

SCHEDA RICHIESTA ADE

Anno di corso	ADE n.		
Docente di riferimento: <i>Prof. Gulisano Massimo</i>	E-mail di riferimento: <i>massimo.gulisano@unifi.it</i>		
Titolo dell'ADE: In Italiano In Inglese	Difesa Personale Efficace: Teoria e Pratica per gli Studenti di Scienze Motorie personale Efficacious Personal Defense: Theory and Practice for Students of Motor Sciences		
Docenti impegnati:	Leonardo Marchi		
Prerequisiti:	<i>nessuno</i>		
SSD: (facoltativo)	Crediti formativi Universitari	(CFU) 3	
	Numero di studenti	Min: 6	Max: 20
		Ore di corso: 24	
Tipologia Corso completo			
Obbiettivi :	<p>Acquisizione di Conoscenze Teoriche Fornire agli studenti una solida comprensione delle basi teoriche della difesa personale, comprese le leggi e le normative pertinenti. Questo consentirà agli studenti di avere una conoscenza completa del contesto legale in cui si svolge l'autodifesa.</p> <p>Sviluppo di Competenze Pratiche Insegnare agli studenti tecniche pratiche di autodifesa che possono essere applicate in situazioni reali. Questo mira a dotare gli studenti delle abilità fisiche necessarie per difendersi efficacemente.</p>		

	<p>Aumento della Sicurezza Personale Migliorare la consapevolezza situazionale degli studenti e la loro capacità di riconoscere e rispondere a situazioni di potenziale pericolo. Questo li aiuterà a sviluppare la fiducia nella loro capacità di proteggersi.</p> <p>Sensibilizzazione all'Autodifesa Etica Promuovere la comprensione di come e quando utilizzare le tecniche di autodifesa in modo etico e responsabile. Gli studenti impareranno a valutare le situazioni in modo etico e ad agire in conformità con principi morali.</p> <p>Riduzione dello Stress e Miglioramento del Benessere Emotivo Insegnare agli studenti come gestire lo stress e sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni attraverso l'autocontrollo. Questo contribuirà a migliorare il loro benessere emotivo generale.</p> <p>Collaborazione e Comunicazione Promuovere la capacità degli studenti di comunicare efficacemente e di lavorare in gruppo in situazioni di autodifesa. Questo li preparerà a collaborare con altri per affrontare situazioni di emergenza.</p> <p>Fornire un Ambiente di Apprendimento Sicuro Creare un ambiente di apprendimento sicuro e inclusivo in cui gli studenti possano esplorare e acquisire competenze di autodifesa. Questo è fondamentale per garantire che gli studenti si sentano a loro agio mentre imparano e praticano le tecniche di autodifesa.</p>
<p>Programma :</p>	<p>Modulo 1: Fondamenti della Difesa Personale (Lezione 1-2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduzione ai concetti di autodifesa e sicurezza personale. - Leggi e normative sulla legittima difesa. - Principi fondamentali della difesa personale. - Tecniche di autoprotezione e prevenzione. - Introduzione alle difese da prese. <p>Modulo 2: Tecniche di Difesa Personale (Lezione 3-6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tecniche di autodifesa corpo a corpo con enfasi sulla tecnica e la precisione. - Sviluppo della forza e della resistenza specifiche per la difesa personale. - Difesa contro aggressioni a mani nude e con oggetti improvvisati. - Difese da colpi percussivi. - Introduzione alle difese contro più aggressori.

	<p>Modulo 3: Autodifesa Etica e Psicologia (Lezione 7-9)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etica nell'uso della forza per l'autodifesa. - Gestione dello stress e delle emozioni in situazioni ad alta tensione, inclusi esercizi di rilassamento. - Comunicazione efficace e negoziazione durante un conflitto. - Valutazione delle minacce e delle opzioni di risposta, inclusi concetti tattici di difesa. <p>Modulo 4: Fitness e Preparazione Fisica (Lezione 10-12)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allenamento fisico specifico per la difesa personale integrato con le tecniche apprese nei moduli precedenti. - Miglioramento della forza, della resistenza, della flessibilità e della consapevolezza corporea. - Lavoro sulla stabilità e l'equilibrio per migliorare le capacità fisiche. - Tecniche di rilassamento e concentrazione integrate con l'aspetto fisico. - Introduzione ai codici colori come sistema di allerta. <p>Modulo 5: Simulazioni e Scenari Pratici (Lezione 13-15)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Applicazione delle competenze apprese in scenari simulati, con un focus sulle competenze fisiche e l'applicazione pratica delle tecniche di difesa. - Esercitazioni pratiche di difesa personale in gruppo che mettono in pratica l'aspetto fisico, comprese difese da colpi percussivi e situazioni con più aggressori. - Risoluzione dei problemi in situazioni reali, integrando sia le competenze fisiche che mentali. - Discussione e analisi delle esperienze pratiche, compreso il feedback sui concetti tattici di difesa e l'uso dei codici colori. <p>Modulo 6: Esame Finale e Valutazione (Lezione 16)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esame scritto sulla teoria della difesa personale e la legislazione correlata. - Valutazione delle competenze pratiche mediante dimostrazioni, con enfasi su difese da prese e colpi percussivi, difesa contro più aggressori e l'uso dei codici colori. - Valutazione dell'etica e delle decisioni prese durante le simulazioni, compresa la gestione dello stress. - Feedback e conclusioni del corso, inclusi suggerimenti per il miglioramento delle abilità fisiche e tattiche.
<p>Valutazione :</p>	<p>Modulo 6: Esame Finale e Valutazione (Lezione 16)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esame scritto sulla teoria della difesa personale e la legislazione correlata. - Valutazione delle competenze pratiche mediante dimostrazioni, con enfasi su difese da prese e colpi

	<p>percussivi, difesa contro più aggressori e l'uso dei codici colori.</p> <ul style="list-style-type: none">- Valutazione dell'etica e delle decisioni prese durante le simulazioni, compresa la gestione dello stress.- Feedback e conclusioni del corso, inclusi suggerimenti per il miglioramento delle abilità fisiche e tattiche.
--	--