ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
JUDO AZZURRO

VOLPIANO - TO- Cell. 340.6052436
WWW. JUDO AZZURRO. IT E-MAILjudoazzurro@alice.it

PROGETTO FORMATIVO
SPORT A SCUOLA FIJLKAM
" La Fijlkam nella Scuola: Judo per educare attraverso lo Sport "
Diretto dalla A.S.D. JUDO AZZURRO

SOGGETTO PROPONENTE:

A.S.D. JUDO AZZURRO
VIA ROMA N.12
10088 VOLPIANO TO
www.judoazzurro.it
judoazzurro@alice.it
info: 340-6052436

SOGGETTO ATTUATORE:

SOCIETA' SPORTIVA: A.S.D. JUDO AZZURRO
CODICE: 01TO1988 **SETTORE:** JUDO
INDIRIZZO: VIA ROMA N.12 **CAP:** 10088 **CITTA':** VOLPIANO
PROVINCIA: TORINO
TEL: 340-6052436 **INDIRIZZO E-MAIL:** judo azzurro@alice.it
RESPONSABILE: **COGNOME:** ALIA **NOME:** SALVATORE
INDIRIZZO E-MAIL: judo azzurro@alice.it **INFO:** 340-6052436

Finalita' del progetto ed obiettivi didattici

- Contribuire con le proprie competenze specifiche alla diffusione del"Progetto Sport a Scuola FIJLKAM", valorizzando gli aspetti formativi dello Sport, proponendolo come strumento didattico in grado di contribuire, in armonia con gli altri insegnamenti, ad un equilibrato sviluppo di tutte le aree della personalità degli alunni.
- Proporre un discorso di Benessere psico-fisico e come mezzo per lo sviluppo dell'intelligenza motoria
- Migliorare le capacità di apprendimento ed il livello di concentrazione dell'alunno che, grazie alle Discipline FIJLKAM, sviluppa un'organizzazione mentale in grado di regolare sequenze psico-motorie, favorendo quindi, la propensione ad assumere processi decisionali con differente grado di responsabilità.
- Favorendo lo sviluppo delle capacità di aggregazione e di socializzazione degli alunni, puntando sull'interazione collaborativa e sul confronto con i compagni oltre all'acquisizione di coerenti comportamenti ispirati alla sicurezza, al rispetto degli altri, all'autocontrollo, alla sincerità, all' amicizia.

Con questo Progetto intendiamo contribuire a far acquistare agli alunni quelle conoscenze e quelle abilità che svilupperanno delle competenze indispensabili in una società complessa come quella odierna.

- Capacità relazionali;
- Stabilità dell'attenzione;
- Capacità di assumersi responsabilità;
- Capacità decisionali;
- Rispetto delle consegne e delle regole;
- Capacità di cooperare;
- Capacità di adattarsi a nuove esperienze;
- Capacità di controllare le emozioni;
- Capacità di comunicare chiaramente;
- Capacità di risolvere i problemi;
- Approfondire la conoscenza e l'accettazione di sé, rafforzando l'autostima, anche apprendendo dai propri errori;
- Accettare, rispettare, aiutare gli altri e i "diversi da sé", comprendendo le ragioni dei loro comportamenti;
- Capacità di gestire l'equilibrio in condizioni statiche e dinamiche;
- Capacità di realizzare movimenti complessi;
- Consapevolezza della relazione tra movimento, esercizio fisico e alimentazione.

Queste abilità dovrebbero far parte del comune repertorio di competenze psico-fisico-sociali dei bambini e dei giovani. Attraverso questa disciplina i ragazzi imparano a controllare gli impulsi causa di gravi conflitti a Scuola (Vedi bullismo), come dimostrato da studi

universitari sui ritmi celebrali nel campo delle neuroscienze, a metabolizzare l'eccesso di aggressività distruttiva e riutilizzarla in modo positivo. Acquisiscono modelli comportamentali centrati sul rispetto degli altri pur nel confronto agonistico.

Ragazzi con comportamenti violenti, sottoposti liberamente a sessioni di allenamenti nelle Discipline del JUDO,della LOTTA e del KARATE, dopo un anno di impegno hanno ottenuto dei risultati lusinghieri sul piano sociale.

Metodi e Materiale didattico

METODI:

- Metodo ludico;
- Metodo libera esplorazione (sempre con vigilanza istruttore)

MATERILE DIDATTICO:

- Materassine componibili (tatami)
- Coni,cerchi, bastoni,corde
- Palloni di spugna ecc…

Costi

Completamente gratuiti per 1 anno (da ottobre 2009 a Maggio 2010) con una frequenza settimanale di 2 volte per un totale di 6 ore settimanali.

Premessa

Il JUDO

Jigoro Kano non era quel che si è soliti definire un Marcantonio. Anzi, tutto il contrario. Magro, piccolo,un po' timido, somigliava più a un pulcino bagnato che a una specie di stallone di periferia. Forse per questo, era oggetto di scherzi da parte dei coetanei e quando si finiva alle mani, lui se le beccava puntualmente.

Così, un bel giorno, il giovane Jigoro, che i muscoli del cervello sapeva farli funzionare bene, decise di inventare un sistema di difesa che permettesse a tutti quelli come lui di farsi le proprie ragioni quando era il momento.

Ispirandosi al regolamento di autodifesa adottato dagli antichi samurai, elaborò una nuova tecnica di combattimento che mettesse contemporaneamente braccia, gambe e materia grigia.

Nacque così, sul finire del XIX secolo**, il JUDO.**

Jigoro mise subito in chiaro una regola fondamentale: il judo non era una disciplina nata per offendere le persone, ma serviva esclusivamente per difendersi.

In questo modo, si poteva insegnare l'educazione non solo fisica, ma anche morale a chi la praticava. Concetti, questi, che sono rimasti inalterati nel tempo, solida base in questa arte marziale.