



Schooljudo paket za animatorje

Vadba vrednot na blazinah

Zaupanje | Sodelovanje | Spoštovanje | Samokontrola | Vztrajnost
| Disciplina | Zabava



Table of contents

Uvod	24
Igre za začetek	25
Vaje poslušanja	25
Lovljenja	26
Vaje za varno padanje	27
Vaje v glavnem delu	28
Obračanja	28
Končni prijemi	29
Meti	30
Igre v ne-wazi	31
Igre v tachi-wazi	32
Igre za zaključek vadbe	33

Uvod in navodila za uporabo

Dragi animatorji,

Ta didaktični paket je sestavljen iz vaj in iger povezanih z judom, ki spodbujajo socialno-čustven razvoj otrok. Verjamemo, da boste sledili naši metodi, ko boste izvajali vadbo Schooljudo.eu, da lahko skupaj zagotovimo uspešno implementacijo metode. Veselimo se skupnega projekta.

Vaje opisane v tem paketu so mišljene kot vir navdiha. Lahko jih neposredno prepisujete v učno pripravo. Ampak verjamemo, da ima vsak animator svoje vaje, ki najbolj ustrezajo njemu in njegovemu načinu vadbe. Svetujemo vam, da izkoristite te vaje in jih prilagodite tako, da bodo ustrezale smernicam Schooljudo.eu. Dodajte vrednote pri vsaki vaji in povabite otroke da reflektirajo o svojih izkušnjah pri izvedbi vaj.

V primeru kakršnih koli vprašanj ali mnenj nas prosim kontaktirajte. Veselimo se vašega mnenja, ker nam pomaga pri uresničitvi naših sanj!

Team Schooljudo.eu



Igre za začetek

Vaje poslušanja

Primer 1: Pojdi po svoji poti

- Naroči otrokom, da se premikajo ali z ene strani blazine na drugo ali pa po celem prostoru.
- Ukazi: na trebuh, na hrbet, na vse štiri, itd.

Izpeljanke:

Vaja izvajaš v paru, lahko s sodelovanjem ali z nasprotovanjem.

domišljija:

Premikaj se preko blazine kot tiger, kača ali opica.

Nasvet:

Naj si otroci sami zmislijo različne načine gibanja podobnega živalskemu in pokažejo drugim otrokom, kako se te živali premikajo.

Primer 2: Hajde, pojdimo!

- Otroci se razdelijo v pare, in si izberejo prostor na blazini, kjer se uležijo en preko drugega.
- Otroci, ki ježi spodaj poskuša čimprej vstati, ko sliši navodilo: Hajde, pojdimo!
- Otroci nato zamenjajo vloge, lahko jih tudi pustimo, da se sami odločijo kdaj bodo začeli z vajo..

Izpeljanke:

Vajo lahko izvajamo s prijemom za judo-gi ali brez prijema.

domišljija:

Bodi močan kot Hulk ali pameten kot profesor.

Nasvet:

Kadar ima par probleme s sodelovanjem, se sam uleži spodaj in igray igro. Nato je njuna naloga, da se zopet igrata sama.

Kako vajo povezati v vrednotami

Zaupanje: "Zaupam ti, da boš sledil navodilom."

Sodelovanje: "Odlična skupina ste. Potrepljate se po hrbtu!

Ker ste vsi sodelovali, se lahko dobro igramo."

Spoštovanje: "Ko izvajaš vajo, moraš vedno paziti drug na drugega. Na ta način lahko spoštljivo vadimo en z drugim."

Samokontrola: "Ali si močnejši od svojega partnerja? Zadrži se in se prilagodi, da bosta lahko skupaj vadila."

Vztrajnost: "Ali se med vajo nisi počutil dobro? Sporoči

svoje meje: Na ta način boš lažje vztrajal."

Disciplina: "Discipliniranost pomeni, da upoštevaš pravila, ki so bila postavljena. Dogovor drži."

Kako lahko vzpodbudimo refleksijo

Nivo 1; 4 - 6 let: Pozornost usmerjena na otroka

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro si se držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota>.

Nivo 2; 6 - 9 let Pozornost usmerjena na otroka in druge

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil.

Nivo 3; 9 - 12 let Pozornost usmerjena na otroka in druge + na razmerje med njimi

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>. Zakaj meniš da je temu tako?
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil in kako se ti ob tem počutiš.

