

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

ELŐSZÓ

Először is szeretnénk köszönetet mondani az IJF elnökének, Marius Vizer úrnak az IJF Judo in Schools támogatásáért. Envic Galea úrnak, az IJF Akadémia igazgatójának a látásmódjáért és a projekt megvalósításáért.

Mindannyian hiszünk abban, hogy a judo révén rendelkezünk azokkal az eszközökkel, amelyekkel nevelhetjük, formálhatjuk és megtaníthatjuk a gyerekeket az életre való készségekre. A judo értékeinek tanítása a következő generációknak osztálytermi és iskolai környezetben azt jelenti, hogy a judo többet jelent számodra, mint egy sportág. Azt jelenti, hogy a judo hozzájárulhat az egészséges és biztonságos közösségekhez.

Ezt a kézikönyvet kifejezetten azért fejlesztettük ki, hogy segítséget nyújtson Önnek egy hatékony judo program elkészítésében, amely megvalósítja küldetésünket és tanulási eredményeinket.

Ez a dokumentum nem jöhetett volna létre a judo közösségen belül sok ember odaadó segítsége nélkül.

Dr Joseph Castillo

BEMUTATKOZÁS

Kedves entertrainer, gratulálunk a judo oktatói és edzői közösséghez való csatlakozásodhoz.

Mint Entertrainer, nagy felelősségű pozíciót bíztak rád a judo közösségen és a társadalom egészén belül.

Az IJF Judo az iskolákban (JiS) versenyeken részt vevő versenyzőknek felelősségük és egyedülálló lehetőségük van arra, hogy befolyásolják a gyermekek fejlődését. Ez a kézikönyv célja, hogy az entertrainereknek háttérrel és információt nyújtson számos, az edzőkörnyezeten belül releváns kérdéssel. A kézikönyv néhány konkrét és gyakorlatias javaslatot is nyújt az oktatás javításához.

Jigoro Kano a judót a szellemi és fizikai nevelés struktúrájaként alapította. Végső elképzelése az volt, hogy a judo értékei révén jobb társadalmat teremtsen. Hisszük, hogy azok a gyerekek, akik életük folyamán valamikor judoztak, egész életükben előnyt élveznek.

Az élethez szükséges készségekkel felvértezni a gyermekeket

Az IJF Judo az iskolákban egy olyan pedagógiai program, amely hozzájárul a gyermekek fizikai, szellemi, szociális és érzelmi fejlődéséhez, és javítja a szociális jólétet az iskolákban. Az IJF Judo az iskolákban a judo nyolc alapértékén keresztül inspirál e cél elérésére: Barátság, Becsület, Tisztelet, Szerénység, Udvariasság, Bátorság, Önuralom és Öszinteség. Az IJF Judo in Schools központi katalizátora, a Szórakozás egy kilencedik értéként került hozzá. A Judo az iskolákban programban a tanulás a szórakozásról szól.

“A judo egy játék, ezért örömmel kell gyakorolni. Ez egyben az élet csodálatra méltó iskolája is.”

Küldetés

A judo olyan harcművészet, amelynek minden gyakorlója egy erkölcsi kódexet követ annak gyakorlása és az élet során. Mindenek előtt a fő küldetésünk a gyermekek szórakoztatása, nevelése és a judo művészetének és tudományának megtanítása. Érdekes már ebben a korai szakaszban megjegyezni, hogy a Judo az iskolákban program nem arról szól, hogy a judokákat felkészítsük a nemzeti/nemzetközi versenyekre. Ezt a helyi judo klubok végzik.

Filozófiától, származástól, vallástól függetlenül a sport gyakorlása csak hasznot hoz az emberi fejlődésnek. Ily módon az olyan tulajdonságok, mint az elszántság, a leküzdés képessége, a bukáshoz, de aztán a felemelkedéshez szükséges erő, kedveznek a gyermek fejlődésének és a pozitív gondolkodású tinédzser kialakulásában. Ezért célunk, hogy évente több millió gyermeket bevonjunk, megtanítva őket az élethez szükséges készségekre és egy jobb társadalom megteremtésére.

Mit akarunk a gyerekek számára elérni?

- Jobb társadalmat akarunk építeni a gyermekek nevelésével a judo és annak értékei révén.
- Világszerte szeretnénk segíteni a gyerekeknek abban, hogy célokat tűzzenek ki, fegyelmezettek legyenek, tiszteljék egymást és a környezetet, kezeljék a sikert, de a kudarcot is.
- Egészségügyi szempontból segítünk az elhízás és a zaklatás elleni küzdelemben.
- Szeretnénk, ha minden gyermeknek lehetősége lenne részt venni az iskolai judo programban.

A gyerekek nem kis felnőttek, és másképp látják a világot, mint a felnőttek. Lehet, hogy a gyerekek nem ismerik a pontos kifejezéseket, de egyszerű mondatokon és cselekedeteiken keresztül megértik az értékeket. Az értékeket dzsúdójátékokon keresztül tanítjuk, és megmutatjuk a gyerekeknek, hogyan alkalmazhatják ezeket a mindennapi életükben.

Az online platformunkon található eszköztárban megtalálja az összes, a dojo-ban és az osztályteremben egyaránt használható forrást.

Így határozzuk meg értékeinket:



Explained by adults:

Explained by children:



Udvariasság

A mások iránti tisztelet.

Kedves és előzékeny vagyok mindenkiével.
Köszönök és elköszönök egymástól.
A dzsúdóval nem csiklandozhatok, csíphetek,
haraphatok vagy rúghatok meg valakit.



Bátorság

Azt tenni ami helyes.

Bátor vagyok
Mindig próbálok helyesen cselekedni



Őszinteség:

Igazat mondani

Azt mondom, amit szeretnék vagy szeretek csinálni.
Az igazat mondom.
Nem hazudok.



Becsületesség

Hűnek kell lenned az adott szavadhoz.

Azt teszem amit mondtam hogy tenni fogok



Szerénység

Arrogancia és türelmetlenség nélkül beszélni magadról.

Ha nyerek, gratulálok az ellenfelemnek, mert jól harcolt.



Tisztelet

Tisztelet nélkül nincs bizalom

Nem bántok senkit.
Mindig meghajlok a partnerem előtt, és mindig kezet fogok vele.
Nem csalogok, mert a csalogók sosem lehetnek győztesek.



Önkontroll

irányítás
Gondolkozz, mielőtt bármit mondasz vagy teszel. Ne hagyd, hogy az érzelmeid átvegyék az irányítást.

A gondolataim, az érzelmeim és az energiám az én irányításom alatt állnak.



Barátság

A legtisztább emberi érzés

Ha van egy barátom, segítek neki.
Támogatom a barátomat, ha szüksége van rá.
Örülök, ha elér valamit.

A kézikönyv 4 fő részre tagolódik. Az első rész az értékekkel és normákkal foglalkozik, hangsúlyozva a kulcsfontosságú tulajdonságok bemutatásának fontosságát. Olyan oktatási koncepciókat tárgyal, amelyek szükségesek a növekedési gondolkodásmód előmozdításához, szemben a rögzült gondolkodásmóddal.

A második rész gyakorlatiasabb szempontokkal foglalkozik, olyan kérdésekkel, mint az órák előkészítése, az órák értékelése, a gyermekek tanulási módja és az, hogy a tanórákat hogyan kell a fiatal tanulók életkori sajátosságaira alapozni. A harmadik részben az emberek képzésének tágabb értelemben vett következményeit vizsgáljuk - zaklatás, magatartási normák és biztonság. A kézikönyv negyedik szakasza az Entertrainerekre vonatkozó gyakorlati kódexet tárgyalja a jólét, a gondossági kötelezettség és az Entertrainerek személyes fejlődése szempontjából.

A kézikönyv célja, hogy a tapasztalt oktatókat is emlékeztesse arra, hogy az évek óta tartó oktatói munka ellenére még mindig vannak olyan szempontok, amelyek újak és elgondolkodtatóak lehetnek.

Reméljük, hogy az ebben a kézikönyvben található ötletek és javaslatok segíteni fogják Önt abban, hogy átgondolja és fejlessze oktatási és személyes stílusát a diákok javára.

1. SZAKASZ - AZ UTASÍTÁS ÁTADÁSA

Tanár vagy INSTRUKTOR

A tanárokat gyakran nevezik instruktoroknak, mert az ő feladatuk az oktatás, a tudás vagy az utasítások átadása. Az "instruálni" és a "tanítani" közötti finom különbség az, hogy szinte bármit taníthatunk: fogalmakat, eszméket, elméleteket vagy mondjuk történelmet. Amikor valakit instruálsz, akkor egy sor eszközt vagy feladatot adsz neki, hogy valami konkrét dolgot csináljon.

A tanár és az instruktor két különböző szó, és két különböző típusú szakemberre használják. Néha mindkettőt felváltva használják, ami akadályozza a megfelelő információ átadását.

Mindenesetre három fő különbség van a két szó között:

TANÁR	INSTRUKTOR
Többnyire egy tantárgy elméleti munkájával foglalkozik, és megtanítja, hogy mit kell tenni	Többnyire a gyakorlati munkával foglalkozik és elmondja, hogyan kell csinálni?
Pedagógus, és tanítania kell a diákjait minden szempontból.	edző, és az a feladata, hogy beszámoljon arról a témáról, amelyre kinevezték.
Italában állandó, változatos feladatokat és tantárgyakat ellátó állást tölt be egy iskolában vagy főiskolán.	Kijelölt egy speciális feladatra, pl. számítógép, játék, szakma stb.

A judoinschools.eu keretében az entertrainerek elsősorban oktatói szerepet töltenek be. De akkor miért pont erre a szerepre választották az Entertrainer szót? A szó a "szórakoztatás" és az "oktató" két szó keveréke. Mivel a szórakozás a Judo in Schools összes tevékenységének központi fogalma, azt akartuk, hogy ez a gyakorló címében is megjelenjen.

Ezért a hatékony tanulás megtervezése során a beiskolázó feladata olyan tanulási események vagy tapasztalatok létrehozása, amelyek lehetővé teszik a fiatal tanuló számára, hogy biztonságos környezetben új készségeket vagy ismereteket szerezzen. A hatékony irányításhoz kutatásra, kritikus gondolkodásra, képzelőerőre, gondosságra és szakértelemre van szükség. Ha visszagondolsz a saját iskolai és/vagy dojo-s múltadra, akkor valószínűleg azt találod, hogy a jó tanulási élmények egyértelműen kiemelkednek számodra, mert érdekes eseményekkel jártak, amelyek valahogy új készségeket hoztak ki belőled, vagy izgalmas módon új ötleteket nyitottak meg számodra. A célod entertrénerként az kell, hogy legyen, hogy megpróbálj hasonló típusú eseményeket biztosítani a saját tanítványaid számára.

ENTERTRAINER KÉPESSÉGEK

A természetes készségek az entertrainerek számára azon az előfeltevésen alapulnak, hogy az egyének már rendelkeznek a fekete öv megszerzéséhez vezető út során megszerzett erkölcsi kódexszel és képzéssel, pl. bizalom, bátorság, feddhetetlenség, hűség, elkötelezettség, és ezért a hangsúly azokra a személyes tulajdonságokra helyeződik, amelyek tisztán befolyásolják az oktatói alkalmasságot.

A potenciális beiskolázótól elvárják, hogy a következő kilenc oktatói képességet mutassa fel

Jó kifejezőkészség	Az Entertrainer tiszta beszédet alkalmaz. A szókincs és a gesztusok széles skáláját használja, hogy könnyen érthető legyen.
Bizalom	Az Entertrainerben megbízhatnak a diákok, a gondviselők és az iskolai személyzet, és az ígéretnek megfelelően teljesít.
Együttműködőkészség	Egy Entertrainer mindig hajlandó együttműködni a gyerekekkel és tanáraikkal.
Tisztelet	Az Entertrainer értékkel másokat, és méltósággal és tisztelettel bánt velük.
Magabiztosság	Az Entertrainer pozitív magatartást tanúsít és mutat. Önálló és határozott.
Ellenállóképesség	Egy Entertrainer határokat szab, és ott lesz mások számára.
Empatikus	Az Entertrainer érdeklődik mások fejlesztése iránt. Támogató, figyelmes és együttérző. Jó hallgatóság
Önkritikus	Az Entertrainer rendszeresen felülvizsgálja saját fejlődését, és keresi az önfejlesztés lehetőségeit.
Szórakozás	Egy Entertrainer mindig arra törekszik, hogy a szórakozást helyezze a tanulás középpontjába.

ENTERTRAINER KOMPETENCIÁK

A következő kompetenciák elvártak az Entertrainerektől. Ezeket a projekt részeként fejlesztették ki és validálták. A kompetenciák és a kapcsolódó készségek és ismeretek teljes jegyzéke az A. mellékletben található.

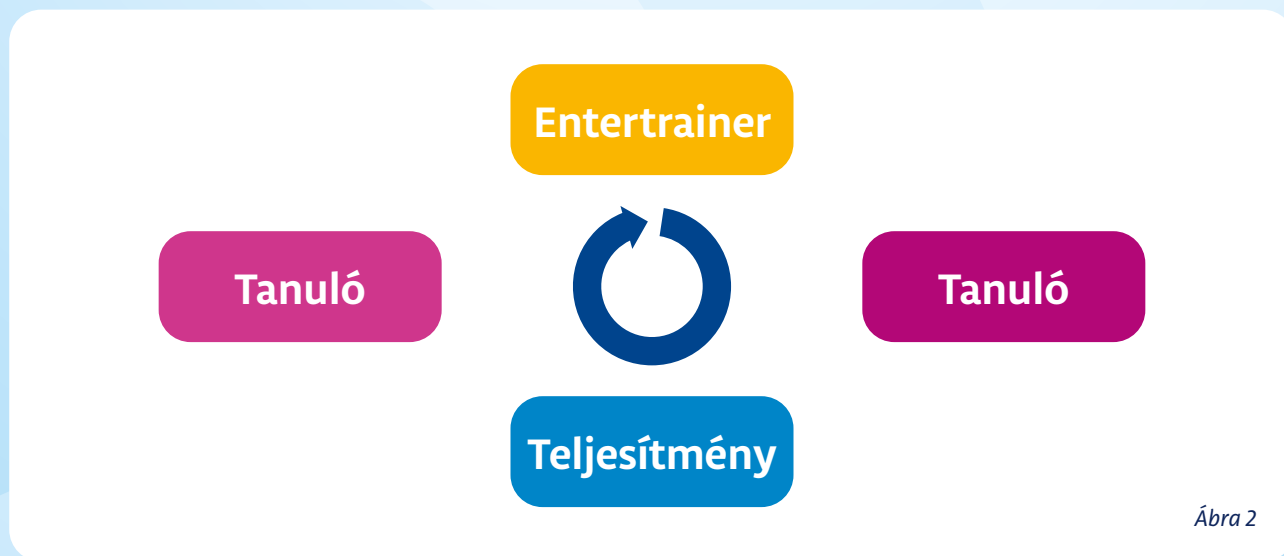
KOMMUNIKÁCIÓ - VERBÁLIS és NONVERBÁLIS

A kommunikáció alapvető fontosságú minden kapcsolatban, különösen az oktató és a diákok közötti kapcsolatban. Itt nem az a fontos, hogy az egyén hogyan kommunikál, hanem az, hogy mennyire hatékonyan teszi ezt. A kommunikáció típusai közé tartoznak a verbális és a nem verbális (testbeszéd / gesztusok).

Fontos megjegyezni, hogy a kommunikáció kétirányú folyamat. Tekintsük az 1. ábrán látható kommunikációs folyamatot.



Az 1. ábrán látható rendszer egyirányú, és nem hagy helyet visszajelzésnek. Azt mutatja, hogy az oktató arra kényszeríti a tanulót, hogy teljesítményt nyújtson. A jó tanulás szinte mindig akkor történik, ha a tanuló visszajelzést tud adni, mert ez rávilágít a tanuló megértésére, fejlődésére és problémáira. Tekintsük most a 2. ábrán látható kommunikációs folyamatot



A tanítással összefüggésben létfontosságú, hogy a tanulók ne csak tudomásul vegyék, hanem meg is értsék az átadott információt. A beszédet elsősorban az információ átadására használják, míg a testbeszéd az interperszonális attitűdöket és érzelmeket közvetíti.

A nem verbális kommunikáció olyan szempontokat foglal magában, mint az arckifejezés, a szemkontaktus, a tekintet, a gesztusok, a személyes tér és a testtartás. Az oktató testbeszédének fontosságát az is kiemeli, hogy a szemtől-szembe helyzetben az üzenet hatása körülbelül 7%-ban verbális (csak a tényleges szavak), 38%-ban vokális (a hangszín, a hanglejtés és egyéb hangok) és körülbelül 55%-ban nonverbális.

Testbeszéd

A testbeszéd ismerete minden oktató számára létfontosságú. Képesnek kell lennie "olvasni" a tanuló testbeszédében, és tisztában kell lennie a sajátjával is. A saját testbeszédét nem tudja leplezni, és tisztában kell lennie azzal, hogy mi sugároz negatív érzéseket.

Eleinte lehet, hogy nem érzi magabiztosnak magát egy bizonyos csoport (pl. a sajátos tanulási problémákkal küzdők, például autisták, ADHD-sok) oktatásában - megpróbálhatja minimalizálni a negatív jeleket, és pozitívabbakat sugározni. Ez gyakran azt jelenti, hogy lelkesebbnek kell tünnie, mint amilyen lelkesnek érzi magát, és ez végül kihatással lesz az órák előrehaladására. Az őszinteség a legjobb politika, és az ilyen kételyeket azonnal közölni kell az oktatási intézménnyel és a judoakadémiával.

Testtartás

Ahogy állsz, ülsz és mozogsz, azzal jelzel, üzeneteket közvetítesz mások felé. Aki áll és állandóan mozog, az nyugtalan. Az előrehajlás érdeklődést jelez, a karok összefont tartása inkább védekező magatartásra utal. Aki magabiztosan mozog, az nagyon különbözik attól, aki bizonytalannak érzi magát.

Megjelenés

Az, ahogyan öltözködik, hatással van azokra, akikkel találkozik. Egy interjúra hivatalosabban öltözünk, mint egy közeli barátokkal tartott társasági eseményre. A diákok elvárják oktatóiktól (mint példaképektől!), hogy bizonyos öltözködési színvonalat tartsanak be, és ha egy oktató ápolatlannak vagy ápolatlannak tűnik, akkor nem biztos, hogy hitelesnek tartják. A dzsúdóban a dojo szabályai szerint az oktatóknak és a tanulóknak tiszta fehér dzsúdógit kell viselniük.

Arckifejezés

Az arcot néha az érzéseink ablakának is nevezik. Ha boldogok vagyunk, mosolygunk. Nehéz abbahagyni! A homlokráncolás a megértési nehézségeket vagy egyet nem értést jelezheti. Számtalan arckifejezés létezik, és meg kell keresni azokat, amelyek azt jelzik, hogy a tanulók bajban vannak, vagy jól követik. Ha megkérdezzük, hogy megértették-e, szinte mindig "igen"-t kapunk - ez nem mindig megbízható jelzés. A szemek az érzelmek kulcsa is. Az erős szemkontaktus általában jó jel.

Közelség

Mindannyiunknak megvan a maga "személyes tere". Ha egy idegennel beszélgetünk, és túl közel jön, akkor eltávolodunk, hogy növeljük a teret. A túl nagy tér azonban akadályt is jelenthet. A személyes teret kulturális dimenzió is befolyásolja. A hollandoknál lehet, hogy nem illik másoknak nekimenni, de az indiaiak nem nézik rossz szemmel. A személyes térnek négy zónája van: intim, személyes, társadalmi és nyilvános.

Intim távolság Az intim távolság a legközelebbi zóna (1-46 cm). Ez a terület a közvetlen fizikai érintkezéstől, például az öleléstől és az érintéstől a szuggatásig terjed. A kézfogás azonban nem számít az intim távolságba. Ez azért van így, mert ezek formálisabb környezetben zajlanak, és az emberek a karjukat kinyújtva bőséges teret teremtenek maguk között. Társas köreinkből csak nagyon korlátozott számú személyt engedünk be ebbe a zónába - szeretteinket, közeli tagjainkat és barátainkat.

Személyes távolság 46 cm-től 1,2 m-ig terjed. A családtagok, barátok és jó ismerősök közötti interakció ebben a zónában zajlik. Az emberek egy karnyújtásnyira állnak egymástól, és egy alkalmi vállveregetés sem illetlen. Ha egy idegen behatol ebbe a személyes térbe, az pszichológiai kellemetlenséget okoz. Néha ez elkerülhetetlen. Például zsúfolt utcákon és tömegközlekedési eszközökön, ahol lehetetlen nagyobb személyes teret teremteni vagy kivonni magunkat a környezetből. Ilyenkor az emberek megpróbálják pszichésen "leárnyékolni" magukat - becsukják a szemüket, könyvet olvasnak, fülhallgatón keresztül zenét hallgatnak.

Társadalmi távolság a következő réteg, 1,2 és 3,7 méter között. Ez a kollégák között hivatalos keretek között, új ismerősök és idegenek között nyilvános helyeken tartják fenn. Ha egy idegen ember egy beszélgetés során túllép ezeken a határokon, az kellemetlen és fenyegető érzéssel jár. Ennek az az eredménye, hogy az illető el akar távolodni a betolakodótól.

Nyilvános távolság (3,7 - 7,6 m és 7,6 m felett) a nagyobb közönség előtti beszédter, például tantermekben, előadótermekben, színházakban stb. Az ilyen rendezvényeken a beszélők észrevehető változásokat eszközölnek a nyelvezetükben. Más beszédregisztert és megszólítást választanak. Megváltoztatják nonverbális viselkedésüket - hangosabban beszélnek és megváltoztatják testtartásukat oly módon, hogy magabiztosabbnak tűnjenek.

Ez a távolság természetesen a különböző kultúrákban eltérő. Az első néhány órán sétáljon körbe az osztályteremben, tartson megfelelő távolságot (kb. 4 m), de mutassa meg a diákoknak, hogy nem fél formálisan közeledni hozzájuk. A tanórák előrehaladtával csökkentse a távolságot az elfogadható társadalmi távolságig.

Érintés

A szokásos tanács az, hogy soha, semmilyen körülmények között ne nyúljon a diákhoz! Bár vannak kivételek, például a gyakorlati feladatokat végző diákok oktatása. Óvatosan kell eljárni, és mindig követni kell a szervezeti irányelveket. Amint azt később ebben a szakaszban bemutatjuk, többféle módon lehet bőkolni a gyerekeknek anélkül, hogy megérintenénk őket.

A verbális és a nem verbális kommunikáció az általuk kivetített jelentésben kapcsolódik össze. Ha az oktató testbeszéde eltér az üzenettől, akkor a hallgató vagy összezavarodik, vagy elutasítja a szóbeli információt. Az alábbiakban általános tippeket adunk a judo oktatás átadásakor.

Hangzás

A tanulóknak hallaniuk kell az Entertrainert, miközben az változtatja az előadás tempóját. Kerülje a túl gyors beszédet, és ne feledje a csend értékét. A szünet nagyon hatékony módja a tanuló figyelmének felkeltésének.

Nyelvezet

Használjon egyszerű, tömör nyelvet, kerülje a szakzsargont, és magyarázzon meg minden használt rövidítést.

