



Pubblicato su *I.S.I.S. "Lino Zanussi" - Pordenone* (<http://old.isiszanzussi.pn.it>)



Unione Europea

**FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI**

**PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER**

?

L'attività di "Difesa personale" è rientrata all'interno del Progetto PON "QUESTA SCUOLA E' LA MIA". Modulo di Educazione motoria; sport; gioco didattico

Avviso n.10862 del 16 settembre 2016 - FSE

Codice Progetto: 10.1.1A-FSEPON-FR-2017-3

Periodo: da gennaio ad aprile 2018. N. ore: 30

Luogo: ASD Centro studi arti marziali c/o Polisportivo 'EX-FIERA', Via Molinari 37 Pordenone

Esperto: Andrea Stoppa, maestro di Arti marziali

Tutor: Michela Mencurri, docente di Scienze motorie

Allievi partecipanti: n. 19 dell'ITI Sistema Moda

N. 2 allieve di prima, n. 3 di terza, n. 9 di quarta e n. 5 di quinta

PREMESSA

L'attività è stata rivolta a tutti gli allievi dell'istituto con particolare attenzione al settore femminile. Ha avuto lo scopo di sviluppare due particolari aspetti della motricità: la funzione affettivo emotiva e la funzione delle relazioni sociali, con l'avvicinamento degli adolescenti a pratiche di autodifesa, vista come strumento indispensabile in situazioni a rischio per l'incolumità della persona.

#### OBIETTIVI FORMATIVI

Conoscenza del proprio corpo ed esplorazione dello spazio, comunicando e relazionandosi con l'altro in modo adeguato ed efficace. Controllare l'emotività, vincere la paura, saper valutare i propri limiti e conoscere le proprie responsabilità. Favorire la fiducia in se stessi. Sensibilizzazione al problema della violenza sulle donne, promozione della solidarietà tra i generi.

#### CONTENUTI

Attività pratiche con proposte di esercizi individuali e di coppia per individuare le aree corporee più deboli e per individuare le reazioni più frequenti ed istintive.

Analisi dei comportamenti e situazioni a rischio, con individuazione di alcune efficaci risposte più adatte al soggetto. Controllo e regolazione della forza attraverso:

- esercizi di trasporto
- esercizi di spinta e trazione
- esercizi di opposizione e resistenza
- esercizi di controllo delle cadute e di mantenimento dell'equilibrio

#### DATE ED ORARI

30/01/2018 - 12:00 - 14:00

02/02/2018 - 14:00 - 16:00

06/02/2018 - 12:00 - 14:00

09/02/2018 - 14:00 - 16:00

16/02/2018 - 14:00 - 16:00

20/02/2018 - 12:00 - 14:00

23/02/2018 - 14:00 - 16:00

02/03/2018 - 14:00 - 16:00

09/03/2018 - 14:00 - 16:00

16/03/2018 - 14:00 - 16:00

23/03/2018 - 14:00 - 16:00

06/04/2018 - 14:00 - 16:00

10/04/2018 - 12:00 - 14:00

20/04/2018 - 14:00 - 16:00

27/04/2018 - 14:00 - 16:00

---

( 14/02/2026 - 08:07): <http://old.isiszanussi.pn.it/offerta-formativa/difesa-personale?mini=2025-07>