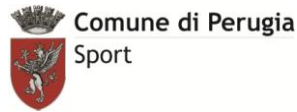


*“CORSO di Gestione delle situazioni a rischio e
Difesa Personale Bambini e Ragazzi”*

Proposto da : ASD Shorei Kan Karate Perugia --www.artimarzialiperugia.it – info@artimarzialiperugia.it

Con il Patrocinio del



PREMESSA

*Il “CORSO di Gestione delle situazioni a rischio e
Difesa Personale Bambini e Ragazzi”*

È stato pensato per formare il corpo e la mente di bambini e ragazzi nella fascia di età che va dai 6 ai 15 anni, tenendo ben presente la recente Direttiva del Ministero della Pubblica Istruzione per la lotta al bullismo.

La frequentazione è bisettimanale e le lezioni avranno una durata media di 50 minuti.

Tre sono i gruppi di lavoro: 6/8, 9/11 e 12/15 anni; la suddivisione per fasce di età permetterà di sviluppare un programma adeguatamente diversificato: in forma di gioco per il gruppo dei piccini, più intenso e integrato con una serie di lezioni teorico-pratiche per i più grandi. Le lezioni si terranno in palestra ed anche all'aperto, in luoghi normalmente frequentati dai bambini e dai ragazzi come parchi, scuole, luoghi di aggregazione ecc.

PUNTI PRINCIPALI DEL PROGRAMMA

Miglioramento dell'Autostima

Senso di appartenenza ad un gruppo

Dinamiche dei gruppi

Prevenzione e gestione delle situazioni a rischio

Autocontrollo e gestione dell'aggressività

Risoluzione di situazioni impreviste

Attività motoria in palestra e all'aperto

Difesa Personale

Programma teorico comportamentale

Si propone di raggiungere quattro obiettivi fondamentali:

Primo obiettivo: infondere nei partecipanti il senso di appartenenza ad un gruppo sano, contrastando l'individualismo e l'isolamento.

Secondo obiettivo: costruire una visione positiva delle proprie possibilità mentali e fisiche, da raggiungere attraverso una serie di attività mirate a fortificare la struttura muscolare e migliorare la propria reattività psicofisica.

Terzo obiettivo: riuscire ad affrontare, grazie all'allenamento, una situazione imprevista, senza manifestare comportamenti isterici o disordinati, agendo in maniera controllata e se necessario deterrente in caso di aggressione.

Quarto obiettivo: promuovere la solidarietà, la cooperazione, il rispetto e l'aiuto reciproco tra pari, rendendo ciascun partecipante consapevole dell'adozione di eventuali atteggiamenti di prevaricazione.

ATTIVITA' MOTORIA e AUTODIFESA

Il "CORSO di Gestione delle situazioni a rischio e Difesa Personale Bambini e Ragazzi"

è strutturato in livelli in base alla fasce di età 6/8, 9/11 e 12/15.

L'allenamento fisico prevede l'esecuzione di una serie di esercizi che permettono di sviluppare agilità, equilibrio, potenza e rapidità.

E' previsto per i bambini un percorso di formazione motoria di base incentrato sulla possibilità di poter eseguire le azioni più mirate partendo da rappresentazioni puramente ludiche.

Sarà cura dell'insegnante sottolineare e far comprendere ai giovani allievi che solo un uso corretto delle tecniche apprese (da non utilizzare in nessun caso con intento aggressivo) potrà determinare una risoluzione efficace della situazione critica.

PROGRAMMA DI AUTODIFESA

Prese alle mani;

Bloccaggi;

Leve;

Tecniche di rotolamento;

Tecniche di sbilanciamento;

Tecniche di utilizzo di oggetti comuni per difendersi;

Tecniche di deterrenza;

Tecniche di svincolamento;

Chiavi articolari;

"CORSO di Gestione delle situazioni a rischio e Difesa Personale Bambini e Ragazzi"

Palestra Comunale Kennedy - Via Alfredo Cotani – 06128 Perugia

Gestione: ASD Shorei Kan Karate Perugia Tel. 075 5004800 – 339 7150640

www.artimarzialiperugia.it e-mail: info@artimarzialiperugia.it

Insegnante

Maestro Alberto Catagna 7° dan

Iscrizione Albo Insegnanti Tecnici CSEN n° 7610