

JUDO TEACHER REFRESHMENT



**JUDO
SCHOOLS**



Erasmus+ Sport programme
SCP - Collaborative Partnerships

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

Contenuto

Introduzione	38
Insegnare a bambini/e come insegnante di judo	
Caratteristiche delle fasce d'età	52
Sicurezza	65
Il prossimo passo	67
Allegato 1	68
Allegato 2	70
Allegato 3	72

Introduzione

Equipaggiando bambini e bambine con competenze per la vita

IJF Judo at Schools è un programma pedagogico che contribuisce allo sviluppo fisico, mentale e socio-emotivo dei bambini e delle bambine e migliora la sicurezza sociale nelle scuole.

Jigoro Kano ha fondato il judo come struttura per l'educazione mentale e fisica. La sua visione era quella di creare una società migliore attraverso i valori di uno sport. Crediamo che i bambini e le bambine che hanno praticato judo una volta saranno avvantaggiati per tutta la vita.

Gli insegnanti di judo IJF ispirano i bambini prestando attenzione agli otto valori fondamentali del judo: amicizia, onore, rispetto, modestia, cortesia, coraggio, autocontrollo e sincerità. Abbiamo aggiunto un nono valore, il catalizzatore del judo IJF nelle scuole: il divertimento. Con Judo nelle scuole, l'apprendimento è tutto divertimento.

“Il Judo è un gioco, quindi deve essere praticato con gioia. È anche un’ammirabile scuola di vita.”

Mission

Il Judo è una scuola di vita dove tutti/i i/le praticanti seguono un codice morale nella pratica e nella vita. Prima di tutto la nostra missione principale è intrattenere, educare ed insegnare ai/lle judokas.

Indipendentemente da filosofia, origine, religione, la pratica dello sport porta solo profitto per lo sviluppo umano. In tal modo caratteristiche come la determinazione, la capacità di superarsi, la forza di cadere ma poi di rialzarsi, possono favorire la crescita di un bambino o di una bambina nella formazione di un/una adolescente.

Molti valori di una routine dedicata al judo giovano allo sviluppo di un essere umano. Ecco perché il nostro obiettivo è coinvolgere milioni di bambini/e ogni anno, insegnando loro abilità per la vita e creando una società migliore.

Cosa vogliamo per i/le bambini/e?

- Vogliamo costruire una società migliore, educando bambini e bambine attraverso il judo e i suoi valori.
- Vogliamo aiutare bambini e bambine in tutto il mondo a stabilire obiettivi, avere disciplina, rispettarci reciprocamente e rispettare l'ambiente, gestire il successo, ma anche la sconfitta.
- Dal punto di vista della salute, li aiuteremo a combattere l'obesità e il bullismo.
- Vogliamo che ogni bambino/a abbia l'opportunità di partecipare a programmi di judo nelle scuole.

Valori dell'IJF

I valori del judo sono le basi del nostro metodo e sono sempre parte di ogni curriculum. Il nostro intero programma è basato e costruito su questi valori. Per il programma di Schooljudo.eu usiamo differenti valori rispetto a quelli dell'IJF che vedi qui di seguito. Nel nostro programma usiamo:

- fiducia - autocontrollo
- collaborazione - resilienza
- rispetto - disciplina

Puoi trovare i valori di Schooljudo.eu tra gli elementi costitutivi.

Adulti e bambini/e possono vedere il mondo in modo differente. I bambini e le bambine possono non conoscere i termini, ma loro comprenderanno i valori attraverso semplici frasi ed azioni. Spieghiamo come i/le bambini/e applicano i valori IJF attraverso esercizi e nella vita quotidiana.

Così l'IJF definisce i valori:

Spiegato da adulti/e:

Spiegato da bambini/e:



<input checked="" type="checkbox"/> Cortesia	È il rispetto per l'altro/a.	Io sono gentile e simpatico/a con tutti/e. Ci diciamo ciao reciprocamente. Con il judo non posso pizzicare, mordere o prendere a calci qualcuno/a.
<input checked="" type="checkbox"/> Coraggio	È fare ciò che è giusto.	Sono coraggioso/a. Sono sempre intento a provare/osare.
<input checked="" type="checkbox"/> Onestà	È parlare sinceramente.	Dico ciò che preferisco o mi piace fare. Dico la verità. Non dico bugie.
<input checked="" type="checkbox"/> Onore	È essere coerenti con la parola data.	Faccio quello che ho detto che avrei fatto. Mantengo le mie promesse.
<input checked="" type="checkbox"/> Modestia	È parlare di sé senza arroganza o presunzione.	Quando vinco, mi congratulo con il mio partner perché lui/lei ha giocato bene.
<input checked="" type="checkbox"/> Rispetto	Senza rispetto non c'è fiducia.	Non faccio male a nessuno. Mi inchino sempre al/la mio/a partner e gli/le stringo sempre la mano. Non imbroglio, perché chi imbrogia non sarà mai vincente.
<input checked="" type="checkbox"/> Autocontrollo	Mantenere il controllo. Pensare prima di dire o fare qualcosa. Non lasciare che le emozioni prendano il sopravvento.	Tengo il controllo di me stesso, delle mie emozioni e delle mie energie.
<input checked="" type="checkbox"/> Amicizia	È il sentimento umano più puro.	Quando ho un/una amico/a lo/la aiuto. Li aiuto quando ne hanno bisogno. Sono contento/a quando raggiunge qualche obiettivo.

E naturalmente, l'ultimo valore: DIVERIMENTO. Ridere e divertirsi!

Insegnare a bambini/e come insegnante di Judo

L'insegnante di judo

Come insegnante di judo svolgi un ruolo importante nello sviluppo fisico, mentale e socio-emotivo dei bambini e delle bambine che partecipano al progetto IJF Judo nelle scuole. Fornirai ai bambini "Abilità per la vita".

Crediamo che tu sia la chiave principale per realizzare il sogno: lanciare il judo nelle scuole di tutto il mondo, con milioni di partecipanti ogni anno.

Come insegnante proporrai esercizi ludici, ma inizierai anche a insegnare le prime tecniche di judo, sempre tenendo presente la sicurezza. Le linee guida di questo documento sono generali e ci aiuteranno a definire scelte educative e strategie didattiche. Ogni insegnante dovrà essere attento/a alle particolari esigenze di ogni bambino/a nelle lezioni. È la nostra principale sfida educativa.

Un/una insegnante deve essere simultaneamente:

- Educatore/trice – hai un impatto sullo sviluppo dei/le bambini/e e su come crescerà per diventare adulto/a;
- Insegnante – sei un modello di riferimento e una fonte di conoscenza;
- Entertainer-animatore/trice – dai energia al Gruppo e rendi il judo più giocoso.

La personalità dell'insegnante di judo:

- Prima di tutto, tu sei un/una insegnante di judo perché hai la passione per il judo. Dovrai avere una mentalità professionale;
- Dovrai essere flessibile e capace di adattare le tue attitudini alla tua utenza. Questa è la tua qualità principale. Significa adattamento in base al contesto, secondo l'età e la motivazione dei bambini e delle bambine;
- La lezione di judo è una performance dal vivo, fatta da un/una insegnante sul tatami. Il segreto del successo risiede nelle tue capacità di esprimere la tua personalità, ciò che ti rende originale. Questo si chiama carisma;
- Dovrai essere capace di creare un impatto emotivo sui bambini e sulle bambine. You should be able to create an emotional impact on the children. Non è solo questione di avere personalità, ma di rivelarla.

Ma perché abbiamo scelto la parola Entertainer? La parola è un mix di due parole: entertainer e trainer. Poiché il divertimento è un concetto centrale di tutte le attività di Judo nelle Schools, vogliamo che sia presente anche nel titolo professionale. Pertanto, nella pianificazione di un apprendimento efficace, compito dell'Entertainer è creare momenti di apprendimento ed esperienze che permettano ai bambini e alle bambine di acquisire nuove abilità o conoscenze in un ambiente sicuro.

Comunicazione per insegnanti di judo

La comunicazione è essenziale in ogni relazione, specialmente quella tra un insegnante di judo e i bambini e le bambine. L'aspetto importante da ricordare qui non è come gli individui scelgono di comunicare, ma come effettivamente quell'individuo lo fa. I tipi di comunicazione includono quella verbale e non verbale (linguaggio corporeo / gesti). È importante ricordare che la comunicazione è un processo a doppio senso.

Considera il processo comunicativo della Figura 1.



Figura 1

Il Sistema nella Figura 1 è a senso unico perché non recepisce feedback. Mostra l'insegnante di judo che spinge lo studente a fornire prestazioni. Un buon apprendimento si verifica quasi sempre quando si ottengono feedback dallo/a studente, perché mettono in evidenza la comprensione, i progressi e i problemi dello/a studente stesso/a. Consideriamo ora il processo di comunicazione mostrato nella Figura 2.



Figura 2

Nel contesto formativo è fondamentale che i bambini, non solo riconoscano, ma anche comprendano le informazioni che vengono trasmesse. Il linguaggio verbale è usato principalmente per trasmettere informazioni, mentre il linguaggio del corpo trasmette atteggiamenti ed emozioni interpersonali.

La comunicazione non verbale comprende aspetti come le espressioni facciali, il contatto visivo, lo sguardo, i gesti, lo spazio personale e la postura. L'importanza del linguaggio del corpo di un istruttore è evidenziata dal fatto che l'impatto di un messaggio in una situazione faccia a faccia è di circa il 7% verbale (solo le parole), il 38% vocale (il tono di voce, l'inflessione e altri suoni) e circa il 55% non verbale.

Per saperne di più sulla comunicazione – Verbale e Non verbale - Vedi allegato 1

Indicazioni chiave per l'insegnante

Ci sono alcuni punti chiave da considerare e che verranno utilizzati in ogni gioco o esercizio:

- Ripetere le istruzioni di sicurezza per ogni gioco/esercizio.
- Non concentrarsi sulla vittoria o sulla sconfitta.
- Prestare particolare attenzione quando c'è molto movimento sul tatami; è necessario esercitare il controllo sul gruppo in modo da evitare collisioni o movimenti eccessivi.
- I giochi/esercizi sono classificati in tre categorie: gioco di gruppo, gioco di squadra, gioco individuale.
- Dare chiare indicazioni ai bambini in modo che si concentrino su un solo compito.

Durante le lezioni, sottolinea che c'è spazio per imparare a gestire emozioni come la delusione, la rabbia, il dolore, la vittoria, la sconfitta, lo stress o la paura. In fondo siete lì per sostenervi e rafforzarvi a vicenda.

Guidare i bambini e le bambine

Non esiste una ricetta stabilita per guidare/supervisionare i bambini. Ci sono quattro fattori importanti che determinano in parte la situazione in cui si svolge l'attività di guida/supervisione. Questi fattori sono rappresentati da Te, le circostanze (tempo, luogo, gruppo ecc.), gli/le studenti/e ed i compiti da svolgere.

In sintesi, possiamo elencare una serie di principi guida;

- Quando si verifica un problema, stabilire di chi è il problema (chi ne è infastidito): l'insegnante, il bambino o forse entrambi.

- Quando il problema riguarda l'insegnante, dare un "messaggio in prima persona" ed evitare i "messaggi in seconda persona". Un messaggio in prima persona contiene le seguenti tre parti;

- il comportamento concreto dei bambini (sedersi e spingersi a vicenda)
- la conseguenza che questo comportamento ha per te (non riesco a farmi capire da tutti in questo modo).
- la sensazione che provi per questo comportamento (lo trovo fastidioso).

"Ragazzi/e, quando vi tirate e spingete così, non riesco a farmi capire. Lo trovo fastidioso".

