



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

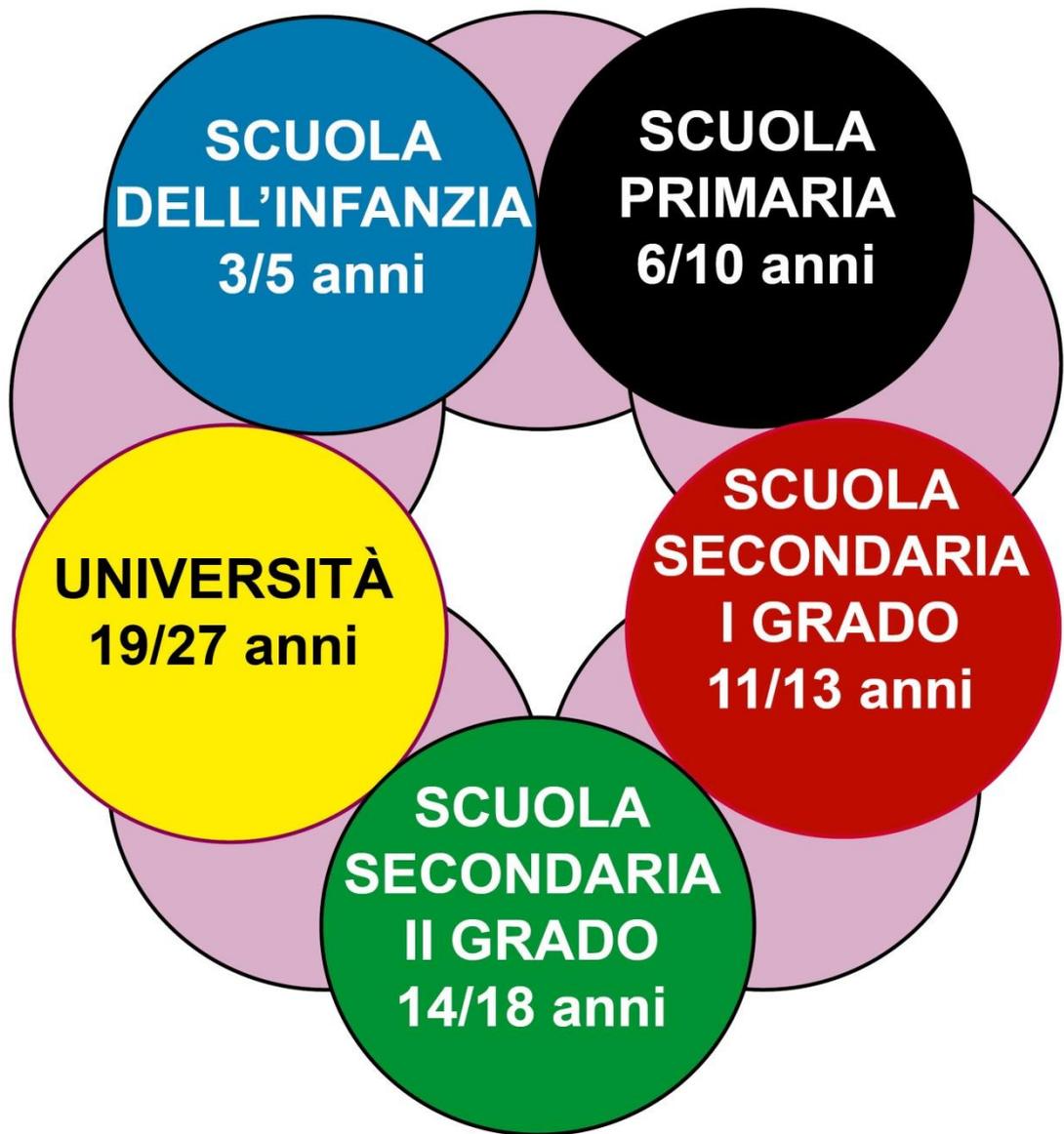
13/14 ottobre 2018 - Centro Sportivo "La Pagoda" - Reggio Calabria

**52° CORSO REGIONALE
AGGIORNAMENTO "CONGIUNTO"
UFFICIALI DI GARA E INSEGNANTI TECNICI**



KARATE A SCUOLA

Relatore: Prof. Riccardo Partinico



MIUR

CONI

FSN

EPS

ASD

L'ISTITUZIONE SCOLASTICA

SCUOLA MATERNA (3-5 ANNI)

SCUOLA PRIMARIA (6-10 ANNI)

SCUOLA SECONDARIA I GRADO (11-13 ANNI)

SCUOLA SECONDARIA II GRADO (14-18 ANNI)

DIRIGENTE SCOLASTICO

CONSIGLIO D'ISTITUTO

COLLEGIO DEI DOCENTI

COORDINATORE DI CLASSE

DOCENTE DI SCIENZE MOTORIE

ALUNNI

RAPPRESENTANTI DEI GENITORI

RAPPRESENTANTI ALUNNI (II GRADO)

COLLEGIO DEI DOCENTI DEL 1 SETTEMBRE 201_

SCUOLA PRIMARIA

PROPOSTA DELL'INSEGNANTE DI ATTIVITÀ MOTORIA:

- COSTITUZIONE DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO (DELIBERA DEL COLLEGIO DEI DOCENTI);
- ADESIONE AL PROGETTO C.O.N.I. "SPORT DI CLASSE" (DELIBERA DEL COLLEGIO DEI DOCENTI).

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

PROPOSTE DEL DOCENTE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE IN SERVIZIO PRESSO L'ISTITUTO SCOLASTICO:

- COSTITUZIONE DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO (DELIBERA DEL COLLEGIO DEI DOCENTI);
- ADESIONE AI CAMPIONATI SPORTIVI STUDENTESCHI (DELIBERA DEL COLLEGIO DEI DOCENTI).

SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

PROPOSTE DEL DOCENTE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE IN SERVIZIO PRESSO L'ISTITUTO SCOLASTICO:

- COSTITUZIONE DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO (DELIBERA DEL COLLEGIO DEI DOCENTI);
- ADESIONE AI CAMPIONATI SPORTIVI STUDENTESCHI (DELIBERA DEL COLLEGIO DEI DOCENTI);
- SPERIMENTAZIONE DIDATTICA STUDENTE-ATLETA DI ALTO LIVELLO (D.M. 279 10/04/2018) A.S. 2018 -2019.

PROGETTI DI ASD, ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA, FEDERAZIONI

DIRIGENTE SCOLASTICO, INSEGNANTE DI ATTIVITÀ MOTORIA, DOCENTE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE (DELIBERA COLLEGIO DEI DOCENTI DEL 1 SETTEMBRE 201_)

STIPULA DI CONVENZIONI CON ISTITUZIONE SCOLASTICA

DIRIGENTE SCOLASTICO, RAPPRESENTANTI GENITORI.

L'ALUNNO E LO SPORT NELLA SCUOLA DEL PRIMO CICLO

PRIMARIA - 5/10 ANNI

27 ore settimanali

- Italiano
- Lingua inglese
- Storia
- Geografia
- Matematica
- Scienze
- Musica
- Arte e immagine
- **Educazione fisica (2 ore settimanali)**
- Tecnologia
- Cittadinanza
- Religione



I GRADO - 11/14 ANNI

30 ore settimanali

- Italiano
- Lingua inglese
- Seconda lingua com.
- Storia
- Geografia
- Matematica
- Scienze
- Musica
- Arte e immagine
- **Educazione fisica (2 ore settimanali)**
- Tecnologia
- Cittadinanza
- Religione

L'ALUNNO E LO SPORT NELLA SCUOLA DEL PRIMO CICLO



16/27 ALUNNI

I ORA: 60 MINUTI

5' - APERTURA REGISTRO ELETTRONICO

5' - APPELLO E GIUSTIFICAZIONI

5' - SPOSTAMENTO IN PALESTRA

5' - ORGANIZZAZIONE ATTIVITÀ

TOTALE 20 MINUTI

25' ATTIVITÀ SPORTIVA

5' - RIENTRO IN CLASSE

10' - SERVIZI IGIENICI



**IL MINISTERO DELL'ISTRUZIONE
DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA
HA INDIVIDUATO QUATTRO INDICATORI
EDUCATIVI PER GLI ALUNNI DEI DIVERSI
ORDINI DI SCUOLA:**

- PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO;**
- SECONDARIA DI II GRADO.**

PRIMARIA - SECONDARIA DI I GRADO

- 1 IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO;**
- 2 IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA;**
- 3 IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY;**
- 4 SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.**

SECONDARIA DI II GRADO

1 LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE;

2 LO SPORT, LE REGOLE ED IL FAIR PLAY;

3 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE;

4 RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO.

L'ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA PROPOSTA DAGLI INSEGNANTI TECNICI AGLI ALLIEVI NON PUÒ ESSERE UN'ATTIVITÀ DISGIUNTA DAGLI OBIETTIVI EDUCATIVI CHE LE ISTITUZIONI SCOLASTICHE E LE FAMIGLIE SI PREFIGGONO DI RAGGIUNGERE.

DOVRÀ ESSERE UN PROGETTO EDUCATIVO, FORMATIVO E TECNICO CHE INIZIA ALL'ETÀ DI CINQUE ANNI E TERMINERÀ CON LA FORMAZIONE DI UN ATLETA-CITTADINO CAPACE DI VIVERE UNA VITA RICCA DI PROSPETTIVE.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

La proposta di lavoro di seguito elencata deve essere adeguata al livello di maturazione organica, neuro–muscolare e psichica raggiunto dall'alunno/a.

INDICATORI	OBIETTIVI	COMPETENZE
IL CORPO E LE SUE FUNZIONI SENSO – PERCETTIVE.	Riconoscere e valutare traiettorie, distanze e ritmi esecutivi di azioni motorie	L'Alunno ha acquisito consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed ha sviluppato le capacità coordinative.
IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO.	Utilizzare gli schemi motori di base nello spazio e nel tempo e combinarli tra loro in forma successiva e simultanea.	L'alunno organizza i suoi movimenti nello spazio e nel tempo con razionalità ed ha sviluppato le capacità condizionali.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO – ESPRESSIVA.	Utilizzare in forma creativa modalità espressive e corporee. Elaborare ed eseguire sequenze di movimento individuali e di gruppo.	L'alunno riesce ad eseguire composizioni di esercizi a corpo libero e possiede capacità mimiche ed espressive.
IL GIOCO, LO SPORT LE REGOLE ED IL FAIR PLAY	Avviamento alla pratica sportiva e partecipazione ai "Giochi Sportivi Studenteschi". Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta e vivere la vittoria con rispetto.	L'Alunno conosce le tecniche ed i regolamenti delle discipline sportive praticate; decodifica i gesti arbitrali; partecipa alla scelta delle strategie di gioco; gestisce gli eventi della gara con autocontrollo.
SICUREZZA PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE	Prevenzione delle malattie dello scheletro; lotta al sovrappeso corporeo; educazione alla salute ed alle abitudini alimentari corrette; previsione degli eventi traumatici.	L'Alunno possiede un corretto stile di vita; conosce e mantiene gli schemi posturali e la corretta deambulazione; conosce i danni alla salute provocati dai sovraccarichi e dal sovrappeso corporeo.
IL CORPO E LE SUE RELAZIONI CON L'ANATOMIA UMANA E LA FISIOLOGIA.	Conoscere l'anatomia umana; sistemi scheletrico e muscolare; cuore, circolazione sanguigna, polmoni, conoscere i movimenti fisiologici delle articolazioni e la contrazione dei muscoli.	L'Alunno conosce tutte le parti del corpo umano, conosce i movimenti delle articolazioni, conosce i movimenti dei muscoli scheletrici, conosce la struttura e la funzionalità del cuore e dei polmoni.

