

## Kung-fu e non solo..

### **Progetto di educazione motoria**

Il Kung-fu non è violenza, al contrario è tradizione; disciplina e rispetto delle regole; rispetto di sé e dell'altro; pratica sportiva per tutti; filosofia di vita e non solo.

### DESTINATARI

- Alunni Scuola Primaria.
- Il numero delle classi per le quali verrà attivato l'intervento/progetto, sarà in seguito determinato.

### STRUTTURA DEL PROGETTO

5 lezioni della durata di 60 minuti ciascuna;

### STRUMENTI ED OBIETTIVI DEL PROGETTO

Saranno proposti giochi Kung-fu a coppie e di gruppo che aiuteranno gli alunni a:

1. Superare le proprie paure (ove esistenti);
2. Misurarsi con se stessi mitigando l'aggressività o superando la timidezza del confronto con l'altro;
3. Migliorare le proprie capacità di attenzione;
4. Migliorare le proprie capacità relazionali, per stare bene con se stessi e con gli altri;
5. Considerarsi parte del gruppo, mettendo a disposizione di tutti la propria individualità.

Al fine del raggiungimento di obiettivi di tipo:

- coordinativo e condizionale: equilibrio, coordinazione generale e segmentaria, orientamento nello spazio, consolidamento della lateralità e delle sensazioni propriocettive, velocità e resistenza;
- relazionale: socializzazione, moderazione dell'aggressività, superamento della timidezza, rispetto degli altri, ricerca della sicurezza e dell'autocontrollo.

### QUANDO

Periodo di svolgimento da concordare.

### DOVE

Nella palestra scolastica.

### REFERENTI DEL PROGETTO PER IL COMUNE DI CINISELLO BALSAMO – SERVIZIO SPORT:

**Sabatini Maria**

**Proietto Dalila**

Via XXV Aprile, 4 - Cinisello Balsamo

tel 02/66023553 - fax 02/66023579

[maria.sabatini@comune.cinisello-balsamo.mi.it](mailto:maria.sabatini@comune.cinisello-balsamo.mi.it)

[dalila.proietto@comune.cinisello-balsamo.mi.it](mailto:dalila.proietto@comune.cinisello-balsamo.mi.it)

### RESPONSABILE DEL PROGETTO PER L'ASSOCIAZIONE PALESTRA SHAOLIN KUNG-FU CHIANG

**Michele Luisi**

Tel. 338 6393392