- Approccia sempre il/la bambino/a in modo positivo; presta attenzione alle cose che vanno bene e ignora il più possibile i comportamenti inaccettabili.

- Fai attenzione alle punizioni e non attribuire al/la bambino/a etichette negative.

- Incoraggia l'indipendenza del/la bambino/a;

- Non sempre la soluzione o l'indizio sono immediati.
- Fai sentir loro che hai fiducia nelle sue capacità.
- Sostenendolo positivamente e dandogli una piccola spinta nella giusta direzione.

- Prendi il/la bambino/a sul serio e usa l'ascolto attivo

• Ascoltare attentamente; essere interessati e riassumere regolarmente le parole del/la bambino/a.

- Motiva i/le bambini/e d'accordo alle loro possibilità e chiarisci le aspettative che hai nei loro confronti.

Metodi di insegnamento

Insegnare non significa solo insegnare. L'insegnamento comprende la pianificazione della lezione, l'esecuzione della lezione e la valutazione della lezione. In questa parte ci occupiamo di come realizzare lezioni ben congegnate. La metodologia basata sul codice morale del judo aiuterà i bambini a insegnare le abilità per la vita.

Tra le altre cose, comprende

- un programma annuale adeguato con obiettivi;
- la qualità delle lezioni (compresa la preparazione della scheda lezione);
- istruzioni per i/le bambini/e;
- valutazione.

Confidiamo che vi atterrete alla nostra metodologia e ai nostri esercizi durante le lezioni. Se vi viene in mente un esercizio che manca nel curriculum o un aggiustamento del programma - fantastico! Per favore, lasciate che ci sia una cultura aperta per condividere le conoscenze e permetterci di migliorare. Vi preghiamo inoltre di comunicarcelo, in modo che possiamo decidere se l'esercizio corrisponde alla nostra filosofia di insegnamento. Apprezziamo molto il vostro contributo attivo al nostro programma.

Programma annuale

Il programma impartito a scuola deve impiegare una filosofia di apprendimento continuo in cui i/le bambini/e imparano a conoscere il judo e i suoi valori. Quando si elabora un programma di judo nelle scuole, ci sono diversi aspetti da considerare: l'età dei/le bambini/e, la durata del programma, il numero di lezioni settimanali e le esigenze (speciali) dei/le bambini/e. L'obiettivo è avere un programma annuale adeguato per ogni gruppo, dai 4 ai 12 anni.

Cosa contiene il programma?

Il codice morale è l'elemento essenziale del programma. Il DNA del judo è trasmettere valori fondamentali (vedi valori IJF) che si intrecciano per costruire una bussola morale. Il rispetto di questo codice è la base e l'essenza della pratica del judo. È possibile scegliere di porre l'accento su un valore specifico per anno, per ciclo o durante le lezioni.

Il programma non è pensato a far conoscere solo il judo. È destinato ad insegnare ai/le bambini/e abilità fisiche, mentali e socio-emotive che potranno utilizzare per il resto della loro vita.

Il primo passo per creare un programma è stabilire un obiettivo principale. Cosa vuoi che i/le bambini imparino, considerando le abilità fisiche, mentali e socio-emotive?

Per raggiungere l'obiettivo principale è necessario stabilire diverse fasi per raggiungerlo. Questi saranno i tuoi obiettivi di ciclo. La suddivisione in fasi ti permetterà di valutare e di essere più flessibili con i/le bambini/e e la scuola per adattare il programma quando necessario.

Come determinare gli obiettivi;

- cosa sanno e cosa sanno fare gli/le studenti?
- cosa possono gestire?
- cosa si aspettano?
- cosa li attrae?

Qualità delle lezioni

Nella lezione di judo l'introduzione stessa è molto importante. Se si riesce a "catturare" i/le bambini/e ed a suscitare il loro interesse, si contribuirà enormemente a dare il via alla lezione e a creare una buona atmosfera. È necessaria un'introduzione forte che renda facile/e per tutti partecipare con piacere e sicurezza, utilizzando azioni e sfide.

Piano delle lezioni

Non esiste un approccio univoco alla pianificazione delle lezioni. Se si osservano istruttori/trici esperti/e, si può riscontrare un'ampia varietà nella pratica del loro approccio ai piani di lezione. Alcuni/e hanno piani molto dettagliati, mentre altri/e "sembrano" non averne affatto. L'importante è che la lezione sia sempre pianificata con cura.

Il diagramma che segue è un modello per aiutarti nella pianificazione della lezione e verrà utilizzato per spiegare le parti principali di una lezione.

Luogo: Data: Orario: Insegnante: Lezione n.:		Obiettivo della lezione			Audience
					Materiale
Struttura della lezione	Tempo	Esercizi	Obiettivi	Istruzioni	Osservazioni
Accoglienza, Zarei; Ritsurei					
Riscaldamento					
Pausa idratazione					
Parte tecnica					
Ritorno alla calma					
Zarei; ritsurei					

Puoi trovare un esempio di come compilare la scheda lezione come allegato 4.

Ausili didattici e motivazione

Per ausili didattici intendiamo strumenti che possono essere utilizzati durante la lezione per stimolare il processo di apprendimento. Le risorse didattiche dovrebbero essere impiegate in situazioni in cui consentono di impartire la formazione in modo istantaneo e con effetto immediato (ad esempio, utilizzando una palla per insegnare la caduta in avanti) e impiegate per illustrare cose difficili da trasmettere a voce o con metodi più tradizionali. Di seguito sono riportati alcuni esempi di utilizzo.

I materiali possono avere una funzione di supporto per l'insegnamento;

- abilità di base (abilità motorie a terra);

- Le abilità di base dei movimenti del judo sono abilità motorie al suolo come tirare, spingere, rotolare, girare e cadere. Nell'insegnamento di queste abilità, gli ausili didattici possono avere un effetto benefico.

Abilità	Materiale
Tirare e spingere	Nastro, materassina rossa, cintura da judo
Rotolare e cadere	Palla medica, palla da ginnastica, cintura da judo
Rotazione e movimento	Cerchi, dischi di gomma, coni, linee

- Abilità specifiche (tecniche di judo)

- Nel percorso da facile a difficile lungo la via del metodo, i materiali possono essere d'aiuto sia per tori che per uke nel superamento delle difficoltà.

Abilità specifiche	Materiale
Tecniche di lancio	Materasso per cadute, dischi di gomma, tappeto colorato
Tecniche Ashi waza	Nastri, dischi di gomma, marcatura sul tappetino
Tecniche di sollevamento	Materasso per cadute

- Visualizzare le tecniche di judo ed i nomi

- un video può essere un buon supporto per la tua spiegazione. Anche una lavagna può aiutare la spiegazione a voce. le Tecniche possono essere disegnate o scritte per bambini/e che sono maggiormente orientati alla visione.

Motivando bambine e bambini: Il Metodo della Cintura Rossa

Il metodo della cintura rossa è stato ideato dal Saint Genevieve Sport Judo Club in Francia. Lo scopo di questo metodo è cercare di attirare l'attenzione degli/le studenti e motivarli/e a superare le loro debolezze per diventare bambini/e migliori.

Durante l'anno, avrete una (o più) cinture rosse a tua disposizione. Spiegherai ai/le bambini/e che alla fine di ogni lezione darete la cintura rossa come premio.

I criteri per ottenere la cintura sono semplici. Prestare attenzione in classe, aiutare i/le compagni/e se ne hanno bisogno, non fare rumore, alzare la mano prima di parlare, dire grazie, buon lavoro, essere rispettosi, ecc. In altre parole, applicare i valori del judo durante la lezione.

Il bambino o la bambina che ottiene la cintura alla fine della lezione potrà sedersi accanto a te alla fine della lezione e all'inizio della lezione successiva (inoltre terrà la cintura durante tutta la lezione). Alla fine della lezione, ti aiuterà a dare la cintura a un/una altro/a bambino/a.

Il rituale:

1. Alla fine della lezione bambine/I sono in posizione per lo zarei.
2. L'insegnante sceglie uno/a (o più) bambino/a che si avvicina all'insegnante mentre gli/le altri/e bambini/e fanno un applauso perché lui/lei ha fatto un buon lavoro quel giorno.
3. Il/la bambino/a sta vicino a te e fate insieme l'inchino.
4. Dopo l'inchino, rimante con te. Tutti/e gli/le altri/e formano una fila e uno/a per volta stringono la tua mano e quella del/la bambino/a con la cintura rossa, prima di lasciare il tatami.

Con questo esercizio coinvolgi i/le bambini/e. Dai loro la responsabilità e la possibilità di aiutarti a fare una scelta. Cerca di fare in modo che alla fine dell'anno ogni bambino/a abbia ricevuto almeno una volta la Cintura rossa. Motivalo/a a scegliere il/la bambino/a che è stato il miglior esempio di utilizzo dei valori e non uno/a dei suoi/e amici/he.

Questo metodo li/le aiuterà non solo ad applicare i valori in ogni lezione, ma darà anche loro una motivazione in più per frequentare e partecipare alle lezioni.

Istruzioni

L'apprendimento è essenzialmente l'acquisizione di qualcosa di nuovo o il miglioramento di abilità e conoscenze esistenti. Non tutti i bambini e le bambine imparano allo stesso modo. Ci sono differenze nel modo in cui le conoscenze vengono acquisite da ciascuno/a.

I/le bambini/e devono avere opportunità di apprendimento ampie e adeguate, che rispondano ai loro bisogni e modi di apprendimento individuali. L'apprendimento avviene in una varietà di contesti e ambienti (comprese le lezioni di judo). Il modo in cui i/le bambini/e imparano è il risultato di interazioni dinamiche nel tempo. Queste possono essere proattive, reattive, motivanti, intense, moderatamente interessanti o cariche di creatività. L'apprendimento deriva dalle esperienze, che variano da un giorno all'altro e da un individuo all'altro.

L'identificazione dei requisiti di apprendimento di un/a bambino/a inizia con la consapevolezza di quali siano tali requisiti e comporta una valutazione continua di ciò che funziona e di ciò che non funziona. Ciò comporta comunicazione, impegno, tentativi ed errori, revisione dei risultati e feedback.

Stili di apprendimento

Studenti Visivi – impara meglio vedendo le informazioni (il 35% di bambini/e appartengono a questa categoria)

Esempi di strumenti didattici: Carte, Immagini, Mappe, Grafici, Espressioni facciali, Esperienze della vita reale, dimostrazioni ripetute.

Studenti uditivi –impara meglio ascoltando e parlando

Esempi di strumenti didattici: Ascolto, Parlato, Musica, Effetti Sonori

Studenti cinestetici – impara meglio muovendosi e toccando (12%)

Esempi di strumenti didattici – Giochi di ruolo, Esercizi Attivi.

Studenti Analitici – impara meglio con l'ordine, la sequenza, l'elenco, i dettagli, le organizzazioni (35%)

Esempi di strumenti didattici – Lettura corale, audio libri, scrittura di storie, giochi al computer, giochi, attività di gruppo.

Studenti globali – apprende per innovazione, intuizione, elabora rapidamente le informazioni (12%)

Esempi di strumenti didattici – regole, istruzioni passo pass, carte, obiettivi specifici, etichette.

È fondamentale riconoscere i punti di forza e di debolezza dei/le bambini/e e il modo in cui essi/e imparano meglio nelle varie situazioni. Il modo in cui un/a bambino/a impara (attraverso il gioco, lo studio, l'indagine, la risoluzione di problemi, le attività pratiche, la collaborazione o altri mezzi) consente di costruire una base di conoscenza.

Sono molte le strade percorribili per facilitare la creazione di reti di apprendimento più forti ed efficaci. Si tratta di garantire l'idoneità, l'equità e la flessibilità, tre fattori chiave per facilitare una buona corrispondenza tra i/le bambini/e e le potenziali esperienze di apprendimento a scuola, a casa o altrove.

