



Confederazione Università Popolari Italiane

Riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione

Ente di formazione qualificato per il personale della Scuola

ai sensi del D.M. 177/2000- Dir. N. 170/2016



UP INDRA Affiliata ASI Cod. SIC-CT1169



UP INDRA APS Scuola autorizzata ASI Settore
Arti Olistiche Orientali Cod. 316-2021



**STOP
BULLYING**



DIRETTORE DIDATTICO

Dott. Luca Di Mauro

DIRETTORE TECNICO

Maestro VIII° Dan Ferdinando Barra

RESPONSABILE ORGANIZZATIVO

Dott. Gianmarco Costanzo

INIZIO CORSO

LUNEDI' 4 APRILE 2022

CALENDARIO DELLE LEZIONI

CNUPI Ufficio di Presidenza Via Vallo Rotondo n. 4 – 82037 Telesse Terme (BN) – CF 94045380634 – P.Iva 01671120622

CNUPI Mail: presidente@cnuipi.it – segretario@cnuipi.it – cnuipi@pec.it

UP INDRA APS Sede Legale Via Zurria 42 – 95121 Catania (CT) – CF 93241300875

Mail universitaindra@libero.it – ferdinandobarra76@libero.it – lucadimauro@tiscali.it

Mobile +39 3497623635 +39 3484059760



Confederazione Università Popolari Italiane

Riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione

Ente di formazione qualificato per il personale della Scuola

ai sensi del D.M. 177/2000- Dir. N. 170/2016



UP INDRA Affiliata ASI Cod. SIC-CT1169



UP INDRA APS Scuola autorizzata ASI Settore
Arti Olistiche Orientali Cod. 316-2021

CORSO DI FORMAZIONE

DIFESA PERSONALE PER LA PREVENZIONE AL BULLISMO/CYBERBULLISMO - ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE – ALLA VIOLENZA DI GENERE E DELLA SICUREZZA SOCIALE – TRAMITE IL SISTEMA P.N.K ADVANCED SELF DEFENSE SYSTEM (SISTEMA MODERNO DI DIFESA PERSONALE REALE , TENENDO SALDI I PRINCIPI ETICI E FILOSOFICI DELLE NOBILI ARTI MARZIALI)

PROPOSTA FORMATIVA

Il corso di difesa personale riservato agli insegnanti di ogni ordine e grado, si propone di insegnare alcune tecniche, semplici ma efficaci, per una difesa dai pericoli e dalle minacce che possiamo incontrare giornalmente. Essa consiste anche nel saper gestire o evitare una disputa (non necessariamente sfociante in aggressione di tipo fisico e/o verbale) tra individui prima che essi per svariati motivi, possano giungere ad uno scontro. La difesa personale comprende diverse tecniche e strategie per la difesa dalle aggressioni, a livello fisico, psicologico e verbale, insegnate da Docenti di Arti Marziali Nazionali e Internazionali. In tema di autodifesa un concetto molto importante è quello della prevenzione che serve ad evitare inutili situazioni di rischio per la persona.

La difesa personale deve quindi essere vista come una cultura di prevenzione adatta a tutti.

Lo studio della difesa personale ha lo scopo di aumentare la fiducia in sé stessi e di far conoscere i vari tipi di rischi e violenze.

L'attività di difesa personale parte da due filosofie essenziali:

1. essere preparati
2. serve solo per difesa e mai per offesa (per rispettare le normative) vigenti).

Nella difesa personale a differenza che negli sport da combattimento/arti marziali agonistiche non esistono tecniche proibite.

Le arti marziali, in questo contesto sono mirate per ritrovare l'equilibrio interiore, per conoscere se stessi, per avere le situazioni sotto controllo, per la gestione del pericolo, per prepararsi al fattore sorpresa (durante una situazione di pericolo), per il rispetto delle regole e della non Violenza e soprattutto per la gestione delle emozioni.

