



FEDERAZIONE SPORTIVA  
NAZIONALE RICONOSCIUTA  
DAL CONI



# PROGETTI SCOLASTICI

Scuola Secondaria di 1° grado



Il Comitato Regionale FIJLKAM  
nella stagione sportiva 2022 – 2023  
ha aderito ai seguenti progetti per la Scuola  
Secondaria di 1° grado:

**Scuola Attiva Junior** – Promosso da Sport e  
Salute

**Tutti in Campo** – Promosso dall'Ufficio  
Scolastico della Regione Marche



Il Comitato Regionale FIJLKAM con i settori JUDO - LOTTA – KARATE continuerà ad aderire ai progetti scolastici promossi da **Sport e Salute**, dal **CONI** e dall'**Ufficio Scolastico della Regione Marche** anche nella stagione 2023-2024

# SCUOLA ATTIVA JUNIOR

## TUTTI IN CAMPO

**STEP 1**

LE SCUOLE **SCELGONO** LA FEDERAZIONE

**STEP 2**

VENGONO INDIVIDUATI **TECNICI FIJLKAM**  
ABILITATI

**STEP 3**

VIENE ABBINATA **LA SCUOLA** CON I  
**TECNICI**



La scelta educativa vincente



La proposta **FIJKAM** è strutturata su una molteplicità di prove

A titolo esemplificativo si riporta il Progetto sviluppato dal settore Karate per la **Scuola secondaria di 1° grado**

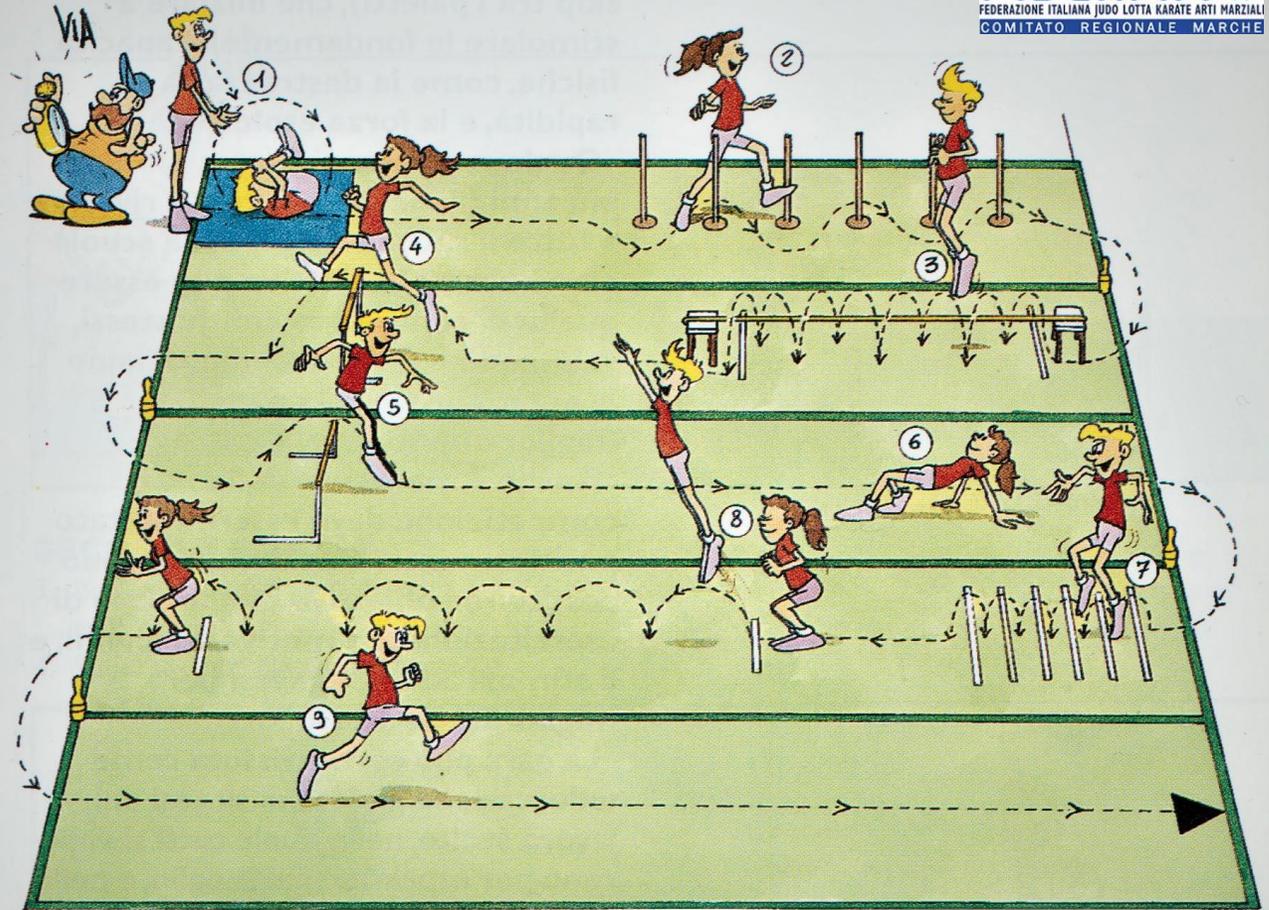
La proposta del **Karate FIJLKAM** per la Scuola  
Secondaria di Primo Grado

