

"JUDO TRA SCUOLA E
DOJO: PROPOSTE DI
ADATTAMENTO ED
INCLUSIONE"

19.10.2025



Consigli
Utili



PALAZZETTO DELLO SPORT DI
GRISIGNANO DI ZOCCO

FIJLKAM
VENETO



IL LINGUAGGIO DELLA SCUOLA: ELABORARE E PRESENTARE UN PROGETTO

PERCHÈ ENTRARE IN UNA SCUOLA?

- Inclusione
- competenze socio-emotive
- motricità
- prevenzione del bullismo
- cittadinanza attiva
- sport come strumento pedagogico

DOVE SI INSERISCE IL PROGETTO NEL SISTEMA SCOLASTICO

Quando presenti un progetto alla scuola, **non basta che sia bello o utile** ma deve essere **in linea con i documenti ufficiali e gli obiettivi formativi** dell'istituto.

- Perché questo progetto è coerente con la missione educativa della scuola?
- Quali competenze (disciplinari e trasversali) aiuta a sviluppare negli studenti?
- collegamento con PTOF / POF
 - Quindi: quando scrivi un progetto, è buona norma inserire una riga tipo: "Il progetto si inserisce nel PTOF dell'Istituto, in coerenza con l'area Benessere e inclusione e con le finalità dell'Educazione civica."
- obiettivi annuali;
- indicare come il progetto supporta competenze disciplinari e trasversali (es ed civica)





V A D E M E C U M T E R M I N O L O G I C O

- **PTOF (Piano Triennale dell'Offerta Formativa)**
 - Documento strategico triennale dell'istituzione che descrive offerta formativa, obiettivi, risorse e priorità; viene predisposto dal Collegio dei Docenti e approvato dal Consiglio d'Istituto (aggiornabile annualmente, scadenze legate a ottobre/annuali).
- **POF (Piano dell'Offerta Formativa)**
 - Termine storico spesso utilizzato come sinonimo di PTOF in contesti informali; oggi il PTOF è la versione triennale più formale.
- **PDP (Piano Didattico Personalizzato)**
 - Documento per alunni con bisogni educativi speciali che definisce le misure compensative e dispensative;
- **BES (Bisogni Educativi Speciali)**
 - Categoria ampia che include DSA, svantaggio socio-economico, disturbi, ecc.; richiede strumenti di inclusione e valutazione.
- **Collegio dei Docenti**
 - Organo collegiale composto da tutti i docenti; elabora il PTOF e delibera la progettazione didattica.
- **Consiglio d'Istituto**
 - Organo di governo della scuola che approva il PTOF, il piano finanziario e i progetti, composto da rappresentanti di docenti, personale, genitori, enti locali.
- **Dirigente Scolastico (DS)**
 - Capo d'istituto; ha responsabilità di indirizzo, firma atti amministrativi e può autorizzare candidature ai bandi e la realizzazione.
- **DSGA (Direttore dei Servizi Generali e Amministrativi)**
 - Gestisce la parte amministrativa e contabile: fondamentale per la gestione del budget e rendicontazione.





V A D E M E C U M T E R M I N O L O G I C O

- **RUP (Responsabile Unico del Procedimento)**
 - In progetti pubblici (es. PNRR) è la figura responsabile per procedure amministrative e gare.
- **RAV (Rapporto di autovalutazione) / Piano di Miglioramento**
 - Documento di valutazione della scuola che orienta priorità e azioni del PTOF.
- **G.L.O. – Gruppo di Lavoro Operativo per l’Inclusione**
 - Il GLO è il gruppo che si riunisce a scuola per progettare, verificare e aggiornare il percorso educativo e didattico degli alunni con disabilità.
- **P.E.I. (Piano Educativo Individualizzato)**
 - è il documento che definisce gli obiettivi, le strategie e gli strumenti per favorire l’inclusione scolastica degli alunni con disabilità. Viene redatto dal GLO

Q U A N D O E C O M E P R E S E N T A R E I L P R O G E T T O

- Tempistiche (PTOF/aggiornamenti annuali – entro ottobre per l’anno successivo; momenti in cui il Collegio e il Consiglio discutono proposte);
- Scadenze bandi (PON/PN/PNRR/Erasmus).
- **Tempistica pratica consigliata (esempio operativo):**
 - Mag-Giu: bozza progetto e stima budget; contatto partner (Palestre, CONI, ASL).
 - Settembre: revisione e presentazione al Collegio dei Docenti.
 - Ottobre: inserimento/approvazione nel PTOF / richiesta di approvazione al Consiglio d’Istituto (se serve impegno di spesa).
 - Subito dopo: candidatura ai bandi (se necessario).





