



FIJLKAM

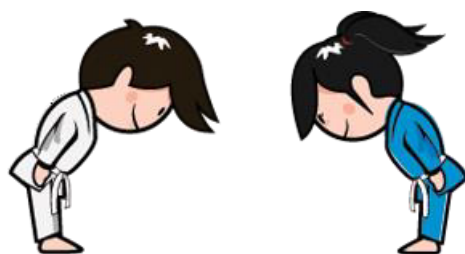
FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI

 **SPORT**
E SALUTE

 MINISTERO
DELL'ISTRUZIONE



CINTURE BIANCHE

KARATE

PROGETTO PROMOZIONALE

NELLE ISTITUZIONI SCOLASTICHE
PRIMARIA E SECONDARIA 1.o E 2.o GRADO
GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI

Anno scolastico 2025/2026

Sommario

1 - PREMESSA.....	3
2 - FINALITÀ.....	3
3 - OBIETTIVI.....	4
3.1 - OBIETTIVI GENERALI.....	4
3.2 - OBIETTIVI DIDATTICI.....	4
3.3 - OBIETTIVI SPECIFICI.....	4
4 - CONTENUTI E METODOLOGIE	5
5 - IL GIOCO TECNICO CON I PALLONCINI COASSIALI	5
6 – ALUNNI CON DISABILITA' - PARAKARATE	6
7 - DURATA DEL PROGETTO.....	6
9- TECNICI RESPONSABILI	7
10 - SEDE DEGLI ALLENAMENTI	7
11 - STRUMENTI E MATERIALI.....	7
12 - COSTI.....	7
13 - VALUTAZIONE DEL PROGETTO.....	7

1 - PREMESSA

Con il presente progetto denominato "*Cinture Bianche*" ci si propone di realizzare una concreta azione di avviamento allo sport e di diffusione dei suoi valori positivi affinché la pratica sportiva diventi stile di vita da iniziare in età scolare e da mantenere per sempre.

2 - FINALITÀ

Il progetto vuole offrire agli alunni della scuola secondaria di primo e secondo grado una proposta operativa, a fini promozionali, relativa alla pratica sportiva del Karate nella Scuola e della sua applicazione tra le discipline riconosciute nei Giochi Sportivi Studenteschi.

Il Karate, pur essendo ancora poco conosciuto rispetto ad altre discipline, ha tutte le caratteristiche del gioco sportivo completo e formativo e quindi particolarmente adatto per il giovane in fase di crescita. Le sue componenti legate alle origini antiche di arte marziale che sono state mantenute anche nel contesto sportivo, danno un valore aggiunto ed un certo fascino a questa disciplina sportiva. Oltre alla tecnica, il porre enfasi al rituale del saluto, all'inizio e alla fine della lezione, la cultura del rispetto delle persone che si allenano assieme e dell'autocontrollo, rappresentano dei valori importanti che ci permettono di portare nelle scuole un messaggio educativo speciale e diverso da tutti gli altri. Molti di questi principi, che nella società moderna sono stati sostituiti da altri di discutibile valore, sono invece parte integrante della pratica del Karate, anche di quella sportiva, e questo consente di avere una posizione molto vantaggiosa nei confronti dell'istituzione scolastica ed anche dei Genitori, i quali potranno favorire la continuazione della pratica presso un sodalizio affiliato. La pratica del Karate non richiede particolari attrezzature e sul territorio sono presenti molte associazioni affiliate in grado di poter accogliere gli alunni che volessero proseguire lo studio della disciplina.

Questo progetto ha lo scopo di promuovere questa disciplina coinvolgendo tutti gli alunni, senza discriminazione alcuna, frequentanti le Scuole dell'obbligo, nel rispetto delle potenzialità e delle competenze di ognuno.

Il Karate, in quest'ottica, si presenta come pratica sportiva che armonizza in modo completo l'area morfologico-funzionale, l'area intellettuale-cognitiva, l'area affettivo-morale e l'area sociale per la formazione della personalità.

3 - OBIETTIVI

I principali obiettivi da perseguire sono di ordine generale, didattici e specifici.

2.1 - OBIETTIVI GENERALI

1. Stimolare lo sviluppo delle capacità relative alle funzioni senso-percettive;
2. Stimolare le capacità cognitive in funzione allo sviluppo delle capacità coordinative e alla strutturazione dello schema corporeo;
3. Stimolare le capacità di apprendimento e la trasformazione dei movimenti;
4. Acquisire e affinare gli schemi motori statici e dinamici, finalizzati al controllo del corpo, all'organizzazione e realizzazione di movimenti complessi.

2.2 - OBIETTIVI DIDATTICI

Dal punto di vista didattico si perseguiranno i seguenti obiettivi:

- a) Consolidamento schemi motori di base;
- b) Sviluppo delle capacità coordinative;
- c) Stimolare il comportamento motorio-relazionale;
- d) Miglioramento della mobilità articolare;

2.3 - OBIETTIVI SPECIFICI

Gli obiettivi specifici sono rappresentati dall'acquisizione delle seguenti capacità:

- a) Acquisizione e controllo degli equilibri (statici, statico-dinamici, dinamici);
- b) Stabilizzazione e controllo della lateralità;
- c) Capacità di coordinare movimenti raffinati;
- d) Capacità di apprendere rapidamente nuovi movimenti;
- e) Capacità di adattare velocemente le esperienze motorie precedenti a nuove situazioni;
- f) Sensibilizzazione degli analizzatori tattili, statico-dinamico, cinestetici;

- g) Capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti;
- h) Capacità di orientamento spazio-temporale;
- i) Capacità di differenziazione;
- j) Capacità di reazione;
- k) Capacità di trasformazione del movimento;
- l) Apprendimento delle tecniche della disciplina da utilizzare nel Gioco Tecnico con i Palloncini coassiali:
- m) Apprendimento delle regole del Gioco Tecnico con i Palloncini coassiali.

3 - CONTENUTI E METODOLOGIE

L'obiettivo finale è far acquisire agli alunni che aderiscono al Progetto Scuola il programma tecnico denominato Gioco Tecnico con i Palloncini coassiali.

La metodologia utilizzata sarà quella dell'introduzione graduale di prove destrutturate (esercizi finalizzati ad incrementare le abilità motorie di base quali i percorsi), semi strutturate (combinazione di tecniche ed esercizi a corpo libero) e strutturate (confronto con il Gioco Tecnico dei Palloncini coassiali).

4 - IL GIOCO TECNICO CON I PALLONCINI COASSIALI

Il Gioco Tecnico con i Palloncini coassiali si esegue utilizzando un particolare attrezzo che rappresenta un ipotetico avversario. L'attrezzo è costituito da un ritto appoggiato su una base solida sul quale sono posti 2 palloncini (o 1 palloncino nella parte alta e 1 cilindro in quella bassa) scorrevoli, in materiale spugnoso (gommapiuma). Questi 2 palloncini coassiali sono posizionati uno all'altezza della testa (Jodan) e uno all'altezza del busto (Chudan) dell'Atleta. La posizione, quindi, varia a seconda dell'altezza dell'esecutore e rappresentano le aree dove potranno essere portate le tecniche previste dal gioco.



Gli alunni/atleti avranno la possibilità di portare ai 2 bersagli (palloncini), nei 30 o 45 secondi di tempo a disposizione per l'esercizio, solo alcune tecniche con gli arti superiori e inferiori, cercando di usare il massimo controllo nell'esecuzione. Non è ammesso nessun tipo di contatto delle tecniche sui palloncini. L'abilità di eseguire le tecniche, in movimento con spostamenti coordinati, in modo simmetrico, con velocità e con il giusto controllo sul bersaglio (da 1 a 10 cm) rappresentano i parametri di valutazione applicati dall'arbitro per individuare il vincitore tra i due alunni/atleti. La valutazione è di tipo globale e il confronto è sospeso solo nel caso in cui uno dei due alunni/atleti commetta una infrazione di contatto o utilizzi tecniche non consentite.

5 – ALUNNI CON DISABILITA' - PARAKARATE

Ove possibile, per gli Alunni che presentano determinate disabilità, sarà possibile proporre le modalità di gioco (percorsi) reperibili in appendice alla Guida Tecnica che accompagna il presente progetto.

6 - DURATA DEL PROGETTO

Il Progetto avrà la durata di 8 lezioni di 1 ora ciascuna per ogni classe. Le lezioni si svolgeranno concordando gli orari e i giorni con il corpo docente della Scuola interessata.

7 - DESTINATARI

Al progetto sono interessati alunni frequentanti la Scuola Primaria e Secondaria di primo grado dell'Istituto Comprensivo che aderirà al progetto.

9- TECNICI RESPONSABILI

L'Associazione Sportiva candidata al progetto metterà a disposizione della Scuola aderente al progetto un Insegnante Tecnico Federale, opportunamente formato sulla metodologia d'insegnamento nell'ambito giovanile, il quale seguirà una specifica Guida Tecnica omologata dalla Federazione.

10 - SEDE DEGLI ALLENAMENTI

Gli allenamenti si svolgeranno presso la palestra della Scuola che ospiterà il progetto o presso altre strutture convenzionate.

11 - STRUMENTI E MATERIALI

L'Associazione Sportiva metterà a disposizione il materiale necessario per l'esecuzione del progetto quali le attrezzature necessarie per le esercitazioni tecniche del Gioco Tecnico del Palloncino coassiale. Se disponibili verranno usati anche attrezzi disponibili presso la Scuola.

12 - COSTI

La Scuola e le Famiglie degli alunni non avranno alcun costo da sostenere per il progetto e i rimborsi degli Insegnati Tecnici saranno a carico dell'Associazione Sportiva.

13 - VALUTAZIONE DEL PROGETTO

Ad ogni lezione il Tecnico compilerà la Scheda Rilevamento Attività, descrivendo in modo sintetico la lezione svolta, se sono stati raggiunti gli obiettivi prefissati ed eventuali difficoltà riscontrate.

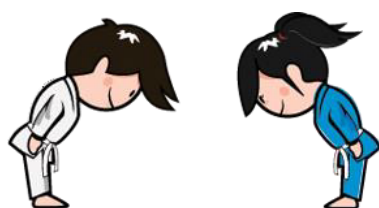
Alla conclusione del progetto verrà elaborata dal Tecnico incaricato una Relazione Finale che riassumerà il lavoro svolto e che sarà sottoposta alla valutazione della Scuola.



FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

 **SPORT**
E SALUTE



CINTURE BIANCHE

settore

KARATE

PROGETTO PROMOZIONALE
ISTITUZIONI SCOLASTICHE PRIMARIE

GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI
ISTITUZIONI SCOLASTICHE SECONDARIE 1.o e 2.o GRADO

Anno Scolastico 2025-2026

GUIDA TECNICA

Commissione Nazionale di Progetto
M.o Maurizio Feggi - M.a Patrizia Priore - M.o Giorgio Rainoldi

Sommario

1 – LA GUIDA TECNICA	3
2 – GLI SPORT DA COMBATTIMENTO E IL KARATE	4
3 - STRUTTURAZIONE GENERALE DELLE LEZIONI	4
4 - CALENDARIO DELLE LEZIONI.....	5
5 – LE SCHEDE DI VALUTAZIONE	8
6 - GLI ESERCIZI DI PREPARAZIONE	8
7 - LE ANDATURE E TRASLOCAZIONI	8
8 - I PERCORSI	9
9 - I GIOCHI	9
10 - PREPARAZIONE DELLE TECNICHE DI BASE.....	10
11 - IL GIOCO TECNICO CON I PALLONCINI COASSIALI	13
11.1 - LE 5 TECNICHE CONSENTITE	14
11.2 - LA VALUTAZIONE	17
11.3 - LE PENALITA'	17
11.4 - LE TECNICHE NON CONSENTITE.....	20
11.5 - ASSEGNAZIONE DELLA VITTORIA	22
12 - COMPOSIZIONE DEL GRUPPO ARBITRALE	22
13 – GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI	24
APPENDICE	26
A - PERCORSO 1.o CICLO (1.a, 2.a e 3.a classe).....	26
B - PERCORSO 2.o CICLO (4.a e 5.a classe)	28
C - ALTRE PROPOSTE DI PERCORSI	29
D - ALCUNI ESEMPI DI ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE.....	31
E - ALCUNI ESEMPI DI ANDATURE E TRASLOCAZIONI	32
F - PROPOSTE DI GIOCHI	36
G - SCHEDA DI VALUTAZIONE	37
H - SCHEDA RILEVAMENTO ATTIVITA'	38
I - BIBLIOGRAFIA.....	39

1 – LA GUIDA TECNICA

Il presente Manuale vuole essere uno strumento agile, di facile consultazione, per tutti gli Insegnanti Tecnici del settore Karate della FIJLKAM, incaricati per la realizzazione del progetto multidisciplinare scolastici, e i Docenti Scolastici di Educazione Motoria che consentirà di introdurre alla pratica del Karate gli Alunni della Scuola Primaria. Il progetto tecnico e la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi degli Alunni delle Istituzioni Scolastiche secondarie di 1.o e 2.o Grado.

Il Progetto base completo prevede un modulo formato da 8 lezioni di 1 ora ciascuno per classe, con un intervento almeno settimanale. Per i Giochi Sportivi Studenteschi degli Alunni delle Istituzioni Scolastiche secondarie di 1.o e 2.o Grado è possibile concentrare la preparazione all'evento sportivo in almeno 4 lezioni, indispensabili per dare le informazioni tecniche minime indispensabili per una corretta partecipazione.

L'obiettivo tecnico del Progetto è quello di fornire agli Alunni le conoscenze e le abilità motorie per eseguire correttamente le 5 tecniche di base ed essere in grado di confrontarsi con un altro compagno, attraverso il Gioco Tecnico dei Palloncini Coassiali.

Il Gioco è l'evoluzione di una metodologia da tempo sperimentata e patrimonio dell'attività giovanile promozionale della Federazione. Essa è utilizzata come primo step per avvicinare gli atleti pre-agonisti ad esprimersi nella specialità del combattimento, utilizzando combinazioni di tecniche che impegnano sia gli arti superiori che inferiori dell'atleta, in completa simmetria, in movimento quindi con l'impiego degli spostamenti, su una sagoma che rappresenta un ipotetico avversario.

La presente Guida Tecnica è anche un vademecum per tutti i Tecnici che, indipendentemente dal Progetto sopra esposto, saranno chiamati ad operare in un qualsiasi contesto scolastico, dove il tempo di intervento a disposizione è generalmente molto limitato. Essa infine può trovare spazio applicativo anche all'interno dei programmi tecnici dei corsi riservati agli atleti tesserati alla Federazione nelle fasce pre-agonistiche, quale primo gradino di un articolato percorso formativo che li porterà, nel momento in cui saranno agonisti, a confrontarsi attraverso le regole stabilite dalla federazione nazionale ed internazionale.

2 – GLI SPORT DA COMBATTIMENTO E IL KARATE

Il Karate, nella specialità del Kumite (combattimento) è uno degli sport da combattimento riconosciuti da Comitato Olimpico Internazionale, disciplina che ha debuttato ai recenti Giochi Olimpici di Tokyo.

Negli sport da combattimento, e quindi anche nel Karate, è importante eseguire gli esercizi con rapidità e quindi eseguire movimenti semplici e complessi in un tempo breve. Detta capacità va suddivisa in due momenti distinti: il primo è elaborare in tempi brevissimi una risposta ad un'azione, il secondo, dopo aver elaborato la risposta, è eseguire l'azione con estrema rapidità e coordinazione.

Molte discipline sportive, tra i quali il Karate nella specialità del Kumite, vengono classificate "sport aperto" (Open Skill). In queste discipline la situazione varia di continuo, ed è importante far eseguire dei movimenti in modo non automatizzato. Gli arti inferiori devono lavorare con gli arti superiori in maniera simultanea quindi fondamentale è alternare esercizi sia simmetrici che incrociati sui vari piani.

Risulta pertanto indispensabile e di primaria importanza, soprattutto quando si opera nelle fasce giovanili, elaborare dei programmi di apprendimento che prevedano lo sviluppo della Capacità Coordinative.

Esse sono quelle capacità motorie fondamentali, suddivise in generali e speciali, che consentono l'apprendimento generale delle abilità. Quindi saper organizzare, controllare e regolare il movimento è la capacità di saper adattarsi con il mutamento delle condizioni esterne, diverse da quelle abituali.

3 - STRUTTURAZIONE GENERALE DELLE LEZIONI

Per raggiungere gli obiettivi prefissati dal Progetto si stima siano necessario svolgere almeno 8 lezioni base per classe, con interventi di tipo frontale pratico. Qualora fosse disponibile un numero maggiore di lezioni, gli argomenti di ogni singola lezione potranno essere ampliati per garantire un miglior apprendimento da parte degli alunni.

Ogni singola lezione sarà suddivisa in 3 fasi:

- fase generale di avviamento dove il 25% del tempo a disposizione sarà dedicato agli esercizi preparatori finalizzati allo sviluppo della capacità coordinative, alla mobilità articolare, alle andature e alle prove destrutturate (percorsi),

- fase speciale formativa dove il 50% sarà riservato allo studio delle tecniche di base della disciplina e che verranno utilizzate nel Gioco Tecnico con i Palloncini coassiali.

- fase finale del gioco e del recupero dove nel restante 25% del tempo si introducono dei giochi, commisurati all'età dei soggetti e al grado di sviluppo psico-fisico raggiunto da ciascuno. Se i giochi saranno di tipo impegnativo sarà utile concludere la lezione con esercizi defaticanti semplici, blandi di ginnastica respiratoria.

4 - CALENDARIO DELLE LEZIONI

1.a Lezione

- Parte generale
 - I diversi tipi di andatura (vedi appendice)
- Parte speciale
 - Presentazione della disciplina del Karate come Arte Marziale e Sport.
 - Il Karate e il saluto: illustrazione della cerimonia del saluto e dell'importanza dei principi fondamentali su cui si basa la pratica. Illustrazione del significato dei gradi (cinture colorate) e delle diverse forme di saluto (inchino in piedi e sulle ginocchia - saiza).
 - Le 3 posture fondamentali: avanzata, centrale ed arretrata (zenkutsu, kiba o shiko e kokutsu dachi)
 - Accenni alle tecniche di attacco (pugno - zuki, percossa - uchi e calcio - geri) e di parata (uke).

2.a Lezione

- Parte generale
 - Esercitazioni sul percorso (vedi appendice)
- Parte speciale

- Ripasso delle tecniche apprese nella lezione precedente.
- La tecnica di pugno medio (yakuzuki chudan) e percossa (uraken uchi jodan)
- Le principali tecniche di parata (uke).

3.a Lezione

- Parte generale
 - Esercizi di mobilità articolari (vedi appendice)
- Parte speciale
 - Ripasso delle tecniche apprese nella lezione precedente
 - Le tecniche di calcio circolare (mawshigeri chudan e jodan, uramawashigeri)

4.a Lezione

- Parte generale
 - Esercizi di attivazione generale (arti superiori, arti inferiori, tronco)
- Parte speciale
 - Ripasso delle tecniche apprese nella lezione precedente
 - I principali spostamenti nel Karate

5.a Lezione

- Parte generale
 - Esercitazioni sul percorso (vedi appendice)
- Parte speciale
 - Ripasso delle tecniche apprese nella lezione precedente
 - Esecuzione delle tecniche apprese abbinate agli spostamenti sui 4 fronti

6.a Lezione

- Parte generale
 - Esercizi di attivazione generale (arti superiori, arti inferiori, tronco)

- Parte speciale
- Ripasso delle tecniche apprese nella lezione precedente.
- Introduzione del Gioco Tecnico dei Palloncini coassiali ed illustrazioni delle regole del gioco (aspetti tecnici e tattici, regole del controllo e simmetria delle tecniche, le 5 tecniche consentite e quelle non consentite, controllo, distanza, penalità)

7.a Lezione

- Parte generale
- Esercizi di mobilità articolari (vedi appendice)
- Parte speciale
- Esercitazione pratica del Gioco Tecnico dei Palloncini coassiali attraverso il confronto diretto tra due alunni/atleti.

8.a Lezione

- Parte speciale
- Torneo di classe con il Gioco Tecnico dei Palloncini coassiali (con ripescaggi)
- Cerimonia della consegna delle Cinture Bianche o dei Diplomi, e se disponibile, della medaglia.

Alla fine dell'intervento in tutte le classi della Scuola, si verificherà se è possibile organizzare un Torneo d'Istituto con un confronto a squadre miste. Una proposta potrebbe essere quella di selezionare una squadra composta da 4 o più alunni (con una composizione equamente distribuita tra il genere maschile e femminile) che rappresenterà la classe nel Torneo dimostrativo d'Istituto finale. Le squadre che si confronteranno saranno possibilmente costituite tra classi composte da Alunni che hanno la stessa età (torneo delle classi Prime, delle classi Seconde ecc.).

5 – LE SCHEDE DI VALUTAZIONE

Ad ogni lezione il Tecnico dovrà compilare la Scheda Rilevamento Attività (vedi appendice), descrivendo in modo sintetico le lezioni svolte nell'ambito della settimana (1.a, 2.a e 3.a parte), se sono stati raggiunti gli obiettivi prefissati ed eventuali difficoltà riscontrate.

Alla fine del Progetto dovrà essere redatta una relazione conclusiva che metterà in evidenza gli obiettivi raggiunti e le difficoltà incontrate nella realizzazione dell'intervento.

6 - GLI ESERCIZI DI PREPARAZIONE

Le lezioni avranno inizio sempre obbligatoriamente con una fase di attivazione generale per preparare le fasce muscolari e le articolazioni alla fase successiva speciale.

Una buona mobilità articolare è di grande utilità per evitare qualsiasi tipo di trauma; quindi, è necessario prestare particolare attenzione durante le fasi di allungamento muscolare.

L'elasticità articolare porta a una capacità di muoversi con una grande disinvoltura nello spazio. La mobilità articolare si sviluppa tra gli 8/13 anni ed è molto importante continuare ad eseguire esercizi di allungamento durante tutta la vita sportiva anche perché già dopo i 13 anni essa tende a decrescere.

7 - LE ANDATURE E TRASLOCAZIONI

Sono fondamentali per apprendere e migliorare alcuni schemi motori di base, sui quali poi si potranno sviluppare capacità motorie riferite a gesti più complessi. Esse contribuiscono anche al miglioramento della forza in alcuni distretti corporei utilizzati in modo diverso dal solito. Le andature vanno fatte eseguire agli allievi su distanze variabili, a difficoltà crescente con il miglioramento del gesto eseguito.

