

PROGETTO AUTODIFESA A SCUOLA

Educazione – Prevenzione – Informazione - Sicurezza



ANNO SCOLASTICO 2016-2017



PROGETTO AUTODIFESA A SCUOLA FIJLKAM

“La FIJLKAM nella Scuola: Metodo Globale Autodifesa
educazione, prevenzione, informazione, sicurezza”

Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

Via dei Sandolini, 79
00122 – Lido di Ostia / RM

SOGGETTO PROPONENTE

La **Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali** è costituita dalle Società e dalle Associazioni Sportive Dilettantistiche affiliate che svolgono l'attività sportiva e promozionale senza scopo di lucro in tutti gli stili e le specialità del **Judo**, della **Lotta**, del **Karate**, dell'**Aikido**, del **Ju-Jitsu**, del **Sumo** e di **Difesa Personale** denominato **Metodo Globale Autodifesa**, che indicheremo con l'acronimo **MGA**. Le attività e gli sport controllati dalla Federazione sono praticati a livello dilettantistico in armonia con le deliberazioni e gli indirizzi delle rispettive Federazioni Internazionali, purché non siano in contrasto con le deliberazioni e gli indirizzi del **CIO**, del **CONI** e nel rispetto delle leggi dello stato italiano che regolano la materia.

La FIJLKAM è la sola Federazione riconosciuta ed autorizzata dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano 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 ed a rappresentarla all'estero. Ha, inoltre, lo scopo di sviluppare l'attività finalizzata a quella internazionale, nell'ambito delle direttive impartite dalle rispettive Federazioni Internazionali. Il CONI riconosce altresì il sistema di difesa personale della FIJLKAM denominato MGA – Metodo Globale Autodifesa.

Attraverso la Scuola Nazionale Federale ed in armonia con le indicazioni del CONI, la FIJLKAM cura anche la formazione continua e permanente (aggiornamento ed il perfezionamento) degli Insegnanti Tecnici, degli Ufficiali di Gara e dei Dirigenti Sportivi.

Inoltre, la FIJLKAM, direttamente ed attraverso i Comitati Provinciali CONI, i propri Comitati Regionali e Provinciali e le Società Sportive Affiliate, ha da tempo stabilito un rapporto di fattiva collaborazione con il mondo della Scuola. Tale rapporto è basato sulla consapevolezza che lo Sport sia un efficace mezzo educativo se basato sulla condivisione di obiettivi comuni contemplati nei programmi federali ed in quelli ministeriali relativamente alla Scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado.

Gli sport di combattimento disciplinati dalla FIJLKAM, già presenti nelle forme previste dalla normativa in vigore nella Scuola e nei Giochi Sportivi Studenteschi, appartengono all'area degli sport situazionali, caratterizzati da attività neuro-cognitivo-motoria particolarmente efficace per lo sviluppo di una serie di funzioni di fondamentale importanza per lo sviluppo dell'individuo in età evolutiva. Infatti, si tratta di discipline che sotto il profilo antropologico hanno segnato il percorso evolutivo dell'Umanità. Con la nascita delle Olimpiadi moderne, attraverso i meccanismi della ritualizzazione e dell'inclusione nella dimensione ludico-sportiva, Judo, Lotta e Karate hanno conosciuto una grande diffusione nel continente europeo, grazie soprattutto ai grandi benefici psico-fisici che apportano ai praticanti.

Presso le Società Sportive affiliate alla Federazione queste specialità vengono praticate a partire dai 4 anni. Esiste, infatti, una forte domanda da parte delle Famiglie che ne vedono le valenze educative e formative. Questo si evince anche dalle statistiche presentate dal CIO a livello internazionale e da un'indagine pubblicata dal periodico il Sole 24 Ore Sport secondo la quale le discipline FIJLKAM sono tra gli sport più praticati dai bambini al di sotto dei 10 anni. Va, inoltre, sottolineato il fatto che la presenza femminile è molto consistente ed in costante crescita (ad esempio, nel Karate, il numero dei praticanti femminili e maschili si equivale). Questo *trend* è ormai in atto da anni e la FIJLKAM ha adeguato le proprie strategie in termini culturali, metodologici, didattici, organizzativi ecc. alle esigenze delle Famiglie e ai bisogni di formazione dei piccoli praticanti.

