

A.S.D.

JIGORO KANO



JUDO CLUB

CO MO

Promozione dell'attività motoria e di avviamento alla pratica del Judo per gli alunni della scuola dell'infanzia

Progetto propedeutico al JUDO

Premessa

L'attività sensoriale prima e motoria poi, sono per il bambino, fin dai primi mesi di vita, le modalità per scoprire e conoscere il proprio corpo e il mondo che lo circonda e, allo stesso tempo, anche le modalità per relazionarsi con le persone e lui vicine. Perciò lo sviluppo fisico e motorio è strettamente legato allo sviluppo cognitivo e psichico. L'attività motoria permette e favorisce l'acquisizione di molteplici apprendimenti che, trasformandosi in competenze, vengono poi utilizzati anche in altri ambiti educativi e didattici.

La percezione del proprio corpo, la coordinazione globale, l'equilibrio, la tonicità muscolare sono abilità motorie molto utili per mantenere una corretta postura e per avere una corretta deambulazione. La percezione dello spazio, la percezione del tempo e del ritmo, la lateralità, la coordinazione oculo-manuale, sono prerequisiti per l'apprendimento della scrittura e della lettura. Quindi un'attività motoria finalizzata allo sviluppo e al potenziamento delle abilità motorie di base contribuisce fortemente alla crescita psico-fisica e cognitiva del bambino. Inoltre le attività svolte in coppia o in gruppo favoriscono la socializzazione, stimolano il bambino a relazionarsi con gli altri rispettando le regole fondamentali che stanno alla base di una convivenza civile.

In questo senso un'attività motoria propedeutica al Judo è da considerarsi un mezzo educativo importante anche per i bambini della scuola dell'infanzia perché favorisce la crescita dei bambini nella loro interezza, dal punto di vista psico-fisico, motorio, cognitivo e relazionale.

Cos'è il JUDO?

La disciplina chiamata JUDO nasce dal tradizionale JIJITSU del vecchio Giappone. Il moderno Judo raccoglie le tecniche dell'antico Jujitsu dopo averle scelte, rielaborate e unite a un ideale. Praticando judo si ricerca il miglior uso dell'energia fisica e mentale al fine di stare bene insieme e crescere insieme agli altri.

JUDO significa Via (Do) della Cedevolezza (Ju), o meglio conosciuto come arte gentile che si basa sul principio dell'uso della minima energia per ottenere il massimo risultato.

E' un errore pensare che il JUDO sia uno sport violento, infatti la disciplina e il rispetto sono alla base di tale arte marziale , educativa per eccellenza, che richiede equilibrio fisico e psichico e che permette di liberare l'aggressività naturale e di padroneggiarla.

Destinatari

Il corso è rivolto ai bambini che frequentano l'ultimo anno della scuola dell'infanzia.

Obiettivi

Sviluppare le abilità motorie di base: percezione del proprio corpo, percezione spazio-temporale, coordinazione globale e segmentaria, equilibrio, agilità, velocità, resistenza, forza.

Favorire la socializzazione e la collaborazione reciproca nel rispetto dei tempi e delle capacità dell'altro.

Sperimentare attività e giochi introduttivi alla pratica sportiva del Judo.