GEA SPORT

# DIFESA PERSONALE

*Corpo, Mente e Rispetto*

IC Alvaro-Gobetti

Progetto per le famiglie · Anno Scolastico 2026/2027

# Il corpo come strumento di sicurezza

**"Difesa Personale | Corpo, Mente e Rispetto"** propone ai ragazzi un percorso di crescita costruito attorno alla capacità di riconoscere, affrontare e disinnescare le situazioni di conflitto, verbale e fisico.



Le tecniche di difesa personale diventano uno strumento per costruire **consapevolezza, autocontrollo e sicurezza in sé stessi**.

# Le Aree del Percorso



## Consapevolezza Corporea e Prevenzione

Percezione dello spazio, della distanza di sicurezza e dei segnali di pericolo.



## Tecnica e Autocontrollo

Prese, leve e liberazioni, sempre nel rispetto del compagno di allenamento.



## Gestione Emotiva del Conflitto

Calma e rispetto reciproco, per disinnescare la tensione prima che diventi fisica.



## Rispetto e Fiducia nel Compagno

Fiducia reciproca e collaborazione in ogni esercitazione a coppie o in gruppo.

# Le Attività



## Fondamenti Tecnici

Posizioni di guardia, spostamenti, cadute in sicurezza e liberazioni dalle prese più comuni.



## Prevenzione e Consapevolezza

Percezione dei segnali di pericolo e della distanza di sicurezza.



## Gestione del Conflitto

Comunicazione assertiva e tecniche di de-escalation verbale.

# Evento Finale del Corso

*Lezione Aperta ai Genitori*

Il percorso si conclude con una lezione aperta ai genitori, in cui i ragazzi dimostreranno le tecniche di difesa personale e le strategie di autocontrollo apprese lungo il percorso.

# Informazioni Pratiche

### PERIODO DI SVOLGIMENTO

Da ottobre a maggio

### GIORNO E ORARIO

Mercoledì, ore 14:30–16:00

### DATA DI INIZIO CORSO

14 ottobre 2026

### TARIFFE

180,00 € quota del corso
10,00 € quota d'iscrizione

### SCONTI

10% dal 2° figlio · 10% dalla 2° attività (non cumulabili)

### MODALITÀ DI PAGAMENTO

Rata unica oppure 3 rate

GEA SPORT

# Per Informazioni

Per maggiori dettagli, non esitate a contattarci.

**GEA SPORT SSD ARL**

Corso Giovanni Agnelli 95 – 10134 Torino · Tel. +39 351 3100189