

VODNIK ZA ANIMATORJE



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



**JUDO
SCHOOLS**



Erasmus+ Sport programme
SCP - Collaborative Partnerships

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

Uvod

Draga judo družina,

Najprej se želimo zahvaliti predsedniku IJF, gospodu Mariusu Vizerju za podporo projektu IJF judo v šolah.

Verjamemo, da lahko preko vadbe juda otroke naučimo spretnosti, ki jim bodo koristile celo življenje.

Izvajanje programa judo v šolah in prenašanje vaših izkušenj na naslednjo generacijo nam pove, da vam judo pomeni več kot le šport.

Dokument vam bo pomagal, da boste učinkoviti pri pedagoškem delu z otroci in da jim boste pomagali zrasti v dobro uravnotežene posameznike.

Tega dokumenta ne bi bilo mogoče ustvariti brez predane pomoči IJF Akademije in Komisije za otroški judo.

V imenu IJF in IJF komisije Judo za otroke: Ruben Houkes

Svetovni prvak 2007 Rio de Janeiro | Nosilec bronaste olimpijske medalje 2008 Beijing



Vsebina

ENTERTRAINER GUIDEBOOK

Judo kot orodje za izkustveno učenje	4
1. faza 1 - praktične izkušnje	5
2. faza 2 – reflektivno opazovanje	6
3. faza 3 - razvoj idej	9
4. faza 4 - aktivno eksperimentiranje	10
5. Pogoji	11

13

BUILDING BLOCKS

Metoda povratnih informacij s palcem	13
Schooljudo.eu vrednosti	15
Plakat z vrednotami	19
Uvod v Schooljudo	20
Schooljudo didaktični paket	22
Kako uporabljati učni list	34

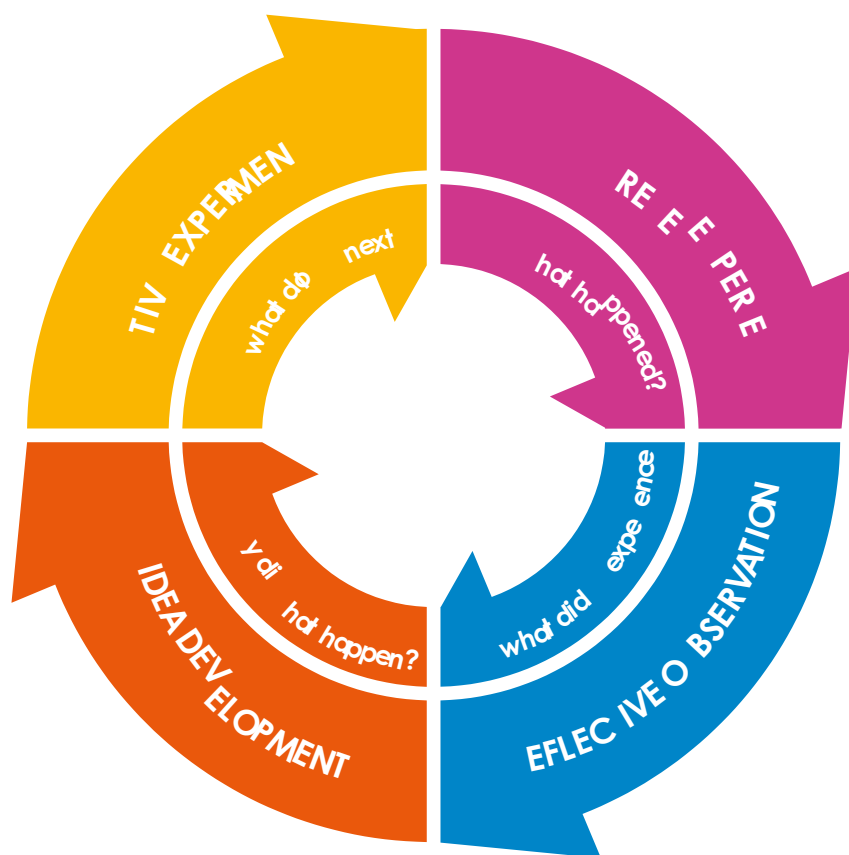
36

JUDO TEACHER REFRESHMENT

Judo kot orodje za izkustveno učenje

Splošno znano je, da je judo več kot le šport. Ima vzgojno vrednost, ne le pri razvoju motoričnih sposobnosti, temveč tudi v razvoju socialno-čustvenih veščin. Proces učenja teh veščin lahko strukturiramo z metodo izkustvenega učenja Davida Kolba.

