



Spett.le

UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE

**Alla c.a. Resp. Attività motoria E p. c.
Ufficio scolastico Provinciale di
Rovigo.**



OGGETTO: progetto scuola KICK BOXING

PREMESSA:

Viviamo in un tipo di società dove l'aggressività viene coltivata ogni giorno attraverso i media e no. I giovani sono bombardati da linguaggi e immagini aggressive e molto spesso si comportano seguendo modelli sbagliati. Di qui il bullismo nelle scuole, per esempio, ma anche aggressioni fisiche di cui sono vittime - per le ragioni più diverse - soprattutto i giovani di ambo i sessi.

A.S.D. WIP ACADEMY

via Cavallotti, 12. 45100 Rovigo

+39 348 051 7819 email: asd.wip@libero.it



INDICE:

- I. Kick boxing a scuola.*
- II. Chi propone il progetto.*
- III. Obiettivi formativi.*
- IV. Contenuti e metodologia.*



I. Kick boxing a scuola

Questa attività non è pericolosa, si tratta infatti di un impostazione molto simile al karate, salvaguardando prima di qualsiasi altra cosa, la salute e l'integrità dei bambini.

Il numero di lezioni previste per ogni classe, durante l'orario di attività motoria a titolo completamente gratuito, è da concordare con l'istituto (indicativamente 4). Affiancando così la maestra della relativa ora.

Più piccoli sono gli studenti, più la lezione sarà ludica. Kick Boxing è uno sport di combattimento dove sono previste diverse specialità, tra quelle a contatto leggero ci sono il Point Fighting e il Light Contact, durante le nostre lezioni, noi approcceremo esclusivamente al Point Fighting, cioè una branca della Kick Boxing dove ogni punto viene assegnato al momento, per poi ripartire dalla propria posizione, esattamente come la scherma.

I bambini con disabilità potranno svolgere le stesse attività, con agevolazioni a seconda del tipo e grado di disabilità.

Lo **scopo** principale del progetto è avvicinare i bambini delle scuole primarie e secondarie di primo grado alle arti marziali e sport di combattimento, vivendo l'esperienza attraverso il gioco. Il progetto trova nello sviluppo degli obiettivi previsti la possibilità di rendere più vivo e più armonico lo sviluppo integrale della persona e, nello stesso tempo, attraverso il gioco, far acquisire abilità quali, coordinazione, scelta di tempo, discriminazione spaziale e temporale, e soprattutto le capacità decisionali del soggetto. Nel gioco, insieme agli altri, scatta il meccanismo di confronto, d'osservazione e d'imitazione dei diversi comportamenti, e quindi attraverso l'esecuzione del gioco nella sua forma globale si arriva ad apprendere ed affinare i gesti per migliorare l'esecuzione stessa. Tutto questo deve essere proposto lasciando libero il bambino di esprimere tutte le proprie potenzialità creative.

A.S.D. WIP ACADEMY

via Cavallotti, 12. 45100 Rovigo

+39 348 051 7819 email: asd.wip@libero.it



II. Chi propone il progetto

ASD WIP ACADEMY è un'Associazione Sportiva Dilettantistica, appoggiata all'ente di promozione sportiva ASI e regolata dalla DSA FIKBMS.

Nata nel 2015 a Lendinara, con sede legale a Rovigo in Via Cavallotti 12, operante (al momento) presso la palestra delle scuole elementari di Lendinara (istituto Baccari). Al momento si occupa di sole tre discipline, cioè Arti Marziali Acrobatiche, Kick Boxing e Danze Latino Americane. Prevediamo comunque, nel corso del 2016, di ampliare il numero di discipline prendendo in considerazione il fitness e la danza.

L'istruttore intento a prendere parte al progetto è il Dott. Ruzzante Marco laureato in scienze motorie con la qualifica di Istruttore (secondo livello) (primo livello C.O.N.I.) rilasciato dalla federazione (FIKBMS).



III. Obiettivi formativi

La kick boxing come disciplina sportiva all'interno del progetto proposto si propone di perseguire i seguenti obiettivi formativi generali:

- Rispetto delle regole
- Rispetto dell'avversario
- Controllo degli stati emotivi

Conoscenze: conoscenza dei principali elementi tecnici, conoscenza della corretta terminologia delle azioni. Valutare i pro e i contro di ogni azione, ragionare per scegliere le azioni più efficaci in relazione a quelle dell'avversario.

la disciplina consente di esprimere al massimo la fantasia e la creatività dell'individuo, che è libero di interpretare con il massimo protagonismo espressivo un assalto, trovando soluzioni personali per ottenere la vittoria, nel pieno rispetto delle regole.

