države bodo drugačni od drugih. Na primer, učiteljem se lahko prepove uporaba iste garderobe kot otroci. Močno vam svetujemo, da se seznanite s temi pravili, da preprečite morebitne težave v tej zadevi. Čeprav so primeri pedofilije v judu izjemno redki, vedno razmišljajte o najslabših možnih interpretacijah svojih dejanj in nikoli ne zapustite sence morebitne dvoumnosti, ne glede na to, kako verodostojni ste.

Ostala varnostna pravila

Zaščita prostora s tapeciranjem ovir vseh vrst (koti, radiatorji itd.), ki se nahajajo na razdalji manj kot 1 meter od tatamija in to na višini 1,5 metra od tal. Zaščitni materiali morajo ustrezati varnostnim standardom IJF.

Določbe:

Obstoj medicinskega kompleta prve pomoči za prvo pomoč in oskrbo v primeru nesreče. - Obstoj telefonske številke za klic v sili.

Šole:

- Sanitarna oprema,
- Higiena in vzdrževanje podlog.
- Površina tatamija mora biti čista in brez prask.
- Krvave madeže očistite in razkužite (ne uporabljajte sredstva na osnovi klora).
- Temperature – najmanj 14°, 18°.
- Stenska ogledala so dovoljena na razdalji najmanj 1 meter od roba tatamija.
- Okna/ogledala, ki se nahajajo manj kot 1 m od roba preprog, morajo biti zaščitena. Ni dejavnosti na blazinah brez prisotnega učitelja! (iz varnostnih razlogov).

Naslednji korak

Za prehod iz učitelja juda v trenerja je nekaj posebnih tem, ki jih morate poznati in se jih morate zavedati;

- Izkustveno učenje
- Socialno-čustveno učenje
- Schooljudo.eu vrednote
- Stopnja nezavedne kompetence
- Metoda refleksije metoda palca in ramena
- Cona proksimalnega razvoja
- Miselnost rasti
- Oblikovanje skupine

V priročniku Entertrainer in gradnikih smo povečali teoretični in praktični prevod juda v šolski lekciji. Zabavajte se ob branju in upamo, da boste dobili navdih!

Priloga 1

KOMUNIKACIJA – VERBALNA in NEVERBALNA

Govorica telesa

Poznavanje govorice telesa je bistvenega pomena za vsakega inštruktorja. Morate znati 'brati' učenčevo govorico telesa in se morate zavedati svoje. Ne morete prikriti lastne govorice telesa in zavedati se morate, kaj pošilja negativne občutke. Sprva se morda ne boste počutili samozavestni, da bi poučevali določeno skupino (avtisti, ADHD) – lahko poskusite čim bolj zmanjšati negativne signale in projicirati več pozitivnih. To pogosto pomeni, da ste videti bolj navdušeni, kot se počutite, in sčasoma bo to vplivalo na napredek vaših lekcij. Iskrenost je najboljša politika, takšne dvome pa je treba nemudoma sporočiti izobraževalni ustanovi in judoistični zvezi.

Drža

Kako stojite, sedite in se premikate, nakazujejo ali sporočajo sporočila drugim. Nekdo, ki stoji in se nenehno premika, je nemiren. Nagnjenost naprej kaže na zanimanje, prekrižane roke ponavadi nakazujejo obrambno držo. Oseba, ki se giblje samozavestno, se zelo razlikuje od tiste, ki se počuti negotovo.

Videz

Kako oblečeni vpliva na tiste, ki jih srečate. Za intervju se oblečemo bolj formalno kot za družabni dogodek s tesnimi prijatelji. Učenci pričakujejo, da bodo njihovi inštruktorji (kot vzorniki!) vzdrževali določen standard oblačenja, in če je inštruktor videti neurejen ali neurejen, ga morda ne bodo razumeli kot verodostojnega. V Judu je vedno eno od pravil Doja, da inštruktorji in učenci nosijo čist judogi.

Obraz

Obraz včasih imenujemo okno v naše občutke. Ko smo srečni, se smejimo. Težko je prenehati s tem! Mrščenje lahko kaže na težave z razumevanjem ali nestrinjanje. Obstaja množica obraznih izrazov in poiskati morate tiste, ki nakazujejo, da so učenci v težavah ali jim dobro sledijo. Vprašanje, ali razumejo, skoraj vedno dobi "da" - ni vedno zanesljiv pokazatelj. Oči so tudi ključ do občutkov. Močan očesni stik je običajno dober znak.