Med življenjem se veliko naučimo preko družbenih interakcij. Te interakcije so lahko verbalne, kar se pogosto zgodi, v izobraževalnih sistemih po vsem svetu. Vendar pa pozabimo, da je telesna interakcija močno orodje za učenje novih veščin. Judo je to orodje.



I. Stopnja I - Praktične izkušnje

Med Schooljudo.eu se bodo otroci učili preko izkušenj. Pri programu Schooljudo.eu je pomembno, da pri tej izkušnji ne gre le za učenje judo tehnik, temveč tudi za socialno-čustveno učenje in spoznavanje vrednot juda, povezanih s tem. Da bi lahko dosegali cilje na področju socialno-čustvenega učenja (SEL), moramo najprej pogledati, kaj pomeni SEL.

I.1 Socialno-čustveno učenje

SEL, kot ga definira Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) in EU, je skupek spretnosti in odnosov, kot so povzeti spodaj:

- **SAMOZAVEDANJE:** Sposobnost, da razumeš svoja čustva, misli in vrednote ter kako vplivajo na vedenja v različnih situacijah.
- **SAMOKONTROLA:** Sposobnost učinkovitega upravljanja čustev, misli in vedenja v različnih situacijah ter doseganje ciljev in želja.
- **SOCIALNO ZAVEDANJE:** Sposobnost razumeti poglede drugih in sočustvovanje z drugimi, vključno s tistimi iz različnih okolij, kultur, & kontekstov.
- **SOCIALNE VEŠČINE:** Sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja zdravih in podpornih odnosov ter učinkovito razumevanje socialnih situacij z raznolikimi posamezniki in skupinami.
- **ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV:** Sposobnost sprejemati empatične in konstruktivne odločitve o osebnem vedenju pri socialnih interakcijah v različnih situacijah.

I.2 Schooljudo.eu vrednote

Za učenje teh veščin in razvijanje odnosov uporabljamo Schooljudo.eu vrednote (gradnik):

- **Zaupanje** - Vedno lahko računamo drug na drugega
- **Sodelovanje** - Vedno pomagamo drug drugemu
- **Spoštovanje** - Cenimo drug drugega
- **Samokontrola** - Nadzorujemo svoja čustva
- **Vztrajnost** - če padeš 7-krat, vstani 8-krat
- **Disciplina** - Vedno naredimo, kar je potrebno

Te vrednote so prevod SEL v judo. Pri vadbi v programu Schooljudo.eu bodo otroci iz prve roke doživeli Schooljudo.eu vrednote. Npr.: Med vadbo, podobno *randoriju*, bodo otroci doživeli *zaupanje*, ko se njihovi partnerji ustavijo, ko tapkajo.

2. Stopnja 2 – Refleksivno opazovanje

Druga faza je refleksivno opazovanje; "Kaj sem doživel?". Za osmišljanje izkušenj in povečanje učnega potenciala bodo morali otroci razmišljati. Razmišljanje o svojem in morda o vedenju svojega partnerja, spodbuja proces učenja novih (socialnih) veščin.

2.1 Učenje novih socialnih spretnosti.

Skozi cikel izkustvenega učenja želimo, da otroci dosežejo stopnjo nezavedne kompetence (glej sliko spodaj). Zato imamo v mislih naslednje korake:

Korak 1: Nezavedna nesposobnost → Zavedna nesposobnost

- Z razmislekom o lastnem vedenju in vedenju sošolcev se bodo otroci zavedali lastnega vedenja, dobrega ali slabega.

Korak 2: Zavedna nesposobnost → Zavedna sposobnost

- Z uporabo območja proksimalnega razvoja (stran 7) bodo otroci pri nalogah, ki jih prej niso mogli narediti, pridobili izkušnje. Da bi povečali implicitno motivacijo za učenje, morajo animatorji in učitelji spodbujati razvojno naravnost. Zdaj se res želijo naučiti in vedeti, kaj morajo storiti, da bi to dosegli.

Korak 3: Zavedna sposobnost → Nezavedna sposobnost

- S spodbujanjem pozitivnega vedenja znotraj varnega pedagoškega okolja in z uporabo pravil na plakatu vrednot (glej stran 18) lahko otroci vključijo novo naučeno vedenje in ga vzamejo za svojega.

Refleksija v programu Schooljudo.eu se izvede z metodo razmišljanja. V Schooljudo.eu uporabljamo metodi Palec in Trepljaj po rami. Ti metodi omogočita hitro in vsem dostopno refleksijo.