Szakkifejezések

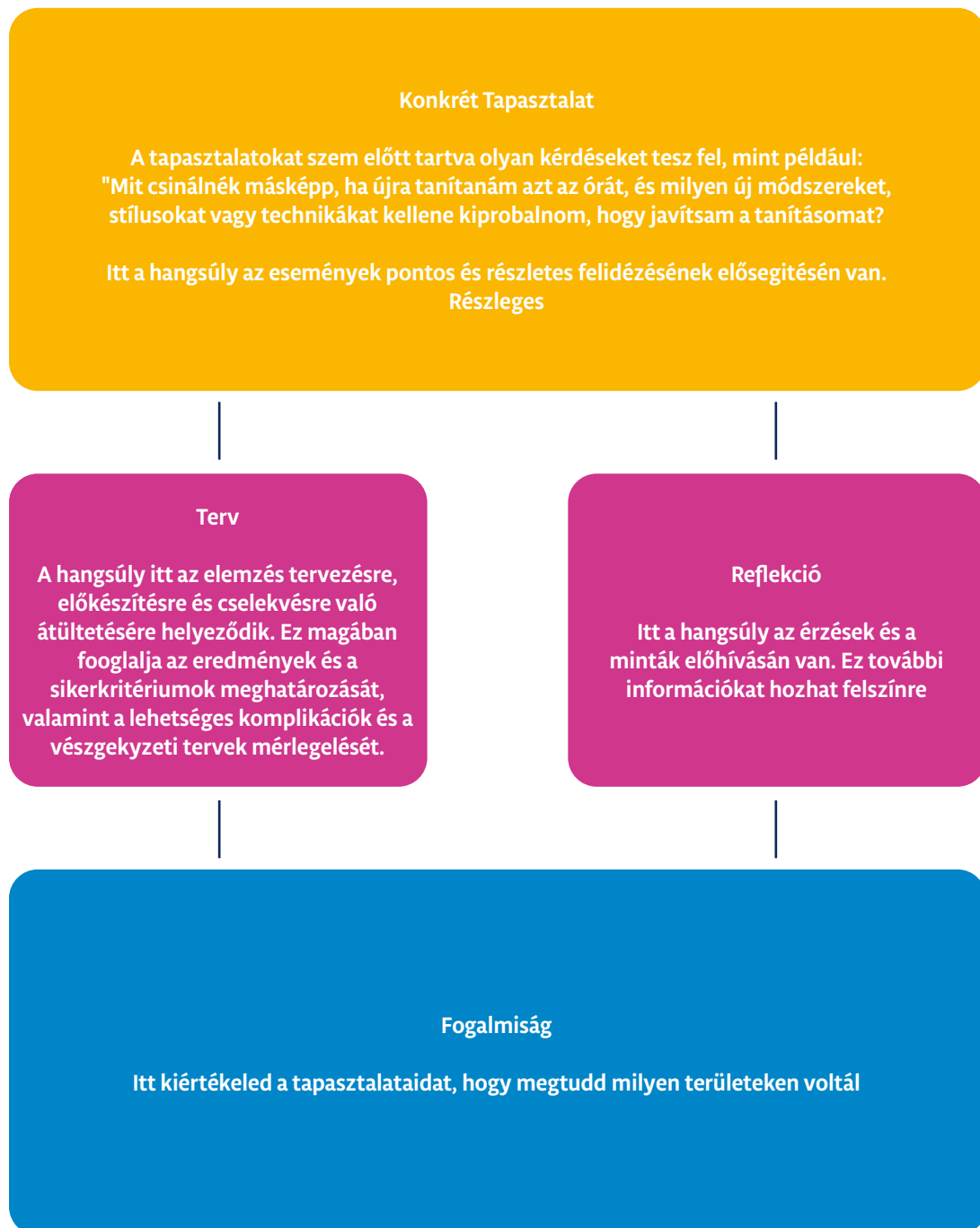
Használjon a tanuló értelmi szintjének megfelelő terminológiát.

Figyelem fenntartása

Ne beszéljen túl sokáig, mivel a gyerekek figyelme korlátozott.

A KOLB-féle reflektív gyakorlati ciklus az önértékelésben és a szociális és emocionális tanulásban

A 3. ábrán látható Kolb-féle reflektív gyakorlati ciklusa leírja, hogyan tanulunk a tapasztalatokból. Ez igaz, akár azt tanuljuk, hogyan kell főzni, hogyan kell vezetni, vagy hogyan kell sikeres emberi kapcsolatokat kialakítani. Akár tudatosan, akár nem, ugyanezzel a ciklussal tanuljuk meg, hogyan tanítsunk és tanuljunk.



Ábra 3

A judo mint a tapasztalati tanulás eszköze a társadalmi-érzelmi készségek fejlesztésében

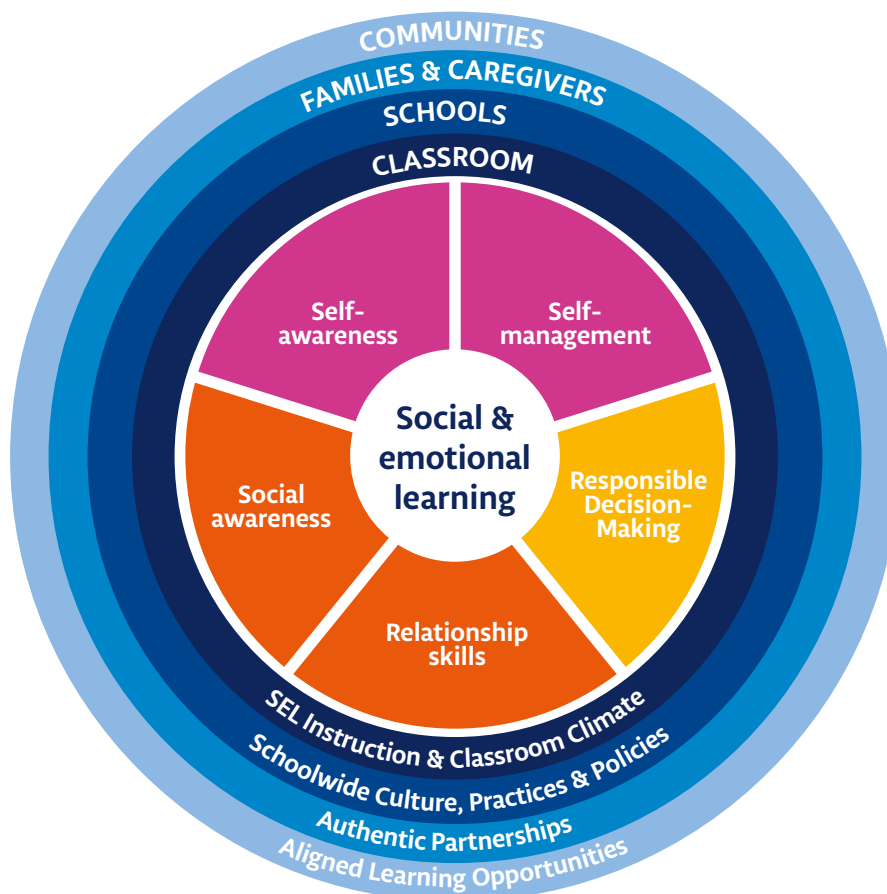
Általánosan ismert, hogy a judo több mint sport. Nevelőértéke van, nemcsak a motoros, hanem a szociális-érzelmi készségek terén is. E készségek elsajátításának folyamata David Kolb tapasztalati tanulás módszerével strukturálható.

Életünk során sokat tanulunk a társas interakciókon keresztül a verbális és nem verbális kommunikáción keresztül. A dzsúdó az a fizikai eszköz, amely segít nekünk a szocio-emocionális készségek fejlesztésében.

1. szakasz - Konkrét tapasztalat

A Schooljudo.eu leckék során a gyerekek tapasztalati úton tanulnak. A Schooljudo.eu órát az teszi Schooljudo.eu órává, hogy ez az élmény nem a verseny dzsúdóról szól, hanem a szociális-érzelmi tanulásról. Ahhoz, hogy megbizonyosodjunk arról, hogy a cél a szociális és érzelmi tanulás (SEL), meg kell néznünk, hogy mi is az SEL.

A CASEL által leírt és az EU által elfogadott SEL olyan készségek és kompetenciák gyűjteményére utal, amelyekre a fiataloknak és felnőtteknek szükségük van ahhoz, hogy egészséges identitást alakítsanak ki, kezeljék az érzelmeiket és elérjék személyes és kollektív céljaikat, empátiát érezzenek és mutassanak mások iránt, támogató kapcsolatokat alakítsanak ki és tartsanak fenn, valamint felelős és gondoskodó döntéseket hozzanak.



4. ábra - A CASEL SEL keretrendszerében az 5 alapvető kompetencia és az 5 kontextus látható, amelyekben ezeket előmozdítják.

Amint a 4. ábra mutatja, a szociális és érzelmi kompetencia számos osztálytermi megközelítéssel fejleszthető. Az említett készségekhez és attitűdökhöz való kapcsolódáshoz a Schooljudo.eu értékek használatát javasoljuk. Ezek a judo értékek tehát elősegítik a szociális és érzelmi tanulást.

A Schooljudo.eu órák során a gyerekek első kézből tapasztalják meg a Schooljudo.eu értékeket.



Explained by adults:

Explained by children:



Udvariasság

A mások iránti tisztelet.

Kedves és előzékeny vagyok mindenkivel.
Köszönök és elköszönök egymástól.
A dzsúdóval nem csiklandozhatok, csíphetek,
haraphatok vagy rúghatok meg valakit.



Bátorság

Azt tenni ami helyes.

Bátor vagyok
Mindig próbálok helyesen cselekedni



Őszinteség:

Igazat mondani

Azt mondom, amit szeretnék vagy szeretek csinálni.
Az igazat mondom.
Nem hazudok.



Becsületesség

Hűnek kell lenned az adott szavadhoz.

Azt teszem amit mondtam hogy tenni fogok



Szerénység

Arrogancia és türelmetlenség nélkül beszélni magadról.

Ha nyerek, gratulálok az ellenfelemnek, mert jól harcolt.



Tisztelet

Tisztelet nélkül nincs bizalom

Nem bántok senkit.
Mindig meghajolok a partnerem előtt, és mindig kezet fogok vele.
Nem csalogok, mert a csalogók sosem lehetnek győztesek.



Önkontroll

irányítás
Gondolkozz, mielőtt bármit mondasz vagy teszel. Ne hagyd, hogy az érzelmeid átvegyék az irányítást.

A gondolataim, az érzelmeim és az energiám az én irányításom alatt állnak.



Barátság

A legtisztább emberi érzés

Ha van egy barátom, segítek neki.
Támogatom a barátomat, ha szüksége van rá.
Örülök, ha elér valamit.

2. szakasz - Reflexív megfigyelés

A második szakasz a reflektív megfigyelés: "Mit tapasztaltam?". A tapasztalatok megerősítése és a tanulási potenciál növelése érdekében a gyerekeknek reflektálniuk kell. Ezáltal aktívan elgondolkodnak saját és esetleg partnerük viselkedésén, ami serkenti az új (szociális) készségek elsajátításának folyamatát. Ez a reflexiós módszer alkalmazásával történik. A Schooljudo.eu-n a hüvelykujj és váll módszerét használjuk.

Hogy segítsük a gyerekeket a tudatos kompetenciává válásban, Vygotsky proximális (potenciális) fejlődési zónáját (ZPD) alkalmazzuk. A megfelelő, kihívást jelentő reflexiós szint beállításával elősegítjük és ösztönözzük az egyén tanulási képességeit.

A ZPD szakaszai

Három különböző kategóriába sorolható egy tanuló a készségeit tekintve.

A tanuláshoz elengedhetetlen, hogy a szakértő megértse a tanuló adott ZPD-szakaszát.

Feladat, amelyet a tanuló segítséggel nem tud elvégezni

A tanuló ZPD-jén kívül eső feladatok azok, amelyeket még szakértő segítségével sem lehet elvégezni.

Ha a feladat nem a tanuló ZPD-jén belül van, a szakértő csökkentheti a nehézségi szintet, és olyan feladatokat kereshet, amelyek a tanuló képességeinek szintjéhez jobban megfelelnek.

Feladatok, amelyeket a tanuló segítséggel el tud végezni

Amikor a tanuló közel áll ahhoz, hogy elsajátítsa a feladat elvégzéséhez szükséges készségeket, de ehhez még szüksége van egy szakértő útmutatására, akkor a proximális fejlődési zónában van.

Ebben a helyzetben a szakértő különböző technikákat alkalmazhat annak érdekében, hogy a tanuló jobban megértse a feladat önálló elvégzéséhez szükséges fogalmakat és készségeket.

Feladatok, amelyeket a tanuló segítség nélkül is el tud végezni

Ebben a szakaszban a tanuló képes önállóan elvégezni a feladatokat, és elsajátította az ehhez szükséges készségeket. A tanulónak nincs szüksége szakértő segítségére.

Amikor a tanuló elérte ezt a szakaszt, a szakértő növelheti a feladat nehézségi szintjét, hogy megtalálja a tanuló következő ZPD-jét, és ösztönözze a további tanulást.

A sikeres tanulás kulcstényezői

A tanulási folyamat sikere magában foglalja:

- Egy olyan személy jelenléte, aki ismeretekkel és készségekkel rendelkezik a tanuló irányításához (Entertrainer).
- A szakértő által biztosított támogató tevékenységek, az úgynevezett "scaffolding", amelyek segítenek a tanuló irányításában.
- Társas interakciók, amelyek lehetővé teszik a tanuló számára, hogy készségein és képességein dolgozzon.

Scaffolding elmélet

Amikor egy gyermek a ZPD-ben van, egy entertréner megfelelő segítséget nyújt neki egy új feladat vagy készség elvégzéséhez. Azokat a tevékenységeket, utasításokat, eszközöket és forrásokat, amelyeket e tanulási folyamat segítésére használnak, állványozásnak nevezzük.

Példák a "scaffoldingra", amelyet a betanítók használhatnak:

Megkérdezni a tanulót, hogy mit gondol, mit kellene tenni legközelebb, mi volt a gondolatmenete, vagy van-e más módja a probléma megoldásának (azaz a növekedési gondolkodásmód fejlesztése).

Hasonló probléma megoldásának vagy hasonló feladat elvégzésének modellezése.

A tanulók kiscsoportokba szervezése, és egy új fogalom megvitatása, mielőtt belevágnának a feladatba. Vizuális segédanyagok használata, hogy a tanulóknak segítsenek a feladat fogalmának kialakításában, mielőtt belevágnának a feladatba.

A tanulók megkérése, hogy használják fel korábbi tudásukat, hogy jobban megértsék az összetettebb témákat.

Társas interakció - a társak fontossága

Vygotsky úgy vélte, hogy a tanuláshoz elengedhetetlen a társas interakció egy nagyobb tudású másik személy és a tanuló között. Bár a szakértő lehet egy felnőtt, Vygotsky a társaktól való tanulás erejét is hangsúlyozta.

Például amikor a gyerekek egy új fogalmat tanulnak, kezdetben kulcsfontosságú a felnőtt szakértő és az összes gyerek közötti szociális interakció. Ha azonban néhány gyermek felfogja a fogalmat, míg mások még a ZPD-ben vannak, a társak közötti interakció teremtheti meg a legkedvezőbb környezetet a tanuláshoz. A dzsúdóórán ezt úgy lehet elérni, hogy a különböző képességű gyerekeket egymáshoz illesztjük.

ZPD alkalmazások az osztályteremben / Dojo-ban

A proximális fejlődési zóna mozgó célpont. Azzal, hogy a pedagógusok olyan feladatokat adnak a gyermekeknek, amelyeket egyedül nem tudnak könnyen elvégezni, és biztosítják a szükséges útmutatást, a pedagógusok fokozatosan előremozdíthatják a tanulási folyamatot.

Néhány példa a ZPD alkalmazásokra az osztályteremben / Dojo-ban:

A beavató edző kezdetben segíthet a tanulóknak, ha kézzel tartja őket a cigánykerék-gyakorlat során. Ezután a tanár lassan eltávolítja az állványzatot, és csak rövid szóbeli leírást ad a további teendőkről. Végül a tanulóknak önállóan kell kidolgozniuk és végrehajtaniuk a mókuserékgyakorlatot.

Az entertréner nyomon követhető, lépésről lépésre felépített feladatlapokat adhat a tanulóknak, akik az O-Goshi (nagy csípődobás) technikáját tanulják. A tanár használhat a tatamin elhelyezett színes kartonlapokat is, hogy modellezze a dobás végrehajtásához szükséges lépéseket. Ha néhány tanuló elakad, a tanár megkérheti őket, hogy együtt gyakorolják ezeket a lépéseket, amíg a képességet el nem sajátítják.

Amikor a gyerekek lekopognak, és a partnerük nem engedi el azonnal, mert nem ismerik a partnerük jelzéseit, bizalomhiányt tapasztalhatnak. A hüvelykujj módszer során az Entertrainer egy reflexiós kérdést tesz fel nekik; "Mutasd meg a partnerednek, hogyan tudnál megbízni benne, a hüvelykujjad segítségével". Ebben az esetben ez valószínűleg egy hüvelykujj lefelé vagy oldalra mutató hüvelykujj lesz. Most a gyermek tudatában van inkompetenciájának; "Legközelebb jobban tudom csinálni".

3. szakasz - Ötletfejlesztés

Ahhoz, hogy a gyerekek tanulni akarjanak a tapasztalatból és az azt követő reflexióból, nagyon fontos a megfelelő gondolkodásmód kialakítása; a növekedési gondolkodásmód, ahogy Carol Dweck nevezi. Ez az a gondolkodásmód, amelyet Jigoro Kano a következő idézetben írt le; "Nem az a fontos, hogy jobb legyek, mint valaki más, hanem hogy jobb legyek, mint tegnap". A harmadik szakaszban a gyerekek ötleteket dolgoznak ki arra vonatkozóan, hogyan válhatnak jobbá a tegnapiénál, vagy hogy mitől sikerült olyan jól a gyakorlat, ahogyan sikerült..

Például egy gyerek kap egy lefele mutató hüvelykujjat. Elmondják neki, hogy miért és hogyan kaphat legközelebb like jelet. Így a gyermeknek kialakult egy elképzelése arról, hogyan oldja meg a problémát, és készen áll arra, hogy kísérletezzon ezzel az újonnan tanult viselkedéssel.

4. szakasz - Aktív kísérletezés

A negyedik szakaszban aktív kísérletezésre kerül sor. Az óra során lehetőséget kapnak arra, hogy kiderítsék, hogy az újonnan tanult viselkedést pozitívabban érzékelik-e, mint korábban. Ez a kísérletezés új tapasztalatokhoz vezet, ami újraindítja a ciklust.

Annak érdekében, hogy a Schooljudo.eu leckék során ez a ciklus működjön, az Entertrainernek struktúrát kell biztosítania a gyakorlatok számára. A gyakorlatoknak a következő felépítésre lesz szükségük; játék - reflexió - játék. A játék között egy beépített pillanatot kell biztosítani a reflexióra, hogy a gyerekek tanulhassanak az első tapasztalataikból, és még mindig tudjanak kiigazításokat tenni, ha szükséges az adott órán.

Az Entertrainernek az órák felépítéséhez a "feladatgyűjteményt" a "leckekönyvvel" együtt kell használnia. Így az entertrainerek világos iránymutatást kapnak, amely alapján működhetnek, és beépíthetik a Schooljudo.eu értékeit a tanórákba.

ÉRTÉKELÉS

Ön-értékelés

Az entertrainerek, bármennyire is tapasztaltak, soha nem lehetnek teljesen elégedettek a teljesítményükkel. Mindig keresniük kell azokat a lehetőségeket, amelyekkel javíthatják oktatói technikájukat és képességeiket. Például egy lecke megtartása után az oktatónak felül kell vizsgálnia, hogy a tanulók a lehető leghatékonyabban elérték-e a lecke célkitűzéseit. Az oktató azt is ellenőrizheti, hogy a tanulók érdeklődése fennmaradt-e az egész óra alatt, akár a részvétel, akár a foglalkozás minősége alapján.

Értékelés a lecke során

Nem szabad a diákjainkat hibáztatnunk egy eredménytelen óra miatt, de magunkat sem szabad hibáztatnunk. Nincs semmi baj egy kisebb katasztrófával, amíg tanulunk belőle. Ezért mindig fontos, hogy értékeljük, mit csinálunk a program és az órák során. Ez visszajelzést ad arról, hogy a gyerekek megértették-e és képesek-e megfelelően elvégezni a gyakorlatot, és hogy készen állnak-e a program következő lépésére. Pl. ha a gyerekek még nem tudják, hogyan kell ukemit csinálni, akkor nem tudsz nekik dobótechnikát tanítani.

A program indításakor fontos, hogy elvégezzük a "nullmérést". Tudni kell a gyerekek kiindulási pontját. Ezután minden egyes alkalommal, amikor értékelsz, látni fogod a fejlődést, és ez eligazíthat a program során. Különböző típusú értékelések vannak: például egy gyakorlat, egy lecke és egy program után. Ezek mind segítenek a program javításában és kiigazításában, és így segítenek a gyerekeknek abban, hogy elérjék céljaikat.

Példa a gyakorlat utáni értékelésre

Miután a gyerekek begyakoroltak egy technikát, a gyerekeket egy sorba állítja. Ezután meghívsz két gyereket, hogy jöjjen közésre, és mutassa be a technikát. Megkérheted a többi gyereket, hogy mondják el a véleményüket: "Mi volt helyes vagy helytelen?". Ebből megtudhatod, hogy megértették-e a gyakorlatot, szükségük van-e több időre a gyakorláshoz, vagy esetleg módosítani kell a gyakorlatot.

Értékelés a program során

Az oktatás értékeléséhez először is meg kell határoznunk, hogy mit akarunk elérni. A tanítási órák értékelésének a tanítási tervben világosan megfogalmazott célokra és célkitűzésekre kell alapulnia. Az értékelés történhet ellenőrzőlista segítségével, egy űrlap kitöltésével (lásd az alábbi PGMI példát), vagy az óráról való szabad írás útján. A legtöbb oktató e módszerek kombinációját használja. Hasonló módszereket alkalmaznak általában akkor is, amikor egy oktató, egy kolléga vagy az iskola vezetője értékeli az órát.

A lecke értékelése a TJKN alapján (Tökéletes, Jó, Közepes, Nem megfelelő)

Lesson Evaluation

	Tökéletes	Jó	Közepes	Nem megfelelő	Megjegyzések
Óraterv Célok, célkitűzések, választék és változatosság tevékenységek, időbeosztás, tempó					
Környezet Elérhető helyek, hőmérséklet, világítás, biztonság					
Tanulási segédeszközök Választék, tervezés, hatékonyság					
A terv végrehajtása Osztályirányítás, tanítási módszer alkalmazása, bevezetés, fejlesztés, megszilárdítás.					
Kommunikáció Nyelv, hang, testbeszéd, szakzsargon, kérdések és válaszok					
Oktató - Hallgató Kapcsolat Empátia, kapcsolat, fegyelem, humor					
Motiváció Siker, öröm, megerősítés					
Elérték-e a célokat?					
Általános megjegyzések					
A lecke hatékonysága (1 - 10)					
Két pozitív dolog a leckével kapcsolatban					
Egy fejlesztési javaslat					

Visszajelzés

A saját magadnak végzett folyamatos értékelés mellett szükség van a résztvevők - ebben az esetben a fiatal dzsúdósok - visszajelzéseire is. Amikor ezt teszed, biztosítod az órán való aktív részvételt. Ennek több módja is van.

Az alábbiakban olyan példákat talál, amelyeket Hollandiában sikeresen alkalmaznak. Ezeket a példákat használhatja arra, hogy visszajelzést adjon a csoportnak, de arra is, hogy visszajelzést kérjen.

A hüvelykujj visszajelzés módszere

A hüvelykujj visszajelzési módszer a hollandiai "Schooljudo" iskolából származik, és Yos Lotens, judo tanár, oktató és számos judo könyv írója fejlesztette ki. A módszer rengeteg pozitív visszajelzést kapott, és gyakran alkalmazzák a judoórákon kívül is.

A hüvelykujj visszajelzés módszerének három fő célja van:

1. Tanulj meg gondolkodni;
2. Tanuld meg kifejezni magad, és azt, hogyan éled meg a gyakorlatot vagy az órát;
3. Tanulj meg bókolni magadnak és másoknak, és fogadj el bókokat.

Hogyan működik?

Ön mint oktató jelzi, hogy a következő gyakorlatot közvetlenül egy elmélkedő pillanat követi, amelyben egymásnak adnak egy hüvelykujjat. Ön számol: '1, 2, 3.... HÜVELYKUJJ!', és mindenki egyszerre mutat egy hüvelykujjat (felfelé, lefelé vagy egyenesen állva). Az, hogy hogyan tartjátok a hüvelykujjaitokat, jelzi, hogy:

1. Mindenki tisztelettudóan dolgozott együtt, figyelembe véve egymás erősségeit és korlátait;
2. A gyakorlatot rendeltetésszerűen hajtották végre, és mindenki a megbeszéltek szerint gyakorolt és játszott.
Közvetlenül azután, hogy megmutatták egymásnak a hüvelykujjikat, köszöntik egymást. Tapasztalatból tudjuk, hogy a közvetlen visszajelzésnek ez a módja a sikertörténetekkel, pozitív megerősítésekkel és a gyakorlótársak bevonásával kombinálva motiváló hatású.

