

Progetto educativo: “Karate e Danza per i bambini dell’infanzia”

Introduzione

Il progetto nasce dall’idea di proporre ai bambini della scuola dell’infanzia un’attività motoria che unisca due discipline apparentemente diverse, ma profondamente complementari: il karate e la danza. L’attività si svolge una volta a settimana per la durata di un’ora, durante la quale i bambini sperimentano entrambi i linguaggi del corpo.

Obiettivi generali

- Favorire lo sviluppo motorio e psicomotorio del bambino.
- Stimolare la coordinazione, l’equilibrio e la consapevolezza del proprio corpo.
- Promuovere valori educativi quali rispetto, disciplina, ascolto e collaborazione.
- Stimolare la creatività, l’espressione personale e la socializzazione.
- Creare un contesto ludico e divertente, in cui i bambini possano apprendere attraverso il gioco.

Le attività proposte

Durante l’ora settimanale, i bambini vengono coinvolti in due momenti:

1. Karate – attraverso esercizi semplici e adatti all’età, i bambini imparano movimenti di base, posture, piccole sequenze motorie e giochi che richiamano l’arte marziale. L’obiettivo non è l’aspetto agonistico, ma il potenziamento della concentrazione, dell’autocontrollo e della coordinazione.

2. Danza – vengono proposte attività ritmiche e coreografiche basate sul movimento libero e guidato. La danza diventa uno strumento per stimolare l’immaginazione, la musicalità e la capacità di esprimere emozioni attraverso il corpo.

Karate e danza: differenze e complementarità

Il karate insegna disciplina, precisione, controllo dei gesti e rispetto delle regole. La danza, invece, valorizza la creatività, l’armonia, la fluidità dei movimenti e l’espressione personale.

Apparentemente diversi, i due approcci si completano a vicenda: il karate fornisce struttura e sicurezza, la danza dona libertà e sensibilità. Insieme permettono al bambino di sviluppare un equilibrio tra forza e delicatezza, regola ed espressione, concentrazione e gioco.

Metodo e modalità di lavoro

Le lezioni sono condotte con un approccio ludico, attraverso giochi, musiche e attività di gruppo che rendono l’esperienza divertente e coinvolgente. Ogni incontro viene strutturato in modo da alternare i due momenti, così che i bambini possano vivere entrambe le discipline all’intorno della stessa ora, con la loro partecipazione attiva, ma come parte di un percorso comune.

Conclusione

Il progetto “Karate e Danza” offre ai bambini della scuola dell’infanzia un’opportunità unica per crescere attraverso il movimento. Attraverso l’unione di due linguaggi differenti ma complementari, i bambini imparano non solo a conoscere meglio il proprio corpo, ma anche a sviluppare valori fondamentali come rispetto, creatività, ascolto e collaborazione.