Image: stages of competence

2.2 Metoda Palec

Otrokom bomo zastavljali vprašanja na katera bodo odgovarjali s pomočjo palca. Kako drčiš palec označuje, ali:

1. Vsi so spoštljivo sodelovali ob upoštevanju prednosti in omejitev drug drugega;
2. Vaja je bila izvedena, kot je bilo predvideno, in vsi so vadili in igrali, kot je bilo dogovorjeno.

2.3 Metoda Trepljaj po rami

Namen te metode je dajanje komplimentov drugim. Z uporabo metode Trepljaj po rami bodo otroci motivirani za dajanje in prejemanje komplimentov.

2.4 Nivoji refleksije

Za pomoč otrokom, da postanejo zavestno sposobni, moramo preučiti nivo refleksije.

Nivo 1: 4 - 6 let

- Otrok je osredotočen sam nase.
- Primer: "Pokaži s palcem, kako dobro lahko zaupaš svojemu prijatelju."

Nivo 2: 6 - 9 let

- Otrok je osredotočen nase in na ostale.
- Primer: "Pokaži s palcem, kako dobro ti lahko prijatelj zaupa."

Nivo 3: 9 - 12 let

- Otrok je osredotočen nase, na ostale in na odnos med seboj in ostalimi.
- Primer: "Pokaži s palcem, kako dobro ti lahko prijatelj zaupa. Kako se je to zgodilo?"

Seveda lahko vprašanja nivoja 1 in 2 zastavljamo starejšim otrokom, ne pa obratno. Ali opazite, da je vprašanje pretežko? Potem pojdi dol za en nivo. Je vprašanje prelahko? Potem pojdi za en nivo navzgor.

Npr.: Ko otroci tapkajo in jih njihovi partnerji ne spustijo takoj, ker se ne zavedajo svojega partnerja, lahko izkusijo pomanjkanje zaupanja. Med metodo Palec jim bo animator zastavil vprašanje za razmislek; "Pokaži partnerju, kako jim lahko zaupaš, z uporabo palca". V tem primeru bo verjetno palec navzdol ali na stran. Zdaj se otrok zaveda svoje nesposobnosti; "Naslednjič lahko naredim bolje."

Dodatne praktične informacije o metodah povratnih informacij najdete na strani 13.

2.5 Območja proksimalnega razvoja (ZPD)

Obstajajo tri različne kategorije, kjer je lahko učenec neuspešen v smislu njegovih spretnosti. Za uspešno učenje, je ključnega pomena, da strokovnjak razume učencev specifično ZPD stopnjo.

Naloge, ki jih učenec ne more opraviti niti s pomočjo

Naloge, ki niso v ZPD učencev, so tiste, ki jih ni mogoče izpolniti niti s pomočjo strokovnjaka. Če naloga ni v ZPD učencev, lahko strokovnjak zmanjša stopnjo težavnosti in poišče naloge, ki so ustreznejše glede na raven znanja in spretnosti učencev.

Naloge, ki jih lahko učenec opravi s pomočjo

Ko je učenec blizu obvladanju sklopa spretnosti, ki so potrebne za dokončanje naloge, vendar za to še vedno potrebuje pomoč strokovnjaka, so naloge v območju proksimalnega razvoja. V tem primeru lahko strokovnjak uporabi različne tehnike, da bi učencem pomagal bolje razumeti koncepte in veščine, potrebne za samostojno opravljanje naloge.

Naloge, ki jih lahko učenec opravi brez pomoči

V tej fazi lahko učenec samostojno dokonča naloge in obvlada sklop spretnosti, ki je potreben za to. Učenec ne potrebuje pomoči strokovnjaka. Ko je učna skupina dosegla to stopnjo, lahko strokovnjak poveča stopnjo zahtevnosti nalog, da bi našel naslednjo ZPD učencev in spodbudil nadaljnje učenje.

Uspeh tega učnega procesa vključuje:

- Prisotnost nekoga z znanjem in veščinami za usmerjanje učencev (animator).
- Podporne dejavnosti (učni paket), znane kot zunanja podpora strokovnjaka, ki pomaga usmerjati učence.
- Socialne interakcije, ki učencem omogočajo razvoj spretnosti in sposobnosti.

