

STOP-BULLYING
CORSO DI AUTODIFESA
2018/19

Referente: Prof.ssa Mandelli A.

Destinatari: classi terze (3 classi)

Tempi di attuazione: primo quadrimestre, nelle ore di educazione motoria

Modalità: il corso sarà svolto in palestra, prevede tre incontri di due ore l'uno.
Si affronteranno sinergicamente sia la teoria, che la parte pratica di autodifesa.

Contenuti:

Parte teorica

- Come identificare “il bullo”: il concetto di “capo branco”
- Quali sono le forme di prevaricazione
- Chi sono gli “Spettatori” ed il loro ruolo
- Quali sono gli atteggiamenti sospetti da classificare come pericolosi
- Quali sono i fattori che innescano la violenza e come evitarli
- Stima delle proprie capacità
- Come non essere una preda
- Come dominare la paura e come trasformarla in nostra alleata

Parte pratica

Tecniche base di Difesa Personale – S.A.M. – Sistema di Autodifesa Misto, adattato ad un pubblico della prima adolescenza,

E' il sistema di autodifesa ideale per le aggressioni “da strada”, dove non ci sono né regole né arbitri come negli incontri sportivi, dove il tutto si svolge in pochi attimi e la reazione deve essere immediata e risolutiva.

Tot ore: 18 (6 ore per ogni classe terza)