

IL PROGETTO SPORT A SCUOLA FIJKAM

La FIJKAM

La Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali è una delle più antiche Federazioni Sportive riconosciute dal CONI. Nata nel 1902 come Federazione Atletica Italiana, vanta oggi circa 130.000 tesserati e più di 2.700 palestre affiliate in tutta Italia.

Le discipline FIJKAM sono praticate da maschi e femmine di tutte le età e sono in grande espansione tra i più giovani.

Vengono sviluppate qualità quali la destrezza, l'equilibrio, la forza e la tecnica, insieme a valori come il rispetto, la sicurezza e l'educazione.

passione

sicurezza

armonia

Le discipline FIJKAM

L'approccio alla pratica del Judo, della Lotta e del Karate è prima di tutto un gioco di movimento e di situazione ed aiuta a conoscere e sfruttare meglio le proprie potenzialità fisiche e mentali, anche attraverso il divertimento. Le discipline FIJKAM sono rivolte non solo al miglioramento della prestazione fisica, ma soprattutto sono volte allo sviluppo di capacità neuro-cognitivo-motorie molto evolute e polivalenti negli individui in età scolare.

Il numero dei praticanti delle Arti Marziali è in continua crescita tra i più giovani



condivisione

educazione

Parla come la FIJKAM:

Kata: sequenza di gesti formalizzati e codificati che simulano un combattimento

Kumite: combattimento vero e proprio tra due avversari

Dojo: luogo dove si praticano Judo e Karate

Lotta Stile Libero: praticata anche dalle donne, consente l'utilizzo di braccia e gambe

Lotta Greco-romana: le prese sono limitate all'utilizzo del busto e delle braccia

Karate-gi: kimono per chi pratica Karate

Judo-gi: kimono per chi pratica Judo

Obi: cintura del kimono, di colore diverso a seconda dei gradi

Tatami: materassina in cui si praticano Judo e Karate

Costumino: divisa aderente fino sopra al ginocchio per chi pratica Lotta

gioco

Il Judo: La "via della cedevolezza", elaborato da Jigoro Kano nel 1882, è una valida arte di combattimento, ma anche una forma educativa del corpo e dello spirito, che esalta la capacità di dominare le circostanze senza opporsi, arrivando a sconfiggere un avversario sfruttando la sua stessa forza.

La Lotta: Presente da sempre nel programma dei Giochi Olimpici, sia dell'età classica che di quelli moderni, fonda le sue radici nella storia dell'Uomo, in quanto attività naturale ed istintiva; riveste una connotazione ludica e sportiva come mezzo di confronto, rappresentando un'attività completa e divertente.

impegno

Il Karate: Nato come arte di combattimento in Giappone, comprende due specialità: Kumite (combattimento) e Kata (forme); è sport agonistico per eccellenza nel quale la vittoria non premia la "superiorità oggettiva", ma la "superiorità tecnica" e come tale è indicato per tutte le fasce d'età di entrambi i sessi.

Promuoviamo passione

equilibrio

LA FIJKAM NELLA SCUOLA: JUDO LOTTA KARATE PER EDUCARE ATTRAVERSO LO SPORT.

Lo sport, soprattutto nei più giovani, rappresenta un luogo d'incontro all'interno del quale il contatto con gli altri funge da stimolo ai processi d'integrazione sociale che possono dare libero sfogo alla propria espressività. La pratica pre-sportiva delle discipline FIJKAM, attraverso le attività svolte dagli Insegnanti Tecnici delle Società Sportive Affiliate, rappresenta:

- un percorso di benessere psico-fisico da assumere quale costume culturale permanente;
- un mezzo per lo sviluppo dell'intelligenza motoria e delle funzioni cognitive;
- un'opportunità divertente di espressione e socializzazione, nonché di confronto;
- un momento di partecipazione attenta, motivata ed impegnata nel pieno rispetto delle regole;



rispetto

aggregazione



azione

Anno scolastico 2011/2012

divertimento

amicizia

armonia