F O N T I D I F I N A N Z I A M E N T O E P R A T I C H E

- **Budget di istituto;**
- **PON / Programmi Nazionali 2021-27;**
- **PNRR (Futura/linee operative);**
- **Erasmus+;**
- **Fondazioni locali;**
- **Utenti pubblici (Comuni, Provincia);**
- **Sponsorizzazioni / fundraising (Raccolta fondi).**

C O M E P R O G E T T A R E T E M P L A T E O P E R A T I V O E C H E C K L I S T

- **Schema progetto**
 - (titolo, obiettivi, competenze, destinatari, attività, calendario, indicatori di valutazione, budget dettagliato, continuità/sostenibilità, responsabilità, partner)
 - Responsabile progetto (docente):
 - Partner esterni:
 - Destinatari (classi / n. alunni):
 - Obiettivi (2-3 punti, competenze):
 - Attività (breve cronoprogramma):
 - Durata: (es. Ott-Dic, 12 incontri)
 - Budget stimato (voce/persona/materiali):
 - Indicatori di successo (es. 80% partecipazione, miglioramento autopercezione):
 - Valutazione (strumenti: test, questionari, osservazione):
 - Collegamento PTOF (voce):
 - Delibere (data Collegio / Consiglio d'Istituto):
 - Note amministrative (DSGA / codici contabili):



- **Checklist per l'approvazione**

- Redigi la scheda progetto
- Mostra la bozza al referente di plesso/referente sport.
- Inserisci il collegamento al PTOF (capitolo/obiettivo).
- Presenta al Collegio dei Docenti per delibera didattica.
- Se richiede impegno economico: sottoporre al Consiglio d'Istituto per approvazione e stanziamento.
- Contatta DSGA per verificare la fattibilità amministrativa e codici contabili.
- Se candidi a bando: prepara documentazione amministrativa (SPID/area riservata, eventuale RUP).
- Firma del Dirigente Scolastico e avvio attività.
- Rendicontazione e valutazione: raccogli evidenze (registro attività, questionari, foto, prodotti) per eventuale monitoraggio e rendicontazione.

D O V E P O S S O N O P O R T A R E I
P R O G E T T I

- **Esiti per la scuola:**

- **Didattico:** Miglioramento dell'attenzione, della gestione del corpo, della concentrazione, dello spirito di gruppo
- **Inclusione:** Partecipazione attiva di alunni con BES o disabilità relazionali; miglioramento del clima di classe
- **Sociale:** Valorizzazione della cittadinanza attiva, rispetto delle regole, gestione dei conflitti
- **Salute e benessere:** Aumento del movimento, miglior postura, autostima e riduzione dell'ansia
- **Immagine della scuola:** Aderenza al PTOF e riconoscimento di scuola attenta al benessere psicofisico e all'inclusione

•





DOVE POSSONO PORTARE I PROGETTI

- **Esiti per l'associazione sportiva:**

- **Sociale:** Rafforzamento del ruolo dell'associazione nel territorio; visibilità come realtà educativa
- **Relazionale:** Creazione di legami stabili con dirigenti scolastici, docenti e famiglie
- **Progettuale:** Possibilità di proporre progetti pluriennali, anche in più plessi o ordini di scuola
- **Economico:** Possibilità di compensi per istruttori, contributi da bandi, fondi PNRR o progetti sportivi scolastici
- **Espansione:** Reclutamento di nuovi iscritti, fidelizzazione di famiglie e ampliamento dell'attività extrascolastica





"AGIRE IN AMBITO SCOLASTICO : SICUREZZA, RELAZIONE E COMPETENZA"

Entrare a scuola significa agire con consapevolezza educativa.

L'istruttore di Judo non è solo un tecnico, ma un educatore che rappresenta disciplina, rispetto e sicurezza.

Conoscere le dinamiche scolastiche, gestire in modo appropriato il rapporto con alunni e insegnanti, mantenere il controllo dell'ambiente e della comunicazione, significa tradurre lo spirito del Rei anche fuori dal tatami.

Professionalità, empatia e attenzione alla sicurezza diventano così le chiavi per un intervento efficace e riconosciuto nel contesto scolastico.

