

SELF DEFENCE FOR TEACHERS:

IMPROVING TEACHER AWARENESS AND WELLBEING THROUGH SELF DEFENCE TRAINING.

CORSO DI DIFESA PERSONALE IN LINGUA INGLESE PER INSEGNANTI

AMBITI

PRIORITÀ DELLA FORMAZIONE Competenze in lingua straniera
Gestione della classe e problematiche relazionali
Tutela della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro

POLO FORMATIVO IIS di Sant'Angelo Lodigiano
Sede del corso: Liceo Artistico statale "C. Piazza", Via Fascetti, Lodi

TITOLO ***SELF DEFENCE FOR TEACHERS: Improving Teacher Awareness and Wellbeing through Self Defence Training.***

CORSO DI DIFESA PERSONALE IN LINGUA INGLESE PER INSEGNANTI

Durata: 20 ore

Frequenza necessaria per conseguire attestato: 14 ore

Attraverso il Self Defence Training, il corso si propone di sviluppare maggiori consapevolezza, autostima e autocontrollo, migliorando sensibilmente la capacità di gestire lo stress e di affrontare con efficacia situazioni fortemente conflittuali. Trattandosi poi di un corso tenuto interamente in inglese, tra gli obiettivi ha ovviamente grande importanza il potenziamento delle competenze comunicative in lingua straniera.

METODOLOGIA:

ABSTRACT *Partendo dal concetto di AWARENESS (consapevolezza), ai partecipanti verranno presentati – rigorosamente in inglese – vari aspetti della difesa personale:*

- *Considerazioni generali e aspetti legali*
- *Preparazione mentale e gestione delle emergenze*
- *Preparazione fisica*
- *Tecniche di difesa e contrattacco*

METODI DI VERIFICA FINALE: prova pratica (esecuzione di tecniche di difesa e contrattacco)

SELF DEFENCE FOR TEACHERS:

IMPROVING TEACHER AWARENESS AND WELLBEING THROUGH SELF DEFENCE TRAINING.

CORSO DI DIFESA PERSONALE IN LINGUA INGLESE PER INSEGNANTI

PROGRAMMAZIONE NEL DETTAGLIO

What is *Self Defence*?

Awareness and avoidance;

Legal aspects of Self Defence: reasonable force and excessive force;

Dealing with aggressive people;

Position and distance;

Body shifting: sliding footwork and outside shift;

Body's natural weapons;

Body's most vulnerable points;

Defence against common attacks and grabs from the front;

Defence against grabs from the rear;

Ground fighting;

Using common objects for Self Defence;

Dealing with multiple attackers;

Dealing with an armed attacker.

Obiettivi

Stimolare una crescente consapevolezza di sé;

Migliorare la gestione dello stress e l'autocontrollo;

Sviluppare la capacità di gestire efficacemente situazioni fortemente conflittuali;

Sviluppare una maggiore sicurezza nell'affrontare interlocutori aggressivi e intimidatori;

Migliorare il proprio benessere psicofisico e acquisire una maggiore autostima;

Migliorare le competenze comunicative in lingua inglese.

Destinatari

Docenti dell'Ambito 17 e Ambito 18 Provincia di Lodi (scuola dell'Infanzia; scuola primaria; scuola secondaria I grado; scuola secondaria II grado);

SELF DEFENCE FOR TEACHERS:

IMPROVING TEACHER AWARENESS AND WELLBEING THROUGH SELF DEFENCE TRAINING.

CORSO DI DIFESA PERSONALE IN LINGUA INGLESE PER INSEGNANTI

	Prerequisiti richiesti: <ul style="list-style-type: none">• conoscenza della lingua inglese corrispondente almeno al livello A2 del <i>Quadro comune di riferimento europeo</i>;• assenza di controindicazioni alla pratica sportiva non agonistica.
Tempi	10 OTTOBRE – 19 DICEMBRE 2018
Calendario	Mercoledì 10 ottobre (dalle 14.30 alle 16.30) Mercoledì 17 ottobre (dalle 14.30 alle 16.30) Mercoledì 24 ottobre (dalle 14.30 alle 16.30) Mercoledì 7 novembre (dalle 14.30 alle 16.30) Mercoledì 14 novembre (dalle 14.30 alle 16.30) Mercoledì 21 novembre (dalle 14.30 alle 16.30) Mercoledì 28 novembre (dalle 14.30 alle 16.30) Mercoledì 5 dicembre (dalle 14.30 alle 16.30) Mercoledì 12 dicembre (dalle 14.30 alle 16.30) Mercoledì 19 dicembre (dalle 14.30 alle 16.30)
DOCENTE FORMATORE	Prof. Massimo BOI – Docente T.I. presso il LAS “C. Piazza” di Lodi - Classe di concorso A-24 Lingue e culture straniere negli istituti di istruzione secondaria di II grado – INGLESE; istruttore di Difesa Personale con Diploma Nazionale CSEN-CONI e certificazione internazionale i-ARNIS / IAF, <i>International Arnis Federation</i> .