

# 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 e 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"



## 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

---