

# PARROCCHIA S.MARIA ASSUNTA SCUOLA DELL'INFANZIA "CAPPELLINI"

## JUDOGIOCANDO



### PREMESSA

Il Judo è un'arte marziale giapponese codificata dal Professor Jigoro Kano nel 1882.

Quest'attività nasce con uno scopo educativo, non bellico, infatti il suo fondatore era un insegnante universitario oltre che uno strepitoso praticante di ju jutsu.

I due assiomi su cui ha fondato il Judo sono : Ji ta kyo ei (amicizia e mutuo benessere) e Sei ryoku zen yo (miglior impiego dell'energia).

E' proprio su questi valori che si sviluppa la pratica judoistica in senso stretto.

### COSA E' IL JUDOGIOCANDO?

Il Judogiocando è una forma adattata di attività che si pone, innegabilmente come propedeutica al judo ed agli sport di contatto in genere, ma anche come attività ludico - psico- motoria.

I praticanti sperimenteranno ed apprenderanno alcuni fondamentali di questa disciplina come l'approccio al suolo (con l'utilizzo di cadute) e la gestione del contatto con il compagno (attraverso giochi di lotta e di contatto).

Nel corso saranno introdotti concetti molto importanti per la vita di tutti i giorni quali le regole di gruppo e la collaborazione.

Un altro aspetto molto importante è l'attività di lotta inserita in un ambiente protetto con regole chiare e la costante supervisione dell'istruttore.

Questo approccio permette al bambino di iniziare a controllare sentimenti come la paura e l'aggressività, oltre a responsabilizzare il praticante nei confronti del compagno.

Riassumendo possiamo definire il Judogiocando come un'attività di avviamento allo sport, legata al judo, con lo scopo di consolidare ed implementare lo sviluppo delle abilità sensoriali, percettive e motorie per favorire la conoscenza del proprio comportamento motorio nell'interazione con i compagni e con l'ambiente.

Tutti gli obiettivi e gli esercizi saranno ovviamente proposti in forma ludica, in modo da stimolare il divertimento e la fantasia dei bambini.