1 . S I C U R E Z Z A

A) L A S I C U R E Z Z A F I S I C A

- **Controllo dello spazio:** valutare il tipo di pavimento, l'assenza di ostacoli, spigoli, finestre o banchi troppo vicini, e segnalare al docente eventuali rischi
- **Utilizzo del tatami:** verificare che sia in buone condizioni, stabile e antiscivolo.
 - Se il tatami non è disponibile, valutare l'acquisto di tatami ad incastro 1x1 m, facili da trasportare e sistemare a scuola.
 - In alternativa, utilizzare i materassini scolastici, con attenzione.
 - Se non vi è alcuna protezione, praticare su pavimento in legno (parquet) scegliendo **esercizi a basso impatto**.
 - Esempi: "il trattore" (rotolare avanti e indietro), "la tartaruga da girare", "la potenza del treno", "la velocità nel bloccare" oppure giochi in piedi ma senza cadute





- **Abbigliamento:** tutti gli alunni devono indossare una tuta o un judogi adeguato, senza oggetti metallici o gioielli.
 - Fare particolare attenzione a bambine/ragazze con anelli, collanine o unghie lunghe.
- **Numero di alunni:** evitare, ove possibile, il sovraffollamento, mantenendo un rapporto istruttore/allievi adeguato.
- **Accertarsi che sia presente un docente** durante tutta l'attività. In caso di piccoli infortuni, seguire le procedure scolastiche (informare il docente, annotare nel registro, contattare la famiglia se necessario).
- **Modulazione delle lezioni:** adattare contenuti e intensità in base al tempo e al numero di incontri.

B) L A S I C U R E Z Z A R E L A Z I O N A L E

- Non lasciare **mai** un **gruppo senza sorveglianza**.
- **Controllare** le **interazioni tra gli alunni**, prevenendo episodi di prepotenza o eccessiva competitività.
- **Rispettare i limiti individuali:** evitare contatti fisici forzati o esercizi non adeguati a livello e condizione fisica.
- **Evitare contatti fisici diretti con bambine** e attenzione anche con i maschi, limitarli al necessario.
 - Se serve, chiedere all'insegnante di individuare ragazzi abituati a sport di contatto (arti marziali, rugby).





2 . R A P P O R T O C O N G L I A L U N N I

A) L A R E L A Z I O N E E D U C A T I V A

- Mantenere un approccio **positivo e incoraggiante**, valorizzando ogni progresso con un rinforzo positivo, evitando, se non indispensabile, il rimprovero.
 - **Rinforzi senso motori** (esempio: bravo! hai fatto bene e nel giusto tempo l'esercizio, puoi fare due giri di corsa!
 - **Rinforzi Simbolici** (tacca sulla cintura / stellina adesiva sul judogi / delega del comando / ecc.)
 - **Rinforzi Socio-affettivi** (abbraccio / esercizio successivo come uke dell'insegnante / ecc.)
- Curare **l'inclusione**: coinvolgere chi ha difficoltà motorie, comportamentali o di attenzione.
 - **Favorire i cambi** di compagno per stimolare conoscenza reciproca e collaborazione.
- Stabilire **regole chiare e condivise**: saluto iniziale e finale, rispetto del compagno, ascolto e silenzio durante le spiegazioni
- In presenza di alunni con disabilità o difficoltà, **concordare** con il **docente** di sostegno o di classe **eventuali adattamenti** (riduzione carico motorio, coppie di supporto, ruoli di aiuto o osservazione)

B) C O M U N I C A Z I O N E

- Usare un **linguaggio semplice e visivo**: dimostrare più che spiegare.
 - Utilizzare gesti convenzionali (es. braccio alzato per richiamare il silenzio).
- **Evitare di urlare**: mantenere tono calmo e fermo.
- Fornire **feedback immediati e rispettosi**, senza mai umiliare.
- Il **contatto fisico educativo** deve essere sempre **spiegato** e giustificato ("ti guido per farti capire il movimento").
-



3 . R A P P O R T O C O N G L I I N S E G N A N T I E L A S C U O L A

A . C O L L A B O R A Z I O N E C O N I D O C E N T I

- **Condividere** gli **obiettivi** educativi e motori: cooperazione, autocontrollo, rispetto delle regole.
- **Definire i ruoli**: chi disciplina, chi osserva, chi gestisce la parte tecnica.
- Mantenere una **comunicazione costante** sul percorso, partecipazione e progressi degli alunni.
- Rendersi disponibili ad eventuali incontri di verifica o GLO

B . A S P E T T I O R G A N I Z Z A T I V I

- Conoscere e rispettare il **regolamento scolastico** (orari, sicurezza, accesso alla palestra, assicurazioni).
- Concordare la condivisione dei **materiali** (tatami, cinture, kimono dimostrativi).
- Curare la **documentazione**: scheda progetto, liberatorie, registri presenze.

4 . P A D R O N A N Z A D E L L A L E Z I O N E

La padronanza della lezione è ciò che permette di trasformare la tecnica in educazione: un insegnante calmo, coerente e preparato trasmette sicurezza e favorisce l'apprendimento.

