

Gestione Situazioni a Rischio



In collaborazione con



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

ASD Shorei Kan Karate Perugia

www.artimarzialiperugia.it – info@artimarzialiperugia.it

Insegnante Maestro Alberto Catagna 7° dan

Iscrizione Albo Insegnanti Tecnici CSEN n° 7610

PREMESSA

II “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 tenendo ben presente la recente Direttiva del Ministero della Pubblica Istruzione per la lotta al bullismo.

La frequentazione prevede un incontro online settimanale da un ora e in presenza due o tre lezioni settimanali sempre da un ora.

Il programma è 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 e online su piattaforma zoom.

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

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 reagendo 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.

PROGRAMMA INCONTRI ONLINE

- Accorgimenti generici e mezzi di difesa
- Interpretazione di “Legittima difesa”
- Disagi giovanili
- Socializzazione
- Prevenzione e corretto atteggiamento
- Miglioramento dell’Autostima
- Accorgimenti per la sicurezza in strada, casa, luoghi aperti o isolati, automobile, bar, ristorante, cinema, teatro, alberghi, ascensore, autobus, metropolitana.
- Forme di comportamento sociale deviato (violento, prevaricatorio fisico o psicologico)
- Bullismo (Verbale, Fisico, Sociale, Cyberbulismo) – Maschile e Femminile
- Bullo Dominante e Gregario
- La sicurezza e i social media
- Legittima Difesa e Codice Penale

ATTIVITA’ MOTORIA e AUTODIFESA

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

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 da eseguire individualmente e in coppia

Tecniche base delle Arti Marziali

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.