

## **COORDINATE DI TIPO CULTURALE**

### **PREMESSA GENERALE**

- La FIJLKAM col presente Progetto intende rapportarsi all'istituzione scolastica, proponendo discipline di grande fascino e di tradizione millenaria che traggono origine da epoche storiche, da luoghi e da culture diverse.
- Dal confronto dialettico tra le peculiarità di Lotta, Judo e Karate e le capacità, le esigenze e gli interessi di tutti gli studenti, riteniamo possa scaturire un arricchimento dell'azione educativa che si svolge nella scuola.
- Il progetto, differenziando, adattando e modulando i contenuti delle discipline federali, vuole contribuire allo sviluppo completo ed armonico della personalità dei giovani, favorendone le iniziative ed aiutandoli a conquistare la propria identità mediante la conoscenza di attività che nella storia dell'uomo hanno rappresentato una garanzia di sopravvivenza e di cambiamento delle condizioni di vita.
- Gli stimoli proposti, distinti, progressivi e gradualmente, vengono predisposti secondo itinerari metodologici commisurati all'età.
- I moduli descritti delineano, in totale e consapevole sintonia con il progetto "Sport a Scuola", una pratica pre-sportiva e sportiva, divertente e sicura, che si ponga come:
  1. percorso di benessere psico-fisico da assumere quale costume culturale permanente;
  2. mezzo per lo sviluppo delle capacità motorie e delle funzioni cognitive;
  3. opportunità di espressione e socializzazione nonché di confronto;
  4. momento di partecipazione attenta, motivata ed impegnata nel pieno rispetto delle regole;
- 5. strumento di lotta alla dispersione scolastica ed all'emarginazione.
- Coerentemente con una convinta adesione al progetto "Sport a scuola", la FIJLKAM ritiene opportuno presentare un programma per la scuola secondaria di primo e secondo grado, sia perché entrambi sono stati sperimentati ed ampiamente collaudati, sia per sostenere al meglio l'impegno sul piano didattico e su quello organizzativo.
- *Sport di combattimento (lotta – Judo – Karate)*
- L'alfabeto motorio di Lotta, Judo e Karate è costituito da una vasta gamma di azioni di difesa e di attacco. Per acquisire tale complesso di abilità motorie specifiche, ampio e articolato, sono necessari adeguati pre-requisiti funzionali e strutturali e capacità motorie ben sviluppate. *Sostanzialmente diventa di fondamentale importanza l'effettuazione di un lavoro a carattere generale prima che possa iniziare la fase di apprendimento dello specifico. Va, tuttavia, segnalato il fatto che Lotta, Judo e Karate per le loro precise valenze educative concorrono efficacemente alla formazione ed allo sviluppo di carattere generale poc'anzi indicato.*
- Questa affermazione può sembrare a prima vista contraddittoria ma a ben guardare in realtà, non lo è. Infatti in tali discipline l'esecuzione delle tecniche determinano lo sviluppo ottimale ed equilibrato delle capacità motorie. Strutturare, quindi, correttamente il programma di formazione significa armonizzare numerosi esercizi-stimolo a carattere generale con la specificità delle abilità motorie sportive, ovvero di quelle azioni che sono compatibili e soprattutto, stimolanti, per il conseguimento degli obiettivi posti da qualsiasi progetto educativo e formativo in ambito motorio.

Il progetto, su base pluriennale, è sintetizzato nel prospetto a pagina seguente, che consente di cogliere con immediatezza gli obiettivi dell'attività.

**FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI**  
**COMITATO REGIONALE TOSCANA V. PRESIDENTE**  
**“SETTORE KARATE”**

**Schema Riassuntivo del “PROGETTO SCUOLA”**

<b>ELEMENTARI</b>	1°	2°	3°	4°	5°
1° PROVA	<b>PERCORSO MISTO 1</b>			<b>PERCORSO MISTO 2</b>	
2° PROVA	<b>KIHON</b>			<b>GIOCO TECNICO PALLONCINO</b>	
<b>MEDIE 1° GRADO</b>	1^		2^		3^
DESTRUTTURATA	<b>PERCORSO MISTO 3</b>		<b>PERCORSO MISTO 4</b>		<b>PERCORSO MISTO 5</b>
SEMI STRUTTURATA	<b>CIRCUITO A</b>		<b>CIRCUITO B</b>		<b>CIRCUITO C</b>
STRUTTURATA	<b>GIOCO TECNICO PALLONCINO</b>		<b>SOUND KARATE 3 COMBINAZIONI</b>		<b>KUMITE ESORDIENTI</b>
					<b>IN ALTERNATIVA</b>
					<b>SOUND KARATE</b>
<b>MEDIA 2° GRADO</b>	1^	2^	3^	4^	5^
DESTRUTTURATA	<b>PERCORSO MISTO 3</b>	<b>PERCORSO MISTO 4</b>	<b>PERCORSO MISTO 5</b>	<b>PERCORSO MISTO 5</b>	<b>PERCORSO MISTO 5</b>
SEMI STRUTTURATA	<b>CIRCUITO A</b>	<b>CIRCUITO B</b>	<b>CIRCUITO C</b>	<b>CIRCUITO C</b>	<b>CIRCUITO C</b>
STRUTTURATA	<b>SOUND KARATE</b>	<b>SOUND KARATE</b>	<b>SOUND KARATE</b>	<b>SOUND KARATE</b>	<b>SOUND KARATE</b>
	<u>(LIBERA COMPOSIZIONE)</u>	<b>(LIBERA COMPOSIZIONE)</b>	<b>(LIBERA COMPOSIZIONE)</b>	<b>(LIBERA COMPOSIZIONE)</b>	<b>(LIBERA COMPOSIZIONE)</b>
	<b>E\O KUMITE ESORDIENTI</b>	<b>E\O KUMITE ESORDIENTI</b>	<b>E\O KUMITE ESORDIENTI</b>	<b>E\O KUMITE ESORDIENTI</b>	<b>E\O KUMITE ESORDIENTI</b>