Possono essere proposte anche sotto forma di staffette (gara con un compagno) o anche con partenze incrociate dove alla difficoltà dell'andature si aggiunge anche quella dell'attenzione di evitare il contatto con il compagno che sopraggiunge dall'altra direzione.

8 - I PERCORSI

I percorsi, costituiti da diverse stazioni dove si deve eseguire un predeterminato, esercizio, rappresentano un mezzo estremamente valido per stimolare le capacità motorie degli alunni. Possono essere inizialmente proposti in forma libera e successivamente, una volta acquisite le sequenze motorie previste, anche a tempo.

I percorsi permettono di stimolare più capacità e possono servire, quando vengono valutati a tempo, a valutare il livello motorio dell'allievo e attraverso la ripetizione periodica dello stesso percorso, verificare l'andamento del processo di allenamento.

Il Percorso a Tempo deve svolgersi preferibilmente su un Tappeto costituito da materassini di gomma. Ogni elemento eseguito in modo scorretto viene segnalato dall'arbitro alzando il braccio e indicando il numero dell'ammonizione.

Ogni ammonizione comporta un incremento di 5" sul tempo di esecuzione finale del percorso. (Esempio: 3 ammonizioni = tempo effettivo 52" + 15" penalità = 67")

Saranno considerate ammonizioni tutti gli elementi (stazioni) che non saranno eseguiti correttamente come da descrizione e filmati dimostrativi del Regolamento.

Quando l'alunno fa cadere un elemento della stazione, dovrà fermarsi e riposizionarlo (tutte le volte) senza ripetere l'elemento. Se questo non verrà fatto, l'arbitro procederà con l'ammonizione.

Nei Percorsi a tempo la classifica sarà stilata sulla base del tempo di esecuzione.

In appendice vengono presentati alcuni percorsi, diversificati per fascia di età e a difficoltà crescente, che rappresentano solo delle proposte e quindi il Tecnico li potrà adattare e modificare a seconda delle necessità.

9 - I GIOCHI

I giochi, da proporre preferibilmente alla conclusione della lezione, rappresentano uno strumento molto efficace per lo sviluppo globale delle capacità coordinative e anche un mezzo valido per il consolidamento e la variazione delle abilità acquisite. Inoltre, aiutano a scaricare la tensione emotiva degli alunni dopo la fase formativa speciale che può

richiedere un impegno particolare e che non può comunque avere una durata eccessiva pena la perdita dell'attenzione.

In appendice sono proposti alcuni giochi da organizzare nell'ambito delle lezioni proposti per i Centri di Avviamento ed Orientamento del Coni.

Si consiglia anche di consultare la documentazione predisposta da Sport e Salute per il progetto Sport di Classe (in appendice sono riportati i link).

In Bibliografia si troveranno indicazioni di testi specifici su giochi di facile realizzazione perché vengono impiegati attrezzature molto semplici.

10 - PREPARAZIONE DELLE TECNICHE DI BASE

Il Gioco Tecnico con i Palloncini coassiali è un esercizio propedeutico al combattimento libero individuale (kumite) vero e proprio il quale si esprime attraverso una determinata gestualità (tecnica), nell'ambito di un determinato spazio (area di gara) e per una determinata durata temporale (tempo di gara). Nel confronto tecnico (combattimento con un avversario) le tecniche previste del regolamento dovranno essere eseguite con una determinata distanza e controllo e quindi è indispensabile che l'esecutore rielabori in continuazione la propria strategia di gara (tattica).

Appare evidente che il gesto sportivo sopra descritto, secondo i regolamenti della Federazione italiana ed internazionale, risulta di una certa complessità, adatto solo ad un atleta che raggiunto una certa maturità fisica e conoscenza tecnica nella disciplina. Per il giovane atleta che si accinge a muovere i primi passi nel Karate Sport è stato elaborato un "percorso facilitato", particolarmente adatto a soggetti di questo tipo. Sono pertanto stati ridotti i carichi di lavoro tecnico (numero limitato delle tecniche consentite) e il tempo di gara, aumentate le consegne nell'ambito del controllo del gesto (nessun contatto sui palloncini), nonché sostituito l'avversario vero con un avversario virtuale (bersaglio sui palloncini coassiali).

Il primo passo prevede l'introduzione delle tecniche che richiedono l'uso degli arti superiori e degli arti inferiori (tecniche fondamentali – kihon).

Le tecniche di attacco sono le seguenti:

- | | |
|---|-------------------|
| 1 – pugno medio diritto controlaterale | chudan yaku zuki |
| 2 – pugno (percossa) alto circolare omolaterale | jodan uraken uchi |

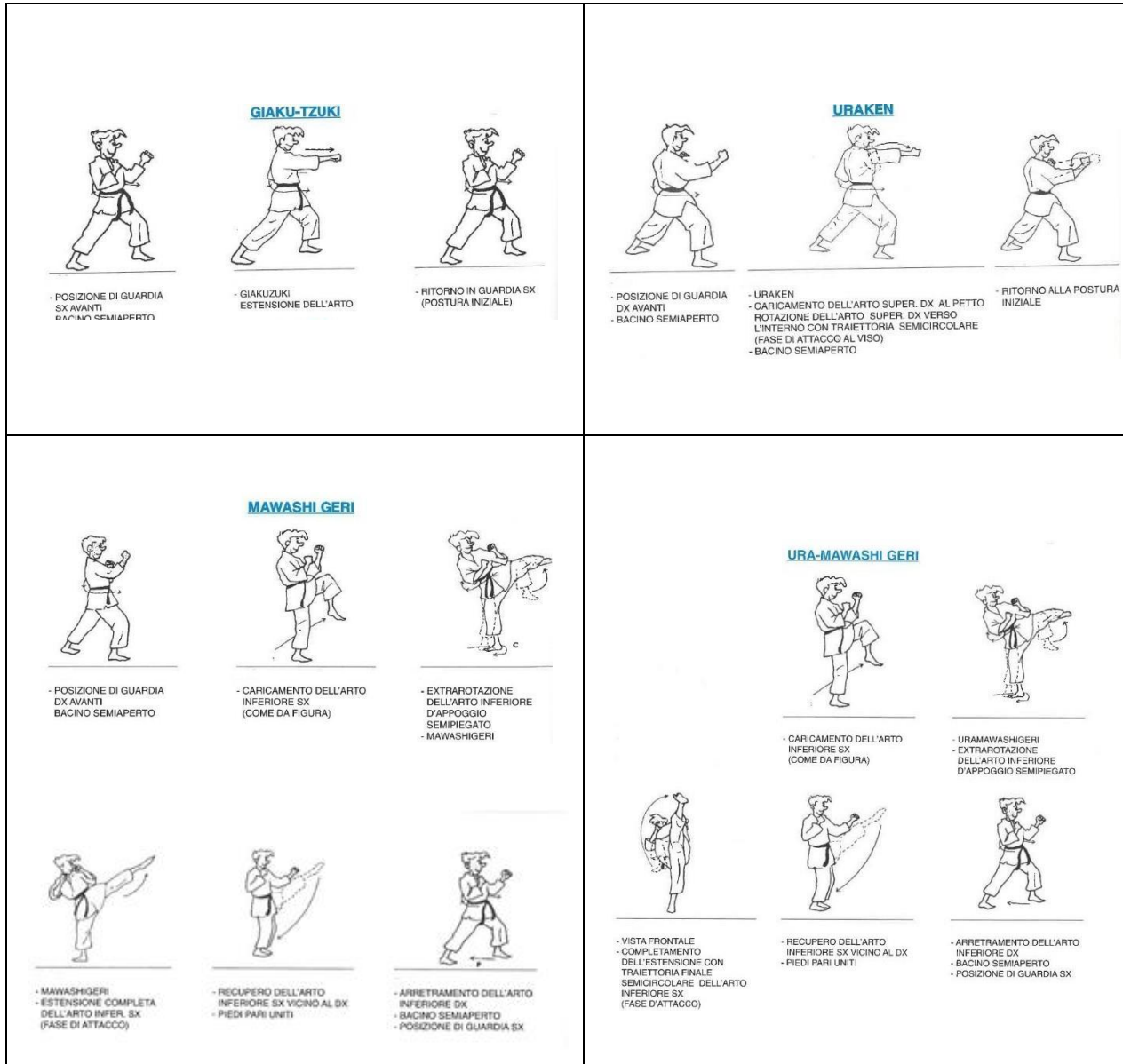
PROGETTO PROMOZIONALE SCOLASTICO "CINTURE BIANCHE" – GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2025/2026
GUIDA TECNICA

3 – calcio medio e alto circolare

chudan e jodan mawashi geri

4 – calcio alto circolare rovescio

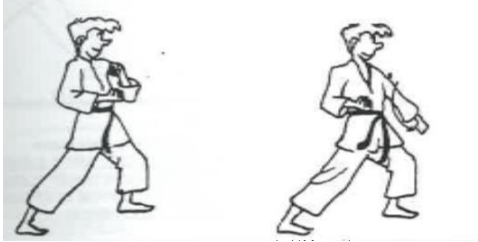


jodan ura mawashi geri



Agli alunni/atleti verranno anche spiegate con quali parti delle mani verranno impiegate per eseguire le tecniche di attacco quali il pugno (seiken), la percossa (uraken) e i calci circolari (haisoku e teisoku).

Pur non essendo applicate nell'esercizio tecnico sportivo obiettivo del corso (gioco tecnico con i palloncini coassiali), agli alunni/atleti si dovranno fornire le indicazioni relative alle principali tecniche di parata, evidenziando il concetto fondamentale e educativo che nello studio del Karate-do prima viene la difesa e solo successivamente può esserci l'azione di attacco.

Potranno pertanto essere introdotte le principali tecniche di parata basse (gedan uke), medie (chudan uke) ed alte (jodan uke) con particolare riferimento a quelle utilizzate per neutralizzare le tecniche di attacco oggetto di studio nel corso (vedi parata doppia a croce laterale per difesa del torace e della testa).

<p>Parata bassa (gedan barai – gedan uke)</p>	
<p>Parate alta (age uke – jodan uke)</p>	
<p>Parata media e alta doppia laterale (juji uke)</p>	

Successivamente si porterà l'Atleta alla conoscenza del movimento degli arti inferiori (uso degli spostamenti) per passare nella fase finale alla combinazione degli spostamenti con l'esecuzione le tecniche di base a vuoto.

Dopo l'introduzione delle tecniche di base si passerà all'applicazione delle stesse sull'attrezzo, abbinando l'importante elemento della distanza e del controllo esecutivo.

L'avversario virtuale (palloncini coassiali) non dovrà mai essere toccato e quindi verranno introdotti gli elementi regolamentari del gioco (punti e penalità).

Ogni gioco sportivo prevede delle regole le quali, se rispettate, daranno la possibilità ai giocatori di esprimere al meglio la loro prestazione e quindi di vincere.

Il Gioco Tecnico con i Palloncini coassiali, nella sua espressione competitiva, si esprime attraverso il confronto tecnico di 2 concorrenti i quali gareggiano contemporaneamente su 2 distinti attrezzi per un determinato tempo di gara (30 secondi per le scuole Primarie e 45 secondi per le scuole Secondarie).

Il gioco è gestito da un Arbitro coadiuvato da 1 Giudice, seduto posto di fronte all'Arbitro. L'Arbitro dirige tutte le fasi di gara, commina le eventuali penalità e determina alla fine del tempo previsto il vincitore del confronto tecnico. A questo proposito appare fondamentale impartire al giovane Atleta tutte le informazioni relative al diverso valore attribuito alle tecniche (qualità e quantità), alla figura dell'Arbitro, al rispetto dell'avversario e di tutte le componenti del gioco stesso.

