



## Progetto 4women

CONVENZIONE NUMERO 2020-1-DE02-KA204-007371

Erasmus+ KA2 Strategic Partnership

### Programma di formazione “Arte, Educazione Civica, Sport & Coaching per l’inclusione delle donne migranti

Leader: BIDA e.V. (Germania)

Durata: da Dicembre 2020 a Maggio 2022

Unità sviluppata da JFC Laguna de Duero, Spagna

<i>Attività sportive per responsabilizzare le donne migranti</i>
<b>Durata totale: 100 minuti</b>
<b>Introduzione:</b> <p>Con responsabilizzazione delle donne ci riferiamo al processo attraverso il quale le donne, che si trovano in un contesto di disuguaglianza a causa delle barriere strutturali di genere, acquisiscono o rafforzano le proprie capacità, strategie e leadership, sia individualmente che collettivamente, per realizzare una vita in cui possono partecipare a parità di condizioni, con accesso alle risorse, riconoscimento e processo decisionale in tutte le sfere della vita sociale e personale.</p> <p>Lo sport, nella sua forma più elementare, incoraggia una partecipazione equilibrata e ha la capacità di promuovere l'uguaglianza di genere. Attraverso lo sport, donne e ragazze sono emancipate. La loro partecipazione dà luogo a esempi da seguire e promuove un vero cambiamento dei valori della società in tutte le modalità e con tutti i diritti.</p> <p>Questo modulo è un esempio dell'empowerment delle donne attraverso lo sport con una sessione di autodifesa motivazionale. Questa sessione è progettata per sviluppare capacità di leadership, creare spazi sicuri per le partecipanti, fornire strumenti di conoscenza per abbattere le barriere e facilitare loro l'accesso ai servizi in caso di violenza.</p>
<b>Materiali necessari :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un fazzoletto o un panno</li><li>• Maschere, sciarpe</li><li>• Corde</li><li>• Una stanza adatta per l'attività</li></ul>







**Preparazione della sessione e raccomandazioni per risorse aggiuntive:**

- ✓ Assicurarsi che l'area di attività sia sicura
- ✓ Preparare i materiali
- ✓ Visualizzare ulteriori video. Istruzioni, ecc.

**METODOLOGÍA**

1. Formazione individuale
2. Autodifesa in coppia
3. Attività di gruppo o di squadra
4. Meditazione

**Obiettivi formativi**

-  Sviluppare abilità sociali
-  Sviluppare la fiducia in sé stessi nelle attività di gruppo
-  Sviluppare abilità fisiche
-  Migliorare l'autostima delle donne vulnerabili

**ATTIVITA'**

**Attività 1 (20 minuti)**

- 1.1. Verificare le condizioni fisiche** e le possibili lesioni dei partecipanti. Lasciare che si presentino e commentino se praticano qualche attività sportiva, i loro gusti, ecc..
- 1.2. Inizia con un breve riscaldamento:** (5') jumping jacks, panca, salti sul posto, addominali.
- 1.3. Possono praticare alcuni movimenti** di base (squat, push-up, corsa) seguendo il ritmo e mantenendo le distanze.

**Attività 2 (60 minuti)**

**2.1. Il gioco del fazzoletto con le condizioni**

Il gruppo viene prima diviso in due squadre e ad ogni partecipante di ciascuna squadra viene assegnato un numero (1-1, 2-2, 3-3, ecc.). Quando l'allenatore dice un numero, i partecipanti con questo numero devono accovacciarsi 10 volte prima di correre a prendere il fazzoletto. Si ripete finché l'intero gruppo non partecipa.

**2.2. Tecnica di controllo a terra**

I partecipanti sono divisi in 2 gruppi.

Un gruppo si siede a terra con gli occhi coperti tenendosi bene l'un l'altro per non separarsi facilmente.

L'altro gruppo rimane in piedi e con gli occhi scoperti. Quando ricevono un segnale dall'allenatore, si dirigeranno verso l'altro gruppo a terra e cercheranno di convincere qualcuno a lasciar andare. Se ci riescono, lo portano alla loro squadra.