Lovljenja

Primer 1: Volkci

- En postane volkec in se premika po vseh štirih. Ostali bežijo po celi blazini.
- Si bil ujet? Sedaj si tudi ti volkec.
- Igre je konec, ko vsi postanejo volkci ali pa ostane samo nekaj otrok.

Izpeljanke:

Začni igro z več volkci, ali pa naj se otroci premikajo po blazini v parih.

domišljija:

Volkci morajo ujeti plen, da se najejo.

Nasvet:

Bodi volkec v prvi igri. Otroci imajo to zelo radi.

Primer 2: Obračanje želv

- Želve se premikajo po blazini po vseh štirih. Lovci se premika po kolenih.
- Lovci obrne želve na hrbet in želve postanejo lovci.
- Igre je konec, ko vsi postanejo lovci ali pa ostane samo nekaj otrok.

Izpeljanke:

Želve lahko obrnejo nazaj ba trebuh ali pa jih morajo zadržati na hrbtu za 5 sekund.

domišljija:

Lovci želijo obrniti želve na hrbet, da jim ne morejo pobegniti.

Nasvet:

Otroci naj uporabljajo tehnike obračanja, ki si jih naučil pred tem.

Kako vajo povezati v vrednotami

Zaupanje: “Lahko zaupamo drug drugemu, da ko bomo ujeti, ravnamo po pravilih.”

Sodelovanje: “Sodelujemo kot volkci in se dogovorimo kako bomo ujeli plen.”

Spoštovanje: “igraj pošteno. Na ta način pokažeš da spoštuješ sebe in druge.”

Samokontrola: “Zadrži se in se igraj tako, da ne bodo trpela moja ušesa.”

Vztrajnost: “Ali te boli, ko te obračajo? Pokaži vztrajnost in jim povej naj nehajo.”

Disciplina: “Discipliniranost pomeni, da upoštevaš pravila, ki so bila postavljena. Dogovor drži.”

Kako lahko vzpodbudimo refleksijo

Nivo 1; 4 - 6 let: Pozornost usmerjena na otroka

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro si se držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota>.

Nivo 2; 6 - 9 let Pozornost usmerjena na otroka in druge

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil.

Nivo 3; 9 - 12 let Pozornost usmerjena na otroka in druge + na razmerje med njimi

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>. Zakaj meniš da je temu tako?
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil in kako se ti ob tem počutiš.

Vaje za varno padanje

Primer 1: Domine

- Otroci se razporedijo po blazini in usedejo.
- Padejo naprej, nazaj ali v stran in ublažijo svoj padec.
- Povečuj težavnost dokler ne uspejo izvesti pravilnega padca stoje.

Izpeljanke:

Naj otroci padejo en za drugim kot domine ali vsi naenkrat kot veliki pok.

domišljija:

Ne ublažiti svojega padca kot navadno letalo, ampak kot reaktivec (z rokami bližje telesu).

Nasvet:

10 sekund naj udarjajo po tleh kolikor krat lahko. Po tem naj izvedejo padec samo na ukaz.

Primer 2: Lepljenje znamk

- Otroci se usedejo v parih s koleno en proti drugemu.
- Iz tega položaja izmenično potisnejo en drugega v stran, da izvedejo padec.
- Trdno držite en drugega in si pomagajte nazaj v sedeč položaj.

Izpeljanke:

Nadaljujte to vajo z pravilnim prijemom, ali spremenite vajo v borilno igro: kdo lahko podre drugega?

domišljija:

Drugi je znamka, ki jo moraš prilepiti na tla.

Nasvet:

Nadaljuj vajo s preходом na vajo Magični stol.

Kako vajo povezati v vrednotami

Zaupanje: "Zaupaj, da znaš pasti, ne da bi se poškodoval."

Sodelovanje: "Če sodelujemo in pademo vsi naenkrat, lahko povzročimo velik pok."

Spoštovanje: "Spoštuje druge in jih upošteva ko padajo."

Samokontrola: "Porini drugega na tla z občutkom. Deluj kot padalo za drugega."

Vztrajnost: "Bodi vztrajen, in vztrajaj pri nalogi, tudi če ti na začetku ne gre najbolje."

Disciplina: "Discipliniranost pomeni, da upoštevaš pravila, ki so bila postavljena. Dogovor drži."

Kako lahko vzpodbudimo refleksijo

Nivo 1; 4 - 6 let: Pozornost usmerjena na otroka

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro si se držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota>.

Nivo 2; 6 - 9 let Pozornost usmerjena na otroka in druge

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil.

