



UNIVERSITA' POPOLARE ARES APS



CORSO DI FORMAZIONE

***DIFESA PERSONALE PER LA PREVENZIONE AL BULLISMO
DEL FEMMINICIDIO E DELLA SICUREZZA SOCIALE***

**DIRETTORE DIDATTICO
DOTT. BRACAGLIA FABIO**

**DIRETTORE TECNICO
ARCH. CAIAZZO CARMINE**

**RESPONSABILE ORGANIZZATIVO
M.o VERONESI DOMENICO**

**ISCRIZIONI
DAL 22-11-2021 AL 22-02-2022**

**INIZIO CORSO
DAL 03.02.2022 AL 22-03-2022**

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 2021 3-7-10-14-17-21-24-28	MARZO 2022 3-7-10-14
------------------------------------------------------	---------------------------------------

PROPOSTA FORMATIVA

Il corso di difesa personale riservato agli insegnanti di ogni ordine e grado, si propone di insegnare alcune tecniche, semplici ma efficaci, per una difesa dai pericoli e dalle minacce che possiamo incontrare giornalmente. Essa consiste anche nel saper gestire o evitare una disputa (non necessariamente sfociante in aggressione di tipo fisico e/o verbale) tra individui prima che essi, per svariati motivi, possano giungere ad uno scontro. La difesa personale comprende diverse tecniche e strategie per la difesa dalle aggressioni, a livello fisico, psicologico e verbale, insegnate da Docenti di Arti Marziali Nazionali e Internazionali. In tema di autodifesa un concetto molto importante è quello della prevenzione che serve ad evitare inutili situazioni di rischio per la persona. La difesa personale deve quindi essere vista come una cultura di prevenzione adatta a tutti. Lo studio della difesa personale ha lo scopo di aumentare la fiducia in sé stessi e di far conoscere i vari tipi di rischi e violenze. L'attività di difesa personale parte da due filosofie essenziali 1. essere preparati , 2. serve solo per difesa e mai per offesa (per rispettare le normative vigenti). Nella difesa personale a differenza che negli sport da combattimento/arti marziali agonistiche non esistono tecniche proibite;

OBIETTIVI

- Acquisire la conoscenza di tecniche atte alla prevenzione e sicurezza sociale
- Prevenire atti di bullismo
- Migliorare la comunicazione migliorando le propria capacità di ascolto e gestione delle criticità
- Aumentare la fiducia in se stessi

DIRETTORE DIDATTICO

Dott. Fabio Bracaglia

DIRETTORE TECNICO

Arch. Caiazzo Carmine

RESPONSABILE ORGANIZZATIVO

M.o Veronesi Domenico

SEDE DI SVOLGIMENTO

Università Popolare ARES APS – Sedi operative di Frosinone - Via Garibaldi 11

Oppure presso le sedi degli Istituti Scolastici Pubblici o Privati che ne faranno richiesta o strutture associative con cui si sigleranno convenzioni.

La parte online: piattaforma ZOOM e/o altra in funzione del numero dei partecipanti

ANNO

2021-2022

MONTE ORE

24 ore

DESTINATARI

DOCENTI SCUOLA INFANZIA -

DOCENTI SCUOLA PRIMARIA-

DOCENTI SCUOLA SECONDARIA I

DOCENTI SCUOLA SECONDARIA II

METODOLOGIE

AULE-LEZIONI FRONTALI -

AULA LAVORI DI GRUPPO -

WEBINAR -

MATERIALI E TECNICHE UTILIZZATE

WEB – lezioni teoriche on line

PRATICA – abbigliamento comodo / tuta

TIPOLOGIA DI VERIFICA

QUESTIONARIO A RISPOSTA MULTIPLA

ALTRO:

- Preparazione di una parte della sessione di lavoro
- Prove pratiche di applicazione delle tecniche e dei sistemi di difesa personale

Università Popolare ARES APS

Affiliata ASI Cod. LAZ-FR 0026 - Scuola Accreditata ASI Settore Arti Olistiche Orientali Cod. 282/2020

Aderente CNUPI

Sede Legale Via Piave 8 – 00187 Roma - Mail: info@universitaires.it - www.universitaires.it - Cod. Fiscale 92007810606
Iscritta al Registro Regione Lazio APS Det. N. D0557 del 28/2/2006 - Iscritta al Registro Nazionale APS Sede Territoriale ASI n. 4

MAPPATURE DELLE COMPETENZE

ELENCO:

- Riconoscere i vari tipi di rischi e/o criticità
- Miglioramento nella gestione dello stress
- Buona capacità nella gestione di dispute con strumenti di autodifesa

COSTO :

€ 300,00 - Comprensivo di quota associativa e copertura assicurativa



PROGRAMMA

Il programma è diviso in **3 momenti** che contraddistinguono le conoscenze, le abilità e le competenze che saranno valutate al termine del corso con un esame finale.

1. Il primo step riguardante le conoscenze generali, è formato da **6 ore**, tenute on line, da **2 ore** ciascuno per complessive 3 giornate di impegno
2. Il secondo step riguardante le abilità è formato da **16 ore** tenute in presenza da 2 ore ciascuno per complessive 8 giornate di impegno
3. Il terzo step riguardante la valutazione delle conoscenze, abilità e competenze acquisite, è formato da 2 ore tenute in presenza per complessive 1 giornata di impegno

1. AREA DIDATTICA ON LINE – 6 ORE

- Descrizione e didattica del corso
- Significato del concetto di difesa personale
- Normativa vigente in ambito dell'autodifesa
- Cenni di anatomia e fisiologia
- Aspetti psicologici, comportamentali ed emotivi in situazioni di pericolo-stress
- Propriocezione in relazione ad un eventuale aggressione
- Cenni di comunicazione

2. AREA TECNICA E PRATICA – FRONTALE – 16 ORE

- Difesa da colpi dritti
- Difesa da colpi circolari
- Difesa da blocchi
- Tecnica di primo soccorso
- Tecniche e pratiche di autodifesa
- Esercizi di gruppo per l'acquisizione dei principi applicati al fine di renderli istintivi

3. ESAME FINALE – FRONTALE – 2 ORE

- Questionario composto da 10 domande a risposta multipla
- Pratica delle abilità apprese