Bližina

Vsi imamo svoj 'osebni prostor'. Če se pogovarjamo z neznancem in pride preblizu, se odmaknemo, da povečamo prostor. Vendar lahko preveč prostora pomeni oviro. Na osebni prostor vpliva tudi kulturna razsežnost.

Zaletavanje v druge je med Nizozemci morda neprimerno, vendar ga Indijci ne zavračajo. Obstajajo štiri cone osebnega prostora: intimna, osebna, družbena in javna.

Intimna razdalja je najbližje območje (1 do 46 cm). To ozemlje se razteza od neposrednega fizičnega stika, kot sta objemanje in dotikanje, do šepetanja. Stiski rok pa se ne štejejo v intimno razdaljo. To je zato, ker potekajo v bolj formalnem okolju in ljudje ustvarijo dovolj prostora vmes tako, da iztegnejo roke. V to cono je dovoljeno zelo omejeno število ljudi iz naših družabnih krogov – ljubljene osebe ter bližnji člani in prijatelji.

Osebna razdalja sega od 46 cm do 1,2 m. Znotraj tega območja poteka interakcija med družinskimi člani, prijatelji in dobrimi znanci. Ljudje stojijo na doseg roke in občasno trepljanje po rami ni neprimerno. Če tujec vdre v ta osebni prostor, povzroči psihološko nelagodje. Včasih je neizogibno. Na primer na natrpanih ulicah in javnem prevozu, kjer je nemogoče ustvariti več osebnega prostora ali se izločiti iz okolja. V tem primeru se ljudje poskušajo psihično 'zaščititi' – zaprejo oči, berejo knjigo, poslušajo glasbo prek slušalk.

Socialna razdalja je naslednja plast, od 1,2 do 3,7 m. Ohranja se med kolegi v formalnem okolju, novimi znanci in neznanci na javnih mestih. Če tujec v pogovoru preseže te meje, se počuti neprijetno in grozeče. Posledica tega je, da se oseba želi odmakniti od vsiljivca.

Javna razdalja (3,7 – 7,6 m in več kot 7,6) je prostor za govorjenje pred večjim občinstvom, na primer v učilnicah, dvoranh, gledališčih ipd. V takšnih dogodkih govorci naredijo opazne spremembe v svojem jeziku. Izberejo drug govorni register in se pritožijo. Zamenjajo svoje neverbalno vedenje – govorijo glasneje in spreminjajo držo tako, da so videti bolj samozavestni.

Ta razdalja se seveda razlikuje med različnimi kulturami. V prvih nekaj učnih urah se sprehodite po učilnici in ohranjajte dobro razdaljo, vendar pokažite učencem, da se jim ne bojite pristopiti na formalen način. Z napredovanjem lekcije bi zmanjšali prostor na sprejemljivo socialno distanco.

Dotik

Običajni nasvet je, da se nikoli in v nobenem primeru ne dotikajte učenca! Čeprav obstajajo izjeme, kot je poučevanje učencov, ki opravljajo praktične naloge. Bodite previdni in vedno upoštevajte svoje organizacijske smernice. Kot je prikazano kasneje v tem razdelku, obstaja več načinov, kako otrokom dati kompliment brez dotika njim.

Verbalna in neverbalna komunikacija sta povezani v pomenu, ki ga oddajata. Če je inštruktorjeva govorica telesa v nasprotju s sporočilom, bo učenec bodisi postal zmeden ali pa bo zavrnil podane verbalne informacije. V nadaljevanju so navedeni splošni nasveti pri izvajanju inštrukcij juda.

Slišno

Bodite sposobni biti slišani, medtem ko spreminjate tempo dostave. Izogibajte se prehitremu govoru in ne pozabite na vrednoto tišine. Premor je zelo učinkovit način za pridobitev učenčeve pozornosti.

Jezik

Uporabljajte preprost, jedrnat jezik, izogibajte se žargonu in pojasnite vse uporabljene okrajšave.

Terminologija

Uporabljajte terminologijo, ki ustreza stopnji učenčevega razumevanja.

Zadrževanje

Ne govorite predolgo, saj je pozornost otrok omejena.

Priloga 2

OTROCI Z UČNIMI TEŽAVAMI

Inštruktorji lahko naletijo na učence s posebnimi učnimi težavami. Kaj mislimo s posebnimi učnimi težavami? Menijo, da težave z učenjem lahko povzročijo zunanje okoliščine (družina, skupnosti, priložnosti, izkušnje) in/ali notranje okoliščine (inherentne, senzorične, fizične, nevrološke). Spodnje okoliščine so značilne za specifično učenje

Težave: -

So lastne posamezniku.

