



Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca

Istituto Comprensivo Statale "Margherita Hack"

Via Matteotti, 3 - 20090 Assago (MI)

Tel: 02 4880007 – 02 4880004

e-mail uffici: miic886007@istruzione.it PEC: miic886007@pec.istruzione.it

www.icmargheritahackassago.edu.it

Circolare n. 65

Assago, 13/11/2019

- **Ai genitori e agli alunni della Scuola
secondaria**

Oggetto: Lezione dimostrativa di Kick boxing

Si comunica alle famiglie che gli insegnanti di educazione fisica proporranno nelle proprie ore curricolari una lezione dimostrativa di Kick Boxing nella settimana dal 19 al 25 novembre in collaborazione con il Gruppo Kick boxing Kick Jutsu Martial Arts – Assago, operante all'interno della Polisportiva Sport School A. S. D.

Si allega il progetto.

Il Dirigente Scolastico

Prof.ssa Antonella Maria Vilella

PROGETTO SCUOLA KICK BOXING E DIFESA PERSONALE

Premessa

Viviamo in un tipo di società dove l'aggressività viene coltivata ogni giorno attraverso i media e non.

I giovani sono bombardati da linguaggi e immagini aggressive e molto spesso si comportano seguendo modelli sbagliati. Di qui il bullismo nelle scuole, per esempio, ma anche aggressioni fisiche e verbali.

Progetto

Il numero di ore previste per classe sono due, durante l'orario di attività motoria, si lavora a classi singole ed è a titolo gratuito.

Questa attività non è pericolosa, si tratta di un'impastazione molto simile al karate, salvaguardando prima di qualsiasi altra cosa, la salute e l'integrità dei ragazzi.

Lo scopo principale è quello di far conoscere ai ragazzi una disciplina poco conosciuta e praticata, vivendo l'esperienza attraverso il gioco, prestando l'attenzione sulla coscienza della propria fisicità ed il controllo del proprio corpo oltre al controllo delle proprie emozioni e la capacità di gestirle.

Il progetto trova nello sviluppo degli obiettivi previsti la possibilità di rendere più vivo e più armonico lo sviluppo integrale della persona e, nello stesso tempo, attraverso il gioco, far acquisire abilità quali:

coordinazione, scelta del tempo, elasticità, agilità, discriminazione spaziale e temporale, capacità decisionali e capacità di incanalare al meglio le proprie energie, sviluppo della concentrazione, della consapevolezza di se stessi, delle proprie abilità ma anche dei propri limiti.

Gli obiettivi formativi sono: rispetto delle regole, dell'avversario e controllo degli stati emotivi.

Le lezioni saranno tenute dal Gruppo Kick boxing Kick Jutsu Martial Arts – Assago, operante all'interno della Polisportiva Sport School A. S. D.

Prospetto organizzativo delle due ore:

- Introduzione al programma, alle motivazioni e allo sport.
- Riscaldamento con esercizi di equilibrio e coordinazione.
- Lavoro al pao, a coppie. Cadere senza farsi male.
- Lavorare con la propria fisicità: sbilanciamenti a terra.
- Esercizi di autocontrollo / rilassamento.
- Il riconoscimento della diversità e dei bisogni dell'altra persona.

Assago, 13 Novembre 2019

Docente referente

Prof.ssa Francesca Pecoraro