11 - IL GIOCO TECNICO CON I PALLONCINI COASSIALI

Il Gioco Tecnico con i Palloncini coassiali si esegue utilizzando un particolare attrezzo che rappresenta un ipotetico avversario. L'attrezzo è costituito da un ritto appoggiato su una base solida sul quale sono posti 2 palloncini (o 1 palloncino nella parte alta e 1 cilindro in quella bassa) scorrevoli, in materiale spugnoso (gommapiuma). Questi 2 palloncini coassiali sono posizionati uno all'altezza della testa (Jodan) e uno all'altezza del busto (Chudan) dell'Atleta. La posizione, quindi, varia a seconda dell'altezza dell'esecutore e rappresentano le aree dove potranno essere portate le tecniche previste dal gioco.




Gli alunni/atleti avranno la possibilità di portare ai 2 bersagli (palloncini), nel tempo a disposizione per l'esercizio, solo alcune tecniche con gli arti superiori e inferiori, cercando usare il massimo controllo nell'esecuzione. Non è ammesso nessun tipo di contatto delle tecniche sui palloncini. L'abilità di eseguire le tecniche, in movimento con spostamenti coordinati, in modo simmetrico, con velocità e con il giusto controllo sul bersaglio (da 1 a 10 cm) rappresentano i parametri di valutazione applicati dall'arbitro per individuare il vincitore tra i due alunni/atleti. La valutazione è di tipo globale e il confronto è sospeso solo nel caso in cui uno dei due alunni/atleti commetta una infrazione di contatto o utilizzi tecniche non consentite.



Nel video collegato a questo link è possibile visionare come gli alunni/atleti dovranno eseguire gli spostamenti rispetto al bersaglio, variando in continuazione la distanza, la postura, il ritmo e la simmetria nell'uso degli arti inferiori.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hig6rnf1WfA>

11.1 - LE 5 TECNICHE CONSENTITE

Il gioco prevede la possibilità di eseguire le seguenti **5 tecniche nelle 2 distinte aree:**

1	<p>Bersaglio medio (palloncino o cilindro medio)</p> <p>calcio circolare medio con gamba anteriore o posteriore (Chudan Mawashigeri)</p>	
2	<p>Bersaglio medio (palloncino o cilindro medio)</p> <p>pugno diritto contrario alla gamba anteriore (Chudan Yakuzuchi)</p>	
3	<p>Bersaglio alto (palloncino alto)</p> <p>calcio circolare alto con gamba anteriore o posteriore (Jodan Mawashigeri)</p>	

4	<p>Bersaglio alto (palloncino alto) calcio circolare alto rovescio (Jodan Uramawashigeri)</p>	
5	<p>Bersaglio alto (palloncino alto) pugno circolare (Jodan Urakenuchi)</p>	

Gli alunni/atleti si confronteranno contemporaneamente eseguendo le combinazioni delle 5 tecniche sulle 2 coppie di palloncini coassiali (uno ad altezza chudan l'altro ad altezza jodan) che simulano la sagoma di un ipotetico avversario. Il primo alunno/atleta si eserciterà sui palloncini rossi (Aka) e il secondo sui palloncini blu (Ao). La durata della prova è di 30 secondi per gli Alunni delle Primarie e di 45 secondi per gli Alunni delle Secondarie di entrambi i gradi.

L'Ufficiale di gara Arbitro, verificata l'altezza degli atleti, adeguerà il posizionamento dei 2 palloncini in corrispondenza del loro torace e testa, tenendo conto della loro postura di guardia.

La prova è senza interruzione e gli alunni/atleti potranno portare liberamente, senza contatto, le 5 tecniche consentite.

11.2 - LA VALUTAZIONE

La valutazione finale sarà di tipo globale e l'Arbitro, alla conclusione della prova, dovrà tenere in considerazione i seguenti 2 elementi base:

1 – Tecnica:

alla quale sarà attribuito un punteggio compreso tra 0 e 50 punti, tenendo in considerazione la valutazione i seguenti parametri:

- uso corretto delle 5 tecniche consentite
- rapporto uso braccia/gamba (1 a 3)
- naturalezza posizioni, uso guardia simmetria, dinamismo e fluidità dei movimenti

Le tecniche di gamba portate correttamente avranno, ai fini della valutazione, un punteggio maggiore rispetto a quelle di braccia.

2 – Tattica:

alla quale sarà attribuito un punteggio compreso tra 0 e 50 punti, tenendo in considerazione la valutazione i seguenti parametri:

- distanza corretta
- spostamenti e simulazione di tecniche ed azioni (finte)
- creatività nelle combinazioni tecniche

Il punteggio massimo attribuibile è di 100 p.ti.

Gli alunni/atleti saranno valutati attraverso la comparazione dei parametri sopra esposti.

11.3 - LE PENALITA'

Nel caso di contatto su un palloncino o di una azione non consentita, l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta/alunno una penalità di CHUI, con la gestualità

prevista dal regolamento internazionale WKF nella versione 2023, che prevede un unico contenitore delle penalità C.

Il numero massimo di penalità CHUI sono 3. Al 4.o richiamo l'atleta subirà un HANSOKU CHUI. Al 5.o richiamo verrà squalificato con HANSOKU.

Tutte le penalità, di qualsiasi natura, seguiranno una sequenza incrementale da 1 a 5 (squalifica).

Ogni penalità corrisponde ad una detrazione di 5 punti, per ciascuna delle prime 3 penalità (CHUI), e 10 punti per la 4.a (HANSOKU CHUI), dal punteggio globale assegnato per le capacità tecniche e tattiche. Se per esempio un alunno/atleta alla fine della prova avesse totalizzato 30 punti per la tecnica e 40 per la tattica il punteggio totale assegnato sarà 70 punti. Nel caso in cui avesse commesso 3 penalità di contatto (-15 punti) ed una 4.a penalità per azione non consentita (-10 punti), il punteggio finale sarebbe ridotto a 45 punti ($30+40 = 70 - 15 - 10 = 45$)

Nel momento in cui l'arbitro dovesse rilevare un contatto o una azione non consentita da parte di uno dei due alunni/atleti l'Arbitro fermerà l'incontro (Yame) con la gestualità nota e, rivolgendosi verso l'alunno/atleta, indicherà la tipologia di penalità, utilizzando la seguente gestualità:







TIPO DI PENALITA'	GESTUALITA' ARBITRO	GESTUALITA' GIUDICE
CONTATTO		

PROGETTO PROMOZIONALE SCOLASTICO "CINTURE BIANCHE" – GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2025/2026
GUIDA TECNICA

**AZIONI NON
CONSENTITE**



Seguendo un ordine sequenziale l'Arbitro e il Giudice definiranno il livello della penalità applicando la seguente gestualità:

PENALITA'	GESTUALITA' ARBITRO	GESTUALITA' GIUDICE
1.a penalità 2.a penalità 3.a penalità CHUI - 5 punti		
4.a penalità HANSOKU CHUI -10 punti		
5.a penalità HANSOKU squalifica		

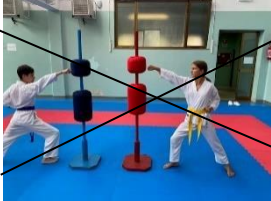
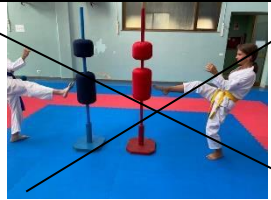
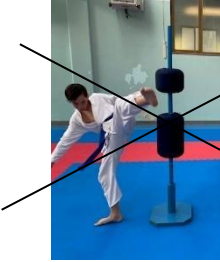

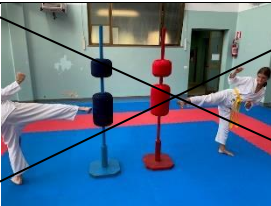
11.4 - LE TECNICHE NON CONSENTITE

Come precisato a pag. 7, considerato che il progetto si pone l'obiettivo di portare gli alunni/atleti ad eseguire un esercizio strutturato semplice ma completo, con un tempo limitato a disposizione, è opportuno concentrarsi sulle principali tecniche utilizzate nella specialità del kumite sportivo. La scelta di far esercitare gli studenti solo nelle 5 tecniche fondamentali indicate nel paragrafo precedente, rappresenta anche una scelta tecnica non casuale che vuole rispettare il potenziale percorso che potrebbe interessare quegli alunni che dovessero continuare l'esperienza motoria, successivamente alla conclusione del progetto pilota, magari presso l'associazione sportiva vicina alla Scuola. Il Gioco Tecnico con i Palloncini coassiali rappresenta infatti il primo di 4 step successivi che prevedono un graduale avvicinamento dell'atleta al combattimento sportivo, secondo il regolamento federale ed internazionale WKF. L'utilizzo esclusivo delle 5 tecniche fondamentali è previsto anche in tutti i successivi step (tra i quali vedi anche il combattimento individuale senza interruzione ex regolamento federale Esordienti) ed è una caratteristica comune di questo percorso formativo.

La scelta quindi di evitare tecniche diritte con gli arti superiori nella parte alta del bersaglio (che rappresenta il volto) e con gli arti inferiori nella parte media dello stesso (che rappresenta invece il torace) o sempre nella parte alta con tecnica che richiedono un certo grado di abilità da parte dell'esecutore soprattutto per il controllo del contatto (vedi calcio circolare all'indietro jodan ushiro mawashi geri), ha sua precisa logica. Essa è legata al concetto di sicurezza, elemento fondamentale irrinunciabile nel momento in cui si sostituisce il bersaglio fisico statico (palloncino) con un partner in movimento.

Appare superfluo ricordare che nella metodologia dell'insegnamento di un combattimento nella disciplina del Karate dovrebbero essere ricomprese tutte quelle tecniche, siano esse eseguite su piani diversi, che hanno un alto rendimento in termini di

regolamento sportivo. Le tecniche che non saranno introdotte in questa fase non devono comunque essere considerate tecniche proibite bensì "non consentite", ma solo come regola del gioco proposto. Ecco alcuni esempi di **tecniche non consentite**:

<p>Pugno improvviso alto Kizami zuki</p>	
<p>Calcio frontale medio Chudan maegeri</p>	
<p>Calcio circolare all'indietro Jodan ushiro mawashi geri</p>	
<p>Pugno opposto alto Jodan yaku zuki</p>	
<p>Calcio medio laterale Chudan yoko geri</p>	

Dopo l'assegnazione di una penalità l'Arbitro farà riprendere l'incontro con le modalità consuete (tsuzukete- hajime).

11.5 - ASSEGNAZIONE DELLA VITTORIA



Il Segretario segnerà sulla scheda di valutazione (vedi appendice) le penalità. L'Arbitro, alla conclusione dell'incontro, indicherà le proprie valutazioni globali sulle capacità tecniche e tattiche dei due alunni/atleti, mettendole a confronto, parametrando con il modello prestazionale di riferimento, e sottrarrà le eventuali penalità, determinando il punteggio finale. La vittoria sarà decretata all'atleta/alunno con il maggior punteggio, il quale passerà il turno e si confronterà con l'atleta successivo.

Gli atleti saranno sorteggiati in un tabellone di gara secondo il metodo conosciuto. Gli atleti/alunni che hanno perso con i vincitori di poule si scontreranno tra di loro per il terzo posto (ripescaggio).