Reflexió a csoportos tevékenységek során

A reflexió szintén fontos eszköze a tanulásnak a csoportos tevékenységek során vagy azok után. Előmozdítja a pedagógiai légkört, javítja és felgyorsítja a tanulási folyamatot. Lehetővé teszi továbbá, hogy a gyerekek a játékszabályokhoz is hozzászóljanak. Az esetleges javaslataikat demokratikus próbára lehet tenni olyan kérdések feltevésével, mint például:

"Hogyan tehetjük izgalmasabbá a játékot? Melyik szabályt kell módosítani, hozzáadni vagy eltörölni?" Így egy játék sokkal jobban működhet az egyik csoportnak, mint a másiknak. A tanár számára az a kihívás, hogy feltárja a csoport határait, és eldöntse, mi fogja elősegíteni a növekedést.

Extra tipp: a hüvelykujj sokféleképpen használható. Hagyd, hogy a gyerekek a hüvelykujjukkal jelezzék, hogyan érzik magukat az óra elején. Így rögtön megtudhatja, hogy van-e valaki, akit ma csak "hagyjon békén". Használhatja a hüvelykujját nonverbális megerősítésre. Legyen a lehető legkonkrétabb, tartsa a szemkontaktust, miközben felfelé tartja a hüvelykujját, és magyarázza el, hogy Ön szerint mi ment jól.

A mutatóujj használatával

Mutatóujj - hüvelykujj

Röviden mutasson a tanuló a mutatóujjával (ujjaival), gyorsan húzza vissza, majd ugyanazzal a kezével azonnal mutasson felfelé. Egy kézzel egy adott judokát, két kézzel egy duót bókol.

Hátba veregetés - Önbizalom, megerősítés, bókok adása és fogadása.

Egy vállveregetés magadnak

Keresztezze karjait a mellkasán, veregesse meg kétszer a hátát/vállát, majd fordítsa közvetlenül mindkét hüvelykujját felfelé. -mert büszke vagy magadra, amiért jól teljesítettél.

Egy vállveregetés valaki másnak

Keresztezze karjait a mellkasán, veregesse meg kétszer a hátát/vállát, majd nyújtsa ki karjait maga előtt, és fordítsa mindkét hüvelykujját felfelé, majd mutasson a bókoló személy(ek)re.

- Egy vállveregetés a csoportnak.

Megjegyzés: a gyermekeknek biztonságban kell érezniük magukat, amikor hüvelykujjat adnak. Soha ne helytelenítsük, ha lefele mutató hüvelykujjat adnak. Ne foglalkozzunk vele azonnal, hanem beszéljük meg az adott gyermekkel négy szemközt, például a következő gyakorlat során (késleltetett figyelem). Így a tanuló megkapja a neki járó figyelmet, miközben elkerülhető, hogy a gyerekek csak azért adjanak lefelé mutató hüvelykujjat, hogy azonnali figyelmet kapjanak. Azt is elkerülheti, hogy lelassítsa az órát.



Thumb up - enthusiastic!

"A compliment! I think you have treated me respectfully, and I have enjoyed practicing with you. It went exactly as I had hoped it would! Thank you!"

**Note: If two children give each other a thumbs up, this can be topped off with a double high five (using both the left and right hand) before continuing to greet.*



Thumb horizontal - moderate!

"A small note! I think you should treat me more respectfully next time and/or should follow the instructions better. There is room for improvement! Hopefully it will go better next time."

This may require a short accompanying statement to clarify the exact focal point. Always start with a 'top' (what did go well), and follow with a 'tip' (what should be improved).



Thumb down - critical!

"A warning! I feel like there was not enough mutual respect, and I felt incapable to carry out the exercise in the way I would have liked. I do not want to practice with you again during this class. A pity, but let us try again next time (next class)! Let's not give up!"

This may require a short accompanying statement to clarify the exact focal point. Always start with a 'top' (what did go well), and follow with a 'tip' (what should be improved).

A növekedési gondolkodásmód fejlesztése

Miközben a gyerekek a hüvelykujj és váll módszerrel visszajelzést és dicséretet adnak egymásnak, az Entertrainernek tudnia kell, hogyan kell visszajelzést adni. Azt szeretné, ha a visszajelzés motiválná a gyerekeket, hogy legközelebb jobban teljesítsenek. Ahogy Kano mondta: "Nem az a fontos, hogy jobb legyél, mint valaki más, hanem hogy jobb legyél, mint tegnap voltál". Ezt a tegnapiánál jobbnak lenni koncepciót nevezik növekedési gondolkodásmódnak.

A növekedési gondolkodásmód olyan embereket jellemez, akik úgy vélik, hogy sikerük az időtől és az erőfeszítéstől függ. A növekedési gondolkodásmóddal rendelkező emberek úgy érzik, hogy képességeik és intelligenciájuk erőfeszítéssel és kitartással fejleszthető. Elfogadják a kihívásokat, kitartanak az akadályokon keresztül, tanulnak a kritikából, és mások sikerében keresik az inspirációt.

Carol Dweck szerint azok a diákok, akik hittek abban, hogy intelligenciájuk fejleszthető (növekedési gondolkodásmód), jobban teljesítettek, mint azok, akik azt hitték, hogy intelligenciájuk fix (fix gondolkodásmód). És amikor a diákok egy strukturált programon keresztül megtanulták, hogy "fejleszthetik az agyukat" és növelhetik intellektuális képességeiket, jobban teljesítettek. Végül, ha a gyerekek a tanuláshoz vezető folyamatra összpontosítanak (mint például a kemény munka vagy az új stratégiák kipróbálása), az elősegítheti a növekedési gondolkodásmódot és annak előnyeit.

A növekedési gondolkodásmód kritériumai

Ahhoz, hogy elősegítsék a gyermekek növekedési gondolkodásmódjának kialakulását, a nevelőknek tisztában kell lenniük a következő elvekkel:

A hibák nem tragédiák, hanem tanulási pillanatok.

Példaképként az entertrainernek soha nem szabad azt sugallnia, hogy a hibák elkövetése rossz. Azt kell sugallnia a gyerekeknek, hogy ez a hiba egy lehetőség arra, hogy többet tanuljanak, és kihívást kell jelentenie a gyerekeknek, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan tehetnék jobban a következő alkalommal. Ne feledje! Ez történik a Kolb-féle tapasztalati tanulás 3. és 4. lépésénél is.

Nyelvhasználat

A nyelvhasználat nagyon fontos a tanórák során. Soha ne mondd valakinek, hogy nem tudja megcsinálni. Mindig azt mondd, hogy még nem tudják megcsinálni. Ez arra is vonatkozik, ha a gyerekek azt mondják, hogy nem tudnak valamit megtenni. Hangsúlyozd ki, hogy még nem tudják megtenni. Ez azt a benyomást kelti a gyerekekben, hogy egy tanulási görbén vannak, ahelyett, hogy zsákutcába jutnának.

A növekedési gondolkodásmód nem csak az erőfeszítésről szól.

Talán a leggyakoribb tévhit az, hogy a növekedési gondolkodásmódot egyszerűen az erőfeszítéssel azonosítják. Természetesen az erőfeszítés kulcsfontosságú a diákok teljesítménye szempontjából, de nem csak ez az egyetlen dolog. A tanulóknak új stratégiákat kell kipróbálniuk, és másoktól kell kérniük a véleményüket, ha elakadnak (visszajelzés). A tanuláshoz és a fejlődéshez a megközelítéseknek erre a repertoárjára van szükségük - nem csak a pusztá erőfeszítésre.

Azt sem szabad elfelejtenünk, hogy az erőfeszítés a tanulás és a fejlődés céljának eléréséhez szükséges eszköz. Hányszor hallottuk már, hogy az edzők azt mondják a diákoknak: "Nagyszerű erőfeszítés! Mindent megtettél!" Jó, hogy a diákok megpróbálták, de nem jó, hogy nem tanulnak. Még precízebb dicséretet kapnak azok a diákok, akik erőfeszítéseket tesznek, de nem tanulnak. Az ilyen kijelentéseket azért mondják, hogy a pillanatban jól érezzék magukat:

A növekedési szemléletű megközelítés segít a gyerekeknek, hogy rövid és hosszú távon is jól érezzék magukat. Ezt úgy érjük el, hogy segítjük őket abban, hogy a tanulás útján a kihívások és a kudarcok ellenére is boldoguljanak. Amikor elakadnak, a tanároknak el kell ismerniük és értékelniük a tanuló eddigi munkáját, de azt is hozzá kell tenniük: "Beszéljük meg, hogy mit próbáltál, és mit próbálhatsz meg legközelebb".

How to encourage students

Growth Mindset

What to say:

"When you learn how to do a new kind of problem, it grows your math brain!"

"If you catch yourself saying, 'I'm not a math person,' just add the word 'yet' to the end of the sentence."

"That feeling of math being hard is the feeling of your brain growing."

The point isn't to get it all right away. The point is to grow your understanding step by step. What can you try next?



Fixed Mindset

What not to say:

"Not everybody is good at math. Just do your best."

"That's OK, maybe math is not one of your strengths."

"Don't worry, you'll get it if you keep trying."*

*If students are using the wrong strategies, their efforts might not work. Plus they may feel particularly inept if their efforts are fruitless.

"Great effort! You tried your best."*

*Don't accept less than optimal performance from your students



A judo minőségbiztosítása az iskolai órákon vagy programban.

Ahhoz, hogy egy program sikeres legyen, jó minőségű programra törekszünk. A minőségirányítás túlmutat a kézikönyv keretein, de egy jó minőségű termék/szolgáltatás számos auditáláson/elemezésen megy keresztül, hogy biztosítsa a szabványok fenntartását, sőt, a szabványok felülmúlását.

Amennyiben a működési vagy üzleti gyakorlatban bekövetkező változás (amely a politika, az üzleti folyamatok, az új jogszabályok vagy az új berendezések beszerzése miatt következhet be) képzési igényt vált ki, a következő fő tevékenységeket kell elvégezni:

SWOT Analízis

A SWOT magában foglalja a helyi képzési követelmények kezdeti elemzését. Utat mutathat a képzési követelmények teljesítésének lehetséges lehetőségeihez is, és mérlegelni kell az egyes lehetőségekhez kapcsolódó erőforrás-vonzatokat.



Szükségletelemzés

A képzési programra vonatkozó SWOT-elemzés elkészítése után szükségletelemzést kell végezni a szükséges oktatás típusának és terjedelmének meghatározása érdekében.

Képzés, tervezés és fejlesztés

A képzés tervezése és fejlesztése az a folyamat, amely a SWOT-elemzés eredményeiből elérhető célokat és képzési megoldásokat vezet le.

Képzés átadása

A képzés megvalósítása az a folyamat, amelyen keresztül a tanulás átadásának meg kell történnie. A képzés megvalósítása a tanulóra vagy az oktatóra összpontosulhat, és először kísérleti projektként egy erre a célra kialakított képzési környezetben (Dojo) valósulhat meg.

Értékelés

Az értékelés lehetővé teszi a szervezet számára, hogy nyomon kövesse a képzés hatását, és felmérje, mit ért el, hatékony és eredményes volt-e a képzés, és hogyan járult hozzá a szervezet céljainak és célkitűzéseinek eléréséhez.

Tanfolyam értékelése

A tanfolyam végén értékelésre és felülvizsgálatra kerül sor; a cél az, hogy megalapozott döntés szülessen a tanfolyam hatékonyságáról vagy annak valamely aspektusáról, és ennek alapján fejlesztési javaslatokat tegyenek. Az oktatók saját maguk is végezhetnek felülvizsgálatot, de ezt általában az IJF Akadémia végzi.

A következő tanfolyami témaköröket vizsgálják át általában:

Célok és célkitűzések.

Tanítási stratégiák.

Feladatok, feladatlapok, tankönyvek stb.

A tanfolyam szervezése.

A tanfolyam dokumentációja.

Értékelések.

Források.

Tanulási eredmények.

2. SZAKASZ - OKTATÁSI MÓDSZEREK ÉS ESZKÖZÖK

Az iskolai judo módszertana kifejezetten a judo erkölcsi kódexén alapul, hogy a gyerekeket életre szóló készségekre tanítsa. A program egységes minőségének biztosítása érdekében elengedhetetlen, hogy az órák során ragaszkodjatok ehhez a módszertanhoz és a gyakorlatokhoz. Ha eszedbe jut egy gyakorlat, ami hiányzik a tantervből, vagy a program kiigazítása - remek! Kérjük, hogy legyen egy nyitott kultúra a tudás megosztására és egymás fejlődésének lehetővé tételére. Kérjük, ossza meg velünk is, hogy eldönthessük, hogy a gyakorlat megfelel-e a tanítási filozófiánknak. Nagyra értékeljük a JiS programhoz való aktív hozzájárulásokat.

Éves program

Az iskolai programnak folyamatos tanulási filozófiát kell alkalmaznia, ahol a gyerekek megismerkednek a dzsúddóval és annak értékeivel. Az iskolai dzsúddó programjának elkészítésekor több dolgot is figyelembe kell venni, mint például: a gyermekek életkorát, a program időtartamát, a heti órák számát és a gyermekek (speciális) igényeit. A cél az, hogy minden csoport számára megfelelő éves program legyen, 5-től 12 éves korig.

Mi lesz a programban?

Az erkölcsi kódex a program leglényegesebb eleme. A judo szövete alapvető értékeket közvetít, amelyek egymásba fonódva erkölcsi iránytűt alkotnak. Ennek a kódexnek a tiszteletben tartása az alapja és lényege a judo gyakorlásakor. Választhatsz, hogy egy adott értékre helyezed a hangsúlyt évente, ciklusonként vagy óránként. Példák az egymásba fonódó tematikus judo értékekre

- Az önuralom a bátorság egy formája.
- Az udvariasság, az őszinteség és a szerénység a mások iránti tisztelet formái.
- A becsület az önbecsülés egyik formája.

FONTOS megjegyezni: A program nem csak a judo bemutatására szolgál. Célja, hogy olyan fizikai, mentális és szociális/érzelmi készségeket tanítson a gyerekeknek, amelyeket egész életükben használni tudnak majd. Ezért hoztunk létre irányelveket minden korosztály számára, hogy mit kell tanítani. Ezeket az irányelveket használhatod a programod összeállításakor.

A program létrehozásának első lépése a fő cél meghatározása. Mit szeretnél, hogy a gyerekek megtanuljanak, figyelembe véve a fizikai, mentális és szociális/érzelmi készségeket?

A fő cél eléréséhez különböző lépéseket kell megtennie. Ezek lesznek a cikluscéljaid. Ha kisebb lépésekre bontod, akkor értékelni tudod, és rugalmasabban tudsz együttműködni a gyerekekkel és az iskolával, hogy szükség esetén kiigazíthasd a programot.

O. lecke: Megfelelő bemutatkozás az iskolában

A program abban a pillanatban kezdődik, amikor téged egy iskolához kapcsolják.

Annak érdekében, hogy a programod jól induljon, fontos, hogy bemutasd magad és a judót az iskolának. Ezt nevezzük "O. leckének".

A "O. lecke" arra szolgál, hogy te, az iskola tanára és a gyerekek megismerjék egymást, és átbeszéljék, hogy mire számíthat a csoport a következő órákon.

A hangsúly az elvárások összehangolásán van, anélkül, hogy szem előtt tévesztenénk az értékeket.

Legyen tisztában azzal, hogy már a kezdetektől fogva példamutató szerepet kell vállalnia az osztályban.

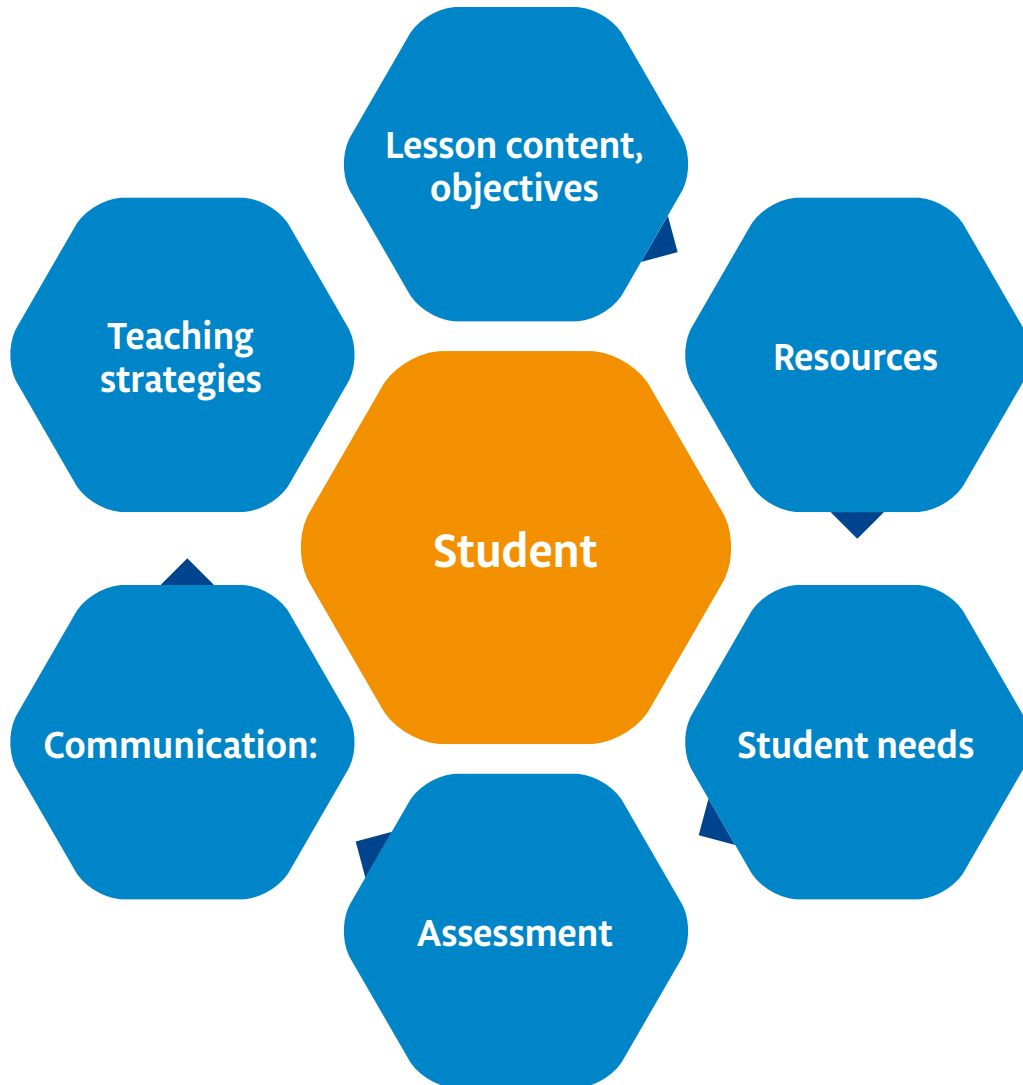
Mesélhetsz nekik:

- Ki vagy te? Meséld el a személyes judo történetedet;
- Miért vagy itt? Erősebbé, gyorsabbá, okosabbá stb. teszed a diákokat. És segítesz nekik abban, hogy jobbak legyenek a többi sportágban, amit gyakorolnak;
- Mit fogsz tanítani nekik a játékban való szórakozás mellett? Mesélj a dicséretnek és egyéb visszajelzések adásáról, és kérj hüvelykujjat (a hüvelykujj-módszert egy másik fejezetben ismertetjük).

| "A judo miatt más sportágakban is erősebb leszel."

ÓRATERVEZÉS

A lecke megtervezésekor számos tényezőt érdemes figyelembe venni, például:



A tanulók belépési jellemzői - Megfontolandó kérdések

Túl keveset tudnak, és ezért egy "könnyebb" szinten kell kezdenem? Vagy tudnak-e olyan sokat, hogy egy "magasabb" szinten kezdhetek?

Tantervek

Nincs egyetlen egyértelmű megközelítés az óratervezéshez. Ha megfigyel más tapasztalt oktatókat, akkor az óratervezéshez való hozzáállásukat illetően nagy változatosságot tapasztalhat a gyakorlatban. Egyes oktatók nagyon részletes terveket készítenek, míg másoknak "látszólag" alig van tervük. Ami fontos, az az, hogy az órát mindig gondosan megtervezzék.

Az alábbi ábra egy sablon, amely segítséget nyújt az óratervezéshez, és amely a lecke főbb részeit ismerteti.



Judo in Schools

Lesson sheet



Place: Date: Time: Teacher: Lesson nr:		Goal of the lesson		Audience	
				Material	
Lesson structure	Time	Exercises	Objectives	Instructions	Observations
Audience reception, Zarei; Ritsurei					
Warming up					
Hydration break					
Technical part					
Back to calm					
Zarei; ritsurei					

A lecke célja

Fontos, hogy legyen egy fő célja a programodnak. Ha akarod, feloszthatod különböző célkitűzésekre, amelyeket értékelhetsz. Gondold át, hogy mit fogsz konkrétan ma tenni annak érdekében, hogy holnap sikeres legyél. Vagyis Hogyan illeszkedik a leckéd a nagyobb képbe? Ez nagyon fontos, hogy leírd az adott tanévre vonatkozó tanulási kimeneteket. Elég könnyű és szórakoztató tevékenységeken gondolkodni, de a tervezés során az oktatóknak tisztában kell lenniük a tanulási célokkal.

Példa:

A lecke célja: Fordított Ukemi tanítása.

Közönség

Mindig végezzén elemzést a közönségéről. Homogén csoportról van-e szó, van-e judo tapasztalatuk, vannak-e speciális igényeik? Itt van az a pont, ahol oktatóként kutatást kell végezned arról, hogyan lehet biztonságosan tanítani a hátrafelé irányuló Ukemi-t.

Példa:

Közönség: 4/5 éves, homogén csoport, maximum egyéves dzsúdótapasztalattal. Fehér övesek sárga vonallal vagy nemzeti szövetségi struktúrával. Egy autista fiú (Megjegyzés: második tanár segít, a különleges figyelem érdekében).

Anyag

Készítsd elő a leckéket a gyakorlatoknak megfelelően. Ez segít emlékezni, hogy előre elrendezze az anyagot.

Példa:

Anyag: Tatami, judogi, kolbásztekercs.

A lecke felépítése:

Minden lecke ugyanazokból a blokkokból épül fel. Mindig ugyanabból a rituáléból áll az óra elején és végén, bemelegítés, folyadékpótlási szünet, technikai rész és vissza a nyugalomhoz.

Hogyan kell használni a lapot?

Függőleges elemek

- Közönségfogadás, Zarei, Ritsurei - hogyan köszönjük egymásnak az óra elején;
- Bemelegítés - az alkalmazott gyakorlatoknak vagy játékoknak fel kell készíteniük a gyerekeket a foglalkozás technikai részére. A kezdés a teljes foglalkozás kb. ¼-ét teszi ki. Lehetőség van ennek az időtartamnak a csökkentésére vagy növelésére. A leggyakoribb célok a szív- és érrendszeri ritmus fokozása, a mozgásszervek (az izmok és azok vázszerkezete) felkészítése;
- Technikai rész: Ez az óra technikai programja. Ez többféle gyakorlatot és játékot tartalmazhat, amelyek mind a hátsó ukemi tanításához kapcsolódnak;
- Visszatérés a nyugalomhoz: Ennek a résznek a célja a kiindulási adatokhoz való visszatérés: fiziológiai, pszichológiai és fizikai. Más szóval, a pulzusszámnak vissza kell térnie a normális szintre. Ez egy kiváltságos pillanat a gyerekek számára is, hogy automatikusan értékeljék a foglalkozást és az önmagukhoz való visszatérést.

Vízszintes elemek

- Gyakorlatok Név (pl.: a kalózok és a cápa játéka), globálisnak kell lennie;
- Idő: a feladat elvégzéséhez szükséges idő;
- Cél: Mit kell elérni (pl.: fokozott szív- és érrendszeri ritmus);
- Utasítások: A gyakorlat leírása;
- Megfigyelések: Ezt az óra után tölti ki. Ez egyrészt a gyakorlatok értékelése, másrészt a következő alkalommal való fejlesztés módja. Vagy van a külön PGMI űrlap, amelyet csatolhat ehhez a leckéhez.