Nivo 3; 9 - 12 let Pozornost usmerjena na otroka in druge + na razmerje med njimi

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>. Zakaj meniš da je temu tako?
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil in kako se ti ob tem počutiš.

Vaje v glavnem delu

Obračanja

Primer 1: Buldožer

- Obrni svojega partnerja s strani.
- Sezi pod partnerja z obema rokama, ga primi za oddaljeno roko in nog.
- Potegni za k sebi z rokama in ga odrini s prsmi.
- Vaja postane bolj zanimiva, če se partner upira.

Izpeljanke:

Naj otroci sami poskušajo ugotoviti, kako ga lahko obrnejo in jim šele nato pokazi trik.

Domišljija:

Tisti ki obrača je buldožer, drugi pa težka skala.

Nasvet:

Nadaljuj z vajo ustavi medveda.

Primer 2: Obračanje palačink

- En otrok leži na hrbtu, drugi je na kolenih ob njem.
- Obrni palačinko, tako da jo primeš za judo-gi.
- Ko je palačinka obrnjena zamenjaj vlogi.
- Vaja postane bolj zanimiva, če se partner upira.

Izpeljanke:

Naj otroci sami poskušajo ugotoviti, kako ga lahko obrnejo in jim šele nato pokazi trik.

Domišljija:

Obrni palačinko preden se zažge!

Nasvet:

“Ali težko obrneš svojega partnerja? Lahko ti malo pomagajo, ampak ne preveč! Naj ne bo prelahko.”

Kako vajo povezati v vrednotami

Zaupanje: “Pokaži drugim, da jim zaupaš in bo bolj verjetno da bodo tudi drugi tebi pokazali, da ti zaupajo”

Sodelovanje: “dobro sodeluj in hitro menjaj vloge. Na ta način boš imel na voljo več časa da vadiš.”

Spoštovanje: “Spoštujte drug drugega in se obnašaj do svojega partnerja, tako kot hočeš, da se on obnaša do tebe.”

Samokontrola: “Ko vadite en z drugim bodite pozorni en na drugega, da se ne poškodujete.”

Vztrajnost: “vztrajaj in se ne pusti obrniti preveč zlahka.”

Disciplina: “Pomisli, kaj bi lahko naredil bolje naslednjič in to poskusi narediti. To je disciplina.”

Kako lahko vzpodbudimo refleksijo

Nivo 1; 4 - 6 let: Pozornost usmerjena na otroka

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro si se držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota>.

Nivo 2; 6 - 9 let Pozornost usmerjena na otroka in druge

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil.

Nivo 3; 9 - 12 let Pozornost usmerjena na otroka in druge + na razmerje med njimi

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>. Zakaj meniš da je temu tako?
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil in kako se ti ob tem počutiš.

Končni prijemi

Primer 1: Magični stol

- Položaj Kesa-gatame
- Od vadbe brez odpora do borilne naloge.
- Kdo je najboljši pri reševanju (brez goljufanja!)?

Izpeljanke:

Spreminjaj koliko časa morajo držati drug drugega v končnem prijemu.

Domišljija:

Otrok, ki leži spodaj je magični stol, ki oživi ko se kdo usede nanj. Glava otroka je naslonjalo za glavo, roke pa naslonjala za roke.

Nasvet:

Uporabite to vajo po vaji Lepljenje znamk (padci, primer 2).

Primer 2: Ustavi medveda

- Položaj Yoko-shiho-gatame.
- Od vadbe brez odpora do borilne naloge.
- Kdo je najboljši pri reševanju (brez goljufanja!)?

Izpeljanke:

Spreminjaj koliko časa morajo držati drug drugega v končnem prijemu.

Domišljija:

Otrok, ki leži spodaj je medved, ki si ga ujel v past. Ali ga lahko zadržiš v pasti?

Nasvet:

Uporabite to vajo po vaji Lepljenje znamk (padci, primer 1).



Kako vajo povezati v vrednotami

Zaupanje: “Lahko zaupamo en drugemu, da spustiš ko en tapka.”

Sodelovanje: “Izmenjujte vloge ko vadite. In posrbite, da greste hitro v pravi položaj za vajo. Tako lahko dobro vadite skupaj.”

Spoštovanje: “Spoštuje, ko ti drugi sporoči, da hoče prenehati z vajo. Kar zate ni boleče, je lahko neprijetno za tvoj par.”

Samokontrola: “Kontroliraj se in poskrbi da tudi tvoj partner lahko vadi.”