Območja proksimalnega razvoja



-  Naloge, ki jih učenec ne more opraviti niti s pomočjo
-  Naloge, ki jih učenec lahko izvede s pomočjo
-  Naloge, ki jih učenec lahko opravi brez pomoči

Image; zone of proximal development

3. Stopnja 3 – razvoj idej

Da bi se otroci želeli učiti iz izkušenj in refleksije, je zelo pomembno, da ustvarite pravo **miselnost**; razvojno miselnost, kot jo imenuje Carol Dweck. Miselnost je način razmišljanja osebe in njeno videnje sebe in sveta. To je miselnost, ki jo je Jigoro Kano opisal v naslednjem citatu; "Ni **pomembno, da si boljši** od drugega, ampak da si danes **boljši** kot **si bil včeraj**." V tretji fazi izkustvenega učenja bodo otroci razvijali ideje o tem, kako lahko postanejo boljši kot so bili včeraj, zakaj je bila vaja tako dobra. Npr.: Otrok dobi »*palec navzdol*«. Nato dobi informacijo, *zakaj in kako* lahko *naslednjič* dobi »*palec goe*«. Zdaj *je otrok oblikoval* idejo, kako rešiti *problem* in je pripravljen poskusiti z novo naučenim vedenjem.

3.1 Principi razvojne miselnosti

Da bi otrokom olajšali razvoj razvojne miselnosti, bi morali biti animatorji seznanjeni z naslednjimi načeli:

1. Napake niso slabe , ampak učni trenutki.

Kot vzornik, animator nikoli ne sme namigniti, da je delati napake slabo. Otrokom bi morali razložiti, da je napaka priložnost za učenje in bi morali otroke spodbuditi k premisleku o tem, kako naslednjič narediti boljše. To vidimo v korakih 3 in 4 izkustvenega učenja.

2. Uporaba jezika

Uporaba jezika med poukom zelo pomembna. Nikoli ne reci, da nekdo tega ne more, reci, da še ne more. To velja tudi za otroke, ki pravijo, da česa ne morejo nekaj narediti. Poudarite, da tega še ne morejo storiti. To bo dalo otrokom zamisel, da so na krivulji učenja, namesto da je pred njimi slepa ulica.

3. Pohvala trudu, ne spretnosti.

Pri komplimentih ali navajanju primerov v razredu mora animator vedno hvaliti trud. Tako bodo otroci razumeli, da je uspeh dosegljiv s trdim delom. Kot pravijo; "trdo delo premaga talent".

4. Stopnja 4 – aktivno eksperimentiranje

Aktivno eksperimentiranje bo potekalo v četrti fazi izkustvenega učenja. Med vadbo bodo otroci dobili priložnost, da ugotovijo, ali je njihovo na novo naučeno vedenje sprejeto bolj pozitivno kot **prejšnje**. To eksperimentiranje bo vodilo do novih izkušenj, ki začnejo nov cikel učenja.

Da bi zagotovili, da v času vadbe Schooljudo.eu ta cikel ves čas poteka, morajo animatorji ustrezno strukturirati svoje vaje. Vaje morajo torej slediti scenariju: igranje - **refleksija** - **igranje**. V igro mora biti integriran trenutek za refleksijo. Otroci se tako lahko učijo iz izkušenj in se vedno prilagajajo, kadar je to potrebno.

Za pomoč animatorjem pri oblikovanju svojih lekcij, bi morali uporabiti "učni paket" (stran 21) v kombinaciji z "učno pripravo" (stran 34). Na ta način imajo animatorji jasno usmeritev kako naj delujejo in vključijo Schooljudo.eu vrednote v svojo vadbo.

5. Pogoji

Vemo, kako in kaj se bodo otroci naučili v programu, zdaj pa si pogledajmo, kdaj se bodo otroci učili. Da bi imeli jasen pregled, bomo opisali ustrezne pogoje učenja.

5.1 Oblikovanje skupine

Obdobja po poletnih in božičnih praznikih so najpomembnejši trenutki v procesu oblikovanja skupin v šoli. Po tem so vloge, norme in vrednote v veliki meri določene do konca leta. V teh obdobjih (Oblikovanje, Viharjenje in Normiranje; za dodatne informacije glej spodaj) vpliv animatorjev je zelo pomemben. Po vsakem poletnem dopustu in z vsakim novim učiteljem ali animatorjem, se ponovi proces oblikovanja skupine. Do tega postopka lahko pride tudi ko v skupino vstopijo novi otroci.

5.1.1 Faze oblikovanja skupine po Tuckmanu

Po Tuckmanovi teoriji so to koraki preko katerih gredo otroci:

1. Oblikovanje: usmerjenost. Otroci se spoznavaajo, skupina išče varnost in strukturo .
2. Viharjenje: predstavitev. Odnos med otroki postaja bolj jasen, kdo je vodja, kdo sledi?
3. Normiranje: standardizacija. Določajo se pravila, vrednote in norme skupine. Vsak dobi svojo nalogo v skupini.
4. Izvedba: izvedba. Skupina postane ekipa in je pripravljena na sodelovanje. Obstajajo nepisana in pisna pravila, ki se jih vsi držijo.
5. Preložitve (še le konec leta): vrednotenje. Konec leta ali obdobja je na vidiku. Slovo, ki je na vidiku ustvarja novo skupinsko dinamiko, na primer slovo pred odhodom iz osnovne šole.