Sull'adattamento

È possibile migliorare il modo in cui i/le bambini/e imparano creando un buon adattamento tra il/la bambino/a e le opportunità di apprendimento disponibili. Considera queste domande:

- L'attività è in linea con il livello di preparazione del/la bambino/a? Cioè, non troppo facile o troppo difficile. Non è troppo noiosa o troppo complicata. Non è troppo sedentaria o troppo frenetica.
- Che tipo di valutazioni sono state fatte? Le esigenze di apprendimento di un/a bambino/a sono determinate al meglio da più misure, comprese le valutazioni continue che sono specifiche per la materia, integrate nell'istruzione e rispondono alle esigenze individuali.
- Le istruzioni sono chiare? La confusione porta al caos. Dovrebbe esserci la possibilità di fare domande e di chiarire le cose lungo il percorso.
- C'è possibilità di scelta? I/le bambini/e si impegnano di più se sono invitati/e a scegliere come approcciarsi a qualcosa o se ciò che stanno imparando stimola o risponde alla loro curiosità.
- Quali incentivi possono aiutare a mantenere lo slancio e la motivazione? Incoraggiamento? Rinforzo? Feedback costruttivo? Altre persone per condividere il carico?
- Dov'è il divertimento? C'è tempo per le pause e il relax?

Sulla correttezza

Il modo in cui i/le bambini/e imparano ha a che fare con la correttezza. Considera queste domande quando valuti le potenziali opportunità di apprendimento del/la bambino/a:

- L'attività è significativa? È realistico aspettarsi che il/la bambino/a voglia realizzarla? La scelta è parte integrante della realizzazione.
- L'attività è adeguatamente impegnativa? Un compito dovrebbe essere gestibile con uno sforzo ragionevole.
- È rischioso? E se sì, c'è una sorta di rete di sicurezza che aiuta a ridurre la paura o le preoccupazioni?
- Il/la bambino/a dispone delle risorse e degli strumenti necessari? L'esercizio richiede una tecnologia? Qualunque sia, i materiali sono accessibili?
- L'obiettivo è raggiungibile nel tempo previsto? C'è un margine di manovra che consenta al/la bambino/a di negoziare una tempistica più lunga? Permettere scorciatoie? Modificare le aspettative

-

Sull'idoneità

Utilizza strategie pratiche per massimizzare la flessibilità e adattare le esperienze al modo in cui i/le bambini/e imparano meglio. Considerate queste domande per ottimizzare l'apprendimento:

- C'è coinvolgimento? Incoraggiate i/le bambini/e a partecipare alla pianificazione delle esperienze di apprendimento per assicurarvi che siano adatte.
- Le emozioni sono sotto controllo? I/le bambini/e potrebbero aver bisogno di assistenza e rassicurazione per identificare e affrontare sentimenti come rabbia, vergogna, preoccupazione, delusione, tristezza e così via. I/le bambini/e possono costruire il loro benessere emotivo.
- E le competenze? Aiuta i/le bambini/e a sviluppare migliori abitudini di lavoro relative all'organizzazione, alla gestione del tempo, alla definizione degli obiettivi, al processo decisionale, alla comunicazione e all'autopromozione.
- I/le bambini/e hanno pensato alle precedenti strategie di adattamento? La resilienza può cambiare le carte in tavola! In che modo i/le bambini/e sono riusciti ad aggirare o superare le difficoltà in passato? Quali tattiche o idee hanno funzionato in passato? A chi hanno chiesto aiuto? Riflettere sui successi del passato offre una finestra sulle possibilità del presente e del futuro.
- Perché non essere creativi? Aiuta i bambini a pensare in modo nuovo o innovativo, a come rendere una situazione, un compito o un ambiente inadeguato più attraente, interessante o favorevole all'apprendimento. La creatività alimenta l'apprendimento e può favorire l'espressione, aumentare la produttività e aiutare le persone a superare le sfide.

Una volta considerato quanto sopra, ci sono 3 condizioni necessarie per l'apprendimento. Si tratta di pratica, concentrazione e memoria.

Pratica

Più un/a bambino/a pratica un'abilità o ripassa un argomento, più è probabile che diventi abile e che alla fine mostri una maggiore precisione in quel compito. A tal fine, verifica se il/la bambino/a ha tempo e opportunità per esercitarsi su ciò che gli/le viene insegnato per favorire il consolidamento e la comprensione delle nuove informazioni. Se così non fosse, cerca, ove possibile, di concedergli/le del tempo supplementare. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, il/la bambino/a dovrà assimilare una grande quantità di informazioni in tempi brevi.

Concentrazione

Il cervello ha una capacità limitata di elaborare e interpretare le informazioni, quindi il/la bambino/a deve essere in grado di concentrarsi e prestare attenzione per imparare. Crea un ambiente in cui i/le bambini/e possano concentrarsi sulle informazioni importanti e "scherma" tutto ciò che è indesiderabile o inutile, cioè evita le distrazioni. Inoltre, ricorda che i/le vostri/e studenti non saranno in grado di mantenere l'attenzione in modo continuativo e quindi è fondamentale prevedere pause, giochi o cambiare attività.

Se un/a bambino/a non trasferisce le informazioni apprese nella sua memoria, non sarà in grado di recuperarle e utilizzarle in una fase successiva. È importante che abbia l'opportunità di esercitarsi e concentrarsi sulle abilità e sulle informazioni che sta imparando, in modo che il recupero delle informazioni diventi più o meno automatico.

Memoria

La memoria si riferisce all'immagazzinamento di conoscenze e abilità e, sebbene la comprensione di questa funzione psicologica sia astratta, è utile pensare alla memoria come a due sistemi: la memoria a lungo termine e la memoria di lavoro. La memoria a lungo termine è come un sistema di archiviazione in cui vengono conservate le informazioni permanenti. La memoria di lavoro è un magazzino temporaneo dove le nuove informazioni vengono elaborate fino a quando non vengono tradotte in azione, archiviate nella memoria a lungo termine o dimenticate. Quando si danno istruzioni agli/le studenti, uno degli obiettivi principali è quello di far loro conservare le abilità e le conoscenze, ma idealmente gli/le studenti dovrebbero conservare queste informazioni in modo efficiente e rapido. Tuttavia, considerando che secondo Hermann Ebbinghaus (1885) il 60% di ciò che viene appreso in termini di conoscenze viene dimenticato entro un'ora, è indispensabile che gli/le insegnanti cerchino di aiutare gli/le studenti a conservare le informazioni.

Per ulteriori informazioni sui/le bambini/e con esigenze speciali, si veda l'allegato 2..

Valutazione

È sempre importante valutare ciò che si sta facendo durante il programma e le lezioni. Questo ti darà un feedback sul fatto che i/le bambini/e abbiano capito, siano in grado di eseguire correttamente l'esercizio e se siano pronti per la fase successiva del programma. Ad esempio, se i/le bambini/e non sanno ancora fare ukemi, non si può insegnare loro una tecnica di lancio.

Quando si inizia un programma è importante fare una "misurazione zero". È necessario conoscere il punto di partenza dei/le bambini/e. Dopo di che, ogni volta che si valuterà, si vedranno i progressi e si potrà guidare il programma. Esistono diversi tipi di valutazione: ad esempio dopo un esercizio, dopo una lezione e dopo un programma. Tutte ti aiuteranno a migliorare e ad aggiustare il programma e quindi ad aiutare i/le bambini/e a raggiungere i loro obiettivi.

Auto-valutazione

Gli/le insegnanti di judo dovrebbero sempre cercare modi per migliorare la propria tecnica e capacità di insegnamento. Ad esempio, una volta terminata la lezione, l'insegnante di judo dovrebbe verificare se gli/le studenti hanno raggiunto gli obiettivi della lezione nel modo più efficace possibile. L'insegnante di judo può anche verificare se l'interesse dei/le bambini/e è stato mantenuto per tutta la lezione, sia per il coinvolgimento che per la qualità della sessione.

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 tipo: "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'insegnante è quella di esplorare i confini del gruppo e di decidere cosa favorirà la crescita.

Esempio di valutazione dopo un esercizio;

- Dopo che i/le bambini/e hanno praticato una tecnica, mettili/e in fila. Poi si invitano due bambini/e a venire al centro e a mostrare la tecnica. Si può chiedere ad altri/e bambini/e di dare la loro opinione: "Cosa è stato giusto o sbagliato?". Questo ti dirà se hanno capito l'esercizio, se hanno bisogno di più tempo per esercitarsi o se è necessario modificare l'esercizio.

Domande che possono essere utili durante la valutazione;

- Gli obiettivi sono stati scelti correttamente?
- Ho tenuto sufficientemente conto della situazione di partenza?
- Il materiale del corso era soddisfacente?
- Ho usato il metodo di insegnamento corretto?
- La lezione è andata come previsto (processo di apprendimento)?

Per la valutazione dopo il programma, vedi l'allegato 3.

Caratteristiche delle età

Il judo non si impara allo stesso modo a 4 o a 12 anni. È importante dividere i/le bambini/e in gruppi di età, perché avranno diversi stadi di sviluppo a livello fisico, mentale e socio-emotivo. È meglio adattare il metodo e le lezioni in base alle caratteristiche del gruppo di età.

Quando si insegna ai/le bambini/e, è importante conoscerne i principi e le caratteristiche. In altre parole, bisogna sapere come comportarsi e parlare con ogni gruppo di bambini/e. Tenendo conto di questi principi, è necessario capire quali obiettivi sono raggiungibili. Questo si tradurrà in un programma annuale diverso, in cui i/le bambini/e potranno imparare diversi movimenti tecnici (sia di judo che non). Alcune tecniche adatte ai dodicenni potrebbero essere pericolose per i/le bambini/e più piccoli. Inoltre, i/le bambini/e più piccoli/e non conoscono ancora tutti i concetti di movimento.

Devi essere in grado di riflettere su questo aspetto e di adattare il tuo programma in modo che sia adatto a un determinato gruppo di età. Nella piattaforma online è possibile trovare un esempio di programma annuale.

L'unica cosa che sarà uguale per ogni gruppo di età è il codice morale (i valori del judo). Dal momento in cui sali sul tatami con i/le bambini/e, dovrai approfondire i valori in ogni lezione del ciclo. Tu sei ambasciatore dei valori. Ogni volta che parli o mostri un esercizio, renditi conto che sei un modello per i/le bambini/e.

Per l'IJF Judo in Schools, abbiamo diviso tre gruppi di bambini/e dai quattro ai dodici anni. Vi forniamo un elenco dei gruppi di età. Naturalmente, sei libero/a di adattarli al tuo contesto.

Caratteristiche fisiche

Dai 4 ai 6 anni	Dai 6 ai 9 anni	Dai 9 ai 12 anni
<p>Esperienze e abilità motorie diverse</p> <p>Difficoltà di orientamento (non conoscono la differenza tra destra e sinistra)</p> <p>Non possono muoversi o allenarsi per un tempo lungo (no capacità aerobica)</p> <p>Sono in grado di recuperare molto velocemente (non servono pause lunghe)</p> <p>Le capacità coordinative sono molto basiche</p>	<p>Grandi differenze (abilità motorie)</p> <p>La regolazione del calore corporeo non funziona in modo ottimale</p> <p>Fragilità di testa e collo</p>	<p>Grandi differenze di sviluppo tra ragazze e ragazzi (ragazze → pubertà)</p> <p>Ragazzi: età ottimale per lavorare sulla coordinazione e sulle tecniche.</p> <p>Il bisogno di movimento per i ragazzi è alto.</p> <p>Ragazze: il bisogno di movimento diminuisce.</p>

Come puoi rispondere a queste condizioni?

