

PARROCCHIA S. DIONIGI
IN SS. CLEMENTE E GUIDO

JUDO - KARATE



CORSI
Extrascolastici



JUDO E KARATE

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

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)

Referenti: Butokuden ASD

L'A.S.D. Butokuden Milano è una Associazione Sportiva Dilettantistica senza scopo di lucro che, attraverso la promozione e lo studio delle arti marziali, ha come obiettivo la crescita psicofisica della persona nella sua interezza. I maestri saranno:

- Marcello Filippo: Presidente Butokuden ASD, ispettore della Polizia di Stato in quiescenza. Inizia la pratica delle arti marziali nel 1976 e consegue i seguenti gradi: 7° Dan Maestro di Karate Shotokan, 7° Dan Maestro di Jujitsu "Metodo Bianchi". È istruttore di difesa personale della Polizia di Stato, iscritto alla Federazione "Dai Nippon Butoku Kai" di Kyoto ed è stato insignito del Diploma di Cavaliere dello sport.
- 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 (è possibile richiederlo alla scuola con addebito su borsellino elettronico). I tatami saranno forniti dalla scuola.

Ritiro: Uscita di emergenza Porta A

Costi: 320€ (Caparra 50€; quota annuale divisa in 9 rate da 30€)

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

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

Contatti: 3387687209 - ignazioscalas58@gmail.com (Ignazio Scalas per Judo); 3493713375 (Filippo Marcello per Karate) - segreteria@butokuden.it (per informazioni su iscrizioni e pagamenti rivolgersi sempre alla segreteria della scuola all'indirizzo mail segreteria@scuolamariaimmacolata.org o telefona allo 02 6426025).

Calendario

Ecco tutte le date degli appuntamenti previsti per l'anno scolastico 2022-2023. In caso di lezione annullata gli iscritti verranno avvisati tramite la segreteria.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO
3	7	5	9	6
10	14	12	16	13
17	21	19	23	20
24	28		30	27

MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
6	3	8	5
13	17	15	
20		22	
27		29	

Altri appuntamenti importanti per i corsi extrascolastici

- Sabato 17 Settembre 2022: Open Day Corsi extrascolastici - necessaria la prenotazione attraverso il modulo online. La scuola aprirà alle 10.00 e gli stand dei corsi termineranno alle 12.00 con un aperitivo.
- Dal 29 maggio al 1 giugno si terrà la Festa dei talenti, i saggi di fine anno della Scuola Maria Immacolata. In questi giorni le lezioni dei corsi potrebbero subire variazioni.