

# ZIEN! en Schooljudo

Hoe ze op elkaar aansluiten en elkaar versterken

Versie 18/5/18



## Inhoud

|  |   |
|--|---|
| ZIEN! en Schooljudo .....                          | 3 |
| De waarden van Schooljudo.....                     | 3 |
| Waarde Schooljudo.....                             | 3 |
| Gerelateerde ZIEN!aspecten .....                   | 3 |
| Vertrouwen: .....                                  | 3 |
| Samenwerken:.....                                  | 3 |
| Respect: .....                                     | 3 |
| Beheersing: .....                                  | 3 |
| Weerbaarheid: .....                                | 4 |
| Discipline: .....                                  | 4 |
| Plezier:.....                                      | 4 |
| Informatie van en over Schooljudo .....            | 4 |
| De kracht van Schooljudo .....                     | 4 |
| Judo als onderwijsmethodiek, sinds 1882.....       | 4 |
| Inhoud van de Schooljudo methodiek, anno 2018..... | 4 |
| Een jaarprogramma bestaat uit: .....               | 5 |
| Toolbox .....                                      | 5 |
| Sociale vaardigheden bevorderen .....              | 6 |
| Duimen feedback methode .....                      | 6 |
| Complimentjes geven en ontvangen .....             | 6 |
| Spelregels van Schooljudo.....                     | 6 |



## ZIEN! en Schooljudo

Voor het versterken van de sociale vaardigheden op groepsniveau is ervoor gekozen om binnen ZIEN! naast het geven van handelingssuggesties, ook bestaande methoden en methodieken te ontsluiten. Omdat de hoofdwaarden van Schooljudo goed aansluiten bij de basisbegrippen van ZIEN! 'Welbevinden en Betrokkenheid' én omdat de subthema's van Schooljudo zijn onder te verdelen onder de verschillende ruimtenemende en ruimtegevende vaardigheden; verwijzen we ook naar Schooljudo.

Voor meer informatie over Schooljudo zie de website <https://www.schooljudo.nl/>

## De waarden van Schooljudo

Schooljudo werkt met verschillende elementen welke bijdragen aan de doelstellingen voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen binnen het basisonderwijs. Per waarde worden vier elementen uitgelicht. Drie positieve elementen en een vierde tegenhanger om de waarde van de andere kant te belichten.

### Waarde Schooljudo

### Gerelateerde ZIEN!aspecten

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Vertrouwen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Vertrouwen in elkaar</b></li> <li>2. <b>Zelfvertrouwen</b></li> <li>3. <b>Vertrouwen moet groeien</b></li> <li>4. <b>Wantrouwen</b></li> </ol>  | <p>Voor een goed <b>welbevinden</b>, is vertrouwen hebben in jezelf en de ander essentieel. Als leerkracht observeer je welbevinden. Bij de leerlingen bevestig je het welbevinden onder andere door na te gaan of de leerling een <b>relatie met leeftijdgenoten</b> en <b>leerkrachten</b> ervaart.</p> |
| <p><b>Samenwerken:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Samen sterker</b></li> <li>2. <b>Ieder zijn eigen kracht</b></li> <li>3. <b>Meewerken</b></li> <li>4. <b>Tegenwerken</b></li> </ol>            | <p>Er is sprake van samenwerken als er een goede <b>balans</b> is tussen <b>ruimtenemende</b> (sociaal initiatief en sociale autonomie) en <b>ruimtegevende</b> (sociale flexibiliteit, impulsbeheersing en inlevingsvermogen) <b>vaardigheden</b></p>  |
| <p><b>Respect:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>In waarde laten</b></li> <li>2. <b>Iedereen is anders</b></li> <li>3. <b>Respecteer jezelf/ de ander</b></li> <li>4. <b>Respectloos</b></li> </ol> | <p>Voor het tonen van respect wordt vooral een beroep gedaan <b>op sociale flexibiliteit</b> en <b>inlevingsvermogen</b>.</p>   |
| <p><b>Beheersing:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Niet boos worden</b></li> <li>2. <b>Onder controle</b></li> <li>3. <b>Met de kracht mee</b></li> <li>4. <b>Uit je dak</b></li> </ol>            | <p>Zie <b>Impulsbeheersing</b>.</p>   |