12 - COMPOSIZIONE DEL GRUPPO ARBITRALE

In tutte le prove di combattimento il Gruppo Arbitrale sarà così composto:

- N. 1 Arbitro Centrale Unico il quale avrà compito di valutare le prove tecniche dei concorrenti e decretare la vittoria secondo i parametri di valutazione fissati dal regolamento. Il suo giudizio, in merito a valutazioni di tipo tecnico, è insindacabile;
- N. 1 Giudice Collaboratore di sedia il quale avrà il compito di supportare l'Arbitro. Il Giudice non ha diritto di voto;
- N. 1 Segretario che avrà il compito di riportare sul tabellone di gara i nominativi degli atleti che hanno passato il turno, aggiornare sul tabellone elettronico (qualora disponibile) i punteggi, le penalità e il tempo di gara, sovrintendere le suddette operazioni qualora fossero presenti dei collaboratori (ufficiali di gara-segretari di giornata) messi a disposizione dall'organizzazione.

In tutte le gare l'Ufficiale di Gara designato come Arbitro si porrà in piedi con il tavolo centrale alle proprie spalle.



L'Arbitro avrà cura di posizionarsi in modo da avere un cono di visuale che gli consenta di controllare le azioni di entrambi i concorrenti.



La collaborazione nella gestione della gara sarà data da un solo Giudice che si posizionerà seduto di fronte all'Arbitro, all'esterno dell'area di gara.

Il Giudice collabora con l'Arbitro indicandogli, con discrezione, eventuali azioni proibite o contatti che si svilupperanno dalla propria parte, utilizzando le bandierine (nella mano dx la bandiera Blu e in quella sx la Rossa), secondo le modalità note.

Interverrà inoltre quando verrà richiesto dall'Arbitro. In ogni caso la decisione finale, se fare proprie o meno le segnalazioni del Giudice, spetta esclusivamente all'Arbitro.

L'Arbitro valuterà l'indicazione ricevuta e, qualora ritenesse valida la segnalazione del Giudice, in quanto posto in una posizione migliore rispetto alla propria, agirà secondo le normali procedure di valutazione.

In ogni decisione il Giudice di sedia non ha diritto di voto e svolge esclusivamente un ruolo di supporto all'Arbitro.

Dal punto di vista pratico, nel caso in cui non fosse possibile reclutare Ufficiali di gara federali, il confronto tra gli alunni potrà essere gestito dallo Staff dei Tecnici federali che gestiranno il confronto tecnico e che potranno essere coadiuvati, nella funzione di Segretario anche dagli stessi Insegnanti della Scuola, opportunamente formati. Nelle prove effettuate in occasione del progetto scolastico, nel caso di irreperibilità di Ufficiali di Gara federali o Tecnici, il ruolo del Giudice di sedia potrà anche essere omesso.

13 – GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI

A livello di Istituto le prove, ove possibile, si svolgeranno attraverso un confronto a Squadre.

Le formazioni saranno composte da 4 elementi e di tipo misto (2 maschi e 2 femmine) e gli Alunni si confrontano individualmente con una sequenza alternata (1.o incontro femminile, 2.o incontro maschile; 3.o incontro femminile, 4.o incontro maschile).

Per ogni confronto, della durata di 45 secondi, può essere assegnato ad ogni singolo Alunno, sulla base di specifici parametri che individuano le capacità tecniche e tattiche dell'esecutore, un punteggio compreso tra 0 e 100.

Vince la Squadra che ottiene il maggior numero di punti dopo le 4 prove individuali. In caso di parità si svolgerà un incontro di spareggio tra due Alunni scelti dalle rispettive squadre. In caso di ulteriore parità alla conclusione dell'incontro di spareggio la vittoria verrà assegnata per decisione arbitrale.

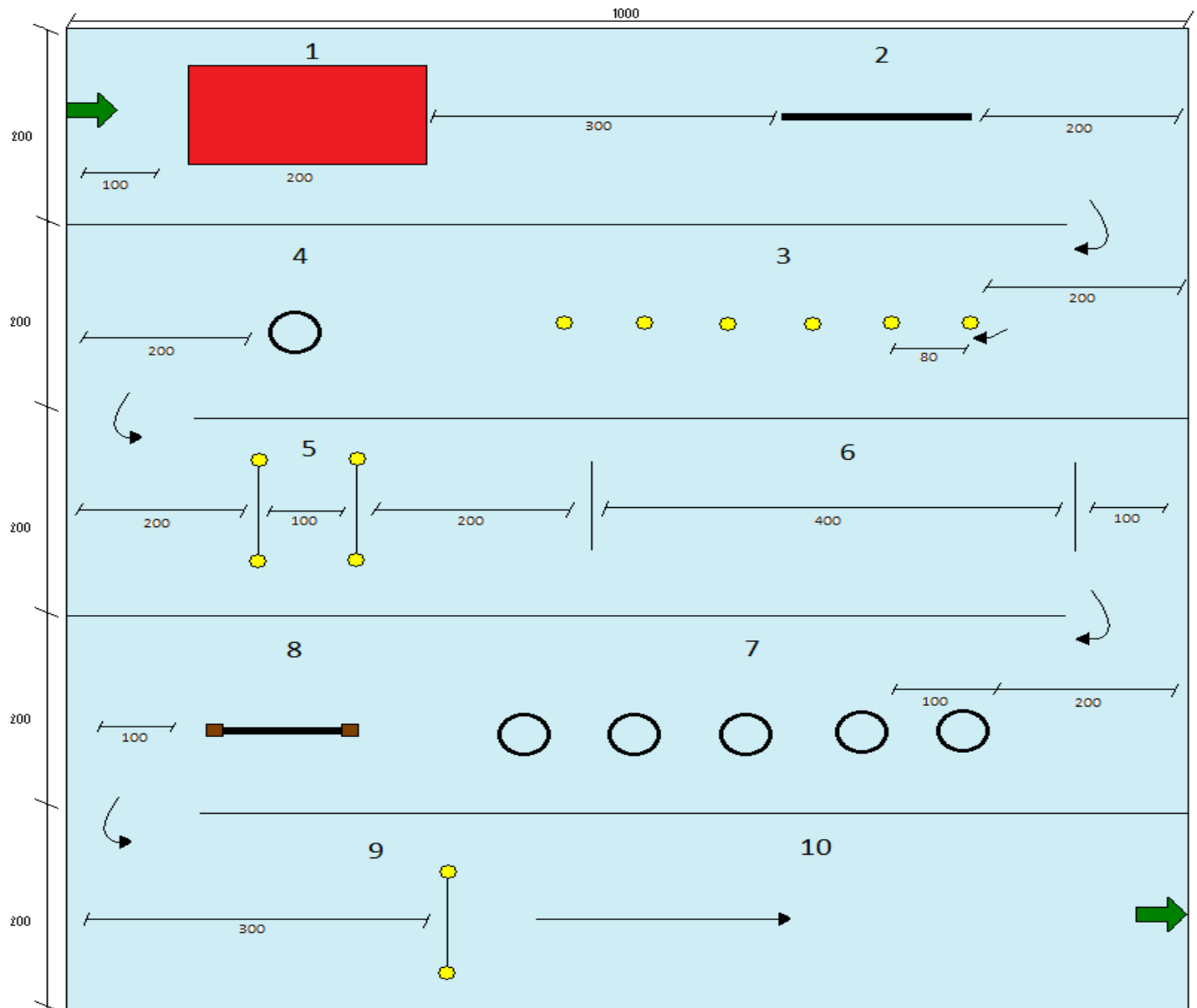
La squadra vincente passerà il turno e si confronterà con la squadra successiva presente allo stesso livello del tabellone.

Se la gara si svolgerà con il sistema dell'eliminazione diretta con recupero nella classifica finale saranno presenti due terzi posti pari merito, risultanti dalle due distinte fasi di recupero del tabellone di sorteggio.

È possibile organizzare il confronto tra le squadre anche con gironi all'italiana (round robin) con raggruppamenti formati da 3, 4 o 5 squadre.

APPENDICE

A - PERCORSO 1.o CICLO (1.a, 2.a e 3.a classe)



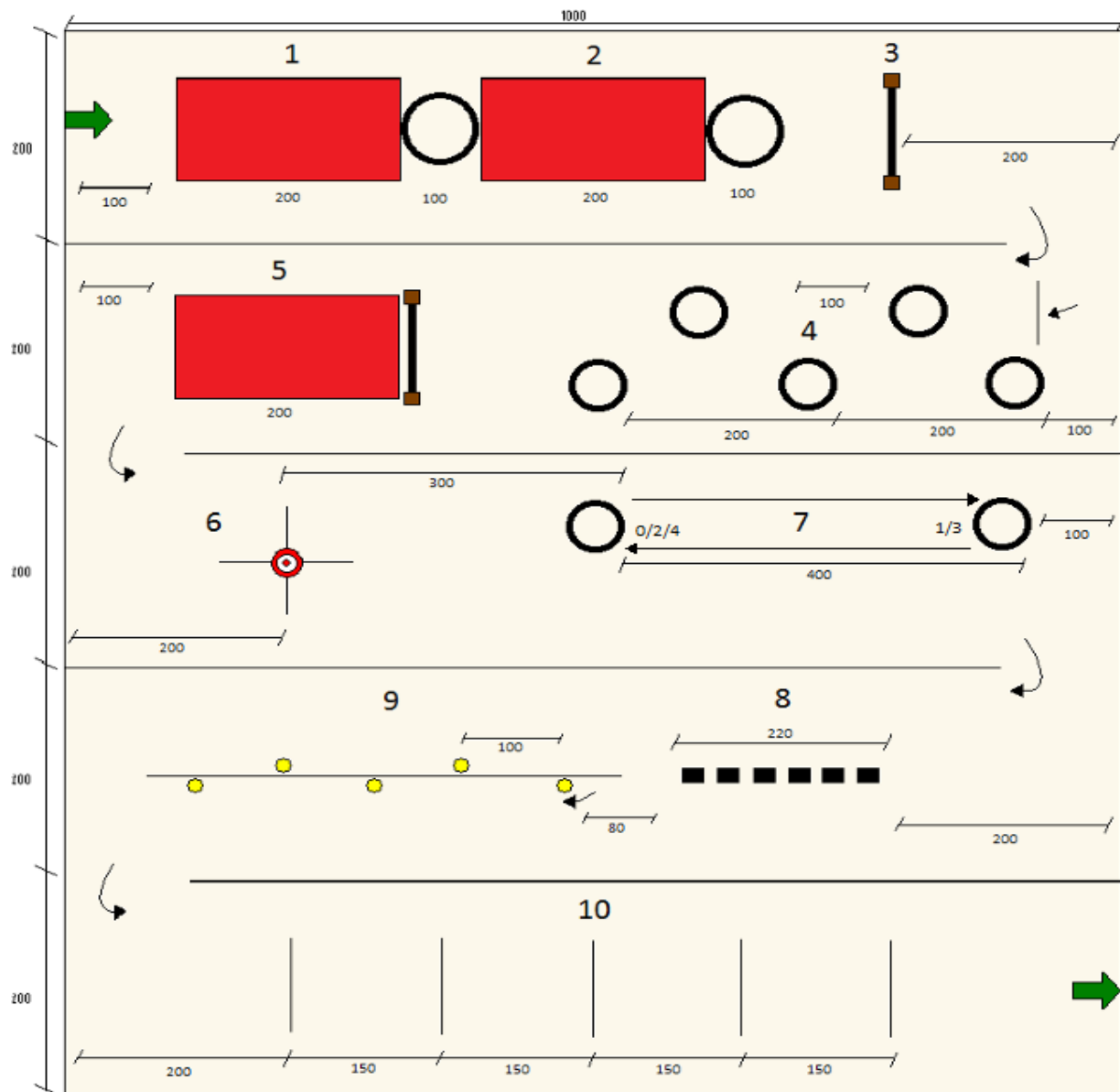
PROGETTO PROMOZIONALE SCOLASTICO "CINTURE BIANCHE" – GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2025/2026
GUIDA TECNICA

1. Capovolta avanti, e salto a piedi pari uniti con circonduzione per avanti alto delle braccia.
2. Camminare in avanti su una striscia adesiva o una cintura, stesa a terra di cm.4/5 x cm 200
3. Slalom in quadrupedia tra 6 paletti posti alla distanza di 80 cm.
4. 6 saltelli a piedi pari uniti nel cerchio nelle 4 direzioni (av, dx, centro, sx, centro, av).
5. Passare sotto due ostacoli alti cm 50 posizionati ad 1 mt di distanza.
6. Andatura del coniglio (mani a terra prima della linea di partenza e dopo la linea di arrivo).
7. Saltelli, nei cerchi a piedi pari uniti e fuori a gambe divaricate.
8. 4 saltelli a piedi pari uniti di un ostacolo alto cm. 20.
9. Salto libero di un ostacolo alto cm. 30.
10. Corsa finale di 7 mt fino alla linea di arrivo.

