

**Scuola dell'Infanzia "G.GARZOLI"**

Anno scolastico 2016-2017

# "Giocando con il JUDO"

I bambini di quattro anni delle sezioni Farfalle, Tartarughe e Ricci, della scuola dell'Infanzia "Garzoli", hanno avuto l'opportunità di avvicinarsi alla pratica sportiva del judo, attraverso dieci lezioni tenute dall'esperta esterna Alice Garavaglia, con la partecipazione delle insegnanti di sezione.

Ogni settimana, il salone della scuola, si trasformava in una vera palestra di judo, con il posizionamento dell'apposito tappeto (tatami), dove i bambini, divisi in due gruppi di venti, si alternavano entusiasti nelle attività proposte dalla maestra Alice.



Si iniziava con alcuni esercizi ginnici di riscaldamento e si proseguiva cimentandosi nella disciplina del judo presentata in forma ludica, adeguata all'età dei bambini.

Dopo aver assistito all'esibizione pratica offerta dall'insegnante Alice, che lasciava tutti sbalorditi ed affascinati, i piccoli cercavano di emularla con impegno e divertimento.

I bambini hanno così appreso la tecnica delle cadute, che permette di cadere senza procurare danni al proprio corpo: la caduta indietro, laterale e in avanti.

Hanno imparato alcune prese per afferrare, atterrare ed evitare l'avversario, tutto sempre proposto in forma di gioco, ad esempio cercando di togliere la cintura sotto il braccio del compagno ed evitando di lasciarsi prendere la propria, imparando



a muoversi agilmente saltando in avanti e indietro sopra una cintura stesa a terra, oppure utilizzando un cerchio su cui tracciare un arco con la gamba per simulare il movimento usato per atterrare l'avversario.



Con queste attività i bambini hanno potuto sperimentare varie posture e movimenti che li hanno aiutati a

controllare meglio il proprio corpo, a coordinare meglio i propri gesti per non nuocere né a se stessi né agli altri.



Tutti i bambini hanno partecipato con entusiasmo alle attività proposte e la maestra Alice è riuscita a coinvolgerli e divertirli, stimolando anche i più titubanti; ognuno ha così potuto esprimersi in base alle proprie peculiarità.

L'avvicinamento alla disciplina del judo è stato molto importante, non solo per l'attività motoria svolta, ma anche per l'aspetto educativo in quanto il judo prevede dei rituali di comportamento rispettosi dell'altro, a partire dal saluto (rei) iniziale e finale, al rispettare il proprio turno nell'esecuzione e al porre la massima attenzione nel non arrecare danni a sé e agli altri. Controllo di sé e rispetto degli altri che conducono al



valore dell'amicizia, tutto ciò consente di collegare saldamente il judo con il progetto "Le olimpiadi dell'amicizia" che quest'anno ha coinvolto tutti i bambini della nostra scuola.

Oltre a tutto ciò, il judo ha anche consentito un approccio ad una nuova lingua straniera, il giapponese, apprendendo alcuni termini specifici del judo, riferiti all'abbigliamento e agli accessori utilizzati dai judoka, alle cadute e alle prese, oltre

ai numeri da 1 a 10 ripetuti in giapponese.

A conclusione del percorso intrapreso, martedì 30 maggio, sono stati invitati ad assistere alle attività di judo anche i genitori, che hanno così potuto ammirare le capacità dei loro figli. I bambini si sono impegnati al massimo per mostrare quanto appreso, nelle settimane precedenti, agli attenti spettatori e veramente grande è stata la soddisfazione dei genitori presenti.



Al termine dell'esibizione, la maestra Alice ha consegnato a ciascun bambino un diploma attestante la partecipazione al progetto di judo, complimentandosi per l'impegno dimostrato e per gli ottimi risultati raggiunti.