

MANUALE OPERATIVO E MATRICE DI COMUNICAZIONE

Strumento Ufficiale di Gestione, Bancone Informativo ed Estrazione Testi per la Segreteria dell'A.S.D. Judo Budokan Paganella

TABELLA SINOTTICA DEL PALINSESTO ORARIO UFFICIALE (AGGIORNATO)

Classe / Corso	Giorni Ricezione	Fascia Oraria	Quota Annuale
1. Motricità (Bambini 4-5 anni)	Monosettimanale (Lunedì)	16:30 - 17:30 (Al netto del calendario scolastico PAT)	€ 170,00
2. Judo Pre-Agonistico (Fascia Ragazzi 6-10 anni)	Bisettimanale (Lunedì e Mercoledì)	17:30 - 18:30	€ 330,00
3. Judo Giovani & Adulti (Atleti dagli 11 anni in su e MGA)	Trisettimanale (Lunedì, Mercoledì e Venerdì)	18:30 - 19:30 (Fisso su tre frequenze)	€ 330,00

Canali Istituzionali di Contatto:

- **Sito Web Ufficiale:** www.judobudokan.it
- **Pagina Facebook:** Judobudokan
- **Gruppo Facebook:** Progetto Judo per l'altopiano della Paganella

DETTAGLIO DELLE CLASSI E FILOSOFIA DIDATTICA

1. CLASSE MOTRICITÀ (Bambini 4-5 anni)

Guida al corso di Gioco-Judo e Pre-Acrobatica (Frequenza Monosettimanale)

Il concetto di Flessibilità Garantita: La programmazione didattica annuale include nativamente un margine di lezioni protette per assorbire le classiche assenze invernali (influenze, impegni familiari). I genitori hanno la certezza che il bambino completerà l'intero percorso di crescita motoria senza l'ansia

di perdere passaggi o tappe fondamentali.

Cosa imparerà il bambino:

- **Imparare a cadere senza farsi male (Ukemi):** Attraverso il gioco, i bambini automatizzano le cadute di sicurezza, proteggendo la testa e usando il corpo per attutire l'impatto.
- **Capovolte e agilità (Pre-Acrobatica):** Rotolare e muoversi a quattro zampe rinforza i muscoli della colonna vertebrale e migliora l'orientamento nello spazio.
- **Rispetto dell'altro e delle regole:** Il Judo insegna il valore del compagno. Si impara a dosare la forza e a seguire i rituali di saluto (Rei).

2. CLASSE JUDO PRE-AGONISTICO (Fascia Ragazzi 6-10 anni)

Guida al corso di Avviamento e Consapevolezza Corporea Bisettimanale

Il valore della frequenza bisettimanale: Incontrarsi due volte a settimana riduce la distanza temporale tra le lezioni, permettendo al cervello di fissare i movimenti in modo rapido e duraturo, trasformando lo sport in una sana routine.

Traguardi di crescita:

- **Evoluzione Tecnica:** Studio degli squilibri (Kuzushi), prime proiezioni in piedi (Tachi-waza) e immobilizzazioni a terra (Ne-waza) in totale sicurezza.
- **Il Randori (Combattimento di Studio):** Sperimentare il confronto regolamentato per superare la timidezza, gestire l'emotività e capire che cadere è un'opportunità per rialzarsi.
- **Consapevolezza Avanzata:** Studio degli spostamenti sul tatami e perfezionamento di cadute complesse (Ukemi) anche in volo per garantire l'incolumità.

3. CLASSE JUDO GIOVANI & ADULTI (Atleti dagli 11 anni in su & MGA)

Guida al corso ottimizzato per studenti e lavoratori (Frequenza Trisettimanale Fissa)

Flessibilità e Continuità: Questo corso a tre frequenze settimanali fisse è ottimizzato appositamente per bilanciare i carichi di studio della scuola dell'obbligo, superiori, università e i turni lavorativi degli adulti. Garantisce un allenamento completo, costante ed equilibrato per sviluppare al meglio le competenze marziali.

Cosa si studia nel corso:

- **Judo Tradizionale:** Studio approfondito di Proiezioni (Tachi-waza), leve articolari (Kansetsu-waza) e controlli al suolo (Ne-waza).
- **MGA (Metodologia Globale di Autodifesa):** Il programma ufficiale FIJLKAM per la sicurezza personale. Gestione dello stress in situazioni di potenziale pericolo, prevenzione ambientale e tecniche di svincolo immediate ed efficaci.