Il Progetto **KARATE A SCUOLA deve tenere in considerazione le indicazioni del **DPR 567/1996**, del **DPR 156/1999** e della recente **Legge 107/2015** che prevedono il potenziamento dell'attività sportiva in ogni ordine di scuola quale crescita umana e della persona, anche in collaborazione con Enti, Federazioni e Associazioni Sportive Dilettantistiche.**

PROBLEMATICHE DELLA SCUOLA ITALIANA

BANCHI INADEGUATI
ZAINI PESANTI
AULE INAGIBILI
PALESTRE INAGIBILI
DOCENTI ANZIANI

IPOCINESIA
PARAMORFISMI
DISMORFISMI
OBESITÀ
ANORESSIA

INTEGRAZIONE
DISPERSIONE SCOLASTICA
BULLISMO
CIBERBULLISMO
GENITORI APPRENSIVI

DSA (DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO)
ADHD (SINDROME DA DEFICIT DI ATTENZIONE E IPERATTIVITÀ)
BES /BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI)
DISTURBO BIPOLARE INFANTILE
NARCISISMO



IL NUOVO PROGETTO SPORT A SCUOLA FIJLKAM 2018



- Garantire un minimo di 10 ore annuali per classe;
- Garantire il tesseramento scolastico alla FIJLKAM degli/Ile alunne partecipanti e l'affiliazione degli Istituti scolastici coinvolti attraverso le procedure indicate;
- Utilizzare una didattica ed una metodologia idonea al grado di scuola;
- Prevedere un completo coinvolgimento degli/Ile alunni/e con disabilità;
- Prevedere modalità di coordinamento e collaborazione con gli Uffici UU.SS.RR.

IL NUOVO PROGETTO SPORT A SCUOLA FIJLKAM 2018



PER ATTIVARE PROGETTI NAZIONALI RICONOSCIBILI DALLA COMMISSIONE CONI-MIUR-CIP, IL PROGETTO DEVE ASSICURARE:

GRATUITÀ Assenza di costi per Alunni, Insegnanti, Famiglie e Scuole

INCLUSIVITÀ Coinvolgimento Alunni disabili

QUALIFICA Insegnanti o Tecnici in possesso di Laurea in Scienze Motorie

COORDINAMENTO Con Uffici Scolastici Regionali e Ufficio Politiche Sportive

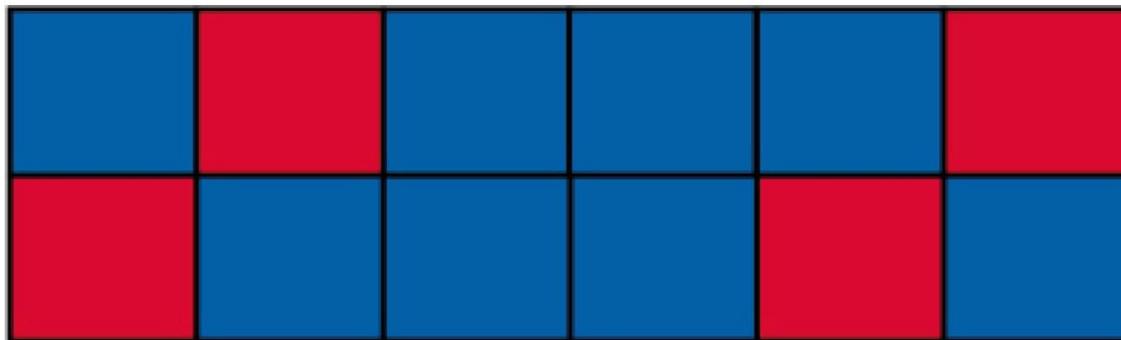
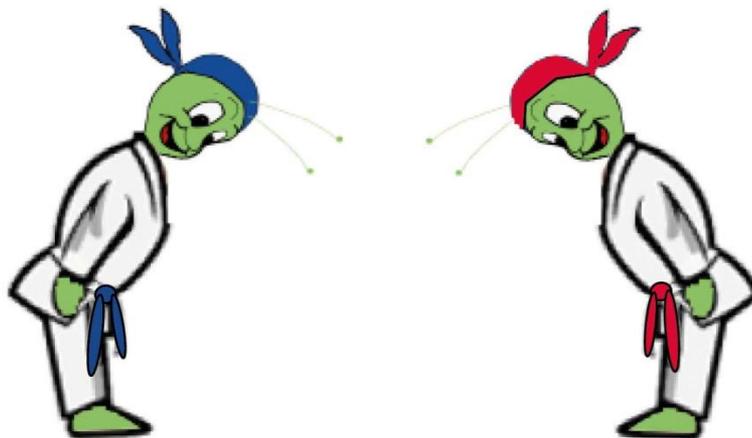
ASSICURAZIONE Garantire copertura assicurativa con
Affiliazione obbligatoria dell'Istituto Scolastico
Tesseramento obbligatorio Alunni

L'allenamento giovanile deve contenere una grande varietà di azioni motorie che sviluppino la **MULTILATERALITÀ**.

Con lo sport vengono stimolate ai massimi livelli le aree del cervello cognitiva, emotiva, relazionale, motoria e creativa, quindi i contenuti devono essere a carattere **MULTISPORTIVO**.

L'apprendimento attraverso il **“FARE”** risulta una metodologia particolarmente efficace per la formazione psico-fisica dei giovani e il **GIOCO** ne è un esempio.

PROPOSTA DELL'OFFERTA FORMATIVA SCUOLA PRIMARIA E SCUOLA SECONDARIA I GRADO SALUTE INCOLUMITÀ SICUREZZA



A PIEDI NUDI SUL TATAMI...

