



## **PROGETTO: “Aikido a Scuola – Consapevolezza, Sicurezza e Gestione del Conflitto”**

**Responsabile del Progetto:**  
Maestro Maurizio Lo Vecchio  
Cintura Nera VI Dan Aikido

### **Destinatari**

Studenti delle scuole secondarie di secondo grado (classi 1<sup>a</sup>–5<sup>a</sup>).

### **Durata**

8–12 incontri con cadenza settimanale da 60–90 minuti ciascuno. Possibilità di seminario intensivo o giornata dimostrativa finale.

### **Finalità Educative**

- Promuovere il benessere psicofisico
- Sviluppare autocontrollo e gestione dello stress
- Favorire rispetto reciproco e responsabilità
- Prevenire situazioni di conflitto e bullismo
- Incrementare la fiducia in sé stessi

### **Obiettivi Specifici**

- Migliorare coordinazione, postura e mobilità
- Apprendere strategie di gestione del conflitto
- Sviluppare concentrazione e consapevolezza corporea
- Promuovere collaborazione e lavoro di gruppo
- Acquisire principi base di sicurezza personale

## **Contenuti delle Lezioni**

- Riscaldamento funzionale e mobilità articolare
- Tecniche di caduta in sicurezza (ukemi)
- Principi base dell'Aikido e movimento del corpo
- Esercizi a coppie non competitivi
- Elementi di difesa personale educativa
- Respirazione, rilassamento e gestione dello stress

## **Metodologia**

- Approccio progressivo e adattato all'età
- Attività pratiche e momenti teorici
- Nessuna competizione
- Apprendimento cooperativo
- Ambiente sicuro e inclusivo

## **Materiali Necessari**

- Palestra o spazio adeguato
- Materassini (tatami o tappetoni ginnici)
- Abbigliamento sportivo comodo

## **Sicurezza**

Tutte le attività saranno svolte nel rispetto delle normative di sicurezza, con supervisione costante dell'istruttore qualificato e progressioni didattiche adeguate.

## **Valutazione**

- Partecipazione attiva degli studenti
- Progressi nelle capacità motorie
- Collaborazione e comportamento
- Feedback docenti e studenti

## **Evento Finale (Opzionale)**

Dimostrazione pratica o seminario conclusivo con rilascio attestati di partecipazione.