



SCHEDA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA **per le classi 1^a, 2^a, 3^a di scuola secondaria di primo grado** **Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FIJLKAM)**

Per gli sport individuali la partecipazione è a livello individuale (maschile e femminile).

Si raccomanda di dare l'opportunità a tutte le studentesse e gli studenti della classe di cimentarsi nelle attività per dare il proprio contributo rispondendo ai principi dei Giochi della gioventù e valorizzando la partecipazione di tutti e il talento.

Nome dell'attività sportiva proposta	JUDO
Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)	Giochi di Lotta a Terra (Ground Games) Questi esercizi servono a familiarizzare con il contatto e a sviluppare la forza del "core" senza il rischio di cadute dall'alto. • La lotta dei galli: I bambini, accovacciati, devono cercare di sbilanciare il compagno usando solo le mani. • Difesa della tana: Un bambino è a quattro zampe (la tartaruga) e deve evitare che il compagno lo giri sulla schiena. Pre-Acrobatica e Mobilità Il judo richiede che il corpo sappia muoversi in modi non convenzionali. • Capovolte e Rotolamenti: Avanti, indietro e laterali, fondamentali per imparare a gestire l'orientamento spaziale. • Andature animali: Camminata del serpente, del ragno, del bruco, del leone, del gorilla, del granchio. Servono a sviluppare forza e coordinazione in modo ludico. Esercizi di Sensibilità e Squilibrio L'obiettivo è imparare a "sentire" il peso dell'avversario.

	• Tira e molla: Giochi di resistenza con la fune o prendendosi per le braccia per capire come usare il baricentro. • L'ombra: Seguire i movimenti del compagno mantenendo una certa distanza, reagendo ai suoi spostamenti laterali e verticali. • "Sumo": Cercare di spingere il compagno fuori da un cerchio disegnato a terra (senza usare colpi, solo pressione del corpo). Sviluppo delle Capacità Condizionali Anche se mascherate da gioco, queste attività costruiscono l'atleta: • Circuiti di agilità: Percorsi con cerchi, ostacoli bassi e tunnel per migliorare la rapidità dei piedi. • Esercizi a coppie: Portare il compagno "a zainetto" o sulle spalle per brevi tratti per sviluppare la forza funzionale. Esercizi specifici della disciplina • Cadute (dietro, laterale) • Tecniche di proiezione (O Soto Otoshi, Uki Goshi, Tai otoshi) • Tecniche di controllo (Yoko Shiho Gatame) • Giochi di "lotta" • Randori guidato
Categorie e classi coinvolte. Specificare l'attività proposta	• SECONDARIA PRIMO GRADO - PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1[^]) • SECONDARIA PRIMO GRADO - SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2[^] e 3[^])
Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	Le attività didattiche e le prove previste devono essere svolte su tatami specifici per la pratica del judo, conformi agli standard tecnici federali, con spessore indicativo di 4-5 cm, idonei a garantire la sicurezza degli alunni durante l'esecuzione delle tecniche e delle cadute. Per le attività didattiche, la superficie del tatami dovrà essere dimensionata in funzione del numero dei partecipanti, garantendo uno spazio operativo non inferiore a 1,5-2 m² per alunno. Le attività dovranno essere svolte preferibilmente indossando il judogi. Qualora ciò non fosse possibile, è consentito l'utilizzo di un abbigliamento sportivo idoneo, costituito da giacca del judogi con cintura oppure, in alternativa, da t-shirt bianca e pantaloni sportivi (corti o lunghi). In ogni caso,

	tutte le attività dovranno essere svolte a piedi nudi.
Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)	- Prova A – Judo Technical Challenge: area minima di 3×3 m per ciascuna coppia; - Prova B – Judo Game: area minima di 6×6 m per ciascuna area di competizione.
Durata delle attività	Prova A+ Prova B
Programma delle attività	
Preparazione del campo/dell'area di gioco	All'interno delle palestre degli Istituti è necessario disporre di un tatami delle misure sopra citate
Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	Ogni alunno disputa due prove: A. Prova tecnica B. Prova di lotta Entrambe le prove concorrono in eguale misura al punteggio utile alla classifica finale. <u>PROVA A – TECHNICAL CHALLENGE</u> TIPOLOGIA PROVA Dimostrazione tecnica standardizzata a coppie cooperative DURATA 60/90 secondi DETTAGLI TECNICI Ogni coppia esegue una sequenza tecnica obbligatoria: - saluto, - kumikata, - squilibrio, tecnica 1 in piedi, - squilibrio, tecnica 2 in piedi, - squilibrio, tecnica 3 in piedi, - tecnica 1 al suolo, - saluto finale COMPETITION SYSTEM Round Robin, Tabellone olimpico <u>PROVA B – JUDO GAME: Ippon Game e Throw Challenge</u> TIPOLOGIA PROVA Gioco di lotta DURATA 60 secondi DETTAGLI TECNICI Ogni alunno cerca di far cadere l'avversario con una tecnica di proiezione: le tecniche utilizzabili sono esclusivamente quelle previste dal programma didattico. Partenza con le prese effettuate. Non ci sono punteggi tradizionali, non ci sono sanzioni, non esiste golden score. Se al termine del tempo regolamentare non c'è stata nessuna azione valida l'incontro termina si effettua il THROW CHALLENGE: ogni atleta ha a disposizione 3 tentativi per proiettare l'avversario che oppone una resistenza progressiva. Il