A kitöltött leckeönyvre a dokumentum későbbi részében talál egy példát.

Oktatási módszerek

A fenti sablon egyértelműen jelzi, hogy a strukturált oktatás biztosítja, hogy a beiskolázó nem hagyja ki a lecke egyetlen részét sem, ami előfordulhat, ha a "meglátjuk, hogy megy" megközelítést alkalmazzák. Általánosságban elmondható, hogy minden tanórának 3 különböző szakaszból kell állnia, a következők szerint:

Bevezető szakasz

A lecke bevezetésének arra kell szolgálnia, hogy a tanulót motiválja a tanulásra. Világosan ki kell mondania:

- > Miről szól a tanítási időszak.
- > Milyen haszna lesz a tanulónak az oktatásból.
- > Mit kíván elérni az oktató a képzés elvégzésével.

A bevezetés azért hasznos, hogy az oktató felvázolhassa azokat a szabályokat, amelyeket a tanulóknak az óra során be kell tartaniuk.

Például: Ma megtanuljuk, hogyan kell hátrafelé esést végrehajtani. Mielőtt megcsinálod, mindig nézz jobbra és balra, hogy ne ess rá másokra.

Fejlesztési szakasz

Az új képzési anyag kidolgozása a képzésnek ebben a részében történik. A fejlesztés módszere az alkalmazott oktatási formátumtól/módszertől függően sokféle formát ölthet. Ez történhet a következő módon:

- Oktatói bemutató.
- Oktató vagy hallgató által vezetett kérdések.
- Hallgatói megbeszélés.
- Hallgatói tevékenység.

Az egyes oktatási módszerek fejlesztési módszereit a fejezet későbbi részében ismertetjük.

Konszolidációs szakasz

Ez a szakasz lehetőséget ad az oktatónak a képzés megszilárdítására. Ez történhet:

- A tanulói tudás közvetlen tesztelése.
- A tanult anyag áttekintése.
- A tanuló értékelése a tanulásáról - hüvelykujj visszajelzés.

Az összevonás nem tartalmazhat új információkat.

Ez a rész lehetőséget ad az oktatónak arra is, hogy a foglalkozást összekapcsolja a következő képzésekkel.

Példa: 30 perces lecke

Rész	Feladat	Metódus
Bevezetés	3 perc - A tanulás iránti vágy felkeltése, valamint a célok megfogalmazása és bemutatása	Érdeklődés, igény, cím, tartomány és célok. Lelkesedés
Magyarázat	2perc - a tények rövid leírása	Kész készség bemutatása; alkatrészek és anyagok megnevezése, felhasználás, korlátozó tényezők, biztonság stb. magyarázata.
Demo	3min Az oktató bemutatja a készséget, világosan bemutatva minden egyes lépést.	Választható Demo - Normál sebességgel, kommentár nélkül. Kötelező Demo - lassú idő, kommentárral.
Imitáció	5 perc. Majom látja, majom csinálja módszer	Vezesse be a fázist. Az oktató lépésekre bontja a készséget, minden egyes lépést végrehajtva, a tanulók figyelik, akik aztán utánozzák az oktató által figyelt lépéseket.
Gyakorlat	14 perc. A diáknak lehetősége van gyakorolni. Bemutatja a forgatókönyveket, játékok	Választható Demo - Normál sebességgel, kommentár nélkül. Kötelező Demo - lassú idő kommentárral
Konszolidáció	5 perc	Összefoglaló Megmutatott/újrafogalmazott célok #Teszt készségek Bármilyen kérdés Hivatkozás Link

HOGYAN TANULNAK A GYEREKEK

A tanulás lényegében valami új dolog elsajátítása vagy a meglévő készségek és ismeretek bővítése.

Nem minden gyermek tanul ugyanúgy. Különbségek vannak abban, hogy az egyes gyermekek hogyan sajátítják el a tudást, és ez gyakran frusztráló valóság a gyermekeik sikeréről álmodozó szülők számára. Ugyanilyen frusztráló lehet az oktatók számára is, ha nem ehhez igazítják a foglalkozásokat.

A gyermekeknek bőséges és megfelelő tanulási lehetőségekre van szükségük - olyanokra, amelyek megfelelnek egyéni szükségleteiknek és tanulási módjaiknak. Az ilyen típusú mérközések az ideálisak.

A tanulás különböző kontextusokban és környezetekben (beleértve a Dojo-t is) történik. Az, hogy a gyermekek hogyan tanulnak, az idővel dinamikus kölcsönhatások eredménye. Ezek lehetnek proaktívak, reaktívak, motiválóak, intenzívek, mérsékeltlen érdekesek vagy kreatívan töltöttek. Ahogy a bevezető részben említettük, a tanulás tapasztalatokból származik, amelyek napról napra és egyénenként eltérőek.

A gyermek tanulási igényeinek meghatározása azzal kezdődik, hogy tudatosítjuk, hogy mik ezek az igények, és folyamatosan értékeljük, hogy mi működik, és mi nem. Ez magában foglalja a kommunikációt, az elkötelezettséget, a próbálgatást, az eredmények felülvizsgálatát és a visszajelzést (beleértve annak világos megértését, hogy a gyermek mit tud, mit tud és mit akar tenni).

Tanulási stílusok

Visual Learners - az információk láttán tanul a legjobban (a gyerekek 35%-a tartozik ebbe a kategóriába)

Példák a taneszközökre: Táblázatok, képek, térképek, grafikák, arckifejezések, valós élettapasztalatok, ismétlődő demonstrációk (uchikomis, ismétlődő játékok).

Auditív tanulók - hallgatással és beszélgetéssel tanul a legjobban

Példák a tanítási eszközökre: Hallgatás, beszéd, zene, hangeffektek.

Kinetikus tanulók - mozgással és érintéssel tanul a legjobban (12%)

Példák a tanítási eszközökre - szerepjátékok, aktív gyakorlatok.

Analitikus tanulók - sorrend, sorrend, lista, részletek, szervezetek alapján tanulnak a legjobban (35%)

Példák a taneszközökre - kórusolvasás, rögzített könyvek, történetírás, számítógépes játékok, játékok, csoportos tevékenységek.

Globális tanulók - innovációval, intuícióval tanul, gyorsan feldolgozza az információkat (12%)

Példák a taneszközökre - szabályok, lépésről lépésre történő utasítások, táblázatok, konkrét célok, címkék.

Környezeti tanulók - hangok, fény, hőmérséklet és ülőhely alapján tanul.

Tanítási eszközök példák - természet, betanult tevékenységek, szabadtéri tevékenységek.

Feltétlenül fel kell ismerni a gyerekek erősségeit és gyengeségeit (készítsünk egy osztály SWOT-feladatot), és azt, hogy a gyerekek hogyan tanulnak a legjobban a különböző helyzetekben. Az pedig, hogy a gyermek hogyan tanul (akár játék, tanulás, kutatás, problémamegoldás, gyakorlati tevékenységek, együttműködés vagy más módon), a tudás megalapozásáról szól. Ez magában foglalja a készségek fejlesztését is (a személyes fejlődés fokozása), és a következő szintre való továbblépés érdekében tett erőfeszítések iránti vágy táplálását (növekedési gondolkodásmód). Ez aktív részvételen keresztül történik - pl. megkérdezi a tanulókat, hogyan lehetne módosítani a játékot, a szabályokat, hogy érdekesebbé tegye azt.

A tanulás mindezek keveréke! Ez a keverék elősegítheti a boldogan produktív gyerekek fejlődését, képessé téve őket arra, hogy magabiztosnak érezzék magukat, szembenézzenek az új kihívásokkal, és egészséges módon fejlődjenek.

Számos lehetőség áll rendelkezésre az erősebb, hatékonyabb tanulási hálózatok elősegítésére. Ezek közé tartozik az illeszkedés, a méltányosság és a rugalmasság biztosítása - három kulcs a gyermekek és a lehetséges tanulási tapasztalatok közötti megfelelő illeszkedés elősegítéséhez az iskolában, otthon vagy máshol.

A Fitról

A gyermekek tanulási módját javíthatja, ha megfelelő összhangot teremt a gyermek és a rendelkezésre álló tanulási lehetőségek között. Fontolja meg ezeket a kérdéseket:

- A tevékenység összhangban van a gyermek felkészültségi szintjével? Vagyis nem túl könnyű vagy túl nehéz. Nem túl unalmas vagy túl bonyolult. Nem túl ülő vagy túl frenetikus.
- Milyen felméréseket végeztek? A gyermek tanulási szükségleteit a legjobban többféle méréssel lehet meghatározni, beleértve a tantárgyspecifikus, az oktatásba integrált és egyénre szabott folyamatos értékeléseket.
- Világosak az utasítások? A zavaros utasítások zűrzavarhoz vezetnek. Lehetőséget kell biztosítani a kérdések feltevésére és a dolgok tisztázására az út során.
- Van választási lehetőség? A gyerekek jobban elköteleződnek, ha meghívják őket, hogy válasszák ki, hogyan közelítsenek meg valamit, vagy ha a tananyag felkelti vagy felkelti a kíváncsiságukat.
- Milyen ösztönzők segíthetnek a lendület és a motiváció fenntartásában? Bátorítás? Megerősítés? Konstruktív visszajelzés? Más emberek, akik megosztják a terhet?
- Hol van a szórakozás? Van-e idő a szünetekre és a pihenésre? Lelkes együttműködésre a barátokkal? Játékra és felfedezésre? Elmélkedésre és ötletelésre?

Példa. A dojomban fiatal diákok terveztek egy játékot, és cápafalnak nevezték el. Alapvetően át kell ugraniuk egy meghatározott tárgyakat (karikákat/kúpokat, amelyek cápákat utánoznak), mielőtt felkapaszkodnának egy erős ütközőszőnyegre (fal). Ez a játék és a többi folyamatosan fejlődik, és a diákok imádják.

A méltányosságról

A gyermekek tanulása magában foglalja a méltányosságot. Vegye figyelembe ezeket a kérdéseket, amikor a gyermek potenciális tanulási lehetőségeit értékeli:

- Van-e értelme a tevékenységnek? Reális az elvárás, hogy a gyermek el akarja majd végezni? A választás a teljesítés szerves része.
- Megfelelő kihívást jelent-e a tevékenység? A feladatnak ésszerű erőfeszítéssel megoldhatónak kell lennie.
- Kockázatos? És ha igen, van-e valamilyen biztonsági háló, amely segít enyhíteni a félelmet vagy az aggodalmakat?
- Rendelkezik a gyermek a szükséges erőforrásokkal és eszközökkel? Szükség van-e a feladathoz technológiára? Projektalapú? Bármilyen legyen is az, az anyagok hozzáférhetőek?
- Elérhető-e a cél a megadott időkeretben? Van-e némi mozgástér a gyermek számára, hogy hosszabb időbeosztásról tárgyaljon? Engedélyezi a rövidítést? Az elvárások módosítása?

A rugalmasságról

Alkalmazzon gyakorlati stratégiákat a rugalmasság maximalizálására és a tapasztalatoknak a gyermekek tanulási szokásaihoz való igazítására. Vegye figyelembe ezeket a kérdéseket a tanulás optimalizálása érdekében:

- IVan-e részvétel? Bátorítsa a gyermekeket, hogy vegyenek részt a tanulási tapasztalatok tervezésében, hogy biztosítsa, hogy azok jól illeszkedjenek.
- Az érzelmek kordában vannak tartva? A gyerekeknek segítségre és megnyugtatóra lehet szükségük az olyan érzések azonosításához és kezeléséhez, mint a düh, szégyen, aggodalom, csalódottság, szomorúság stb. A gyerekek az érzelmi jólétükre építhetnek.
- Mi a helyzet a készségekkel? Segítsen a gyermekeknek jobb munkaszokások kialakításában a szervezéssel, időgazdálkodással, célmeghatározással, döntéshozatalsal, kommunikációval és önérvényesítéssel kapcsolatban.
- Gondolkodtak-e a gyerekek korábbi alkalmazkodási stratégiáikon? Az ellenálló képesség megváltoztathatja a játékot! Hogyan sikerült a gyerekeknek a múltban megkerülniük vagy legyőzniük a nehézségeket? Milyen taktikák vagy ötletek váltak be náluk korábban? Kit hívtak segítségül? A múltbeli sikerekre való reflektálás ablakot nyit a jelen és a jövő lehetőségeire.
- Miért ne legyünk kreatívak? Segítsen a gyerekeknek új vagy innovatív módon gondolkodni arról, hogyan lehetne egy nem megfelelő helyzetet, feladatot vagy környezetet vonzóbbá, érdekesebbé vagy tanulást elérhetőbbé tenni. A kreativitás táplálja a tanulást, és elősegítheti a kifejezőkészséget, fokozhatja a hatékonyságot, és segíthet a kihívások leküzdésében.

Példa: A dojo-mban a diákok elkezdték használni a lógó judogit a húzódzkodás megkezdéséhez. Néhányuknak ez elég nagy kihívást jelentett, de kivitelezhető volt, másoknak viszont a súlyuk miatt nehéz volt. Egy módosítást vezettek be, így a nehézséget csökkentették, és a gyakorlatot elvégezték. Idővel (teszem hozzá sok idővel) mindenki képes volt a gyakorlatot módosítás nélkül is elvégezni.

Ha a fentieket figyelembe vettük, a fizikai műveltség felé vezető tanuláshoz 3 feltétel szükséges - ezek a gyakorlat, a koncentráció és a memória.

Gyakorlás

Minél többször végez egy tanuló egy készséget vagy átismétel egy témát, annál valószínűbb, hogy gyakorlottá válik, és végül nagyobb pontosságot mutat az adott feladatban. Ebből a célból ellenőrizze, hogy a tanulónak van-e elegendő ideje és lehetősége gyakorolni azt, amit tanítanak neki, hogy segítse az új információk megszilárdulását és megértését. Ha nem, akkor lehetőség szerint próbáljon meg további tanulási időt biztosítani számára. A legtöbb esetben, a hallgatónak azonban rövid időn belül rengeteg információt kell befogadnia.

Koncentráció

Az agy korlátozott kapacitással rendelkezik az információk feldolgozására és értelmezésére, ezért a tanulónak a tanuláshoz koncentrálnia és figyelnie kell. Olyan környezetet kell teremteni, amelyben a tanuló a fontos információkra tud koncentrálni, és "kiszűrni" mindent, ami nem kívánatos vagy felesleges, azaz kerülni kell a zavaró tényezőket. Emellett ne feledje, hogy a tanuló(k) nem lesz(nek) képes(ek) folyamatosan fenntartani a figyelmét, ezért kritikus fontosságú, hogy szüneteket építsen be, vagy tevékenységeket váltson.

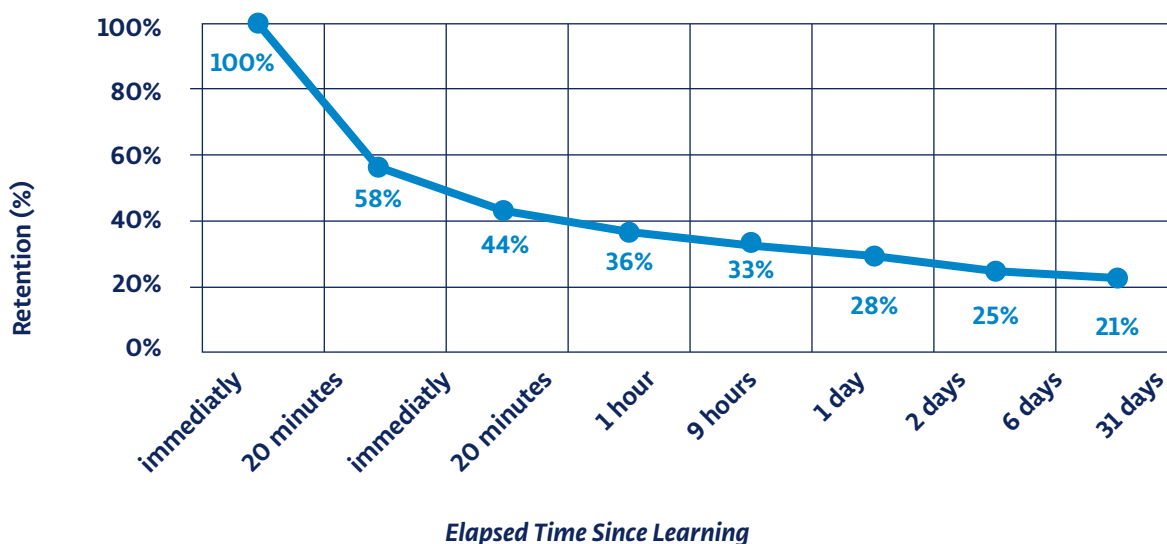
Ha a tanuló nem ülteti át a memóriájába a megtanult információkat, akkor később nem fogja tudni előhívni és felhasználni azokat. Fontos, hogy a tanuló lehetőséget kapjon arra, hogy gyakoroljon és koncentráljon a tanult készségekre és információkra, hogy az információk előhívása automatikussá váljon.

Memória

A memória az ismeretek és készségek tárolására vonatkozik, és bár e pszichológiai funkció megértése elvont, hasznos úgy gondolni a memóriára, mint amely két rendszerből áll: a hosszú távú memóriából és a munkamemóriából. A hosszú távú memória olyan, mint egy iktatórendszer, ahol az állandó információk tárolódnak. A munkamemória egy átmeneti raktár, ahol az új információkat feldolgozzák, amíg azokat cselekvéssé nem alakítják, a hosszú távú memóriában tárolják vagy el nem felejtik.

A tanulók oktatása során az egyik fő cél az, hogy a tanulók megtartsák a készségeket és a tudást, de ideális esetben a tanulóknak hatékonyan és gyorsan kell megtartaniuk ezeket az információkat. Tekintettel azonban arra, hogy Hermann Ebbinghaus (1885) szerint a megtanult ismeretek 60%-át egy órán belül elfelejtik, az oktatóknak mindenképpen segíteniük kell a tanulóknak az információk megtartásában.

Ebbinghaus Forgetting Curve



Ezért a memóriafolyamatot egy edzéshez kapcsolva, a figyelem és az érzékszervek használata révén, gyakorlati tapasztalatokon keresztül a tanulók információt visznek be a munkamemóriába. A tanulók különféle memóriatechnikákat alkalmazhatnak, amelyek segítségével pontos és előhívható információkat rögzíthetnek a hosszú távú memóriába.

TANULÁSI SEGÉDANYAGOK ÉS FORRÁSOK

A tanulási erőforrást úgy lehet meghatározni, mint "egy tanítási stratégia támogatását a tanulás segítése érdekében".

A judo oktató számára az osztályteremben alapfelszerelésként rendelkezésre álló oktatási eszközök széles skálán mozoghatnak, az egyszerű letörölhető táblától a valódi edzőtermi / dojo felszerelésig. Az alábbiakban az iskolában leggyakrabban használt edzésszervezőket mutatjuk be.

Táblák - írás, képek rögzítése (mágneses), kijelző (jegyzetek és táblázatok).

Projektorok - írásvetítő vagy diavetítő

Audiovizuális eszközök - televízió, rádió

Vizuális eszközök - plakátok, könyvek, magazinok, táblázatok.

Szimulátorok

Számítógépek

Tornafelszerelés - kúpok, karikák, ugráló labdák, ugrókötelek, tornaszőnyegek (ritkán tatami).

A SchoolJudo.eu által biztosított online eszköztár (gyakorlatok, poszterek, példák), amely elérhető az online platformon <hivatkozás az eszköztárra>.

A tanulási forrásokat olyan helyzetekben kell alkalmazni, amikor lehetővé teszik az azonnali, azonnali hatású oktatást (pl. labda használata az előre törés tanításához), és olyan dolgok szemléltetésére, amelyeket nehéz vagy lehetetlen szóban vagy hagyományosabb módszerekkel közvetíteni.

A képzési források időt takarítanak meg, érdeklődést keltenek és nagyon fontos hatással vannak a képzési környezetre. Negatívumként említhető, hogy elkészítésük sok időt vesz igénybe, költséges lehet, és elterelheti a figyelmet a mondanivalóról (az üzenetről) a mondanivaló módjára (a módszerre). Az oktatónak mérlegelnie kell az egyes képzési helyzetek előnyeit és hátrányait.

Fontos megjegyezni, hogy a képzési forrás nem helyettesíti a jó oktatást, azaz nem helyettesítheti az oktatót. A képzési erőforrás bevezetésének és használatának módja határozza meg annak hatékonyságát a képzésben. Az eszközökkel végzett gyakorlati képzéseket megfelelően kell eligazítani, felügyelni és felülvizsgálni annak érdekében, hogy a tanuló hasznot húzzon a tapasztalatokból.

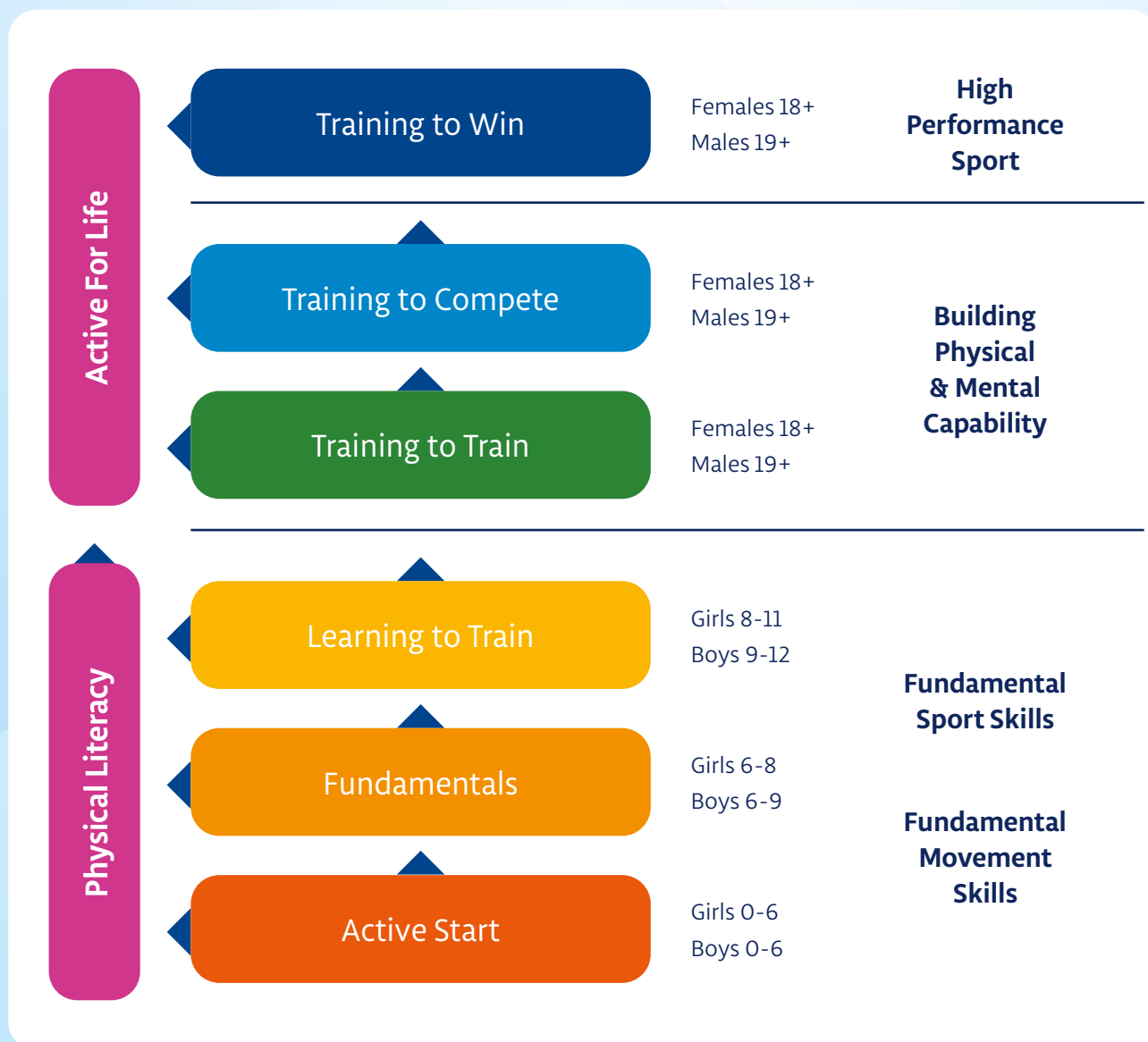
AZ ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOKON ALAPULÓ LECKÉK

Egy módja annak, hogy sportoljunk, miközben jól érezzük magunkat és megtanuljuk az élet fegyelmét.