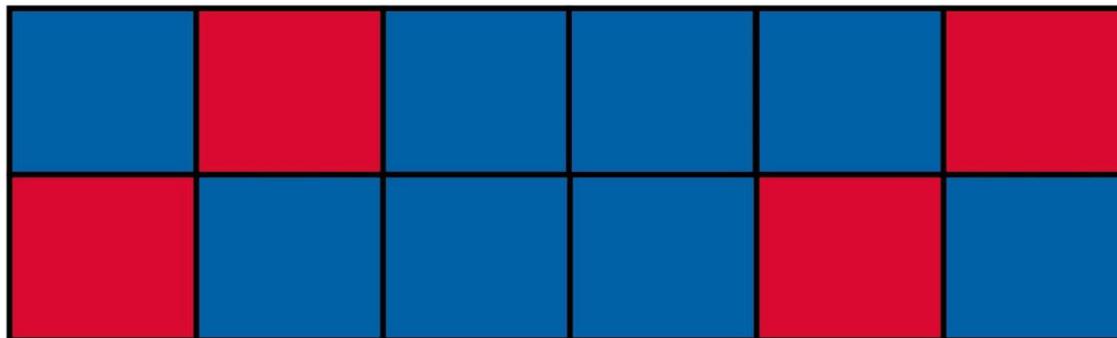
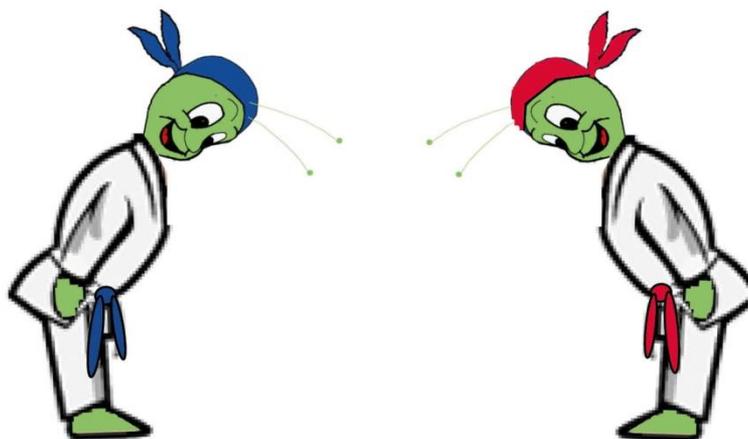
Gli Alunni delle Scuole di ogni Ordine e Grado, nella maggior parte dei casi, sono costretti per esigenze didattiche a rimanere seduti, fermi ed in silenzio per cinque ore al giorno e per sei giorni la settimana.

Le ore di attività motoria o sportiva, soprattutto nella Scuola Primaria, sono un miraggio ed i risultati dei sondaggi in merito ad obesità, ad alterazioni scheletriche ed ai disturbi della coordinazione motoria confermano la criticità. Fortunatamente, grazie alle ASD delle varie discipline sportive, i ragazzi nelle ore pomeridiane possono praticare attività sportiva, lasciando a casa gli smartphone e i giochi virtuali e limitando, così, il “disastro epocale” che sta accompagnando l’evoluzione dell’uomo. Le scarpe, se da una parte aiutano l’uomo a camminare senza ferirsi e a non contrarre malattie, dall’altra privano il suo sistema sensoriale-tattile di un’infinità di percezioni, che, sicuramente, contribuirebbero ad un migliore sviluppo delle capacità motorie. Anche le articolazioni del tarso, del metatarso, delle falangi, delle falangine e delle falangette, con l’uso delle scarpe, subiscono una limitazione della mobilità articolare, della flessibilità e della elasticità muscolare. Ecco perché praticare un’ora di attività motoria a piedi nudi, sul morbido “Tappeto a scacchi” è come prendere una “medicina” per la prevenzione delle malattie dello scheletro, dell’ipocinesia e dell’obesità.

W IL KARATE A SCUOLA

Attività Motoria per gli Alunni dai 6 agli 8 anni

I MODULO DIDATTICO

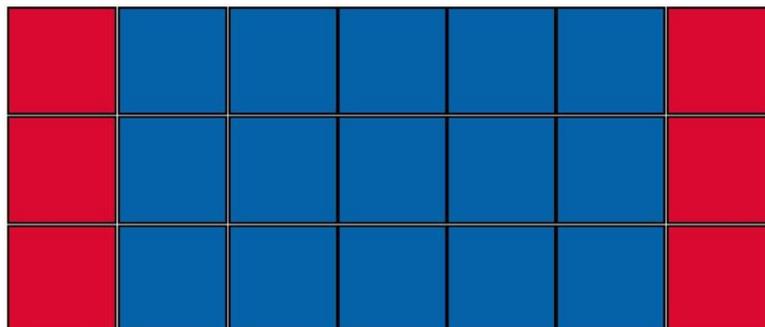


W IL KARATE A SCUOLA

Questo Progetto, ideato dal Prof. Riccardo Partinico, segue le linee guida del DPR 567/1996, del DPR 156/1999, della Legge 107/2015, del C.O.N.I. e della Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali.

Il primo Modulo Didattico del Progetto **“W il Karate a Scuola”** propone agli Alunni di età compresa tra i sei e gli otto anni che frequentano la scuola del primo ciclo, un programma di esercizi preatletici, preacrobatici e tecnici che consolidano e perfezionano gli schemi motori di base, sviluppano le capacità motorie, orientano e avvicinano gli Alunni al Karate.

Gli esercizi si svolgono a piedi nudi sui materassini in gomma, omologati dalla Federazione WKF per la pratica del karate, in materiale morbido, antiscivolo e antibatterico.

