



PROGETTO N.35 SOLLEVO PER IMPARARE A RISOLLEVARMI!

SOGGETTO ATTUATORE **IL CENTRO JUDO**

**AREA TEMATICA**

- LINGUAGGI ESPRESSIVI
- SCIENZA E TECNOLOGIA DIGITALE
- BENESSERE, SALUTE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE
- COSTITUZIONE, DIRITTI E CITTADINANZA CONSAPEVOLE
- SPORT**
- SCOPERTA DELLA CITTA' E DEL SUO TERRITORIO
- EDUCAZIONE AMBIENTALE E PROTEZIONE CIVILE
- EDUCAZIONE ALLE RELAZIONI

**DESTINATARI**

- ASILI NIDO COMUNALI
- SCUOLE DELL'INFANZIA STATALI E PARITARIE
- 1° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 1° E 2°)
- 2° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 3°, 4° E 5°)
- SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO**
- SCUOLE SECONDARIE DI 2° GRADO (Liceo Curie)

**SEDE DI SVOLGIMENTO** Palestra OFFICINE DELLO SPORT di via Vittorio Sassi 24 Collegno

**PERIODO DI SVOLGIMENTO** novembre - dicembre 2023   
gennaio - giugno 2024

**DURATA E ORARI**

numero di incontri per classe: 4

durata singolo incontro (espresso in ore): 2

totale complessivo ore: 8

## OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI

- Strutturazione spazio-temporale;
- equilibrio (statico, statico-dinamico e dinamico);
- definizione e coordinazione della lateralità;
- educazione e controllo della respirazione;
- controllo del tono e rilassamento psicosomatico;
- coordinazione senso–motoria.
- gestione della forza.

## AZIONI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

### 1° INCONTRO

Basi delle alzate olimpiche (strappo e slancio)

### 2° INCONTRO

Esercizi preparatori alle alzate olimpiche

### 3° INCONTRO

Lo slancio

### 4° INCONTRO

Lo strappo

### 5° INCONTRO

### 6° INCONTRO

**7° INCONTRO**

**8° INCONTRO**

### **CONOSCENZA DEL TERRITORIO**

L'ASD IL CENTRO JUDO dal 1992 propone sul territorio di Collegno progetti di educazione al benessere e allo sport attraverso corsi di judo, laboratori di educazione alimentare, progetti scuola, centri estivi. In collaborazione con il CONI e la FIJKAM ha organizzato la giornata Nazionale dello Sport, dei progetti di Teatro, ed eventi a carattere sportivo per i ragazzi della scuola primaria. Il legame scuola-sport-educazione-salute è il filone conduttore della nostra proposta progettuale.

### **ORIGINALITA' ED ELEMENTI INNOVATIVI**

La FIPE (federazione italiana pesistica), negli ultimi anni ha lanciato un progetto per avvicinare i giovani al corretto utilizzo della forza. STENATHLON YOUNG vuole sensibilizzare i ragazzi sull'importanza della giusta postura, e di mantenere un'efficienza fisica atta a preservare e migliorare lo stato di salute.

La proposta prevede l'utilizzo di attrezzature professionali che rimandano a quelle usate in campo internazionale ma con la possibilità di portare il carico quasi a zero in modo da privilegiare il gesto tecnico.

### **PERCENTUALE DI REALIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' ALL'ARIA APERTA**

L'attività ha bisogno di strutture fisse e pertanto ha necessità di essere svolta in palestra.

## **ACCESSIBILITA'**

Le attività sono adatte a persone con disabilità motoria/sensoriale/cognitiva: **SI**

Le disabilità fisiche e cognitive possono essere integrate nel lavoro con la presenza e la partecipazione dell'insegnante di sostegno (dove previsto) e la collaborazione della Maestra-Professore della classe.

### **REFERENTE DEL PROGETTO**

(contattabile dai docenti/insegnanti/educatori per approfondimenti e chiarimenti organizzativi)

**NOME E COGNOME:** ROCCO MAURIZIO INNELLA

**RECAPITO TELEFONICO:** 3479119064

**E-MAIL:** asdilcentrojudo@gmail.com