|  |  |
|--|--|
| <b>Weerbaarheid:</b><br>1. <b>Opstaan en weer doorgaan</b><br>2. <b>Incasseren</b><br>3. <b>Doorzettingsvermogen</b><br>4. <b>Opgeven</b>          | Zie <b>sociale flexibiliteit</b> (veerkracht tonen) en <b>betrokkenheid</b> .  |
| <b>Discipline:</b><br>1. <b>Doen wat je moet doen</b><br>2. <b>Doen wat nodig is</b><br>3. <b>Verantwoordelijkheden</b><br>4. <b>Onderdrukking</b> | Hiervoor zijn <b>alle ZIEN!</b> aspecten relevant: een goede balans tussen <b>ruimtenemende</b> (sociaal initiatief en sociale autonomie) en <b>ruimtegevende</b> (sociale flexibiliteit, impulsbeheersing en inlevingsvermogen) <b>vaardigheden</b> . Daarnaast <b>betrokkenheid</b> tonen. |
| <b>Plezier:</b><br><b>Lachen en veel lol maken!</b>  | Als iemand plezier beleeft, zul je veel signalen van <b>welbevinden</b> zien.  |

## Informatie van en over Schooljudo

### De kracht van Schooljudo

Schooljudo helpt docenten al 14 jaar bij het creëren van een veilige en fijne sfeer. Omdat wij geloven dat dit de basis vormt om iedere groep en ieder kind in zijn of haar kracht te zetten. Wij doen dit door een eeuwenoude filosofie van het judo, ontstaan als onderwijsmethodiek, de school in te brengen. Zowel op de judomat als in het klaslokaal. Daarmee leveren wij een significante bijdrage aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind. Én aan de groepsdynamiek van een klas.

### Judo als onderwijsmethodiek, sinds 1882

In 1882 is judo bedacht als opvoedkundige onderwijsmethodiek door de Japanse pedagoog Jigoro Kano. Behalve een training van het lichaam was voor Kano ook de training van de geest en het continu streven naar het verbeteren van de persoonlijkheid een primair doel. Kano was ervan overtuigd dat uitoefening van het judo zou leiden tot het worden van een sympathieker mens in een gezonder lichaam.

Een van de mooiste en bekendste uitspraken van Kano vormt ons Schooljudo-motto:

"Het is niet belangrijk om beter te zijn dan een ander, het is belangrijk om beter te zijn dan gisteren."

### Inhoud van de Schooljudo methodiek, anno 2018

De eeuwenoude filosofie van Kano heeft Schooljudo omgezet in een moderne methodiek\* vanuit dezelfde gedachte: werken aan de mentale en fysieke gezondheid. Zeven Schooljudo-waarden staan binnen een doorlopende leerlijn centraal. Het betreft de waarden vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid, discipline en plezier. Om impact te creëren werkt Schooljudo met een doorlopende leerlijn waarin per periode 1 van de 7 Schooljudo-waarden als thema wordt uitgelicht



*\*Schooljudo is door de landelijke erkenningscommissie interventies van Effectief Actief gecertificeerd als theoretisch goed onderbouwde interventie. Daarnaast draagt Schooljudo als Gezonde School-activiteit bij aan een Gezonde School*

## Een jaarprogramma bestaat uit:

- Een kick-off in de vorm van een workshop voor het lerarenteam om hen te inspireren samen aan de slag te gaan met de Schooljudo-waarden, aansluitend op het schoolbeleid;
- 1 introductieles per groep, gegeven door een Schooljudo Entertrainer in de klas. Om kennis te maken en al een aantal Schooljudo spelregels af te stemmen met elkaar;
- 4 weken actief werken met een Entertrainer in judopak op een echte judomat. Zodat leerlingen daadwerkelijk voelen wat waarden als respect en vertrouwen inhouden;
- Een diploma voor ieder kind en een waardenposter voor iedere klas. Als mooie jeugdherinnering voor deelnemers en om gemaakte groepsafspraken en besproken standpunten te borgen;
- Een heel schooljaar lang toegang tot een digitale omgeving waar groepsleerkrachten oefeningen, filmpjes en inspiratie uithalen voor in de klas.

## Toolbox

Naast het Schooljudo programma op de mat krijgen deelnemende scholen een heel schooljaar lang toegang tot een digitale omgeving waar leerkrachten oefeningen, filmpjes en inspiratie uithalen voor in de klas. Door de samenwerking van Schooljudo met Disney is dit onderdeel van het programma niet alleen leerzaam, maar ook erg leuk en verbeeldend voor de leerlingen. In de toolbox zijn filmpjes, beweeg- en praatoefeningen te vinden welke gekoppeld zijn aan Disney karakters en diens avonturen. Daarnaast is er een sterke link naar de Schooljudo-waarden vertrouwen, samenwerken, beheersing, weerbaarheid, discipline, respect en heel veel plezier.

