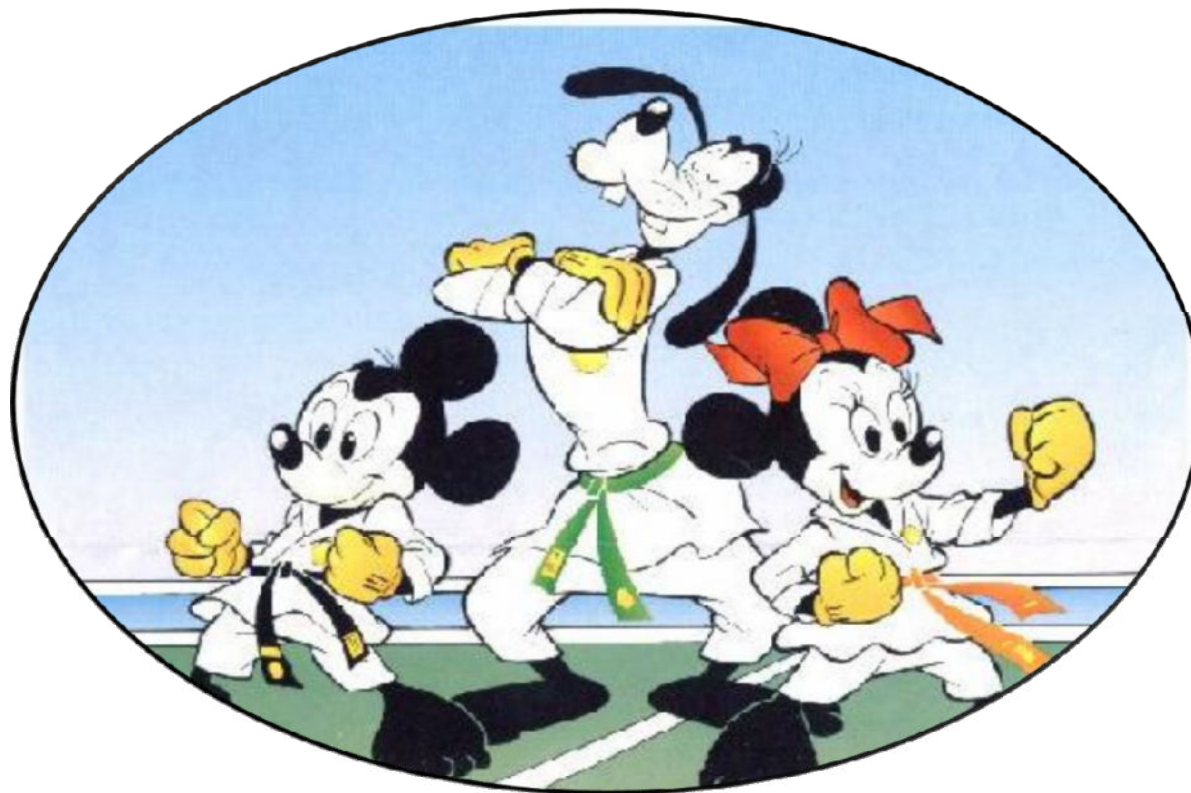


**ISTITUTO COMPRESIVO N. 4 ORISTANO
SCUOLA PRIMARIA "SA RODIA"**

PROGETTO KARATEKIAMO



A.s. 2022-23



Il Progetto "Karatekiamo", realizzato in orario scolastico, come ampliamento dell'Offerta formativa, è finalizzato alla promozione dell'inclusione di tutti e di ognuno.

Il Progetto ha visto la partecipazione dei bambini delle classi prime e seconde, che hanno potuto sperimentare questa nuova disciplina, grazie alla collaborazione

dell'Associazione Sportiva Dilettantistica "Shotokan Karate Palma Arborea".

Il karate è un'arte marziale che si propone attraverso la disciplina, la concentrazione e l'attività motoria, di educare l'allievo ai più alti valori quali lealtà, umiltà e rispetto universale.

Basato sull'auto-controllo permette l'acquisizione di una maggiore sicurezza e un adeguato comportamento in ogni situazione, attraverso una piena consapevolezza di sé, il rispetto delle regole e l'accettazione di sé e degli altri.



IL SALUTO E IL SUO SIGNIFICATO

O

S

S

Non bisogna dimenticare che il Karate comincia con il saluto e termina con il saluto: **OSS**

Il termine originario era **OSU** è utilizzato per esprimere più cose: il saluto, il commiato, il ringraziamento o come segno di comprensione a una spiegazione del Maestro.

L'ideogramma che raffigura l'○ significa "spingere" e simbolizza il massimo dello sforzo che si è in grado di dare.

Il suffisso **SU** significa "perseverare tenacemente".

OSU è dunque un impegno morale a far sempre del proprio meglio e a perseverare nel tempo.

Il Karate è un'arte che richiede auto-controllo e riflessione, ogni volta che pronunciamo **OSS** o **OSU**, ricordiamoci quindi che è un impegno a lavorare intensamente e a perseverare, consapevoli che stiamo facendo qualcosa per noi stessi e non per avere gloria, riconoscimenti e onori.

GIORNATA CONCLUSIVA DEL PROGETTO KARATEKIAMO

Posizione Misubi dachi per il saluto

classi prime

Classi coinvolte

1[^] A -

1[^] B - 1[^] C

2[^] A - 2[^] B

2[^] C - 2[^] D



GIORNATA CONCLUSIVA DEL PROGETTO KARATEKIAMO



**Posizione Misubi dachi per il saluto
classi seconde**



PROGETTO KARATEKIAMO



**PRIMA DI
INIZIARE TUTTI
I BAMBINI
HANNO
RICEVUTO LA
CINTURA NERA**



**Maestro Alessandro con l'ausilio dell'allenatrice
Donatella e degli atleti della scuola di Karate
Asia, Fabio, Francesca
distribuiscono le cinture ai bambini**



I bambini delle classi prime sono pronti...



LE PRIME POSIZIONI DEL KARATE: heiko paki e cho tsuki



Tutti pronti per la posizione del Karate

Zenkutsu dachi e Mae tobi gueri



**IL CALCIO:
Zenkutsu dachi e Mae tobi gueri
Coordinazione e forza!!!**



Posizione di Karate

Zenkutsu Dachi

Oizuki

Gyaku zuki





**Le
premiazioni
finali
delle classi
prime.**

Una dimostrazione di Karate degli atleti Asia e Fabio



**La Dirigente
scolastica
consegna gli
Attestati di
merito ai
bambini**



**Maestro Alessandro
consegna gli Attestati**



La consegna degli Attestati



TUTTI I BAMBINI DELLE CLASSI PRIME RICEVONO L'ATTESTATO



TUTTI I BAMBINI DELLE CLASSI SECONDE RICEVONO L'ATTESTATO



GRAZIE ALESSANDRO!



**IL MASTRO
È ANDATO KO!**



RINGRAZIAMENTI

Si ringrazia per la realizzazione del progetto:

La Dirigente scolastica e tutto il Collegio docenti per l'approvazione del Progetto Karatekiamo.

L'Associazione Sportiva Dilettantistica "Shotokan Karate Palmas Arborea", in particolare Maestro Alessandro Enna, Donatella Mocchi, Asia, Fabio, Francesca e tutti gli atleti della A.s.d, che hanno collaborato alla realizzazione di questo progetto.

Gli insegnanti delle classi prime e seconde che hanno condiviso il progetto.

L'insegnante Pamela Contini, Funzione strumentale per gli alunni con BES.

*La Funzione strumentale per l'inclusione
Florinda Meli*