Vztrajnost: “Bodi vztrajen in tapkaj, če hočeš da partner preneha z vajo.”

Disciplina: “Pomisli, kaj bi lahko naredil bolje naslednjič in to poskusi narediti. To je disciplina.”

Kako lahko vzpodbudimo refleksijo

Nivo 1; 4 - 6 let: Pozornost usmerjena na otroka

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro si se držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota>.

Nivo 2; 6 - 9 let Pozornost usmerjena na otroka in druge

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil.

Nivo 3; 9 - 12 let Pozornost usmerjena na otroka in druge + na razmerje med njimi

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>. Zakaj meniš da je temu tako?
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil in kako se ti ob tem počutiš.

Meti

Primer 1: Leteči met

- En otrok poklekne (pristajalna steza). Drugi se postavi za njim (letalno).
- Otroka, ki stoji zadaj postavi eno roko (krilo) preko rame sprednjega otroka.
- Klečeči otrok prime za roko (krilo) in pomaga letalu pristati s pomočjo ippon-seol-nage.
- Nato otroka zamenjata vlogi.

Izpeljanke:

Prelahko? Pristajalna steza lahko stoji pokonci.

Domišljija:

Letalo pristaja na pristajalni stezi.

Nasvet:

Postavi pristajalne steze vzporedno, da se izogneš nesreči.

Primer 2: Padalo

- Prvi dogovorjen prijem (kumi-kata), pri čemer en kleči in drugi stoji.
- Tisti, ki stoji vrže drugega na hrbet, pri čemer poskrbi za mehek pristanek
- Nato otroka zamenjata vlogi.

Izpeljanke:

Uporabi tehnike tai-otoshi, o-soto-gari, ali o-goshi.

Domišljija:

Si padalo, ki poskrbi da drugi mehko pristane.

Nasvet:

Naj otroci sami poskušajo najti način za met in nato jim pokaži svoj trik.

Kako vajo povezati v vrednotami

Zaupanje: “Morate si zaupati, da boste drug drugemu pomagali varno pasti.”

Sodelovanje: “Sodelujte in poskrbite da partner varno pade.”

Spoštovanje: “ Spoštujte en drugega in poskrbite da partner varno pade.”

Samokontrola: “Kontroliraj se in poskrbi da tudi tvoj partner lahko vadi.”

Vztrajnost: “Vztrajaj in povedaj partnerju, če hočeš da te vrže bolj previdno.”

Disciplina: “ Pomisli, kaj bi lahko naredil bolje naslednjič in to poskusi narediti. To je disciplina.”

Kako lahko vzpodbudimo refleksijo

Nivo 1; 4 - 6 let: Pozornost usmerjena na otroka

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro si se držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota>.

Nivo 2; 6 - 9 let Pozornost usmerjena na otroka in druge

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povedaj zakaj misliš da si je to zaslužil.

Nivo 3; 9 - 12 let Pozornost usmerjena na otroka in druge + na razmerje med njimi

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>. Zakaj meniš da je temu tako?
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povedaj zakaj misliš da si je to zaslužil in kako se ti ob tem počutiš.

Igre v ne-wazi

Primer 1: Ujet!

- Otroci se usedejo v parih s koleno en proti drugemu.
- En otrok ima predmet (žogo, pas in podobno).
- Na v naprej dogovorjen znak poskuša drugi otrok odvzeti ta predmet.
- Nato otroka zamenjata vlogi.

Izpeljanke:

Lahko uporabite več različnih predmetov, ki jih mora varovati naenkrat.

Domišljija:

Ukradi zaklad piratom.

Nasvet:

Naj otroci sami postavijo pravila ali določijo število predmetov.

Primer 2: Borba za palec

- Otroci se usedejo v parih s hrbtom en proti drugemu.
- Na v naprej dogovorjen znak poskušata drug drugemu ujeti palec na nogi.
- Uspelo? Dosegel si točko in ponovno začneš.
- Tisti, ki je dosegel točko, nato odštevajo do začeta v naslednji rundi.

Izpeljanke:

Lahko se igra cela skupina naenkrat in vsi štejejo koliko palcev so ujeli.

Domišljija:

Bodi močan kot Hulk ali pameten kot profesor.

Nasvet:

Če vidiš, da otroci ne želijo drugega prijemati za palec, lahko primejo drug drugega za gleženj.

Kako vajo povezati v vrednotami

Zaupanje: "Morate si zaupati, da se lahko zabavate skupaj."