II P.N.K

Il sistema professionale self defence system P.N.K ® è stato apprezzato dagli esperti in materia per essere un sistema "a schema aperto", senza vincoli, in continua evoluzione, raggruppante le più efficienti tecniche ad oggi conosciute. La sua facilità di apprendimento, la semplicità di applicazione unita alla sua estrema efficacia sempre derivanti dalle grande



Confederazione Università Popolari Italiane

Riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione

Ente di formazione qualificato per il personale della Scuola

ai sensi del D.M. 177/2000- Dir. N. 170/2016



UP INDRA Affiliata ASI Cod. SIC-CT1169



UP INDRA APS Scuola autorizzata ASI Settore
Arti Olistiche Orientali Cod. 316-2021

arti da difesa estrema . *P= PENCHAK SILAT ,N= NINJUTSU, K=KUNG FU e KARATE* .
Nasce da un'idea del Maestro Ferdinando Barra, insieme ai Maestri Rino Limoli e
Sebastiano Messina , da anni nel settore Marziale nel divulgare la DIFESA PERSONALE
REALE.

P.N.K E' UN SURROGATO DELLE TRE NOBILI ARTI MENZIONATE CON EFFETTI E
RISULTATI ANALOGHI EVITANDO TUTTO QUELLO CHE DERIVA DALL'ARTE IN SE'
MARZIALE, SMORZANDO TUTTO IL LATO MISTICO ARTISTICO E CERIMONIALE
CHE CARATTERIZZA LE NOBILI ARTI MARZIALI.

ADVANCED SELF DEFENSE SYSTEM



I COMPARTI P.N.K

DIFESA DONNA

NO BULLISMO/CYBERBULLISMO



SELF DEFENSE



CNUPI Ufficio di Presidenza Via Vallo Rotondo n. 4 – 82037 Telesse Terme (BN) – CF 94045380634 – P.Iva 01671120622

CNUPI Mail: presidente@cnuipi.it – segretario@cnuipi.it – cnuipi@pec.it

UP INDRA APS Sede Legale Via Zurria 42 – 95121 Catania (CT) – CF 93241300875

Mail universitaindra@libero.it – ferdinandobarra76@libero.it – lucadimauro@tiscali.it

Mobile +39 3497623635 +39 3484059760



Confederazione Università Popolari Italiane

Riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione

Ente di formazione qualificato per il personale della Scuola

ai sensi del D.M. 177/2000- Dir. N. 170/2016



UP INDRA Affiliata ASI Cod. SIC-CT1169



UP INDRA APS Scuola autorizzata ASI Settore
Arti Olistiche Orientali Cod. 316-2021

OBIETTIVI

- Acquisire la conoscenza di tecniche atte alla prevenzione e sicurezza sociale
- Prevenire atti di bullismo
- Migliorare la comunicazione migliorando le propria capacità di ascolto e gestione delle criticità
- Aumentare la fiducia in se stessi

DOCENTI DIFESA PERSONALE

1. Barra Ferdinando
 - Maestro VIII° Dan Ninjutsu
 - Fondatore P.N.K. Advanced Self System Pencak Silat
2. Limoli Prospero
 - Maestro VIII ° Dan Kung Fu – Taiji Quan
3. Impellizzeri Salvatore
 - Maestro VI° Dan Kraw Maga
 - P.N.K. Advanced Self Defense System
4. Battiato Sebastiano
 - Maestro IV° Dan Ninjutsu
 - P.N.K. Advanced Self Defense System Pencak Silat

PROFESSIONISTI MATERIE INTEGRATIVE E TRASVERSALI

5. Pappalardo Rosario
 - Medico Chirurgo esperto in medicina dello Sport e Olistica
6. Camiolo Maria Alessandra
 - Psicologa e Psicoterapeuta
7. Lo Cascio Silvestro
 - Psicologo e Psicoterapeuta



Confederazione Università Popolari Italiane

Riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione

Ente di formazione qualificato per il personale della Scuola

ai sensi del D.M. 177/2000- Dir. N. 170/2016



UP INDRA Affiliata ASI Cod. SIC-CT1169



UP INDRA APS Scuola autorizzata ASI Settore
Arti Olistiche Orientali Cod. 316-2021

SEDE DI SVOLGIMENTO

- Università Popolare INDRA APS - PALAZURRIA
Via Zurria , 40 edificio E- 95121 Catania
- sedi degli Istituti Scolastici Pubblici o Privati che ne faranno richiesta o strutture associative con cui si sigleranno convenzioni

