FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI
COMITATO DELLA PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
(Organo provinciale equiparato ai Comitati Regionali –ai sensi dell'art. 25 dello Statuto Federale)
Moser Luigi c/o CONI Trento via della Malpensada, 84/piano 2, 38123 Trento TN

FIJLKAM TRENTINO

ITALIA CONI COMITATO TRENTO

PROGETTO "AUTODIFESA A SCUOLA"

GLI OBIETTIVI

Gli obiettivi sono fornire ai partecipanti gli strumenti necessari per acquisire non solo tecniche di difesa personale ma soprattutto una crescita psicologica interiore e una condotta responsabile, rispettosa di sé e dell'altro, nella consapevolezza che un buon autocontrollo consente di gestire le situazioni critiche in modo responsabile, pur essendo in grado di difendersi.

Nel rispetto del principio di **inclusione**, viene condiviso con la Scuola il percorso formativo adattato in funzione della più ampia partecipazione al progetto di tutti gli alunni.

IL MONITORAGGIO

Al fine di garantire la miglior efficacia del Progetto sono previsti:

- briefing periodici con i Docenti e la Dirigenza scolastica per analizzare l'attività svolta ed individuare le eventuali azioni di miglioramento;
- realizzazione e diffusione di materiale divulgativo e promozionale;
- studio ed analisi dei risultati conseguiti a livello provinciale e nazionale nell'ambito degli studi sullo sport del CONI;
- inoltro dell'esito del progetto al MIUR.

LA DURATA

Il Progetto si articola durante l'intero anno scolastico, indicativamente dalle due alle quattro ore settimanali, secondo un programma condiviso con il Collegio dei Docenti in base alle specifiche esigenze dell'Istituto. L'attività potrebbe essere inclusa nelle ore di educazione fisica o essere inserita in attività extra scolastiche, a seconda di quanto concordato.

CHI SIAMO

FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) è la sola Federazione riconosciuta ed autorizzata dal CONI a disciplinare e gestire in Italia l'attività sportiva e promozionale del Judo, della Lotta, del Karate, dell'Aikido, del Ju Jitsu e del Sumo e rappresentarla all'estero.

Attraverso la Scuola Nazionale Federale, FIJLKAM cura la preparazione, la formazione ed il continuo aggiornamento degli Insegnanti Tecnici preposti all'insegnamento delle discipline marziali.

FIJLKAM ha da tempo stabilito un rapporto di fattiva collaborazione con il mondo della Scuola nella consapevolezza che lo Sport è un efficace mezzo educativo se basato sulla condivisione di obiettivi comuni.

Il Metodo Globale di Autodifesa (MGA), è un programma tecnico multidisciplinare ideato per fornire un'equilibrata ed adattabile sintesi delle tecniche più efficaci delle varie discipline di combattimento, applicabile a persone di ogni età, sesso o costituzione fisica, anche privi di precedenti esperienze marziali o sportive ed è oggi adottato presso varie forze di Polizia (sia statali che locali), associazioni di volontariato, organizzazioni per operatori della sicurezza, personale del 118 e scuole.

FIJLKAM TRENTINO
CONI COMITATO TRENTO

FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI
COMITATO DELLA PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
(Organo provinciale equiparato ai Comitati Regionali –ai sensi dell'art. 25 dello Statuto Federale)
Moser Luigi c/o CONI Trento via della Malpensada, 84/piano 2, 38123 Trento TN

IL PROGETTO

Il fenomeno della violenza in generale e di genere anche in ambito scolastico è più che mai attuale. Spesso a livello di Istituto Scolastico queste forme di violenza emergono quando sono ormai già radicate e spesso i Dirigenti e Docenti si trovano impotenti di fronte a queste situazioni.

Seguendo le direttive del MIUR, già ampiamente collaudate da anni con il progetto "Sport a Scuola", la FIJLKAM propone programmi differenziati per la Scuola Secondaria di primo e secondo grado, accogliendo e istituzionalizzando la domanda di sicurezza che viene avanzata da tempo e già realizzata con innumerevoli iniziative su tutto il territorio nazionale.

Lo scopo del progetto è insegnare ai ragazzi semplici, ma efficaci, tecniche di difesa personale e come prevenire e gestire situazioni critiche in modo responsabile , accrescendo autostima, sicurezza e rispetto di sé e degli altri. Il percorso proposto implica saper usare e coordinare il proprio corpo, imparare ad assumere atteggiamenti solidi, equilibrati e controllati che portino ad una crescita psicologica rendendo più sicuri di sé gli individui fragili, spesso vittime di atti di bullismo, e meno aggressivi gli individui violenti, favorendo maggiore consapevolezza della dignità propria e altrui.

Il Metodo utilizzato adegua e modula i contenuti secondo le caratteristiche di ciascuno, insegnando applicazioni delle tecniche più appropriate a prevenire e contrastare le forme di violenza ricorrenti nella quotidianità, con particolare attenzione alle situazioni più direttamente connesse ai giovani, nell'ottica della salvaguardia dei valori fondamentali della persona

Il fine è quello, per quanto possibile, di prevenire le situazioni di rischio, consentendo alle vittime di sottrarsi alle aggressioni e, nelle circostanze estreme, di difendersi nel rispetto dei principi di proporzionalità e legalità.

FIJLKAM metterà a disposizione un proprio staff multidisciplinare, formato da Insegnanti Tecnici qualificati e specificamente formati per il Progetto, nonché professionisti specialisti nelle varie aree tematiche affrontate (psicologo, giurista, rappresentanti Forze dell'Ordine).

I DESTINATARI

Il progetto si rivolge agli **alunni** delle Scuole Secondarie di primo e secondo grado di tutto il territorio provinciale. Sono previste iniziative collaterali specificamente dedicate ai **docenti e genitori**, concentrate su varie problematiche quali bullismo, alcool e droghe, con lo scopo di favorire un'auspicabile e virtuosa sinergia tra gli attori dell'educazione.

I CONTENUTI

- conoscenza ampliata del concetto di difesa – come e perché difendersi;
- tipologie di violenze e abusi nei vari contesti (domestico, scolastico, ricreativo, lavorativo ecc.)
- conoscenza di sé e delle dinamiche relazionali;
- adattamento e meccanismi di difesa;
- studio dello stress psico-fisico in situazioni a rischio;
- sensazioni ed emozioni come principi di prevenzione;
- comunicazione, assertività e individuazione dei segnali comportamentali;
- azioni e reazioni, la mente e il corpo;
- basi motorie propedeutiche alla difesa personale;
- tecniche di difesa da aggressione;
- approccio difensivo specifico per molestie/violenze sessuali;
- aspetti legali della difesa personale;
- psicologia del crimine e dell'aggressione con particolare attenzione alla difesa personale femminile e al bullismo singolo e/o di gruppo;
- situazioni di rischio, loro prevenzione e gestione;
- pericoli del Web e Social, loro prevenzione e gestione;
- difesa solidaristica.

I quattro punti cardine del progetto possono essere sintetizzati in:

EDUCAZIONE - PREVENZIONE - INFORMAZIONE - SICUREZZA