



FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

LOGO SOCIETA'

1 2 3 4 5 DAL TOCCO ALLA PRESA

Alla c/a
del Dirigente Scolastico
e p. c.
agli insegnanti di Educazione Fisica

Egregio Dirigente Scolastico

L'a.s.d. _____, con sede a _____ in Via _____ n. _____, propone cicli di 2 lezioni, da svolgersi durante le ore di educazione fisica, per la pratica sportiva dell'attività di kick boxing.

La pratica sarà condotta in modo completamente sicuro sotto la guida di un nostro istruttore federale.

CARATTERISTICHE DEL CORSO

DURATA: due lezioni di due ore per ogni classe.

ATTREZZATURA: fornita dalla società.

COSTO: gratuito.

Distinti saluti

_____, il _____

Il Presidente
(firma)

Per ulteriori informazioni ed eventuale incontro con gli insegnanti di educazione fisica, contattare:



FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

_____ cell. _____

PROGETTO 1 2 3 4 5 DAL TOCCO ALLA PRESA

Il progetto 1 2 3 4 5 DAL TOCCO ALLA PRESA, prevede due lezioni di avvicinamento al mondo degli sport di combattimento, destinate ai ragazzi della scuola secondaria di primo grado.

Le lezioni possono essere proposte indifferentemente per le classi I, II e III, ed avere una continuità ed una successione temporale nel caso in cui il progetto venga ripetuto anche negli anni venturi.

Ha come obiettivo quello di portare a conoscenza dei ragazzi, la pratica sportiva della kickboxing, disciplina di cui hanno una visione errata che non permette di conoscerne il reale valore educativo.

Il progetto ha come finalità quella di stimolare e coordinare l'attività motoria, attraverso una serie di esercizi di difficoltà crescente, e di formare un'etica morale, invogliando i giovani alla mutua collaborazione e al rispetto reciproco, tramite il lavoro in coppia o a gruppi.

Il contributo della kickboxing nella formazione psico-fisica dei ragazzi.

- La pratica della kickboxing permette ai ragazzi di raggiungere una **maggior fiducia nelle proprie capacità e potenzialità (autostima)**, in quanto prevede una serie di esercizi insoliti e di difficoltà crescente, e che non richiedono, a differenza di quanto si pensi, abilità o attitudini particolari per essere eseguiti. Partendo tutti dalla stessa base, un esercizio che prima poteva apparire impossibile da fare, risulterà semplice, rafforzando nei ragazzi, la consapevolezza di poter raggiungere qualsiasi obiettivo con il proprio sforzo e impegno.
Ed è proprio questa sicurezza, l'accrescimento dell'autostima, che con il tempo, permetterà ai ragazzi di rapportarsi in modo sereno con il mondo circostante.
- Inoltre ha come scopo principale, quello di far crescere ragazzi che abbiano dentro di sé il principio morale della **mutua collaborazione e del rispetto reciproco**. L'idea di sport che hanno i giovani al giorno d'oggi, è quella che traspare dai mass media e dalla società, che vede sempre un confronto fra contendenti, dove l'uno vince, e l'altro perde perché inferiore o più debole.
La kickboxing, insegna da subito, che l'altro non è l'avversario da battere, ma il compagno con cui posso crescere, e senza il quale non mi sarà possibile migliorarmi.
E questo perché la si pratica per buona parte in coppia o in gruppo, con cambio di ruoli, prima come esecutore, poi come ricevente, ma quasi sempre con un ruolo attivo.
In questo modo possono ben comprendere quanto l'altro sia indispensabile al proprio apprendimento, e quanto siano indispensabili noi stessi all'apprendimento degli altri.
Ogni forma di egoismo viene, di conseguenza, soppressa a favore della disponibilità verso gli altri.
Quando si trovano a svolgere esercizi con compagni più abili, sono stimolati a fare del loro meglio e a mettercela tutta, viceversa, nel caso contrario, rapportano le proprie abilità al compagno con meno capacità, per eseguire al meglio l'esercizio, insieme e con reciproca soddisfazione, preferendo l'apertura agli altri rispetto alla chiusura o alla concentrazione su se stessi e sul proprio ego.
Nonostante sia uno sport prettamente individuale, si evince come possa sviluppare la mutua collaborazione ed il senso di partnership, in quanti i ragazzi sentono di crescere in gruppo, ed è il gruppo stesso che li aiuta a crescere.
- Ecco uno dei motivi per cui la kickboxing, al contrario di quanto si pensi, funge da freno agli atteggiamenti di **bullismo**.
Questo non avviene solo come conseguenza dell'appartenenza al gruppo e del riconoscimento del valore dell'altro, ma anche in relazione al fatto che si sviluppa il senso del limite.
Il bullismo, è anche conseguenza dell'errata convinzione di essere superiori agli altri, in termini di forza e aggressività, e dell'inconsapevolezza dei danni che si possono creare e subire.



FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Il rapportarsi direttamente con i compagni, partendo tutti dallo stesso livello, fa capire innanzitutto come nessuno sia su un gradino più alto.

Inoltre, il lavoro ai colpitori, conferisce una maggior coscienza del colpo inferto, quanto di quello ricevuto. I ragazzi più abili percepiranno comunque il senso di impatto da quelli meno abili, riducendo così il loro inconscio senso di superiorità. Di contro, rendendosi consapevoli, in maniera un po' più reale, delle conseguenze di un colpo scagliato, quanto ricevuto, tendono a frenare la loro aggressività, non considerandola più come un valore aggiunto.

- La kickboxing, tende anche a far migliorare le capacità di attenzione, ed in particolare se si tratta di **bambini iperattivi**.
Spesso dispersivi, sprecano tempo a fare cose che potrebbero fare molto più velocemente, o addirittura fanno cose inutili per sfogare la propria vivacità.
Per correggere questa attitudine, la kickboxing, ha un elemento caratterizzante: il miglior impiego dell'attenzione.
In ogni azione, è richiesta la massima attenzione, e il doverla porre in qualcosa via via più stimolante, corrisponde con la possibilità di imparare cose nuove.
- Sviluppa le **capacità condizionali e coordinative** attraverso una pratica fisica completa e simmetrica, che permette ai ragazzi di avere una conoscenza più estesa del proprio corpo e dei propri movimenti.
- Essendo uno sport situazionale, stimola la **capacità di risolvere problemi** e situazioni sempre nuove, competenza necessaria ai futuri adulti della società moderna.