

A tutte le Società/Tecnici

OGGETTO : *Il Judo a Scuola*

A seguito dell' incontro del giorno 8 settembre riguardante il progetto “ Il Judo a Scuola” di cui è stata data informazione anche durante il corso di aggiornamento Insegnanti Tecnici, si pubblica il modello di progetto proposto in base alle esigenze e dinamiche scolastiche , da proporre agli istituti scolastici , principalmente scuola primaria ma adattabile a qualsiasi livello di istituto , e soprattutto personalizzabile per ogni Società . Questo Comitato si farà carico di qualsiasi assistenza necessaria per l' eventuale presentazione ed aiuto alla realizzazione dei progetti .

Si allega alla presente il progetto completo .

Grosseto 17/09/2025



Presidente CRT sett. JUDO

Mazzi Aldo

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Mazzi Aldo', written over the printed name.

Nome dell'Associazione

Sede

Recapiti

Alla cortese attenzione del

D.S. dell'Istituto.....

Titolo del Progetto: "JUDO! Non Solo Sport "

Soggetto Proponente e Titolare:

NOME ASD O SSD affiliata alla F.I.J.L.K.A.M. Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

Responsabile dell'iniziativa:

NOME DEL LEGALE RAPPRESENTANTE E DEL/DEI TECNICI INTERESSATI CON UNA SENTESI DEI TITOLI E DELLA FORMAZIONE SPECIFICA

Che cos'è il Judo (breve sintesi)

Il judo è un'arte marziale giapponese, risalente alla fine del 1800, che si è evoluta, nel corso degli anni, in una disciplina educativa e sportiva olimpica. Il termine "judo" significa letteralmente "via della flessibilità" o "via della cedevolezza".

Il judo è una disciplina che si concentra sull'utilizzo della forza dell'avversario contro di lui stesso, piuttosto che sulla forza bruta. I praticanti di judo, chiamati judoka, imparano a utilizzare tecniche di lancio, di controllo e di sottomissione per neutralizzare l'avversario.

I principi fondamentali del judo includono:

- La massima efficienza con il minimo sforzo
- La mutua assistenza e comprensione
- La fiducia in sé stessi e negli altri
- Il rispetto per gli altri e per la disciplina

Il judo può essere praticato a tutti i livelli, dai bambini agli adulti, e può essere adattato alle esigenze individuali. È anche uno sport olimpico, con competizioni a livello nazionale e internazionale.

I benefici del judo includono:

- Miglioramento di tutte le capacità motorie e della salute individuale e collettiva
- Sviluppo della disciplina e del rispetto per gli altri
- Miglioramento della fiducia in sé stessi e dell'autostima
- Sviluppo delle abilità relazionali e di comunicazione in un contesto di collaborazione e ascolto dell'altro.

In sintesi, si tratta di una disciplina che combina elementi di arte marziale, sport ed educazione motoria e civica.

Obiettivi generali

Il progetto “**JUDO, Non Solo Sport**” è volto a utilizzare i contenuti e i valori educativi, caratteristici di questa disciplina, per favorire lo sviluppo della persona, l'inclusione e per prevenire il disagio e, in prospettiva i fenomeni di abbandono dei percorsi scolastici, bullismo e cyber bullismo, problemi di violenza giovanile, violenza di genere e disagio.

Il judo si adatta perfettamente alle necessità educative e di sviluppo psicofisico del bambino del primo e secondo ciclo di scuola primaria. Le esperienze ludico-motorie che andranno ad essere proposte durante il progetto saranno volte a:

1. Superare la diffidenza e/o l'ostilità verso la diversità.
2. Rispettare le regole di comportamento.
3. Aver cura e rispetto dell'ambiente dove si svolge l'attività.
4. Misurarsi con sé stessi e con gli altri mitigando l'aggressività e migliorando la capacità di autocontrollo anche in situazioni difficili.
5. Migliorare la propria capacità di concentrazione ed elaborazione delle informazioni controllando l'eccesso di esuberanza motoria;
6. Considerarsi parte del gruppo mettendo a disposizione di tutti la propria individualità.
7. Essere in grado di interagire e collaborare con gli altri rispettandone tempi ed esigenze.
8. Prevenire i fenomeni di bullismo e cyber bullismo canalizzando l'aggressività dentro regole precise di comportamento

Obiettivi specifici

1. obiettivi legati alle capacità motorie:

Equilibrio, coordinazione generale e segmentaria, orientamento nello spazio, consolidamento della lateralità e delle sensazioni propriocettive, velocità, resistenza, forza resistente.