**Percorso a Tempo**

**Gioco Tecnico col Palloncino**

**Prova libera individuale o a squadre**

**Percorso a Tempo**  
consolidamento e coordinamento  
degli schemi motori di base



Esempio di percorso a tempo



## **Gioco tecnico col palloncino**

Viene utilizzato un palloncino di spugna, dimensione calcio, posto all'altezza del viso

La prova consiste in 45'' di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia. Tra gli arti e il palloncino non deve verificarsi nessuna forma di contatto



**Prova libera** individuale o a squadre

Consiste nella combinazione in successione di posture ed azioni fondamentali del Karate



Potenziamento  
fisiologico

Consolidamento e  
coordinamento degli  
schemi motori di base

L'attività motoria come  
linguaggio del corpo

Avviamento alla pratica  
sportiva

**L'obiettivo** della molteplicità di prove è di favorire lo sviluppo armonioso e integrale delle capacità e abilità favorendo, in analisi finale, lo sviluppo dell'intelligenza motoria dei giovani partecipanti.

# Inclusione degli alunni Diversamente Abili

La FIJLKAM è partner del progetto  
“*IKONS Inclusive karate: a new perspective to decrease sedentary lifestyle and increase self-confidence in Down Syndrome*”, co-finanziato dal programma Erasmus+ Sport dell’Unione Europea.

La FIJLKAM collabora con la FISDIR ,  
Federazione Italiana Sport Paralimpici degli  
Intellettivo Relazionali, alla formazione  
congiunta di Insegnanti Tecnici  
FIJLKAM/FISDIR

# FESTA FINALE



Una vera e propria Festa dello sport all'interno dell'Istituto Scolastico, svolta in orario curricolare a fine progetto, con la prova del percorso, del gioco tecnico col palloncino e della prova libera, dove tutti gli alunni verranno premiati. Partecipano all'evento anche i tecnici federali abbinati alla scuola





- FEDERAZIONE SPORTIVA
- NAZIONALE RICONOSCIUTA
- DAL CONI

## Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali - Comitato Regionale Marche

*Presidente* **Marco Masi**

Tel. +39 347 6537618

e-mail [presidente.marche@fijlkam.it](mailto:presidente.marche@fijlkam.it)

*Vicepresidente Settore Karate* **Massimo Monina** *Referente Scolastico*

Tel. +39 338 7621034

e-mail [vicepres.karate.marche@fijlkam.it](mailto:vicepres.karate.marche@fijlkam.it)

[www.fijlkam.it/marche/](http://www.fijlkam.it/marche/)