A . C O M U N I C A Z I O N E E L I N G U A G G I O

- Usare un **linguaggio chiaro, positivo e adeguato** all'età.
- **Evitare urla o tono autoritario**; mantenere voce calma e decisa.
- Dare **consegne brevi**, con esempi **pratici**.
- Usare **parole chiave o gesti per richiamare attenzione** e ordine.





B . G E S T I O N E D E L T E M P O

- Rispettare i **tempi scolastici** e la durata prevista.
- Alternare momenti di **gioco, tecnica, riflessione** (mondō).
- **Pianificare** ogni incontro con un **obiettivo** preciso.

C . C O N T R O L L O D E L G R U P P O

- Prevenire distrazioni mantenendo **tutti attivi** (anche chi attende il turno).
- **Evitare** zone di **distrazione** (finestre, porte aperte, rumori).
- Scegliere un **punto di osservazione** che consenta di vedere l'intero gruppo (angolare).
- Gestire eventuali **comportamenti difficili** con calma e rapidità, senza interrompere la lezione.
- **In caso di incidente**, intervenire subito mantenendo la **calma** e mettendo in sicurezza il gruppo.
- **Predisporre l'area** con criterio (tatami, spazi di sicurezza, zona di "raffreddamento" vicino all'insegnante).

D . P R E S E N Z A E A U T O R E V O L E Z Z A

- Postura, sguardo e movimento nello spazio devono **comunicare sicurezza e competenza**.
- Essere **modello di comportamento**: rispetto, puntualità, calma.
- Creare **ritualità costanti** (saluto, disposizione iniziale, ringraziamento finale) per favorire ordine e continuità
 - **Conclusione ordinata**: saluto finale, ringraziamento, breve sintesi di ciò che si è imparato. Lasciare sempre un messaggio positivo e un collegamento simbolico (rispetto, amicizia, impegno).



5 . O B I E T T I V I D E L P R O G E T T O

A . O B I E T T I V I E D U C A T I V I

- Promuovere il **rispetto** delle regole e dell'altro.
- Favorire il **controllo** del corpo e delle emozioni.
- Sviluppare **autostima** e **fiducia** reciproca.
- Coltivare collaborazione e mutuo aiuto (**jita kyōei**).

B . O B I E T T I V I M O T O R I

- Migliorare **coordinazione** e **controllo posturale**.
- Apprendere le **cadute** in sicurezza (**ukemi**).
- Sviluppare **equilibrio, reattività e percezione spaziale**.

C . O B I E T T I V I C O G N I T I V I E T R A S V E R S A L I

- Comprendere **simboli e rituali** del judo (saluto, ordine, disciplina).
- Collegare il **judo** a **educazione civica, storia, cultura giapponese ed educazione motoria**.
- **Valutare** partecipazione e progressi attraverso schede di osservazione.

D . O B I E T T I V I A S S O C I A T I V I

- Favorire il **collegamento** tra **scuola e dojo**.
- **Aumentare** i possibili **iscritti** alla associazione.
 - **Lezione finale** dimostrativa o aperta ai **genitori**.
 - Consegna di **piccoli riconoscimenti** (es. "fettuccina gialla").
 - Distribuzione di **materiali** da completare (disegni, quiz) **da riportare in palestra** per ottenere un periodo di prova gratuito.
- **Raccogliere** manifestazioni di **interesse** per eventuali corsi successivi.



JUDO E INCLUSIONE: ATTIVITÀ PER L'INTEGRAZIONE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

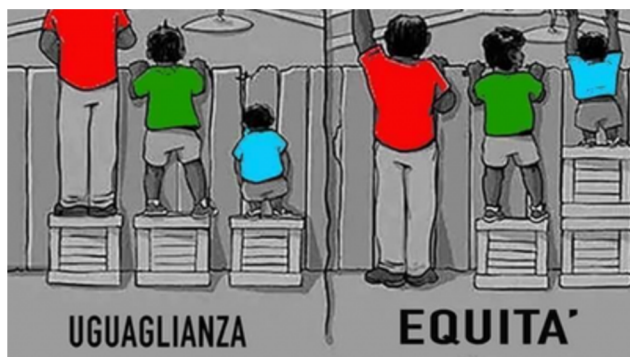
Il judo è una disciplina che si presta in modo naturale all'inclusione: valorizza la collaborazione, il rispetto reciproco e l'adattamento all'altro.

Nel contesto scolastico, attraverso il gioco e la pratica guidata, ogni alunno può trovare un ruolo attivo e significativo, indipendentemente dalle proprie abilità fisiche o cognitive.

Per favorire davvero l'inclusione, l'insegnante deve:

- Conoscere le caratteristiche individuali degli alunni (in collaborazione con i docenti di sostegno e con il GLO);
- Scegliere esercizi che permettano livelli di partecipazione differenziati, così che tutti possano "riuscire";
- Dare importanza alla relazione prima della performance, utilizzando il contatto e la cooperazione come strumenti educativi;
- Offrire rinforzi positivi e garantire la sicurezza fisica ed emotiva di ciascuno.