Dai 4 ai 6 anni	Dai 6 ai 9 anni	Dai 9 ai 12 anni
<p>Differenziare</p> <p>Supporto visivo per aiutare i/le bambini/e ad orientarsi meglio</p> <p>Lavorare su entrambi i lati</p> <p>Allenare la resistenza non ha senso</p> <p>Pause brevi</p> <p>Focus on coordination</p>	<p>Canalizzare l'energia</p> <p>Pause di idratazione</p> <p>Attenzione con tecniche di controllo a terra</p> <p>Attenzione con ushiro-ukemi e tecniche all'indietro</p>	<p>Differenziare</p> <p>Prestare maggiore attenzione ai dettagli tecnici</p> <p>Non spingere ragazze e ragazzi a fare esercizio insieme</p>

Caratteristiche mentali

Dai 4 ai 6 anni	Dai 6 ai 9 anni	Dai 9 ai 12 anni
<p>Non riescono a concentrarsi a lungo</p> <p>Non sono in grado di vagliare molto bene le informazioni</p> <p>Motivazione intrinseca</p>	<p>Grande differenza (abilità cognitive)</p> <p>Sono in grado di concentrarsi meglio e di essere pazienti</p> <p>Sono in grado di riflettere e di migliorare dagli errori</p> <p>Sempre più motivazione estrinseca</p>	<p>La concentrazione è molto alta</p> <p>Il Focus migliora</p>

Come puoi rispondere a queste condizioni?

Dai 4 ai 6 anni	Dai 6 ai 9 anni	Dai 9 ai 12 anni
<p>Ruoli diversi</p> <p>Rituali</p> <p>Sequenze di esercizi brevi</p> <p>Spiegazioni brevi e diverse</p> <p>Raccomandare solo uno o due punti da migliorare</p>	<p>Tempo più lungo per gli esercizi</p> <p>Lavorare sui dettagli</p>	<p>Aumentare il tempo degli esercizi</p> <p>Le tecniche degli esercizi possono essere più complesse</p>

Caratteristiche Socio-emotive

Dai 4 ai 6 anni	Dai 6 ai 9 anni	Dai 9 ai 12 anni
Atteggiamento egocentrico	Grandi differenze (abilità emotive)	Vogliono avere voce in capitolo
Reagiscono spontaneamente ed emotivamente perchè le competenze verbali sono ridotte/limitate	Più capaci di integrarsi nel gruppo	Vogliono maggiore distanza dall'insegnante
	Più capaci di controllare le emozioni (migliori competenze linguistiche)	Ragazze: Hanno paura di fallire
	Cercano il loro posto nel Gruppo	
	Tempo di costruire l'autostima	

Come puoi rispondere a queste condizioni?

Dai 4 ai 6 anni	Dai 6 ai 9 anni	Dai 9 ai 12 anni
Esercizi frequenti che possono svolgere soli/e	Focus sul fare complimenti	Garantire loro la possibilità di esprimersi
Si può introdurre l'esercizio con un/a partner del gruppo	Incoraggiamento	Dare loro la possibilità di scegliere
	Esercizi per creare gruppo	Non spingerli a mostrare le tecniche nel gruppo

Vi forniamo un esempio della prima lezione di un programma destinato ai principianti, quindi a bambini/e senza esperienza di judo. Vi forniamo un esempio per ogni categoria di età. In ogni lezione utilizziamo gli stessi esercizi, ma adattiamo il livello di difficoltà.

Panoramica delle lezioni:

	Dai 4 ai 6 anni		Dai 6 ai 9 anni		Dai 9 ai 12 anni	
Contenuti:	T		T		T	
Accoglienza, Zarei, Riturei	4'	Saluto Metodo della Cintura Rossa Appello	4'	Saluto Metodo della Cintura Rossa Appello	4'	Saluto Metodo della Cintura Rossa Appello
Riscaldamento	15'	Attività 1 – Gioco delle macchine Attività 2 – Gioco del granchio Attività 3 – Gioco dell'aeroplano Attività 4 – Gioco di comando	20'	Attività 1 – Gioco delle macchine + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 2 – Gioco del granchio + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 3 – Gioco dell'aeroplano + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 4 – Gioco di comando	20'	Attività 1 – Gioco delle macchine + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 2 – Gioco del granchio + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 3 – Gioco dell'aeroplano + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 4 – Gioco del comando
Pause	3'		3'		3'	
Parte Tecnica	15'	Attività 1 – Trovare amici + gioco del comando Attività 2 – Gioco di equilibrio Attività 3 – Gioco di opposizione: Il cuoco e la salsiccia Attività 4 – Il cocodrillo e i granchi	25'	Attività 1 - Trovare amici + gioco del comando + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 2 - Gioco di equilibrio + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 3 - Gioco di opposizione: Gioco di rimonta + introduzione a randori ne waza + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 4 – Il cocodrillo e i granchi	25'	Attività 1 - Trovare amici + gioco del comando + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 2 - Gioco di equilibrio + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 3 – Gioco di opposizione: Schiena a schiena + introduzione a randori ne waza + esercizi aggiuntivi/movimenti Attività 4 – Il cocodrillo e i granchi
Ritorno alla calma	5'	Il gioco delle statue	5'	Il gioco delle statue	5'	Il gioco delle statue
Zarei, Ritsurei	3'	Metodo della Cintura Rossa Saluto		Metodo della Cintura Rossa Saluto		Metodo della Cintura Rossa Saluto

Dai 4 ai 6 anni

Insegnante: Freitas Leandra	Luogo: Madeira	Bambini/e: 4/6 anni, gruppo omogeneo. Cinture bianche e cinture bianche con linea gialla. Massimo 1 anno di judo.		Data: 31/9/2018 Orario: 16h-16h45 = 45 minuti	
Obiettivo generale della lezione: prima giornata di judo, valutazione del gruppo				Materiale: tatami, judogi	
Obiettivo specifico della lezione: migliorare dal primo giorno i valori del judo e il rituale				Lezione n°1	
Conteuti della lezione	Tempo	Esercizi	Obiettivi	Istruzioni	Osservazioni
Accoglienza Zarei; Ritsurei	4'	Saluto Metodo della Cintura Rossa (spiegazione) Appello degli/le studenti all'inizio della lezione	avere un gruppo unito, fin dal primo giorno, per abbracciare i valori del judo I/le bambin/ei devono imparare che, quando entrano nel dojo, possono salire sul tatami solo quando l'insegnante li autorizza.	Una volta saliti sul tatami, i/le bambini/e devono formare una fila in ginocchio e aspettare il momento del saluto. Puoi spiegare che è un modo per salutare nel judo. Quando chiamate i nomi, uno alla volta, i /le bambini/e verranno da te e formeranno una fila (un treno). Ogni bambino/a si avvicinerà al treno e metterà la mano sulle spalle senza spingere. Questo semplice esercizio può avviare il contatto con l'altro/a. Metodo della cintura rossa: Si veda la spiegazione riportata in precedenza in questo documento.	Perché è importante fare l'appello all'inizio della lezione e non alla fine? Per una questione di sicurezza (se un genitore o un insegnante segnala l'assenza del/la proprio/a figlio/a durante o alla fine della lezione, può essere utile sapere se era presente all'inizio). Aiuta anche a gestire la lezione (sapere se sono in numero pari o dispari). Spiegare il Metodo della Cintura Rossa all'inizio della lezione, fin dal primo giorno.
Riscaldamento	15'	Attività 1 -Gioco delle macchine Attività 2 - Gioco del granchio Attività 3 – Gioco dell'aeroplano Attività 4 – Gioco del comando	Riscaldare le articolazioni e aumentare la frequenza cardiaca. preparare il/la bambino/a ad un'attività. Attività 1 - imparare l'hajimé e il mate -. Attività 2 - muoversi lateralmente - imparare a muoversi lateralmente senza incrociare le gambe. Attività 3 - imparare a stare in equilibrio su un piede. Imparare a concentrarsi. Attività 4 - l'obiettivo di questo esercizio è vedere quanto velocemente il/la bambino/a riesce a eseguire gli esercizi richiesti. È un gioco di reazione, concentrazione e velocità.	Attività 1 - Insegnamento di hajimé e maté con esempi di automobili. Hajimé" significa semaforo verde (quindi possono iniziare il compito che l'insegnante dà, ad esempio correre) "Maté" significa semaforo rosso (significa fermarsi, nessuno si muove e si mantiene il silenzio). Se si dice "parco", il/la bambino/a deve andare sul bordo rosso del tatami. Attività 2 – il/la bambino/a mette le mani (chele di granchio) sui fianchi e si muove lateralmente (un piede tocca sempre l'altro piede quando si parte). Quando l'insegnante batte le mani, cambia lato (va dall'altra parte). Attività 3 – Il/la bambino/a sceglie il suo piede preferito e rimane su questo piede cercando di stare in equilibrio in modo statico. (dopo che l'insegnante ha battuto le mani, deve cambiare piede (battiti con ritmi diversi rendono l'esercizio più divertente). Attività 4 - Gioco dei comandi - ogni volta che l'insegnante dice un esercizio il/la bambino/a deve eseguirlo il più velocemente possibile (es: accovacciarsi, inginocchiarsi, sdraiarsi a pancia in giù, a pancia in giù su un tatami rosso, a pancia in giù su un tatami giallo, i piedi sul rosso e le mani sul verde ecc.)	Attività 1 - assicurarsi che le istruzioni siano chiare, indicare sempre i limiti sul tatami, prestare attenzione e spiegare che devono sempre guardare avanti per evitare di urtare gli/le altri/e. A questa età il/la bambino/a non ha la nozione dello spazio. Attività 2 - assicurarsi che il/la bambino/a non accavalli le gambe durante l'esercizio e che abbia la nozione della rima del gioco. Attività 3 – i/le bambini/le avranno difficoltà a svolgere l'esercizio, ma li aiuterà a concentrarsi già durante il riscaldamento. Attività 4 - vedrai che al momento del gioco alcuni/e bambini/e saranno più veloci di altri/e, questo può aiutarti a valutare quali sono i/le bambini/e più reattivi della tua classe. Potrai utilizzare questa informazione in seguito in classe quando farete dei gruppi di lavoro.