Il tutorial del percorso proposto è reperibile al seguente link

<https://www.youtube.com/watch?v=D4KwjSM-dak>

B - PERCORSO 2.o CICLO (4.a e 5.a classe)



PROGETTO PROMOZIONALE SCOLASTICO "CINTURE BIANCHE" – GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2025/2026
GUIDA TECNICA

1. Capovolta in avanti, arrivo a piedi pari uniti nel cerchio, salto con 1/2 giro con circonduzione del braccio dx avvitaumento alto sul piano sagittale
2. Capovolta indietro, arrivo a piedi pari uniti nel cerchio, salto con 1/2 giro con circonduzione del braccio sx avvitaumento alto sul piano sagittale.
3. 3 salti a piedi pari uniti (avanti, indietro, avanti) di un ostacolo alto cm 20.
4. Balzi laterali in appoggio monopodalico nei cerchi, partenza piede sx.
5. Capovolta saltata con battuta a piedi pari uniti superando un ostacolo alto cm 20.
6. 5 salti a piedi pari uniti superando il cono con ostacoli h cm 18 (front e ind.) e h cm 28 (sx e dx) (av, sx, ind, dx, av).
7. Galoppo laterale, partendo con il piede sx nel cerchio 0, piede dx nel cerchio 1 ecc.. (4 ripetizioni).
8. Deambulare su 6 appoggi lunghi 20 cm, alti 10 cm e larghi 10 cm, posti alla distanza di 20 cm tra loro.
9. Corsa slalom tra i paletti compiendo 1 giro intorno ogni paletto, partenza lato esterno mantenendo la fronte avanti.
10. Corsa finale a balzi tra linee tracciate a terra.

Il tutorial del percorso proposto è reperibile al seguente link

<https://www.youtube.com/watch?v=Jo07b4WE2lw>

C - ALTRE PROPOSTE DI PERCORSI

Ai seguenti link è possibile visionare altri tipi di percorso che possono essere proposti e liberamente adattati a seconda degli spazi ed attrezzature disponibili

Alunni 6-7 anni

<https://www.youtube.com/watch?v=mORY7YqVET0>

Alunni 8-9 anni

<https://www.youtube.com/watch?v=N3HzNyI5oBE>



PROGETTO PROMOZIONALE SCOLASTICO "CINTURE BIANCHE" – GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2025/2026
GUIDA TECNICA

Alunni 10-11 anni

https://www.youtube.com/watch?v=WRNr_maUkl4

La descrizione dei percorsi sopra indicati è reperibile al seguente link

<https://drive.google.com/file/d/1kzuK79LfCB901taDhR3VASjcpRFY9VFu/view?usp=sharing>

D - ALCUNI ESEMPI DI ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE



E - ALCUNI ESEMPI DI ANDATURE E TRASLOCAZIONI

Gli esercizi possono essere proposti sia a squadre, formando due o tre file e assegnando un punteggio alla squadra, che in forma singola, mettendo i partecipanti in riga dietro la linea di fondo campo e facendoli partire tutti insieme. Vince colui che per primo supera la linea che si trova dalla parte opposta del campo avendo rispettato l'andatura proposta.

Individuare le andature con quella dell'animale corrispondente che la utilizza può essere un modo simpatico per coinvolgere gli alunni nell'azione motoria.

Le varie andature da proporre possono essere le seguenti:

Il gatto: in ginocchio a terra, mani appoggiate avanti, deambulare appoggiando alternatamente mano destra e ginocchio sinistro e viceversa.

Il cane: andatura prona con piedi in presa e ginocchia staccate da terra, coccige e nuca devono rimanere il più possibile allineati.

Il coniglio: in ginocchio a terra, mani appoggiate avanti, ma portare avanti entrambe le ginocchia e poi entrambe le mani.

la lepre: utilizzando in alternanza gli arti superiori in appoggio palmare simultaneo corrispondente alla larghezza delle spalle, seguiti dal recupero degli arti inferiori pari uniti in framezzo, con movimento veloce

L'iguana: in ginocchio a terra, mani appoggiate avanti, deambulare appoggiando alternatamente mano destra e ginocchio destro e viceversa.

il cavallo al trotto: andatura prona con piedi in presa e ginocchia staccate da terra deambulare appoggiando alternatamente mano destra e piede destro e viceversa.

Il cavallo al galoppo: andatura prona con piedi in presa e ginocchia staccate da terra deambulare appoggiando alternatamente mani e piedi, senza fase di volo fra i due appoggi.

Il leopardo: andatura prona con piedi in presa e ginocchia staccate da terra deambulare appoggiando alternatamente mani e piedi, effettuando una fase di volo tra l'appoggio delle mani e quello dei piedi.

Il gambero: tenendo sollevato il bacino, con pancia in su, deambulare su mani e piedi andando indietro, cioè in direzione del capo.

La formica: tenendo sollevato il bacino, con pancia in su, deambulare su mani e piedi andando in avanti, cioè in direzione dei piedi.

Il granchio (pancia in su): tenendo sollevato il bacino, con pancia in su, deambulare su mani e piedi andando lateralmente.

Il granchio (pancia in giù): tenendo sollevato il bacino, con pancia in giù, deambulare su mani e piedi andando lateralmente.

la rana: gambe piegate e divaricate, mani tra i piedi, effettuare un balzo in avanti e ricadere sui quattro arti, con prevalenza dei piedi, molleggiando.

Il coccodrillo: proni a terra, pugni alle spalle, scivolare in avanti con il solo ausilio dei gomiti.

Il caimano: supini, pugni al petto, gomiti dietro in appoggio sul tappeto; far forza sui gomiti e traslocare il corpo in direzione del capo.

la lucertola: strisciare a terra dalla posizione prona, spingendo sui 4 arti, (gomiti-mani e ginocchia-piedi).

la remata in barca: seduti, gambe piegate, piedi a terra in presa plantare. Spingere con i piedi traslocando indietro e simulando il gesto di remata anche con le mani.

Il canguro: in piedi, gambe unite, braccia flesse con pugni al petto. Effettuare continui salti in avanti.

lo struzzo: in piedi, deambulare in avanti a passi lunghissimi.

la quaglia: in piedi, deambulare in avanti a passi cortissimi, cioè appoggiando il tallone subito a contatto della punta dell'altro piede.

Il tronco nell'acqua: proni a terra, con braccia in alto, rotolare trasversalmente su se stessi, in un senso e poi nell'altro.

la ruota che gira avanti: serie di capovolte in avanti.

la ruota che gira indietro: serie di capovolte indietro.

le pale del mulino a vento: serie di ruote.

Il bruco: in piedi, busto inclinato avanti, mani in appoggio a terra; procedere a piccoli balzi avanzando prima con le mani e poi con i piedi (deambulare in avanti e poi indietro). **l'auto che ribalta:** posizione quadrupedica prona, cioè mani e piedi in appoggio a terra, bacino sollevato. Traslocare rotolando lateralmente, cioè, passando dalla posizione quadrupedica prona a quella supina e viceversa.

Il cane che fiuta la preda: in ginocchio con il sedere sollevato, cioè con i femori perpendicolari a terra, mani e braccia appoggiate a terra e petto che sfiora terra. Deambulare in avanti (Lo scivolamento del metodo Klapp).

i giganti: andatura in avanti sulle punte dei piedi e con braccia tese in alto.

i nani: andatura in avanti con gambe piegate e mani ai fianchi.

l'ubriaco che barcolla: andatura in avanti a zig-zag.

Il passerotto zoppo: in piedi, andatura a saltelli su un solo piede (prima su uno e poi sull'altro), mani che aleggiano a simulare le ali per una migliore tenuta dell'equilibrio.

Il carro armato: come il tronco nell'acqua ma invece che un solo bambino viene eseguito da due o tre bambini che si abbracciano fra loro alle spalle.

Le foglie al vento: breve tratto di corsa, giro su sé stessi in un senso (eventuale capovolta), altro breve tratto di corsa, giro su se stessi nell'altro senso (eventuale capovolta), e così via

REGOLE: rispettare il tipo di andatura proposta

FALLI E SANZIONI: chi non rispetta l'andatura automaticamente si classifica ultimo e vince quello successivo in ordine di arrivo

VITTORIA: vince il giocatore che somma il maggior punteggio o arriva per primo a tagliare il traguardo.

PUNTEGGIO: 5 punti al primo che raggiunge lo scopo del gioco, 3 punti al secondo, 1 punto a tutti gli altri che hanno completato l'esercizio.

VARIANTI:

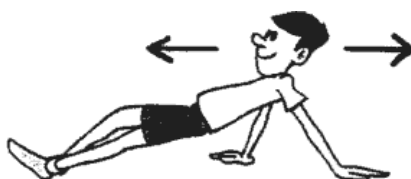
- L'andatura zoppa: ripetere le varie andature togliendo uno o più punti di appoggio.

PROGETTO PROMOZIONALE SCOLASTICO "CINTURE BIANCHE" – GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2025/2026
GUIDA TECNICA

- Andatura secondo il numero di appoggi: dire ai ragazzi di effettuare una andatura a proprio piacere ma su 3 punti di appoggio (su 2 su 4 su 5 su 6 ecc.) .
- Andatura secondo la posizione: dire ai ragazzi di effettuare una andatura a proprio piacere ma proni, in piedi, supini, seduti, ecc...
- Andatura secondo la direzione: dire ai ragazzi di effettuare una andatura a proprio piacere ma avanti, indietro, laterale, ecc...
- Andatura secondo il tipo di traslocazione: dire ai ragazzi di effettuare una andatura a proprio piacere ma camminando, correndo, a salti, strisciando, ecc...

