

# VareseNews

## Per gli studenti è la settimana del judo

**Pubblicato:** Martedì 9 Novembre 2010

A Luino quella in corso è la settimana del Judo nelle scuole; da ieri (lunedì 8) a venerdì gli istituti primari cittadini ospitano infatti alcuni incontri propedeutici per questa disciplina che l'amministrazione comunale intende accostare alle lezioni di nuoto e alle attività coordinate dal Cai e dedicate oltre che allo sport alla conoscenza del territorio.

Da gennaio infatti i ragazzi del locale Istituto Comprensivo potranno dedicarsi anche al judo che in questi giorni è illustrato nelle classi da Leonardo Marano, insegnante della "Judo Bu-Sen" che si occuperà di allenare i giovani atleti.

Questa pratica orientale, il cui nome significa "Via dell'adattabilità o della cedevolezza", è da considerarsi una disciplina impegnativa che favorisce lo sviluppo degli schemi motori di base di ogni bambino e rappresenta uno degli sport più completi per l'impiego dei muscoli coinvolti nell'azione. I giovani possono imparare a conoscere meglio il proprio corpo e il proprio equilibrio, poiché si pratica senza uso di attrezzi, a carico naturale, facendo esercizi che prevedono un'alternanza di dinamismo e di staticità.

La pratica del Judo prevede un'attività in coppia con un compagno: tutti gli esercizi sono studiati per permettere al bambino di confrontarsi e di sviluppare un senso di collaborazione, di integrazione sociale all'interno del gruppo di lavoro, per imparare a gestire spazi comuni e condivisi. Il bambino si relaziona continuamente, si abitua al contatto corporeo con l'altro, dovuto alla natura stessa del judo come sport di coppia; infine ogni allievo prende coscienza della propria forza e del suo utilizzo, impara a gestirla e a controllarla nei confronti del compagno, a volte più piccolo o più debole.

«Le attenzioni per le attività sportive nell'ambito della scuola per la fascia primaria sono finalizzate alla promozione dell'attività motoria dei ragazzi escludendo l'agonismo in ossequio anche alle direttive che ci vengono date dal MIUR nel confronto con il CONI – commenta l'assessore – In quest'ottica verranno valorizzati sempre di più gli sport che consentono di raggiungere questi obiettivi in un ambiente ludico».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it