



Istituto Comprensivo Statale "FRANCESCO BERNI"

Piazza A. La Marmora, 1 - 51035 Lamporecchio (PT)

Tel. 0573/803472 Fax 0573/803473

Codice Ministeriale: PTIC81800Q - Codice Fiscale: 80009210479

e-mail: ptic81800q@istruzione.it - Posta certificata:

ptic81800q@pec.istruzione.it

www.iclamporecchio.gov.it



- Alle famiglie degli studenti delle classi SECONDE della scuola secondaria
- Ai docenti della scuola secondaria
- Agli atti
- Al sito web

OGGETTO: PROGETTO IL KARATE COME METODO (educativo) DI DIFESA PERSONALE

Si comunica che quest'anno il nostro istituto ha aderito progetto "IL KARATE COME METODO DI DIFESA PERSONALE" in collaborazione con l'associazione asd KARATE NINJA CLUB LARCIANO.

Il progetto "IL KARATE COME METODO DI DIFESA PERSONALE" nasce con l'obiettivo di offrire agli studenti un'esperienza educativa e formativa che unisce attività motoria, consapevolezza del corpo e sviluppo della sicurezza personale.

Attraverso esercizi pratici, giochi motori e semplici tecniche di autodifesa, i ragazzi imparano a riconoscere situazioni di possibile rischio, a gestire le proprie emozioni e a sviluppare autocontrollo e rispetto verso gli altri.

Le attività proposte sono sempre adattate all'età degli studenti e hanno come scopo principale non lo scontro fisico, ma la prevenzione del conflitto, la gestione dello spazio personale e la capacità di reagire in modo consapevole e responsabile. Il percorso si svolge in un clima di collaborazione e rispetto reciproco, favorendo la partecipazione attiva degli studenti e promuovendo i valori fondamentali dello sport e delle arti marziali come disciplina, rispetto, responsabilità e fiducia in sé stessi.

Il progetto sarà svolto in collaborazione con Martina Russi, cintura nera 4^a Dan, Presidente dell'Asd Karate Ninja Club Larciano, insegnante di karate e di ginnastica psicomotoria e Matteo Formichini, cintura nera 4^a Dan ed insegnante di karate.

I destinatari del progetto sono tutti gli alunni delle classi seconde della scuola secondaria di primo grado. Il progetto prevede 3 lezioni di un'ora per classe, inserite all'interno delle ore mattutine di educazione fisica, con il seguente calendario:

LEZIONE	2B	2C	2A
1	28/4 - orario 10:55 – 11:55	29/4 - orario 8:55 – 9:55	7/5 - orario 11:55 – 12:55
2	12/5 - orario 10:55 – 11:55	6/5 - orario 8:55 – 9:55	14/5 - orario 11:55 – 12:55
3	19/5 - orario 10:55 – 11:55	13/5 - orario 8:55 – 9:55	21/5 - orario 11:55 – 12:55

IL REFERENTE DEI PROGETTI
DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE
Prof. Alessandro Biagini

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Dott.ssa Giulia Angela Iozzelli
(firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi del D. Lgsv 39/93, art. 3 comma 2)