

PARROCCHIA S. DIONIGI
IN SS. CLEMENTE E GUIDO

JUDO - KARATE



CORSI
Extrascolastici



JUDO E KARATE

SCUOLA PARROCCHIALE MARIA IMMACOLATA



SCUOLA PARROCCHIALE
MARIA IMMACOLATA

PARITARIA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

PARROCCHIA S. DIONIGI IN SS. CLEMENTE E GUIDO - MILANO

Scuola dell'Infanzia Paritaria Parificata (D.M. 997 25/01/2002) **Cod. Mec.** M1A24800L

Scuola Primaria Paritaria Parificata (D.M. 370 10/01/2002) **Cod. Mec.** M1E074009

Sede operativa: Viale Suzzani 64, 20162 Milano; **Sede legale (Ente Gestore):** Largo S.

Dionigi in Pratocentenaro, 1 20162 Milano; **tel:** 02/6426025;

email: segreteria@scuolamariaimmacolata.org; **pec:** parrdionigi@legalmail.it;

Iban (BPM): IT36F0503401746000000024575; **C.F:** 80098770151; **P.IVA:** 13224300155

www.scuolamariaimmacolata.org

JUDO - KARATE

Il progetto

Obiettivi

Nel corso di Judo il saluto iniziale, dove allievi e istruttori si sistemano in ordine gerarchico sul tatami, crea di fatto una interruzione nelle normali attività quotidiane, invitando tutti i partecipanti ad entrare nel mondo dell'arte marziale.

La lezione inizia con il riscaldamento che dura circa quindici minuti. Il riscaldamento è la parte più importante del Judo: eseguendo alcuni esercizi a corpo libero e di stretching, mirati all'attivazione muscolare e circolatoria, al potenziamento della muscolatura, al miglioramento della resistenza fisica si evitano traumi e lesioni da sforzo.

Il judo viene presentato ai bambini come una sorta di gioco-educativo, in cui vengono rispettate quelle formalità tipiche della disciplina marziale (saluto, pratica in silenzio, ecc.) ma viene dato ampio spazio ad esercizi a coppie che assomigliando ad un gioco.

Nel corso di Karate allievi e istruttori si sistemano in ordine gerarchico tutti in ginocchio (SEIZA), prima al "KAMIZA", lato d'onore verso il quale si fa il saluto, poi tra il Maestro e i praticanti. Segue una ginnastica di riscaldamento (Taiso) che occupa i primi dieci, quindici minuti della lezione e quindi la lezione vera e propria.

Il Karate è uno sport che sviluppa in modo uniforme e sano il corpo e la mente, una disciplina perfetta per i bambini, i ragazzi in età evolutiva e gli adulti, che li aiuterà ad aumentare l'autocontrollo, l'adattamento a diverse situazioni e la fiducia in se stessi.

A chi è rivolto

Bambini iscritti alla Scuola Primaria (anche esterni) e alla scuola secondaria di primo grado.

Referenti: A.S.D. Judo Club Prato Milano



L'A.S.D. Judo Club Prato Milano è una Associazione Sportiva Dilettantistica senza scopo di lucro che, attraverso la promozione e lo studio delle arti marziali, ha come obiettivo crescita psicofisica della persona nella sua interezza. Fondata nel 1975 come palestra specializzata nell'insegnamento, pratica e divulgazione dello JUDO pian piano, grazie alla volontà di gruppo di maestri ed istruttori di grande esperienza altamente qualificati e riconosciuti a livello nazionale ed internazionale, è diventata un punto di riferimento per la pratica di arti marziali tradizionali giapponesi quali il Judo, Karate, e Ju Jitsu. Arti marziali che possono essere praticate a tutte le età in particolar modo da bambini e ragazzi in età evolutiva. L'associazione attualmente è un C.A.S. (Centro di avviamento allo Sport) riconosciuto dal CONI. L' A.S.D. Judo Club Prato Milano è iscritta al pubblico registro delle associazioni sportive del CONI ed è affiliata a federazioni ed enti di promozione sportiva nazionali (FIJLKAM, ORG.JKA,US ACLI, UISP,CSEN) riconosciuti dal CONI stesso. I maestri saranno:

- Rosario Maffei: Maestro di Karate C.N. 5°Dan. Cintura nera 5°Dan JKA (Japan Karate Association) con qualifiche internazionali di istruttore, esaminatore ed arbitro. Esperto di attività motorie per bambini e ragazzi in età evolutiva e per la terza età ed Istruttore di Fitness.
- Ignazio Scalas: Insegnante tecnico federale di Judo C.N. 3° Dan FIJLKAM CONI. Abilitato all'insegnamento dell' M.G.A. (Metodo Globale di Auto-difesa), sovrintendente capo della Polizia di Stato in quiescenza. Insegnante tecnico delle Forze di Polizia.

Dove si svolge: Salone-teatro Scuola parrocchiale Maria Immacolata

Quando si svolge: Tutti i lunedì dalle 16.30 alle 17.30.

Occorrente

Scarpe da ginnastica comode, kimono. I tatami saranno forniti dalla scuola.

Ritiro: Porta A

Costi: 311 € (Caparra 50€; quota annuale divisa in 9 rate da 29€)

Quota di iscrizione per esterni: 20€ - rateizzazione non disponibile

N° minimo: 5 iscritti. **N° massimo:** 20 iscritti

Date corso: dal 4 ottobre 2021 al 6 giugno 2022

Altre informazioni: www.jcpmilano.it - judoclubmilano@tiscali.it

Calendario

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO
4	8	13	10	7
11	15	20	17	14
18	22		24	21
25	29		31	28

MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
7	4	2	6
14	11	9	
21		16	
28		23	
		30	

Altri appuntamenti importanti per i corsi extrascolastici

- Sabato 25 Settembre: Open Day Corsi extrascolastici - necessaria la prenotazione attraverso il modulo online
- Venerdì 20 Maggio: La festa dei talenti - saggi di fine anno dei corsi extrascolastici