Le attività proposte di seguito sono organizzate in progressione didattica, per aiutare l'insegnante a proporre un percorso che valorizzi ogni bambino, partendo dal livello più semplice fino a situazioni più complesse.





1 . D I S A B I L I T À I N T E L L E T T I V A

Comprendere, accogliere e valorizzare attraverso il Judo educativo

Definizione:

La disabilità intellettiva è una condizione dello sviluppo che comporta limitazioni significative nelle funzioni cognitive e nel comportamento adattivo (cioè nelle abilità pratiche, sociali e concettuali necessarie per la vita quotidiana).

Si manifesta prima dei 18 anni e può presentarsi in forma lieve, moderata, grave o profonda.

Caratteristiche principali

- Difficoltà nel comprendere concetti astratti e regole complesse.
- Ritmo di apprendimento più lento e necessità di tempi più lunghi per la memorizzazione.
- Tendenza a disperdere l'attenzione e a perdersi nei passaggi intermedi delle attività.
- Difficoltà nella pianificazione e nella risoluzione di problemi.
- Buona risposta a routine, ritualità, gestualità e linguaggio corporeo.
- Forte sensibilità al tono emotivo dell'ambiente e al riconoscimento sociale.



Strategie educative e metodologiche

- Strutturare ogni attività in modo chiaro e ripetitivo, mantenendo schemi riconoscibili.
- Dimostrare visivamente gli esercizi: “fare vedere” prima di “spiegare”.
- Ridurre le variabili: meno regole, meno distrazioni, obiettivi semplici e raggiungibili.
- Valorizzare i successi, anche piccoli, con feedback positivi e rinforzi verbali.
- Favorire la cooperazione prima della competizione: esercizi di coppia e in piccoli gruppi.
- Utilizzare rituali e routine (saluto, tatami, gesti) come punti di sicurezza e prevedibilità.

Obiettivo generale

- Rendere accessibile il judo come esperienza educativa completa, dove il bambino con disabilità intellettiva possa:
- conoscere il proprio corpo,
- sperimentare la relazione in sicurezza,
- scoprire la soddisfazione del progresso personale,
- sentirsi parte attiva del gruppo.

Ecco alcuni esempi di attività da poter proporre:

Rotolamento semplice (Rotolare lateralmente o avanti/indietro mantenendo braccia distese lungo il corpo)

- Migliora equilibrio, tonicità del tronco e percezione del corpo nello spazio.
- Attiva le connessioni vestibolari e propriocettive; favorisce orientamento spaziale e consapevolezza corporea.
- ADHD, disprassia, ritardo psicomotorio.



Rotolamento incrociando le braccia (L'alunno incrocia le braccia sul petto e rotola lateralmente o avanti mantenendo la posizione.)

- Rafforza addominali, schiena e controllo del baricentro; migliora stabilità e simmetria posturale.
- Potenzia il controllo cognitivo del movimento, la memoria di sequenza e la concentrazione; facilita la connessione visivo-spaziale utile per la lettura.
- Dislessia, ADHD, disgrafia, disprassia.

Rotolamento abbracciati (L'alunno si abbraccia le ginocchia e rotola dolcemente avanti e indietro.)

- Migliora la percezione del proprio asse corporeo e la fluidità dei movimenti.
- Favorisce la regolazione emotiva e il senso di contenimento; utile per la consapevolezza corporea e la calma attentiva.
- ADHD, disturbi relazionali, mutismo selettivo.

Rotolamento abbracciati al compagno (Due alunni si abbracciano e rotolano insieme lentamente.)

- Stimola la coordinazione di coppia, il ritmo e la fiducia reciproca.
- Sviluppa empatia, cooperazione e controllo emotivo condiviso.
- DOP, disturbi relazionali, disabilità intellettiva lieve.

Capriola (Rotolamento frontale completo con spinta delle gambe e testa protetta.)

- Migliora la forza del core, la destrezza e la coordinazione dinamica.
- Stimola la percezione visiva e spaziale; attiva la compensazione visiva utile nei casi di dislessia e difficoltà di lettura sequenziale.
- Dislessia, disprassia, ADHD.



Slalom tra coni / percorsi motori (Percorsi a zig-zag o circuiti motori con cambi di direzione.)

- Migliora equilibrio dinamico e coordinazione spazio-temporale.
- Potenzia attenzione sostenuta, pianificazione e controllo esecutivo.
- ADHD, disprassia, discalculia.

Salto su un piede (Salti alternando piede destro/sinistro o mantenendo la posizione su uno solo.)

