

Osaamistavoitteet hyväksytyt Kouluttajakoulutuksessa 13.11.2021 seura- ja aluekouluttajien sekä koulutuspäällikön toimesta.

## Judon perusteet -koulutus/osaamistavoitteet

**Motto: ”Osaan toimia omalla salilla turvallisessa ympäristössä ymmärtäen judon perusasiat.”**

### Judon perusteet-koulutuksen jälkeen osallistuja:

- Osaa kaatua eli tehdä turvallisesti erilaiset ukemit.
- Osaa kertoa uken roolin merkityksen judoharjoittelussa.
- Osaa toteuttaa judon perusasennot ja liikkumistavat ja kertoa niiden yhteyden hyvän tasapainon ylläpitämiseen ja sen horjumiseen.
- Pystyy nimeämään päätekniikkaluokat ja erilaiset horjutussuunnat sekä toteuttaa joitain heittoja oikeaan horjutussuuntaan.
- Osaa hakea otetta ja ottaa hyvän perusotteen.
- Osaa kertoa newazan periaatteista ja toteuttaa niitä.
- Pystyy nimeämään joitain erilaisia harjoitustapoja ja kertoa kuinka niitä hyödynnetään judon harjoittelussa.
- Osaa kertoa judoharjoituksen rakenteen ja sisällön.
- Osaa kertoa judon historiasta ja kehityskulkusta, organisaatorakenteista sekä tuntee lajin kehitystä.
- Noudattaa judoetikettiä ja ymmärtää judon periaatteet.
- Osaa kertoa henkiseen ja fyysiseen turvalliseen harjoitteluun vaikuttavista tekijöistä.
- Osaa kuvailla millaisissa erilaisissa tehtävissä voi judon parissa toimia ja tunnistaa itseä kiinnostavan polun/polut. Osaa kertoa vyöarvo- ja koulutusjärjestelmästä urapolun tukena.



Osaamistavoitteet hyväksytyt Kouluttajakoulutuksessa 13.11.2021 seura- ja aluekouluttajien sekä koulutuspäällikön toimesta.

## Oppimisen ja opettamisen perustaidot judossa / osaamistavoitteet

**Motto: ”Ymmärrän, miten itse opin ja oivallan. Osaan tukea judon oppimista ja ohjata ryhmää.”**

Oppimisen ja opettamisen perustaidot judossa- koulutuksen jälkeen osallistuja:

- Osaa sanoittaa mitä oppiminen ja opettaminen tarkoittaa.
- Pystyy nimeämään erilaisia opetustyyplejä ja hyödyntämään niitä judon opetuksessa.
- Osaa kertoa, miten voi ohjaajana tukea erilaisia oppijoita ja auttaa heitä oivaltamaan itse (oppijalähtöinen opettaminen).
- Osaa hyödyntää erilaisia opettamisen perustaitoja judon opettamisessa.
- Osaa kertoa miten oppimisympäristö vaikuttaa oppimiseen.
- Osaa kertoa uken roolista oppimisprosessissa.
- Osaa hallita harjoitusryhmää.
- Osaa käyttää erilaisia palautteenantotapoja ja kertoa palautteen merkityksestä oppimisprosessiin.
- Osaa kuvailla motoristen perustaitojen merkityksen lajitaitojen oppimisessa.
- Osaa kertoa taidon oppimisen vaiheista.
- Osaa kertoa perusasiat antidopingtoiminnasta.
- Laatii oman osaamisen kehittämissuunnitelman ja käyttää siinä hyväksi Judoliiton koulutusjärjestelmää.
- Osaa kuvailla millaista harjoittelun tulee olla eri ikäisenä a) terveysliikunnan näkökulmasta ja b) huipulle tähtäävän harjoittelun näkökulmasta.