Contenuto della lezione	Tempo	Esercizi	Obiettivi	Istruzioni	Osservazioni
Pausa idratazione	3'	Pausa per bere acqua	Insegnare ai/le bambini/e l'importanza di bere durante l'attività fisica, rallentare il ritmo cardiaco e concentrarsi sul resto della classe.	Per andare a bere, i/le bambini/e devono avere un rituale. Quindi imporre sempre imporre lo stesso rituale che consiste nel camminare verso la bottiglia invece di correre, non bere nel tatami, non giocare con l'acqua.	I/le bambini/e hanno la tendenza a correre, ecco perché è necessario renderli/e responsabili in ogni lezione. Fate in modo che un/a bambino/a ricordi le regole prima della pausa che monitori gli/le altri/e.
Technical part	15'	<p>Attività 1 - Trova i/le compagni/e + Gioco del comando</p> <p>Attività 2 - Gioco dell'equilibrio</p> <p>Attività 3 - Gioco di opposizione: Il cuoco e la salsiccia</p> <p>Attività 4 - Il cocodrillo e i granchi</p>	<p>Attività 1 - L'obiettivo è far sì che i/le bambini/e imparino a stare in equilibrio e avviare il contatto tra loro.</p> <p>Attività 2 - L'obiettivo è quello di imparare a stare equilibrio con entrambi i piedi a terra e ad avere una buona postura.</p> <p>Attività 3 - I/le bambini/e imparano ad avere un contatto e ad avviare un confronto.</p> <p>Attività 4 - L'obiettivo è divertirsi, ma anche mettere in pratica i movimenti appresi durante la lezione, questa volta con velocità.</p>	<p>Attività 1 - Questo gioco ha 2 ordini: Fenicottero e elefanti. Quando si chiama "fenicottero", i/le bambini/e devono stare in piedi su una gamba sola e rimanere fermi. Quando si chiama "elefanti", i/le bambini/e devono formare una proboscide con le mani e trovare un'altra proboscide (un/a compagno/a).</p> <p>Attività 2 - I/le bambini/e stanno in piedi su due piedi uno di fronte all'altro. Si toccheranno le mani e cercheranno di sbilanciarsi a vicenda (senza spingere troppo o lanciare!) L'obiettivo è mantenere i piedi in linea. Se si spostano di 1 o 2 piedi dietro o davanti, l'altro/a bambino/a guadagna un punto.</p> <p>Attività 3 - Posizione di partenza: Il cuoco sarà in ginocchio e la salsiccia si sdraierà di fronte a lui/lei sulla schiena (immaginate di essere pronti ad afferrare uno yoko shiho gatame).</p> <p>Idee per i/le bambini/e: Si può chiedere al cuoco di aggiungere un po' di sale e altri ingredienti, che può fare con le mani. Dopodiché, il cuoco deve guardare dietro di sé per vedere dove sono la forchetta e il coltello per mangiare la salsiccia. In quel momento, la salsiccia diventa una salsiccia magica e inizierà a rotolare via per non essere mangiata. (In pratica, i/le bambini/e che giocano a fare la salsiccia possono rotolare via). Il cuoco rincorre la salsiccia e cerca di afferrarla per mangiarla.</p> <p>Attività 4 - Ci sono 2 cocodrilli. Ogni volta che un cocodrillo tocca un piccolo granchio, il granchio diventa un cocodrillo. I granchietti non possono correre (devono muoversi come granchietti, quindi di lato) e i cocodrilli devono muoversi su mani e ginocchia. I granchi non possono saltare e i cocodrilli non possono alzarsi. Se escono dalla zona limitata, diventano cocodrilli. Alla fine rimarranno solo i cocodrilli.</p>	<p>Attività 1 - Assicuratevi che l'obiettivo del gioco sia chiaro. Assicuratevi che quando si cerca un/a compagno/a, tutti/e ne abbiano uno/a.</p> <p>Attività 2 - È molto importante che non possano colpire l'altra persona. Prima devono toccarsi le mani, poi possono iniziare a spingersi.</p> <p>Attività 3 - È importante essere chiari nelle indicazioni e spiegare chiaramente il ruolo del/la bambino/a. Inoltre, quando il cuoco sta mangiando la salsiccia, bisogna essere chiari sul fatto che non può afferrarla al collo, ma solo al petto.</p> <p>Attività 4 - L'area di gioco deve essere limitata per motivi di sicurezza. Assicuratevi che le regole di sicurezza siano chiare ai/le bambini/e per evitare incidenti.</p>

Contenuto della lezione	Tempo	Esercizi	Obiettivi	Istruzioni	Osservazioni
Ritorno alla calma	5'	Il gioco delle statue	Abbassare la frequenza cardiaca	È lo stesso concetto del gioco delle macchine, ma a piedi. I/le bambini/e camminano sul tatami e quando l'insegnante dice "mate" devono fermarsi; all'hajimé possono muoversi. Chi si muove, viene "eliminato", sceglie un tatami, si siede e aspetta in silenzio la fine del gioco. Quando tutti/e sono seduti, devono chiudere gli occhi e sdraiarsi sulla schiena. L'insegnante toccherà il piede di ogni bambino/a. Con quel tocco i/le bambini/e sapranno che possono andare nella posizione iniziale per il saluto (formare una fila).	Un esercizio divertente, che riporta i/le bambini/e alla calma e li/e aiuta a concentrarsi fino alla fine della lezione. I/le bambini/e devono fare questo gioco senza troppa agitazione, devono sempre camminare e rimanere in silenzio fino alla fine della lezione.
Zarei; Ritsurei	3'	Metodo della Cintura Rossa	Avere un gruppo unito, fin dal primo giorno, per abbracciare i valori del judo	È la stessa cosa dell'inizio, ma con l'applicazione del metodo della cintura rossa. (Consegnerai la cintura rossa al/la bambino/a che ha dimostrato i valori del judo nel modo migliore).	

“Esercizi divertenti o giochi con eventuali accessori. Storie in cui il/la bambino/a diventa attore/attrice.”

Dai 6 ai 9 anni

Insegnante: Freitas Leandra	Luogo: Madeira	Bambini/e 6/9 anni, Gruppo omogeneo, Cinture bianche e bianche con striscia gialla, al massimo 1 anno di judo		Data: 31/9/2018 Orario: 16h-17h = 1 ora	
Obiettivo generale della lezione: 1° giorno di judo, valutazione del gruppo				Materiale: tatami, judogi	
Obiettivo specifico della lezione: introdurre fin dal primo giorno i valori del judo ed il rituale				Lezione n°1	
Contenuto della lezione	Tempo	Esercizi	Obiettivi	Istruzioni	Osservazioni
Accoglienza Zarei; Ritsurei	4'	Saluto Metodo della Cintura Rossa (spiegazione) Appello degli/le studenti all'inizio della lezione	Avere un Gruppo unito fin dal primo giorno per abbracciare i valori del judo Bambini/e devono imparare che quando sono nel dojo possono salire sul tatami solo quando l'insegnante li/e autorizza.	Una volta saliti sul tatami, i/le bambini/e devono formare una fila in ginocchio e aspettare il momento del saluto. Puoi spiegare loro che è un modo per salutare nel judo. Quando fai l'appello uno alla volta, i/le bambini/e verranno da te e formeranno una fila (un treno). Ogni bambino/a si avvicinerà al treno e metterà la mano sulle spalle senza spingere. Questo semplice esercizio può avviare il contatto con l'altro/a. Metodo della cintura rossa: Si veda la spiegazione riportata in precedenza in questo documento.	Perché è importante fare l'appello all'inizio della lezione e non alla fine? Per una questione di sicurezza (se un genitore o un insegnante segnala l'assenza del/la proprio/a figlio/a durante o alla fine della lezione, può essere utile sapere se era presente all'inizio). Aiuta anche a gestire la lezione (sapere se sono in numero pari o dispari). Spiegare il Metodo della Cintura Rossa all'inizio della lezione, fin dal primo giorno.
Riscaldamento	20'	Attività 1 - Gioco delle macchine Attività 2 - Gioco del granchio Attività 3 - Gioco dell'aeroplano Attività 4 - Gioco del comando	Riscaldare le articolazioni e aumentare la frequenza cardiaca. preparare i/la bambino/a per un'attività. Attività 1 - imparare hajimé e mate Imparare a muoversi all'indietro. Attività 2 - muoversi lateralmente - imparare a muoversi lateralmente senza incrociare le gambe. Aumentare il kumi kata e iniziare il contatto. Attività 3 - imparare a stare in equilibrio su un piede solo. Imparare a concentrarsi. Attività 4 - l'obiettivo di questo esercizio è vedere quanto velocemente il/la bambino/a riesce a eseguire gli esercizi richiesti. È un gioco di reazione, concentrazione e velocità.	Attività 1 - Insegnamento di hajimé e maté con esempi di automobili. Hajimé" significa semaforo verde (quindi possono iniziare il compito che l'insegnante dà, ad esempio correre) "Maté" significa semaforo rosso (significa fermarsi, nessuno/a si muove e si mantiene il silenzio). Se si dice "parcheggia", devono andare verso il bordo rosso del tatami. Adattamento: dare altri segnali, ad esempio possono correre all'indietro. Attività 2 - il/la bambino/a mette le mani (chele di granchio) sui fianchi e si muove lateralmente (un piede tocca sempre l'altro piede quando si parte). Quando l'insegnante batte le mani, cambia lato (va dall'altra parte). Adattamento: Dovranno afferrare la manica e andare con il/la compagno/a. Attività 3 - Il/la bambino/a sceglie il suo piede preferito e rimane su questo piede, cercando di stare in equilibrio in modo statico. (quando l'insegnante batte le mani, deve cambiare piede (battiti con ritmi diversi rendono l'esercizio più divertente). Adattamento: Devono stare in equilibrio sul piede ma anche cercare di essere più orizzontali (come uchi-mata). Adattamento 2: dovranno muoversi su un piede solo nel tatami. Attività 4 - Gioco dei comandi - Ogni volta che l'insegnante dice un esercizio, il/la bambino/a deve eseguirlo il più velocemente possibile (es: accovacciarsi, inginocchiarsi, sdraiarsi a pancia in giù, sulla schiena, a pancia in giù su un tatami rosso, sulla schiena su un tatami giallo, i piedi sul rosso e le mani sul verde ecc.)	Attività 1 - assicurarsi che le istruzioni siano chiare, indicare sempre i limiti sul tatami, prestare attenzione e spiegare che devono sempre guardare avanti per evitare di urtare gli/le amici/he. A questa età il/la bambino/a non ha la nozione dello spazio. Assicuratevi che i/le bambini/le si guardino alle spalle per non urtarsi. Attività 2 - assicurarsi che il/la bambino/a non accavalli le gambe durante l'esercizio e che abbia la nozione della rima del gioco. Il livello è un po' più alto perché devono afferrare il kimono e coordinarsi meglio. Attività 3 - i/le bambini/e avranno difficoltà a svolgere l'esercizio, ma li aiuterà a concentrarsi già durante il riscaldamento. Attività 4 - vedrai che al momento del gioco alcuni/e bambini/e saranno più veloci di altri/e, questo può aiutarti a valutare e a vedere i/le bambini/e più reattivi della tua classe. Potrai utilizzare questa informazione più tardi in classe, quando farete dei gruppi di lavoro.

