

# OPPIMISEN JA OPETTAMISEN PERUSTAIIDOT JUDOSSA (OOP)-KOULUTUS KAJAANI 22.–23.4.2023

**Paikka:** Kajaanin Judokerhon dojo, Vienankatu 5, 87100 Kajaani

**Aika:** La 22.4.2023 klo 9.00 – su 23.4.2023 klo 15.00.

**Sisältö ja tausta:** Oppimisen ja Opettämisen Perustaidot judossa (OOP)-koulutus on Judoliiton koulutusjärjestelmän I-tason koulutus. Judoliiton graduointisääntöjen mukaisesti OOP-koulutus on edellytys sinisen vyön (2. kyu) kokeeseen pääsyyn. OOP-koulutuksessa perehdytään judotaitojen oppimiseen ja opettamiseen. Eri judotekniikoiden osalta opettamisessa tutkitaan muun muassa tekniikkaopetuksen osittamista, judon liikeidean kehittämistä, vastustajan voimaan ja liikkeeseen mukautumista sekä vastustajan reaktioiden hyödyntämistä. OOP-koulutuksessa judokat suunnittelevat ja toteuttavat opetustuokioita muille koulutukseen osallistuville judokoille sekä harjoittelevat arviointia ja palautteen antamista. OOP-koulutuksessa opetus ja harjoittelu tapahtuvat tatamilla

**Kohderyhmä:** Judokalla tulee olla Judon perusteet -koulutus käytynä ja ikää vähintään 13 vuotta.

**Varusteet:** Judogi, muistiinpanovälineet, judopassi, ennakkotehtävien vastaukset.

**Koulutuksen maksu:** Maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä Suomisportin kautta. Maksut ovat:

- Kajaanin Judokerhon jäsenet 25 EUR.
- Muiden seurojen jäsenet 50 EUR.

Maksu sisältää koulutuksen ja siihen liittyvät Judoliiton koulutusmateriaalit. Ruokailut tapahtuvat lounastaukojen aikana omatoimisesti ja omakustanteisesti.

**Kouluttaja:** Jarmo Kinnunen 3. dan (aluekouluttaja)

**Ilmoittautuminen:** Suomisportin kautta [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi) viimeistään to 20.4.2023 klo 18.00 mennessä. Ilmoittautumisessa tulee mainita kurssilaisen nimi, judoseura, vyöarvo, Sportti-ID ja syntymävuosi. Linkki ilmoittautumiseen:

<https://www.suomisport.fi/events/d5c1ba91-4380-443b-97f9-82bed4ef4262>

Lisätiedot koulutuksesta [kajaaninjudokerho@gmail.com](mailto:kajaaninjudokerho@gmail.com) tai 044-516 8428/Aki Flöjt

Kurssin aikana saatetaan ottaa valokuva- tai videomateriaalia, jota voidaan käyttää järjestävän seuran tai Suomen Judoliiton nettisivuilla tai muissa julkaisuissa. Mikäli et halua tulla kuvatuksi, ilmoita siitä kouluttajille ennen koulutuksen alkua.

## Lauantai 22.4.2023

Kello	Aihe / teema
9.00 – 9.30	Alkuesittelyt, OOP-koulutuksen sisältö
9.30 – 9.45	Lämmittely (alkupeli/ -leikki)
9.45 –	Oppiminen ja opettaminen: Ukemi
10.30	Oppiminen ja opettaminen: Tekniikkapariharjoittelu
	Tauko 10 min
10.40 – 11.30	Oppiminen ja opettaminen: Oppimisen kokemuksia, palautteen antaminen
11.30 – 12.30	Lounas
12.30 – 13.30	Ryhmätyö
	Tauko 10 min
13.45 – 14.45	Oppiminen ja opettaminen: Mattotekniikka
15.00 – 16.00	Koulutuspolku, ”Judokan oma urapolku”, Judoliiton ”Reilun kamppailun” -ohjelma, judosalin turvallisuus, ensiapu ym.
Klo 16.00	Päivän päätös, kotitehtävä toiselle koulutuspäivälle

**Sunnuntai 23.4.2023**

<b>Kello</b>	<b>Aihe / teema</b>
9.00 – 10.15	Oppiminen ja opettaminen: Taitoharjoitus <b>Ryhmätyö</b>
10.15 – 11.15	Oppiminen ja opettaminen: Liikeidea <b>Tehtävä</b>
	Tauko
11.15 – 12.00	Oppiminen ja opettaminen: Randori
12.00 – 13.00	Lounas
13.00 – 15.00	keskustelu ja -kertaus oppimisen ja opettamisen periaatteista judossa, erilaiset opettamisen ja oppimisen apukeinot- ja menetelmät, koulutuksen tavoitteiden toteutumisen arviointi
	Päivän ja OOP-koulutuksen päätös