

A cura di Caporali Augusto, educatore prima di tutto!

PROGETTO EDUCATIONAL EMPATHIC KARATE 2023 / 2024

per i bambini e ragazzi della scuola primaria Canossiane

IL KARATE CHE FACCIAMO NEL MONDO CHE VIVIAMO

Il karate insegna ai bambini più piccoli a difendersi dalle vere minacce di questa fascia d'età: insicurezza, isolamento, scarsa autostima, ansia da prestazione, disprezzo delle regole e mancanza di divertimento che porta all'abbandono della pratica sportiva. Risulta chiaro che, per combattere questi pericoli, non basta una parata di karate, ma servono incoraggiamento, educazione, gioco, fiducia e un profondo senso di rispetto verso se stessi e verso gli altri. Solo poi con l'adolescenza e la maturazione fisica e mentale, si potranno mettere in pratica più nel dettaglio le tecniche di karate imparate. Un corso di karate per bambini dai 5 ai 12 anni dà comunque un'ottima base di autodifesa, che garantirà ai nostri allievi maggiore sicurezza nell'età adulta, mentre nel presente l'attenzione nell'allenamento è rivolta soprattutto a farli crescere nel fisico e nel carattere. Un bambino che pratica il vero karate e che ne ha capito i valori, è un bambino che difficilmente si troverà in una situazione di rissa o di pericolo, e che non rimarrà offeso per uno spintone di un compagno. Un bambino esperto di karate saprà fare la scelta giusta per evitare situazione di disagio e pericolo. Il bambino che ha capito questi insegnamenti è sicuramente migliore anche del più esperto tra i combattenti.

MI PRESENTO

Sono un insegnante di karate e attraverso questa disciplina lavoro con i bambini seguendo il concetto educativo e formativo. Insegno dal 1994 e pratico attivamente dal 1984; dal 2000 è diventata la mia professione, collaboro con le scuole e con le attività estive, lavoro nell'associazione di karate "ASD NI SENTE NASHI", collaboro e condivido con psicologi e psicomotricisti e con qualsiasi persona abbia interesse nel futuro dei bambini.

SVOLGIMENTO DEL PROGETTO

FASI TIPO DELLA LEZIONE

Breve momento di attesa: che tutti i ragazzi si sentano a proprio agio! Saluti anche all'ultimo bambino, quello dietro a tutti gli altri!

Gioco esercizio per attrarre l'attenzione, anche del bambino che fatica a trovarsi nello stato di ascoltare, modulando tono di voce e intensità dello sguardo, cambiando anche l'atteggiamento della mia postura. (se necessario ... stop al gioco e domanda generale: chi non è riuscito a concentrarsi? sapendo già prima chi non c'è riuscito o a faticato ... arrivare proprio da lui ... il bimbo che fatica, caricandolo con motivazioni divertenti e significative dandogli motivi validi e imminenti per impegnarsi nell'ascolto e nella concentrazione anche seppur breve ...). Succede che il bambino che fatica a concentrarsi è abituato ad arrivare ultimo e non ha un motivo forte per cambiare!

Alcune tecniche di karate semplici per alcuni, difficili per altri ... tutti riusciranno ad eseguirle: o dopo alcuni minuti, o dopo una mezzora o alla prossima lezione ... il passaggio deve essere che alcuni prima e alcuni dopo riusciranno a compiere il loro difficile o semplice esercizio ... nella vita i più fortunati, dotati di intelligenza soprafine arriveranno prima e altri arriveranno dopo, sapendo che quello che conta non è sempre arrivare prima, ma è soprattutto la costanza a fare la differenza (molto spesso a conseguire la cintura nera è il bambino dotato di costanza senza essere un campioncino)!

Gioco dell'omino sveglio: gioco molto semplice ma avente come obiettivo la concentrazione e la resistenza ... con o senza eliminazione ... (di solito i bambini vogliono giocare con l'eliminazione), avendo cura di preservare coloro che tenderanno ad arrivare ultimi (con questo gioco ho visto miglioramenti da parte di bambini inimmaginabili).

Tavola rotonda, dove sono tutti in cerchio e conversano: bisogna essere felici e sereni! Per essere felici e sereni bisogna essere soddisfatti, per essere soddisfatti bisogna avere autostima di sé e per fare tutto questo dobbiamo lavorare sulla consapevolezza (se credo di essere veloce o bravo prima o poi la verità salterà fuori, se non lo sono), per cui dobbiamo diventare il più veloci possibile, il più resistenti possibile, dobbiamo allenare la concentrazione e ampliare la capacità d'ascolto. Il benessere passa dalla mia autostima. L'autostima passa dal lavoro che faccio per migliorare me stesso ... ecco proprio qua voglio essere! Metto un piccolo ostacolo al bambino, capendo che lui ha almeno il 99% delle possibilità per farcela e, dopo che ce l'avrà fatta, al momento opportuno ne metterò un altro al 98%, sapendo che posso rischiare un po' di più. Avete visto ancora un bambino che riesce a fare la capovolta per la prima volta? E' uno degli spettacoli più belli e intensi a cui si possa assistere ... quel momento favorisce la sua autostima ed è totalmente consapevole di ciò che è riuscito a fare, essendo che, per la prima volta, il suo corpo ha fatto un giro di 360° rispetto alla terra e soprattutto rispetto alle sue abitudini.

Giochi di equilibrio, sia fisico che di comportamento, anche con gli occhi chiusi. Il bambino che non riesce ad essere equilibrato, che non sta fermo, che interrompe continuamente, che ha bisogno del contatto e spesso spinge e fa male agli altri bambini ... ha bisogno di essere sì contenuto e spesso mette a dura prova l'educatore ma, ha anche tanto bisogno di essere aiutato con affetto e rigidità. Il bambino perfettino: anche lui non mostra equilibrio nell'essere così preciso, nel non sbagliare mai, anche lui ha bisogno di aiuto e forse è ancora più difficile aiutarlo perché si dà molte volte per scontato che lui, essendo il primo, si arrangia e ha meno bisogni ... è vero che si arrangia, ma ha anche bisogno di sentirsi uguale agli altri, ha bisogno anche di disturbare qualche volta perché anche i bambini equilibrati sono chiamati ad esprimere se stessi, e quindi a sbagliare per poi imparare!

Esercizio di rilassamento: la mente ed il corpo hanno bisogno di fermarsi totalmente e rigenerarsi, facendolo platealmente per terra con gli occhi chiusi e consapevolizzando i bambini. Alcuni, o molti di loro, non riusciranno a fermarsi totalmente; in questo passaggio il mio lavoro è quello di educare al riposo dei muscoli e della mente affinché domani saranno più pronti ai giochi, all'istruzione, all'educazione, all'allenamento fisico; anche il divertimento è migliore se sono riposato. Un corpo che non riposa si rigenera con più resistenze, un corpo che sprofonda nel riposo è meglio pronto all'attenzione e anche alle eventuali frustrazioni, che inesorabilmente arriveranno nel corso della scuola e della vita intera.

Dare il nome alle emozioni

Conclusione lezione: eventuali domande dei bambini cercando anche qui lo sguardo dell'ultimo ... che non mi farà mai una domanda, ma del quale io vorrò ascoltare il suono della voce! Perché? Perché il suono della voce di chi invece mi farà mille domande lo conosco già, e invece ho bisogno di sentire tutte le voci!

Augusto Caporali