- Lahko povzroči, da se oseba uči drugače.
- Niso povezani z intelektualno okvaro (razen slučajno).
- Lahko naključno obstaja s težavami v samoregulacijskem vedenju, pozornosti, socialnem zaznavanju in socialnem interakcija.
- Povzročajo težave pri dostopu do učnega načrta, razen če se zgodaj odkrijejo in ustrezno prilagodijo izobraževanje individualne potrebe, da se prepreči neuspeh

Primeri specifičnih učnih težav

Disleksija

Disleksijo najbolje opišemo kot kombinacijo sposobnosti in težav.

Branje je pogosto izziv, deloma zaradi nezmožnosti preleteti in skenirati pisno gradivo. Lahko se kaže v oslavljenem kratkoročnem in delovnem spominu, hitrosti obdelave, spretnostih zaporedja, slušnem in/ali vidnem zaznavanju, govorjenju, motoričnih veščinah, slabem črkovanju in rokopisu

Dispraksija

Dispraksija je prizadetost ali nezrelost organizacije gibanja, ki pogosto daje vtis okornosti. Težko se je naučiti motoričnih veščin, povezanih z ravnotežjem, koordinacijo in ravnanjem s predmeti. Pisanje je lahko težavno in lahko vpliva na izgovorjavo.

Diskalkulija

Diskalkulija je težava, ki vključuje aritmetične sposobnosti. Učenci z diskalkulijo imajo lahko težave pri razumevanju enostavnih konceptov števil, nimajo intuitivnega dojemanja števil in imajo težave pri učenju dejstev o številu in postopkov.

Motnja pozornosti in hiperaktivnosti Motnja

pomanjkanja pozornosti (hiperaktivnost) (ADD). Obstaja s hiperaktivnostjo ali brez nje. Ljudje z ADD imajo težave pri preklapljanju med nalogami in imajo zelo kratko pozornost ter visoko stopnjo motenj. Morda ne uspejo učinkovito uporabiti povratnih informacij, ki jih prejmejo, in imajo šibke sposobnosti poslušanja. Tisti s hiperaktivnostjo lahko delujejo impulzivno in neredno, imajo težave s predvidevanjem rezultatov, ne morejo načrtovati vnaprej in so opazno nemirni in nemirni. Tisti brez lastnosti hiperaktivnosti ponavadi sanjarijo in izgubijo občutek, kaj počnejo.

Kako lahko trenerji juda pomagajo

razumeti specifično učno težavo. Kadar koli je to mogoče, o nalogah obvestite vnaprej. Ponudite vodenje, pomoč, podporo pri novih nalogah. Spodbujajte uporabo dnevnega planerja, vodenje zapiskov, postavljanje vprašanj. Kjer je mogoče, dajte zvočna in pisna navodila. Uporabite jasne pisave, npr. Comic Sans ali Arial. Navodila naj bodo kratka in natančna. Uporabite vizualne slike (npr. diagrame poteka, slike in miselne zemljevide). Poskusite zagotoviti informacije na papirju različnih barv (črno na belem je lahko zelo težko brati). Pastelna ozadja, kot je smetana, lahko pomagajo. Ponudite pomoč pri določanju prioritet in organiziranju nalog ter veščinah upravljanja s časom. Pohvalite in pokažite potrpežljivost.

Ne pozabite, da to ni slaba novica!

Pozitivni vidiki specifičnih učnih težav vključujejo: -

Ustvarjalnost in domišljija.

- Inovativno.

- Intuitiven in dojemljiv.

- Celostni pogled na naloge - sposoben videti številne razsežnosti problema.

- Stranski misleci.

- Odločen in vztrajen.

- Sposobnost vizualizacije in razmišljanja v slikah in ne besedah.

- Močna praktična sposobnost - sposobnost hitrega učenja v praktičnih okoljih.

Pri tem je pomembno, da inštruktorji sodelujejo s starši/skrbniki in drugimi učitelji, da bi našli najboljši način za interakcijo s temi otroki. Judo je priznan kot idealna dejavnost, v kateri lahko otroci s posebnimi učnimi težavami ne le uživajo, ampak jo uporabljajo tudi za lajšanje simptomov teh motenj.

Tukaj je nekaj razlogov, zakaj je judo idealna obšolska dejavnost za otroke s specifičnimi učnimi težavami - Je individualen šport, kjer se judoist osredotoča le na enega partnerja. Primerjajte to z ekipnimi športi kjer so dodatni igralci, vsi osredotočeni na pravila igre.

- Še vedno gre za socialno dejavnost, kjer je praksa povsem individualna, otroku pa omogoča izključno osredotočitev se na to, da bodo otroci med lekcijo še vedno uživali v druženju ekipnega športa, ker sodelujejo tudi pri povratnih informacijah z drugimi.

