



EDUC....KICK: LA KICKBOXING EDUCATIVA

Il presente progetto viene proposto sulla base di interventi svolti nell'ultimo decennio in vari istituti di diverso ordine e grado effettuati in svariati territori della penisola.

DESTINATARI

SCUOLE DESTINATARIE DELL'INTERVENTO

TIPOLOGIA	SI/NO
SCUOLA DELL'INFANZIA	NO
SCUOLA PRIMARIA	SI
SCUOLA SECONDARIA I GRADO	SI
SCUOLA SECONDARIA II GRADO	SI

Articolazione dell'intervento proposto

Numero moduli	6 (2 lez. X 3 blocchi)
Numero ore per modulo	1 ora per la scuola PRIMARIA 2 ore per la scuola SECONDARIA di PRIMO GRADO 2 ore per la scuola SECONDARIA di SECONDO GRADO
Numero ore totale dei moduli	6 ore per la scuola PRIMARIA 12 ore per la scuola SECONDARIA di PRIMO GRADO 12 ore per la scuola SECONDARIA di SECONDO GRADO
Numero partecipanti per modulo	La classe
Numero partecipanti in totale	In base al numero delle classi





FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



Abstract dell'intervento progettuale proposto

Il progetto prevede alcune lezioni di introduzione e avvicinamento alla kickboxing per dare la possibilità agli alunni di sperimentare, esperienziare e conoscere questo sport in modo corretto.

Finalità:

- conoscenza di sé stessi e padronanza del proprio corpo;
- scoprire la valenza socio-affettiva degli sport di combattimento;
- responsabilizzazione degli alunni per la propria e l'altrui sicurezza.

Il progetto risponde a molti degli obiettivi presenti nelle Indicazioni Nazionali e nelle Linee Guida dei diversi ordini e gradi di scuola:

- *“Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo”;*
- *“Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo”;*
- *“Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza”;*
- *“Approfondire la conoscenza e l'accettazione di sé, rafforzando l'autostima”;*
- *“Comprendere le modificazioni fisiche del proprio corpo e metterle in relazione con quelle psicologiche e di comportamento sociale”;*
- *“Essere consapevole delle modalità relazionali da attivare con coetanei e adulti di sesso diverso (fair play), e sforzandosi di correggere le inadeguatezze”;*

Obiettivi

- apprendere i fondamentali della kickboxing;
- riconoscere e rispettare il compagno;
- gestire il contatto con l'altro e le emozioni che possono scaturire da tale vissuto.

Collegamenti interdisciplinari

Educazione alla cittadinanza in relazione a:

- valori e principi su cui si fondano le regole della convivenza civile;
- collaborazione e rispetto reciproco mediante la comprensione di quanto l'altro sia indispensabile al proprio apprendimento;
- prevedere le conseguenze di un'azione e le responsabilità che ne derivano;
- stimolare la capacità di risolvere problemi in situazioni sempre nuove;
- solidarietà, rispetto e fair play;
- salute

F.I.KBMS - FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO
Via Alessandro Manzoni, 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804 Fax +39 039 321804
E-mail: presidente@fikbms.net - segretario@fikbms.net - segreteria@fikbms.net - tesseramenti@fikbms.net
Web: www.fikbms.net Codice Fiscale/Partita IVA n. 07974780152



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI

Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di Disciplina Sportiva Associata dal 23.03.2004
Iscritta Registro Persone giuridiche Prefettura Monza Brianza numero d'ordine 44 pag.169 del vol. I del 12/02/2014
Iscritta al Registro Economico Amministrativo REA della CCAA di Monza Brianza MB-1394794 dal 11/06/1992



FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



Strumenti e mezzi

Il progetto non prevede costi aggiuntivi né per la scuola né per i ragazzi.

I tecnici svolgeranno l'attività all'interno delle ore curricolari.

Caratteristiche delle attività

Prevede una serie di attività propedeutiche - giochi ed esercizi - di difficoltà crescente, che non richiedono particolari abilità.

Attività adattata per alunni disabili

Il tecnico valuterà con l'insegnante di scienze motorie l'attuabilità del modulo in base al caso specifico, proponendo una serie di esercizi in base alla tipologia della disabilità stessa, al fine di favorire la completa inclusione.

