

## CORSO DI AGGIORNAMENTO DOCENTI SCUOLA SECONDARIA I E II GRADO 2024-2025

### DIFESA PERSONALE

#### DESTINATARI

Il CUS Bologna ha pensato di presentare per questo anno scolastico due corsi di aggiornamento dedicati ai docenti della Scuola Secondaria di 1° e 2° grado.

il primo corso di aggiornamento sarà incentrato sull'attività di FLYING DISC (diversamente dagli scorsi anni il corso tratterà tematiche inerenti la tattica e lo sviluppo del gioco), mentre il secondo sarà dedicato alla disciplina della DIFESA PERSONALE;

il corso di **DIFESA PERSONALE** si svolgerà il giorno martedì **22 ottobre 2024** dalle 14.30 alle 16.30

- presso impianto sportivo Record - Palestra Judo

#### OBIETTIVI e FINALITÀ DIFESA PERSONALE

- Teoria della Difesa Personale: Lezioni su principi di autodifesa, aspetti legali e psicologici.
- Approccio alle Tecniche di base: Esercitazioni pratiche su tecniche di autodifesa, inclusi attacchi e difese comuni.

#### PROGRAMMA delle due giornate

14.30 Accoglienza

14.40 Inizio attività

16.30 Saluti finali

*\*\*\* Si consiglia un vestiario comodo, scarpe ginniche e una borraccia.*

#### CONTATTI

Mail: [usb.scuole@unibo.it](mailto:usb.scuole@unibo.it)