Contenuto della lezione	Tempo	Esercizi	Obiettivi	Istruzioni	Osservazioni
Pausa idratazione	3'	Pausa per bere acqua	Insegnare ai/le bambini/e l'importanza di bere durante l'attività fisica, rallentare il ritmo cardiaco e concentrarsi sul resto della classe.	Per andare a bere, i/le bambini/e devono avere un rituale. Quindi imporre sempre imporre lo stesso rituale che consiste nel camminare verso la bottiglia invece di correre, non bere nel tatami, non giocare con l'acqua.	I/le bambini/e hanno la tendenza a correre, ecco perché è necessario renderli/e responsabili in ogni lezione. Fate in modo che un/a bambino/a ricordi le regole prima della pausa che monitori gli/le altri/e.
Parte Tecnica	25'	<p>Attività 1 - Trova compagni/e + Gioco del comando</p> <p>Attività 2 - Gioco di equilibrio</p> <p>Attività 3 - Gioco di opposizione: Gioco di rialzo + introduzione randori ne-wasa</p> <p>Attività 4 - Il coccodrillo e i granchi</p>	<p>Attività 1 - L'obiettivo è far sì che i/le bambini/e imparino a stare in equilibrio e avviare il contatto tra loro.</p> <p>Attività 2 - L'obiettivo è quello di imparare a stare in equilibrio con entrambi i piedi a terra e ad avere una buona postura.</p> <p>Attività 3 - I/le bambini/e imparano ad avere un contatto e ad avviare un confronto.</p> <p>Attività 4 - L'obiettivo è divertirsi, ma anche mettere in pratica i movimenti appresi durante la lezione, questa volta con velocità.</p>	<p>Attività 1 - Questo gioco ha 2 ordini: Fenicottero ed elefanti. Quando si chiama "fenicottero", i/le bambini/e devono stare in piedi su una gamba sola e rimanere fermi. Quando si chiama "elefanti", devono formare una proboscide con le mani e trovare un'altra proboscide (un/a compagno/a).</p> <p><i>Adattamento: Si aggiunge l'ordine "sandwich", in cui i/le bambini/e devono stare con tre persone, come in un panino.</i></p> <p>Attività 2 - I/le bambini/e sono in piedi su due piedi uno di fronte all'altro. Si toccano le mani e cercano di sbilanciarsi a vicenda (senza spingere troppo o lanciarsi!) L'obiettivo è mantenere i piedi in linea. Se si spostano di 1 o 2 piedi dietro o davanti, l'altro/a bambino/a guadagna un punto. <i>Aggiustamento: Si aggiunge una palla.</i> <i>Entrambi/ei toccano la palla e cercano di muoverla come con la mano.</i></p> <p>Attività 3 - Un/a bambino/a tiene l'altro/a sul pavimento all'altezza del petto. L'obiettivo del/la bambino/a che viene tenuto è quello di alzarsi, quello del/la bambino/a che tiene è ovviamente quello di tenere l'altro/a a terra.</p> <p>Attività 4 - Ci sono 2 coccodrilli. Ogni volta che un coccodrillo tocca un piccolo granchio, il granchio diventa un coccodrillo. I granchietti non possono correre (devono muoversi come granchietti, quindi lateralmente) e i coccodrilli devono muoversi a mani e ginocchia. I granchi non possono saltare e i coccodrilli non possono alzarsi. Se escono dalla zona limitata, diventano coccodrilli. Alla fine rimarranno solo i coccodrilli.</p>	<p>Attività 1 - Assicuratevi che l'obiettivo del gioco sia chiaro.</p> <p>Assicuratevi che quando si cerca un/a compagno/a, tutti/e ne abbiano uno/a.</p> <p>Attività 2 - È molto importante che non possano colpire l'altra persona. Prima devono toccarsi le mani, poi possono iniziare a spingersi.</p> <p>Attività 3 - È importante essere chiari nelle indicazioni e spiegare chiaramente il ruolo del bambino. <i>Non possono afferrare il collo o la testa. Chi si alza non può lanciare l'altro.</i></p> <p>Attività 4 - L'area di gioco deve essere limitata, per motivi di sicurezza. Assicuratevi che le regole di sicurezza siano chiare ai/le bambini/e per evitare incidenti.</p>

Contenuto della lezione	Tempo	Esercizi	Obiettivi	Istruzioni	Osservazioni
Ritorno alla calma	5'	Il gioco delle statue	Ridurre la frequenza cardiaca	<p>È lo stesso concetto del gioco delle macchine, ma a piedi.</p> <p>I/le bambini/e camminano sul tatami e quando l'insegnante dice "mate" devono fermarsi; all'hajimé possono muoversi. Chi si muove, viene "eliminato", sceglie un tatami, si siede e aspetta in silenzio la fine del gioco.</p> <p><i>Adattamento: Quando tutti/e sono seduti/e, dovranno chiudere gli occhi e sdraiarsi a pancia in giù. Successivamente l'insegnante toccherà la schiena di ogni bambin/ao con un certo numero di dita. Il/la bambino/a deve indovinare il numero di dita. Se è corretto, può andare nella posizione iniziale per il saluto (formare una fila). In caso contrario, l'insegnante lo/a aiuterà un po'.</i></p>	<p>Un esercizio divertente, che riporta i/le bambini/e alla calma e li/e aiuta a concentrarsi fino alla fine della lezione.</p> <p>I/le bambini/e devono fare questo gioco senza troppa agitazione, devono sempre camminare e rimanere in silenzio fino alla fine della lezione.</p>
Zarei; Ritsurei	3'	Metodo della Cintura Rossa Saluto	Avere un Gruppo unito dal primo giorno per abbracciare i valori del judo	<p>È la stessa cosa dell'inizio, ma con l'applicazione del metodo della cintura rossa.</p> <p>(Consegnerai la cintura rossa al/la bambino/a che ha dimostrato i valori del judo nel modo migliore).</p>	

Dai 9 ai 12 anni

Insegnante: Freitas Leandra	Luogo: Madeira	Bambini/e: 9/12 anni, gruppo omogeneo. Cinture bianche e cinture bianche con linea gialla. Massimo 1 anno di judo.		Data: 31/9/2018 Orario: 16h-17h = 1 ora	
Obiettivo generale della lezione: 1° giorno di judo, valutazione del gruppo				Materiale: tatami, judogi	
Obiettivo specifico della lezione: introdurre fin dal primo giorno i valori del judo ed il rituale				Lezione n°1	
Contenuto della lezione	Tempo	Esercizi	Obiettivi	Istruzioni	Osservazioni
Accoglienza Zarei; Ritsurei	4'	Saluto Metodo della Cintura Rossa (spiegazione) Appello degli/le studenti all'inizio della lezione	Avere un Gruppo unito fin dal primo giorno per abbracciare i valori del judo Bambini/e devono imparare che quando sono nel dojo possono salire sul tatami solo quando l'insegnante li/e autorizza.	Una volta saliti sul tatami, i/le bambini/e devono formare una fila in ginocchio e aspettare il momento del saluto. Puoi spiegare loro che è un modo per salutare nel judo. Quando fai l'appello uno alla volta, i/le bambini/e verranno da te e formeranno una fila (un treno). Ogni bambino/a si avvicinerà al treno e metterà la mano sulle spalle senza spingere. Questo semplice esercizio può avviare il contatto con l'altro/a. Metodo della cintura rossa: Si veda la spiegazione riportata in precedenza in questo documento.	Perché è importante fare l'appello all'inizio della lezione e non alla fine? Per una questione di sicurezza (se un genitore o un insegnante segnala l'assenza del/la proprio/a figlio/a durante o alla fine della lezione, può essere utile sapere se era presente all'inizio). Aiuta anche a gestire la lezione (sapere se sono in numero pari o dispari). Spiegare il Metodo della Cintura Rossa all'inizio della lezione, fin dal primo giorno.
Riscaldamento	20'	Attività 1 - Gioco delle macchine Attività 2 - Gioco del granchio Attività 3 - Gioco dell'aeroplano Attività 4 - Gioco del comando	Riscaldare le articolazioni e aumentare la frequenza cardiaca. preparare i/lal bambino/a per un'attività. Attività 1 - imparare hajimé e mate Imparare a muoversi all'indietro. Attività 2 - muoversi lateralmente - imparare a muoversi lateralmente senza incrociare le gambe. Aumentare il kumi kata e iniziare il contatto. Attività 3 - imparare a stare in equilibrio su un piede solo. Imparare a concentrarsi. Attività 4 - l'obiettivo di questo esercizio è vedere quanto velocemente il/la bambino/a riesce a eseguire gli esercizi richiesti. È un gioco di reazione, concentrazione e velocità.	Attività 1 - Insegnamento di hajimé e maté con esempi di automobili. Hajimé" significa semaforo verde (quindi possono iniziare il compito che l'insegnante dà, ad esempio correre) "Maté" significa semaforo rosso (significa fermarsi, nessuno/a si muove e si mantiene il silenzio). Se si dice "parcheggia", devono andare verso il bordo rosso del tatami. Adattamento: dare altri segnali, ad esempio possono correre all'indietro. Adattamento: Dare altri segnali, per es. Possono seguire le linee del tatami. Quando si incontrano, cambiano Direzione. Oppure uno/a uno sta in piedi come un tunnel (allarga le gambe) e l'altro passa il tunnel. Attività 2 - il/la bambino/a mette le mani (chele di granchio) sui fianchi e si muove lateralmente (un piede tocca sempre l'altro piede quando si parte). Quando l'insegnante batte le mani, cambia lato (va dall'altra parte). Adattamento: Dovranno afferrare la manica e andare con il/la compagno/a. Adattamento: I/le bambini/e possono afferrare entrambe le maniche. Quando batti le mani, cambiano direzione.	Attività 1 - assicurarsi che le istruzioni siano chiare, indicare sempre i limiti sul tatami, prestare attenzione e spiegare che devono sempre guardare avanti per evitare di urtare gli/le amici/he. A questa età il/la bambino/a non ha la nozione dello spazio. Assicurati che i/le bambini/le si guardino alle spalle per non urtarsi. Assicurati che i/le bambine/e passino sotto il tunnel da un solo lato. Attività 2 - assicurarsi che il/la bambino/a non accavalli le gambe durante l'esercizio e che abbia la nozione della rima del gioco. Il livello è un po' più alto perché devono afferrare il kimono e coordinarsi meglio. Attività 3 - i/le bambini/e avranno difficoltà a svolgere l'esercizio, ma li aiuterà a concentrarsi già durante il riscaldamento. Attività 4 - vedrai che al momento del gioco alcuni/e bambini/e saranno più veloci di altri/e, questo può aiutarti a valutare e a vedere i/le bambini/e più reattivi della tua classe. Potrai utilizzare questa informazione più tardi in classe, quando farete dei gruppi di lavoro.

Contenuto della lezione	Tempo	Esercizi	Obiettivi	Istruzioni	Osservazioni
				<p>Attività 3 - Il/la bambino/a sceglie il suo piede preferito e rimane su questo piede, cercando di stare in equilibrio in modo statico. (quando l'insegnante batte le mani, deve cambiare piede (battiti con ritmi diversi rendono l'esercizio più divertente).</p> <p><i>Adattamento: Devono stare in equilibrio sul piede ma anche cercare di essere più orizzontali (come uchi-mata).</i></p> <p><i>Adattamento 2: dovranno muoversi su un piede solo nei tatami.</i></p> <p><i>Adattamento: È possibile aggiungere segnali, come il looping (fare un salto di 360 gradi)</i></p> <p>Attività 4 - Gioco dei comandi. Ogni volta che l'insegnante dice un esercizio, il/la bambino/a deve eseguirlo il più velocemente possibile (es: accovacciarsi, inginocchiarsi, sdraiarsi a pancia in giù, sulla schiena, a pancia in giù su un tatami rosso, sulla schiena su un tatami giallo, i piedi sul rosso e le mani sul verde ecc.)</p>	
Pausa idratazione	3'	Pausa per bere acqua	Insegnare ai/le bambini/e l'importanza di bere durante l'attività fisica, rallentare il ritmo cardiaco e concentrarsi sul resto della classe.	Per andare a bere, i/le bambini/e devono avere un rituale. Quindi imporre sempre il stesso rituale che consiste nel camminare verso la bottiglia invece di correre, non bere nel tatami, non giocare con l'acqua.	I/le bambini/e hanno la tendenza a correre, ecco perché è necessario renderli/e responsabili in ogni lezione. Fate in modo che un/a bambino/a ricordi le regole prima della pausa che monitori gli/le altri/e.
Parte Tecnica	25'	<p>Attività 1 - Trova compagni/e + Gioco del comando</p> <p>Attività 2 - Gioco di equilibrio</p> <p>Attività 3 - Gioco di opposizione: Gioco di rialzo + introduzione randori ne-wasa</p> <p>Attività 4 - Il coccodrillo e i granchi</p>	<p>Attività 1 - L'obiettivo è far sì che i/le bambini/e imparino a stare in equilibrio e avviare il contatto tra loro.</p> <p>Attività 2 - L'obiettivo è quello di imparare a stare in equilibrio con entrambi i piedi a terra e ad avere una buona postura. L'obiettivo è imparare a stare in equilibrio su un solo piede.</p> <p>Attività 3 - I/le bambini/e imparano ad avere un contatto e ad avviare un confronto.</p> <p>Attività 4 - L'obiettivo è divertirsi, ma anche mettere in pratica i movimenti appresi durante la lezione, questa volta con velocità.</p>	<p>Attività 1 - Questo gioco ha 2 ordini: Fenicottero ed elefanti. Quando si chiama "fenicottero", i/le bambini/e devono stare in piedi su una gamba sola e rimanere fermi. Quando si chiama "elefanti", devono formare una proboscide con le mani e trovare un'altra proboscide (un/a compagno/a).</p> <p><i>Adattamento: Si aggiunge l'ordine "sandwich", in cui i/le bambini/e devono stare con tre persone, come in un panino.</i></p> <p><i>Adattamento: Si aggiungono la 'casa' e il 'leone'. I/le bambini/e devono stare con altri/e quattro: tre si tengono per mano e uno/a è al centro (il leone).</i></p> <p>Attività 2 - I/le bambini/e sono in piedi su due piedi uno di fronte all'altro. Si toccano le mani e cercano di sbilanciarsi a vicenda (senza spingere troppo o lanciarsi!) L'obiettivo è mantenere i piedi in linea. Se si spostano di 1 o 2 piedi dietro o davanti, l'altro/a bambino/a guadagna un punto. <i>Aggiustamento: Si aggiunge una palla. Entrambi/ei toccano la palla e cercano di muoverla come con la mano.</i></p> <p><i>Adattamento I/le bambini/e devono stare in equilibrio su un piede.</i></p>	<p>Attività 1 - Assicurati che l'obiettivo del gioco sia chiaro. Assicurati che quando si cerca un/a compagno/a, tutti/e ne abbiano uno/a.</p> <p>Attività 2 - È molto importante che non possano colpire l'altra persona. Prima devono toccarsi le mani, poi possono iniziare a spingersi.</p> <p>Attività 3 - È importante essere chiari nelle indicazioni e spiegare chiaramente il ruolo del bambino. <i>Non possono afferrare il collo o la testa. Chi si alza non può lanciare l'altro.</i></p> <p>Attività 4 - L'area di gioco deve essere limitata, per motivi di sicurezza. Assicurati che le regole di sicurezza siano chiare ai/le bambini/e per evitare incidenti</p>

