



“agilità, equilibrio, forza e destrezza per bambini e ragazzi dai 6 ai 15 anni”

Giugno/Luglio 2019

Proposto da : ASD Shorei Kan Karate Perugia --www.artimarzialiperugia.it – 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 6 ai 15 anni.

La frequentazione è trisettimanale e le lezioni avranno una durata media di 60 minuti.

Tre sono i gruppi di lavoro: 6/8, 9/11 e 12/15 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 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 6/8, 9/11 e 12/15 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 6/8 anni percorso di formazione motoria di base realizzato attraverso la dimensione ludica.

K2 *“Scaliamo la montagna!”*

Bambini e ragazzi 9/11 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 12/15 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 10/15 anni Tiro a Segno statico e dinamico con armi da soft-air



“agilità, equilibrio, forza e destrezza per bambini e ragazzi dai 6 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 e-mail: info@artimarzialiperugia.it

Insegnante

Maestro Alberto Catagna 7° dan

Iscrizione Albo Insegnanti Tecnici CSEN n° 7610