

# KARATE



Il karate è un'arte marziale che si propone attraverso la disciplina, la concentrazione e l'attività motoria di educare il praticante ai più alti valori quali la lealtà, l'onestà, l'umiltà e il rispetto universale. Basato sull'autocontrollo permette l'acquisizione di una maggiore sicurezza e un adeguato comportamento in ogni situazione, attraverso una piena consapevolezza di sé.

Il karate è inoltre utile nell'educare i bambini e i ragazzi in generale ai valori di libertà, dignità e umanità, per orientare i loro comportamenti alla cooperazione, al rispetto delle regole e alla accettazione di sé e degli altri. Attraverso un percorso che tiene conto dell'importanza della mente, unità che presiede alle decisioni emotive e razionali, e del corpo, inteso come mezzo per comunicare, il karate crea nel praticante una situazione di equilibrio e di benessere. Durante il periodo messo a disposizione dal Convitto, verrà presentato il karate attraverso una forma ludica mantenendo inalterati i valori fondamentali che questa disciplina si prefigge. Il karate per le sue caratteristiche può essere quindi considerato come metodo educativo alternativo, e utilizzato anche per la risoluzione di problemi attualmente molto diffusi tra i giovani, come ad esempio la prevenzione di fenomeni di bullismo o dell'insicurezza che porta ragazzi sempre più giovani a rifugiarsi nella droga. Grazie all'autocontrollo acquisito attraverso il karate, i praticanti riescono a mantenere una lucidità

mentale anche in situazioni di stress elevato, lucidità che permette di prendere decisioni adeguate e di comportarsi sempre correttamente. La consapevolezza del partner-avversario e delle sue valenze, per poter progredire personalmente nell'acquisizione delle capacità di prestazione, comporta l'instaurazione di un rapporto di collaborazione molto stretto che coinvolge la dimensione affettivo-morale della personalità e che porta all'instaurazione di una profonda solidarietà, che difficilmente si incrina quando il partner-avversario di allenamento diventa antagonista in gara. Il "sudare insieme", l'essere "attaccato" o "attaccare", il "subire" o il "prevalere" all'interno di un processo intenzionalmente creato e che consente il "progredire insieme", comporta il riconoscimento dell'altro e del suo valore, che è il fondamento del rapporto di profonda solidarietà che nasce tra' partner, e il cui valore educativo risulta evidente. In sostanza, la verifica continua, all'interno delle situazioni di allenamento, delle proprie valenze e dei propri limiti e la constatazione dell'indispensabilità della collaborazione del partner-avversario per il loro superamento, attivano processi molto efficaci di comunicazione e di socializzazione, favorendone il rispetto. Tale rispetto viene successivamente adottato come metodo di comportamento nella vita reale.

Il progetto di questa disciplina di grande fascino e di tradizione millenaria, vuole contribuire allo sviluppo completo ed armonico della personalità dei giovani, aiutandoli a conquistare la propria identità mediante la conoscenza di attività che nella storia dell'uomo hanno rappresentato una garanzia di sopravvivenza e di cambiamento delle condizioni di vita. Gli stimoli proposti, distinti, progressivi e gradualmente, verranno predisposti da esperti secondo itinerari metodologici commisurati alla età.

Gli esperti si impegneranno a trasmettere i valori fondamentali di questa disciplina senza alterarli, attraverso un metodo nuovo e in continua evoluzione, adatto alla formazione dei bambini e dei giovani.

Le lezioni si svolgeranno nell'orario scolastico messo a disposizione della scuola e avranno la durata di un'ora con una frequenza settimanale. Gli alunni partecipanti al corso non avranno bisogno di alcun abbigliamento e/o attrezzatura particolare, ma sarà sufficiente indossare una tuta da ginnastica; la pratica del karate non prevede alcun contatto fisico da parte degli atleti, non sono necessari quindi guanti e abbigliamento protettivo.

**Finalità:**

- ★ Favorire la partecipazione di tutti gli alunni alle attività proposte.
- ★ Attraverso la pratica di questa disciplina, istituire relazioni umane che possano facilitare il processo insegnamento-apprendimento.
- ★ Dare risposta al grande bisogno di stimoli e di movimento dei bambini.
- ★ Fornire ai bambini ulteriori momenti di confronto con i coetanei per lo sviluppo di un corretto concetto di agonismo e competizione.
- ★ Presentare il karate come è realmente, cercando di cambiare l'idea errata che si ha di questa disciplina; il karate non significa violenza, ma è un metodo attraverso il quale imparare il rispetto universale.
- ★ Promuovere la pratica di questa disciplina sportiva affinché possa diventare abitudine di vita e parte integrante del curriculum scolastico.

**Obiettivi e competenze:**

- ☺ Acquisire una migliore capacità di concentrazione.
- ☺ Migliorare lo sviluppo di capacità motorie quali l'equilibrio, la coordinazione e la percezione spazio-tempo.
- ☺ Apprendimento di alcuni termini tecnici di base.
- ☺ Capire che il karate non è disciplina violenta.
- ☺ Imparare alcune regole di comportamento da mantenere dentro e fuori dalla palestra.
- ☺ Migliorare la coordinazione dinamica e gli schemi motori di base.
- ☺ Sviluppare un corretto agonismo ed una sana competizione.