5.1.2 Pilotski program učnih ur

Pilotski projekt Schooljudo.eu je 12-tedenski program. V tem obdobju bo poudarek na učenju 6 vrednot v sledečem zaporedju:

1 teden: Zaupanje	7 teden: Samokontrola
2 teden: Zaupanje	8 teden: Samokontrola
3 teden: Sodelovanje	9 teden: Vztrajnost
4 teden: Sodelovanje	10 teden: Vztrajnost
5 teden: Spoštovanje	11 teden: Disiplina
6 teden: Spoštovanje	12 teden: Disiplina

Med 1. in 12. tednom imata vsaki dve vadbi svojo vrednosto. Ko so otroci na prvi vadbi (1, 3, 5, 7, 9 in 11 teden) iz prve roke doživeli vrednoto, so določili pravila in jih zapisali na plakatu vrednot. S tem pripomorejo k 3. koraku oblikovanja skupine - Normiranje. To se naredi v učilnici z njihovo s razredno učiteljico, da se utrdi povezava med vadbo na tatamiju in poukom v učilnici. Druga lekcija o vrednoti (teden 2, 4, 6, 8, 10 in 12) se izkoristi za utrditev in vadbo pravil, ki so jih otroci ustvarili na plakatu vrednot.

5.2 Varno pedagoško okolje

Da bi se čim bolje izkoristili učni potencial mora proces učenja potekati v varnem okolju. Ne le fizično varnem, ampak tudi pedagoško varnem. Kdaj je torej okolje pedagoško varno? Varno pedagoško okolje ustvarimo z:

- Določanje realnih pričakovanj: jasno povejte, kaj pričakujete od otrok. Kaj pričakujete od vsakega posameznika in kaj pričakujete od skupine? To se opravi med "lekcijo" 0' (stran 19).
- Jasna pravila: postavitve pravil bo povečala predvidljivost, kar povzroča zmanjšanje incidentov. To se naredi z uporabo posterja za vrednote (stran 18).
- Struktura: pravila na plakatu z vrednotami je potrebno dosledno upoštevati.
- Povratne informacije: posveti pozornost pozitivnemu vedenju. To je zgled in spodbuja druge k pozitivnemu vedenju.

5.3 Zabava

Zabava je katalizator Schooljudo.eu programa. Otroci se najbolje učijo kadar se zabavajo in ob tem doživljajo močna pozitivna čustva.

Za pomoč animatorjem pri tem, da so njihove vaje in lekcije bolj zabavne, smo vključili povezavo do vaj za spodbudo otroške domišljije v Schooljudo.eu 'učnih paketih' (stran 21). Te povezave lahko najdete v razdelku "fantazija".

Metoda povratnih informacij s palcem

Metoda povratnih informacij s palcem izvira iz Schooljuda na Nizozemskem, razvil pa jo je Yos Lotens: učitelj juda, učitelj in avtor več knjig o judu. Metoda je prejela veliko pozitivnih odzivov in se pogosto uporablja tudi izven vadbe judo.

Metoda palca ima tri glavne namene:

1. Nauči se reflektirati;
2. Nauči se izraziti svoje občutke in kako doživljaš vajo ali vadbo;
3. Nauči se dati compliment sebi in drugim in sprejeti kompliment.

Kako deluje ?

Kot učitelj poveste, da bo naslednji vaji neposredno sledil trenutek refleksije, v katerem boste drug drugemu dali palec. Šteješ '1, 2, 3.... PALEC!', in vsi hkrati pokažejo palec (gor, dol ali postrani). Kako držite palec, označuje, ali:

- I. Vsi so spoštljivo sodelovali ob upoštevanju prednosti in omejitev drug drugega;
- I. Vaja je bila izvedena, kot je bilo predvideno, in vsi so vadili in igrali, kot je bilo dogovorjeno. Takoj po tem, ko si pokažeta palca, se prikloniš. Iz izkušenj vemo, da tak način neposredne povratne informacije, v kombinaciji z zgodbami o uspehu, pozitivnimi okrepitevami in sodelovanjem prijateljev pri vadbo, deluje zelo motivacijsko.