		THROW CHALLENGE può essere svolto anche come prova indipendente. COMPETITION SYSTEM Round Robin, Tabellone olimpico															
Punteggi dell'attività sportiva proposta	PUNTEGGIO PROVA A Ogni coppia riceve un punteggio da 0 a 10 su quattro voci, in ordine gerarchico di importanza: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Voce</th><th>Peso</th><th>Cosa si valuta</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Sicurezza e rituale</td><td>Massimo</td><td>Saluto, tenuta, controllo delle tecniche, assenza di rischio per il compagno</td></tr> <tr> <td>2. Realtà del movimento</td><td>Alto</td><td>La tecnica deve funzionare realmente, essere solo mimata</td></tr> <tr> <td>3. Simmetria</td><td>Medio</td><td>Esecuzione bilanciata a destra e a sinistra</td></tr> <tr> <td>4. Sincronia di coppia</td><td>Medio</td><td>Qualità della caduta di uke, fluidità e coordinamento tra i due judoka</td></tr> </tbody> </table> Tre giudici attribuiscono un punteggio in base ai seguenti parametri: correttezza, tecnica tori, correttezza tecnica uke, controllo, sicurezza, rispetto del partner. PUNTEGGIO PROVA B Nella prima parte un giudice decreta la fine dell'incontro quando uno dei due contendenti ha proiettato l'avversario. Nel Throw Challenge si assegna il punteggio per: a) squilibrio e preparazione/posizionamento, b) proiezione e controllo		Voce	Peso	Cosa si valuta	1. Sicurezza e rituale	Massimo	Saluto, tenuta, controllo delle tecniche, assenza di rischio per il compagno	2. Realtà del movimento	Alto	La tecnica deve funzionare realmente, essere solo mimata	3. Simmetria	Medio	Esecuzione bilanciata a destra e a sinistra	4. Sincronia di coppia	Medio	Qualità della caduta di uke, fluidità e coordinamento tra i due judoka
Voce	Peso	Cosa si valuta															
1. Sicurezza e rituale	Massimo	Saluto, tenuta, controllo delle tecniche, assenza di rischio per il compagno															
2. Realtà del movimento	Alto	La tecnica deve funzionare realmente, essere solo mimata															
3. Simmetria	Medio	Esecuzione bilanciata a destra e a sinistra															
4. Sincronia di coppia	Medio	Qualità della caduta di uke, fluidità e coordinamento tra i due judoka															
Note aggiuntive	Giuria: 3 giudici (anche insegnanti/tecnici non federali, con una breve formazione preventiva). Punteggio finale = somma delle due prove. Premiazione: oltre alla classifica di merito, tutte le coppie partecipanti ricevono un riconoscimento (medaglia/attestato di partecipazione), in coerenza con la finalità educativa e promozionale che la stessa FIJLKAM richiede per le manifestazioni pre-agonistiche. Non è necessario un peso da gara: bastano 2-3 fasce dichiarate (leggeri/medi/pesanti) per evitare accoppiamenti troppo sbilanciati nella Prova B. Coppie miste ammesse nella Prova A (attività cooperativa); nella Prova B si consiglia la separazione, salvo diversa scelta della scuola. Chi pratica judo agonistico in un club esterno va segnalato e, se possibile, inserito in una fascia "esperti" separata, per non scoraggiare i principianti E' fatto divieto assoluto di avere orecchini, collane, anelli, orologi, braccialetti, occhiali o qualsiasi altro oggetto che possa accidentalmente recare danno.																

ADATTAMENTI

Le prove previste per i Giochi della Gioventù sono progettate secondo principi di accessibilità, inclusione e personalizzazione affinché ogni alunno possa partecipare in funzione delle proprie abilità motorie e relazionali.

La Prova A – Technical Challenge, può essere svolta anche da coppie miste, comprendenti alunni con e senza disabilità, privilegiando la corretta esecuzione tecnica, la collaborazione e il controllo reciproco.

La Prova B – Judo Game, prevede la possibilità di adattare le modalità di svolgimento in relazione alle capacità funzionali dei partecipanti, senza modificarne gli obiettivi educativi.

Gli adattamenti possono riguardare:

- ☐ la posizione di partenza (in piedi, in ginocchio o a terra);
- ☐ le tecniche consentite;
- ☐ la durata della prova;
- ☐ le modalità di interruzione e ripresa dell'azione.

Qualora necessario, è inoltre possibile costituire raggruppamenti omogenei sulla base del livello di abilità, dell'esperienza e delle caratteristiche funzionali degli alunni, indipendentemente dalla specifica condizione clinica o dalla tipologia di disabilità.

Il principio guida del progetto è che l'adattamento non sia determinato dalla patologia, ma dalle capacità della persona garantendo a ogni partecipante un'esperienza sportiva significativa, sicura e realmente inclusiva.

Adattamento per allievi con disabilità visiva - NV	Per i ragazzi con disabilità visiva l'attività verrà proposta partendo in presa con l'avversario
Adattamento per allievi con disabilità uditiva - HS	In caso di atleti con disabilità uditive gli allenatori e gli arbitri non useranno segnali acustici, ma utilizzeranno sistemi visivi.
Adattamento per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC	
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva - DIR - C21	Per alcuni allievi con disabilità intellettive si potrebbe sostituire il combattimento con il gioco "Piede schiaccia Piede" dove i due contendenti posizionando le mani sulle spalle dell'altro dovranno toccare il piede dell'avversario
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	