A hosszú távú sportolói fejlődési modell szerint, amelyet először Balyi írt le, az edzés-, verseny- és regenerációs programnak a fejlődési életkor - az egyén érettségi szintje - alapján kell készülnie, nem pedig a kronológiai életkor (a születési időponttól számított évek) alapján. Bár a schooljudo.eu-nál nem judo versenyekre készítünk fel sportolókat, ami itt lényeges, hogy a judo nem ugyanúgy tanulható meg 4 vagy 12 évesen. Ebben az időszakban a gyerekek három szakaszon mennek keresztül (a hét szakaszból).

1. szakasz: Aktív indulás (0-6 év)
2. szakasz: FUNdamental (lányok 6-8, fiúk 6-9)
3. szakasz: Learn to Train (lányok 8-11, fiúk 9-12)

Ez a három szakasz egybeesik a fizikai műveltség elsajátításával is, és mint ilyen, a schooljudo.eu szerepet játszik ebben a fejlődésben.



Ezért fontos, hogy a gyerekeket nagy korcsoportokba osszuk, mert a gyerekek fizikai, mentális és szociális/érzelmi szinten különböző fejlődési szakaszokban vannak. A legjobb, ha a módszert és a tanórákat a korcsoport jellemzőihez igazítjuk.

Amikor gyerekeket tanítasz, fontos, hogy ismerd a gyerekek alapelveit és jellemzőit. Más szóval, tudnod kell, hogyan kell viselkedned és beszélned az egyes gyermekcsoportokkal. Ezeket az elveket figyelembe véve meg kell értened, hogy mely célok érhetők el.

Ez egy más, éves programban fog megmutatkozni, ahol a gyerekek különböző technikai mozdulatokat tanulhatnak (judo és nem judo). Néhány technika, amely 12 éveseknek megfelelő, veszélyes lehet a fiatalabb gyerekek számára. Emellett a fiatalabb gyerekek még nem ismerik a mozgás minden fogalmát. Képesnek kell lenned arra, hogy erre reflektálj, és úgy állítsd be a programodat, hogy az az adott korosztály számára megfelelő legyen. Az online platformon talál egy példát egy éves programra.

Az egyetlen dolog, ami minden korosztály számára ugyanaz lesz, az az erkölcsi kódex (a judo értékei). Attól a pillanattól kezdve, hogy a gyerekekkel együtt lépsz a tatamira, a ciklus minden egyes óráján az értékeket kell magadévá tenned/növelned. Te vagy az értékek nagykövete. Minden egyes alkalommal, amikor beszélsz vagy gyakorlatot mutatsz, vedd észre, hogy te vagy a példakép a gyerekek számára.

Az IJF Judo az iskolákban programhoz három csoportot készítettünk négy és tizenkét év közötti gyerekekből. A korcsoportokról összefoglalót adunk. Természetesen szabadon alkalmazkodhatsz a környezetedhez.

Physical features

4 to 6 years old	6 to 9 years old	9 to 12 years old
Different experience and motor skills Difficulty with orientation (they don't know the difference right - left) They can't move and train for a long time (no aerobic capacity) They're able to recover very fast (no long break needed) Coordination skills are very basic	Big difference (motor skills) Heat regulation of the body doesn't function optimally Fragility of the head and the neck Bone and neurological engine are not suitable for major loads and shocks	Big development differences between girls and boys (girls → puberty) Boys: Golden age to work at the coordination and technics. The desire to move for boys is high Girls: The desire to move is getting less

How can you respond to these conditions?

4 to 6 years old	6 to 9 years old	9 to 12 years old
Differentiate Visual support, helps children for a better orientation Work on both sides A targeted stamina training make no sense Short breaks Focus on coordination	Channel the energy Hydration breaks Attention with control technic on the ground Attention with ushiro-ukemi and technics backwards	Differentiate Pay more attention to technical details Don't push girls and boys to exercise together

Mental features

4 to 6 years old	6 to 9 years old	9 to 12 years old
They can't concentrate for a long time They are not able to screen information very well Intrinsic motivation	Big difference (cognitive skills) Better able to concentrate and to be patient They are able to reflect and to improve mistakes More and more extrinsic motivation	Concentration is very good Focus is getting better

How can you respond to these conditions?

4 to 6 years old	6 to 9 years old	9 to 12 years old
Distinct roles Rituals Short exercise sequences Short and distinct explanation Recommend only one of two points to improve	Longer exercise time Work on details	Increase the exercise time Technics of exercises can be more complex

Social/emotional features

4 to 6 years old	6 to 9 years old	9 to 12 years old
Egocentric behaviour They react spontaneous and emotional, because their verbal skills are restricted/limited	Big difference (emotional skills) More able to integrate in a group More able to control the emotions (better linguistic skills) They are looking for a place in the group Time to build self-confidence	They want to have a say in matters They want more distance to the teacher Girls: They are afraid to fail

How can you respond to these conditions?

4 to 6 years old	6 to 9 years old	9 to 12 years old
Frequent exercises, they can execute alone Exercising with a partner or in the group must be introduced	Focus on giving compliments Encourage them Exercise to build a group	To grant them a say Give them a possibility to choose Don't push them to show technics in the group

Adunk egy példát egy olyan program első leckéjére, amely kezdőknek, tehát judo tapasztalat nélküli gyerekeknek szól. Minden korosztályra adunk egy példát. Minden leckében ugyanazokat a gyakorlatokat használjuk, de a nehézségi szintet módosítjuk.

A leckék áttekintése:

	4 to 6 years old		6 to 9 years old		9 to 12 years old	
Content:	T		T		T	
Audience reception, Zarei, Rituei	4'	Salutation Red Belt Method Call the names	4'	Salutation Red Belt Method Call the names	4'	Salutation Red Belt Method Call the names
Warming up	15'	Activity 1 - Cars game Activity 2 - Crab game Activity 3 - Airplane game Activity 4 - Command game	20'	Activity 1 - Cars game + additional exercise/movements Activity 2 - Crab game + additional exercise/movements Activity 3 - Airplane game + additional exercise/movements Activity 4 - Command game	20'	Activity 1 - Cars game + additional exercise/movements Activity 2 - Crab game + additional exercise/movements Activity 3 - Airplane game + additional exercise/movements Activity 4 - Command game
Hydration break	3'		3'		3'	
Technical part	15'	Activity 1 - Find buddies + command game Activity 2 - Balance game Activity 3 - Opposition game: The cooker and the sausage Activity 4 - The crocodile and the crabs	25'	Activity 1 - Find buddies + command game + additional exercise/movements Activity 2 - Balance game + additional exercise/movements Activity 3 - Opposition game: Get up game + initiation of randori ne waza + additional exercise/movements Activity 4 - The crocodile and the crabs	25'	Activity 1 - Find buddies + command game + additional exercise/movements Activity 2 - Balance game + additional exercise/movements Activity 3 - Opposition game: Back to back + initiation of randori ne waza + additional exercise/movements Activity 4 - The crocodile and the crabs
Back to calm	5'	The statues game	5'	The statues game	5'	The statues game
Zarei, Ritsurei	3'	Red Belt Method Salutation		Red Belt Method Salutation		Red Belt Method Salutation

4 to 6 years old

Teacher(s): Freitas Leandra		Place: Madeira	Audience: 4/6 years, homogeneous group. White belts, and white belts with a yellow line. 1 year of judo max.		Date: 31/9/2018 Class time: 16h-16h45 = 45 minutes
General objective of the lesson: 1st day of judo, evaluation of the group					Material: tatamis, judogis
Specific objective of the lesson: increase since the 1st day the values of judo and the ritual					Lesson nº1
Content of the class	Time	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
Audience reception, Zarei; Ritsurei	4'	Salutation Red Belt Method (explanation) Call the names of students in the beginning of the class.	to have a united group, from the first day to embrace the values of judo children need to learn, that when they come inside of the dojo, they can only go up to the tatami when the teacher gives authorization.	Once the children enter the tatami, they need to form a line at their knees and wait for the moment to salute. You can explain the children that it's a way to say hello and goodbye in judo. When you call the names, one by one, the will come to you and form a line (a train). Each child will come to the train and put the hand on the shoulders without pushing. This simple exercise can start contact with each other. Red belt Method: Please look at the explanation earlier in this document.	Why is it important to make the call at the beginning of the class and not at the end? It's a matter of security (if a parent or teacher reports that his/her child is missing during or in the end of the class, it can help to know if he/she was there at the beginning). It also helps managing the lesson (know if they are even or odd number). Explain the Red Belt Method at the beginning of the class since the first day.
Warming up	15'	Activity 1 - Cars game Activity 2 - Crab game Activity 3 - Airplane game Activity 4 - Command game	Warm up the joints and increase the heart rate. prepare the child for an activity. Activity 1 - learning hajimé and mate - Activity 2 - moving sideways - learn how to move sideways without crossing the legs. Activity 3 - learn how to do equilibration in one foot. Learn how to focus. Activity 4 - the goal of this exercise is to see how fast the child can perform the exercises asked in the minimum time. It's a game of reaction and focus and speed.	Activity 1 - Teaching hajimé and maté with examples of cars. 'Hajimé' means green light (so they can start the task the teacher gives, e.g. running) 'Maté' means red light (means stop, nobody moves and keep the silence). If you say 'park', they have to go to the red border of the tatami. Activity 2 - the child put his hands (crab claws) on the hips and moves sideways (one-foot touches the other foot always when starting). When the teacher claps the hands, they change side (they go the other side). Activity 3 - The child chooses his/her favourite foot and stays on this foot and tries to balance in a static way. (after when the teacher claps the hands they need to change the foot (claps with different rhythms will make the exercise funnier). Activity 4 - Command game - every time the teacher says an exercise the child must make it as fast as possible (ex: squatting, kneeling, lie on the stomach, on the back, on the stomach on a red tatami, on the back on a yellow tatami, the feet on the red and the hands on the green etc.)	Activity 1 - make sure that the instructions are clear, always point out the limits on the tatami, and pay attention and explain that they always need to look ahead to avoid bumping into your friends. At this age child doesn't have notion of space. Activity 2 - make sure that the child doesn't cross the legs during the exercise, and has notion of the rhyme of the game. Activity 3 - the children will have difficulty to do the exercise, but it will help them to already focus during the warming up. Activity 4 - you will see that at the game time, some children will be faster than other, it can help you to evaluate and see the more reactive children in your class. You can use it later in class when you make working groups.

Content of the class	Time	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
Hydration break	3'	Break to drink water	teach children the importance of drinking during physical activity, decrease the cardiac rhythm, and focus on the rest of the class	To go drink, the children need to have a ritual. So always impose the same ritual that consists of walking to your bottle instead running, don't drink in the tatami, don't play with the water.	Children will have tendency to go running, that's why you need to make a child in each lesson responsible. Make one kid remember the rules before the pause, and the same monitor the others.
Technical part	15'	Activity 1 - Find buddies + command game Activity 2 - Balance game Activity 3 - Opposition game: The cooker and the sausage Activity 4 - The crocodile and the crabs	Activity 1 - The goal is that children learn how to balance and also start the contact between children. Activity 2 - The goal is to learn how to balance with both feet on the ground and have a good posture. Activity 3 - The children learn how to have contact and to start confrontation. Activity 4 - The goal is to have fun, but to also practice the movements they learned during the class, this time with speed.	Activity 1 - This game has 2 orders: Flamingo and elephants. When you call out 'flamingo' they have to stand in one leg and stay still. When you call out 'elephants' they have to form a trunk with their hands and find another trunk (a buddy). Activity 2 - Children are standing on 2 feet facing each other. They will touch hands and try to get each other out of balance (without pushing too hard or throwing!) The goal for the children is to keep the feet in a line. If they move 1 or 2 feet to the back or front, the other child earns a point. Activity 3 - Starting position: The cooker will be on his knees, and the sausage will lay down in front of him on his back (imagine ready to grip a yoko shiho gatame). Imagination for the children: You can ask the cooker to add some salt and other ingredients, they can do that with their hands. After that, the cooker needs to look behind to see where the fork and knife are to eat the sausage. At that moment, the sausage becomes a magical sausage and will start rolling away to not be eaten. (Basically the children playing the sausage can roll away.) The cooker will chase the sausage and try to grab it to eat it. Activity 4 - You have 2 crocodiles. Each time a crocodile touches a little crab, the crab becomes a crocodile. The little crabs cannot run (they need to move like little crabs, so sideways) and the crocodiles need to move at hand and knees. Crabs cannot jump, and crocodiles cannot get up. If they go out of the limited zone they become a crocodile. In the end you will only have crocodiles left.	Activity 1 - Make sure that the goal of the game is clear. Make sure that when searching a buddy, all children have someone. Activity 2 - It's really important that they can't hit the other person. First, they have to touch hands, after they can start pushing Activity 3 - It's important to be clear in your directions and explain the role of the child clearly. Also, when the cooker is eating the sausage, be clear that they cannot grab the sausage in the neck, only in the chest. Activity 4 - The area of the game must be limited, for security reasons. Make sure the safety rules are clear to the children for avoid accidents

Content of the class	Time	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
Back to calm	5'	The statues game	lower the heart rate	It's the same concept of the cars game, but walking. The children are walking on the tatami and when the teacher says 'mate' they have to stop; at hajimé they can move. The ones who move, are 'eliminated' choose a tatami and sit down and wait in silence for the end of the game. When everybody is sitting down, they will have to close their eyes and lay down on their back. After the teacher will touch the foot of each child. With that tap the children will know that they can go to the initial position for salutation (form one line).	Funny exercise, get children back to calm and help them to focus in the class until the end. Children must do this game without too much excitement, they always have to walk and keep silent until the end of the lesson.
Zarei; Ritsurei	3'	Red Belt Method Salutation	to have a united group, from the first day to embrace the values of judo	This is the same as the beginning, but with the application of the Red Belt Method. (You will hand over the Red Belt to the child that showed the values of judo in the best way).	

“Fun exercises or games with possibly accessories.
Stories in which the child will become an actor.”

6 to 9 years old

Teacher(s): Freitas Leandra		Place: Madeira		Audience: 6/9 years, homogeneous group. White belts, and white belts with a yellow line. 1 year of judo max.		Date: 31/9/2018 Class time: 16h-17h = 1 hour
General objective of the lesson: 1st day of judo, evaluation of the group						Material: tatamis, judogis
Specific objective of the lesson: increase since the 1st day the values of judo and the ritual						Lesson nº1
Content of the class	Time	Exercises	Objectives	Instructions	Observations	
Audience reception, Zarei; Ritsurei	4'	Salutation Red Belt Method (explanation) Call the names of students in the beginning of the class.	to have a united group, from the first day to embrace the values of judo children need to learn, that when they come inside of the dojo, they can only go up to the tatami when the teacher gives authorization.	Once the children enter the tatami, they need to form a line at their knees and wait for the moment to salute. You can explain the children that it's a way to say hello and goodbye in judo. When you call the names, one by one, they will come to you and form a line (a train). Each child will come to the train and put the hand on the shoulders without pushing. This simple exercise can start contact with each other. Red belt Method: Please look at the explanation earlier in this document.	Why is it important to make the call at the beginning of the class and not at the end? It's a matter of security (if a parent or teacher reports that his/her child is missing during or in the end of the class, it can help to know if he/she was there at the beginning). It also helps managing the lesson (know if they are even or odd number). Explain the Red Belt Method at the beginning of the class since the first day.	
Warming up	20'	Activity 1 - Cars game Activity 2 - Crab game Activity 3 - Airplane game Activity 4 - Command game	Warm up the joints and increase the heart rate. prepare the child for an activity. Activity 1 - learning hajimé and maté <i>Learn how to move backwards</i> Activity 2 - moving sideways – learn how to move sideways without crossing the legs. <i>Increasing the kumi kata and start contact.</i> Activity 3 - learn how to do balance in one foot. Learn how to focus. Activity 4 - the goal of this exercise is to see how fast the child can perform the exercises asked in the minimum time. It's a game of reaction and focus and speed.	Activity 1 - Teaching hajimé and maté with examples of cars. 'Hajimé' means green light (so they can start the task the teacher gives, e.g. running) 'Maté' means red light (means stop, nobody moves and keep the silence). If you say 'park', they have to go to the red border of the tatami. <i>Adjustment: Put more signs, for example they can run backwards.</i> Activity 2 - the child put his hands (crab claws) on the hips and moves sideways (one-foot touches the other foot always when starting). When the teacher claps the hands, they change side (they go the other side). <i>Adjustment: They will have to grab the sleeve and go with the partner.</i> Activity 3 - The child chooses his/her favourite foot and stays on this foot and tries to balance in a static way. (after when the teacher claps the hands they need to change the foot (claps with different rhythms will make the exercise funnier). <i>Adjustment: They need to balance on the foot but also try to be more horizontal (like uchi-mata). Adjustment 2: They will have to move on one foot in the tatami.</i> Activity 4 - Command game - every time the teacher says an exercise the child must make it as fast as possible (ex: squatting, kneeling, lie on the stomach, on the back, on the stomach on a red tatami, on the back on a yellow tatami, the feet on the red and the hands on the green etc.)	Activity 1 - make sure that the instructions are clear, always point out the limits on the tatami, and pay attention and explain that they always need to look ahead to avoid bumping into your friends. At this age child doesn't have notion of space. <i>Make sure the children look over their shoulder to not hit each other.</i> Activity 2 - make sure that the child doesn't cross the legs during the exercise, and has notion of the rhyme of the game. <i>The level is a bit higher because they need to grip the kimono, they need to coordinate better.</i> Activity 3 - the children will have difficulty to do the exercise, but it will help them to already focus during the warming up. Activity 4 - you will see that at the game time, some children will be faster than other, it can help you to evaluate and see the more reactive children in your class. You can use it later in class when you make working groups.	

Content of the class	Time	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
Hydration break	3'	Break to drink water	teach children the importance of drinking during physical activity, decrease the cardiac rhythm, and focus on the rest of the class	To go drink, the children need to have a ritual. So always impose the same ritual that consists of walking to your bottle instead running, don't drink in the tatami, don't play with the water.	Children will have tendency to go running, that's why you need to make a child in each lesson responsible. Make one kid remember the rules before the pause, and the same monitor the others.
Technical part	25'	Activity 1 - Find buddies + command game Activity 2 - Balance game Activity 3 - Opposition game: Get up game + initiation randori ne-wasa Activity 4 - The crocodile and the crabs	Activity 1 - The goal is that children learn how to balance and also start the contact between children. Activity 2 - The goal is to learn how to balance with both feet on the ground and have a good posture. Activity 3 - The children learn how to have contact and to start confrontation. Activity 4 - The goal is to have fun, but to also practice the movements they learned during the class, this time with speed.	Activity 1 - This game has 2 orders: Flamingo and elephants. When you call out 'flamingo' they have to stand in one leg and stay still. When you call out 'elephants' they have to form a trunk with their hands and find another trunk (a buddy). <i>Adjustment: You add the order 'sandwich' where the children have to be with three persons, like a sandwich.</i> Activity 2 - Children are standing on 2 feet facing each other. They will touch hands and try to get each other out of balance (without pushing too hard or throwing!) The goal for the children is to keep the feet in a line. If they move 1 or 2 feet to the back or front, the other child earns a point. <i>Adjustment: You add a ball. Both are touching the ball, and will try to move it the same way as with the hand.</i> Activity 3 - One child is holding the other child on the floor at the level of the chest. The goal for the child that is being hold is to get up, the goal of the child that is holding, is obviously to keep the other down. Activity 4 - You have 2 crocodiles. Each time a crocodile touches a little crab, the crab becomes a crocodile. The little crabs cannot run (they need to move like little crabs, so sideways) and the crocodiles need to move at hand and knees. Crabs cannot jump, and crocodiles cannot get up. If they go out of the limited zone they become a crocodile. In the end you will only have crocodiles left.	Activity 1 - Make sure that the goal of the game is clear. Make sure that when searching a buddy, all children have someone. Activity 2 - It's really important that they can't hit the other person. First, they have to touch hands, after they can start pushing Activity 3 - It's important to be clear in your directions and explain the role of the child clearly. <i>They cannot grab the neck or head. The one that is getting up, can't throw the other.</i> Activity 4 - The area of the game must be limited, for security reasons. Make sure the safety rules are clear to the children for avoid accidents

Content of the class	Time	Exercises	Objectives	Instructions	Observations
Back to calm	5'	The statues game	lower the heart rate	It's the same concept of the cars game, but walking. The children are walking on the tatami and when the teacher says 'mate' they have to stop; at hajimé they can move. The ones who move, are 'eliminated' choose a tatami and sit down and wait in silence for the end of the game. <i>Adjustment:</i> When everybody is sitting down, they will have to close their eyes and lay down on your stomach. After the teacher will touch the back of each child with a number of fingers. The child has to guess the number of fingers. If it's correct, they can go to the initial position for salutation (form a line). If not, the teacher will make a bit easier.	Funny exercise, get children back to calm and help them to focus in the class until the end. Children must do this game without too much excitement, they always have to walk and keep silent until the end of the lesson.
Zarei; Ritsurei	3'	Red Belt Method Salutation	to have a united group, from the first day to embrace the values of judo	This is the same as the beginning, but with the application of the Red Belt Method. (You will hand over the Red Belt to the child that showed the values of judo in the best way).	

9 to 12 years old

Teacher(s): Freitas Leandra		Place: Madeira		Audience: 9/12 years, homogeneous group. White belts, and white belts with a yellow line. 1 year of judo max.		Date: 31/9/2018 Class time: 16h-17h = 1 hour
General objective of the lesson: 1st day of judo, evaluation of the group						Material: tatamis, judogis
Specific objective of the lesson: increase since the 1st day the values of judo and the ritual						Lesson nº1
Content of the class	Time	Exercises	Objectives	Instructions	Observations	
Audience reception, Zarei; Ritsurei	4'	Salutation Red Belt Method (explanation) Call the names of students in the beginning of the class.	to have a united group, from the first day to embrace the values of judo children need to learn, that when they come inside of the dojo, they can only go up to the tatami when the teacher gives authorization.	Once the children enter the tatami, they need to form a line at their knees and wait for the moment to salute. You can explain the children that it's a way to say hello and goodbye in judo. When you call the names, one by one, they will come to you and form a line (a train). Each child will come to the train and put the hand on the shoulders without pushing. This simple exercise can start contact with each other. Red belt Method: Please look at the explanation earlier in this document.	Why is it important to make the call at the beginning of the class and not at the end? It's a matter of security (if a parent or teacher reports that his/her child is missing during or in the end of the class, it can help to know if he/she was there at the beginning). It also helps managing the lesson (know if they are even or odd number). Explain the Red Belt Method at the beginning of the class since the first day.	
Warming up	20'	Activity 1 - Cars game Activity 2 - Crab game Activity 3 - Airplane game Activity 4 - Command game	Warm up the joints and increase the heart rate. prepare the child for an activity. Activity 1 - learning hajimé and maté <i>Learn how to move backwards</i> Activity 2 - moving sideways - learn how to move sideways without crossing the legs. <i>Increasing the kumi kata and start contact.</i> Activity 3 - learn how to do balance in one foot. Learn how to focus. Activity 4 - the goal of this exercise is to see how fast the child can perform the exercises asked in the minimum time. It's a game of reaction and focus and speed.	Activity 1 - Teaching hajimé and maté with examples of cars. 'Hajimé' means green light (so they can start the task the teacher gives, e.g. running) 'Maté' means red light (means stop, nobody moves and keep the silence). If you say 'park', they have to go to the red border of the tatami. <i>Adjustment: More signs, for example they can run backwards.</i> <i>Adjustment: More signs, for example they can follow the lines of the tatami. If they meet each other, they can change directions. Another adjustment is that one stands as a tunnel (spread the legs) and the other passes tunnel.</i> Activity 2 - the child put his hands (crab claws) on the hips and moves sideways (one-foot touches the other foot always when starting). When the teacher claps the hands, they change side (they go the other side). <i>Adjustment: They will have to grab the sleeve and go with the partner.</i> <i>Adjustment: Children can catch both sleeves. When you clap, they switch directions.</i>	Activity 1 - make sure that the instructions are clear, always point out the limits on the tatami, and pay attention and explain that they always need to look ahead to avoid bumping into your friends. At this age child doesn't have notion of space. <i>Make sure the children look over their shoulder to not hit each other.</i> <i>Make sure the children only pass the tunnel from one side.</i> Activity 2 - make sure that the child doesn't cross the legs during the exercise, and has notion of the rhyme of the game. <i>The level is a bit higher because they need to grip the kimono, they need to coordinate better.</i> Activity 3 - the children will have difficulty to do the exercise, but it will help them to already focus during the warming up. Activity 4 - you will see that at the game time, some children will be faster than other, it can help you to evaluate and see the more reactive children in your class. You can use it later in class when you make working groups.	

