

# Sede di Milano Navigli - Elenco Corsi A.S. 2020/2021

Indirizzo	Inizio Corso	Insegnanti
Presso Centro Ganesha, via Ascanio Sforza 29, Milano	Prima Lezione "vecchi iscritti": venerdì 18 settembre Inserimento "nuovi iscritti": martedì 22 settembre Inizio regolare per "nuovi iscritti": martedì 29 settembre	Sergio Marchioni
Descrizione del Corso	A chi è rivolto il corso	
<b>GIOCO JUDO</b> Martedì dalle 16:20 alle 17:10	Attività di avviamento allo sport, legata al judo, con lo scopo consolidare ed implementare lo sviluppo delle abilità sensoriali, percettive e motorie per favorire la conoscenza del proprio comportamento motorio nell'interazione con i compagni e con l'ambiente.	Bambini e Bambine nati/e nel 2015/2016  <b>Materiali e supporto all'insegnamento necessari</b> <b>CORSO di GIOCO - JUDO:</b> Abbigliamento comodo (tuta e maglietta maniche corte) e ciabatte (per spostarsi dagli spogliatoi al tatami) <b>CORSI DI JUDO BAMBINI e JUDO RAGAZZI:</b> Judogi (Kimono - da richiedere in segreteria o da procurarsi individualmente) e ciabatte (per spostarsi dagli spogliatoi al tatami)
<b>JUDO BAMBINI</b> Martedì e Venerdì dalle 17:10 alle 18:00	Attività ludico-sportivo per imparare e consolidare i movimenti basilari e le tecniche del judo, tramite la percezione del proprio corpo in relazione allo spazio e al tempo, lo sviluppo dell'equilibrio e l'apprendimento degli schemi motori di base.	Bambini e Bambine nati/e tra il 2010 ed il 2014
<b>JUDO RAGAZZI 1</b> Martedì e Venerdì dalle 18:00 alle 19:00	Attività sportiva pre-agonistica, agonistica e non, per apprendere, migliorare e consolidare la conoscenza pratica (e anche teorica) del judo, tramite allenamenti (ogni tanto anche in altre palestre), studio della tecnica e delle opportunità.	Ragazzi e Ragazze nati/e nel 2009 e più grandi
<b>JUDO RAGAZZI 2</b> Martedì dalle 19:00 alle 20:00	Il corso combina una parte di allenamento e preparazione atletica a corpo libero con una buona dose di tecnica e randori. Aperto a ragazzi, agonisti e amatori.	Ragazzi e Ragazze nati/e nel 2006 e più grandi
		<b>Altre risorse (Web, libri, ecc.)</b> Sarà possibile trovare info su eventuali eventi, foto e comunicazioni sul sito <a href="http://www.polisportivanippon.com">www.polisportivanippon.com</a> . Per i corsi di Judo Bambini e Judo Ragazzi (per i quali è previsto il passaggio di grado a fine anno) sarà possibile trovare sul sito anche il programma tecnico ed il programma d'esame.