Gli Sport gestiti dalla nostra Federazione, attraverso il loro percorso educativo e formativo elaborato in termini progettuali, secondo linee guida indicate dai progetti Corpo, Movimento, Prestazione ed Educazione Motoria di Base, recepiscono anche le più recenti acquisizioni delle neuroscienze cognitive e della Psicopedagogia. Ciò ha consentito ai ragazzi in "età scolare" di sviluppare capacità neuro-cognitivo-motorie molto evolute e polivalenti, con approfondimenti specifici, ove richiesto, compatibili con le fasi sensibili dell'età evolutiva. Dal punto di vista metodologico, oltre all'approccio multilaterale, va sottolineata la particolare attenzione al contesto ludico ed alla stimolazione della capacità di collaborare nelle fasi di apprendimento. Tale approccio contempla, infatti, l'interrelazione e l'interazione collaborativa con i compagni oltre all'acquisizione di coerenti comportamenti ispirati alla sicurezza ed al fair play, senza i quali non è possibile alcuna forma di apprendimento o addestramento. La positività delle esperienze fino ad oggi vissute dalle specialità del Judo, della Lotta e del Karate nelle scuole dove sono stati attivati i progetti e l'interesse mostrato da docenti scolastici ed alunni può consentire un ulteriore passo per il consolidamento di questo rapporto. Per questo motivo riteniamo necessario sviluppare tutte le possibilità previste nel nostro progetto, basato su una visione strategica più organica, che prevede il coinvolgimento del docente scolastico come riferimento centrale per i ragazzi e le famiglie nell'ambito di una corretta promozione dello Sport nella scuola e sviluppando con maggior attenzione la formazione in tale ambito dei docenti stessi e dei nostri quadri tecnici, allo scopo di offrire alla scuola una proposta completa ed efficace. In questa prospettiva la Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali, condividendo pienamente le linee guida formulate, ha inteso aderire al Protocollo d'Intesa CONI - MIUR proponendo programmi, differenziati secondo le direttive del MIUR e coerenti alle Attività Motorie Generali e Specifiche, da realizzarsi nella Scuola Primaria e Secondaria.

TITOLAZIONE

"La FIJLKAM nella Scuola: Metodo Globale Autodifesa – informazione, educazione, prevenzione, sicurezza"

Progetto di promozione della sicurezza personale e della cultura del rispetto

AMBITO DI APPLICAZIONE

La FIJLKAM, col presente Progetto, intende rapportarsi all'Istituzione Scolastica, proponendo una sintesi delle discipline di grande fascino e di tradizione millenaria, che traggono origine da epoche storiche e da luoghi e culture diverse. Tale compendio di Arti

Marziali proposto denominato MGA – Metodo Globale Autodifesa, costituisce un sistema efficace di tutela personale che utilizza le caratteristiche principali di tali forme di combattimento.

Il Progetto, adeguando, differenziando e modulando metodologie e contenuti delle Discipline Federali, intende offrire un valido sistema di difesa personale, nell'ottica principale della salvaguardia dei valori fondamentali della Società e della vita umana. Il Metodo offre lo studio e le applicazioni delle tecniche più appropriate per prevenire e contrastare le forme di violenza più ricorrenti nella quotidianità, con particolare attenzione alle situazioni che accadono nell'intimità e che vengono commesse tra le mura domestiche.

Il fine è quello, per quanto possibile, di prevenire le situazioni di rischio, di consentire alle vittime di sottrarsi alle aggressioni e, nelle circostanze estreme, di contrastare le violenze prima dell'intervento della forza pubblica.

Seguendo le direttive del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, già ampiamente collaudate da anni con il progetto "Sport a Scuola", la FIJLKAM propone programmi differenziati per la Scuola Secondaria di 2° grado, accogliendo e istituzionalizzando la domanda di sicurezza che viene presentata da tempo, già realizzata con innumerevoli iniziative su tutto il territorio nazionale.

