IL PROGETTO PILOTA

La **FIJLKAM** (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) organizza a Roma due corsi di karate adattato rivolti a 12 persone con Sindrome di Down tra i 15 e i 40 anni.

Il programma, cofinanziato dalla Comunità Europea, prevede 80 lezioni, da settembre 2019 a luglio 2020.

I corsi si terranno a **Roma Nord** e **Roma Sud** per favorire la diffusione della metodologia di allenamento ad un maggior numero di persone.

L'Università degli Studi di Roma "Foro Italico", capofila del Progetto, valuterà i benefici delle metodologia utilizzata attraverso uno studio longitudinale nei 5 paesi coinvolti.

PER SAPERNE DI PIÙ SUL PROGETTO:

https://www.ikons-project.eu/@ikonsproject
info@associazioneises.org
valenzano.grazia@fijlkam.it

PER INFORMAZIONI SUI CORSI:
328 1732925

PARTNER

KARATE BREGENZ

MAGYAR KARATE SZAKSZÖVETSÉG

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Progetto inclusivo di Karate per persone con Sindrome di Down

IKONS

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa brochure e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

IKONS

IKONS - Inclusive Karate:

a new perspective
to decrease sedentary lifestyle
and increase self-confidence
in Down Syndrome

È un progetto cofinanziato dall'Unione Europea nell'ambito del programma ERASMUS+ SPORT iniziato il 1° gennaio 2019.

Il progetto rappresenta una solida partnership di 5 Stati membri europei: Austria, Belgio, Ungheria, Romania e Italia.

Il Progetto IKONS intende promuovere lo Sport come strumento di coesione sociale e di inclusione per le persone con la Sindrome di Down.

GLI OBIETTIVI

Per incoraggiare la partecipazione nello sport e nell'attività fisica, gli obiettivi principali del progetto sono:

- promuovere e migliorare l'inclusione sociale degli individui con Sindrome di Down attraverso la pratica del karate usando un nuovo approccio (I-Karate Global-IKFI);
- migliorare le condizioni fisiche (abilità motorie, coordinamento, funzione cognitiva) e le attività della vita quotidiana in individui con Sindrome di Down attraverso corsi di karate inclusivi.

LE ATTIVITÀ

Analisi di contesto

Sono stati predisposti due questionari, uno rivolto alle Federazioni Europee di Karate per capire quanti atleti con Sindrome di Down hanno tra i propri tesserati e l'altro rivolto alle famiglie e alle persone con Sindrome di Down per capire come percepiscono l'inclusione delle attività fisiche nella loro vita quotidiana e gli ostacoli che incontrano nella pratica regolare di sport o attività fisica.

Definizione di un protocollo di Karate adattato

Il progetto prevede la diffusione di una buona pratica di allenamento di karate adattato alle persone disabili che è stata sviluppata dalla I-Karate Global/IKFI. L'idea alla base dell'attività adattata è la stimolazione cerebrale attraverso un più corretto uso del respiro, del movimento e l'uso di pittogrammi, colori, disegni e simboli. Si tratta di una metodologia già sperimentata con bambini con disordini dello spettro autistico, così come altre disabilità fisiche ed intellettive.

Attraverso il progetto, questo approccio verrà ulteriormente adattato ad individui con Sindrome di Down, se ne validerà l'utilizzo e si dimostrerà l'efficacia e l'utilità di corsi inclusivi di karate adattato per stimolare la loro integrazione, come parte dello sviluppo personale.