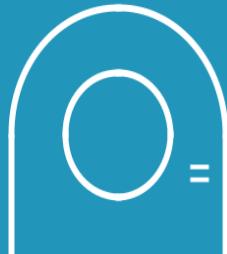


**EDUCAZIONE ALLE ARTI MARZIALI:  
PROGETTO di PREPARAZIONE FISICA e MENTALE**

*informazioni per la pratica presso il Campus*



***EDUCAZIONE ALLE ARTI MARZIALI:  
PROGETTO SCOLASTICO di  
PREPARAZIONE FISICA e MENTALE***

**FASCE ORARIE e GIORNI di PRATICA**  
presso il CAMPUS di Vittorio Veneto  
**MARTEDI' e GIOVEDI'**  
**dalle 15.00 alle 16.00**

*Per l'ISCRIZIONE ed INFO contattare la segreteria della scuola allo  
0438 53238 o via e-mail [segreteria@campus-sangiuseppe.it](mailto:segreteria@campus-sangiuseppe.it)*

***QUOTE DI ADESIONE:***

La quota di ISCRIZIONE prevede il ***versamento di € 60 in segreteria.***

OPZIONI POSSIBILI di ALLENAMENTO in base alle ore praticate:

- ✓ ***€ 40 per 1 ora a settimana o 4 lezioni al mese***
- ✓ ***€ 50 per 2 ore a settimana o 8 lezioni al mese***

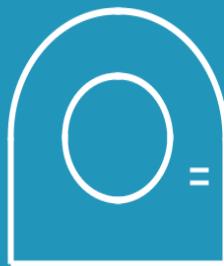
La pratica "consigliata" è di 2 lezioni a settimana.

Con questo sistema si vuole incentivare chi vuole praticare con costanza e portare a termine gli esami di fine anno con relativo diploma.

# **EDUCAZIONE ALLE ARTI MARZIALI:**

## **PROGETTO di PREPARAZIONE FISICA e MENTALE**

*informazioni per la pratica presso il Campus*



### **L'IMPORTANZA del PROGETTO:**

Presentare un progetto di arti marziali a scuola non significa proporre uno sport da combattimento, ma offrire un vero e proprio **percorso educativo interdisciplinare**.

Per i genitori di studenti delle elementari e medie, l'importanza di un mix tra **Judo**, **Brazilian Jiu Jitsu** e **Aikido** risiede nella capacità di rispondere alle sfide della crescita: bullismo, gestione delle emozioni e sviluppo psico-fisico.



**1. Sviluppo Fisico:** La "Base" per la Salute sviluppano l'equilibrio, la coordinazione e la forza del "core". Insegnano la propriocezione (sapere dove si trova il proprio corpo nello spazio) e, fondamentale, insegnano a cadere in sicurezza senza farsi male. Bambini e ragazzi più agili, meno inclini a infortuni e con una postura migliore.

#### **2. Sviluppo Mentale: Gestione**

**Emotiva** in particolare per l'autocontrollo: Imparare a respirare e restare lucidi sotto pressione aiuta a gestire l'ansia da prestazione scolastica o sociale.



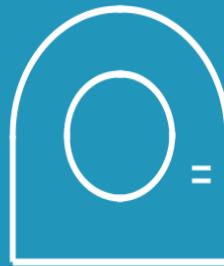
**3. Rispetto e Disciplina:** Il saluto iniziale, il rispetto per l'istruttore e per il compagno (che non è un nemico, ma colui che mi permette di migliorare) diventano valori interiorizzati.

Resilienza: Cadere e rialzarsi, o perdere un round, insegna che l'errore è parte del processo di apprendimento, riducendo la paura.

**4. Sicurezza Personale Interiore:** Il bambino che sa difendersi emana una sicurezza che spesso scoraggia il bullo in partenza ma che va sempre ricercata dentro di sé.

