

LABORATORIO SPORTIVO: TUTTI INSIEME CON LO SPORT

JUDO: VIA DELLA CEDEVOLEZZA

Progetto per raggiungere la consapevolezza delle proprie potenzialità e capacità e per sviluppare l'equilibrio tra corpo, mente e cuore

PREMESSE

Si è scelto di proporre il Judo tra le attività motorie trasversali alle classi perché lo si ritiene una delle discipline più adatte alla scoperta delle proprie e altrui capacità e potenzialità. Questa è alla base della crescita di un individuo che ha raggiunto, nel corso della vita, una ragionevole autostima di sé e un'adeguata consapevolezza delle proprie qualità e dei propri limiti.

Si vuole, tramite questa attività, creare un contesto affinché tutti gli studenti, che vogliono partecipare, possano apprendere dall'esperienza, sviluppare un senso critico nei confronti della realtà e affrontare le difficoltà e il disagio con l'aiuto dell'istruttore e delle educatrici di riferimento.

Il Judo, infatti, è un'arte marziale che si basa sull'autocontrollo e sull'equilibrio tra corpo, mente e cuore. Queste caratteristiche sono indispensabili non solo per vivere nella quotidianità, ascoltando se stessi e rispettando gli altri, ma anche per svolgere una vita serena nella scuola.

Inoltre, agli incontri possono partecipare sia i ragazzi sia le ragazze, alunni di classi e età diverse e studenti e studentesse diversamente abili. Quindi può essere un'occasione per conoscere e relazionarsi, in un setting protetto, con il "diverso" e per creare un momento imperdibile per un inserimento adeguato di coloro che nella vita quotidiana nella scuola hanno bisogno di sostegno, per i quali c'è il rischio dell'emarginazione e dell'etichettamento.

Infine, è un'opportunità per conoscere, apprendere e interiorizzare, da un'esperienza concreta e vissuta nel rispetto delle regole, dei ruoli e dell'altro, quei principi e quei valori che sono le fondamenta della democrazia e della società civile, così che possano riproporli nel corso della loro esistenza.

Questo, per esempio, può essere raggiunto con la cura e la custodia del tatami (materassine) da parte di coloro che aderiscono all'iniziativa. Questa responsabilità, pensiamo, possa diventare uno stimolo per prestare attenzione alle cose comuni. Infatti, il rispetto di ciò che si utilizza insieme è alla base di una convivenza civile e pacifica. Quindi si va a sviluppare il senso d'appartenenza a una comunità condivisa, in cui si partecipa tutti attivamente alla sua realizzazione e al suo mantenimento.

L'attività del Judo è quindi volta allo sviluppo umano completo dell'individuo.

PROGETTO

1.Obiettivi formativi

- 1.1 Adesione completa ad un programma prestabilito
- 1.2 Accettazione e disponibilità ad un impegno assunto
- 1.3 Riconoscimento dei ruoli e delle figure di riferimento

- 1.4 Condivisione di un progetto comune
- 1.5 Coscienza del progetto scolastico e della strutturazione degli impegni

2.Obiettivi educativi

- 2.1 Disponibilità al confronto
- 2.2 Accettazione del proprio e dell'altrui ruolo
- 2.3 Rispetto e condivisione degli impegni assunti
- 2.4 Vivere l'impegno assunto in modo consapevole e maturo
- 2.5 Uso corretto dell'attrezzatura e rispetto delle indicazioni relative all'abbigliamento adeguato
- 2.6 Educazione alla tolleranza e alla democrazia
- 2.7 Rispetto dei propri e altrui limiti e difficoltà
- 2.8 Accettazione dell'altro
- 2.9 Sviluppo delle proprie potenzialità
- 2.10 Riconoscimento delle proprie e altrui qualità

3 Obiettivi disciplinari

- 3.1 Condivisione del progetto
- 3.2 Sviluppo delle abilità di base
- 3.3 Strutturazione di schemi di base
- 3.4 Condivisione dell'attività come una scelta primaria del proprio progetto scolastico

4 Organizzazione

L'attività è inserita a pieno titolo nel piano di studio dei ragazzi partecipanti. Si rivolge a un intero gruppo classe che può essere eventualmente diviso a metà per consentire contemporaneamente all'attività fisica anche un momento di recupero-approfondimento disciplinare. Si consiglia in tal modo di dividere la classe in due gruppi omogenei per preparazione disciplinare. Se si avesse l'intenzione di coinvolgere più classi si dovrebbe far in modo di far coincidere le ore del laboratorio nello stesso giorno in modo da garantire anche l'ora per i diversamente abili, che sarebbe, così, gratuita. E' previsto un allenamento settimanale mattutino per un'ora alla settimana, per tutta la durata del quadrimestre.