Obiettivi Specifici:

- Schemi posturali e motori
- Capacità di gestire l'equilibrio in condizioni statiche e dinamiche
- Strutturazione movimento secondo categorie spazio-temporali
- Ritmo, suono e movimento
- Codici motori e comunicazione
- Percezione e comprensione della relazione tra investimento di tempo ed energie e il proprio progresso, benessere e salute

Area motoria: Il progetto si propone di sviluppare negli alunni degli schemi motori maggiormente funzionali e tendenti all'affermazione ed al miglioramento della lateralità, allo sviluppo delle capacità percettivo-cinetiche, al miglioramento della coordinazione generale e in particolare quella oculo-manuale, all'organizzazione dello spazio e del tempo, e alla destrezza.

A.S.D. WIP ACADEMY

via Cavallotti, 12. 45100 Rovigo

+39 348 051 7819 email: asd.wip@libero.it



Capacità coordinative generali:

- Capacità di apprendimento motorio
- Capacità di controllo motorio
- Capacità di adattamento e trasformazione motoria

Capacità coordinative speciali:

- Capacità di equilibrio
- Capacità di combinazione motoria
- Capacità di orientamento. Capacità di anticipazione motoria
- Capacità di differenziazione spazio-temporale
- Capacità di fantasia motoria

Area sociale:

L' elemento essenziale non è solo attività puramente fisica, ma disciplina, regole, che saranno alla base della loro crescita e del loro futuro. All'interno dell'area sociale si punta allo sviluppo e al miglioramento della capacità di lavorare in gruppo, quindi alla collaborazione tra compagni, alla capacità di confronto e alla conoscenza e all'uso di un regolamento.



IV. *Contenuti e metodologia*

Contenuti e metodi previsti per la scuola primaria:

Contenuti:

- Esercizi di discriminazione e differenziazione dei vari segmenti del corpo (in decubito, in movimento, ecc.), di oggetti e compagni in movimento ecc.;
- Esercizi che utilizzano schemi motori fondamentali modificati in vario modo;
- Attività ritmiche-musicali;
- Esercizi con la palla, esercizi segmentari propedeutici;
- Esercizi interattivi con l'uso di mezzi vari;
- Esercizi di mobilità articolare passiva e attiva;
- Percorsi misti comprendenti schemi motori elementari;
- Esercitazioni in circuito molto elementari;
- Giochi situazionali elementari;
- Alfabetizzazione motoria specifica (postura, guardia, spostamenti, parate, attacchi a vuoto ecc.).

Classi 1° - 2° - 3°

Metodi:

- Metodo ludico;
- Metodo della libera esplorazione;
- Metodo della scoperta guidata (In forma molto semplice);
- Metodo della serie di ripetizioni.

A.S.D. WIP ACADEMY

via Cavallotti, 12. 45100 Rovigo

+39 348 051 7819 email: asd.wip@libero.it



Classi 4° - 5°

Metodi:

- Metodo ludico;
- Metodo della scoperta guidata (In forma molto semplice);
- Metodo della risoluzione dei problemi;
- Metodo della serie di ripetizioni.

Contenuti e metodi previsti per la scuola secondaria di primo grado:

Contenuti:

- Esercizi che utilizzano schemi motori fondamentali modificati in vario modo;
- Esercizi con la palla, esercizi segmentari propedeutici;
- Esercizi interattivi con l'uso di mezzi vari;
- Attività ritmiche-musicali;
- Esercizi di mobilità articolare passiva e attiva;
- Percorsi misti comprendenti schemi motori elementari (solo classi prime);
- Giochi situazionali elementari;
- Alfabetizzazione motoria specifica (postura, guardia, spostamenti, parate, attacchi a vuoto ecc.);
- Giochi di opposizione;
- Conoscenza dell'attrezzatura agonistica;
- Prove di combattimento con protezioni adatte alle loro età (corpetto, guanti, caschetto) (nelle prove di combattimento non sono previsti i calci, che saranno però inseriti nei percorsi e nella didattica).



Metodi:

- Metodo ludico;
- Metodo della scoperta guidata (In forma molto semplice);
- Metodo della risoluzione dei problemi;
- Metodo della serie di ripetizioni.

Cordiali Saluti

Il Presidente

Dott. Ruzzante Marco

A.S.D. WIP ACADEMY

via Cavallotti, 12. 45100 Rovigo

+39 348 051 7819 email: asd.wip@libero.it