Contenuto della lezione	Tempo	Esercizi	Obiettivi	Istruzioni	Osservazioni
				<p>Attività 3 - Seduti schiena contro schiena. Quando dici "hajime", i/le bambini/e devono battere il tappeto con entrambe le mani. Poi possono girarsi e cercare di tenere il/la compagno/a sulla schiena.</p> <p>Attività 4 - Ci sono 2 cocodrilli. Ogni volta che un cocodrillo tocca un piccolo granchio, il granchio diventa un cocodrillo. I granchietti non possono correre (devono muoversi come granchietti, quindi lateralmente) e i cocodrilli devono muoversi a mani e ginocchia. I granchi non possono saltare e i cocodrilli non possono alzarsi. Se escono dalla zona limitata, diventano cocodrilli. Alla fine rimarranno solo i cocodrilli.</p>	
Ritorno alla calma	5'	Il gioco delle statue	Ridurre la frequenza cardiaca	<p>È lo stesso concetto del gioco delle macchine, ma a piedi. I/le bambini/e camminano sul tatami e quando l'insegnante dice "mate" devono fermarsi; all'hajime possono muoversi. Chi si muove, viene "eliminato", sceglie un tatami, si siede e aspetta in silenzio la fine del gioco.</p> <p>Adattamento: Tutti/e sono seduti/e, si sdraiano sulla schiena e devono tenere gli occhi chiusi. Poi si dirà un numero, per esempio 10. Poi si inizierà a battere le mani. Quando i/le bambini/e pensano che tu abbia battuto le mani 10 volte, possono sedersi. Se è corretto, possono andare nella posizione iniziale per il saluto (formare una fila). In caso contrario, l'insegnante li aiuterà un po'.</p>	<p>Un esercizio divertente, che riporta i/le bambini/e alla calma e li/e aiuta a concentrarsi fino alla fine della lezione.</p> <p>I/le bambini/e devono fare questo gioco senza troppa agitazione, devono sempre camminare e rimanere in silenzio fino alla fine della lezione.</p> <p>Assicurati che i/le bambini/e rispettino le regole, cioè che tengano gli occhi chiusi fino alla fine del gioco. Inoltre, continua a battere le mani, anche se hai già superato il numero di battiti (in questo esempio dopo 10, devi continuare a battere le mani). Assicurati di eseguire ritmi diversi con i battiti di mani per rendere l'esercizio più facile o più difficile per i/le bambini/e.</p>
Zarei; Ritsurei	3'	Metodo della Cintura Rossa Saluto	Avere un Gruppo unito dal primo giorno per abbracciare i valori del judo	<p>È la stessa cosa dell'inizio, ma con l'applicazione del metodo della cintura rossa. (Consegnerai la cintura rossa al/la bambino/a che ha dimostrato i valori del judo nel modo migliore).</p>	

Norme di sicurezza

La Sicurezza è uno degli aspetti più importanti che devi considerare durante le lezioni di judo. Devi sempre avere molta attenzione verso la sicurezza e devi essere adeguatamente formato/a.

Presta attenzione ai dettagli ed assicurati della sicurezza dei bambini e delle bambine in ogni esercizio che fanno. Se fanno errori che possono causare pericolo o incidenti, dedica sempre tempo a correggerli, anche se questo implica di cambiare il corso della lezione.

Presta attenzione alle differenze di genere e a quelle di background culturale. Rispetta la decisione se un bambino o una bambina non vuole fare un determinato esercizio.

Come prevenire infortuni?

Per prevenire infortuni, il carico o l'intensità durante le lezioni non deve eccedere la capacità di carico che i bambini e le bambine possono sopportare. Tieni presente che fattori come l'età, il sesso, il fisico, la forma fisica e la psicologia determinano il tipo di capacità di carico che i bambini possono sopportare.

Alla fine si vuole aumentare la capacità di carico senza andare oltre i limiti del carico possibile.

Igiene

Oltre alla sicurezza, anche l'igiene personale è un altro fattore importante. I genitori, i bambini e le bambine sono responsabili per alcune cose basilari:

Bambini/e entrano sempre con mani e piedi puliti. Ovviamente questo vale per tutto il corpo, ma mani e piedi – e un profumo fresco- sono particolarmente importanti.

Le (piccolo) ferrite devono essere fasciate prima della lezione.

Le unghie lunghe non sono ammesse sul tatami.

Tutti i gioielli devono essere tolti. Se gli orecchini non possono essere tolti perché sono stati fatti da poco i buchi, si farà un'eccezione, coprendoli con del cerotto.

Non indossare spille o fermagli di metallo nei capelli. Se hai capelli lunghi, legali con una coda di cavallo, una crocchia o una treccia. Utilizzare solo elastici privi di parti metalliche.

Vai in bagno prima che la lezione inizi. Solo in casi eccezionali è ammessa la pausa durante la lezione.

Non tutti i bambini e le bambine avranno un "proprio" judogi. Per ragioni igieniche, raccomandiamo ai bambini e alle bambine di indossare una t-shirt sotto la giacca. Ciò vale anche per bambini e bambine che si sentono insicuri del proprio corpo.

Abusi sessuali/Molestie sessuali

Le norme e le leggi del tuo paese possono essere diverse da quelle degli altri paesi. Per esempio, potrebbe essere vietato agli/le insegnanti di utilizzare lo stesso spogliatoio dei/le bambini/e. Raccomandiamo fortemente di accertarsi delle regole per prevenire qualsiasi problema in questo ambito. Benché casi di pedofilia siano estremamente rari nel judo, pensa sempre alla peggiore interpretazione possibile delle tue azioni e non lasciare mai neanche l'ombra a possibili ambiguità, non importa quanto tu sia credibile.

Altre regole di sicurezza

Proteggi la stanza tappezzando ostacoli di ogni tipo (spigoli vivi, caloriferi, ecc.) posti ad una distanza inferiore ad 1 metro dal tatami e questo, all'altezza di 1,5 metri da terra. I materiali protettivi devono soddisfare gli standard di sicurezza dell'IJF.

Disposizioni:

Presenza di un kit medico di primo soccorso per il primo soccorso e l'assistenza in caso di incidente. - Disponibilità di un telefono - numeri di emergenza.

Le scuole:

Attrezzature sanitarie;

Igiene e mantenimento dei tatami;

La superficie dei tatami deve essere pulita e senza graffi;

Le macchie di sangue devono essere pulite e disinfettate (non utilizzare prodotti a base di cloro)

Temperatura – minimo 14 °, 18 °;

Specchi a muro ammessi ad una distanza minima di 1 metro dal bordo del tatami

Finestre/specchi posti a meno di 1 metro dal bordo del tatami devono essere protetti.

Nessuna Attività sul tatami senza l'insegnante presente! (Per ragioni di sicurezza).

Il prossimo passo

Per passare dall'essere un insegnante di judo a un/a Entertrainer ci sono alcuni argomenti specifici che bisogna conoscere e di cui bisogna essere consapevoli;

- Apprendimento esperienziale
- Apprendimento socio-emotivo
- Valori di Schooljudo.eu
- Fase di competenza inconscia
- Metodo della riflessione → Metodo del pollice e della spalla
- Zona di sviluppo prossimale
- Mentalità di crescita
- Formazione del gruppo

Nella guida e negli elementi costitutivi dell'Entertrainer approfondiamo la traduzione teorica e pratica in una lezione di judo a scuola. Divertiti a leggerla e speriamo che ti ispiri!

Allegato 1

COMUNICAZIONE – VERBALE e NON VERBALE

Linguaggio del Corpo

La conoscenza del linguaggio del corpo è fondamentale per ogni istruttore. Devi essere in grado di "leggere" il linguaggio del corpo degli/le studenti e devi essere consapevole del tuo. Non si può nascondere il proprio linguaggio corporeo e bisogna essere consapevoli di ciò che trasmette sentimenti negativi. All'inizio potresti non sentirti sicuro/a nel fare lezione ad un gruppo particolare (autistici, ADHD). Potrai cercare di minimizzare i segnali negativi e proiettare quelli più positivi. Spesso questo significa apparire più entusiasti di quanto ci si senta, e alla fine questo influirà sull'andamento delle lezioni. L'onestà è la politica migliore ed eventuali devono essere comunicati immediatamente all'istituto scolastico e alla federazione di judo.

Postura

Il modo in cui si sta in piedi, si sta seduti e ci si muove indica o comunica messaggi agli altri. Una persona che sta in piedi e si muove continuamente è inquieta. Sporgersi in avanti indica interesse, mentre le braccia conserte tendono a indicare un atteggiamento difensivo. Una persona che si muove con sicurezza è molto diversa da una persona che si sente insicura.

Apparenza

Il modo in cui ci si veste ha un impatto su chi si incontra. Ci vestiamo in modo più formale per un colloquio che per un evento sociale con amici intimi. Gli/le studenti si aspettano che i loro istruttori (in quanto modelli di comportamento!) mantengano un certo standard di abbigliamento e se un istruttore appare trasandato o non curato potrebbe non essere percepito come credibile. Nel judo, una delle regole del dojo prevede che istruttori, istruttrici e allievi/e indossino un judogi pulito.

Espressioni facciali

Il viso è talvolta definito la finestra dei nostri sentimenti. Quando siamo felici, sorridiamo. È difficile smettere di farlo! Un'espressione accigliata può indicare difficoltà di comprensione o disaccordo. Esiste una serie di espressioni facciali e dovrai fare attenzione a quelle che segnalano che gli/le allievi/e sono in difficoltà o stanno seguendo bene. Chiedere se hanno capito ottiene quasi sempre un "sì", ma non sempre è un'indicazione affidabile. Anche gli occhi sono la chiave dei sentimenti. Un forte contatto visivo è di solito un buon segno.

