

# ATTIVITA' SPORTIVE



**ANNO SCOLASTICO  
2015-2016**

Selargius  
Via Oristano, 6  
Tel :070/842009  
Tel/Fax: 070/8607747  
e-mail: [selargius@babyschool100.it](mailto:selargius@babyschool100.it)

# PROGETTO ARTI MARZIALI



*Il progetto è rivolto ai bambini della scuola dell'infanzia della sede di Selargius*

Anche se il Karate (letteralmente Mani vuote senza armi) è un'arte marziale (arte della guerra), il suo scopo fondamentale non è la difesa personale o la gara ma l'educazione.

Il karate (inteso come metodo educativo), è particolarmente adatto ai bambini in quanto nei suoi contenuti didattici, prevede una parte ludica che sostituisce, nei primi anni di pratica, la parte prettamente combattiva, senza per questo trascurare la disciplina e la formazione fisica. Il karate è quindi, una forma di educazione fisica e mentale.

La parte atletica del karate prevede l'utilizzo di tutto il corpo e quindi di tutte le fasce muscolari senza scompensi, consentendo soprattutto durante la fase della crescita, uno sviluppo armonico sia del busto sia degli arti superiori ed inferiori, contemporaneamente alla crescita della struttura ossea.

La disciplina applicata agli allenamenti contribuisce all'acquisizione di valori quali: il rispetto per il maestro, i compagni, ma soprattutto per se stessi e il proprio corpo, aiutandoli a non cadere in quei vizi pericolosi che possono danneggiare non solo il fisico ma anche le capacità intellettuali indispensabili per una giusta crescita.

Il karate inoltre, nonostante sia uno sport individuale, ha un forte impatto socializzante proprio per i valori intrinseci nella sua filosofia e per i risultati derivanti dall'allenamento che ha come scopo fondamentale, proprio per la sua intensità, l'annullamento della parte aggressiva del bambino che spesso viene fuori, in maniera incontrollata, nei confronti dei suoi coetanei.

# PROGETTO CAPOEIRA



*Il progetto è rivolto ai bambini della scuola dell'infanzia della sede di Selargius*

## Premessa

La Capoeira è un'arte marziale brasiliana di origine africana caratterizzata dalla bellezza estetica dei suoi movimenti e dalla musica, elementi che la fanno apparire come una danza.

La Capoeira fu creata dagli schiavi africani deportati in Brasile durante l'epoca coloniale, vere e proprie tecniche di lotta vennero dissimulate nella danza e tramandate di schiavo in schiavo con astuzia, come unica soluzione per riguadagnare la libertà di nascosto dai padroni.

Il termine "capoeira", secondo l'ipotesi più accreditata, deriva da "caà-puera", che nella lingua indio tupi-guaraní significa erba tagliata e luogo della piantagione, dove lo schiavo si rifugiava e mostrava l'arte appresa, in una feroce lotta per la vita, contro le guardie del padrone che lo avrebbero pesantemente punito o ucciso. Riguadagnata la libertà, non più schiavo, il capoeirista si rifugiava nella foresta dove si organizzava in comunità, chiamate "Quilombos" che contavano anche decine di migliaia di abitanti, organizzate socialmente e pronte a resistere anche all'attacco dell'esercito regolare.

Oggi la Capoeira, si è evoluta in una manifestazione sportiva, artistica e antropologica, dopo varie fasi storiche e la ricerca dei maestri, che ne fanno una delle manifestazioni più genuine della cultura afro-brasiliana.

La Capoeira fonde la lotta, la danza, la musica ad un'altra caratteristica fondamentale: il gioco.

Per decenni, grazie all'aiuto del gioco, all'uso del canto e della musica viene utilizzata con bambini ed adulti come strumento efficace per sviluppare le capacità psicomotorie, l'equilibrio e il senso del ritmo, per favorire la socializzazione e lo sviluppo della coscienza di sé e la ricerca della salute, in un contesto positivo e divertente.

## **La Capoeira è una lotta, è una danza , è musica, è un gioco...ed è per tutti!**

I suoi praticanti, i capoeiristi, non combattono solamente ma, contemporaneamente, ballano al ritmo della musica e, soprattutto, giocano.

## *Il Progetto ed i suoi obiettivi*

Durante il corso delle lezioni si cercherà, con l'ausilio del maestro, di fornire al bambino tutti gli elementi tipici della capoeira in modo ludico e proporzionato alle caratteristiche psico-fisiche dello stesso ed ai limiti di età dei giovani aspiranti capoeiristi a cui il progetto è stato indirizzato.

La prima parte della lezione è sempre dedicata al riscaldamento muscolare: in questa fase ci si allena grazie allo stretching e ad esercizi specifici volti ad acquisire l'elasticità muscolare, la forza e l'equilibrio, qualità che facilmente vengono acquisite e non sono, come spesso erroneamente si pensa, doti innate. In questa fase si prepara il corpo all'esecuzione dei movimenti tecnici della Capoeira.

La seconda parte della lezione è caratterizzata dall'apprendimento dei movimenti della Capoeira:

- Ginga (letteralmente significa passo di danza, è un movimento delle gambe al ritmo del berimbau ed è la base di tutti i movimenti)

- Au (tecnica di spostamento simile alla ruota)
- Meia lua (tecnica frontale di gamba)
  
- Armada (tecnica circolare di gamba)
- Rolè (tecnica di spostamento a terra)

Le tecniche vengono trasmesse ai bambini sotto forma di gioco sempre accompagnati dalla musica, sia individualmente che in relazione ai compagni, al fine di favorire il dialogo la socializzazione, il senso del ritmo e la percezione del corpo nello spazio.

L'insegnamento della musica e del canto sono parte integrante delle lezioni. Gli strumenti musicali che i bambini impareranno a conoscere saranno:

- Berimbau (arco musicale)
- Atabaque (un tipo di tamburo)
- Pandeiro (tamburello a sonagli)
- Agogo (campane di legno o metallo)
- Reco reco (una sorta di "raspa" di legno)
- Caxixi (strumento idiofono di origine africana)

Ritmi della Capoeira e loro significati

Canti tipici della Capoeira

Grazie all'apprendimento dei vari aspetti, i bambini impareranno il gioco della capoeira e insieme all'aiuto del maestro pian piano creeranno la propria Roda di Capoeira, dove ognuno sarà partecipe sia come giocatore sia come musicista, concorrendo all'armonia della Roda.

Alla fine del corso verrà organizzato per i giovani capoeiristi un piccolo "batizado", una festa di fine anno in cui alla presenza del maestro e dei genitori acquisiranno la loro prima "Corda".

**Contra Mestre Mussa Associação de capoeira Oxossi - San Salvador Bahia-BR**    **Ass.Soluna Capoeira Cagliari**  
**Matteo Corbatta Associação de capoeira Oxossi - San Salvador Bahia-BR**    **Ass.Soluna Capoeira Cagliari**

## PROGETTO ZUMBA kids jr



**PICCOLI PIEDI,  
TANTA  
ENERGIA**

I corsi di Zumba® Kids Jr. sono feste per piccoli piedi che ballano e si divertono, dove chi è alto meno di un metro e venti e ha voglia di scatenarsi può liberare la sua allegria e fantasia, iniziando oggi il cammino verso un futuro sano. Questo programma permette ai piccoli dai 4 ai 6 anni di scatenarsi ed essere se stessi, fagottini di pura energia con una curiosità illimitata verso musiche ed esperienze nuove! Qui possono socializzare, ballare su musiche adeguate alla loro età e giocare con i loro coetanei.

Istruttrice: Consuelo Piras