

ATTIVITA' DIDATTICA

L'attività didattica viene effettuata sulla base di un programma di insegnamento che rispetta le fasi sensibili dell'età evolutiva dei partecipanti.

Fase 1 - Schemi motori

Prioritariamente vengono proposti gli schemi motori di base (*correre, saltare, rotolare ed altri basati anche sul movimento degli animali*), con il supporto di percorsi tecnici federali definiti.

Fase 2 - Capacità coordinative

Successivamente vengono sviluppate le capacità coordinative (*gestione del movimento nello spazio/tempo, equilibrio, ritmo, reattività*) che interagiscono direttamente con il sistema nervoso centrale.

Fase 3 - Capacità condizionali

Verso gli otto anni vengono sviluppate le capacità condizionali (*forza, resistenza, rapidità*) che oltre a potenziare la struttura fisica dell'atleta permettono di allenare la mobilità articolare.

Fase 4 - Kata e Kumite

Le specialità tipiche del karate verranno apprese gradualmente e, per il *kumite*, effettuate sotto lo stretto controllo degli insegnanti e praticate con le protezioni previste dai regolamenti federali.

Gli Insegnanti Tecnici, che gestiscono i corsi base di karate per bambini e ragazzi, sono tutti tesserati FIJLKAM che hanno conseguito la relativa qualifica federale per l'insegnamento.

Per fornire supporto a coloro che hanno disturbi Intellettivo Relazionali alcuni Insegnanti hanno conseguito la qualifica di Istruttore paralimpico karate FIJLKAM-FISDIR.

CORSI PRE-AGONISTI

I corsi di karate vengono effettuati presso la nuova palestra della Scuola Primaria di Pressano (Comune di LAVIS), appositamente attrezzata allo scopo, e sono rivolti soprattutto ai bambini e ragazzi della fascia pre-agonistica, **dai 4 agli 11 anni**.

CORSO BAMBINI

MARTEDÌ dalle ore 16:30 alle ore 17:30
GIOVEDÌ dalle ore 16:30 alle ore 17:30

CORSO RAGAZZI

Come sopra con orario esteso **alle ore 17:45**

CORSI NON AGONISTI

CORSO AMATORI - da organizzare



Informazioni:

A.S.D. KIDS KARATE AVISIO

Email: karateavisio@gmail.com

Cell: **349 774 3376**

Walter Comper

Maestro di karate FIJLKAM

Istruttore paralimpico FIJLKAM-FISDIR

Cell: **335 7634 720**

KARATE



Corso 2023-2024

IL KARATE PER BAMBINI E RAGAZZI

**A.S.D.
KIDS KARATE AVISIO
LAVIS**

NUOVA PALESTRA PRESSANO



ASD affiliata FIJLKAM

LA FEDERAZIONE FIJLKAM

FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) è la sola Federazione riconosciuta ed autorizzata dal CONI a disciplinare e gestire in Italia l'attività sportiva e promozionale del Judo, della Lotta, del **Karate** e di rappresentarla all'estero.

Attraverso la Scuola Nazionale Federale ed in armonia con le indicazioni del CONI, la FIJLKAM cura anche la preparazione, la formazione ed il continuo aggiornamento degli Insegnanti Tecnici preposti all'insegnamento delle discipline marziali.

Gli sport di combattimento disciplinati dalla FIJLKAM, appartengono all'area degli sport situazionali, e sono caratterizzati da attività neuro-cognitivo-motoria efficace perché dispone di funzioni fondamentali per lo sviluppo dell'individuo in età evolutiva.

I percorsi educativi elaborati nei progetti *"Corpo, Movimento, Prestazione"* ed *"Educazione Motoria di Base"*, inseriti nel contesto di collaborazione avviato con le Scuole Primarie e Secondarie in adesione al Protocollo d'Intesa CONI – MIUR, recepiscono anche le più recenti acquisizioni nel campo delle neuroscienze cognitive e della psicopedagogia.

Il Comitato FIJLKAM Trentino, ha sviluppato il progetto *"Autodifesa a Scuola"* con l'obiettivo di fornire agli studenti delle Scuole Secondarie informazioni su come prevenire le situazioni di rischio e di contrastare le forme di violenza difendendosi nel rispetto delle normative in vigore.

VERO

IL KARATE SUPPORTA LO SVILUPPO EVOLUTIVO

La pratica del karate consente ai ragazzi in età scolare, in particolare dai 5 agli 11 anni, di sviluppare capacità neuro-cognitivo-motorie molto evolute e polivalenti.

Tutte le attività effettuate in questo periodo sono compatibili con le fasi sensibili dell'età evolutiva, individuate dallo studio di Martin nel 1982.

IL KARATE AIUTA SIA I BAMBINI INSICURI SIA I VIVACI

Il karate richiede rispetto delle regole condivise e valorizza l'autodisciplina.

Conoscere le proprie capacità, nei bambini insicuri aumenta l'autostima, infondendo in loro fiducia e migliorando il controllo di sé stessi, anche in situazioni di tensione emotiva o di conflitto.

I bambini più vivaci imparano a controllare la propria aggressività e ad educare gli impulsi motori.

Inoltre i bambini apprendono a gestire la novità e a reagire all'imprevisto, attenuando quindi la sensazione d'ansia.

IL KARATE AGEVOLA L'ATTIVITÀ DI INCLUSIONE

Con lo sviluppo delle conoscenze nell'ambito delle neuroscienze, gli sport di combattimento come il karate sono stati riconosciuti idonei per le attività di inclusione sociale.

È quindi possibile organizzare corsi base di karate con la presenza di bambini e ragazzi con disabilità intellettivo relazionali (disturbi dello spettro autistico) e sindrome di down.

FALSO

GLI SPORT DI COMBATTIMENTO SONO VIOLENTI

L'aggressività fa parte della natura umana ed è una componente fondamentale della capacità del genere umano di adattarsi all'ambiente e di agire su esso per adeguarlo alle proprie esigenze.

La violenza è frutto dell'educazione e per questo il karate, educando al rispetto delle regole e dell'avversario ed al confronto leale, permette di contenere l'aggressività e di indirizzarla in modo costruttivo. Il rispetto delle regole, inoltre, limita qualsiasi tipo di comportamento pericoloso.

NON AIUTA A MIGLIORARE LE PRESTAZIONI A SCUOLA

Con il karate si sviluppa una forma mentale che regola le sequenze cognitivo-motorie, favorendo la concentrazione necessaria per eseguire schemi motori gradatamente più complessi.

Permette loro di assumere processi decisionali e accettare la responsabilità delle scelte effettuate. Concentrazione mentale, capacità decisionali e responsabilità sono prerequisiti indispensabili ad ogni tipo di apprendimento.

È INADATTO PERCHÉ I BAMBINI POSSONO FARSİ MALE

Gli insegnanti di Karate seguono corsi formazione specifici certificati dalla Scuola Nazionale Federale e sono esperti nella metodologia dell'allenamento.

Ogni esercizio fisico ed ogni tecnica insegnata rispetta le tappe auxologiche della crescita del fanciullo ed è adatta alle diverse caratteristiche motorie in termini di resistenza, forza, elasticità.

Inoltre le attività si svolgono su tappeti morbidi che attutiscono le cadute e per la pratica del *Kumite* vengono indossate specifiche protezioni previste dai regolamenti in funzione dell'età.