Prossimità

Tutti/e noi abbiamo il nostro "spazio personale". Se parliamo con un estraneo e questo si avvicina troppo, ci allontaniamo per aumentare lo spazio. Tuttavia, uno spazio eccessivo può indicare una barriera. Lo spazio personale è influenzato anche da una dimensione culturale. Urtare gli altri può essere inappropriato per gli olandesi, ma non è disapprovato dagli indiani. Esistono quattro zone di spazio personale: intimo, personale, sociale e pubblico.

La distanza intima è la zona più vicina (da 1 a 46 cm). Questo territorio si estende dal contatto fisico diretto, come abbracciare e toccare, fino al sussurro. Le strette di mano, invece, non vengono conteggiate nella distanza intima. Questo perché avvengono in contesti più formali e le persone creano un ampio spazio intermedio allungando le braccia. Un numero molto limitato di persone della nostra cerchia sociale è autorizzato a entrare in questa zona: persone care, membri e amici intimi.

La distanza personale va da 46 cm a 1,2 metri. L'interazione tra familiari, amici e buoni conoscenti avviene all'interno di questa zona. Le persone stanno a distanza di un braccio e una pacca occasionale sulla spalla non è inopportuna. L'intrusione di un estraneo in questo spazio personale provoca un disagio psicologico. A volte è inevitabile. Ad esempio, nelle strade affollate e nei mezzi di trasporto pubblico, dove è impossibile creare uno spazio personale maggiore o estraniarsi dall'ambiente. In questo caso, le persone cercano di "schermarsi"

psicologicamente: chiudono gli occhi, leggono un libro, ascoltano musica con gli auricolari.

La distanza sociale è il livello successivo, da 1,2 a 3,7 metri. Viene mantenuta tra colleghi/e in ambienti formali, nuovi conoscenti e sconosciuti in luoghi pubblici. Se un estraneo supera questi limiti durante una conversazione, ci si sente a disagio e minacciati/e. Il risultato è che la persona vuole allontanarsi dall'intruso.

La distanza pubblica (3,7 - 7,6 m e oltre 7,6) è lo spazio per parlare di fronte a un pubblico più numeroso, come ad esempio in aule, auditorium, teatri e così via. In questi eventi, gli oratori apportano cambiamenti evidenti nel loro linguaggio. Scelgono un registro vocale e un appeal diversi. Cambiano i loro comportamenti non verbali: parlano a voce più alta e cambiano postura in modo da apparire più sicuri.

Questa distanza varia ovviamente da una cultura all'altra. Nelle prime lezioni gira per l'aula mantenendo una buona distanza, ma mostra agli/le studenti che non hai paura di avvicinarti a loro in modo formale. Con l'avanzare delle lezioni, devi ridurre lo spazio fino a raggiungere una distanza sociale accettabile.

Contatto

Il consiglio è di non toccare mai uno/a studente in nessuna circostanza! Tuttavia, ci sono delle eccezioni, come nel caso di studenti che svolgono attività pratiche. Occorre prestare attenzione e seguire sempre le linee guida dell'organizzazione. Come illustrato più avanti in questa sezione, esistono vari modi per complimentarsi con i/le bambini/e senza toccarli.

La comunicazione verbale e quella non verbale sono legate dal significato che trasmettono. Se il linguaggio del corpo di un istruttore o di una istruttrice è in contrasto con il messaggio, lo/a studente si confonderà o rifiuterà le informazioni verbali fornite. Di seguito sono riportati i consigli generali per impartire un'istruzione di judo.

Udibile

Devi essere in grado di farti ascoltare variando il ritmo dell'intervento. Evita di parlare troppo velocemente e ricorda il valore del silenzio. Una pausa è un modo molto efficace per attirare l'attenzione dello/a studente.

Linguaggio

Utilizza un linguaggio semplice e conciso, evita il gergo e spiega tutte le abbreviazioni utilizzate.

Terminologia

Usa una terminologia adeguata al livello di comprensione dello/a studente.

Attenzione

Non parlate troppo a lungo, perché la capacità di attenzione dei/le bambini/e è limitata.

Allegato 2

BAMBINI/E CON DIFFICOLTÀ DI APPRENDIMENTO

Gli/le istruttori/trici possono imbattersi in studenti con difficoltà specifiche di apprendimento. Cosa si intende per difficoltà specifiche di apprendimento? Si ritiene che le difficoltà di apprendimento possano essere generate da circostanze esterne (famiglia, comunità, opportunità, esperienze) e/o interne (intrinseche, sensoriali, fisiche, neurologiche). Le circostanze che seguono sono caratteristiche delle Difficoltà Specifiche di Apprendimento

Difficoltà di apprendimento specifiche:

- Sono intrinseche all'individuo.
- Possono causare un apprendimento diverso.
- Non sono collegate a un deficit intellettuale (se non incidentalmente).
- Possono coincidere con problemi di autoregolazione, attenzione, percezione sociale e interazione sociale.
- Comportano difficoltà nell'accesso al programma di studi, a meno che non vengano identificate precocemente e vengano forniti aggiustamenti didattici adeguati alle esigenze individuali, per evitare l'insuccesso.

Esempi di Difficoltà di Apprendimento Specifiche

Dislessia

La dislessia è descritta come una combinazione di abilità e difficoltà. La lettura è spesso una sfida dovuta in parte all'incapacità di scorrere il materiale scritto. Può manifestarsi con debolezze nella memoria a breve termine e di lavoro, nella velocità di elaborazione, nelle abilità di sequenziamento, nella percezione uditiva e/o visiva, nel linguaggio parlato, nelle abilità motorie, nella scarsa ortografia e nella scrittura a mano.

Disprassia

La disprassia è un'alterazione o un'immaturità dell'organizzazione del movimento, che spesso dà l'impressione di goffaggine. Le abilità motorie relative all'equilibrio, alla coordinazione e alla manipolazione degli oggetti sono difficili da apprendere. La scrittura può essere difficile e la pronuncia può essere compromessa.

Discalculia

La discalculia è una difficoltà che riguarda le abilità matematiche. Gli/le studenti affetti da discalculia possono avere difficoltà a comprendere semplici concetti numerici, non hanno una comprensione intuitiva dei numeri e hanno problemi ad apprendere i fatti e le procedure numeriche.

Disturbo da Deficit di Attenzione - Iperattività

Disturbo da deficit di attenzione (iperattività) (ADD). Esiste con o senza iperattività. Le persone affette da ADD hanno difficoltà a passare da un compito all'altro, hanno una soglia di attenzione molto breve e un alto livello di distraibilità. Possono non riuscire a utilizzare in modo efficace il feedback che ricevono e hanno una scarsa capacità di ascolto. Le persone con iperattività possono agire in modo impulsivo, hanno difficoltà a prevedere i risultati, non riescono a pianificare il futuro e sono notevolmente irrequiete e agitate. Chi non ha il tratto dell'iperattività tende a sognare a occhi aperti e a perdere di vista ciò che sta facendo.

Come possono aiutare gli/le insegnanti di judo

Comprendere la difficoltà di apprendimento specifica. Comunicare in anticipo i compiti, quando possibile. Offrire guida, aiuto e supporto per i nuovi compiti. Incoraggiare l'uso di un'agenda giornaliera, prendere appunti, fare domande. Se possibile, dare istruzioni scritte e sonore. Utilizzare caratteri chiari, ad esempio Comic Sans o Arial. Mantenere le istruzioni brevi e precise. Utilizzare immagini visive (ad esempio, diagrammi di flusso, immagini e mappe mentali). Prova a fornire le informazioni su carta di colore diverso (il nero su bianco può essere molto difficile da leggere). Gli sfondi pastello, come il color crema, possono essere d'aiuto. Offrire aiuto per stabilire le priorità, organizzare i compiti e gestire il tempo. Elogiare e mostrare pazienza.

Ricorda che non si tratta di una cattiva notizia!

Gli aspetti positivi delle difficoltà specifiche di apprendimento sono

- Creatività e immaginazione.
- Innovazione.
- Intuito e percezione.
- Visione olistica dei compiti, in grado di vedere le molteplici dimensioni di un problema.
- Pensatori/trici laterali.
- Determinati/e e persistenti.
- Capacità di visualizzare e di pensare per immagini, non a parole.
- Forte attitudine alla pratica - in grado di apprendere rapidamente in ambienti pratici.

È importante che gli/le istruttori/trici collaborino con i genitori/tutori e gli/le altri/e insegnanti per trovare il modo migliore di interagire con questi/e bambini/e. Il judo è stato riconosciuto come l'attività ideale che i/le bambini/e con difficoltà specifiche di apprendimento possono non solo praticare, ma anche utilizzare per alleviare i sintomi di questi disturbi.

Ecco alcuni motivi per cui il judo è un'attività extrascolastica ideale per i/le bambini/e con difficoltà di apprendimento specifiche

- È uno sport individuale in cui il/la judoka si concentra solo su un/a partner. In contrasto con gli sport di squadra, dove ci sono altri/e giocatori/trici tutti/e concentrati sulle regole del gioco.
- Si tratta comunque di un'attività sociale, in cui anche se gli allenamenti sono completamente individuali e permettono al/la bambino/a di concentrarsi solo su questo durante la lezione, allo stesso tempo può ancora godere del cameratismo di uno sport di squadra perché partecipano anche al feedback con gli/le altri/e.
- È rituale e coreografico. Il judo affronta questo aspetto perché la pratica del judo si basa sulla ripetizione. Il Kata Junior è un esempio di attività coreografata.

Permette loro di liberare l'energia. Il judo sarà una delle attività scolastiche in cui i/le bambini/e potranno liberare l'energia. L'attività di judo ha il vantaggio di stimolare il cervello e di aiutare a concentrarsi.

Allegato 3

VALUTAZIONE DOPO IL PROGRAMMA

Per poter fare una valutazione, dobbiamo innanzitutto definire ciò che stiamo cercando di ottenere. La valutazione della lezione deve basarsi su scopi e obiettivi chiaramente indicati nel piano didattico. La valutazione può essere fatta con una lista di controllo, compilando un modello (vedi esempio PGMI qui sotto) o scrivendo liberamente circa la lezione. La maggior parte degli/le insegnanti utilizza una combinazione di questi metodi. Metodi simili vengono solitamente utilizzati quando un/a tutor, un/a collega o un/a dirigente scolastico/a valuta la tua lezione.

Valutazione della lezione

	Perfetto	Buono	Moderato	Inadeguato	Osservazioni
Piano della lezione Finalità, Obiettivi, scelta e varietà delle Attività, durata, ritmo					
Ambiente Posti a sedere, temperatura, illuminazione, sicurezza					
Ausili didattici Scelta, design, efficacia					
Implementazione del Piano Gestione della classe, uso di metodi di insegnamento, introduzione, sviluppo, consolidamento					
Comunicazione Linguaggio, voce, linguaggio del corpo, gergo, Q&A					
Relazione Insegnante - Studente Empatia, rapporto, disciplina, humour					
Motivazione Successo, divertimento, rafforzamento					
Gli obiettivi sono stati raggiunti?					
Commenti generali					
Efficacia della lezione (1 - 10)					
Due aspetti positive della lezione					
Un suggerimento per migliorare					

Come usare la scheda lezione di Schooljudo.eu

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

Struttura della lezione:

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

Come usare la scheda?

Elementi verticali

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

Elementi orizzontali

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

Scheda lezione di Schooljudo.eu



Struttura della lezione	Tempo	Esercizio <i>Quale esercizio/gioco farai?</i>	Istruzioni <i>Come funziona?</i>	Valore Schooljudo.EU <i>Come si collega al valore della lezione?</i>	Riflessione <i>Che domande puoi porre per far riflettere bambini/e?</i>
Inizio					
Ukemi-waza					
Nucleo 1					
Nucleo 2					
Conclusione		Suggerimento: Riflessione sulla lezione connessa al poster dei valori			