

"CORSO DI DIFESA PERSONALE"

L'Istituto da alcuni anni organizza un corso di difesa personale per le classi 5[^] dell'istituto.

L'attività è svolta nel corso delle due ore curricolari di educazione fisica per 6 settimane.

Gli obiettivi del corso sono di arricchimento del bagaglio motorio attraverso la conoscenza di esercizi basilari della tecnica di difesa personale.

Il progetto proposto è strutturato in maniera fortemente operativa e pratica e si propone di far conoscere agli allievi un'esperienza diretta di tecniche di difesa personale con l'ausilio di attrezzi (es. bastoni) e supporti video.

I risultati attesi dall'attività sono: migliore capacità di coordinazione e acquisizione degli elementi base della difesa personale.