Sodelovanje: "Skupaj sodelujte in poskrbite, da je igra ves čas zabavna."

Spoštovanje: "Spoštuje druge in se igraj tako, da so vsi vključeni v igro."

Samokontrola: "Nadzoruj se in vadi na tak način, da se bodo zabavali tudi ostali."

Vztrajnost: "Pokaži kako si vztrajen in ne odnehaj prehitro."

Disciplina: "Pomisli, kaj bi lahko naredil bolje naslednjič in to poskusi narediti. To je disciplina."

Kako lahko vzpodbudimo refleksijo

Nivo 1; 4 - 6 let: Pozornost usmerjena na otroka

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro si se držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota>.

Nivo 2; 6 - 9 let Pozornost usmerjena na otroka in druge

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil.

Nivo 3; 9 - 12 let Pozornost usmerjena na otroka in druge + na razmerje med njimi

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>. Zakaj meniš da je temu tako?
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil in kako se ti ob tem počutiš.

Igre v tachi-wazi

Primer 1: Stopi v mlako

- Stojijo v parih, tako da gledajo en drugega in se primejo z dogovorjenim prijemom (kumi-kata).
- Na tla med oba položijo pas v krog.
- En drugega poskusijo potegniti v mlako. Če uspeš si dosegel točko.

Izpeljanke:

Namesto v parih lahko delajo v trojkah ali večji skupini.

Domišljija:

Potegni drugega v mlako!

Nasvet:

Uporabi blazine kot mlake.

Primer 2: Ropar

- Pari stojijo en nasproti drugega.
- En ima zadaj na hrbtu za pas zataknjen trakec (denar).
- Po pozdravu poskuša drugi ukrasti trakec (denar).
- Nato otroka zamenjata vlogi.

Izpeljanke:

Lahko poskušata dva roparja okrasti banko.

Domišljija:

Roparji kradejo denar iz banke.

Nasvet:

Če nimaš trakcev lahko uporabiš kaj podobnega. Ali pa naredite vozle zadaj na pasu in poskuša ropar zgrabiti vozle.

Kako vajo povezati v vrednotami

Zaupanje: “ Morate si zaupati, da se lahko zabavate skupaj.”

Sodelovanje: “ Skupaj sodelujte in poskrbite, da je igra ves čas zabavna.”

Spoštovanje: “ Spoštuje druge in se igraj tako, da so vsi vključeni v igro.”

Samokontrola: “ Nadzoruj se in vadi na tak način, da se bodo zabavali tudi ostali.”

Vztrajnost: “ Pokaži kako si vztrajen in ne odnehaj prehitro.”

Disciplina: “ Pomisli, kaj bi lahko naredil bolje naslednjič in to poskusi narediti. To je disciplina.”

Kako lahko vzpodbudimo refleksijo

Nivo 1; 4 - 6 let: Pozornost usmerjena na otroka

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro si se držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota>.

Nivo 2; 6 - 9 let Pozornost usmerjena na otroka in druge

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil.

Nivo 3; 9 - 12 let Pozornost usmerjena na otroka in druge + na razmerje med njimi

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>. Zakaj meniš da je temu tako?
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil in kako se ti ob tem počutiš.

Igre za zaključek vadbe

Primer 1: Zmaji in vitezi

- Vitezi naj se postavijo na ožji konec blazine, zmaj pa se usede na sredino.
- Na dogovorjeni znak poskuša skupini priti na drugi konec blazine.
- Če stopiš z blazine ali te zmaj podre na tla, postaneš zmaj in loviš viteze.
- Igra poteka dokler ne ostane samo nekaj viteзов, ki so lahko v naslednji igri zmaji.

Izpeljanke:

Lahko se zmaj samo dotakne viteзов, namesto da jih mora podreti na tla.

Domišljija:

Zmaj in vitezi.

Nasvet:

Da se izognemo poškodbam se dogovorimo, da skakanje ne velja.

Primer 2: Kralj otokov

- S pomočjo blazin naredite dva ali več otokov. Lahko uporabite blazine različnih barv za otoke.
- Razporedite otroke po otokih.
- Otroci poskušajo ostati zadnji na svojem otoku, tako da ostale potegnejo ali potisnejo z otoka.
- Če se dotakneš vode (blazin okoli otoka), se spremeniš v morskega psa. Kot morski pes lahko poskušaš potegniti ostale z otoka, ne da bi se otoka dotaknil.