Razmislek med skupinsko dejavnostjo

Razmislek je tudi pomembno orodje za učenje med ali po skupinskih aktivnostih. Izboljšuje pedagoško klimo ter izboljšuje in pospešuje učni proces. Otrokom omogoča tudi, da sodelujejo pri oblikovanju pravil igre. Predloge, ki jih imajo, lahko postavimo na demokratični test z vprašanji, kot so: "Kako lahko naredimo igro bolj zanimivo? Katero pravilo je treba prilagoditi, dodati ali odstraniti?" Na ta način lahko igra veliko bolje deluje za eno skupino kot za drugo. Izziv za animatorja ali učitelja je raziskati meje skupine in se odločiti, kaj bo spodbujalo rast in razvoj otrok.

Dodaten nasvet: palec se lahko uporablja na več načinov. Naj otroci s palcem sporočijo, kako se počutijo na začetku pouka. To vam bo takoj povedalo, ali je v skupini kdo, ki ga morate "pustiti" za danes. Palec lahko uporabljate za neverbalno okrepitev. Bodite čim bolj specifični, ohranite stik z očmi, medtem ko dajete palec gor, in razložite, kaj ste mislili, da je šlo dobro.

Uporaba kazalca

Kazalec - palec

Na kratko pokažite s kazalcem na učenca, ga hitro povlecite in takoj z isto roko podajte palec navzgor. Ena roka je namenjena posameznemu učencu, dve roki pa paru.

Trepljaj po hrbtu - Za samozavest, potrditev, dajanje in prejemanje komplimentov

Trepljaj po hrbtu zase.

Prekrižajte roke na prsih, se dvakrat potrepljajte po hrbtu/ramenih, nato pa oba palca obrnite navzgor - ker ste ponosni nase, ker ste se dobro izkazali.

Trepljaj po hrbtu za nekoga drugega

Prekrižajte roke na prsih, se dvakrat potrepljajte po hrbtu/ramenih, nato pa iztegnite roke ven pred seboj in oba palca obrnite navzgor, nato pa pokažite na osebo, ki jo pohvalite.

- Eno ramo potrepljaš za drugo;
- Trepljaj po rami za skupino.

Opomba: Otroci se morajo ob dajanju palca počutiti varne. Nikoli ne kritizirajte, če so dali palec dol. Ne vmešavajte se takoj, temveč se pogovorite z vpletenim otrokom na samem, na primer med naslednjo vadbo (zakasnitev pozornosti). Tako bo učenec dobil pozornost, ki si jo zasluži, istočasno pa se izognemo temu, da bodo otroci dali palec navzdol samo zato, da bi pritegnili takojšnjo pozornost. S tem se tudi izogneš upočasnitvi pouka.



Palec navzgor - navdušen!

"Kompliment! Mislim, da ste se spoštljivo obnašali do mene in užival sem v tem, da sem vadil s tabo. Šlo je točno tako, kot sem upal! Hvala vam.!"

**Opomba: Če si dva otroka podata palec navzgor, se to lahko pred nadaljevanjem pozdravita še z dvojno visoko petko (z levo in desno roko).*



Palec vodoravno - zmerno!

"Majhen zaznamek! Mislim, da bi moral naslednjič bolj spoštljivo ravnati z mano in/ali pa bi moral bolje slediti navodilom. Obstaja prostor za izboljšanje! Upam, da bo naslednjič bolje."

To lahko zahteva kratko pojasnilo, kaj ni šlo najbolje. Vedno začnite z "vrhom" (kaj je bilo dobro), in sledite z "nasvetom" (kaj je treba izboljšati).



Palec navzdol - kritično !

"Opozorilo! Zdi se mi, da ni bilo dovolj medsebojnega spoštovanja in da nisem mogel vaje izvajati tako, kot bi si želel. Med to vadbo nočem spet vaditi s tabo. Škoda, ampak poskusimo spet naslednjič (naslednjo vadbo)! Ne obupajmo!"

To lahko zahteva kratko pojasnilo, kaj je šlo narobe. Vedno začnite z "vrhom" (kaj je bilo dobro), in sledite z "nasvetom" (kaj je treba izboljšati).



Judo values

Friendship
Honour
Respect
Modesty
Politeness
Courage
Self-control
Sincerity

Core competecies social emotional learning



Schooljudo.eu values



TRUST



COLLABORATION



RESPECT



SELF-CONTROL



RESILIENCE



DISCIPLINE



FUN

Schooljudo.eu vrednote

Zaupanje – Vedno lahko računamo drug na drugega

“Zaupanje je nujno potrebno”.

- **Samozavest**

Drzneš si iskati svoje meje sposobnosti, tudi kadar je težko.

- **Zaupanje drug drugemu**

Zupaš, da se bo drugi ustavil, ko želiš da se ustavi.