- Rafforza equilibrio statico e muscolatura delle gambe.
- Stimola lateralizzazione e percezione ritmica.
- Disgrafia, dislessia, disturbi di lateralità.

Passaggi sotto ostacoli (Muoversi piegandosi o strisciando sotto ostacoli bassi.)

- Migliora flessibilità, coordinazione e consapevolezza dello spazio corporeo.
- Aiuta a percepire i limiti spaziali e la gestione della paura.
- DOP, disprassia, ADHD.
-

Giochi di coppia / collaborativi, Attività a due (trainare, tirare, spingere, sincronizzare movimenti).

- Sviluppa forza, equilibrio e cooperazione.
- Rafforza empatia, attenzione condivisa e controllo emotivo.
- DOP, disabilità relazionale, mutismo selettivo.
-

Esercizi di conteggio motorio Sequenze motorie ritmate da numeri o conteggi (es. 1-2-3-stop).

- Allena ritmo e coordinazione.
- Potenzia memoria di lavoro e funzioni esecutive.
- Discalculia, ADHD, ritardo cognitivo.



Esercizi di tracciamento e motricità fine, Disegnare movimenti con dita, corde o elastici seguendo forme o linee.

- Sviluppa precisione e coordinazione occhio-mano.
- Migliora integrazione visivo-motoria e attenzione ai dettagli.
- Disgrafia, dislessia, ipovisione.
-

Giochi con stimoli tattili o forme, Riconoscere oggetti o forme tramite il tatto, a occhi chiusi o nel sacchetto.

- Migliora discriminazione sensoriale e percezione fine.
- Attiva memoria tattile e rappresentazione mentale degli oggetti.
- Ipovisione, disabilità cognitiva, autismo lieve.
-

Attività di rilassamento / respirazione, Esercizi di respirazione profonda, stretching e quiete finale.

- Riduce tensione e migliora percezione respiratoria.
- Promuove autocontrollo e consapevolezza corporea.
- ADHD, mutismo selettivo, disturbi d'ansia.
-

Esercizi di lateralizzazione / cammino su linea, Camminare su una linea retta alternando piede destro e sinistro.

- Migliora equilibrio e coordinazione crociata.
- Stimola il passaggio di informazioni tra emisferi cerebrali.
- Dislessia, disgrafia, disturbi di lateralità.



2 . D I S A B I L I T À R E L A Z I O N A L E

Favorire la connessione e la fiducia attraverso il Judo educativo

Definizione

La disabilità relazionale si manifesta come difficoltà nel **creare, mantenere e comprendere relazioni sociali** e nel riconoscere le emozioni proprie e altrui.

Il bambino può mostrare **distanza emotiva, difficoltà di fiducia**, o comportamenti **invasivi e disorganizzati** nelle interazioni.

Il judo, grazie alla sua struttura rituale, al contatto regolato e alla cooperazione corporea, rappresenta uno **strumento privilegiato per il recupero della relazione.**

Caratteristiche principali

- Difficoltà nel comprendere le **regole implicite della relazione** (turni, distanza, rispetto).
- Alternanza tra **chiusura e ipercoinvolgimento**.
- **Scarsa empatia o difficoltà nel riconoscimento delle emozioni.**
- **Rigidità o evitamento del contatto fisico e oculare.**
- **Difficoltà nella regolazione emotiva** e nella gestione della frustrazione.

Obiettivo generale

Rendere la relazione un luogo di sicurezza e scoperta.

Attraverso il judo educativo, il bambino con disabilità relazionale impara a:

- percepire il corpo dell'altro come risorsa,
- fidarsi e collaborare nel rispetto reciproco,
- partecipare al gruppo con piacere, sicurezza e consapevolezza.



Strategie educative

- Creare un **clima stabile e rassicurante** con routine e ritualità (saluto, REI, disposizione).
- Introdurre il contatto **in modo graduale e mediato da attività o oggetti**.
- Privilegiare **giochi cooperativi** prima di quelli competitivi.
- **Evitare giudizi** o etichette, ma rinforzare positivamente ogni comportamento relazionale.
- Alternare momenti di **contatto e pausa emotiva**, lasciando spazio alla regolazione personale.