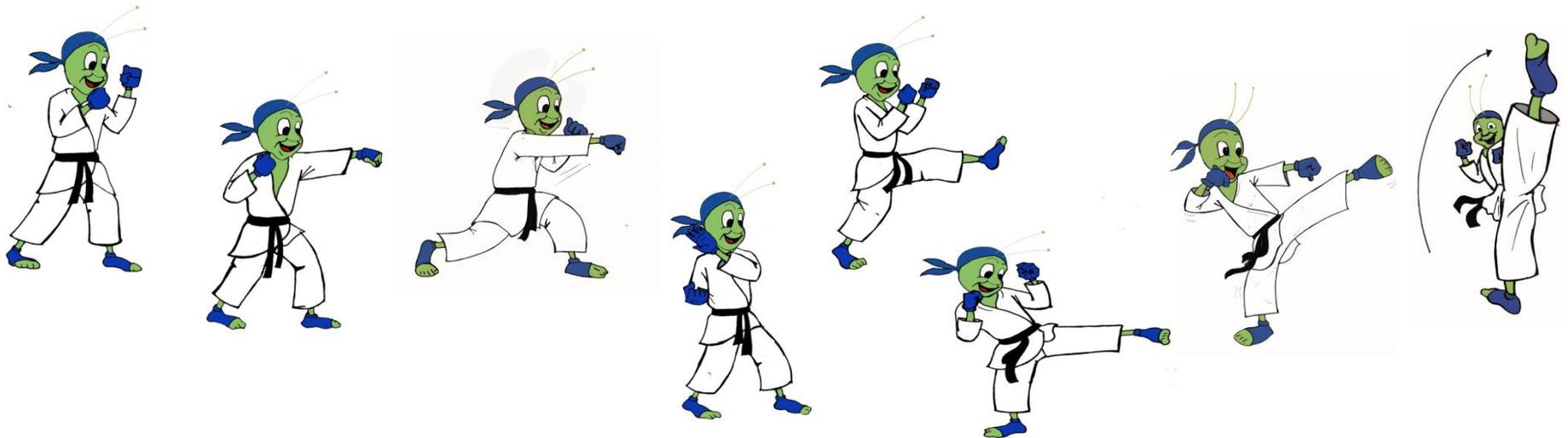


- 1) **ANTILOPE:** corsa calciata dietro a ginocchia basse;
- 2) **ZEBRA:** corsa a ginocchia alte avanti;
- 3) **GIRAFFA:** corsa calciata avanti a gambe tese;
- 4) **PASSEROTTO:** saltelli a piedi pari uniti;
- 5) **FRINGUELLO:** saltelli ad un piede, alternare tre dx e tre sx;
- 6) **PULCE:** saltelli con divaricate frontali;
- 7) **GAZZELLA:** saltelli ad un piede zig zag;
- 8) **STAMBECCO:** balzi a zig zag con gambe semipiegate.

- 1) **ORSO:** andatura in quadrupedia prona, in avanzamento;
- 2) **GRANCHIO:** andatura in quadrupedia supina, in arretramento;
- 3) **GAMBERO:** andatura in quadrupedia prona, in arretramento;
- 4) **RAGNO:** da quadrupedia prona, effettuare traslocazioni del corpo a dx e sn;
- 5) **RICCIO:** piegamento sulle braccia, rotolamento ed estensione delle braccia;
- 6) **LOMBRICO:** andatura in quadrupedia prona: quattro passi con le mani e quattro passi con i piedi;
- 7) **TARTARUGA:** andatura in quadrupedia prona: quattro passi con le mani ed un balzo in avanti degli arti inferiori per ricomporre la posizione di partenza;
- 8) **LEPRE:** andatura in quadrupedia prona: spinta degli arti superiori in avanti con appoggio delle palme delle mani a terra seguito da balzi laterali degli arti inferiori.

- 1) CAVALLINO:** corsa calciata dietro e spinta in avanti degli arti superiori;
- 2) CERBIATTO:** corsa a ginocchia alte e spinta in alto degli arti superiori;
- 3) LIBELLULA:** corsa calciata avanti a gambe tese e slanci degli arti superiori;
- 4) CICALA:** corsa calciata dietro e slanci degli arti superiori avanti alternati;
- 5) FARFALLA:** corsa a ginocchia alte e da braccia in fuori slanci indietro;
- 6) MOSCERINO:** corsa calciata in avanti e circonduzione degli arti superiori;
- 7) GRILLO:** affondi con sforbiciate degli arti inferiori in avanti e slanci degli arti superiori controlaterale av.- alto - alternati;
- 8) PELLICANO:** affondi con sforbiciate degli arti inferiori e slanci laterali basso alto degli arti superiori.

- 1) **FARFALLA:** posizione di guardia dinamica del Karate;
- 2) **APE:** pugno omolaterale (kizami);
- 3) **CANGURO:** pugno controlaterale (Gyakuzuki);
- 4) **PIPISTRELLO:** parate: alta (arto controlaterale) e laterale (arto omolaterale);
- 5) **CICOGNA:** calcio frontale in avanti con arto arretrato;
- 6) **MULO:** calcio laterale in avanti con arto arretrato;
- 7) **AIRONE:** calcio circolare in avanti con con arto arretrato;
- 8) **FENICOTTERO:** calcio circolare rovescio in avanti con con arto arretrato.

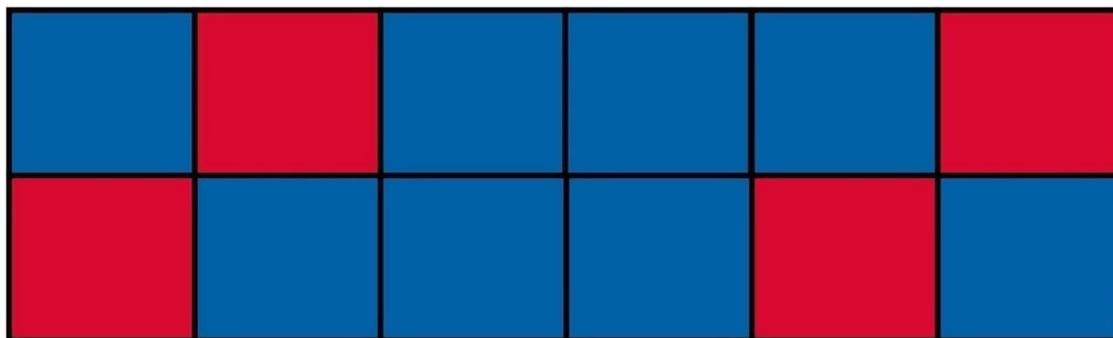


- 1) **CARPA**: caduta in avanti con appoggio sulle ginocchia e dopo sulle mani;
- 2) **PANDA**: caduta indietro con piegamento delle gambe;
- 3) **TONNO**: caduta in avanti con rotolamento laterale;
- 4) **SCARABEO**: capovolta in avanti;
- 5) **SALMONE**: capovolta indietro;
- 6) **GECO**: ponte;
- 7) **MANTIDE**: verticale;
- 8) **RAGANELLA**: ruota.

