



PROGETTO: “Aikido a Scuola – Movimento, Rispetto e Benessere”

Responsabile del Progetto:
Maestro Maurizio Lo Vecchio
Cintura Nera VI Dan Aikido

Destinatari

Alunni della scuola primaria (classi 1^a–5^a), suddivisi per fasce d'età.

Durata

8–12 incontri con cadenza settimanale da 60 minuti ciascuno. Possibilità di lezione dimostrativa finale con la partecipazione dei genitori.

Finalità Educative

- Sviluppo motorio e coordinazione
- Autocontrollo e gestione delle emozioni
- Rispetto delle regole e dei compagni
- Fiducia in sé stessi
- Collaborazione e inclusione
- Educazione alla non violenza

Obiettivi Specifici

- Migliorare equilibrio, postura e coordinazione
- Sviluppare schemi motori di base
- Favorire il lavoro di coppia
- Promuovere il rispetto reciproco

- Rafforzare l'autostima
- Stimolare attenzione e concentrazione

Contenuti delle Lezioni

- Giochi di movimento e coordinazione
- Esercizi di equilibrio
- Cadute controllate (ukemi) in sicurezza
- Movimenti base dell'Aikido
- Attività a coppie cooperative
- Momenti di rilassamento e respirazione

Metodologia

- Approccio ludico-educativo
- Attività progressive in base all'età
- Nessuna competizione
- Attenzione alla sicurezza e al benessere
- Inclusione di tutti gli alunni

Materiali Necessari

- Palestra o spazio adeguato
- Materassini (tatami o tappetoni ginnici)
- Abbigliamento sportivo comodo

Sicurezza

Attività adattate all'età degli alunni, supervisione costante dell'istruttore qualificato, riscaldamento e defaticamento inclusi in ogni lezione.

Verifica e Valutazione

- Osservazione dei progressi motori
- Partecipazione e comportamento
- Gradimento degli alunni
- Feedback di insegnanti e genitori

Evento Finale (Opzionale)

Dimostrazione aperta ai genitori con consegna degli attestati di partecipazione.