Disabilità relazionali principali

- **Disturbi dello spettro autistico (ASD)**, Comprendono autismo, sindrome di Asperger e forme ad alto o basso funzionamento. Difficoltà: contatto sociale, comunicazione verbale e non verbale, comprensione delle regole sociali.
- **Disturbo oppositivo provocatorio (DOP)**, Comportamenti oppositivi, sfida all'autorità, difficoltà a collaborare.
- **Disturbo da deficit di attenzione e iperattività con componenti relazionali (ADHD)**, Non sempre classificato come relazionale, ma può manifestarsi con impulsività e difficoltà nei rapporti con i pari.
- **Disturbi dell'attaccamento**, Difficoltà a creare legami sicuri con adulti o coetanei; insicurezza, ansia da separazione.
- **Mutismo selettivo**, Incapacità di parlare in determinati contesti sociali pur essendo verbalmente competente in altri.
- **Disturbi della regolazione emotiva e comportamentale**, Difficoltà a riconoscere e modulare emozioni; può portare a conflitti con coetanei.
- **Disturbi relazionali secondari a disabilità cognitive o intellettive**, Ad esempio nei bambini con sindrome di Down o altre disabilità intellettive che presentano anche difficoltà sociali specifiche.



Esercizi consigliati (in progressione relazionale)

1. Esercizi individuali (rotolamenti, strisciamenti, cammino su linea)

- Il bambino si muove da solo, scoprendo il proprio corpo nello spazio: rotolamenti avanti e indietro, cammino su linea, strisciamento sul tatami.
- Migliora coordinazione, tonicità e percezione corporea.
- Favorisce la consapevolezza del proprio corpo come base per riconoscere l'altro.

2. Percorsi paralleli

- Due bambini eseguono lo stesso percorso uno accanto all'altro (slalom, passaggi sotto ostacoli) senza contatto fisico.
- Stimola equilibrio e orientamento.
- Introduce la presenza dell'altro in modo non minaccioso, sviluppando coesione e sincronizzazione.

3. Rotolamento abbracciati

- Due bambini si abbracciano e rotolano insieme mantenendo il contatto. Il maestro guida e controlla il ritmo.
- Allena equilibrio e controllo posturale condiviso.
- Rafforza fiducia, collaborazione e rispetto reciproco dei limiti.

4. Difendi il pallone

- Un bambino è sdraiato a pancia in giù su una palla e deve bloccarla solo col corpo, mentre il compagno cerca di togliergliela (senza strattoni).
- Migliora stabilità, forza del core e coordinazione globale.
- Introduce il concetto di competizione controllata e rispetto delle regole nel contatto.

5. Controllo con il petto

- Un bambino è sdraiato a terra, l'altro sopra deve tenerlo fermo solo con il torace, muovendo il corpo senza usare le mani. Chi è sotto deve liberarsi.
- Rinforza equilibrio, tonicità e consapevolezza del baricentro.
- Sviluppa fiducia fisica reciproca, autocontrollo e percezione dei limiti propri e altrui.



6. Ninja 10 secondi

- Gli allievi attraversano il tatami a gattoni entro 10 secondi senza farsi bloccare dai “ninja”. Chi viene trattenuto diventa ninja.
- Aumenta velocità, reattività e coordinazione.
- Promuove la gestione delle emozioni e la cooperazione dinamica.

7. Ninja schiena a terra

- Versione più di contatto: chi viene girato con la schiena a terra diventa ninja. Vince chi rimane più a lungo in movimento.
- Migliora equilibrio, controllo del corpo e gestione dello spazio.
- Stimola il rispetto reciproco e la regolazione dell'impulso aggressivo.

8. Tocca schiena

- Tutti contro tutti: si corre nel tatami e si deve toccare leggermente la schiena dei compagni. Chi viene toccato fa un salto e un giro su se stesso.
- Sviluppa agilità, percezione posturale e controllo motorio.
- Allena la consapevolezza corporea e il contatto regolato senza invadenza.

9. L'arma letale (fitball)

- Il maestro lancia una fitball grande cercando di colpire gli allievi. Chi viene preso esegue un esercizio.
- Stimola rapidità, reattività e percezione spaziale.
- Introduce il gioco competitivo come esperienza condivisa e non giudicante.

10. L'arma letale e il supereroe

- Variante cooperativa: chi viene colpito si ferma, e un compagno può “salvarlo” eseguendo una tecnica o un gesto simbolico.
- Migliora coordinazione e controllo motorio.
- Rafforza empatia, aiuto reciproco e senso di gruppo.

11. Giochi di rilassamento e respirazione

- In cerchio, esercizi di respirazione profonda o stretching in coppia.
- Riduce tensioni e migliora controllo del respiro.
- Aiuta la regolazione emotiva e consolida la fiducia nel gruppo.





3 . D I S A B I L I T À S O C I A L E

Rispettarsi, incontrarsi, crescere insieme

Definizione

La disabilità sociale riguarda le difficoltà del bambino nel interagire in modo efficace e costruttivo con il gruppo.

Può manifestarsi come isolamento, comportamenti oppositivi, mancanza di rispetto delle regole condivise o difficoltà nel comprendere ruoli e turni sociali.