# EDUCAZIONE ALLE ARTI MARZIALI: PROGETTO di PREPARAZIONE FISICA e MENTALE

*informazioni per la pratica presso il Campus*



**La Filosofia dietro al progetto:** Per un bambino, il tappeto delle Arti Marziali diventa una palestra di vita per Sconfiggere il Bullo senza fargli male. L'obiettivo è controllare l'avversario o fermarlo senza mai ferirlo.

Il JIUJITSU, il JUDO e l'AIKIDO sono arti marziali che seguono una **costante flessibilità** fisica e mentale il cui obiettivo non è quello di annientare un avversario, ma di imparare a difendersi e avere carattere crescendo quotidianamente con **sfide e giochi sempre nuovi** per i più piccoli e in **responsabilità e consapevolezza** per i più grandi.

In particolare nel Jiu Jitsu la gestione delle situazioni avviene come lo svolgimento di un puzzle che si risolve però con il corpo invece che con i pezzi di carta. È l'arte della "difesa gentile" che unita alla educazione marziale del Judo e dell'Aikido permettono un **connubio perfetto per il corretto sviluppo del bambino in fascia scolare**.



Perdere è Imparare ed ogni volta che un compagno ci blocca, non abbiamo perso ma piuttosto scopriamo nuove opportunità per imparare che non esiste un solo modo per diventare bravi o riuscire. Imparare a respirare mentre si lotta aiuta i bambini a restare calmi anche a scuola durante un compito difficile o quando sono nervosi.

## REFERENZE

### INSEGNANTE di JUDO



L'insegnante presso il Campus è referente per tutte le Arte Marziali è **Tonon Fabio.**  
**Maestro Internazionale di Judo**  
**ed Istruttore di Aikido e Budo Tai Jutsu**

- ✓ LAUREA MAGISTRALE in **SCIENZE MOTORIE (110 e lode)**
- ✓ **INSEGNANTE INTERNAZIONALE** di JUDO “IJF” - *International Judo Federation*
- ✓ ISTRUTTORE e 4° DAN JUDO – “Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali”
- ✓ ALLENATORE e 3° DAN di AIKIDO “FIJLKAM” e 2° DAN “AIKIKAI”
- ✓ SHIDOSHI OH e 4° DAN di BUDO TAI JUTSU BUJINKAN
- ✓ FORMATORE di DISCIPLINA JUDO ed AIKIDO per la LIBERTAS
- ✓ ABILITATO AL **METODO GLOBALE** di AUTODIFESA FIJLKAM

### INSEGNANTE di JIU JITSU

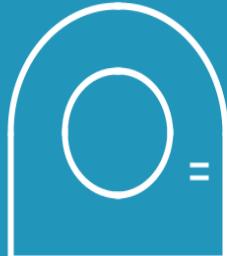


L'insegnante di disciplina presso il Campus è **Gri Luca.**  
**Cintura nera di 3 discipline.**

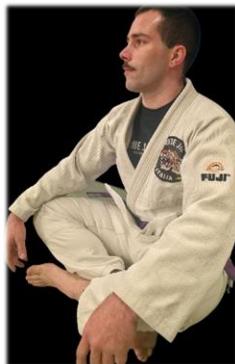
- ✓ MAESTRO di BRASILIAN JIU JITSU – “Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali”
- ✓ ISTRUTTORE e 4° DAN di AIKIDO “FIJLKAM” e 3° DAN “AIKIKAI”
- ✓ ASP. ALLENATORE e 3° DAN JUDO “FIJLKAM”

**EDUCAZIONE ALLE ARTI MARZIALI:  
PROGETTO di PREPARAZIONE FISICA e MENTALE**

*informazioni per la pratica presso il Campus*



**DOCENTE di JIU JITSU**



Il Docente di disciplina pratica e teorica presso il Campus è **Garatti Rudy**.

- ✓ ESPERTO di BRASILIAN JIU JITSU dal 2016
- ✓ PRATICANTE Dilettantistico di PUGILATO e KICK BOXING

Cellulare Resp. Progetto JUDO / AIKIDO TONON FABIO – 3400642023

Cellulare Responsabile JIU JITSU GRI LUCA – 3471080676

Cellulare Docente JIU JITSU - GARATTI RUDY – 3454618865