

PROGETTO
ARTI MARZIALI
MUAY THAY



INS. LANFRANCO CIARALLI

a.s. 2023-2024

Il progetto “Arti Marziali Educative” è un progetto sportivo rivolto alla **pratica** e alla **promozione** delle **arti marziali**.

Il progetto persegue in primo luogo l'obiettivo di promozione del pieno **sviluppo della persona** ed intende contribuire alla creazione di uno **stimolante ambiente di apprendimento sportivo e culturale**, incuriosendo le varie **dimensioni della personalità** dei bambini e contribuendo a favorire l'accesso ad una **conoscenza, interpretazione, simbolizzazione** e rappresentazione del mondo secondo un approccio **multiculturale** e **multi-etnico**.

LE ARTI MARZIALI LA MUAY THAY

L'arte marziale praticata nell'ambito di questo progetto è perfetta per i bambini che in giovane età traggono effetti positivi sia sul corpo che sulla mente; al gioco e alla pratica della disciplina marziale si unisce un sistema di autodifesa non-violento, immediato e completo.

L'ALLENAMENTO

L'allenamento di jiu-jitsu brasiliano è una formidabile **prova di intelligenza**, scandita dal **rispetto** per l'avversario e dalla **sfida con se stessi**.

Questa forma di **espressione**, di **linguaggio**, di **attività motoria** contribuisce, nel bambino, al corretto sviluppo psico-fisico dell' "IO", attraverso lo studio delle tecniche di **auto-difesa**.

COSA INSEGNA AI BAMBINI?

- Disciplina e autocontrollo
- Coordinazione motoria
- Socializzazione
- Fiducia in se stessi
- Attenzione
- Rispetto
- Coraggio e lealtà

Quest'arte marziale sviluppa il suo estro a terra, attraverso l'uso di **leve articolari** e finalizzazioni di ogni genere che portano alla resa l'avversario, integrando alle **competenze motorie** (schemi motori semplici e complessi, elasticità, coordinazione, forza resistente-relativa-assoluta), quelle **emotive** (paura, rabbia, aggressività, autocontrollo, approccio al confronto, gestione dello "stress") e quelle **intellettive** (programmazione, strategia, adattamento, capacità analitiche, elaborazione e autovalutazione dei risultati).