

# **JUDO EDUCAZIONE**

## **Progetto di educazione motoria**

Il Judo è consigliato da alcuni pediatri sia per i suoi fini educativi, sia come valvola di sfogo. Proprio per questo, l'introduzione del Judo in ambito scolastico, può dare sorprendenti risultati nel miglioramento dell'apprendimento.

### **DESTINATARI**

- Alunni Scuola Primaria..
- **ATTIVITA' A NUMERO CHIUSO.**

### **STRUTTURA DEL PROGETTO**

Due lezioni a settimana della durata di 60 minuti ciascuna;

### **FASI DEL PROGETTO**

Il metodo sarà inizialmente di tipo globale (spiegazione di tutta la tecnica nel suo insieme), che col progredire della conoscenza e dell'interiorizzazione delle tecniche, verrà sostituito con insegnamenti di tipo analitico (ci si sofferma sui singoli dettagli).

Si cercherà di far comprendere ai ragazzi l'importanza della collaborazione tra persone poiché nel Judo, in quanto sport di contatto, è fondamentale la cooperazione, il benessere del gruppo e la disponibilità nei confronti dei compagni, per migliorarsi e per far migliorare l'altro.

### **STRUMENTI ED OBIETTIVI DEL PROGETTO**

Obiettivi individuali:

- Miglioramento delle proprie capacità motorie, sia della motricità generale, sia dal punto di vista ginnico, con apprendimento di elementi di traslocazione e di acrobatica di base;
- Miglioramento delle propriocettività corporale, consolidamento della capacità spazio-temporale, e ottimizzazione delle capacità di equilibrio;
- Apprendimento di tecniche di proiezioni di base, del controllo del compagno, del ruolo fondamentale che il contatto interpersonale svolge nello studio tecnico, e importanza di un corretto ruolo da coprotagonista;
- Apprendimento delle tecniche di controllo a terra, del contatto col compagno, di

ribaltamenti di base e metodi per sfuggire alle prese;

- Apprendimento del combattimento a terra nel rispetto delle regole e introduzione al combattimento in piedi.

### **OBIETTIVI DI GRUPPO:**

- Comprensione dell'importanza del lavoro col compagno, il suo rispetto ed il suo controllo;
- Miglioramento della cooperazione di gruppo, superare i disagi riguardanti il contatto, evitare la formazione di micro-gruppi che tendono a crearsi in questa fase della vita dei ragazzi;
- Sensibilità al rispetto e alla cooperazione con l'altro sesso.

### **QUANDO**

Periodo di svolgimento da concordare.

### **DOVE**

Nella palestra scolastica.

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

#### **Sabatini Maria**

Via XXV Aprile 4 – Cinisello Balsamo

Tel. 02/66023553

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

#### **Accattato Giorgio e Dinatale Chiara**

Tel. 02/66.023.290/260

[giorgio.accattato@comune.cinisello-balsamo.mi.it](mailto:giorgio.accattato@comune.cinisello-balsamo.mi.it)

[chiara.dinatale@comune.cinisello-balsamo.mi.it](mailto:chiara.dinatale@comune.cinisello-balsamo.mi.it)

### **RESPONSABILE DEL PROGETTO PER L'ASD ISAO OKANO CLUB '97**

#### **Diego Brambilla**

Tel. 328 2672958

Mail: [diebra@hotmail.it](mailto:diebra@hotmail.it)