



Associazione Sportiva Dilettantistica  
Sede Legale: Via Don Vico,56 - 07024 La Maddalena OT  
Indirizzo Postale: CP 24 - 07024 La Maddalena OT  
Tel. 0789 736893 Fac 07891895248  
[mail@ventodilevante.it](mailto:mail@ventodilevante.it)  
Partita IVA 02291540900

Progetto:  
**“AIKIDO A SCUOLA”**  
Presso ITCG “A. Deffenu” Olbia

**Obiettivi del progetto:**

**I. Area Biofisica:**

- applicare i principi del “ki” (energia vitale) per migliorare la coordinazione e la fluidità durante l’esecuzione dei movimenti;
- impostare il corpo secondo un postura corretta e naturale;
- favorire l’adeguato funzionamento dei sistemi muscolo-scheletrico, cardiovascolare e respiratorio.

**II. Area Psicica:**

- ridurre la dispersione mentale potenziando la capacità d’attenzione;
- accrescere la consapevolezza del proprio corpo favorendo la fiducia in sé;
- “unificare mente e corpo” per trovare la calma e la concentrazione necessarie per sfruttare al massimo le proprie capacità.

**III. Area sociale:**

- esplorare i diversi modi di porsi in relazione con gli altri in circostanze diverse, evidenziando la possibilità di una risoluzione pacifica dei conflitti;
- contribuire a dare il senso dell’autodisciplina e del rispetto delle regole;
- favorire il rispetto di sé, degli altri e dell’ambiente.

Normalmente, ogni singola lezione viene articolata in due fasi.

- 1. Educativi:** esercizi di mobilizzazione di ogni articolazione del corpo e studio individuale dei rapporti che queste hanno tra loro; esercizi di respirazione e allentamento delle tensioni muscolari; esercizi di coordinazione, mobilizzazione e utilizzo dello spazio; esercizi “ki” per l’unificazione mente-corpo. Questi esercizi vengono riproposti in ogni lezione con piccole variazioni, in modo da offrire ai partecipanti una struttura stabile e continua dalla quale iniziare l’esplorazione e l’approfondimento dell’ascolto del proprio corpo e dei propri movimenti.
- 2. Applicazione:** in questa parte della lezione si mettono in pratica gli educativi. Si propone un esercizio da svolgersi in coppia, orientato ad osservare come il proprio corpo e la propria mente si mettono in rapporto con corpo e mente altrui.

In ogni lezione vengono proposti esercizi diversi, sui quali i partecipanti lavorano in forma graduale e con diversi compagni.

Responsabile del progetto:

**Prof. Franco MARTUFI (6° Dan di Aikido)**

*(Responsabile Didattico dei corsi di AIKIDO dell'Associazione "Vento di Levante" scuola affiliata all' Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese – Ente Morale)*

Destinatari del Progetto:

**Studenti dell'ITCG "A. Deffenu" di Olbia. Numero massimo per corso: 15 partecipanti**

Svolgimento del corso:

**Presso locale "campetto" antistante l'Istituto scolastico**

Durata del progetto:

**n° 20 ore ( 1h due volte la settimana: MARTEDI' E GIOVEDI dalle 15.00 alle 16.00 )**

Inizio del progetto:

**22 marzo 2011 ore 15.00**

Gli interessati al progetto dovranno contattare personalmente il Prof. Martufi in Istituto (Mar-Mer-Gio) o via email [mail@ventodilevante.it](mailto:mail@ventodilevante.it) .