W IL KARATE A SCUOLA

Attività Multisportiva per gli Alunni dai 9 agli 11 anni

II MODULO DIDATTICO

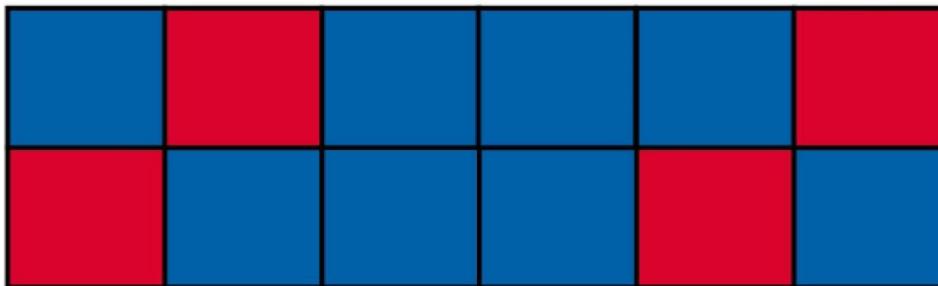


W IL KARATE A SCUOLA

Questo Progetto, ideato dal Prof. Riccardo Partinico, segue le linee guida del DPR 567/1996, del DPR 156/1999, della Legge 107/2015, del C.O.N.I. e della Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali.

Il secondo Modulo Didattico del Progetto **“W il Karate a Scuola”** propone agli Alunni di età compresa tra i nove e gli undici anni che frequentano la scuola del primo ciclo, un insieme di esercizi e giochi che sviluppano le capacità motorie e permettono di apprendere le nozioni basilari del Karate.

Le attività preatletiche, preacrobatiche e tecniche si svolgono sul **“Tappeto a Scacchi”**, utilizzano tre aree di m.2 x m.2 ciascuna (*vd. figura*) e si svolgono a piedi nudi con esecuzione da sinistra verso destra.



IL TAPPETO A SCACCHI

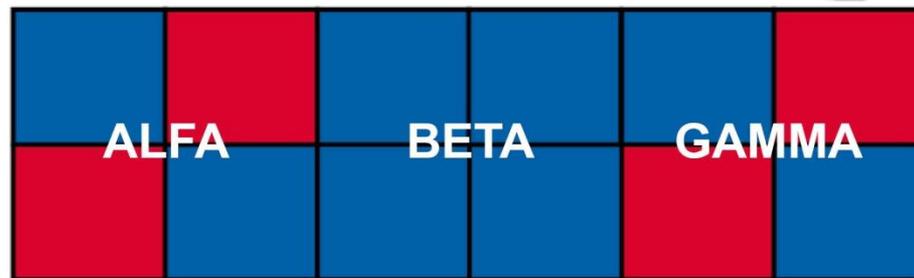
“Il Tappeto a Scacchi” è composto di dodici quadrati della misura di un metro di lato per ognuno che, disposti in modo particolare, consentono di svolgere un gran numero di azioni preatletiche, preacrobatiche e tecniche.

Il “Tappeto a Scacchi” è assemblato in maniera da rappresentare tre aree di forma quadrata denominate rispettivamente aree ALFA, BETA e GAMMA.

Area ALFA: quattro quadrati due rossi e due blu disposti trasversalmente;

Area BETA: quattro quadrati blu;

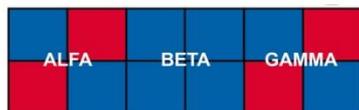
Area GAMMA: quattro quadrati due rossi e due blu disposti trasversalmente.



Nell'Area ALFA si svolgono attività preatletiche;

nell'Area BETA si svolgono attività preacrobatiche;

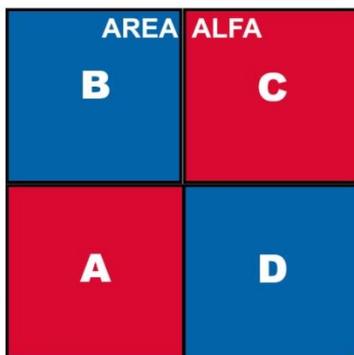
nell'Area GAMMA si svolgono attività tecniche.



NELLA DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI IL PIEDE DESTRO È SEMPRE INDICATO PRIMA DEL PIEDE SINISTRO.



AREA DI PARTENZA A PIEDI PARI



AREA BETA

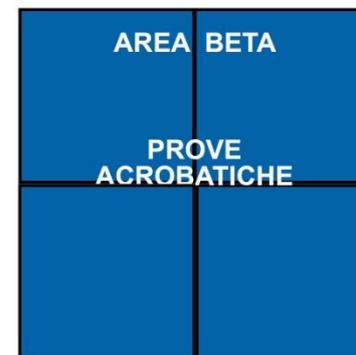


AREA DI ARRIVO A PIEDI PARI

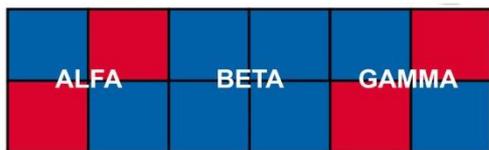
OGNI PERCORSO DEVE ESSERE RIPETUTO DUE VOLTE.