Nel contesto del judo educativo, l'obiettivo è trasformare il gruppo in una comunità accogliente, in cui il bambino impari a cooperare, riconoscersi e contribuire.

Caratteristiche principali

- Difficoltà nel collaborare o accettare le regole comuni.
- Tendenza all'isolamento o, al contrario, all'invadenza.
- Scarsa gestione dell'attesa e dei turni.
- Impulsività o rigidità nel rispetto delle norme.
- Bassa autostima sociale o eccessivo bisogno di dominare.

Strategie educative

- Strutturare attività di gruppo con ruoli ben definiti.
- Alternare giochi cooperativi e competitivi per insegnare il rispetto reciproco.
- Promuovere responsabilità condivise (capogruppo, aiutante, arbitro).
- Rinforzare comportamenti pro-sociali con feedback immediato e positivo.
- Creare riti di appartenenza (saluto, ringraziamento, "grido di squadra").
- Utilizzare il contatto fisico del judo come mezzo per costruire fiducia e rispetto.



Obiettivi:

- Favorire l'inclusione e la cooperazione tra pari
- Sviluppare empatia e rispetto reciproco
- Contrastare isolamento e prepotenza
- Rinforzare la fiducia in sé e negli altri
- Trasformare il conflitto in opportunità di crescita

Chi ha bisogno di un amico?

- Età consigliata: 7-12 anni; Durata: 15 minuti
- Descrizione: HAJIME MATE SOREMADE
- I bambini camminano o corrono liberamente nello spazio. Al MATE , devono cercare un compagno che non conoscono bene o che non ha ancora fatto coppia. Scambio del saluto in piedi, si cambia coppia ogni giro.
- Obiettivo educativo: Abbattere barriere tra gruppi fissi.

Shisei della fiducia

- Età consigliata: 8-13 anni; Durata: 1 minuti
- Descrizione: si formano gruppi di tre un bambino sta al centro e altri due uno fronte l'altro. Il bambino al centro si lascia spingere avanti indietro lasciandosi accogliere dal bambino che gli sta davanti e di spalle
- Obiettivo : fidarsi dei compagni.

Tai Sabaki della fiducia

- Età consigliata: 8-13 anni; Durata: 15 minuti
- Descrizione:
- In coppia, uno guida l'altro che ha gli occhi chiusi (muovendosi lateralmente, in avanti e indietro). Dopo 3 minuti si invertono i ruoli.
- Obiettivo educativo: Sviluppare fiducia e attenzione reciproca.





L'amico autista

- Età consigliata: 3 – 70 anni; Durata: 10 minuti
- Descrizione:
- In coppia, in posizione seiza o incrociata, tenendosi sulle braccia alternativamente ruotano le braccia facendolo rotolare a dx e sx
- Obiettivo educativo: Dosare la forza e rispettare l'altro. - propedeutica alle ukemi e ai rotolamenti

Uchikomi dell'amicizia

- Età consigliata: 6-11 anni; Durata: 10 minuti
- Descrizione:
- In coppia, si effettua la presa del, braccio di ferro, un bambino deve con la sua schiena toccare la pancia dell'altro che a sua volta cerca di schivare.
- Obiettivo educativo: Dosare la forza e rispettare l'altro.

Cosa metto nel judogi

- Età consigliata: 8+ anni; Durata: 10 minuti
- Descrizione:
- Il judogi e l'obi sono l'abito del judo, sul tatami si e tutti uniti, tutti amici. L'insegnante invita a scrivere su un postit una qualità positiva di un compagno. Ogni qualità ricevuta rafforza la cintura di autostima che raccoglie e comprende tutto.

Il gatto che cammina. ARU NO NEKO

- Un bambino si sdraia in posizione prona e il compagno cammina delicatamente con i palmi delle mani lungo la sua schiena, come un gatto.



La Storia di Kenji

- Età consigliata: 9-14 anni; Durata: 25 minuti
- Descrizione:
- Storia di un bambino timido che, grazie al judo, supera il bullismo. I bambini possono disegnare la trasformazione di Kenji o scrivere una lettera a un amico escluso.



Relatori:

Prof. Stefano Stefanel,

Presidente del Comitato Gestione Scuola Nazionale FIJLKAM.

Dott. Gianni Martemucci,

Commissione Regionale Scuola e Promozione.

M° Alan Semenzin,

Responsabile Regionale Attività Disabili.

M° Francesco Lovato,

Fiduciario provincia di Vicenza.

I.T. Pino Arillotta,

Fiduciario provincia di Rovigo.

I.T. Emmanuella Ferro,

Fiduciario provincia di Padova.

I.T. Andrea Memo,

Esperienza propedeutica.

