

Progetto:  
**Educare e imparare attraverso l'arte marziale e il gioco**

TUTTA LA RICCHEZZA DELLE ARTI MARZIALI E DEL GIOCO

**A livello motorio:**

la capacità di agire, di adattarsi e di situarsi agendo nello spazio.

**A livello socio affettivo:**

- il corpo a corpo: incontrare fisicamente l'altro e imparare a gestire le emozioni suscitate dal contatto;
- l'incontro con l'altro e il rispetto dell'altro: il saluto che precede la pratica marziale come riconoscimento dell'avversario in quanto individuo da rispettare;
- il rispetto delle regole: le regole organizzano l'attività, il "dialogo conflittuale", impongono il controllo di se stessi.

**A livello cognitivo:**

autovalutazione: relazione tra azione e risultato, quindi confrontare per riorganizzare l'azione.

I CONTENUTI DELL'INSEGNAMENTO

**Giochi di rapidità e di attenzione**

- spostarsi rapidamente, reagire agli spostamenti dell'altro, coordinare gli spostamenti - essere attento e vigile, mostrare iniziativa e tempismo, comprendere le istruzioni, accettare le regole

**Giochi di conquista di oggetti**

- eseguire attacchi di sorpresa e fare delle finte, tenere presente gli spostamenti dell'avversario e saperli sfruttare, proteggere un oggetto
- accettare il contatto fisico, confrontare le cause con gli effetti, valutare i risultati di una strategia.

**Giochi di conquista di territori**

- afferrare un avversario in vari modi, spingere e tirare un avversario per attirarlo in un territorio
- dar prova di tenacia e coraggio, integrare spazio e tempo, inventare nuove regole, essere creativo
- e al tempo stesso controllarsi durante l'azione

**Giochi per sbilanciare**

- mantenere l'equilibrio su un piede, su due piedi, accovacciato, seduto ecc..., spingendolo, tirandolo, facendolo girare su se stesso, sollevandolo, spostandolo
- essere attivo, dar prova di tenacia e di coraggio, integrare spazio e tempo, controllarsi durante l'azione gestire la propria aggressività.

In ogni gioco, essendo definite le competenze necessarie, il bambino deve affrontare un problema. Non gli vengono fornite risposte, non ci sono comportamenti stereotipati. Ogni singolo individuo elabora strategie di movimento personali.

Imparerà scoprendo: le acquisizioni avranno luogo attraverso una reale scoperta delle soluzioni capaci di rispondere al quesito in oggetto. L'evoluzione del gioco sollecita le sue capacità di adattamento, modificando le strategie in funzione dei risultati ottenuti: imparerà ad agire per riuscire, ad agire per capire.

Insegnante di karate II Dan  
**Sabrina Mazza**