- **Zaupanje se lahko razvija**

Kadar med vama ni veliko zaupanja, ga lahko zgradita, tako da se potrudita po najboljših močeh.

Sodelovanje - Vedno pomagamo drug drugemu

“Odlično ti gre če sodeluješ”.

- **Vsi po svojih sposobnostih**

Vsak je dober v nečem drugem. Dajte sebi in drugim priložnost za odkrivanje, v čem ste dobri.

- **Spoznajte en drugega**

Najbolj varno se počutiš, ko delaš s prijatelji. Vendar je vredno poskusiti delati tudi z ostalimi sošolci, ki jih še ne poznaš tako dobro.

- **Skupaj smo močnejši**

Ko skupina prevzame odgovornost za vzdušje, je bivanje za vse prijetnejše.

Spoštovanje – Cenimo drug drugega

“Če ne zanemariš drugega razumeš pomen spoštovanja”.

- **Samospoštovanje**

Poslušaj tvoje telo. Bodi iskren o tem, kako misliš in čutiš, do sebe, pa tudi do drugih.

- **Spoštuj svojo okolico**

Obnašaj se do drugih tako, kot hočeš da se drugi obnašajo do tebe. In do lastnine drugih se obnašaj tako, kot hočeš, da s eoni do tvoje.

- **Različni vendar enakovredni**

Tudi če vsi nosite bel judo-gi, imejte v mislih potrebe drug drugega.



Samokontrola – Nadzorujemo svoja čustva

“Če nadzoruješ svoja dejanja, je druženje prijetneje”.

- **Imej nadzor**

Premisli, preden rečeš ali narediš. Ne dovoli, da tvoja čustva prevzamejo nadzor.

- **Dajte priložnost drug drugemu**

Poslušajte drug drugega in tako dajte drugemu priložnost, da pokaže svoje sposobnosti.

- **Sprejemanje odločitev**

Pretehtaj svoje odločitve. Včasih je bolje, da sprejmeš odločitev, ki je v interesu skupine in ne v svojem interesu.

Vztrajnost – Če padeš 7-krat, vstani 8-krat.

“Pri učenju ni pomembna genialnost ampak vztrajnost”.

- **Drzni si postaviti meje**

Lahko je povedati kadar ti je kaj všeč. Ampak pomembno je, da poveš tudi kadar ti ni.

- **Postavite se en za drugega**

Pomagajte drug drugemu postaviti meje.

- **Vztrajni skupaj**

Bodite drug drugemu ob strani, v dobrih in slabih časih .

Disciplina – Vedno naredim kar je potrebno

“Prava moč prihaja od znotraj in se imenuje disciplina”.

- **Doseganje ciljev**

Vedite, kam želite iti ali kaj želite doseči. Dokler boste odločni verjeli vase, boste na koncu dosegli cilj.

- **Pravila in dogovori**

Drži se pravil in dogovorov, ki so bili sklenjeni. Dogovor je dogovor.

- **Ostanite odločni in vztrajajte**

Ostanite odločni. Ugotovite kaj je šlo narobe in pomislite kako bi lahko rešili problem.

Med poukom se vedno poskušajte sklicevati na vrednote. Bodite dosledni pri tem in otroci bodo razumeli vrednote in se ravnali po njih. Vrednote lahko imenujejo med igrami, vajami in v socialnih situacijah med otroki ali učitelji in otroki.

Primer:

Ko se boste lovili, bodo morda otroci goljufali. Primer pogovora, kjer je bil otrok ujet, vendar še vedno teče naprej:

Učitelj: "Si bil ujet?"

Otrok: "Ne, komaj"

Učitelj: To pomeni, da si nekaj čutil. Vprašajmo ostale otroke: Ali si ujet, če komaj kaz začutiš?"

Otroci: "Ja, potem si ujet!"

Učitelj: "Ali se vsi strinjamo s tem. Če kaj začutiš, si ujet. Na ta način lahko zaupamo drug drugemu. Prosim, spoštujete pravila in ne goljufajte."

Učitelj, ko se otrok usede: "Še vedno dobiš palec gor od mene!"

Otrok: "Zakaj"

Učitelj: "Ker so pokazal zaupanje ko si se usedel in samokontrolo, ker se nisi razjezil. Pohvaljen!"



ZAUPANJE



SODELOVANJE



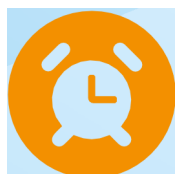
SPOŠTOVANJE



SAMOKONTROLA



VZTRAJNOST



DISCIPLINA



ZABAVA



Uvod v Schooljudo

Da se bo vaš program dobro začel, je pomembno, da predstavite sebe in Schooljudo.eu šoli. Temu pravimo lekcija 0.