NEGLI ESERCIZI N° 3, 5, 6 E 8 SI DEVE UTILIZZARE PRIMA L'ARTO DESTRO E NELLA SECONDA PROVA L'ARTO SINISTRO.

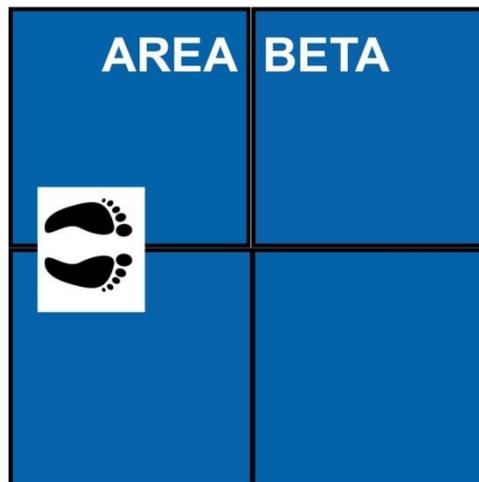
NELL'ESERCIZIO N°7 LA TRASLOCAZIONE E L'AVVITAMENTO DEVONO ESSERE SVOLTI PRIMA A DESTRA E POI A SINISTRA.



- 1) UN BALZO** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(C)** - RAGGIUNGERE L'AREA DI ARRIVO (AREA BETA) PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.
- 2) DUE BALZI** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)** E UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA
- 3) TRE BALZI** - UN BALZO MONOPODALICO IN AVANTI CON IL PIEDE DESTRO SUL QUADRATO ROSSO **(A)**, UN BALZO MONOPODALICO IN AVANTI CON IL PIEDE SINISTRO SUL QUADRATO ROSSO **(C)** E UN BALZO IN AVANTI ATTERRANDO A PIEDI PARI DI SPALLE NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA PROVA ACROBATICA
- 4) QUATTRO BALZI** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)**, UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(C)**, UN BALZO INDIETRO A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)** E UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI ATTERRANDO NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.
- 5) CINQUE BALZI** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)**, UN BALZO/SFORBICIATO SUI QUADRATI ROSSI **(A)** E **(C)**, UN BALZO/SFORBICIATO SUI QUADRATI BLU **(B)** E **(D)**, UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(C)** E UN BALZO IN AVANTI CON TRASLOCAZIONE DI 180° A PIEDI PARI ATTERRANDO DI SPALLE NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.
- 6) SEI BALZI** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)**, UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO BLU **(D)**, UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO ROSSO **(C)**, UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO BLU **(D)**, UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO ROSSO **(C)** E UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI CON TRASLOCAZIONE DI 180° A PIEDI PARI ATTERRANDO DI SPALLE NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). I BALZI MONOPODALICI DEVONO ESSERE ESEGUITI IN RAPIDA SUCCESSIONE. EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.
- 7) SETTE BALZI** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)**, UN BALZO LATERALE DI 90° A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(B)** E ROSSO **(C)**, UN BALZO FRONTALE CON TRASLOCAZIONE DI 180° A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(A)**, UN BALZO LATERALE CON ROTAZIONE DI 90° A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(C)**, UN BALZO INDIETRO A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)**, UN BALZO IN AVANTI CON AVVITAMENTO DI 360° A DESTRA A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(C)** UN BALZO IN AVANTI CON AVVITAMENTO DI 360° A PIEDI PARI A SINISTRA NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.
- 8) OTTO BALZI** - OTTO BALZI MONOPODALICI CON IL PIEDE DESTRO SUI QUADRATI **A, D, A, B, C, B, C,** e ATTERRARE A PIEDI PARI NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.



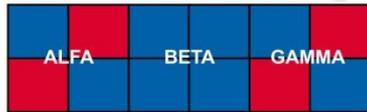
PER RISPETTARE I CRITERI DELLA DIDATTICA E DELLA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO, GLI ESERCIZI POTRANNO ESSERE SVOLTI PRIMA SULL'AREA ALFA, POI SULL'AREA BETA ED INFINE SULL'AREA GAMMA. L'INSEGNANTE POTRÀ DESTRUTTURARE ANCHE GLI ESERCIZI PER FAVORIRE GLI ALUNNI NELL'ESECUZIONE E NELL'APPRENDIMENTO.



GLI ESERCIZI ACROBATICI SI SVOLGONO SULL'AREA BETA E DEVONO ESSERE RIPETUTI DUE VOLTE.

GLI ESERCIZI N° 3, 5 E 6 DEVONO ESSERE SVOLTI UNA VOLTA A DESTRA E UNA VOLTA A SINISTRA.

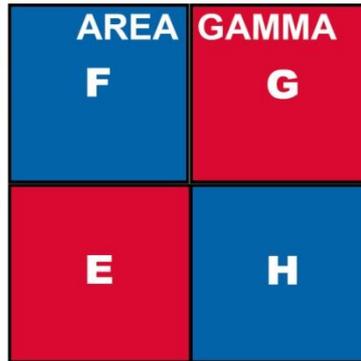
- 1) CADUTA IN AVANTI** (Mae Ukemi). ASSUMERE LA STAZIONE ERETTA.
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.
- 2) CADUTA LATERALE** (Yoko Ukemi). ASSUMERE LA STAZIONE ERETTA.
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.
- 3) CADUTA INDIETRO** (Ushiro Ukemi). ASSUMERE LA STAZIONE ERETTA.
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA
- 4) CAPOVOLTA IN AVANTI.** RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.
- 5) ROTAZIONE DI 180° E CADUTA SULLE MANI.** ASSUMERE LA STAZIONE ERETTA.
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA
- 6) CADUTA ROTOLATA** (Zempo Kaiten Ukemi). ASSUMERE LA STAZIONE ERETTA.
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.
- 7) CAPOLTA AVANTI, PONTE, RUOTA A DESTRA, RUOTA A SINISTRA.**
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.
- 8) CAPOVOLTA AVANTI, RONDATA A DESTRA E RONDATA A SINISTRA.**
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.