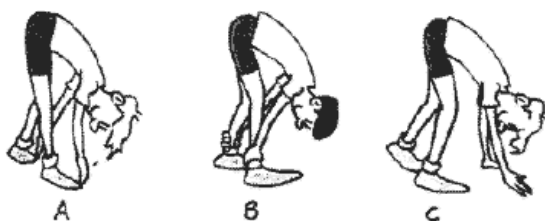


QUADRUPEDICA



IN DECUBITO SUPINO

- AVANTI
- INDIETRO



MARCIARE A BUSTO FLESSO CON
MANI

A – SULLA PUNTA DEI PIEDI

B – SULLE CAVIGLIE

C – DAVANTI AI PIEDI



KLAPP

GINOCCHIA A TERRA

A – AVANTI

F - PROPOSTE DI GIOCHI

Di seguito vengono forniti i link di alcuni tutorial per giochi proposti nei Centri di Avviamento ed Orientamento allo Sport del Coni. Nella presentazione di ciascun gioco sono illustrati gli obiettivi di apprendimento che il gioco di propone e gli sport che ai quali si ispirano:

- "Maratonda" <https://www.youtube.com/watch?v=RnQAa59jZFg>
- "Le Navette" <https://www.youtube.com/watch?v=3LkKeRIICQI>
- "Palla Capitano" <https://www.youtube.com/watch?v=RnQAa59jZFg>
- "Orologio" <https://www.youtube.com/watch?v=ASenei5BhHc>
- "Testa o Croce" <https://www.youtube.com/watch?v=oUvUML7MsP4>
- "Volpi e Cacciatori" <https://www.youtube.com/watch?v=ZVCj3Xw86dw>
- "Ruba la palla" https://www.youtube.com/watch?v=3fU5ae_R1o8
- "Sparviero" <https://www.youtube.com/watch?v=EDBnd9Flvy8>
- "Calcio Ugandese" <https://www.youtube.com/watch?v=Nubl-mwCHhQ>
- "Castello" <https://www.youtube.com/watch?v=YtA4LdmwAow>
- "Uomo Canestro" <https://www.youtube.com/watch?v=PUUpLyn1qHI>

G - SCHEDA DI VALUTAZIONE

SCHEDA DI VALUTAZIONE			
GIOCO TECNICO CON I PALLONCINI COASSIALI			
SEDE E DATA		EVENTO	SAGGIO FINALE

N. INCONTRO	COLORE CINTURA ATLETA	TECNICA (da min 0 a max. 50 punti)	TATTICA (da min 0 a max. 50 punti)	PENALITA' CONTATTO E AZIONI PROIBITE	TOTALE (TEC+TAT-PENALITA)	VINCE (INDICARE CON UN QUADRATO IL VINCITORE)	FIRMA ARBITRO (LEGGIBILE)
				CHUI 1 -5 punti			
				CHUI 2 -5 punti			
				CHUI 3 -5 punti			
				HANSOKU CHUI 4 -10 punti			
-	AKA			-	=		
	AO			-	=		
-	AKA			-	=		
	AO			-	=		
-	AKA			-	=		
	AO			-	=		
-	AKA			-	=		
	AO			-	=		
-	AKA			-	=		
	AO			-	=		
-	AKA			-	=		
	AO			-	=		
-	AKA			-	=		
	AO			-	=		
-	AKA			-	=		
	AO			-	=		
-	AKA			-	=		
	AO			-	=		



H - SCHEDA RILEVAMENTO ATTIVITA'

PROGETTO PROMOZIONALE SCOLASTICO

anno 2025/2026



SCHEMA

settore



RILEVAMENTO ATTIVITA'

KARATE

TECNICO						REGIONE				
SCUOLA							CLASSE			
LEZ.N.		DEL		DALLE		ALLE		ORE		
/...../202...	ORE		ORE				

BREVE DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' SVOLTE

1.a parte		
2.a parte		
3.a parte		
Le lezioni hanno raggiunto gli obiettivi prefissati?		SI
		NO
DESCRIVERE EVENTUALI DIFFICOLTA' O PROBLEMATICHE RISCONTRATE		
ALTRE SEGNALAZIONI		

I - BIBLIOGRAFIA

CONI – Ufficio Centri Giovanili - FIKDA

Centri CONI di Avviamento allo Sport – Karate Guida Tecnica

Coni Servizio Promozione Sportiva - 1982

AA.VV.

Manuale teorico-pratico di Karate – Scuola Elementare e Media di 1.o e 2.o grado

Scuola Nazionale Fijlkam – 2005

Athlon

Progetto Sport a Scuola. Educare con il Judo, la lotta e il Karate

Periodico Fijlkam n. 1/2015

Athlon

Movimento, Sport, Educazione

Periodico Fijlkam n. 1/2016

AA.VV.

Giochi e Circuiti – Attività ludico sportiva per le scuole elementari

Centro Studi Filpj

AA.VV.

Il Giocosport

Coni Servizio Promozione Sportiva - Ministero Pubblica Istruzione - 1997

AA.VV.

Le attività motorie nella formazione del fanciullo – Guida pratica per l'operatore di base

IEI G. Treccani Coni Ministero Pubblica Istruzione – 1980

Comitato Regionale Puglia settore Karate

Giocosport Karate

Edinova – 1998

AA.VV.

A Scuola con la Filpjk - Manuale tecnico Pratico di Karate

Filpjk settore Karate – 1996

Commissione Nazionale Attività Giovanile Fijlkam

Gran Premio Giovanissimi – Progetto Tecnico e regolamento gara Karate –

L'educazione attraverso l'arte del combattimento

Athlon - Supplemento periodico Fijlkam – 2008

V. Topino P.L. Invernizzi L. Eid

Karate Giocando – La scoperta del proprio corpo attraverso il Karate

Ed. Carabà – 1998

AA.VV.

L'educazione motoria di base

CONI IEI G. Treccani – 1987

G. Brunetti, F. Merni, I. Nicolini

Preparare allo Sport - Manuale per la preparazione fisica di base

Edizioni SDS - 2014

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Karate Sport at School

www.ksportatschool.eu/

GESTICS

Giochi Motori e Sportivi per bambini

<https://www.sportscoachingsystem.com/>

CONI

Giochi proposti per i Centri Coni di Avviamento ed Orientamento allo Sport

Link vari Youtube

AA.VV.

Cinture Bianche – Manuale Judo Karate per educare attraverso lo sport

Scuola Nazionale Fijlkaam – revisione sett. 2017

<https://www.progettoscuola.fijlkam.it/homepage/cinture-bianche/documenti-cinture-bianche/16-manuale-cinture-bianche/file.html>

Sport e Salute

Quaderni di Sport di classe

<https://www.sportesalute.eu/sportdiclasse/video-quaderni-sport-di-classe.html>

https://www.sportesalute.eu/images/sportdiclasse/allegati/interattivo_progetto_sport_di_classe/volumi_1-3_quaderni_sport_di_classe.pdf

P.Macagno

Giochi a distanza .. senza contatto!

Ed. DCPM luglio 2020

V. Vardiero

L'abbandono precoce nel Settore giovanile del Karate

Appendice – Una proposta tecnica per mitigare il fenomeno.

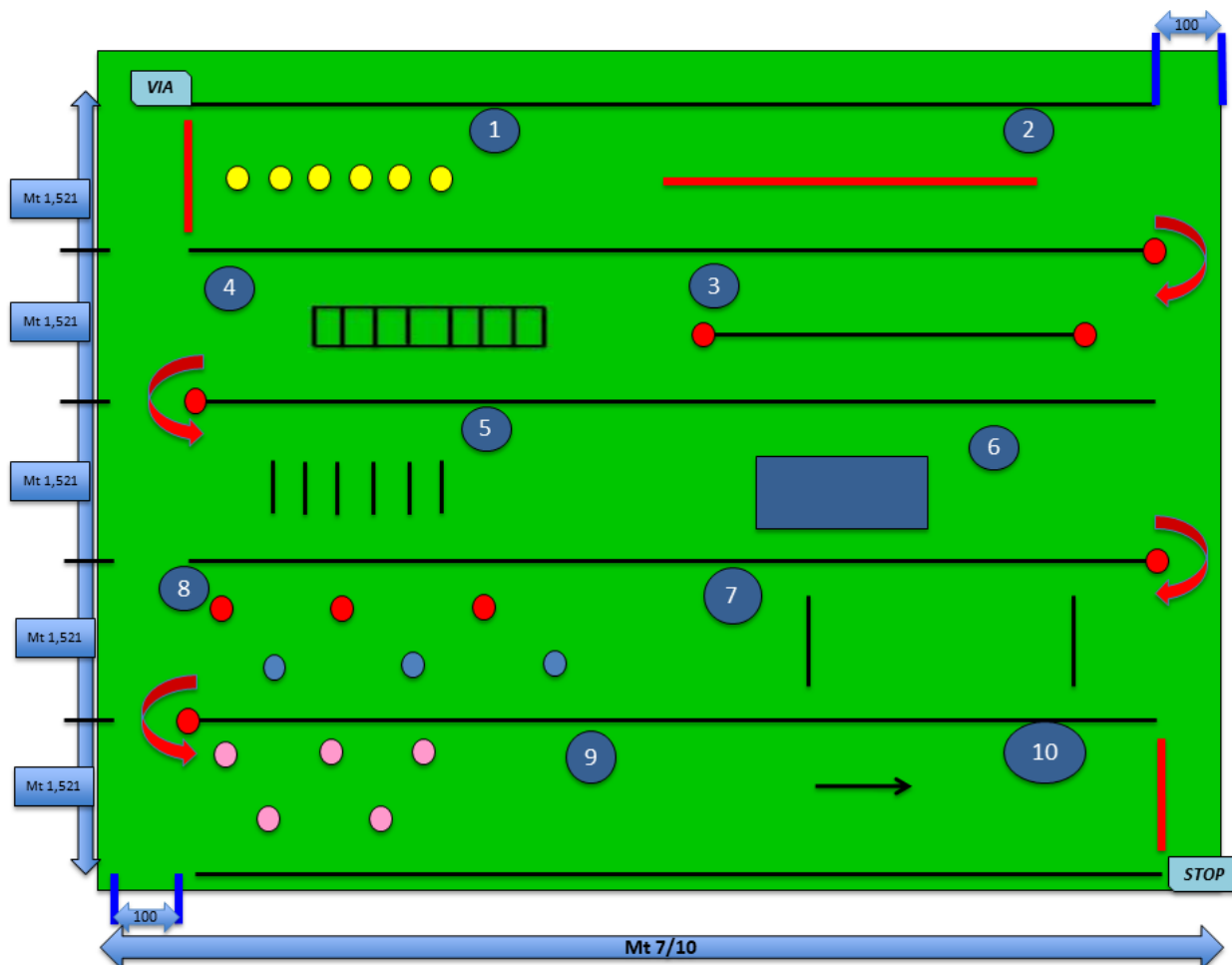
Project Work 21° corso Scuola dello Sport per Tecnici IV livello Europeo - 2021