Content of the class	Time	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
				Activity 3 - The child chooses his/her favourite foot and stays on this foot and tries to balance in a static way. (after when the teacher claps the hands they need to change the foot (claps with different rhythms will make the exercise funnier). <i>Adjustment:</i> They need to balance on the foot but also try to be more horizontal (like uchi-mata) <i>Adjustment 2:</i> They will have to move on one foot in the tatami. <i>Adjustment:</i> You can add signs, like looping (make a 360 degrees jump) Activity 4 - Command game - every time the teacher says an exercise the child must make it as fast as possible (ex: squatting, kneeling, lie on the stomach, on the back, on the stomach on a red tatami, on the back on a yellow tatami, the feet on the red and the hands on the green etc.)	
Hydration break	3'	Break to drink water	teach children the importance of drinking during physical activity, decrease the cardiac rhythm, and focus on the rest of the class	To go drink, the children need to have a ritual. So always impose the same ritual that consists of walking to your bottle instead running, don't drink in the tatami, don't play with the water.	Children will have tendency to go running, that's why you need to make a child in each lesson responsible. Make one kid remember the rules before the pause, and the same monitor the others.
Technical part	25'	Activity 1 - Find buddies + command game Activity 2 - Balance game Activity 3 - Opposition game: Back to back + initiation randori ne-wasa Activity 4 - The crocodile and the crabs	Activity 1 - The goal is that children learn how to balance and also start the contact between children. Activity 2 - The goal is to learn how to balance with both feet on the ground and have a good posture. The goal is to learn how to balance standing on one foot. Activity 3 - The children learn how to have contact and to start confrontation. Activity 4 - The goal is to have fun, but to also practice the movements they learned during the class, this time with speed.	Activity 1 - This game has 2 orders: Flamingo and elephants. When you call out 'flamingo' they have to stand in one leg and stay still. When you call out 'elephants' they have to form a trunk with their hands and find another trunk (a buddy). <i>Adjustment:</i> You add the order 'sandwich' where the children have to be with three persons, like a sandwich. <i>Adjustment:</i> You add the 'house' and the 'lion'. The children have to be with four others: three hold hands and one is in the middle (the lion). Activity 2 - Children are standing on 2 feet facing each other. They will touch hands and try to get each other out of balance (without pushing too hard or throwing!) The goal for the children is to keep the feet in a line. If they move 1 or 2 feet to the back or front, the other child earns a point. <i>Adjustment:</i> You add a ball. Both are touching the ball, and will try to move it the same way as with the hand. <i>Adjustment:</i> The children have to balance on one foot.	Activity 1 - Make sure that the goal of the game is clear. Make sure that when searching a buddy, all children have someone. Activity 2 - It's really important that they can't hit the other person. First, they have to touch hands, after they can start pushing Activity 3 - It's important to be clear in your directions and explain the role of the child clearly. They cannot grab the neck or head. The one that is getting up, can't throw the other. Activity 4 - The area of the game must be limited, for security reasons. Make sure the safety rules are clear to the children for avoid accidents

Content of the class	Time	Exercises	Objectives	Instructions	Observations
				Activity 3 - You are sitting back to back. When you say 'hajime', the children have to clap the mat with both hands. After that they can turn around and try to hold down their partner on his/her back. Activity 4 - You have 2 crocodiles. Each time a crocodile touches a little crab, the crab becomes a crocodile. The little crabs cannot run (they need to move like little crabs, so sideways) and the crocodiles need to move at hand and knees. Crabs cannot jump, and crocodiles cannot get up. If they go out of the limited zone they become a crocodile. In the end you will only have crocodiles left	
Back to calm	5'	The statues game	lower the heart rate	It's the same concept of the cars game, but walking. The children are walking on the tatami and when the teacher says 'mate' they have to stop; at hajimé they can move. The ones who move, are 'eliminated' choose a tatami and sit down and wait in silence for the end of the game. <i>Adjustment:</i> When everybody is sitting down they will lie on their back and have to keep their eyes closed. After you will say a number, e.g. 10. Then you will start to clap your hands. When the children think you clapped 10 times they can sit. If it's correct, they can go to the initial position for salutation (form a line). If not, the teacher will make a bit easier.	Funny exercise, get children back to calm and help them to focus in the class until the end. Children must do this game without too much excitement, they always have to walk and keep silent until the end of the lesson. Make sure the children respect the rules, that is to keep their eyes closed to the end of the game. Also, keep clapping your hands, even if you already passed the number of claps (in this example after 10, you need to keep clapping). Make sure you make different rhythms with claps to make the exercise easier or harder for the children.
Zarei; Ritsurei	3'	Red Belt Method Salutation	to have a united group, from the first day to embrace the values of judo	This is the same as the beginning, but with the application of the Red Belt Method. (You will hand over the Red Belt to the child that showed the values of judo in the best way).	

3. SZAKASZ

Viselkedés a DOJO KÖRNYEZETBEN

MINŐSÉGI ÓRÁK

Az IJF Judo az iskolákban programmal olyan gyerekekkel kell foglalkoznunk, akik maguk nem a judo gyakorlását választanák. Az iskola vagy az önkormányzat hozta meg helyettük a döntést, ez egy kötelező sportág. Ennél a csoportnál nagyon fontos, ahogyan tanítunk - különösen maga az IJF Judo in Schools bevezetése (0. lecke) és az első judo óra az iskolában lesz a különbség.

Az egyes órák kezdetének fontossága

A dzsúdóleckében maga a bevezetés nagyon fontos. Ha ilyenkor "megfogod" a judokákat és fel tudod kelteni az érdeklődésüket, az óriási mértékben segíti a program folyamatosságát és a jó hangulatot. Erős bevezetőre lesz szükség, amely megkönnyíti, hogy mindenki örömmel és biztonsággal vegyen részt az akciók és kihívások segítségével.

"A 'játékot' folyamatosan keresni kell. Kérdezd meg magadtól: Mivel tudsz kihívást és érdeklődést kelteni egy judokában?"

Biztosítson biztonságos környezetet, amelyben mindenkit tisztelnek, és ahol mindenki segít a másinak, hogy "jobb" legyen, mint tegnap:

"Ne arra törekedj, hogy jobb legyél valaki másnál, hanem arra, hogy jobb legyél, mint tegnap voltál."
Használja a meghajlást e szándékok megerősítéseként.

"A köszönés által egyetértetek abban, hogy erősebbé teszitek egymást, és vigyáztok egymásra."

A tanórákon hangsúlyozd, hogy van hely arra, hogy megtanulj megbirkózni az olyan érzelmekkel, mint a csalódás, a düh, a fájdalom, a győzelem, a vereség, a stressz vagy a félelem. Hogy az e témákkal kapcsolatos nemkívánatos viselkedés nem elfogadott sem a szőnyegen, sem azon kívül. Végül is azért vagytok ott, hogy támogassátok és megerősítsétek egymást.

Kulcsfontosságú tudnivalók egy tanár számára

Van néhány kulcsfontosságú szempont, amelyet minden játékban vagy gyakorlatban használni fogsz:

- Ismétlje meg a biztonsági utasításokat minden játékhoz/gyakorlathoz.
- Ne a győzelemre vagy a vereségre összpontosítson.
- Fordítson különös figyelmet arra, amikor nagy a mozgás a tatamin; irányítania kell a csoportot, hogy elkerülje az ütközéseket vagy a túlzott mozgást.
- A játékokat/gyakorlatokat három kategóriába soroljuk: csoportos játék, csapatjáték, egyéni játék.
- Adjunk világos útmutatást a gyerekeknek, hogy csak egy feladatra tudjanak koncentrálni.

A haverok kiválasztása

A társak kiválasztása nehéz lehet a gyermekek számára. Inkább ők választanák ki a barátait, és tanárként nehéz lehet ezt elfogadni. Különböző módjai vannak ennek megoldására, és arra, hogy a gyerekek számára szórakoztatóvá és könnyen érthetővé tegyük a dolgot. Az alábbi példa mellett még többet találsz a platformunkon.

Példa:

Kezdetben nagyjából azonos magasságú és súlyú párokat választasz. Miután ezt megtetted, amikor egymással szemben állnak, hangsúlyozd ki, hogy azonos magasságúak. Ezt követően ezt használhatod referenciaként a lecke során. Ezzel arra irányítod a gyerekeket, hogy mindig helyesen válasszanak, és a gyakorlat mindig biztonságos és kiegyensúlyozott legyen.

Kapcsolódás az értékekhez

Minden tanóra, játék és gyakorlat során próbáljon mindig az értékekre hivatkozni. Ha állandó vagy, a gyerekek bízni fognak benned, és példamutató magatartást tanúsítanak. Ezt a csoporttal közösen is megteheted.

A gyerekek motiválása: A vörös öves módszer

A Red Belt módszer a franciaországi Saint Genevieve Sport Judo Clubtól származik. A módszer célja, hogy megpróbálja felkelteni a tanulók figyelmét, és motiválni őket, hogy legyőzzék gyengeségeiket, és jobb gyerekekké váljanak.

Egész évben egy (vagy több) vörös öves van a birtokodban. Elmagyarázod a gyerekeknek, hogy minden óra végén jutalomként átadod a vörös övet.

Az öv megszerzésének kritériumai egyszerűek. Figyeld oda az órán, segíts a társaidnak, ha szükségük van rá, ne csapj zajt, emeld fel a kezed, mielőtt megszólalsz, köszönd meg, jó munkát, légy tisztelttudoó stb. Más szóval, alkalmazd a judo értékeit az órán.

Az a gyerek, aki az óra végén megkapja az övet, az óra végén és a következő óra elején is melléd ülhet (az övet is az egész óra alatt a birtokában tartja). Az óra végén segít neked átadni az övet egy másik gyereknek.

A szertartás:

1. Az óra végén minden gyerek a zarei pozícióba helyezkedik
2. A tanár kiválaszt egyet (vagy többet) a gyerekek közül. A gyermek odamegy, miközben a többi gyermek megtapsolja, mert aznap jó munkát végzett.
3. A gyermek melletted marad, és veled együtt végzi el a meghajlást.
4. A meghajlás után a gyermek veled marad. Az összes többi gyermek vonatot (sort) alkot, és egyenként megrázzák a te kezedet és a piros öves gyermek kezét, mielőtt elhagyják a tatamit.

Ezzel a gyakorlattal bevonod a gyerekeket. Felelősséget és lehetőséget adsz nekik, hogy segítsenek neked a döntésben.

Próbáld meg az év végére meggyőződni arról, hogy minden gyermek legalább egyszer megkapta a vörös övet. Motiváld, hogy azt a gyermeket válassza ki, aki a legjobb példa volt az értékek használatára, és nem valamelyik barátját.

Ez a módszer nemcsak abban segít, hogy minden órán alkalmazzák az értékeket, hanem extra motivációt is ad nekik, hogy részt vegyenek az órákon és részt vegyenek azokon.

ESÉLYEGYENLŐSÉG ÉS SOKSZÍNŰSÉG

A Judo erkölcsi értékeivel összhangban nem lehet nemi, faji vagy etnikai származás, szexuális irányultság, életkor, vallási meggyőződés, fizikai vagy szellemi fogyatékoság alapján történő tisztességtelen megkülönböztetés a jogosult tanulókkal vagy a személyzet tagjaival szemben.

Ez azt jelenti, hogy mindenki tehetségét maximálisan ki kell használni, és minden egyénnek lehetőséget kell adni arra, hogy kibontakoztassa a benne rejlő lehetőségeket.

Egy olyan környezet, amelyben az egyéni különbségeket nem értékelik, vagy a képességeket nem ismerik el, minden bizonnyal rossz morálhoz vezet.

Mi a zaklatás?

Bullying

A bullying olyan tartósan elfogadhatatlan, "sértő, megfélemlítő, rosszindulatú, bántó vagy megalázó viselkedés, hatalommal vagy tekintéllyel való visszaélés, amely egy személy vagy egyének csoportjának aláásására irányul, és amely stresszt okozhat számukra".

Zaklatás

A zaklatás olyan magatartás, amely nemkívánatos és sértő, és sérti egy egyén vagy egyének csoportjának méltóságát. Az, hogy a zaklatás szándékos-e vagy sem, lényegtelen; a lényeg az, hogy sértő.

Mivel mind a zaklatás, mind a bullyinga hatalommal való visszaéléshez kapcsolódik, a két magatartásforma között egyértelmű hasonlóságok vannak. Fontos különbség azonban, hogy a zaklatás a megkülönböztetésből ered.

Míg a zaklatás gyakran faji, nemi, szexuális stb. alapon irányul az egyének ellen, ez is lehet a zaklatás egyik formája. Mivel a megkülönböztetés számos formáját külön jogszabály tiltja, fontos, hogy a zaklatás eseteit ilyenként azonosítsák.

A bullying felismerése

A bullying számos különböző módon történhet. Néhány nyilvánvaló és könnyen azonosítható. Mások viszont finomak és nehezen megmagyarázhatók.

A bullying magatartás példái lehetnek:

A nézetek és vélemények figyelmen kívül hagyása.

ésszerűtlen/lehetetlen határidők kitűzése.

Kezelhetetlen munkaterhek meghatározása.

A személyek mások előtt történő megalázása azáltal, hogy kiabálnak velük, vagy spontán dühkitörések célpontjává válnak.

Hogyan kezeljük a panaszokat

Ha panasz érkezik, akár diák/tanuló, diák/oktató, akár diák/oktató, akár más kombinációról van szó, tegyen valamit, azonnal cselekedjen, azonnal kérjen tanácsot, és tanácsolja diákjainak, hogy a megfelelő csatornákon keresztül kérjenek tanácsot.

EMBERI JOGI JOGSZABÁLYOK

Az emberi jogi jogszabályok önmagukban is hatalmas és részletes témát jelentenek. Következésképpen mi csak az Egyezmény 9. cikkét - "Gondolat-, lelkiismereti és vallásszabadság" - fogjuk megvizsgálni; az emberi jogokkal kapcsolatos további információk azonban megtalálhatók az alábbiakban részletezett hivatkozásban, vagy az Ön országának jogszabályaiban.

<https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/InternationalLaw.aspx>

Az emberi jogi jogszabályok kimondják, hogy: "Ez a jog magában foglalja azt a szabadságot, hogy vallását vagy meggyőződését egyedül vagy másokkal együtt, nyilvánosan vagy magánéletben, vallását vagy meggyőződését istentisztelet, tanítás, gyakorlat és szertartás formájában nyilvánítsa ki".

Az oktatóknak különböző etnikai és kulturális háttérrel rendelkező hallgatóik lehetnek. A vallásgyakorlás lehetőségének biztosítása az egyének számára a képzési időbeosztás során olyan dolog, amelyről az iskola szintjén kell döntenie. Az oktatóknak gondoskodniuk kell arról, hogy tisztában legyenek a különböző felekezeti és hitű tanulókkal kapcsolatos helyi intézkedésekkel és lehetőségekkel. Ez azt jelenti, hogy a gyerekek esetleg kihagyhatják az órákat, mivel vallási szertartást kell betartaniuk. Az órán azonban a gyerekek és az oktatók nem gyakorolhatnak semmilyen vallási vagy politikai rituálét.

EGÉSZSÉG ÉS BIZTONSÁG

Az egészségvédelem és biztonság a kockázatkezelésről szól, vagy egyszerűen arról, hogy időt szánunk arra, hogy átgondoljuk, mi romolhat el, és olyan ellenőrzéseket vezetünk be, amelyekkel megelőzhetjük a legrosszabbat. Senki sem engedheti meg magának, hogy egy olyan baleset miatt, amelyet meg lehetett volna előzni, létszámhiány lépjen fel; és az emberek nem engedhetik meg maguknak a jogi eljárások vagy a hírnévvesztés pénzügyi következményeit sem. Időt is veszíthetünk, különösen, ha a sérült berendezéseket ki kell cserélni.

A tanárookra és oktatókra ugyanazok a biztonsági, egészségügyi, környezetvédelmi és tűzvédelmi jogszabályok vonatkoznak, mint bárki másra az országban. A törvények célja az emberek és a környezet védelme, és annak biztosítása, hogy mindenki ugyanazokat a szabályokat kövesse. Ellenőrizze a helyi egészségügyi és biztonsági törvényeket

Kockázatértékelés

Az egészség és biztonság tekintetében minden tanórára vonatkozóan KOCKÁZATFELMÉRÉSEKET kell végezni, és azoknak az éves óraterv mellékleteként kell megjeleníteniük.

A kockázatértékelés nem más, mint a "Mi lenne, ha" kérdés feltevése. Vagy "Mi romolhat el"? A tanulók fiatalok, akiket le akarnak nyűgözni, túlságosan (vagy alul) lelkesek, és ezért hajlamosabbak a hibázásra. A tanítási folyamatban nyilvánvaló veszélyek lehetnek, pl. nehéz emelőeszközök használata vagy maga a tanítási környezet. Az oktatónak gondoskodnia kell arról, hogy az ellenőrzéseket úgy alakítsák ki, hogy ésszerű szintre csökkentsék annak valószínűségét, hogy bármi rosszul sül el, és/vagy a következményeket, ha mégis megtörténik. Ez lehet olyan egyszerű, mint az elektromos kábelek elhelyezése a botlások elkerülése érdekében, vagy fülvédők biztosítása a zajos körülmények között végzett munkához.

A C. melléklet tartalmazza a kockázatértékelés sablonját

További információk a biztonsági környezet kialakításához

Bevezető tájékoztató a biztonságról és egészségvédelemről a 0. órán. Talán a biztonsági és egészségvédelmi tájékoztatót rendszeresen, háromhavonta lehetne tartani.

A tanulóknak és minden látogatóknak tájékoztatást kell adni a vészhelyzeti menekülésről és a biztonságról. A következőket kell minimálisan tartalmaznia.

Biztonság A területen vagy a tevékenységekben előforduló veszélyek leírása, és annak biztosítása, hogy a tanulók megértsék, hogyan kell végrehajtani az ellenőrző intézkedéseket.

Egészség A pihenőhelyiségek, beleértve az illemhelyeket, tea-/kávézókat is, feltüntetése.

Az energiafelhasználás minimalizálásának ösztönzése a berendezések és a világítás kikapcsolásával, amikor azokat nem használják. Ösztönözze a tanulókat a hulladék minimalizálására és a környezetszennyezés megelőzésére.
Tűz A vészhelyzet esetén teendők leírása, valamint a vészkijáratok és a gyülekezőhely elhelyezkedése.

A tanulók biztonságos munkavégzésének elősegítése és a környezetkárosítás megelőzése érdekében az oktatóknak a következőket kell figyelembe vennie:

- Biztosítani kell, hogy elkészült a kockázatértékelés, és hogy a tanóra során bekövetkező balesetek valószínűségét csökkentő ellenőrzéseket alkalmazzanak.
- Teljes körűen tájékoztassa a tanulókat a biztonság, az egészségvédelem, a környezetvédelem és a tűzvédelmi eljárások lényeges szempontjairól.
- Biztosítsa, hogy tisztában legyenek az elsősegélynyújtási eljárásokkal és eszközökkel.
- Ne feledje, hogy az oktatók hozzáállása az egészségvédelemhez és biztonsághoz rendkívül fontos. Ha az egészség és biztonság a megérdemelt prioritást kapja, és a mindennapi tevékenységek részévé válik, akkor a tanulók pozitív üzenetet kapnak, és az oktató hozzájárul a jobb egészség és biztonság kultúrájának kialakításához a munkakörnyezetében és esetleg otthonában.

TANULÁSI NEHÉZSÉGEKKEL KÜZDŐ GYERMEKEK

Az oktatók találkozhatnak olyan tanulókkal, akik sajátos tanulási nehézségekkel küzdenek.
Mit értünk specifikus tanulási nehézségek alatt?

Úgy gondoljuk, hogy a tanulási nehézségeket külső körülmények (család, közösségek, lehetőségek, tapasztalatok) és/vagy belső körülmények (veleszületett, érzékszervi, fizikai, neurológiai) okozhatják. Az alábbi körülmények a specifikus tanulási nehézségekre jellemzőek:

Ezeket az egyénben rejlőnek tekintik.

Okozhatják azt, hogy egy személy másképp tanul.

Nem kapcsolódnak értelmi fogyatékhosszhoz (kivéve véletlenszerűen).

Véletlenül együtt járhatnak az önszabályozó viselkedés, a figyelem, a szociális érzékelés és a társas interakció problémáival.

Egész életen át fennállnak.

A tantervhez való hozzáférés nehézségeihez vezetnek, hacsak nem ismerik fel idejekorán, és nem biztosítják az egyéni szükségleteknek megfelelő oktatási kiigazításokat a kudarc megelőzése érdekében.

Példák a specifikus tanulási nehézségekre

Diszlexia

A diszlexiát leginkább a képességek és nehézségek kombinációjaként lehet leírni. Az olvasás gyakran kihívást jelent, részben azért, mert az olvasó nem képes átfutni és átnézni az írott anyagot. Ez megnyilvánulhat a rövid távú és munkamemória, a feldolgozási sebesség, a sorrendiség, az auditív és/vagy vizuális érzékelés, a beszélt nyelv, a motoros készségek, a rossz helyesírás és a kézírás gyengeségében.

Diszpraxia

A diszpraxia a mozgásszervezés károsodása vagy éretlensége, amely gyakran az ügyetlenség benyomását kelti. Az egyensúlyhoz, a koordinációhoz és a tárgyak kezeléséhez kapcsolódó motoros készségeket nehéz elsajátítani. Az írás nehézkes lehet, és a kiejtés is sérülhet.

Diszkalkulia

A diszkalkulia a számolási készségeket érintő nehézség. A diszkalkuliában szenvedő tanulóknak nehézséget okozhat az egyszerű számfogalmak megértése, a számok intuitív felfogásának hiánya, valamint a számtények és számolási eljárások megtanulása.

Figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar

Figyelemhiányos (hiperaktivitás) zavar (ADD). Létezik hiperaktivitással vagy anélkül. Az ADD-ben szenvedő emberek nehezen váltanak feladatot, nagyon rövid a figyelmük és nagyon könnyen elterelődnek. Előfordulhat, hogy nem tudják hatékonyan kihasználni a visszajelzéseket, amelyeket kapnak, és gyenge a hallgatási készségük. A hiperaktivitásban szenvedők impulzívan és kiszámíthatatlanul viselkedhetnek, nehezen látják előre az eredményeket, nem tudnak előre tervezni, és feltűnően nyugtalanok és nyugtalanok. A hiperaktivitás nélküliek hajlamosak álmodozni és elveszíteni a fonalat.

Hogyan segíthetnek az entertrainerek

Ismerjék meg a konkrét tanulási nehézséget.

Lehetőség szerint előre jelezzék a feladatokat.

Ajánljon útmutatást, segítséget, támogatást az új feladatokkal kapcsolatban.

Ösztönözze a napi tervező használatát, jegyzetek vezetését, kérdések feltevését.

Ha lehetséges, adjon hallható és írásos utasításokat.

Használjon világos betűtípusokat, pl. Comic Sans vagy Arial.

Az utasítások legyenek rövidek és pontosak.

Használjon vizuális képeket (pl. folyamatábrákat, képeket és gondolatterképeket).

Próbáljon meg különböző színű papíron tájékoztatást nyújtani (a fekete fehéren nagyon hatásos lehet). nehezen olvasható). A pasztellszínű háttér, például a krémszínű háttér segíthet.

Ajánljon segítséget a feladatok rangsorolásához és szervezéséhez, valamint az időgazdálkodási készségekhez.

