



*“agilità, equilibrio, forza e destrezza per bambini e ragazzi dai 7 ai 15 anni”*

**Proposto da : ASD Shorei Kan Karate Perugia** --[www.artimarzialiperugia.it](http://www.artimarzialiperugia.it) – [info@artimarzialiperugia.it](mailto:info@artimarzialiperugia.it)



Il progetto è stato pensato per formare il corpo e potenziare la mente di bambini e ragazzi nella fascia di età che va dai 7 ai 15 anni.

La frequenza è bisettimanale e le lezioni avranno una durata media di 60 minuti.

Tre sono i gruppi di lavoro: 7/9, 10/12 e +13 anni; la suddivisione per fasce di età permetterà di sviluppare un programma adeguatamente diversificato: in forma di gioco per il gruppo dei piccini, più intenso e integrato, con una serie di lezioni teorico-pratiche, per i più grandi. Le lezioni si terranno in palestra e, quando possibile, presso l'area verde adiacente la struttura.

#### **PUNTI PRINCIPALI DEL PROGRAMMA FINALIZZATI AL CONSEGUIMENTO DI:**

Efficienza fisica mediante attività motorie in palestra e all'aperto

Capacità di concentrazione ed espressione della volontà tramite l'apprendimento di tecniche di Arti Marziali

Conoscenza dei propri punti di forza e dei propri limiti ed eventuale loro superamento

Miglioramento dell'Autostima

Sviluppo del senso di appartenenza ad un gruppo

Conoscenza di tecniche di autocontrollo e gestione dell'aggressività propria ed altrui

#### **Programma teorico comportamentale**

Si propone di raggiungere tre obiettivi fondamentali:

Primo obiettivo: infondere nei partecipanti il senso di appartenenza ad un gruppo sano, contrastando l'individualismo e promuovendo la solidarietà, la cooperazione, il rispetto e l'aiuto reciproco.

Secondo obiettivo: costruire una visione positiva delle proprie possibilità mentali e fisiche, da raggiungere attraverso una serie di attività mirate a fortificare la struttura muscolare e migliorare la propria reattività psicofisica.

Terzo obiettivo: riuscire ad affrontare, grazie all'allenamento, eventuali situazioni impreviste, che possono presentarsi nella vita quotidiana e di relazione, senza manifestare comportamenti isterici o disordinati, agendo in maniera controllata e, se necessario, deterrente in caso di aggressione.

## ATTIVITA' MOTORIA e AUTODIFESA



Il progetto è strutturato in livelli in base alla fasce di età 7/9, 10/12 e +13 anni e in 4 moduli

K1 K2 K3 K4

L'allenamento fisico prevede l'esecuzione di una serie di esercizi di base che permettono di sviluppare agilità, equilibrio, forza e destrezza: corsa, ginnastica a corpo libero, percorsi ad ostacoli, salto in lungo, asse d'equilibrio, tappeto elastico, spalliera, stretching ecc.

### ***K1*** *“Scaldiamo il motore!”*

Bambini 7/9 anni percorso di formazione motoria di base realizzato attraverso la dimensione ludica.

### ***K2*** *“Scaliamo la montagna!”*

Bambini e ragazzi 10/12 anni programma di base con l'aggiunta di un percorso di formazione motoria di livello superiore che prevede l'uso di attrezzi quali: pertica, fune, scala orizzontale, doppia corda, parallele, anelli, tecniche di karate individuali e a coppie.

### ***K3*** *“Mettiamoci in guardia!”*

Ragazzi +13 anni programma di base con in più un corso di formazione teorico pratico volto alla gestione delle situazioni a rischio e comprensivo di tecniche di autodifesa: Prese alle mani; Bloccaggi; Leve; Tecniche di rotolamento; Tecniche di sbilanciamento; Tecniche di utilizzo di oggetti comuni per difendersi; Tecniche di deterrenza; Tecniche di svincolamento; Chiavi articolari.

Sarà cura dell'insegnante sottolineare e far comprendere ai giovani allievi che solo un uso corretto delle tecniche apprese (da non utilizzare in nessun caso con intento offensivo) potrà determinare una risoluzione efficace della situazione critica.

### ***K4*** *“Aguzziamo la vista!”*

Ragazzi +13 anni Tiro a Segno statico e dinamico con armi da soft-air



*“agilità, equilibrio, forza e destrezza per bambini e ragazzi dai 7 ai 15 anni”*

*Si terrà presso la*

## **Palestra Comunale Kennedy**

Via Alfredo Cotani – 06128 Perugia

Ed è proposto ed organizzato da

**ASD Shorei Kan Karate Perugia**

Tel. 075 5004800 – 339 7150640

[www.artimarzialiperugia.it](http://www.artimarzialiperugia.it) e-mail: [info@artimarzialiperugia.it](mailto:info@artimarzialiperugia.it)

Insegnante

*Maestro Alberto Catagna 7° dan*

Iscrizione Albo Insegnanti Tecnici CSEN n° 7610