PARAKARATE GIOVANILE

Proposte di percorso a tempo per Atleti con diversi tipi di disabilità

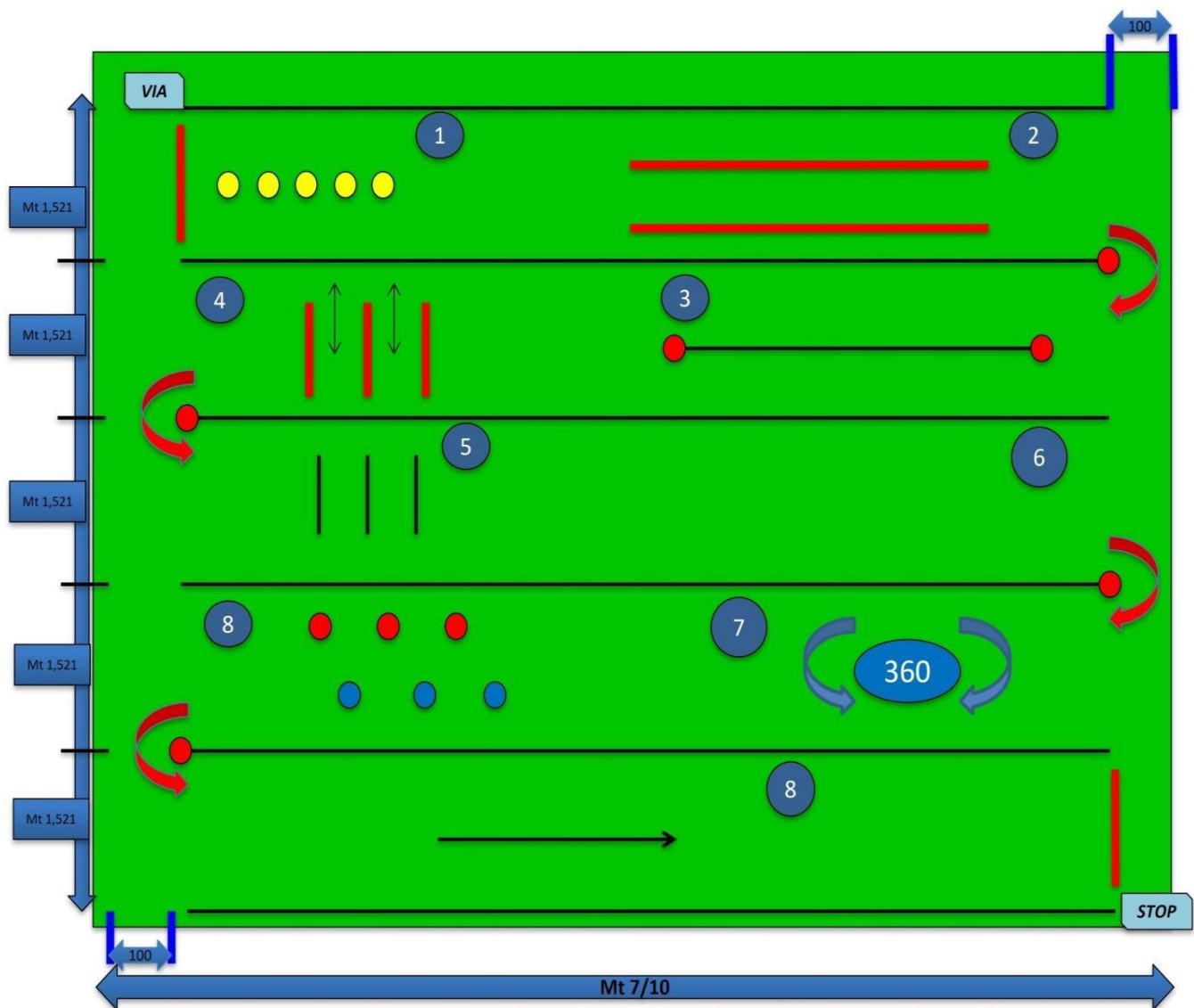
Atleti con disabilità intellettuale relazionale

Dal seguente link è possibile visualizzare il percorso proposto https://youtu.be/UWBDHyHGP_I



1. SLALOM TRA SEI CONI DISTANTI UN METRO UNO DALL' ALTRO
2. CAMMINATA IN EQUILIBRIO SU STRISCE DOPPIE LUNGHEZZA 3 METRI
3. SOLDATO O VARIANTE CARICAMENTI FRONTALI DELLA GAMBA 4 METRI
4. SKIP SU SCALETTA DI 9 SPAZI
5. SALTO DI SEI OSTACOLI DI ALTEZZA 10 CM. POSTI SU 4 METRI DI LUNGHEZZA.
6. CAPOVOLTA O VARIANTE ROTOLAMENTO
7. ORSO O VARIANTE CAGNOLINO LUNGHEZZA 3 METRI
8. 6 PUGNI ALTERNATI SUI COASSIALI
9. CAMMINATA IN ZENKUTSUDACHI ESEGUENDO 5 PARATE LIBERE SEGUENDO IL POSIZIONAMENTO DEI CINESINI
10. CORSA

Dal seguente link è possibile visualizzare il percorso proposto <https://youtu.be/gDafemH17WM>

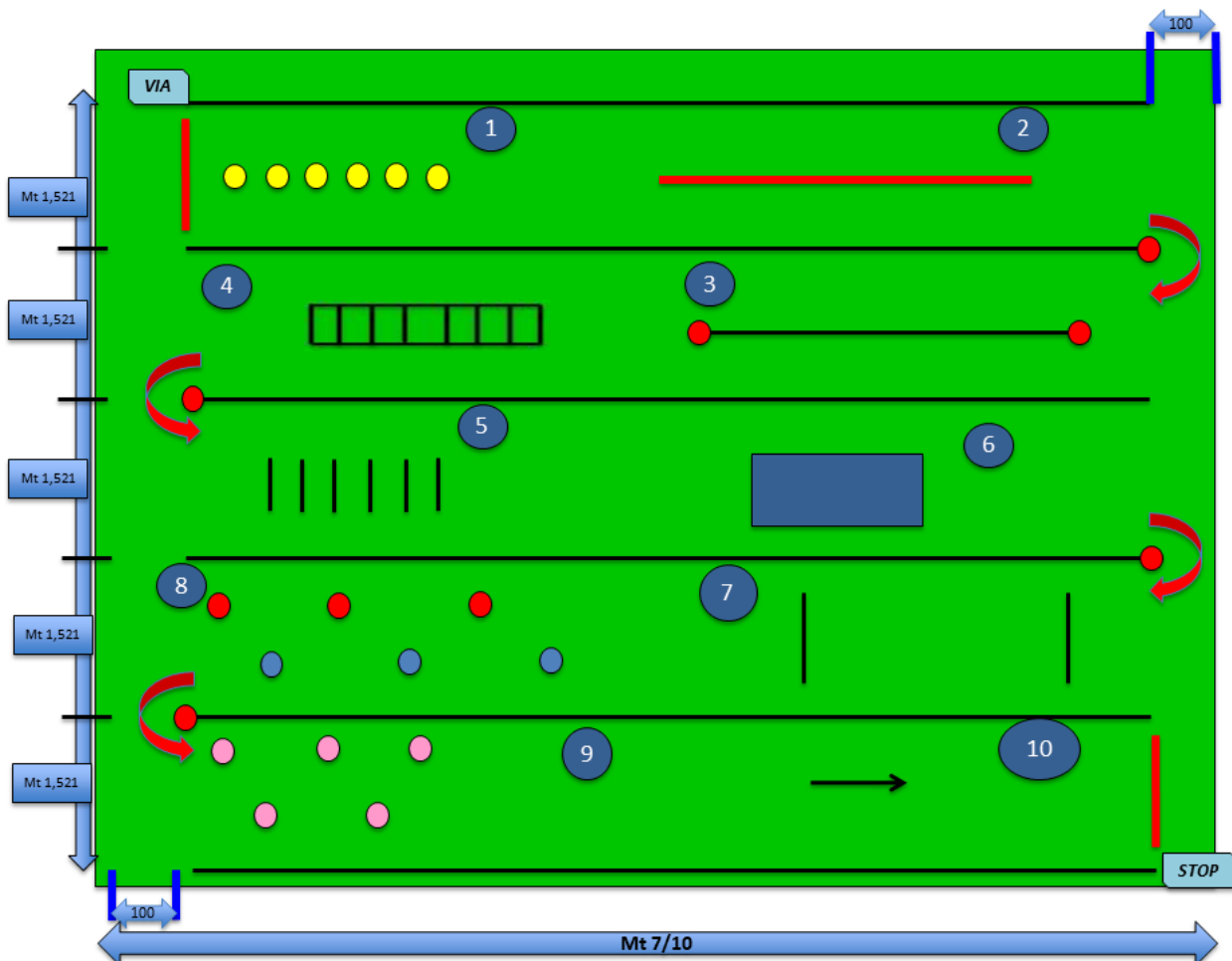


LEGENDA: PERCORSO DISABILITA' CON CARROZZINA

1. SLALOM TRA 4 CONI DISTANTI UN METRO UNO DALL' ALTRO
2. PASSAGGIO NEL CORRIDOIO DI BACCHETTE LUNGHEZZA 4 METRI
3. ANDATURA A RETROMARCIA LUNGHEZZA 3 M.
4. ENTRARE ED USCIRE DA OGNI SPAZIO SEGNALATO DA 3 BACCHETTE DISTANTI TRA LORO 1M.
5. PASSARE SOTTO AGLI OSTACOLI BUSTO IN AVANTI PER 2 M. ROTAZIONE A 180° MARCIA INDIETRO BUSTO IN AVANTI 2 M.
6. GIRO A 360° INTORNO AL CONO
7. 6 PUGNI ALTERNATI SUI COASSIALI
8. 4 PARATE LIBERE SEGUENDO IL POSIZIONAMENTO DEI CINESINI
9. Corsa

Atleti con disabilità disabilità sensoriale (ipovedenti – non vedenti)

Dal seguente link è possibile visualizzare il percorso proposto <https://youtu.be/9a113V5stT8>



LEGENDA: PERCORSO DISABILITA' SENSORIALI L' ATLETA VIENE SEGUITO DAL TUTOR (o compagno di paletta)

1. SLALOM TRA SEI CONI DISTANTI UN METRO UNO DALL' ALTRO
2. CAMMINATA IN EQUILIBRIO SU STRISCE DOPPIE LUNGHEZZA 3 METRI
3. SOLDATO
4. MANI DIETRO LA NUCA CARICAMENTI FRONTALI DELLA GAMBA SU SCALETTA DI 9 SPAZI
5. SALTO DI SEI CINESINI POSTI SU 4 METRI DI LUNGHEZZA.
6. CAPOVOLTA O VARIANTE ROTOLAMENTO
7. ORSO O VARIANTE CAGNOLINO LUNGHEZZA 3 METRI
8. PUGNI ALTERNATI SUI COASSIALI
9. CAMMINATA IN ZENKUTSUDACHI ESEGUENDO 4 PARATE LIBERE SEGUENDO IL POSIZIONAMENTO DEI CINESINI
10. CORSA

CATEGORIE PARAKARATE

F10 - Atleti con disabilità visiva;

F20 - Atleti con disabilità intellettiva Borderline (Q.I. > di 75);

F21 - Spettro di Autismo (Q.I. < di 75);

F22 - Sindrome di Down;

F30 - Atleti con disabilità fisiche o motorie (atleti in carrozzina);

F31 - disabilità motoria caratterizzata dalla parziale o totale limitazione del movimento, comprendendo impedimenti neuro-muscolo-scheletrici come diminuzione della forza, diminuzione del range di movimento;

F32 - amputazioni e dismelia (anomalie congenite degli arti, assimilabili sul piano funzionale alle amputazioni); o

F33 - differente lunghezza degli arti;

F34 - lesioni midollari (tetraplegia e paraplegia);

F35 - lesioni cerebrali (comprendono patologie come spasticità, atetosi e atassia); o F36 - nanismo, focomelia e displasia congenita dell'anca