Adjon dicséretet és mutasson türelmet.

Ne feledd, hogy ez nem rossz hír!

A specifikus tanulási nehézség pozitív aspektusai közé tartoznak:

Kreatív és fantáziadús.

Innovatív.

Intuitív és éleslátó.

A feladatok holisztikus szemlélete - képes átlátni egy probléma számos dimenzióját.

Oldalirányú gondolkodás.

Határozott és kitartó.

Képesek vizualizálni és képekben, nem szavakban gondolkodni.

Erős gyakorlati érzék - képesek gyorsan tanulni gyakorlati környezetben.

Itt fontos, hogy az oktatók a szülőkkel/gondviselőkkel és más tanárokkal együttműködve találják meg a legjobb módját annak, hogyan lehet ezekkel a gyerekekkel együttműködni. A dzsúdót olyan ideális tevékenységnek ismerik el, amelyet a speciális tanulási nehézségekkel küzdő gyermekek nemcsak élvezhetnek, hanem amely segíthet enyhíteni e rendellenességek tüneteit.

Íme néhány ok, amiért a judo ideális tanórán kívüli tevékenység a specifikus tanulási nehézségekkel küzdő gyermekek számára.

- Ez egy egyéni sport, ahol a judoka csak egy partnerre koncentrál. Ezzel szemben áll a csapatsportok, ahol további játékosok vannak, akik mind a játékszabályokra összpontosítanak.
- Ez még mindig egy társas tevékenység, ahol bár a gyakorlatok teljesen egyéniak, lehetővé téve a gyermek számára, hogy kizárólag erre koncentráljon az óra alatt, a gyerekek mégis élvezhetik a csapatsportok bajtársiasságát, mert másokkal együtt is részt vesznek a visszajelzésekben.
- Ez rituális, és koreografált. A dzsúdó ezt a szempontot kezeli, mert a dzsúdó gyakorlása az ismétlésen alapul. A Junior Kata a koreografált tevékenység egyik példája.
- Lehetővé teszi számukra, hogy energiát szabadítsanak fel. A judo lesz az egyik olyan tevékenység az iskolában, ahol a gyerekek képesek lesznek energiát felszabadítani. A judo tevékenység előnye, hogy stimulálja az agyat, és segíti a koncentrációt.

AZ ÉRTÉKELÉS CÉLJA ÉS MÓDSZEREI

Az értékelés célja

Az értékelés a képzés és a tanulás szerves részét képezi. Az értékelésnek határozott céllal kell rendelkeznie, és a tanfolyam céljának megfelelőnek kell lennie, valamint hozzá kell járulnia a tanulási eredmények eléréséhez. Az értékelésnek nem csak a jártasság ellenőrzésére kell szolgálnia, hanem arra is, hogy a tanulóknak magas színvonalú visszajelzést adjon, hogy javíthassák és fejleszthessék tudásukat, készségeiket és hozzáállásukat. Minden oktató számára fontos, hogy mérlegelje, milyen célt szolgál az értékelési stratégia az adott kurzuson. Annak érdekében, hogy a teszt megfelelő legyen, érvényesnek és megbízhatónak kell lennie. A hallgatói tanulás értékelése a leginformálisabbtól a nagyon formálisig terjedhet, a hallgatók megfigyelésétől és meghallgatásától kezdve. Fontos, hogy egy ilyen értékelés mit mond Önnek és a tanulónak, és hogyan használják fel mindketten az információt.

A jó értékelő tulajdonságai

Az "értékelő" szerepkörben való segítségnyújtás érdekében vegye figyelembe a következő pontokat:

- Legyen jó kommunikátor. A diákok világosan és pontosan szeretnék tudni, hogy mit csináltak "jól", és mit rontottak el. Ne kerülgesse a forró kását, és ne fecsegen. Legyen azonban tapintatos, és használja a megfelelő kommunikációs struktúrát.
- Legyen elfogulatlan a tanulóval szemben. Ez nem mindig könnyű, és különösen akkor nehéz, ha a csoport dinamikája eltérő, és az elfogulatlanságra való törekvésünkben/lelkesezésünkben könnyen előfordulhat, hogy túlságosan a másik irányba fordulunk, és túlkompenzáljuk a sajátos nehézségeket vagy kulturális nézőpontokat.
- Legyen őszinte. A legtöbb ember tisztában van azzal, ha valami nem ment jól, vagy nem igazán felel meg a színvonalnak; ezért ügyeljen arra, hogy őszinte legyen az értékelésében. A diákjai őszintén javítani akarnak majd a képességeiken, és ehhez szükségük van arra, hogy őszintén értékeljék a teljesítményüket.
- Legyen tapasztalata a feladatban. Nem tudja igazán értékelni a tanulókat olyan feladatban, amelyet még maga sem végzett el.
- Legyen motivált az értékelési feladat iránt. Az értékelés minden tanfolyamon nagy kérdés a diákok számára. Ha már elvégezte a kurzust és "átment", könnyen elfelejti, hogy a legtöbb ember számára milyen érzelmi kérdés, hogy az oktató "megnézi".

4. SZAKASZ

GYAKORLATI KÓDEX AZ OKTATÓK SZÁMÁRA

Az entertrainer magatartási kódex 4 részből áll:

- A képzési etosz.
- A képzés lebonyolítása.
- A képzés előrehaladása.
- Biztonsági iránymutatások

Edzési etika - A judo egyedülálló edzési etikával rendelkezik, amely az erkölcsi értékeken alapul. Ez a fegyelem, a magas színvonalú oktatás, a magas színvonal fenntartása, a fair play érzése, a tanuló judoka egyéniségként való tisztelete és a kudarcokból való tanulás és továbblépés ösztönzése kombinációján alapul. Nincs helye kegyetlenségnek, érzéketlenségnek vagy aljasságnak.

Programunkat erős céltudatosság, a pszichoszociális fejlődéshez való kapcsolódás és a judo értékeinek az egyénben való fejlesztésére irányuló akarat jellemzi.

A program megvalósításának módját erős szórakozás és megfelelő humor jellemzi. A program akkor sikeres, ha a gyermekek fejlődése során magas szintű ügyességet, önfegyelmet és a judo értékeinek integrálását eredményezi. Ez határozza meg a kihívást a belépő edzők számára, akik mindannyian példaképnek tekinthetők a fiatal judókák számára mindenben, amit tesznek.

Az Entertrainer szerepe

Az entertrainernek a következőket kell tennie:

- MOTIVÁLNI
- INSPIRÁLNI
- KIHÍVÁS ELÉ ÁLLÍTANI
- FELVILLANYOZNI
- LELKESÍTENI
- MEGTARTANI

Még azoknak a diákoknak is, akik nem fejezik be a teljes programot, úgy kell érezniük, hogy jobb emberré váltak az átadott tapasztalatoknak köszönhetően. Az oktatóknak a csapatmunkán keresztül történő személyiségfejlesztésre kell alapozniuk erőfeszítéseiket.

A mai fiatalok számára ez nem biztos, hogy könnyen megy, és meg kell tanulniuk, hogy sem a szabadságukból, sem az egyéniségükből nem veszítenek azáltal, hogy egy sikeres csapat teljes mértékben hozzájáruló tagjává válnak. A részvétel elősegítése során a beiskolázóknak nem szabad elfojtaniuk a kezdeményezést vagy az önálló cselekvést; ehelyett arra kell irányítaniuk a tanulókat, hogy megtanulják felajánlani hozzájárulásukat a csapat nagyobb javára.

A beiskolázó számára különleges kihívást jelent a megfelelő egyensúly megteremtése a különböző diákcsoportok között. Ezt a kihívást fokozza az a tény, hogy a gyerekek különböző ütemben fejlődnek, és mivel sokan nem rendelkeznek előzetes ismeretekkel a judóról és más sportágakról, kevésbé felkészültek lehetnek. Minden egyes esetet a saját érdemei alapján kell kezelni, és minden erőfeszítést meg kell tenni annak érdekében, hogy minden tanuló beilleszkedjen az órákba. Ez nem mehet az eredményesség fenntartásához szükséges normák rovására. A hangsúlyt inkább a "beilleszkedésre", mint a "kiválasztásra" kell helyezni.

Vezetés

Az entertrainerektől elvárják, hogy mindig a motiváló és inspiráló vezetés legmagasabb színvonalát képviseljék, és példamutatásukkal ugyanezt a vezetést mutassák.

Az entertrainereknek rendelkezniük kell azzal az erkölcsi bátorsággal, hogy mindenkor szilárd elveket, magas személyes normákat, értékeket és erős etikai kódexet mutassanak fel;

A jó vezetői magatartás e tekintetben létfontosságú, és a bejáró oktatóknak teljes mértékben részt kell venniük az órákon, és lelkesedésükkel, elkötelezettségükkel és példamutatásukkal inspirálniuk kell a diákokat.

A judo edzés és a pszichoszociális fejlődés közötti kapcsolat

A versenyzőknek nem szabad elfelejteniük, hogy a judo program a judo értékein alapul, és közvetlenül kapcsolódik a gyermekek pszichoszociális fejlődéséhez. Könnyen el lehet tévni attól, hogy sportolókat fejlesszünk a judo versenyekre. Ezt el kell kerülni. Az ilyen képzést a helyi judo klubokra kell hagyni.

A képzés lebonyolítása

Az entertrainer feladata, hogy az órákat inspiráló, fantáziadús és hatékony tananyagként hozza el. Az oktatóknak létfontosságú szerepet kell játszaniuk a programban, mivel az eredményesség a hozzáállás, a készségek és a tudás megváltoztatásán keresztül érhető el. Ezt az átalakulást nagymértékben elősegíti a minőségi oktatás, valamint a tapasztalatok átadása. Az oktatóknak pozitív, építő jellegű visszajelzésekkel kell bátorítást és támogatást nyújtaniuk.

Ez a szakasz javaslatot tesz arra, hogyan lehetne ezt megtenni.

Az entertrainereknek gondossági kötelezettsége van, és különös figyelmet kell fordítaniuk a gyermekek felügyeletére. A következők a minimumkövetelmények:

Az entertrainereknek és az iskoláknak levélben kell tájékoztatniuk a tanulók szüleit/gondviselőit arról, hogyan léphetnek kapcsolatba az iskolával, ha bármilyen aggályuk van.

A levélminta a B. mellékletben található - források

Releváns képzés

Az entertrainernek a program szempontjából releváns képzést kell nyújtania. A leckék célkitűzéseit világosan meg kell határozni, rendszeresen felül kell vizsgálni, majd szigorúan be kell tartani, hogy az értékes erőforrások ne vesszenek kárba. Ez alapvető kritérium, mert ez biztosítja, hogy a tanfolyam végére a hallgató elérje a programban leírt tanulási eredményeket.

Tisztelet a képzésben

Minden hallgató egyedi hozzájárulását el kell ismerni, tiszteletben kell tartani és értékelni kell. Az is fontos, hogy az entertrainer és a hallgató között kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolat alakuljon ki. A tiszteletet a tanítványtól nem lehet követelni vagy elvárni, de a jó tanároknak, akik folyamatosan arra törekcsenek, hogy ezt a judo értéket építő kritikával és bátorítással fejlesszék, természetes módon megadják. A fizikai megalázás vagy a sértő kifejezések használata kontraproduktív és nem tolerálható.

Értelmes edzés és biztonság

A judo oktatásnak fokozatosnak, biztonságosnak és ésszerűen megvalósíthatónak kell lennie. A biztonságos edzés nem azt jelenti, hogy túl óvatos, kalandtalan vagy unalmas, de az oktató nem hajszolhatja a tanulókat gyorsabban, mint amilyen gyorsan tanulni tudnak, és időt kell hagyni nekik, hogy tanuljanak a hibáikból.

Minden képzési tevékenységet hivatalos kockázatértékelésnek kell alávetni.

Kihívást jelentő képzés

A judooktatás természeténél fogva jelentős kihívást jelent egy fiatal tanuló számára. Gondoskodni kell arról, hogy a későbbi és további edzések mentálisan, fizikailag és intellektuálisan is kihívást jelentsenek a tanítvány számára. Ha nem, a tanuló úgy érezheti, hogy lekezelik, és az érdeklődése gyorsan csökken. Ez különösen igaz a haladó oktatásra, amelynek mindig figyelembe kell vennie a tanuló által már megszerzett érettséget és tapasztalatot.

Versenyzés a judo oktatás során

A versengés emberi tulajdonság. Az entertrainernek mindig arra kell törekednie, hogy az együttműködésen alapuló egészséges versenyt ösztönözzön. A sikert jutalmazni kell, a gyenge teljesítményt pedig azonosítani és orvosolni. Az egyének vagy csapatok közötti, szellemi vagy fizikai erőfeszítéseket igénylő verseny kiváló eszköz a teljesítmény javítására, valamint a robusztusság és az együttműködési készség fejlesztésére. Ugyanakkor mindig egyensúlyra és gondosságra van szükség annak biztosítására, hogy a tanulókat bátorítsák, motiválják és ne demoralizálják.

Humor és szórakozás a judo oktatás során

A humor hatékony eszköz a hatékony képzés biztosításában. Az oktatónak mindig arra kell törekednie, hogy a képzést lehetőség szerint szórakoztatóvá tegye, hogy a tanuló emlékezetesnek találja, és többet akarjon hallani róla. Vigyázni kell azonban arra, hogy elkerüljük a félrevezető humort, amely lekicsinyelheti az egyént vagy sértő lehet; ezzel nem érünk el semmit, és káros az általános csapatépítési folyamatra nézve.

Elszámoltathatóság a képzésben

Az edzőnek felelősséget kell vállalnia minden dzsúdós edzéséért és jólétéért, felismerve az egyéni erősségeiket és a fejlesztendő területeket. A feladat teljes elkötelezettséget és felelősségtudatot igényel. A sikeres edző kész arra, hogy több időt fordítson a kutatásra, hogy segítsen a nehézségekkel küzdő judokáknak.

Egyenlőség az edzésben

Minden judokát, függetlenül az övfokozattól, nemtől, szexuális irányultságtól, vallástól, társadalmi háttértől, fajtól vagy etnikai származástól, tisztességes és egyenlő bánásmódban kell részesíteni. Sehol nem tűrjük a zaklatást, megfélemlítést, bántalmazást, megalázást vagy bármilyen jogellenes megkülönböztetést. Minden edzőnek kötelessége saját magával és tanítványaival szemben, hogy figyelmeztesse a Judo Akadémiát a problémákra, hogy intézkedni lehessen. A betanítóknak mindig tiszteletben kell tartaniuk a megszerzett információk bizalmas jellegét, és gyorsan kell cselekedniük.

Fegyelem az edzésen

Az edzésen részt vevő oktatóknak egyértelmű fegyelmező szerepet kell játszaniuk. A nem hivatalos fegyelmi eljárások azonban zaklatásként vagy a hatalommal való visszaélésként értelmezhetők, és ezek miatt minden fegyelmi intézkedést egyértelműen fel kell jegyezni és ellenőrizhetővé kell tenni.

Személyes kapcsolatok a képzésben

Az edző és a judoka közötti kapcsolat elkerülhetetlenül szoros lesz. Néhány gyakornoknál kialakulhat egyfajta tisztelet és hűsimádat, amely túlmutat a szakmai tiszteleten és csodálaton. A betanítóknak fel kell ismerniük ezt, és nem szabad hagyniuk, hogy egójukat olyan mértékben felfűjják, ami a tekintélyükkel való egészségtelen visszaéléshez vezethet, vagy lehetőséget ad a gyakornok számára, hogy kihasználja a helyzetet. Mindig szigorúan meg kell őrizni a szakmai távolságot, és ügyelni kell arra, hogy a betanító ne váljon túlságosan belekeveredetté. Ennek elmulasztása elfogadhatatlan személyes kapcsolatokhoz, a kivételezés vádjához vagy akár a kötelességszegés vádjához vezethet.

Pihenés a judokák számára

A fiatal dzsúdósoknak energiájuk ellenére szükségük van szünetekre, és az edzésbe be kell iktatni olyan időt, amikor pihenhetnek, kikapcsolódhatnak és regenerálódhatnak. A hosszú ideig tartó (fizikai és szellemi) edzés fáradtsághoz vezethet, ezért az órák során megfelelő időt kell biztosítani a vízszünetre.

Entertrainer szakmai fejlődés

Minden entertrainernek megfelelő végzettséggel, képzettséggel, készségekkel és tapasztalattal kell rendelkeznie. A továbbképzést a Judo Akadémia határozza meg, és az magában foglalja az oktatói technikákat, az oktatottak gondozását, valamint az edzői és motivációs készségeket. Ha az oktató és/vagy felügyelő személyzet nem teljesen kompetens, akkor az oktatottak fizikai biztonsága, a tanulás átadása, a bizalom vagy a jólét sérülhet.

Képzési fejlődés

Az iskolai judo és a judo klubok közötti kapcsolat

Elkerülhetetlen, hogy legyenek olyan diákok, akik beiratkoznak judo klubokba. A judoklubokban a judooktatás meglehetősen eltérő az iskolai judooktatáshoz képest. Ezért az Iskolai Judo és a nemzeti judo szövetségek közötti kapcsolat elengedhetetlen, és a rendszeres cserekapcsolatok/látogatások kulcsfontosságú részét képezik ennek a folyamatnak. Ezáltal az edzésen részt vevők a helyszín és a tanárok változása ellenére is kényelmesebbé és nyugodtabbá válnak.

Biztonsági irányelvek

Edzés

Bármely kontakt sportág, mint a judo, mindig magában hordozza a sérülés kockázatát. Az oktató kötelessége, hogy minden kockázatot kezeljen annak érdekében, hogy a judo oktatást a lehető legbiztonságosabban tudja elvégezni. A kockázatkezelés felelőssége a tevékenységet közvetlenül irányító oktatót terheli. Az edzés biztonságát a következő elvek alkalmazása növeli:

Kockázatértékelés

Az iskolai judo program végrehajtása előtt egy hozzáértő (képzett, tapasztalt és aktuális) személynek kockázatértékelést kell készítenie. Az oktátónak minden esetben el kell végeznie a saját értékelését az edzés megkezdése előtt, és adott esetben rögzítenie kell a kihirdetett tervtől való esetleges eltéréseket. Ezt az értékelést a képzés során folyamatosan felül kell vizsgálnia, hogy alkalmazkodni tudjon a változó körülményekhez (járványok, időjárás (hideg/hő), fáradtság stb.). A tanulókat és szüleiket tájékoztatni kell a tervben a felülvizsgált kockázatértékelésből eredő minden változásról.

Biztonsági utasítások - Dojo szabályok

Minden edzés megkezdése előtt megfelelő biztonsági utasításokat/utasításokat kell közzétenni, és mindig biztonsági eligazítást kell tartani ezen utasítások/utasítások alapján. A kifejezetten az Iskolai Judo programhoz kidolgozott Dojo Szabályok példáját itt közöljük.

The dojo is a place of study, work and exchange. An attitude of seriousness and respect is necessary to progress. Every judoka must mind the following recommendations that condition the well-being of everyone.

“Alone we go faster but together we go further!”

Safety:

- Protection of the room by upholstering obstacles of all kinds (angles, radiators, etc.) located at a distance of less than 1 meter from the tatami and this, on the height of 1.5 meters from the ground.
- Protective materials must meet the standards of safety by the IJF.

Provisions:

- Existence of a first aid kit for help and care in case of accident.
- Existence of a telephone - emergency numbers.

The schools:

- Sanitary equipment,
- Hygiene and maintenance of the mats.
- The surface of the tatami must be clean and without scratch.
- Blood stains should be cleaned and disinfected (do not use product based on chlore).
- Temperatures – minimum 14 ° , 18 ° .
- Wall mirrors allowed at a minimum distance of 1 meter from the edge of the tatami.
- Windows/mirrors located less than 1m from the edge of the mats must be protected.

No activity on the mats without a teacher present! (for security reasons).

According to the judo values:

RESPECT OF THE PLACES

The arrival and departure of the dojo are marked by salvation.

It is good to say goodbye whenever you go up or down the tatami.

The dojo will be left in order and in the highest state of cleanliness (including cloakrooms and toilets).

RESPECT FOR PEOPLE

At the beginning and at the end of the session, students and teachers greet each other (zareai).

You must greet your partner before each exercise.

The teacher's permission is required to leave the tatami.

MUTUAL HELP AND SOLIDARITY

The most senior have the duty to help the less advanced.

It is important to listen to their advice carefully.

We must help our partners to progress and not be for them a cause of discomfort or inconvenience. judo is not a collective sport; it is a collective spirit.

COURTESY

It is important to behave with discretion and therefore not to speak out loud.

When one does not practice, one must be attentive to the teaching given.

It is appropriate to undress only in the locker room.

PUNCTUALITY AND ASSIDUCTION

It is necessary to be punctual and to respect the schedules of beginning and end of course, if one is late, he is courteous to apologize to the professor and to wait for his approval before getting on the mat.

Perseverance and diligence are necessary for any serious progress.

HYGIENE

To have a body and clean clothes is to respect and respect others.

Nails should be clean and cut short.

Do not walk barefoot off the mat.

A healthy lifestyle is necessary for the harmony of the human being.

FRIENDSHIP

Courtesy and conviviality favour the emergence of privileged friendships.

Which is one of the goals of judo.

Oktató/tanuló arányok

Számos képzési tevékenységre vonatkozóan meg van határozva a beavatottak és a judokák ajánlott aránya.

Általában ez 10 judokára egy edző jut. A tevékenységet irányító oktatónak tisztában kell lennie az irányelvekkel, és ennek megfelelően kell megterveznie az edzést.

A. MELLÉKLET - FŐ TEVÉKENYSÉGEK, KOMPETENCIAPROFIL, TUDÁS és KÉSZSÉGEK MEGÁLLAPÍTÁSA

Felismerve a judo egyre növekvő szerepét az iskolai és közösségi sportoktatásban, a "Judo Instruction for Kids" -ben különösen fontos a világosan megtervezett tanulási eredményekkel rendelkező tanterv. Az iskolákban azonban a testnevelő tanárok többnyire nem gyakorló judokák vagy nem jártasak a sportágban. Ez az Entertrainer bevezetésével áthidalható. Az entertrénerek felelőssége, hogy áthidalják a pedagógusok és a szülők közötti szakadékot azáltal, hogy első kézből származó információkat nyújtanak a judóról és arról, hogy ez hogyan segíti elő a gyermekek pszichoszociális fejlődését. Az Entertrainerek részt vesznek a minőségbiztosítási csoportokban is, együttműködnek a szakemberekkel a JiS program optimalizálása érdekében, és biztosítják, hogy az órák biztonságos környezetben zajlanak.

A KULCSMUNKÁK és a kapcsolódó tanulási eredmények (kompetenciák, készségek és ismeretek) leltára az első kísérlet arra, hogy formalizáljuk, mit kell tudniuk és tenniük a szórakoztatóknak ahhoz, hogy a legjobb tanulási élményt nyújtsák az 5-12 éves korú gyermekeknek.

Ezt a JiS dokumentumainak, a testneveléssel kapcsolatos egyéb nemzetközi szakirodalomnak és a korai oktatással kapcsolatos szakirodalomnak az elolvasása alapján dolgoztuk ki. Ez egy élő dokumentum, és várhatóan módosulni fog, hogy megfeleljen a JiS program igényeinek.

Az entertrainer fő feladatai a következők:

- A gyermek holisztikus fejlődésének elősegítése a tanulást ösztönző és pozitív környezet megteremtésével, kreatív dzsúdó játékstratégiák alkalmazásával;
- A gyermek nyelvi, fizikai, érzelmi és szellemi fejlődésének segítése a judo értékein alapuló, kihívást jelentő, de megvalósítható élmények megtervezésével;
- A gyermek ismereteinek bővítése és megértése az őt körülvevő világról, valamint a kulturális sokszínűség tiszteletben tartásának képessége. Ez jól illeszkedik a judo filozófiájához, a jita-kyoei (kölsönös jólét és előnyök) filozófiájához, amelyet úgy magyaráznak, hogy "a társadalom minden egyes tagjának és a benne szervezett csoportoknak harmóniában és együttműködésben kell működniük a többiekkel", valamint "hozzájárulni az emberek és a társadalmak fejlődéséhez és fejlődéséhez".

