

IL JUDO

Progetto:

«Judo educativo per le scuole primarie»

IL JUDO



Cos'è il judo

Caratteristiche a
confronto

La storia

Metodologia di
lavoro

Obiettivi

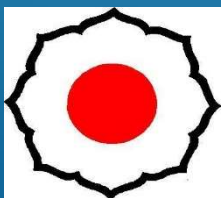
Schema didattico

Che cos'è

Il judo è una disciplina che tende a formare l'individuo attraverso una sana attività fisica, lo studio della tecnica e l'educazione morale, applicando tre principi fondamentali: «il miglior utilizzo dell'energia fisica e mentale», «noi e gli altri insieme per progredire» e «il rispetto per noi stessi, per gli altri, per il tutto». Il termine judo è composto da due ideogrammi; «ju» che significa flessibilità o cedevolezza resistente e «do» che significa via o filosofia di vita. In particolare per i bambini e più in generale per le fasce giovanili il judo è riconosciuto, da medici e pediatri, come attività estremamente formativa, che oltre a portare benefici fisici nell'età dello sviluppo, tende a sviluppare rispetto, educazione, autocontrollo, autostima, amicizia e solidarietà.

柔道

Ideogrammi del judo



Fiore di ciliegio (Sakura), simbolo del Kodokan di Tokyo

Caratteristiche a confronto

Diciotto attività: caratteristiche a confronto																	
SPORT	Glicocardiovascolare	Coordinazione	Simmetria	Situazionalità	Ciclicità	Giocosità	Disciplina	Autocontrollo	Competitività	Contatto fisico	Forza	Postura	Arti superiori	Arti inferiori	Piedi	Sopportazione fatica	Aria aperta
Atletica leggera	●	○	●●	○	●●	○	●	○	●●	○	○	●	○	●●	●	●	○
Arrampicata	○	○	●●	●	●	●	○	●	○	○	●	●	●●	●	●	○	○
Basket	●●	●	●	●●	○	●●	○	○	●●	●	●	●	●	●●	●	○	○
Calcio	●●	●	●	●●	○	●●	○	○	●●	○	○	●●	○	●●	●	●	○
Ciclismo	●●	○	●●	○	●●	○	●	○	●●	○	○	○	○	●	○	●●	○
Danza	○	●●	●●	○	○	○	●●	○	○	○	○	●●	○	●	●	○	○
Ginnastica	○	●●	●●	○	○	○	●●	○	○	○	●●	●●	●●	●●	●	○	○
Judo	●●	●●	●●	●●	●	●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●	○
Karate	●	●●	●●	●●	●	●	●●	●●	●	○	○	○	●	●	●●	○	○
Nuoto	●●	○	●	○	●●	○	●	○	●	○	●●	○	●●	○	○	●●	○
Nuoto Sincronizzato	●●	●●	●●	○	●	○	●●	○	○	○	●	●	●●	●	○	●●	○
Pallamano	●●	●	○	●●	○	●●	○	○	●●	●	●	●●	●	●●	●●	○	○
Pallanuoto	●●	●	○	○	●	○	○	○	●	○	●	●●	●	○	○	●●	○
Pallavolo	○	●	●	●●	○	●●	○	○	●●	○	○	○	●	●●	●●	○	○
Pattinaggio	○	○	●●	○	●●	○	○	○	●	○	●	○	○	●●	○	●●	○
Rugby	●●	○	●●	●●	○	●●	○	○	●●	●●	○	○	○	○	○	○	○
Scherma	○	●	○	●●	●	○	●●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Tennis	●●	●	○	●●	●	●	○	○	●●	○	○	○	○	○	○	○	○

In questa tabella è stato assegnato un punteggio di trascurabile (pallino vuoto), discreta (un pallino pieno), o importante (due pallini pieni) presenza di alcune caratteristiche per alcune tra le discipline più comuni (sono presenti quelle più rappresentative per le loro peculiarità, anche se a volte con un numero di praticanti inferiori ad altre qui non citate).

La storia

Il judo è stato ideato e codificato nel 1882, in Giappone, dal Prof. Jigoro Kano (1860-1938). Pedagogo, Preside di liceo e per molti anni dirigente del Ministero dell'Educazione del Giappone, il Prof. Kano, di carattere pacifista e convinto assertore della cooperazione e dell'amicizia tra i popoli, volle recuperare e adattare ad una pratica sicura le antiche arti di combattimento del proprio Paese, ritenendole patrimonio culturale, per farne un'efficace strumento educativo per l'individuo e per la società. Ha chiamato questo metodo Kodokan Judo.

Dagli anni '30 gli insegnanti del Kodokan hanno progressivamente diffuso il judo in tutto il mondo. Dal 1964 è disciplina olimpica.

METODOLOGIA DI LAVORO

- ▶ L'attività viene svolta attraverso esercizi gioco mediante i quali i bambini sviluppano autocontrollo e schemi psicomotori di base. Il programma, in generale, è incentrato sul miglioramento dell'equilibrio e del giusto modo di cadere senza danno, nel contempo vengono stimolati lo sviluppo dell'autostima, del rispetto degli altri e delle regole del vivere insieme.
- ▶ Vengono proposti momenti d'insegnamento collettivo, organizzati in modo motivante, mantenendo costante l'interesse dei bambini, finalizzati alla promozione dello sviluppo polivalente della motricità e della personalità.
- ▶ Viene dato un giusto apprezzamento agli sforzi degli allievi per aumentare il raggiungimento della fiducia in se stessi. Le critiche, quando necessarie, saranno espresse in modo semplice, chiaro e costruttivo.

OBIETTIVI

- ▶ Gli obiettivi specifici sono riferiti al graduale insegnamento delle cadute, che sono anche utile strumento per condurre l'allievo alla consapevolezza del proprio corpo e al coordinamento degli schemi motori. Inoltre vengono - insegnati:
 - ▶ - il saluto, come principio di rispetto e di autocontrollo;
 - ▶ - esercizi ludici, necessari all'apprendimento dell'uso espressivo del corpo;
 - ▶ - rispetto delle regole;
 - ▶ - introduzione di esercizi propedeutici alla tecnica, cercando di portare i bambini ad una gestione sempre più consapevole e controllata della propria corporeità e ad un utilizzo controllato della fisicità propria e degli altri.
- ▶ In generale la pratica deve rappresentare per i bambini, oltre ad un momento di crescita, anche un'esperienza creativa, di sfogo controllato, senza alcuna pretesa di competizione o agonismo.

Schema didattico

GESTIONE
DEL TEMPO E
DELLO
SPAZIO

RISPETTO
DELLE REGOLE

**Judo educativo per le
scuole primarie**

DISPONIBILITÀ E
RESPONSABILITÀ

CAPACITÀ E
ABILITÀ
MOTORIE