Izpeljanke:

Igra lahko poteka v dveh skupinah: naseljenci otoka proti morskim psom. Katera skupina hitreje potegne vse na svojo stran?

Domišljija:

Postani kraj ali kraljica otoka, ampak pozor morski psi!

Nasvet:

Pazi, da so skupine enako močne.

Kako vajo povezati v vrednotami

Zaupanje: “Zaupam ti, da se boš držal pravil igre. Tako je igra zabavna za vse.”

Sodelovanje: “Kot zmaji sodelujte skupaj in pomislite, kako lahko ujamete vse viteze.”

Spoštovanje: “Igraj pošteno. Tako spoštuješ sebe in druge.”

Samokontrola: “Kontroliraj se in ne pusti, da te čustva prevzamejo. Tudi še ne zmagaš.”

Vztrajnost: “pomagajte si med seboj, ko ste vitezi. Tako vadite vztrajnost.”

Disciplina: “Discipliniranost pomeni, da upoštevaš pravila, ki so bila postavljena. Dogovor drži.”

Kako lahko vzpodbudimo refleksijo

Nivo 1; 4 - 6 let: Pozornost usmerjena na otroka

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro si se držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota>.

Nivo 2; 6 - 9 let Pozornost usmerjena na otroka in druge

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>.
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil.

Nivo 3; 9 - 12 let Pozornost usmerjena na otroka in druge + na razmerje med njimi

- Metoda palca: Uporabi svoj palec, da pokažeš kako dobro se je tvoj partner držal <povezana vrednota>. Zakaj meniš da je temu tako?
- Trepljaj po hrbtu: Potrepljal drugega po hrbtu ker <povezana vrednota> in povej zakaj misliš da si je to zaslužil in kako se ti ob tem počutiš.

Kako uporabljati Schooljudo.eu učne liste

Vadba z učnimi listi ti lahko pomaga pri pripravi in izvedbi vadbe v skladu s Schooljudo.eu smernicami. Opise vaj lahko najdete v učnih listih spodaj. Učne liste lahko najdete v dodatku 4 in v Toolkit na platformi. Toolkit lahko prenesete iz platforme za svojo uporabo (schools.ijf.org).

Struktura vadbe:

Vsaka vadba je sestavljena iz enakih vadbenih sklopov. Vedno sledi isti proceduri na začetku in koncu vadbe. Začetek/ ogrevanje, padci, jedro 1, jedro 2 in zaključek – igra za zaključek + refleksija o Schooljudo.eu vrednotah na vadbi.

Kako uporabljati liste?

Vertikalni elementi

- Uvod: Kako pozdravimo en drugega na začetku (za-rei ali tachi-rei). Vaje izbrane v začetnem delu morajo pripraviti vadeče na vadbo v nadaljevanju. Najbolj pogosti namen je povečati kardiovaskularni ritem in priprava mišično skeletnega sistema.
- Ukemi-waza: na vsaki vadbi posvetiš del vadbi padcev (ukemi-waza). To je pomembno za izvedbo vadbe Schooljudo.eu pa tudi v vsakodnevem življenju.
- Jedro 1: To je lahko tehnični del vadbe. Lahko vsebuje več različnih vaj in iger.
- Jedro 2: To je lahko drugi tehnični del vadbe. Lahko vsebuje več različnih vaj in iger..
- Zaključek: V tem delu lahko izvedeš zaključno vajo ali igro. V tem delu želiš tudi umiriti otroke in skupaj z njimi reflektirati o vrednotah in poteku vadbe..

Horizontalni elementi

- Vaja: ime vaje, mora biti univerzalno.
- Navodila: opis vaje in navodila za vadeče.
- Schooljudo.eu vrednote: kako se vadba navezuje na vrednote Schooljudo.eu. Primere lahko najdete v učnem paketu.
- Refleksija: katera vprašanja boste zastavili otrokom, da bodo lahko reflektirali o svojem vedenju (povezano z vrednotami). Primere lahko najdete v učnem paketu.

Schooljudo.eu učni list



Struktura lekcije	Čas	Vaja <i>Katero vajoligro boste izvajali?</i>	Navodila <i>Kako deluje?</i>	Schooljudo.EU vrednote <i>Kako se povežete z vrednoto lekcije?</i>	Refleksija <i>Katera vprašanja lahko zastavite otrokom, da bodo razmišljali?</i>
Uvod					
Ukemi-waza					
Jedro 1					
Jedro 2					
Zaključek		Nasvet: Razmislek o lekciji +povezava do vrednotnega plakata			