- Je ritualen in koreografirani. Judo obravnava ta vidik, ker vadba juda temelji na ponavljanju. Mladinska kata je primer koreografske dejavnosti.

Omogoča jim sproščanje energije. Judo bo ena od dejavnosti v šoli, kjer bodo otroci sproščali energijo. Korist judo dejavnosti je stimulacija možganov in pomoč pri osredotočenosti.

Priloga 3

OCENJEVANJE PO PROGRAMU

Za evalvacijo pouka moramo najprej opredeliti, kaj želimo doseči. Evalvacija lekcije mora temeljiti na učnih načrtih z jasno navedenimi nameni in cilji. Evalvacija se lahko opravi s kontrolnim seznamom, z izpolnjevanjem obrazca (glejte spodnji primer PGMI) ali s prostim pisanjem o lekciji. Večina inštruktorjev uporablja kombinacijo teh metod. Podobne metode se običajno uporabljajo, ko mentor, kolega ali vodja šole oceni vašo lekcijo.

Evalvacija lekcije

	Popoln	Dobro	Zmerno	Neprimerno	pripombe
Učni načrt Cilji, cilji, izbira in raznolikost dejavnosti, časi, tempo					
okolje Sedeži, temperatura, osvetlitev, varnost					
Učni pripomočki Izbira, oblikovanje, učinkovitost					
Izvedba načrta Vodenje pouka, uporaba učne metode, uvajanje, razvijanje, utrjevanje					
Komunikacija Jezik, glas, govorica telesa, žargon, vprašanja in odgovori					
Odnos med inštruktorjem in učencem Empatija, odnos, disciplina, humor					
Motivacija Uspeh, užitek, okrepitev					
Ali so bili cilji doseženi?					
Splošni komentarji					
Učinkovitost lekcije (1–10)					
Dve pozitivni stvari o lekciji					
En predlog za izboljšavo					

Kako uporabljati učni list Schooljudo.eu

Delo z učnim listom vam lahko pomaga pri pripravi in izvedbi lekcije na šolski judo način. Spodaj najdete opis elementov učnega lista. Lekcijski list lahko najdete tudi kot prilogo 4 in v kompletu orodij na naši platformi, ki ga lahko prenesete za lastno uporabo (schools.jjf.org).

Struktura lekcije:

Vsaka lekcija je sestavljena iz istih blokov. Začetna/ogrevanje, del ukemi-waza, jedro 1, jedro 2 in končna vaja/igra + razmislek o vrednoti Schooljudo.eu v tej lekciji.

Kako uporabljati list?

Navpična polja

- **Začetek:** kako se na začetku pozdravita (Zarei ali Ritsurei). Vaje ali igre, izbrane na začetku, morajo otroke pripraviti na preostanek pouka. The Najpogostejši cilji so povečanje srčno-žilnega ritma in priprava mišično-skeletnega sistema (mišice in njihov okvir).
- **Ukemi-waza:** pri vsaki lekciji se posvetite Ukemi-waza (vaje za odmor). To je pomembno pri pouku Schooljudo.eu, pa tudi v vsakdanjem življenju.
- **1. jedro:** To je lahko tehnični del lekcije. Vsebuje lahko več vaj in iger.
- **2. jedro:** To je lahko drugi tehnični del lekcije. Vsebuje lahko več vaj in iger.
- **Konec:** tukaj lahko izvedete končno igro ali vajo. To je tudi del, kjer se želite umiriti in z otroki med tem ovrednotiti predpisane vrednote lekcije.

Horizontalni predmeti

- **Vaja:** ime vaje, mora biti globalno.
- **Navodila:** opis vaje in navodila za otroke.
- **vrednote Schooljudo.eu:** kako je dana vaja povezana z vrednostjo Schooljudo.eu. Primere najdete v učnem paketu.
- **Razmislek:** kakšno vprašanje lahko zastavite otrokom, da razmislijo o svojem vedenju (povezano z vrednoto). Primere najdete v učnem paketu.

Schooljudo.eu učni list



Struktura lekcije	Čas	Vaja Katero vajo/ igro boste izvajali?	Navodila Kako to deluje?	Vrednote Schooljudo.EU povezujete vrednoto s lekcijo?	Razmislek Katera vprašanja lahko zastavite otrokom, da bodo razmišljali?
Začetek					
Ukemi-waza					
Jedro 1					
Jedro 2					
Konec		Namig: Razmislek o lekciji + povezava do vrednotnega plakata			