2. obiettivi di tipo relazionale:

Socializzazione, moderazione dell'aggressività, superamento della timidezza, rispetto degli altri, ricerca della sicurezza e dell'autocontrollo.

3. obiettivi di tipo cognitivo

Trattandosi di una disciplina “di situazione”, il judo richiede l'elaborazione di schemi d'azione e di reazione, complessi, che favoriscono la costruzione di esperienze significative con un ritorno immediato sugli apprendimenti scolastici, attraverso la messa in gioco dei processi decisionali e di elaborazione delle informazioni.

Competenze specifiche

- ✓ Presa di contatto e familiarizzazione con il tatami
- ✓ Contatto e fiducia nell'altro
- ✓ Posizione, spostamenti, squilibri prese e cadute (attività propedeutica)
- ✓ Proiezioni e controllo dell'incolumità dell'altro (attività propedeutica)
- ✓ Lotta al suolo (attività propedeutica): contatto e rispetto dell'altro

FAMILIARIZZARE CON IL TATAMI

Importante sarà evitare che i primi contatti con il tappeto siano violenti o sgradevoli. Una breve introduzione sul materiale di cui sono fatti i tappeti e sulla loro consistenza ed elasticità, sarà utile per avere una prima idea di come il tappeto risponde al contatto con il corpo.

Toccare e battere il tappeto con le mani e i piedi nudi, aiuterà conoscerlo meglio. Ascoltare tutte le sensazioni che il tappeto rimanda (tattili, olfattive, acustiche, visive) consentirà di sentirsi a proprio agio nel nuovo ambiente.

Di particolare importanza sono i rotolamenti al suolo nelle loro varie forme, con il corpo disteso o raggomitato, e in tutte le direzioni. Potranno inserirsi varianti con il segnale acustico, la corsa alternata alle andature, ecc.

Oltre alle andature nelle varie modalità saranno utilizzati esercizi e giochi in coppie o in gruppo che comportano contatto contemporaneo con l'altro e con il tappeto. Tutti questi esercizi avranno anche lo scopo d'attivazione generale e di riscaldamento specifico.

CONTATTO E FIDUCIA NELL'ALTRO

Per poter accettare il gioco corporeo del judo, basato sull'**opposizione-accettazione** e sull'**impiego migliore dell'energia** per controllare l'equilibrio dell'altro e per volgere a proprio vantaggio la forza dell'oppositore, occorre che il contatto sia reciprocamente accettato e condiviso senza tensioni inutili.

Nella nostra cultura, fatti salvi alcuni momenti e situazioni, il contatto corporeo con una persona che non si conosce, può essere qualcosa di poco gradito, un'intrusione nella propria sfera di sicurezza che compromette da subito il rapporto.

Per cui il primo passo sarà far vivere ai bambini un tipo di contatto non oppositivo, che stimoli la fiducia nell'altro e favorisca la possibilità di lasciarsi andare e di affidare addirittura il proprio equilibrio o incolumità al compagno.

Rotolare distesi su un tappeto costituito dai compagni, ugualmente distesi, vicinissimi, in posizione prona; varie andature in coppia; correre su tutto lo spazio del tatami e al segnale stringersi entrambe le mani con il compagno più vicino, ecc.

Interessanti gli esercizi-gioco, in coppie o in piccoli gruppi, in cui uno o più partecipanti sono ad occhi chiusi e si muovono sotto la guida di un compagno. I ruoli si alternano sempre. Questa sequenza d'esercizi in coppie ha anche la funzione d'attivazione generale e riscaldamento prima della parte tecnica della lezione.

Sono solo alcune indicazioni. Vari altri contenuti si possono individuare e inserire nella fase iniziale o conclusiva della lezione. Il comune denominatore di questo tipo di esercitazioni è il contatto, non oppositivo, ma collaborativo, e il bisogno progressivo di un sempre maggiore grado di fiducia nell'altro.

Parallelamente a questo tipo di contenuti, o successivamente ad essi se necessario (l'osservazione dei bambini presenti consentirà di scegliere), si inseriranno alcuni esercizi di contatto con opposizione, sotto forma di gioco. In coppia o a squadre.