L'attività avrà una valenza, per certi versi, superiore a qualsiasi altra materia, soprattutto se vista nell'ottica di una integrazione per alunni in situazione di svantaggio o difficoltà di inserimento. Infatti con il Judo si può sviluppare una maggior consapevolezza delle proprie e altrui capacità e potenzialità. E' possibile che alcuni ragazzi possano partecipare agli incontri più di una volta a settimana in base all'impegno assunto e alla disponibilità degli insegnanti.

- 4.1 Un'ora alla settimana, per tutta la durata di un quadrimestre
- 4.2 Il gruppo sarà guidato da un istruttore esterno
- 4.3 Luogo utilizzato: palestra della scuola o un'aula eventualmente adibita per le attività
- 4.4 Il costo varierà in base al numero dei partecipanti, comunque sarà d di Euro 3 circa a lezione
- 4.5 Le lezioni si svolgeranno da novembre a gennaio per il primo gruppo e da febbraio a maggio

per il secondo gruppo
4.5 Le classi coinvolte sono:

5 Vincoli interdisciplinari

- 5.1 L'accettazione al progetto dà al ragazzo il diritto di partecipare agli incontri
- 5.2. In nessun caso lo scarso rendimento scolastico o il non rispetto delle norme di comportamento durante lo svolgimento delle normali attività scolastiche avranno conseguenze sulla partecipazione alle attività di Judo.
- 5.6 Il diritto alla partecipazione alle attività corrisponde al dovere e alla condivisione di un impegno serio e di un'adesione alle regole prestabilite.
- 5.7. Il materiale (tatami) sarà di proprietà della scuola ma affidato prioritariamente ai/alle ragazzi/e partecipanti.
- 5.8 Il diritto e la modalità di partecipazione sono avvalorate dalla collaborazione tra educatrici di riferimento e istruttore.
- 5.9 I parametri di valutazione sono l'impegno e l'applicazione delle tecniche.
- 5.10 Pur non di diritto, ma di fatto, l'attività di Judo potrebbe avere voce in capitolo nei giudizi sui/sulle ragazzi/e, soprattutto in merito al loro sviluppo umano e comportamentale, alla loro condivisione e accettazione matura degli impegni assunti. Tali giudizi potranno trovare anche spazio sulla pagella e nei rapporti con i genitori.
- 5.11 Nessuno, per motivi scolastici, potrà impedire ai/alle ragazzi/e di partecipare alle attività.
- 5.12 La partecipazione alle attività va considerata per alcuni un'alternativa, pur parziale, al normale curriculum didattico, per altri un arricchimento.
- 5.13 Durante gli incontri la presenza di una o più educatrici sarà di supporto e di affiancamento, nel caso della presenza di ragazzi disabili, all'istruttore, cui spettano tutte le decisioni e le scelte sulla conduzione del gruppo.

6 Modalità

Proprio per raggiungere queste alte finalità appena descritte e per permettere al/alla ragazzo/a di riflettere sull'esperienza in corso o appena conclusa si devono progettare e realizzare delle modalità di relazione orientate alla partecipazione attiva dell'altro e alla costruzione di momenti volti alla "pensabilità" di ciò che si fa e si prova. Quest'ultimo aspetto, molto importante, spesso viene trascurato lasciando così il /la ragazzo/a da solo/a con le proprie emozioni e affidando al caso la crescita dei nostri allievi. Prendersi cura di loro significa anche curarsi delle loro emozioni, positive o negative. Prima di tutto devono, quindi, essere ascoltati e ancor prima devono essere messi nelle condizioni di potersi esprimere.

- 6.1 Ascolto partecipante e non giudicante
- 6.2 Dialogo e confronto
- 6.3 Empatia
- 6.4 Osservazione
- 6.5 Partecipazione attiva di tutti: studenti e insegnanti
- 6.6 Collaborazione tra le figure di riferimento e con tutto il personale, docente e non docente, della scuola

6.7 Brevi elaborati scritti, svolti dai ragazzi, o piccole esposizioni orali riguardo al Judo e all'esperienza in corso. Questo serve per cogliere i loro pensieri e dare una restituzione sulle emozioni provate fino a quel momento.

6.8 Questionario, a fine corso, strutturato con domande aperte per cogliere suggerimenti, critiche e impressioni. Prima di tutto siamo noi, in quanto educatori, a doverci mettere in discussione cogliendo e accogliendo bisogni e malesseri, se ci sono, per poter proporre migliorata questa attività anche gli anni successivi.

6.9 Momento finale di restituzione da parte delle figure di riferimento per concludere l'esperienza e per spiegare eventuali cambiamenti o valutazioni positive e negative.

6.10 Rappresentazione conclusiva aperta a tutto l'istituto

6.11 Schede illustrative sulla disciplina

7 Assistenza

Prevista la presenza di ragazzi/e, che non svolgono l'attività di Educazione Motoria durante gli incontri di Judo, e dato un alto desiderio di partecipazione, in coerenza con le possibilità introdotte dall'autonomia scolastica, sarebbe auspicabile una disponibilità da parte degli insegnanti ad acconsentire all'adesione alle attività.