Il gioco finisce quando tutte le persone a terra vengono catturate.

**2.3. Assalto, braccio d'orso da dietro (braccia sotto)**

I partecipanti vengono disposti in coppia, cercando che abbiano la stessa taglia, peso e livello. Durante le 2 tecniche, i partecipanti si scambiano i ruoli tra aggressore e difensore.

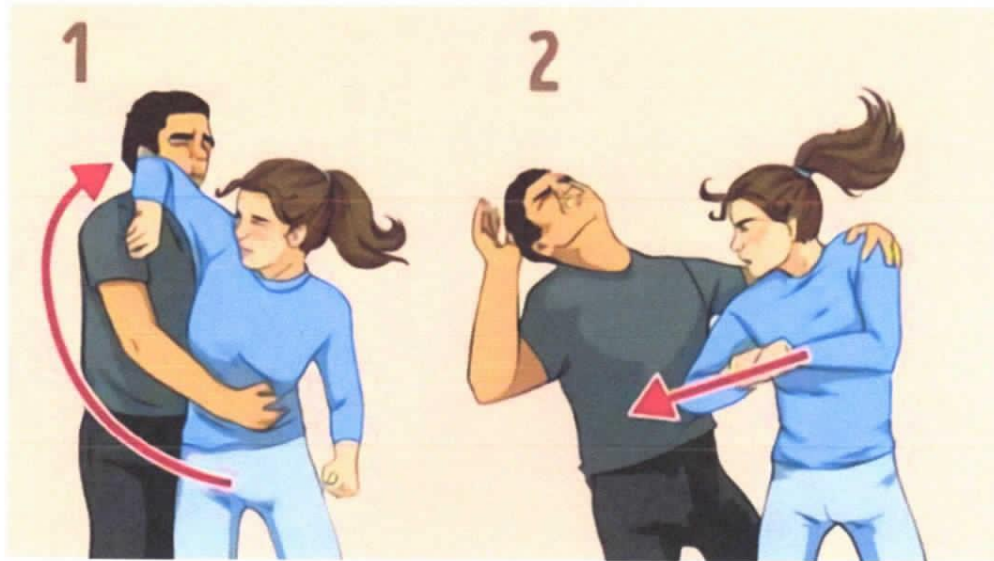
Il difensore controlla le braccia dell'aggressore con le mani e, allargando le gambe, abbassa il baricentro per raggiungere una posizione stabile. In quel momento, colpisce con il gomito



la faccia dell'aggressore (vedi figura 1).

Dopo aver guadagnato distanza, colpisce rapidamente il petto dell'aggressore con il gomito (vedi figura 2).

Infine, può respingere l'attaccante con le mani, calciare in avanti e scappare.



### Attività 3 (10 minuti)

Calmarsi, allungarsi e meditare.




### VALUTAZIONE E RIFLESSIONE

Inizia analizzando cosa è successo durante l'attività. Queste domande possono essere utilizzate:

- Le istruzioni della sessione erano chiare e sei riuscita a capire come farlo?
- Ti è piaciuta la sessione?
- L'autodifesa ha funzionato in coppia?
- Come ti sei sentita quando non sei riuscita a risolvere il problema? E quando l'hai risolto?
- Come hai notato l'atteggiamento della tua partner?
- Come hai adattato il tuo atteggiamento a quello della tua partner?
- Cosa hai imparato in questa sessione?
- Come ti senti?



### Bibliografia

-  MANUAL COMPLETO DE KRAV MAGA <https://g.co/kgs/mSeFg3>
-  Robles Rodríguez, J. (2006) Judo para ciegos como contenido novedoso en las clases de Educación Física. Unidad Didáctica. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6 (22) pp. 75-86  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista22/artjudociegos28.htm>
-  Para la actividad 2.3, ver los siguientes videos con el grupo como apoyo adicional:  
<https://youtu.be/f8zD0bgdB8>  
<https://youtu.be/rDiuHl0hQQg>  
<https://youtu.be/G8vy9G35YUU>  
<https://youtu.be/NrFsTcvK96w>  
<https://youtu.be/yvJu00ULgA0>