A kulcstevékenységek és kompetenciák (beleértve az ismeretekre és készségekre vonatkozó nyilatkozatokat) a következők:

A szociális és érzelmi tanulás a tanuláselméletek, a különböző tanulási környezetek, a dzsúdó értékek és az életkori sajátosságok ismereteinek felhasználására utal. A fizikai műveltségi ismeretek használatára is utal az egész életen át tartó fittség előmozdításában. A szórakoztató a növekedési gondolkodásmód módszertanát használja a hatékony pszichoszociális fejlődés és tanulás érdekében. Az entertréner felismeri a tanulók különbségeit és oktatási igényeiket az egyes fejlődési szakaszokban.

Kompetenciák

1. Felelős a tapasztalati tanulás alkalmazásáért az iskola egész területén a judo programban.
2. Felelős a szociális tanuláselmélet alkalmazásáért a judo értékek bemutatásában és a JiS küldetésének megvalósításában.
3. Felelős a növekedési gondolkodásmód módszertanának alkalmazásáért a tapasztalati tanulás fokozása érdekében.
4. Felelős a fizikai és fitnesz tevékenység (Judo) során szükséges bármilyen motoros készség és teljesítmény megfigyeléséért és korrekciójáért.
5. Felelős a szórakoztató elmélet alkalmazásáért az életkornak megfelelő gyakorlatokban.
6. Felelős az egész életen át tartó sportolói fejlődés elősegítéséért.

Képességek

1. Minden egyes fizikai tevékenységhez korosztály-specifikus alapvető és ügyes mozgást tanítson.
2. Alkalmazza a fizikai, érzelmi és pszichoszociális fejlődéshez kapcsolódó, életkornak megfelelő mozgást.
3. A judo értékeivel kapcsolatos tapasztalatok azonosítása.
4. A tanulók képességeinek megfelelő fizikai és fitnesz tevékenység beállítása.
5. Elemezze és korrigálja a motoros készségek és a teljesítmény kritikus elemeit a fizikai tevékenység során.
6. Tanítson különféle fizikai fitnesz- és szabadidős tevékenységeket a növekedési gondolkodásmód koncepciójának erősítése érdekében.
7. Kapcsolja össze a sportolók fejlődési szakaszait a pszichológiai jellemzőkkel és készségekkel.

Tudás

1. A tapasztalati és társadalmi tanulás elméletének megfelelő megértése.
2. A tanulás és a pszichoszociális fejlődés növekedési gondolkodásmód koncepciójának megfelelő megértése.
3. Mutassa be a szórakoztató elmélet használatának megfelelő megértését az informális oktatási tevékenységek során.
4. Az életkori sajátosságoknak megfelelő fejlődés (fizikai, érzelmi és pszichológiai) megértése.
5. A testmozgással/sporttal kapcsolatos jogszabályok megfelelő megértése.
6. Különbégtétel az iskolai judooktatásban alkalmazott tanítási módszerek / óravázlatok és a dojóban tanult judo között.
7. Mutassa be a hosszú távú sportolói fejlődés (LTAD) koncepciójának megfelelő megértését, és azt, hogy ez hogyan kapcsolódik a pszichológiai jellemzőkhöz és készségekhez.

Jólét és biztonság. Az Entertrainer alkalmazza a személyes higiéniával és biztonsággal kapcsolatos fogalmakat, beleértve a táplálkozást, az alapvető elsősegélynyújtást és a sérülések megelőzését. Az Entertrainer gondoskodik arról, hogy az óra során használt felszerelések biztonságosak és karbantartottak legyenek.

Kompetenciák

1. A tanulók (és a szülők) megfelelő tájékoztatást kapnak a dzsúdó során szükséges személyi higiéniáról.
2. Felelős annak ellenőrzéséért, hogy minden elsősegélynyújtó és vészhelyzeti segédeszköz működőképes legyen.
3. Felelős az összes felszerelés használat előtti biztonsági ellenőrzéséért.
4. Felelős az óra során használt összes felszerelés tisztaságáért.
5. Felelős a zaklatásra és a bántalmazás formáira vonatkozó nemzeti jogszabályok alkalmazásáért.

Képességek

1. Legyen képes alapvető elsősegélynyújtásra, és vészhelyzetben megfelelően cselekedjen.
2. Legyen képes biztonsági ellenőrzőlista végrehajtására
3. Tájékoztassa a karbantartó személyzetet, ha a berendezés meghibásodik.
4. Integrálja az egészségügyi koncepciókat a dzsúdós tevékenységekbe.

Tudás

1. A személyi higiénia megfelelő megértésének bemutatása.
2. Beszéljék meg a dojo biztonsági követelményeit.
3. Alapvető elsősegélynyújtásról szóló tanúsítvány megszerzése.
4. Azonosítsa az életkornak megfelelő sérüléseket a judóra jellemző fizikai aktivitásban.
5. Azonosítsa a felszereléseken használt tisztítószeret.
6. Mutassa be a zaklatásra és a bántalmazás formáira vonatkozó nemzeti jogszabályok megfelelő ismeretét.

Tervezés és végrehajtás. Az Entertrainer olyan rövid és hosszú távú terveket tervez és hajt végre, amelyek a JIS céljaihoz és a diákok igényeihez kapcsolódnak. A tervezés és végrehajtás az adott ország kulturális dimenzióin belül történik. A rendelkezésre álló technológia használata az oktatás hatékonyságának és a tanulók tanulási eredményeinek fokozása érdekében.

Kompetenciák

1. Felelős a munkarendek és a judo tevékenységi tervek kidolgozásáért a gyermekkori fejlődési szakaszok követelményeinek megfelelően és a JIS célkitűzései mentén.
2. Felelős az óratervek kialakításáért a tanulók igényeinek megfelelően.
3. Felelős a tanulók tanulási eredményeinek fokozására használt technológiákért.

Képességek

1. Tervezzen és hajtson végre rövid és hosszú távú terveket, amelyek a programhoz és az oktatási célokhoz, valamint a különböző tanulói igényekhez kapcsolódnak.
2. A nemzeti gyermeknevelési standardokhoz igazodó, mérhető célok és célkitűzések kidolgozása és végrehajtása.
3. Tervezzen és valósítson meg olyan tartalmakat, amelyek összhangban vannak a tanítási célokkal.
4. Tervezze meg és kezelje az erőforrásokat az aktív, igazságos és megfelelő tanulási tapasztalatok biztosítása érdekében.
5. Tervezzen progresszív és szekvenciális oktatást, amely minden tanuló igényeit kielégíti.
6. A tanítás hozzáigazítása a különböző tanulói igényekhez, a tanulói kivételességeknek megfelelő speciális oktatás és/vagy módosítás hozzáadásával.
7. Használja a technológiát az oktatás hatékonyságának és a tanulók tanulási eredményeinek fokozására.

Tudás

1. Bizonyítsa, hogy kellőképpen érti az irányítási elveket az óratervek kidolgozásában és karbantartásában. (pl. SMART célkitűzések, SWOT-elemzés)
2. Mutassa be, hogy kellőképpen érti, hogyan lehet a tanórákat módosítani a fejlődési rendellenességekkel küzdő gyermekek számára.
3. Elegendő megértés bemutatása az osztálytermi technológia használatával kapcsolatban.

Az oktatás megvalósítása és az osztály irányítása. A verbális és nem verbális kommunikációs készségekre vonatkozó különböző oktatási formákban. A beiskolázó a biztonságos és hatékony tanulási környezet megteremtése és fenntartása érdekében vezetői szabályokat és rutinokat is alkalmaz.

Kompetenciák

1. Felelős a hatékony kommunikációs stratégiáért, hogy a testmozgás koncepciót összekapcsolja a tanulási célokkal.
2. Felelős az osztály dinamikájának irányításáért.

Készségek

1. Verbális és nem verbális kommunikáció használata különböző oktatási formákban.
2. Demonstráció, valamint oktatási jelzések és felszólítások beállítása a fizikai aktivitás fogalmainak a megfelelő tanulási tapasztalatokkal való összekapcsolása érdekében.
3. Adjon visszajelzést a készségek elsajátításáról, a tanulói tanulásról és a motivációról.
4. A tanulói válaszok alapján igazítsa ki a tanítási feladatokat.
5. Használja a vezetést a biztonságos és hatékony tanulási környezet megteremtéséhez és fenntartásához.
6. Használjon olyan stratégiákat, amelyek segítségével a sokszínű tanulói populáció felelősségteljes, tiszteletteljes és gondoskodó viselkedést tanúsíthat egy produktív tanulási környezetben.
7. Használja a csoportalakítást, hogy alkalmazkodjon az osztály változó dinamikájához (pl. konfliktusmegoldás).

Ismeretek

1. Mutassa be a verbális és nem verbális kommunikációs készségek megfelelő megértését.
2. Az értékelési technikák megfelelő megértésének bemutatása.
3. A pozitív megerősítési technikák / növekedési gondolkodásmód megvitatása.
4. Beszéljék meg, hogyan lehet a tanórákat a fejlődési rendellenességekkel küzdő gyermekek számára adaptálni.
5. Beszéljék meg, hogy a judo értékei hogyan segíthetnek a konfliktusmegoldásban.

Tanulói tanulás: a tanulói teljesítményt mérő megfelelő rubrikák kiválasztására vonatkozik. Az önértékelések használatára is vonatkozik, hogy a tanítási teljesítményben, a diákok tanulásában és a programcélokban bekövetkező változásokat végrehajtsák.

Kompetenciák

1. Részt vesz a felmérések, értékelések és ellenőrzési ciklusok kidolgozásában, terjesztésében, összegyűjtésében, elemzésében és jelentéskészítésében.
2. Részt vesz a kockázatértékelésben és a tanuló fizikai és pszichológiai szükségleteinek biztosításában a tanítás előtt, alatt és után.

Készségek

1. Az értékelési adatok felhasználása az oktatás és a tanulói tanulás fejlesztésének irányítására.
2. Megfelelő rubrikák kiválasztása vagy létrehozása a tanulói teljesítmények mérésére.
3. Használjon megfelelő értékeléseket a tanulói tanulás értékelésére az oktatás előtt, alatt és után.
4. Használja a reflexiós módszert a tanítási teljesítmény, a tanulói tanulás és a programcélok ellenőrzésére.
5. Elemesse és használja a tanulói értékelések során gyűjtött adatokat a jövőbeli utasítások kidolgozásához és felülvizsgálatához.
6. Figyelje, értékelje és rögzítse a gyermekek fejlődését, haladását és viselkedését.

Ismeretek

1. Mutassa be az alapvető leíró statisztikák megfelelő ismeretét.
2. A minőségi ciklusok (EQAVET-ciklus) megfelelő ismereteinek bemutatása.

A szakmaiság a kollégákkal, a szülőkkel/gondviselőkkel és a közösséggel való együttműködésre utal, amely támogatja a tanulók jólétét, a tanulásukat és a program céljait. A szakmaiság olyan formális és informális tevékenységekben való részvételre is utal, amelyek elősegítik az együttműködést, és szakmai növekedést és fejlődést eredményeznek.

Kompetenciák

1. Együttműködik egy multiprofessionális tevékenységben (beleértve a szülőket/gondviselőket is) a tanuló tanulásának és jólétének támogatása érdekében.
2. Fenntartja a 12 éves korig szükséges technikákkal kapcsolatos judo utasítások, a Kata (beleértve a kodomót is) és az IJF versenyszabályzatának (biztonságra vonatkozó speciális) ismereteit.

Képességek

1. Részvétel olyan tevékenységekben, amelyek elősegítik az együttműködést a tanuló tanulása, jóléte, szakmai növekedése és fejlődése érdekében.
2. Együttműködés más szakemberekkel a pszichoszociális fejlődéshez kapcsolódó judo gyakorlatok tanítása érdekében.
3. Következetes szakmai etika és magatartási kódex betartása.
4. Tisztelettel és érzékenységgel kommunikáljon
5. Tartsa lépést az új készségek és technikák terén az aktuális tanítási gyakorlatokkal és a judo gyakorlattal kapcsolatban.
6. A JiS program támogatása a szakmai fejlődés és a közösségen belüli népszerűsítés révén.

Ismeretek

1. Elegendő testnevelési műveltségi ismeretek bizonyítása ahhoz, hogy képes legyen kapcsolatot tartani a kutatásban részt vevő szakemberekkel.
2. Elegendő ismeretekkel rendelkezik a pályakezdők szakmai etikájáról/magatartási kódexéről.
3. A judo történetének, értékeinek és technikáinak megfelelő ismerete.
4. A Kata alapelveinek megfelelő ismerete

B. MELLÉKLET - JUDO az iskolákban FORRÁSOK.

Amint az előző fejezetekben már említettük, különbség van az iskolai és a helyi judoklubokban tartott judoórák között. A Judo in Schools órákon a hangsúly a Judo erkölcsi értékein van, mint az élethez szükséges készségen. A hangsúly természetesen nem az országos judo bajnokságokra való felkészülésen van. Ezenkívül elengedhetetlen, hogy a Judo az iskolában program országonként egységes legyen.

Ennek a standardnak a fenntartása érdekében a Judo in Schools olyan forrásokat készített, amelyek megkönnyítik a standardizálást minden oktató számára. Bármilyen eltérést vagy módosítást, amely egy adott kontextusra vonatkozik, meg kell beszélni a Judo Akadémiával.

A források a következők:

Box of Exercise: az IJF Judo for Children Bizottság által létrehozott segítség

Online eszköztár: Itt számos olyan eszközt és tippet találsz, amelyek segítik az utadat. Ezek mindegyike speciális formátumban készült, így le tudod fordítani őket, megtartva ugyanazt a layoutot.

Az eszköztárat rendszeresen frissítjük. Tartalmazza a következőket

- Egy dokumentum a szövetségek számára, amely segít nekik a program megszervezésében
- Az erkölcsi kódex plakátja
- Plakát a különálló judo értékekről a gyerekeknek szóló gyakorlatokkal - Diploma's
- Szórólapok
- Egy filmet az IJF Judo előnyeiről az iskolákban
- Leckekönyv terv
- Példa a szülőknek szóló levélre
- Példa egy program belső és külső elemzésére
- Példák évfolyamprogramokra, órákra és gyakorlatokra

C. MELLÉKLET - KOCKÁZATÉRTÉKELÉSI SABLON.

Club logo	Club neve	ref.szám	RA 01
	Risk Assessment for COVID19	verzió	02
		Dátum	03rd July 2021

1. aktivitás	Judo edzés beltéren		
Készítette:	Név:	Megtekintette:	

A <Klub neve> elismeri, hogy nem lehet minden kockázatot nullára csökkenteni, ezért ez a kockázatértékelés a jelentős kockázatok rangsorolja. A jelentős kockázatok azok, amelyek súlyos sérülés kockázatát hordozzák, vagy olyan kockázatok, amelyek a judo oktatásában gyakoriak.

Minden tevékenység esetében az oktatók dinamikusan értékelik a kockázatokat, és szükség szerint ellenőrző intézkedéseket vezetnek be és rögzítenek. Azokat az aggodalmakat, a kockázatkezelési gyakorlatban bekövetkezett változásokat vagy kisebb sérüléseket, amelyeket az oktatók jelentősnek ítélnék, jelenteni kell a <klub e-mail> címre.

A COVID-19 eredményeként a <Klub neve> Dojo elkészítette ezt a kockázatértékelést, hogy megfeleljen a Közegészségügyi Minisztérium kötelező szabványainak/irányelveinek. Fontos megérteni, hogy ezeket az intézkedéseket azért hoztuk, hogy minimálisra csökkentsük a COVID-19 átadásának kockázatát a résztvevők között az edzés során. A <klub neve> Dojo mindent megtesz a biztonságos környezet megteremtése érdekében, de nem vállal felelősséget azokért a tagokért, akik COVID-19-et kapnak, bárhol is fertőződtek meg. A biztonságos edzési környezetért való felelősség az oktató és a tagok között oszlik meg. A tagoknak saját maguknak kell eldönteniük, hogy hol, mikor, vagy hogy edzenek-e. A tagok felelőssége, hogy NEM edzenek vagy vesznek részt a Dojo-ban, ha bármilyen tünetük van, ami bármilyen módon összefügghet a COVID-19-el. Továbbá, ha kapcsolatba kerültek valakivel, aki a COVID-19 vírussal fertőzött vagy gyaníthatóan fertőzött, NEM edzhetnek, és be kell tartaniuk a kormány hatékony karanténra vonatkozó irányelveit. A 18 év alattiak biztonságáért és jólétéért a szülő/gondviselő felel. Javasoljuk a szülőknek és a gyámoknak, hogy ne vegyenek részt a magas kockázatú tevékenységekben. Támogatjuk továbbá az <ország neve> kormányának ajánlását a védőoltásra vonatkozóan, ahol alkalmazható. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a kockázatértékelés semmiképpen sem teljes vagy átfogó - más kockázatok is felmerülhetnek. A <klub neve> továbbra is a legújabb kormányzati irányelvek szerint fog dolgozni, ezért ezt a kockázatértékelést szükség szerint felülvizsgáljuk és frissítjük.

2. Veszély azonosítása 3: Óvintézkedések

Szűk hely		Veszélyes helyszínek		Magas rizikó		Plusz védelmi intézkedések		Edzés specifikus	
Nehézske belépés	NA	Forglom	NA	Lezuhanó tárgyak	NA	Kézfertőtlenítő	X	kézi súlyzók	X
Nehézske kijutás	NA	nincs korlát a dojoban	NA	Rossz kivilágítottság	NA	szemvédő	NA	Kardok	X
Oxygen telítettség	NA	Éles tárgyak	NA	Csúszós felületek	NA	Teljes arcvédő pajzs	NA	Sticks	X
		mérgező anyagok	NA	elektromos vezetékek	NA	tűzoltó készülék	X		
		Nehéz mentési lehetőségek	NA	Csúszási veszélyek	NA	Szellőzés	X		
		Víz közelében	NA	Elektromos veszélyek	NA	Kivilágítottság	X		
				Nagy áram 400Ma	NA	Maszk	NA		
				Kézi kezelés	X	figyelmeztető jelek	NA	Az oktatóeszközöket rendszeresen 70%-os alkohollal kell tisztítani. Kardokat és botokat soha nem használunk a judo edzéseken. Csak az edző kezelheti őket.	
				Éles anyagok	NA				
				Jelenlévő gyúlékony anyagok	NA	Csak jóváhagyott fertőtlenítőszeret szabad vásárolni.			
				Közele építkezés	NA	A hőmérsékletmérő készüléket csak az oktatók kezelhetik.			
				Rossz láthatóság	NA				
				Por/szálak belélegzése	NA	A kézi kezelés a képzésre vonatkozik. Mindezt az edző vagy az oktatók közvetlen felügyelete mellett kell végezni.			
				Magas zajszint	NA				
				Nehéz kommunikáció az oktató/ tanárok között	NA				

Lépés száma	Lépések sorrendje	Veszélyeztetett személyek	Rizikó szint	Ajánlott megoldás a rizikó csökkentésére	11
1	A tagnak olyan alapbetegsége van, amelyet jobban befolyásolhat a COVID-19	Mindenki - oktatók, hallgatók, látogatók	Közepes	Küldjünk értesítést a tagoknak, hogy ne vegyenek részt, ha tüneteket mutatnak. Lázmérés. Minden egyes edzésen kérdezzék meg újra.	alacsony
2	A fertőzés levegő útján történő átvitele Magas	Mindenki	Magas	Akinek COVID19 tünetei vannak, az NEM edzhet és nem léphet be a Dojo-ba.	alacsony
3	Váltás más osztályok között ugyanazon a napon	Mindenki	alacsony	Szánjon időt az órák között a tatami és a felszerelés tisztítására.	alacsony
4	A fertőzés levegő útján történő átvitele vagy fizikai Érintkezés az öltözőben	Mindenki	Magas	Öltözködési lehetőség és zuhanyozás nem megengedett	alacsony
5	A fertőzés átvitele levegőben és fizikailag Fertőzés	Mindenki	Közepes	Kézmosási lehetőség a helyszínen/ a tagok bátorítása, hogy hozzanak magukkal kézfertőtlenítőt - a Dojo-ba való belépés előtt és a Dojo-ból való kilépés előtt pedig használják azt	alacsony
6	A fertőzés átadása fizikai érintkezés útján Felületek	Mindenki	Közepes	Magas	alacsony
7	Szülők/látogatók, akik a tagokkal együtt vesznek részt.	Mindenki	Közepes	Látogatók/szülők nem léphetnek be a Dojo-ba. Mindig kövesse a kormány sporthelyszínre vonatkozó irányelveit.	alacsony
8	Jelenléti ív	Mindenki	alacsony	Csak egy személy kezelheti. A tollakat fertőtleníteni kell	alacsony
9	Fertőzés terjedése készpénz/csekkek útján	Mindenki	alacsony	A csekkeket és a készpénzt 24 órán keresztül egy tárolóedényben kell hagyni. Ha lehetséges, REVOLUT-tal fizessenek.	alacsony

10	A fertőzés fizikai érintkezés útján történő átvitele, az edzés alatt	Mindenki	Magas	A fizikai elkülönítés fenntartása a kormányzati irányelvekkel összhangban. Fizikai edzés (árnyékedzés) során csak legfeljebb 6 sportoló lehet aktív. Amikor nem játszanak, mások 2,5 m távolságot tartanak az aktív sportolóktól. A fizikai kontaktusos edzéseket 66%-nál kevesebbre kell korlátozni, amikor a tagok egymással szemben állnak. A kontakt dzsúdó gyakorlása során csak két játékos lehet aktív. A többieknek várniuk kell a sorukra, miközben 2,5 m távolságot kell tartaniuk. Kiabálni tilos A sportolóknak ugyanazzal a partnerrel kell maradniuk a kontakt dzsúdó során.	alacsony
11	Elsősegély - Orvosi ellátást igénylő sérülés, és/vagy kórházi látogatás.	Mindenki	Közepes	A sérülések kezelésénél mindig használjon kesztyűt és arcmaszkot.	alacsony
12	Oktató	Mindenki	Közepes	Az oktató mindig egy másik oktatóval együtt mutatja be a technikákat. Az edzőknek teljesen beoltottnak kell lenniük, és az oltási bizonyítványt maguknál kell tartaniuk. Nincs fizikai kontaktus a résztvevőkkel. A verbális és fizikai kommunikáció jó használata. Rendszeres kézhigiéncia Kiabálni tilos.	alacsony

13	Távolság / Dojo kapacitás kiszámítása	Mindenki	Közepes	A Dojo teljes alapterületének kihasználása a szükséges elkülönítés érdekében. 1 sportoló 20 négyzetméterenként a kontakt judo esetében. Kövessék a kormányzati irányelveket. Ne lépje túl a kapacitást 6 sportoló aktív edzésen a fizikai erőnlét, vagy árnyék szülő gyakorlatok során.	alacsony
14	Edzés- Tendoku Renshu (árnyék szülő gyakorlatok)	Mindenki	Alacsony	Az árnyék szülő gyakorlatok lesznek a fő tevékenység mindaddig, amíg a szabványok felülvizsgálata nem teszi lehetővé a teljes érintkezést. Maximum hat sportoló.	alacsony
15	Edzés – Uchikomi	Mindenki	Magas	A képzési időt 5 percnél rövidebb időre korlátozza Gyakoroljon ugyanazzal a partnerrel. Egyszerre csak két sportoló	alacsony
16	Edzés – Randori	Mindenki	Magas	Korlátozza az edzést 3 percnél rövidebb időre Gyakoroljon ugyanazzal a partnerrel. Egyszerre csak két sportoló	alacsony
17	Elsősegély	Oktató Elsősegélynyújtó	Közepes	Az oktató gondoskodjon arról, hogy elsősegélycsomag álljon rendelkezésre. Az oktatóknak tisztában kell lenniük az alapvető vészhelyzeti protokollokkal. Az oktatóknak rendelkezniük kell megfelelő elsősegélynyújtási képesítéssel. További tételek Maszkok/kesztyűk.	alacsony

Magas	Magas kockázat: Teljesen elfogadhatatlan: hatékony ellenőrző intézkedéseket kell hozni.
Közepes:	Közepes kockázat: Elfogadhatatlan, hatékony ellenőrző intézkedéseket kell hozni.
Alacsony	Alacsony kockázat: Elfogadható, az ellenőrző intézkedések nem szükségesek, de jó gyakorlat, hogy megtegyük őket.

A kockázatfelmérést <instruktor neve> végezte

03rd July 2020