



PROGETTO “CUS PARMA JUDO-SCUOLA EUROPA”

Ciclo materno (mercoledì)

Ciclo primario (venerdì)

Il progetto si pone come obiettivo il contributo, attraverso la costante messa in pratica dei contenuti educativi, filosofici e tecnico-sportivi del judo, allo sviluppo motorio e all'educazione dei ragazzi alla quale il mondo sportivo può e deve concorrere.

I ragazzi avranno la possibilità di partecipare ai tornei organizzati dalla Federazione Judo e dal CUS Parma, per questo chiediamo alle famiglie la disponibilità eventuale a portare in ragazzi in palestra per qualche appuntamento durante i weekend.

CORSO CICLO MATERNO **MERCOLEDI'**

13,30 - 16.30 - Palestra “Sala Judo” Cus Parma

CORSO CICLO PRIMARIO **VENERDI'**

13,30 - 16.30 - Palestra “Sala Judo” Cus Parma

I bambini (sia al venerdì che al mercoledì) andranno in palestra in pullman (andata e ritorno) sotto la sorveglianza e cura delle istruttrici.

Avranno, oltre al tempo dedicato all'attività sportiva vera e propria, anche dei momenti di relax e gioco con le istruttrici (visto che saranno in loro compagnia dalle ore 13,30/45 alle ore 16,30)

Istruttrice titolare : Irene Crema

Tecnico federale Judo del Cus Parma referente del progetto: Paola Postiglioni.

Motivazioni

La nostra esperienza maturata negli anni di consolidata attività sul territorio ci porta a credere che il judo possa costituire una nuova “via di aggregazione” per i giovani, una “via” in cui i valori educativi dello sport (la tradizione e i valori espressi dal judo sono paragonabili solo a quelli di pochissime altre discipline sportive) abbiano un ruolo non solo nell'attività sportiva, ma anche al di fuori di essa, perseguendo come obiettivo l'interazione con una realtà quotidiana insidiosa anche e soprattutto per le fasce di età dei bambini coinvolti.

Obiettivi

Dal punto di vista sportivo il judo si pratica insieme e non può essere considerato un'attività individuale, anche se naturalmente l'apprendimento e l'atto creativo, rimangono strettamente personali.

Raggiungere un grado di abilità nel confrontarsi con i compagni sul tatami (la materassina dove si pratica il judo) significa raggiungere la capacità di elaborare di una strategia di azione applicando le nozioni apprese (aspetto cognitivo), scegliere tra le soluzioni quella più efficace ed idonea alla circostanza (adattabilità), aver sviluppato una serie di pre-requisiti sul piano psicomotorio (coordinazione dinamica, agilità, destrezza, senso del ritmo e dello spazio, equilibrio statico e dinamico, velocità, rapidità ...).

Significa inoltre aver sviluppato anche tutte le capacità condizionali, come risultato di un armonico sviluppo morfo-fisiologico che la pratica promuove.

Sul piano della socializzazione il judo, basandosi su un contatto stretto tra i praticanti, fornisce la possibilità di reciproca conoscenza e coscienza della diversità dell'altro (e il conseguente rispetto) inoltre la consapevolezza che da soli non si raggiungono grandi obiettivi, ma per progredire occorre applicarsi insieme.

Sotto l'aspetto emotivo-affettivo, grazie al contatto fisico, si vincono molti complessi nei confronti del prossimo e molte incertezze e tensioni dovute a problemi educativi, ambientali e psicologici di vario tipo.

Da quanto espresso sinteticamente è possibile comprendere che i bambini dai 6 ai 11 anni possono trovare, in relazione alle diverse tappe di sviluppo che vivono, occasioni di crescita e quindi esperienze educative e di socializzazione con gli altri attraverso i veri valori dello sport.

Il confronto con i coetanei, educando la componente agonistica che appartiene ad ogni giovane fin dalla più tenera età, può essere veicolato dall'insegnante a strumento di crescita e di maturazione personale, oltre che ad una maggiore consapevolezza dei propri limiti e delle proprie capacità.

Finalità

Tramite il progetto si intendono raggiungere le seguenti finalità di tipo psicomotorio:

- **obiettivi di tipo coordinativo e condizionale:** equilibrio, coordinazione generale e segmentaria, orientamento nello spazio, consolidamento della lateralità e delle sensazioni propriocettive, velocità, resistenza, forza resistente.

Una delle principali peculiarità del judo è la presenza della materassina.

Questa attrezzatura permette alcune esperienze motorie esclusive come il cadere lo strisciare e il rotolare. La presenza di questa superficie di lavoro inoltre, infonde sicurezza e predispone gli allievi nelle condizioni psicologiche ottimali per l'esecuzione di movimenti che non avrebbero altrimenti possibilità di essere effettuati.

- **obiettivi di tipo relazionale:** socializzazione, moderazione dell'aggressività, superamento della timidezza, rispetto degli altri, ricerca della sicurezza e dell'autocontrollo.

Metodologia

La pratica del judo viene proposta ai bimbi della fascia di età 5/8 anni come un "gioco" che permette di conoscersi e di misurarsi con i compagni all'interno di uno spazio ludico. Il confronto con i coetanei e il contatto corporeo (particolarmente graditi nell'età della scuola materna e delle prime classi della scuola elementare) rendono il Judo decisamente divertente, così che l'impegno e la costanza necessari per ottenere il proprio miglioramento diventano parte del gioco stesso.

Per i più grandi (fascia di età 8/10 anni) oltre a tutte le componenti presenti nelle attività dei bimbi più piccoli, si cercherà di introdurre il principio di competitività, intesa come riconoscimento e miglioramento dei propri limiti nel rispetto degli altri e delle regole accettate di comune accordo.

Si porrà particolare attenzione all'aspetto socializzante e sociale del Judo inteso come "via per crescere e migliorare insieme".

Verifica e valutazione

Si verificherà durante l'anno attraverso più manifestazioni "pseudo-agonistiche" il grado d'interesse e di preparazione raggiunto e verrà effettuata la cerimonia di passaggio di cintura dopo aver effettuato l'esame teorico e pratico a fine corso (Festa di fine anno).