LA POSIZIONE, GLI SQUILIBRI, GLI SPOSTAMENTI LE PRESE E LE CADUTE

La perdita di equilibrio è un'esperienza che evitiamo con cura. Potenzialmente pericoloso per la sopravvivenza, il disequilibrio, è aborrito dalla nostra civiltà e, in generale, dalla specie umana, poiché è qualcosa di contrario alla spinta evolutiva che ci ha faticosamente portato alla stazione eretta.

Come per il contatto, l'esperienza della perdita di equilibrio e della conseguente caduta, seppure in un contesto di condivisione e di sicurezza, vanno proposte con cautela e con gradienti molto ben ponderati.

Lo squilibrio dalla stazione eretta deve partire dalla presa di coscienza della corretta posizione **(shizen-hontai in giapponese)**: percezione del contatto dei piedi con il tatami, della posizione del capo, delle spalle, del busto, riduzione delle tensioni inutili, ascolto, anche ad occhi chiusi, delle sensazioni che ci indicano se la nostra postura è corretta e stabile. Da questa situazione si potranno inserire giochi in coppia o in tre in cui il compagno o i compagni, "mettono alla prova" la stabilità della posizione, giocano con l'equilibrio dell'altro che li asseconda lasciandosi andare, giocano a squilibrarsi in una competizione a punti. Anche qui troviamo una grande quantità di contenuti (esercizi e giochi) e ogni insegnante potrà trovare quelli che meglio fanno al suo caso. **Un accorgimento metodologico importante è la scelta di attività che partono dalla condivisione e disponibilità reciproca, per giungere gradualmente all'opposizione controllata e controllabile dal bambino.**

Imparare a gestire la caduta senza conseguenze sarà una naturale evoluzione degli esercizi di contatto con il tappeto e dei giochi di equilibrio-squilibrio. Si porrà l'attenzione dei giovani sul contatto migliore che il corpo può avere con la superficie del tatami. Si introdurrà poi la battuta del braccio o delle braccia.

Si partirà da una situazione in cui il baricentro è basso (da seduti, poi in ginocchio, accucciati, ecc.) quindi l'impatto con il suolo facilmente controllabile, fino a eseguire una tecnica di caduta dalla stazione eretta. L'età dei bambini e il livello generale del gruppo, determineranno i vari gradienti di difficoltà delle proposte e la durata di ciascuna fase prima di passare alla successiva.

Anche se questa fase richiede un momento analitico occorrerà non indugiare troppo sui particolari e cambiare frequentemente il tipo di proposta, prima che scada l'attenzione e l'interesse.

In questo momento si introdurranno delle tecniche facilitate di lancio, con il compagno in ginocchio o in posizione bassa. La presa sarà leggera perché i bambini non avranno ancora il judogi (costume per la pratica del judo) e per evitare un uso poco opportuno della forza. Si farà eseguire con una mano sotto il gomito e l'altra mano sarà appoggiata sopra la spalla vicino al collo.

PROIEZIONI E CONTROLLO

Dagli esercizi in coppie finalizzati soprattutto all'apprendimento della caduta e del controllo, partendo dalla presa, si arriverà naturalmente ad una proposta più specifica di tecniche di lancio.

Qui le possibilità sono molteplici così come le diverse progressioni didattiche.

Tenendo conto dei tempi d'attenzione dei bambini di queste età, non si potrà utilizzare sempre un metodo analitico, ma occorrerà dare entusiasmo ai giovani, fornendo loro gli strumenti per poter vivere un'esperienza avvincente e coinvolgente.

Questo salvaguardando sempre, con serietà, la loro sicurezza e tenendo conto della fase di sviluppo morfo-funzionale e psicologico che stanno attraversando.

Per mettersi al riparo da ogni tipo di problema, per tutte le fasce d'età interessate, eviteremo tecniche di caricamento sul dorso.

In questo frangente, la responsabilità di chi esegue nel controllare la traiettoria e la caduta di Uke (il ruolo di chi in quel momento accetta la caduta), è fondamentale e richiede di essere puntualizzata più volte. La proposta tecnica non dovrà essere monotematica ma ampia e varia.

LOTTA A TERRA E TECNICHE DI CONTROLLO AL SUOLO

Il contatto corporeo è una delle caratteristiche peculiari del judo. Contatto significa entrare nella sfera di sicurezza dell'altro, significa, in qualche modo violare un'area intima, dove, normalmente, nessuno accede.