Lekcija 0 je namenjena vam, učitelju in otrokom, da se med seboj spoznate in da predstavite, kaj lahko skupina pričakuje od prihajajočih vadb. Poudarek je na uskladitvi pričakovanj, pazite pa, da ne izgubite pozornosti na vrednote.

Bodite pozorni, da imate od začetka zgledno vlogo v razredu. Lahko jim poveste:

- Kdo ste? Povejte jim svojo osebno zgodbo;
- Zakaj ste prišli sem? Učili jih boste o vrednotah preko juda.
- Kaj jih boste naučil, ob tem da se boste zabavali pri igranju iger? Povejte jim več o dajanju komplimentov in drugih povratnih informacij ter prosite za palce gor (metoda palcev je razložena na strain 86).

Oporne točke za pripravo Vadbe 0 za animatorje

Ko ste prejeli urnik pouka, vključno z datumi in časi vadb, morate začeti takoj načrtovati vadbo 0, po možnosti vsaj teden dni preden bodo potekale vaše vadbe. Na prvo vadbo pridite pred časom, tako da imate dovolj časa da spoznate ravnatelja oz. odgovorno osebo. Obvestite jih, da želite videti proctor, kjer boste opravljali vadbe, da lahko preverite:

- Da je mesto vadbe lahko dostopno za otroke;
- Da je prostor dovolj velik;
- Da je prostor varen za vadbo;
- Da so material, ki jih potrebujete za vadbo pravilni in da jih je dovolj
- Da so posterji in diplome prispeli.

Do you find something missing? Then please contact the National Federation.

Potek vadbe 0

Med vadbo se boste predstavili skupini in jim razložili kaj boste počeli med vadbo. Pri vadb ilahko uporabite sledeče materiale ali oporne točke:

- Postre judo vrednot
- Zgodovina juda in vrednot
- Omenite eno od vrednot in prosite otroke za primere
- Razložite kaj je pomembno med vadbo: snemite nakit, poskrbite da imate čiste roke in stopala, pristrižene nohte in podobno.
- Predstavite judo-gi in judo blazine.
- Naučite jih kako zavežejo pas.



Vloga učitelja

Vadba 0 je tudi odlična priložnost, da se pogovorite z učiteljem kaj pričakujete od njega pred in med vadbo. Lahko mu razložite Koliko želite da je vključen in aktiven v programu.

Razložite mu, da je on odgovoren, da so otroci pravočasno na vadbi in da so preoblečeni v športno opremo. Še nekaj nasvetov:

- Če vadba poteka v šoli, potem naj učitelj poskrbi, da prevzame škatle z judo opremo, da se lahko otroci pravočasno preoblečejo.
- Pogovorite se z učiteljem, če lahko nekaj učencev pomaga postaviti judo blazine pred pričetkom vadbe.
- Poskrbite da se otroci preoblečejo v judo-gi na urejen način.

Vse kar se boste dogovorili med vadbo 0 vam bo pomagalo, da bodo sledeče vadbe potekale tekoče in bodo bolj zabavne. Za konec: Ne pozabite, da ste odgovorni za vse, kar se dogaja med vadbo Schooljudo. Če ste kadarkoli v dvomih, prosim kontaktirajte svojo nacionalno federacijo.

Predlog elektronskega pisma pred prvo vadbo 0

Spoštovani <ime>,

Zelo smo veseli, da sodelujete v programu Schooljudo.eu! Rad bi se predstavil. Ime mi je <vase ime> in sem odgovoren za izvedbo vadb Schooljudo na vaši šoli. Pišem vam, ker bi se rad dogovoril nekaj podrobnosti pred pričetkom vadb.

Rad bi se oglasil na šoli še pred pričetkom programa, da se predstavim vam in razredu. Tako se lahko spoznamo in se pogovorimo o željah in pričakovanjih. Za to potrebujem med 10 in 15 minut na skupino.

Idealno bi bilo, če lahko pridem na šolo za vadbo 0, kot jo imenujemo <datum> ob <čas>.

Ali bi vam to ustrezalo? Če ne, ali mi lahko prosim sporočite, kateri od naslednjih terminov, bi vam ustrezal?

- <datum> ob <ura>
- <datum> ob <ura>
- <datum> ob <ura>

Upam, da sem posredoval vse potrebne informacije in se veselim sodelovanja z vami. Prijeten dan!

S spoštovanjem,

<vase ime>

Schooljudo.eu aminorator

T. <telefonska številka>

Q. <elektronski naslov>