ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANSTISTICA OI-ZUKI CLUB KARATE

VIA C. BATTISTI 192 - 70019 TRIGGIANO(BA)

PROGETTO SPORTIVO: *"KARATE A SCUOLA"*



Il movimento è un elemento fondamentale per lo sviluppo psicofisico dei bambini, poiché in una fascia di età dove le capacità di apprendimento sono elevate.
Il bambino si sposta, tocca, afferra oggetti, li osserva con attenzione, li agita, li lancia, vi sale sopra, riempie e vuota, ne ascolta i rumori …… Dalla ripetitività delle sue azioni e di quelle che gli altri rivolgono a lui nasce una memoria che mantiene la sequenza dei movimenti necessari per svolgere qualsiasi compito motorio.

Il **KARATE** proposto dalla A.S.D. OI-ZUKI CLUB KARATE si presenta come un'attività ludico-sportiva e ricreativa, grazie ai cui benefici psico-fisici, l'allenamento diventa scuola di vita, di disciplina, scoperta di se stesso, socialità, educazione e sviluppo armonioso del corpo. Proposto in forma libera e attraverso la scoperta guidata, rappresenta l'elemento unico e fondamentale per acquisire non solo abilità motorie, ma anche sane abitudini di vita.

Tale progetto ha l'intento di impartire ai patecipanti i tipici insegnamenti del Karate, utili ad assicurare gli innumerevoli benefici di tale disciplina. Il tutto si indirizza ai bambini delle classi terze della scuola elementare San Domenico Savio e San Giovanni Bosco, e si svolgerà gratuitamente presso le palestre delle scuole summenzionate. Saranno garantite lezioni di Karate durante gli orari curriculari, in particolare nei giorni di martedì e venerdì, il progetto avrà una durata di un mese circa.

- Gli obiettivi che l'Associzione Sportiva Dilettantica OI-ZUKI CLUB KARATE si porrà attraverso tale progetto, sono:

1. Educare ad un corretto e sano sviluppo psico-fisico;
2. Favorire l'acquisizione dell'autonomia, dell'autostima, della capacità di collaborazione, della capacità di autocontrollo e delle capacità attentive;
3. Favorire la consapevolezza della propria corporeità, la coordinazione motoria, lo sviluppo dell'equilibrio psico-fisico;
4. Sviluppare le capacità di affrontare le difficoltà e la consapevolezza delle proprie possibilità;
5. Soddisfare le esigenze di gioco e di movimento in un clima collaborativo e cooperativo;
6. Consentire l'interiorizzazione di regole per sviluppare il senso dell'autodisciplina;
7. Portare alla rielaborazione e alla trasformazione delle tendenze aggressive;
8. Ampliare schemi motori e posturali;
9. Affinare le capacità coordinative generali e speciali;
10. Eseguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.

Triggiano, 14/11/2017