



INTRODUZIONE AL KARATE

ASSOCIAZIONE: A.S.D. BUSHI-DO RYU NICHELINO

Sede Legale: Largo G. Giusti, 3 - Nichelino

REFERENTE: Presidente Bottoni Alessandro cell. 333.3530506

e-mail: abottoni1966@libero.it – claudio.chiabrera@gmail.com

RISERVATO

dalla 3^a alla 5^a classe SCUOLA PRIMARIA

tutte le classi SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

DISPONIBILITÀ

Scuole PAVESE e DE AMICIS (scuola primaria), Scuola MANZONI (scuola secondaria).

Una Classe per Lezione.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA PROPOSTA

Il karate è un'arte marziale ormai diffusissima in tutto il mondo, con origini indiane antichissime e che ha trovato nel Giappone la sua rinascita moderna e il suo punto di diffusione. La parola 'karate' significa letteralmente "mano vuota" (da 'kara' = vuota e 'te' = mano); traduzione che Carlo Henke, una delle figure storiche del karate italiano, definiva così: "Rendere se stessi vuoti, ovvero liberi da sovrastrutture comportamentali quali la violenza, l'aggressività e il pregiudizio di essere più forti".

Nel karate, disciplina che vari studi universitari hanno dimostrato essere fra le tre più complete in assoluto fra tutti gli sport, si migliora il coordinamento motorio, l'equilibrio, la capacità di concentrazione, quella di espressione della propria personalità, il rispetto sia di noi stessi che degli altri e, soprattutto quando viene praticato da giovanissimi, l'aggressività naturale del bambino viene incanalata e 'sfogata' nello studio delle varie tecniche e delle loro applicazioni.

OBIETTIVI

Troppo spesso la tradizione cinematografica ha enfatizzato solo gli aspetti più superficiali (e commerciali) del karate. Si intende qui presentare quest'arte marziale nei suoi aspetti storici, morali e sportivi, aspetti che rendono il karate una disciplina e non soltanto uno sport, fra le più complete e praticate in senso assoluto.

MODALITÀ

Proprio perché la proposta vuole essere solamente una presentazione del karate, il numero di lezioni si limita a 4 di un'ora ciascuna, possibilmente a distanza di una settimana l'una dall'altra.

Durante queste ore verrà brevissimamente descritta la storia e la causa della nascita del karate; si spiegheranno varie semplici tecniche di difesa e di attacco (di braccia e di gambe) con degli esempi da parte degli istruttori e con gli allievi che, di volta in volta, verranno invitati a riprovare le tecniche descritte. Si dimostrerà, per finire, un semplice *kata* (sequenza di tecniche) facendolo ripetere agli alunni.

PERIODO DI INTERVENTO

Da concordare con i singoli istituti durante tutto l'anno scolastico, preferibilmente, se possibile, concatenando una di seguito all'altra diverse classi.

COSTO

Il progetto prevede un pagamento per istruttore e per ora di lezione con una tariffa in linea con quella in vigore presso la FESIK (Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate).

Tale costo è di €10.00 (dieci/00) all'ora per ogni istruttore impegnato.

Per ogni lezione, se possibile, gli istruttori saranno in numero di due per poter meglio effettuare eventuali dimostrazioni.

MATERIALE DIDATTICO E SPORTIVO UTILIZZATO

Non è necessario alcun tipo di materiale, né didattico né sportivo. Occorre solamente la tuta da ginnastica personale e l'attività si svolgerà scalzi (sarà eventualmente consentito indossare le calze).

LA PRESENTE PROPOSTA EDUCATIVA VERRA' REALIZZATA NEL RISPETTO DELLE VIGENTI ED EMANANDE NORMATIVE DI CONTRASTO DELLA DIFFUSIONE DEL COVID-19.

Per ulteriori informazioni contattare:

Bottoni Alessandro cell. 333.3530506

Chiabrera Claudio cell. 331.1043630

CONSEGNA SCHEDE:

le classi interessate dovranno far pervenire le schede di adesione entro il 10 di dicembre 2021 all'Ufficio Sport all'indirizzo e-mail: sportivo@comune.nichelino.to.it