

NOME DEL PROGETTO

KARATE A SCUOLA PER EDUCARE ATTRAVERSO LO SPORT

Questo progetto intende contribuire a far acquisire agli alunni un repertorio di competenze psico-sociali attraverso il Karate per imparare a controllare le emozioni e riconoscere quelle negative per riutilizzarle in modo positivo acquisendo modelli comportamentali centrati sul rispetto degli altri pur nel confronto agonistico.

RISULTATI ATTESI AIUTARE GLI ALUNNI A CONOSCERE MEGLIO SE STESSI AL FINE DI RISPETTARE LA PROPRIA PERSONA, IL RAPPORTO CON GLI ALTRI E SVILUPPARE AL MEGLIO LE NATURALI CAPACITÀ PSICOFISICHE
STIMOLARE GLI ALUNNI A IMPEGNARSI DI PIÙ NELLA SCUOLA, NELLA VITA, NELLO SPORT IN RODO DA RAGGIUNGERE SODDISFAZIONI E SUCCESSI PERSONALI

DETTAGLI DEL PROGETTO : OBIETTIVI SPECIFICI, ATTIVITÀ E METODOLOGIA

OBIETTIVE ATTIVITÀ	OBIETTIVI <ul style="list-style-type: none">• Rispettare le regole in un gioco.• Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo.• Riconoscere attività e atteggiamenti che sottolineano gli aspetti affettivi e facilitino la corretta comunicazione.• Approfondire la conoscenza e l'accettazione di sé, rafforzando l'autostima, anche apprendendo dai propri errori.• Accettare, rispettare, aiutare gli altri e i "diversi da sé", comprendendo le ragioni dei loro comportamenti e della loro natura.
METODOLOGIA <ul style="list-style-type: none">- metodo ludico- metodo libero esplorazione- metodo problem solving	ATTIVITÀ <ul style="list-style-type: none">• Esercizi di allenamento di tutti i muscoli del corpo attraverso esercizi propedeutici• Tecniche di base e la dinamica dell'esecuzione• Esercizi a corpo libero singoli o a coppie• Esercizi per togliere e sciogliere la fatica muscolare• Rispettare le regole in un gioco