

柔道

UISP-DO Piemonte

Settore JUDO

Attività Giovanile
Stage via web-meeting

*Programma delle lezioni a cura della Commissione
Tecnica Regionale di Judo UISP – Piemonte
e della Commissione Giovanile Piemonte*

Aprile 2020

Attività Giovanile

Stage via web-meeting

Quando

La Commissione Tecnica Regionale, in collaborazione con al Commissione Giovanile Piemonte propone allenamenti settimanali, ogni martedì.

Si partirà Martedì 5 Maggio 2020, alle ore 17:30 (durata indicativa 30 minuti).

Gli allenamenti sono proposti ad allievi da 6 fino a 11 anni.

Dotazione necessaria per seguire la lezione

Per praticare Judo via web-meeting, saranno necessarie tre cose:

- scaricare l'applicazione TeamLink (gratuita e non necessita di fare iscrizioni e/o registrazioni) sul cellulare o tablet o Computer, come preferite e collegarsi ad un link:
<https://m.teamlink.co/7831081987>
Una volta collegati potrete vedere l'insegnante che proporrà degli esercizi e Vi spiegherà come farli (esattamente come in palestra)
- al primo appuntamento, presentarsi in tuta/t-shirt e avere a disposizione per gli esercizi un Judogi (non indossato), la propria cintura, due bottiglie di acqua di plastica (piene) e una sedia. Vi spiegheremo come utilizzare questi strumenti durante la lezione/i.
- voglia di fare un po' di esercizio fisico tutti insieme e rimanere un bel gruppo.

Sicurezza e operatività

- Essendo i bambini/ragazzi non indipendenti ad utilizzare uno smart-phone o un computer, servirà l'aiuto di un adulto. Che accederà all'applicazione TeamLink collegandosi al link proposto e vigilerà sull'operato e sullo svolgimento della lezione del proprio bambino/ragazzo.
- Sarà sufficiente che il bambino segua l'istruttore, visibile sullo schermo e che lo imiti. Che ascolti le sue spiegazioni e che replichi a sua volta quanto spiegato.
- Verrà richiesto ad inizio web-meeting di chiudere tutti i microfoni per permettere lo svolgimento della lezione. I microfoni saranno riaperti a fine lezione.
- Per i genitori che lo desidereranno, potranno praticare con noi e con il proprio figlio/i. Sarà anche un momento bello di aggregazione dove i ragazzi potranno fare "judo" con i propri genitori, in assoluta felicità e armonia.
- Gli esercizi judoistici proposti sono adatti a tutti.