Tempi

Qualsiasi momento dell'a.s., da concordare con i singoli istituti.

Monitoraggio

Questionario di gradimento somministrato e compilato dagli alunni alla fine del progetto.

Valutazione

Osservazione sistematica di una prova alla fine di ogni blocco. Si utilizzeranno i seguenti descrittori, ai quali verrà assegnata una valutazione numerica:

- presta attenzione alle norme di sicurezza
- corretta esecuzione di postura e guardia
- correttezza tecnica, controllo, dinamismo e precisione delle tecniche

Attività di Formazione docenti ove prevista

In fase di attuazione.





FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



Descrizione sintetica del modulo e obiettivi specifici

I ragazzi sono sempre meno a contatto con il loro corpo, con i loro compagni, e con le emozioni che scaturiscono da tali interazioni. Un corretto rapporto con sé stessi e con i coetanei, stimolato anche dal contatto fisico, porta ad una maggior valorizzazione della propria persona e dell'altro, con un conseguente miglioramento nella gestione dei rapporti sociali e un conseguente aumento dell'autostima e del senso di autoefficacia.

Il confronto sotto forma di lotta offre la possibilità di riflettere sul fair-play perché, se possibili dinamiche violente non vengono escluse dal gioco, si mette in pericolo la propria e altrui incolumità escludendo di fatto la possibilità stessa di giocare. Per poter lottare per sport è necessario che si instauri tra i compagni un rapporto di reciproco affidamento e che ciascuno affini la propria capacità di autocontrollo al fine di non superare i limiti di sicurezza". (Carraro e Bertollo, 2005)

Destinatari

La kickboxing sviluppa **capacità condizionali e coordinative** attraverso una pratica fisica completa e simmetrica, favorisce una conoscenza più approfondita del proprio corpo e dei movimenti apportando un'importante contributo alla strutturazione dello schema corporeo e allo sviluppo di capacità cognitive. Permette inoltre ai ragazzi di raggiungere una **maggior fiducia nelle proprie capacità e potenzialità**. Questo, col tempo, permetterà loro di rapportarsi in modo sereno con il mondo circostante, fungendo da freno agli atteggiamenti di **bullismo**, sviluppando senso del limite e riconoscimento del valore di sé e dell'altro. Tende anche a far migliorare le capacità di attenzione, ed in particolare se si tratta di ragazzi **iperattivi**, dispersivi o che sprecano tempo a fare cose che potrebbero fare più velocemente, o addirittura fanno cose inutili per sfogare la loro vivacità (in ogni azione è richiesta la massima attenzione, e il doverla porre in qualcosa via via più stimolante, permette di correggere questa attitudine instaurando la possibilità di apprendere migliorando l'impiego dell'attenzione)

F.I.KBMS - FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO
Via Alessandro Manzoni , 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804 Fax +39 039 321804
E-mail: presidente@fikbms.net - segretario@fikbms.net - segreteria@fikbms.net - tesseramenti@fikbms.net
Web: www.fikbms.net Codice Fiscale/Partita IVA n. 07974780152



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI

Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di Disciplina Sportiva Associata dal 23.03.2004
Iscritta Registro Persone giuridiche Prefettura Monza Brianza numero d'ordine 44 pag.169 del vol. I del 12/02/2014
Iscritta al Registro Economico Amministrativo REA della CCIAA di Monza Brianza MB-1394794 dal 11/06/1992



FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



Fasi realizzative

Il **riscaldamento** prevede una fase generale seguita da una specifica, incentrata principalmente sulla mobilitazione delle articolazioni coxo-femorale e scapolo-omerale e sulla mobilitazione del rachide (lombare, dorsale e cervicale).

Nel **primo blocco**, verranno esposti dei cenni sulla storia della kick boxing, al fine di comprenderne le caratteristiche e inquadrarne i successivi sviluppi, e per poter iniziare a conoscere i principi su cui fonda, con particolare riferimento:

- alla disciplina;
- al rispetto;
- alla divisione in cinture e gradi (tipico delle arti marziali);
- al controllo delle tecniche, a come si tengono i colpitori per attuare l'impatto e al comportamento corretto nell'esecuzione delle tecniche a coppie o a gruppi.