Deze waarden zijn verdeeld over 6 periodes. Waarbij de midden- en de bovenbouw gekoppeld zijn aan waarden die terugkomen in de verschillende gecombineerde films. Als een kind in groep 3 start met Schooljudo, heeft hij/ zij in groep 8 alle Schooljudo-waarden doorlopen.

| Periode | Waarde       | Koppeling Disney<br>Middenbouw | Koppeling Disney<br>Bovenbouw |
|---------|--------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 1       | Vertrouwen   | Jungle Book                    | Tarzan                        |
| 2       | Samenwerken  | Ratatouille                    | Big Hero 6                    |
| 3       | Respect      | Leeuwenkoning                  | Toy Story                     |
| 4       | Beheersing   | The Incredibles                | Wreck-it Ralph                |
| 5       | Weerbaarheid | Monsters en co                 | Vaiana                        |
| 6       | Discipline   | Finding Nemo                   | Wall-E                        |

De toolbox is gedifferentieerd naar de verschillende leeftijden. De kleuters (groep 1, 2), de middenbouw (groep 3-5) en de bovenbouw (groep 6-8).



Voor de leerkrachten bevat de toolbox achtergrondinformatie over Schooljudo en documenten om te delen met bijvoorbeeld ouders. Denk aan ouderbrieven en informatie voor op de website en voor in nieuwsbrieven. Voor de groepen 1-2 bevat de toolbox voornamelijk aansluitende oefeningen en inspiratie op de waarde plezier. Denk hierbij aan knutselopdrachten, recepten etc. Deze zogenaamde Disney-bibliotheek is ook te vinden voor de midden- en bovenbouw.

Voor de midden- en bovenbouw heeft Schooljudo beweeg- en praatlessen ontwikkeld.

### **Praatlessen**

In de toolbox zijn verschillende fragmenten uit Disneyfilms te vinden, welke af te spelen zijn op het Digibord. Aan de fragmenten zijn vragen, discussies en stellingen gekoppeld welke de leerkracht met zijn of haar leerlingen behandelt.

### **Beweeglessen**

Per waarde zijn verschillende beweegvormen door Schooljudo geselecteerd om fysiek met de waarde aan de slag te gaan. Deze oefeningen zijn uit te voeren in de klas, op het schoolplein of tijdens de gymles. Per oefening staat beschreven welke aspecten gerelateerd zijn aan de Schooljudo-waarde.

Wanneer een school met behulp van ZIEN! in kaart heeft gebracht waar leerlingen sterk in zijn en waar ontwikkelpunten liggen, kan in de toolbox gezocht worden naar passende activiteiten. Ook geeft ZIEN! inzicht aan de Entertainer op welke aspecten extra ingestoken zou kunnen worden tijdens de lessen.

## **Sociale vaardigheden bevorderen**

Naast de waarden heeft Schooljudo drie elementen geïntegreerd die specifiek zijn ontwikkeld om de sociale vaardigheden van de deelnemers te bevorderen:

Op de tatami én in de klas (dus buiten de judo-lessen om)

**Duimen feedback methode** (zie voor meer informatie bijlage)

Hoofddoelen:

1. Leren reflecteren op jezelf en op de ander
2. Leren om te uiten hoe jij je voelt

**Complimentjes geven en ontvangen**

Hoofddoel:

Leren om complimenten te geven aan jezelf en aan een ander

**Spelregels van Schooljudo**

Hoofddoelen:

1. Accepteren en beheersen van gevoelens
2. Met respect omgaan met regels en heersende normen en waarden

De Schooljudo methodiek sluit aan op de verschillende kerndoelen van het onderwijs op kunstzinnige oriëntatie (54 & 55), het bewegingsonderwijs (57 & 58) en mens en samenleving (34, 35 en 37).



### Duim omhoog - enthousiast!

"Een compliment! Ik vind dat je respectvol met me bent omgegaan en dat we fijn hebben geoefend. Ik hoopte dat het zó zou gaan! Dank je wel!"



### Duim horizontaal - gematigd!

"Een kanttekening! Ik vind dat je voortaan wat respectvoller met me moet omgaan en/of de opdracht beter moet volgen. Voor verbetering vatbaar! Hopelijk gaat het volgende keer beter".



### Duim omlaag - kritisch!

"Een waarschuwing! Ik vind dat er met te weinig respect voor elkaar is geoefend en ik kon de opdracht niet uitvoeren zoals ik graag had gewild. Tijdens deze les wil ik niet nog een keer met je oefenen. Jammer, volgende keer (=volgende les) beter! We houden moed!"