DESTINATARI DEL PROGETTO

Il progetto si rivolge, per quanto riguarda questo specifico Metodo Federale, alle **Scuole Secondarie di 2° grado** distribuite su tutto il territorio nazionale. I destinatari sono, dunque, gli **Alunni**, i **Docenti Scolastici** e le **Famiglie**, ai quali la Federazione intende far conoscere il Metodo Federale e le discipline principali da cui prende origine. L'offerta di un sistema efficace di autotutela si avvale del costante lavoro scientifico nell'ambito psicologico e medico, non meno importante per l'offerta di un sistema completo, moderno ed adeguato. Senza tralasciare regole e legislazioni che, nella sostanziale e semplificata conoscenza delle norme giurisprudenziali, attraverso l'abitudine federale allo studio dei regolamenti, contribuiscono alla costruzione educativa e specifica dei partecipanti. Favorendo, per questo, l'affermazione dei fondamenti essenziali del nostro essere parte della società civile e democratica.

FINALITÀ DEL PROGETTO

L'obiettivo del progetto è fornire ai partecipanti gli strumenti necessari per acquisire le informazioni relative alla disciplina MGA e riproporla sotto anche forma didattica ed educativa all'interno dei rispettivi istituti scolastici. L'allenamento di base, la conoscenza del proprio corpo ed il suo funzionamento, la capacità di compiere schemi di movimento di base sono elementi necessari per l'acquisizione di qualsiasi sistema di difesa personale. Lo sviluppo delle qualità motorie di base è la fase iniziale e fondamentale del percorso formativo di MGA.

Finalità fisiche:

- presa di coscienza del corpo e del suo impiego;
- posizione del corpo e suo equilibrio;
- coordinazione;

- educazione al movimento;
- orientamento nello spazio;
- sviluppo dell'attenzione;
- educazione all'osservazione
- educazione alla memoria;
- sviluppo dei riflessi.

Finalità educative:

- miglioramento dell'autonomia e dell'autostima;
- acquisizione di regole comportamentali sia in seno al gruppo che in altri contesti;
- informazione sulle situazioni di rischio;
- informazione sui luoghi di rischio;
- informazione sui pericoli del *Web*;
- rispetto dei fondamentali valori umani;
- educazione civica;
- difesa solidaristica;
- contrasto dei fenomeni di bullismo;
- educazione al rispetto per le donne;
- integrazione sociale.

La naturale propensione della Federazione ad indicare la strada del rispetto delle regole e dell'alta attenzione verso la coesione sociale, rappresenta uno strumento essenziale per il rafforzamento del concetto di solidarietà, realizzato attraverso un idoneo percorso tecnico e formativo.

Il lavoro realizzato è teso ad affiancare le Istituzioni Scolastiche e le famiglie nel difficile lavoro quotidiano e nella programmazione futura, ad infondere sicurezza nell'ambito delle problematiche di gestione dei gruppi e ad offrire una giusta informazione sui pericoli e sulle incognite di una società in continua trasformazione. Oltre a ciò ed in riferimento all'incertezza di una fase particolare dell'evoluzione sociale, il progetto prende in esame lo *stress* e le sue implicanze sociali, indicandone i sistemi di gestione ed i meccanismi di adattamento, al fine di adeguare le reazioni individuali all'imprevedibile variare delle circostanze.

- **EDUCAZIONE**
- **PREVENZIONE**
- **INFORMAZIONE**
- **SICUREZZA**

OBIETTIVI DEL PROGETTO:

L'obiettivo principale è fornire ai partecipanti gli strumenti necessari per acquisire le tecniche relative alla disciplina MGA, anche nei suoi contenuti etici ed educativi.

Contenuti:

- studio dello stress psico-fisico in situazioni a rischio, metodologie di allenamento psicologico e fisico;
- conoscenza ampliata del concetto di difesa – come e perché difendersi;
- tipologie di violenze, abusi e forme di *stress* – in ambiente domestico, lavorativo, esterno;
- conoscenza di sé, delle proprie modalità relazionali e dei propri “Confini”;
- adattamento e meccanismi di difesa;
- sensazioni ed emozioni come principi di prevenzione;
- azioni e reazioni, la mente e il corpo;
- ad uso difensivo, tecniche di colpi con gli arti inferiori e superiori per difesa: uso dei pugni, avambracci, gomiti, calci, ginocchia, ad uso difensivo;
- tecniche di difesa da aggressione a mano nuda, in piedi, seduti e al suolo;
- informazioni sulle aggressioni e minacce con armi proprie e improprie (coltello, siringa, taglierino, pistola, bastone, ecc.), limiti delle reazioni e messa in guardia da queste estreme e gravissime situazioni;
- tecniche di difesa da strangolamenti e prese al corpo frontali , laterali, posteriori (con mani, legacci, corde ...) in posizioni : seduti, in piedi e al suolo;
- metodologie e tecniche di difesa al suolo con avversario a mani nude o armato;
- molestie sessuali;
- tentativo di violenza sessuale e stupro;
- allenamento sotto stress per sviluppare la difesa fisica e psicologica in situazioni ed ambienti ostili – domestico, al chiuso, all'aperto;
- allenamento alla difesa con l'utilizzo di oggetti comuni: chiavi, pettine, bottiglie, penne, ecc.;
- aspetti legali della difesa personale nel nostro Paese;
- Psicologia del crimine e dell'aggressione con particolare attenzione alla difesa personale femminile e al bullismo singolo e di gruppo;