Nel **secondo blocco** verranno affrontati concetti fondamentali per la corretta esecuzione delle tecniche ed essenziali per comprendere come la kick boxing abbisogni tanto di una conoscenza approfondita dei movimenti quanto di una consapevole regolazione delle proprie emozioni.

Nello specifico:

- concetto di potenza, intesa come il prodotto di forza e velocità;
- concetto di precisione in riferimento alla precisione dell'esecuzione a vuoto delle tecniche, in relazione alla valutazione di dinamiche spazio-temporali e di traiettorie e distanze negli esercizi a coppie e a gruppi;
- far capire l'importanza di eseguire le tecniche e gli esercizi con calma e controllo, ragionando, per poter veder rispettati i due concetti precedenti, che invece sarebbero compromessi se privi del corretto apporto cognitivo e controllo emotivo





FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



Nel **terzo blocco** verranno illustrate le regole di base, comuni a tutte le discipline della kick boxing e, successivamente, verranno spiegate le diverse discipline in relazione ai differenti regolamenti, con riferimento ai concetti di:

- durata della competizione;
- categorie in base al sesso, al grado, all'età e al peso;
- protezioni utilizzate e bersagli validi in relazione alle diverse discipline;
- bersagli non validi e tecniche non consentite;
- comportamenti permessi e vietati.

Eventuali connessioni funzionali con altri moduli

Se un eventuale blocco successivo verrà eseguito a distanza di qualche settimana, o nell'anno scolastico successivo, sarà necessario ripetere la spiegazione e la pratica delle tecniche apprese nelle lezioni svolte al fine di ripassare e approfondire.

Durata e articolazione temporale del modulo

Il progetto si articola in tre blocchi di due lezioni ciascuno, eseguiti progressivamente, in qualsiasi periodo dell'anno scolastico. È possibile sia ripartire un blocco per anno scolastico, sia proporli in due anni o tutti in un unico anno.

Beni e attrezzature

Verranno utilizzati gli spazi e le strutture scolastiche. Le società metteranno a disposizione il materiale necessario per lo svolgimento delle attività: colpitori, scudi, corpetti protettivi, sacchi, guantoni, ecc.

Sostenibilità e replicabilità del modulo

Il contenuto delle lezioni prevede esercizi e gesti tecnici con un grado di complessità tale da poter essere compresi ed eseguiti indistintamente da alunni di differenti età (con l'opportuno adattamento a seconda del gruppo di lavoro e delle peculiarità individuali)

Reti di partenariato

Le ore svolte con gli istruttori di kickboxing rientrano in un progetto di promozione delle a.s.d. che rappresentano una realtà presente nel territorio.

F.I.KBMS - FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO
Via Alessandro Manzoni , 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804 Fax +39 039 321804
E-mail: presidente@fkbms.net - segretario@fkbms.net - segreteria@fkbms.net - tesseramenti@fkbms.net
Web: www.fkbms.net Codice Fiscale/Partita IVA n. 07974780152



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI

Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di Disciplina Sportiva Associata dal 23.03.2004
Iscritta Registro Persone giuridiche Prefettura Monza Brianza numero d'ordine 44 pag.169 del vol. I del 12/02/2014
Iscritta al Registro Economico Amministrativo REA della CCIAA di Monza Brianza MB-1394794 dal 11/06/1992



FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO



Gruppo di lavoro

L'ufficio federale nazionale scuola e promozione, dopo aver curato la fase progettuale, invierà il progetto ai diversi comitati regionali. A loro volta, i C.R. incaricheranno i responsabili regionali del settore scuola per la divulgazione del progetto alle varie società e individueranno i tecnici federali che si occuperanno della fase operativa (contatti con gli istituti e insegnamento).

F.I.KBMS - FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO
Via Alessandro Manzoni , 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804 Fax +39 039 321804
E-mail: presidente@fkbms.net - segretario@fkbms.net - segreteria@fkbms.net - tesseramenti@fkbms.net
Web: www.fkbms.net Codice Fiscale/Partita IVA n. 07974780152



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI

Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di Disciplina Sportiva Associata dal 23.03.2004
Iscritta Registro Persone giuridiche Prefettura Monza Brianza numero d'ordine 44 pag.169 del vol. I del 12/02/2014
Iscritta al Registro Economico Amministrativo REA della CCIAA di Monza Brianza MB-1394794 dal 11/06/1992