



<b>CLASSI PRIME E SECONDE</b>	
<b>PRIMO INCONTRO</b>	PRESENTAZIONE: conoscenza insegnante alunni con istruttore,
	VALUTAZIONE DI PARTENZA DEI LIVELLI INIZIALI DI FUNZIONALITÀ SENSO-PERCETTIVA E MOTORIA DI CIASCUN ALUNNO: esercizi di base per valutare la struttura del movimento che è costituita da unità basiche, riferibili a: SCHEMI MOTORI che sono dinamici e si identificano nel camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare, strisciare, rotolare; SCHEMI STATICI, sono quelli posturali: flettere, inclinare, circondurre, piegare, elevare, estendere addurre, ruotare, oscillare.
<b>KARATE</b>	Breve introduzione storia del KARATE le origini e traduzione di KARATE-DO. REI il saluto simbolo di rispetto, si usano due forme di saluto: ZA-REI si esegue nella posizione in ginocchio ed è il saluto cerimoniale viene eseguito all'inizio e alla fine della lezione. RITZU-REI: deriva dal saluto consuetudinario giapponese e si esegue in piedi, viene usato quando si esce e quando si entra dal DOJO ( luogo dove si pratica KARATE), oppure all'inizio ed alla fine della pratica e dei combattimenti.
<b>SECONDO INCONTRO</b>	PERCEZIONE, CONOSCENZA E COSCIENZA DEL PROPRIO CORPO: attraverso le esperienze di esplorazione e scoperta, compiute toccando, esaminando, indicando, usando le varie parti del corpo, giocando e manipolando gli oggetti, attrezzi, si favorisce la graduale costruzione dello schema corporeo, inteso come rappresentazione dell'immagine del corpo nei suoi diversi aspetti relazionali, emotivi, affettivi e di motivazione per una completa consapevolezza corporea.
<b>KARATE</b>	KIHON: e l'insieme delle tecniche fondamentali, Esercizi per migliorare la resistenza e rapidità
<b>TERZO INCONTRO</b>	ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE: attraverso l'utilizzazione di tutte le strutture motorie statiche e dinamiche (lezione precedente) in giochi di movimento, su schemi liberi e prestabiliti, con o senza attrezzi, in forma individuale o collettiva, si favorirà nell'alunno l'acquisizione di concetti relativi allo spazio e all'orientamento, vicino/lontano, sopra/sotto, avanti/indietro, alto/basso, corto/lungo, grande/piccolo, sinistra/destra, e di concetti relativi al tempo e alle strutture ritmiche: prima/dopo, contemporaneamente/insieme, lento/veloce.
<b>KARATE</b>	IL KIME: la concentrazione durante gli esercizi, la decisione con cui si deve eseguire ogni singola tecnica. IL KIME rappresenta l'unione tra azione energia e combattimento.

<b>CLASSI PRIME E SECONDE</b>	
<b>QUARTO INCONTRO</b>	COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E SEGMENTARIA : Particolare attenzione dovrà fin dall'inizio essere rivolta al conseguimento di tali capacità attraverso attività manipolative semplici con piccoli oggetti, attrezzi di gioco, indirizzando gli interventi anche al fine dell'affermazione della lateralità e del consolidamento della dominanza e favorendo in tal senso la regolarità, la precisione, la fluidità dei gesti-motori fini e gli apprendimenti grafici;
<b>KARATE</b>	UKEMI: le cadute, sono un metodo per proteggere il nostro corpo quando cadiamo al suolo, MAE UKEMI: caduta in avanti / YOKO UKEMI: caduta laterale
<b>QUINTO INCONTRO</b>	COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE: Integrando le precedenti capacità coordinative, la coordinazione dinamica generale controlla il movimento, consentendo al fanciullo di raggiungere una motricità sempre più ricca ed armoniosa sia, sul piano dell'espressione che dell'efficacia. Tale capacità si svilupperà progressivamente attraverso situazioni di gioco e di attività via via più complesse.
<b>KARATE</b>	DACHI: le posizioni fondamentali per l'esecuzione di una tecnica forte, posizioni di base: HEISOKU-DACHI: i piedi sono uniti e paralleli fra loro, MUSUBI-DACHI: i piedi sono a contatto solo con i talloni, HACHIJI-DACHI: i piedi sono separati e le punte all'infuori, HEIKO-DACHI: i piedi sono aperti e paralleli fra loro.
<b>SESTO INCONTRO</b>	INIZIO PERCORSO GIOCO SPORT: il percorso può avere delle variazioni in funzione dei livelli di partenza e di apprendimento. Si formeranno 4 gruppi, ogni gruppo proverà a percorrere un tracciato del percorso per almeno 3/4 volte poi i gruppi scaleranno in ordine in maniera che tutti e 4 i gruppi proveranno tutto il percorso. (sempre se il tempo lo permetterà).
<b>KARATE</b>	UKE-WAZA: tecnica di parata, JODAN-UKE: parate al viso, CHUDAN-UKE: parate al tronco, GEDAN-UKE: parate verso il basso.
<b>SETTIMO INCONTRO</b>	PERCORSO GIOCO SPORT: si ripeterà il percorso per memorizzare i movimenti e la successione degli esercizi, se inizieranno a eseguire il percorso correttamente, o quasi inizieremo a stimolare l'alunno facendo provare il percorso con la prova tempo.
<b>KARATE</b>	TSUKI-WAZA: le tecniche di pugno, nel KARATÈ, la mano e' la zona del corpo adoperata più frequentemente: e' usata aperta KAISHO o chiusa KEN. CIOKO-TSUKI: pugno da fermi in HACHIJI- DACHI.
<b>OTTAVO INCONTRO</b>	PERCORSO GIOCO SPORT: si ripeterà il percorso per stimolare gli alunni a migliorarsi sia nell'esecuzione dei singoli esercizi, sia per migliorare il tempo di esecuzione del percorso.
<b>KARATÈ</b>	KERI-WAZA: le tecniche di calcio, esistono due tipi di calcio, KEAGE calcio frustato e KEKOMI calcio spinto. MAE-GERI:calcio frontale KEAGE. FUMIKOMI: calcio battente verso il basso KEKOMI.

<b>CLASSI PRIME E SECONDE</b>	
<b>NONO INCONTRO</b>	Dipenderà dal livello di ogni singola classe che si è raggiunti, se iniziare con il test finale e dare la possibilità agli alunni di fare due prove a tempo e valutarne il miglior tempo tra la prova di quest'incontro e l'ultimo, oppure far riprovare e ripassare il percorso senza il tempo per aiutarli a percorrere il percorso il più corretto possibile per l'incontro successivo dove sosterranno la prova finale con i tempo.
<b>KARATÈ</b>	Inserimento di qualche tecnica di KARATE nel percorso GIOCO SPORT.
<b>DECIMO E ULTIMO INCONTRO</b>	PROVA DESTRUTTURATA PERCORSO A TEMPO.
	SALUTI FINALI.