INIZIATIVE:

Il Progetto prevede un insieme di iniziative che, opportunamente coordinate e differenziate in funzione delle esigenze e preferenze dei Docenti Scolastici, dei POF e dei rapporti possibili con le realtà territoriali delle singole Scuole, consentano di cogliere pienamente gli obiettivi programmati:

- manifestazioni scolastiche territoriali;
- seminari e convegni sulla sicurezza e sulle problematiche e implicanze sociali collegate ai fenomeni di violenza e di *femminicidio*;
- eventi promozionali;
- Utilizzare gli atleti come testimonial;
- collaborazione con i rappresentanti delle Forze dell'Ordine per una informazione corretta e attuale sui luoghi e sulle maggiori situazioni di rischio del territorio di residenza.

COMUNICAZIONE DEL PROGETTO:

- comunicati stampa che presentino l'attività e le diverse tappe;
- area del sito internet federale dedicata al Progetto che aggiorni sulle varie iniziative (corsi, progetti, eventi, circolari, modulistica, ecc.);
- realizzazione di materiale divulgativo e promozionale;
- utilizzo della Rivista Federale Athlon per la diffusione del Progetto a tutti gli affiliati e tesserati della Federazione;
- comunicazione e diffusione del Progetto garantita dalle Strutture Periferiche federali e del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca;
- corsi di Formazione per Docenti Scolastici che, oltre a trasmettere contenuti didattici, contribuiscono alla diffusione del Progetto.

Il fenomeno della violenza in generale e di genere è più che mai attuale e tutte le realtà locali, nazionali ed internazionali, devono attivarsi nella sensibilizzazione del problema, partendo dai più giovani. La pratica della prevenzione non può essere più esclusivamente demandata alle forze dell'ordine e ai fascicoli di presunti criminali, ma deve partire innanzitutto da una coscienza collettiva, comune e scevra da qualsiasi forma di omertà. Spesso è la violenza psicologica a fare da spartiacque a quella fisica, degenerando sempre più frequentemente in omicidio.

Per questo anche **MGA** può e deve dare un contributo costante sia in termini di prevenzione e di educazione, sia in termini di difesa fisica nei casi estremi di violenza. Proprio tale Metodo aiuta i soggetti ad impadronirsi delle proprie forze, paure e debolezze e a trasformarle in energie positive. Difatti, il valore di MGA che è sintesi efficace delle arti marziali federali, può essere anche propedeutico per sensibilizzare, attraverso la pratica, un fenomeno ad oggi molto studiato ma difficilmente arginabile.

La FIJLKAM, grazie anche al Metodo Globale Autodifesa, può dare un importante contributo in tal senso, attivandosi per quella *mission* alla base di una federazione sportiva e più in generale dello sport: l'educazione, il rispetto dell'altro, la disciplina e la convivenza civile.

CREDITI SCOLASTICI

La FIJLKAM, in relazione ai progetti che la vedono coinvolta in qualità di partner, evidenzia che dette attività, a norma del Decreto Ministeriale n. 99 del 16 dicembre 2009 e successive modificazioni e integrazioni, sono suscettibili di valutazione da parte delle Istituzioni Scolastiche nell'attribuzione del credito scolastico.

DURATA:

Il Progetto Federale è sarà attivato a partire dall'anno scolastico 2016-2017 e proseguirà anche per gli anni scolastici 2017-2018 e 2018-2019.