Per questo, come si è detto, non saranno fatte subito proposte che comportino opposizione o comunque "lotta". Se per la maggioranza dei bambini potrebbe essere una situazione piacevole, una sfida avvincente, in altri potrebbe ingenerare insicurezza e chiusura relazionale.

Andature in coppie, trasporto di un compagno in due o tre alternando i ruoli, giochi che implicino collaborazione attraverso il contatto, rappresentano un "lascia passare" per altre attività più attinenti al judo a terra.

Quando il bambino, si sentirà sicuro di poter venire a contatto con gli altri, senza rischi emotivo-affettivi o addirittura fisici, potremo inserire le molteplici situazioni giocose.

Andature al suolo con varie modalità. Passare rotolando distesi sopra un tappeto umano fatto dai compagni distesi proni e vicini. Andature in coppie (ad esempio muoversi da supini spingendosi sulle spalle di un compagno che segue in quadrupedia; da proni avanzare tirando con presa ai polsi di un compagno che procede in stazione eretta; ecc.) Progressivamente si introdurranno immobilizzazioni, difese e contrattacchi. Piuttosto che partire dalla spiegazione della forma corretta, si favorirà il problem-solving e la scoperta di soluzioni originali.

Lo sforzo cognitivo di ognuno per giungere ad una soluzione di un determinato problema, in questa fase, è più importante della corretta esecuzione tecnica. Non avendo il problema delle cadute, la lotta al suolo si presta maggiormente ad un lavoro con il metodo globale. L'insegnante darà dei suggerimenti per perfezionare, se lo reputa opportuno, un certo movimento. Ma la sensazione, del bambino, di aver trovato una risposta personale, e lo sforzo per impegnarsi nella ricerca di una sua strategia d'azione sono di per sé dei risultati essenziali.

METODOLOGIA E DIDATTICA

La metodologia utilizzata sarà una metodologia attiva, ossia favorirà la scoperta e la partecipazione dei giovani (problem-solving). L'insegnante, nel suo proporre, passerà da un metodo globale, ove possibile, ad uno analitico, quando richiesto dal contenuto particolare. Questo per favorire in ognuno l'acquisizione di fiducia nei propri mezzi e la sensazione d'efficacia nell'applicazione delle tecniche proposte in massima sicurezza.

Il clima generale sarà rassicurante e gioioso, così da permettere, anche ai più timidi, di vivere una sensazione di benessere, e consentire, a tutti, di associare la pratica a questa prima sensazione positiva.

Ogni tipo di contenuto sarà volto a valorizzare l'impegno dei bambini piuttosto che il risultato.

Le proposte didattiche, anche nell'ambito di uno stesso settore di contenuto, e dello stesso obiettivo specifico, saranno centrate nella realtà dell'ambiente in cui si opera e calibrate sui bisogni formativi ed educativi dei partecipanti.

Non sempre il contatto fisico è gradito e accettato dai bambini. La perdita dell'equilibrio, inoltre, è un'esperienza che può gettare qualcuno nel panico compromettendone la partecipazione. Avere fiducia in un compagno che, momentaneamente, è responsabile della mia incolumità, abbandonarsi a lui, è qualcosa di assolutamente nuovo, e che può essere addirittura considerato sconsigliato nella vita d'ogni giorno. Per questo proporremo un percorso che, gradualmente e con gli opportuni gradienti di difficoltà, senza traumi, faccia scoprire ai giovani il bello del contatto con l'altro, della collaborazione, del lasciarsi andare, della fiducia nei compagni e del miglior impiego dell'energia attraverso la tecnica, intesa come canalizzazione costruttiva e razionale delle proprie energie psicofisiche.

Altri soggetti istituzionali coinvolti nel progetto

Eventuali enti o Associazioni (Amministrazione Comunale, Provincia, Regione, altro....), Sponsor privati.

Tempi e modalità di attuazione

Il progetto potrà svolgersi con un calendario da concordare con la scuola. Le lezioni, la cui durata e scansione temporale dovranno essere concordate, saranno tenute da insegnanti laureati in scienze motorie e/o da docenti qualificati CONI- FIJLKAM. L'ASD metterà a disposizione, un tatami (tappeto) per lo svolgimento delle attività in un apposito locale (MEGLIO palestra) indicato dalla scuola.

Risorse Finanziarie

Specificare il tipo di risorse

Luogo e data

Timbro e firma del legale rappresentante