Visto che quest'anno si prevede una stretta correlazione tra attività disciplinari e laboratori, si richiede una cortese e quanto mai auspicata collaborazione tra insegnanti e responsabili del laboratorio, che potrebbe incominciare dall'adesione dei consigli di classe a questo progetto.

CONCLUSIONI

Il Judo è uno sport che privilegia la realizzazione di sé e uno sviluppo dell'Io completo.

La proposta di questo è un'occasione per la scuola per raggiungere la sua finalità primaria, cioè l'educazione, attraverso la promozione di processi d'apprendimento in cui l'allievo, grazie alla relazione, possa interiorizzare le capacità e le competenze utili a sopravvivere e cavarsela, da adulto, nel mondo del futuro. L'attività proposta è solamente promozionale, pur cercando di far vedere il Judo nel suo aspetto generale non lo approfondisce. Se lo studente avesse intenzione di studiarlo in modo concreto sarebbe bene che frequentasse oltre l'orario scolastico in un centro adeguato.

Questa iniziativa è, inoltre, espressione pratica del pensiero pedagogico contemporaneo che vuole che gli addetti ai lavori si prendano cura e si assumano la responsabilità della crescita dell'individuo nella sua complessità e diversità ascoltandolo e accogliendolo nei momenti di confusione e difficoltà e promuovendo attività in cui sentirsi realizzato.

Riteniamo, così, che l'istituzione scolastica possa svolgere a pieno il suo compito di educare i giovani a diventare uomini e donne responsabili di sé e della loro comunità.

ALLEGATO: IL JUDO PER I DIVERSAMENTE ABILI

PREMESSE

Si propone il Judo anche agli studenti e alle studentesse diversamente abili affinché essi/e possano acquisire fiducia in se stessi/e, capacità psicologiche e motorie e soprattutto possano essere presenti all'interno delle attività della scuola.

Il Judo può essere doppiamente utile anche ai diversamente abili perché questi dispongono di minori risorse e quindi devono impiegarle al meglio e perché presentano generalmente una minore disposizione a sfruttare ciò che hanno.

Quindi, è doveroso dar loro gli strumenti adeguati per raggiungere una piena espressione e realizzazione di sé. Tra questi c'è appunto il Judo. Infatti, attraverso questa pratica si può ottenere un sempre più perfetto utilizzo di tutte le proprie risorse (fisiche, mentali e morali). Il Judo insegna l'uso di tutto il corpo e ne esercita tutte le funzioni ed ha, inoltre, il valore di "allenatore" della mente. Prevede, infine, l'abitudine alla concentrazione, all'attenzione e al controllo di sé e delle proprie azioni.

In conclusione la pratica del Judo è uno strumento di grandissimo valore per l'evoluzione completa della persona.

OBIETTIVI:

1. Sviluppo delle autonomie
2. Assunzione del comportamento corretto
3. Rafforzamento dell'autostima e della fiducia in sé
4. Rispetto della ritualità
5. Gestione della propria energia
6. Allargamento delle esperienze relazionali volte alla socializzazione all'inserimento scolastico

CONCLUSIONE

Per questi motivi è prevista un'ora aggiuntiva di Judo per i/le ragazzi/e diversamente abili proprio perché si possano strutturare attività e esercizi adatti al potenziamento delle loro capacità, al raggiungimento di risultati soddisfacenti e al recupero delle proprie risorse. Si possano, inoltre, rispettare i loro tempi, che sono più dilatati, e i loro spazi, infatti, spesso, richiedono spazi più ampi per muoversi e per sentirsi a loro agio. Questo non è pensato per emarginare nuovamente coloro che hanno abilità diverse ma proprio, al contrario, per poter creare un ambiente accogliente e rispettoso nei confronti della diversità. Viene, dunque, considerato come una tappa preliminare all'inserimento nella lezione con gli altri studenti.

In questo modo si privilegia un sostegno basato su due appoggi: il primo creare quel dispositivo pedagogico adatto ai ragazzi e alle ragazze diversamente abili affinché raggiungano una maggior consapevolezza di sé tramite modalità adeguate; il secondo prevedere dei momenti regolari in cui sia prevista la partecipazione, di chi vuole, coinvolgendo tutti i ragazzi/e della scuola. Gli incontri di Judo diventano così momento di integrazione, all'interno del quale ciascuno, sia normodotato sia

diversamente abili, possa sentirsi a proprio agio nel rispetto della diversità dell'altro, senza escludere la presenza e la supervisione di figure educative di riferimento che devono aiutare l'incontro tra realtà individuali differenti e superare lo scontro tra queste.

Responsabili:

Firma:

Educatrici _____

Istruttore _____

Per presa visione: _____