YOE



ZENKUTSU
DACHI



1
JODAN
UKE



2
GEDAN
BARAI



3
UCHI
UKE



4
YAKU
TZUKI



5
OI
TZUKI



6
MAE
GERI



7
YOKO
GERI



8
MAWASHI
GERI

- 1) **AREA GAMMA:** BALZO AVANTI CON PIEDI PARALLELI (**YOE**) SUI QUADRATI ROSSO (E) E BLU (F): POSIZIONE DI GUARDIA (**ZENKUTSU DACHI**) SUI QUADRATI ROSSI (E e G), PARATA ALTA CON ARTO SINISTRO OMOLATERALE) **JODAN UKE**.
YOE (PIEDI PARALLELI) SUI QUADRATI ROSSO E BLU (E) e (F), RIPETERE SUI QUADRATI BLU CON L'ARTO DESTRO.
- 2) ALLA SEQUENZA TECNICA PRECEDENTE AGGIUNGERE, DOPO (**JODAN UKE**) PARATA ALTA CON ARTO SINISTRO OMOLATERALE), PARATA BASSA CON LO STESSO BRACCIO (**GEDAN BARAI**).
YOE (PIEDI PARALLELI) SUI QUADRATI ROSSO E BLU (E) e (F), RIPETERE SUI QUADRATI BLU CON L'ARTO DESTRO.
- 3) ALLA SEQUENZA TECNICA PRECEDENTE AGGIUNGERE, DOPO (**JODAN UKE**) PARATA ALTA CON ARTO SINISTRO OMOLATERALE), PARATA BASSA CON LO STESSO BRACCIO (**GEDAN BARAI**), PARATA LATERALE CON LO STESSO BRACCIO (**UCHI UKE**).
YOE (PIEDI PARALLELI) SUI QUADRATI ROSSO E BLU (E) e (F), RIPETERE SUI QUADRATI BLU CON L'ARTO DESTRO.
- 4) ALLA SEQUENZA TECNICA PRECEDENTE AGGIUNGERE DOPO (**JODAN UKE**) PARATA ALTA CON ARTO SINISTRO OMOLATERALE), PARATA BASSA CON LO STESSO BRACCIO (**GEDAN BARAI**), PARATA LATERALE CON LO STESSO BRACCIO (**UCHI UKE**), PUGNO CON ARTO CONTROLATERALE -DESTRO- (**GYAKU TSUKI**).
YOE (PIEDI PARALLELI) SUI QUADRATI ROSSO E BLU (E) e (F), RIPETERE SUI QUADRATI BLU CON L'ARTO DESTRO.
- 5) ALLA SEQUENZA TECNICA PRECEDENTE AGGIUNGERE, DOPO LE TRE PARATE ED IL PUGNO CONTROLATERALE, PUGNO CON ARTO OMOLATERALE -SINISTRO- (**OI TSUKI**).
YOE (PIEDI PARALLELI) SUI QUADRATI ROSSO E BLU (E) e (F), RIPETERE SUI QUADRATI BLU CON L'ARTO DESTRO.
- 6) ALLA SEQUENZA TECNICA PRECEDENTE AGGIUNGERE CALCIO IN AVANTI CON ARTO INFERIORE ARRETRATO - DESTRO- **MAE GERI** E RIPETERE SUI QUADRATI BLU CON LE STESSE MODALITÀ INDICATE IN PRECEDENZA.
- 7) ALLA SEQUENZA TECNICA PRECEDENTE AGGIUNGERE CALCIO LATERALE IN AVANTI CON ARTO INFERIORE ARRETRATO -DESTRO- **YOKO GERI** E RIPETERE SUI QUADRATI BLU CON LE STESSE MODALITÀ INDICATE IN PRECEDENZA.
- 8) ALLA SEQUENZA TECNICA PRECEDENTE AGGIUNGERE CALCIO CIRCOLARE IN AVANTI ALTO CON ARTO INFERIORE ARRETRATO -DESTRO- **MAWASHI GERI** E RIPETERE SUI QUADRATI BLU CON LE STESSE MODALITÀ INDICATE IN PRECEDENZA.

INIZIO PRATICA SPORTIVA

discipline preferite;
motivazioni della scelta;

.....

.....

CAUSE DI ABBANDONO

scelta di altra disciplina;
poca attenzione da parte dell'Allenatore;
distrazioni;
i primi amori;
difficoltà di conciliare sport e studio;
rapporti negativi con l'Allenatore;
rapporti negativi con i compagni di allenamento;
decisione dei genitori;
costi troppo elevati;
selezioni che inducono i soggetti a considerarsi "scartati";

.....

.....

Relatore: Riccardo Partinico,
Reggio Calabria, 30/08/1957



Karateka di interesse nazionale dal 1979 al 1985 - Cat. Kg. 75;
Laurea in Scienze Motorie e Sportive, 110 e lode tesi sul Karate;
Docente di Scienze Motorie e Sportive abilitato Scuole I e II grado;
Maestro di Karate “Specializzato” Scuola Centrale dello Sport Roma;
Coach Internazionale WKF;
Cintura Nera 6° Dan FIJLKAM;
Docente della Scuola dello Sport CONI-Calabria;
Responsabile Scuola e Promozione FIJLKAM-Calabria;
Giornalista sportivo USSI - Specializzato Judo, Lotta e Karate;

Onorificenze sportive:

Palma d’Argento C.O.N.I. al Merito Tecnico;
Direttore Tecnico ASD Fortitudo 1903 - “Collare d’Oro C.O.N.I.”;
Presidente ASD Mediterraneo 1985 - “Stella di Bronzo C.O.N.I.”;

Pubblicazioni sul Karate:

“Il Progetto Leonardo”, “Dal Gioco allo Sport”, “Karate Games”.