ANNO

- 2022

MONTE ORE

- 24 ore

DESTINATARI

- Docenti Scuola Infanzia
- Docenti Scuola Primaria
- Docenti Scuola Secondaria I
- Docenti Scuola Secondaria II

METODOLOGIE

- LEZIONI FRONTALI
- FAD
- AULA LAVORI DI GRUPPO

MATERIALI E TECNICHE UTILIZZATE

- WEB – Piattaforma on line che sarà comunicata agli iscritti
- PRATICA – abbigliamento comodo / tuta



Confederazione Università Popolari Italiane

Riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione

Ente di formazione qualificato per il personale della Scuola

ai sensi del D.M. 177/2000- Dir. N. 170/2016



UP INDRA Affiliata ASI Cod. SIC-CT1169



UP INDRA APS Scuola autorizzata ASI Settore
Arti Olistiche Orientali Cod. 316-2021

TIPOLOGIA DI VERIFICA

- Questionario a risposta multipla
- Prova pratica di applicazione delle tecniche e dei sistemi di difesa personale

MAPPATURE DELLE COMPETENZE

- Riconoscere i vari tipi di rischi e/o criticità
- Miglioramento nella gestione dello stress
- Buona capacità nella gestione di dispute con strumenti di comunicazione e autodifesa

COSTO

- € 300,00 - comprensivo di quota associativa e copertura assicurativa ASI Tipo B

PROGRAMMA

- Il programma è diviso in 3 momenti che contraddistinguono le conoscenze, le abilità e le competenze che saranno valutate al termine del corso con un esame finale.
 1. Il primo step riguardante le conoscenze generali, per complessive 3 giornate di impegno da 2 ore ciascuno // Totale 6 ore online e/o presenza
 2. Il secondo step riguardante le abilità per complessive 8 giornate di impegno da 2 ore ciascuno, effettuate in presenza // Totale 16 ore
 3. Il terzo step riguardante la valutazione delle conoscenze, abilità e competenze acquisite per complessive 1 giornata di impegno da 2 ore // Totale 2 ore

CNUPI Ufficio di Presidenza Via Vallo Rotondo n. 4 – 82037 Telesse Terme (BN) – CF 94045380634 – P.Iva 01671120622

CNUPI Mail: presidente@cnuipi.it – segretario@cnuipi.it – cnuipi@pec.it

UP INDRA APS Sede Legale Via Zurria 42 – 95121 Catania (CT) – CF 93241300875

Mail universitaindra@libero.it – ferdinandobarra76@libero.it – lucadimauro@tiscali.it

Mobile +39 3497623635 +39 3484059760



Confederazione Università Popolari Italiane

Riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione

Ente di formazione qualificato per il personale della Scuola

ai sensi del D.M. 177/2000- Dir. N. 170/2016



UP INDRA Affiliata ASI Cod. SIC-CT1169



UP INDRA APS Scuola autorizzata ASI Settore
Arti Olistiche Orientali Cod. 316-2021

1. AREA DIDATTICA – 6 ORE

- Descrizione e didattica del corso
- Significato del concetto di difesa personale
- Normativa vigente in ambito dell'autodifesa
- Cenni di anatomia e fisiologia
- Aspetti psicologici, comportamentali ed emotivi in situazioni di pericolo-stress
- Propriocezione in relazione ad un eventuale aggressione
- Cenni di comunicazione

2. AREA TECNICA E PRATICA – FRONTALE – 16 ORE

- Difesa da colpi dritti
- Difesa da colpi circolari
- Difesa da blocchi
- Tecnica di primo soccorso
- Tecniche e pratiche di autodifesa
- Esercizi di gruppo per l'acquisizione dei principi applicati al fine di renderli istintivi

3. ESAME FINALE – FRONTALE – 2 ORE

- Questionario composto da 10 domande a risposta multipla
- Pratica delle abilità apprese

Direttore Didattico

Responsabile Organizzativo

Direttore Tecnico

Dott. Luca Di Mauro

Dott. Gianmarco Costanzo

Maestro Ferdinando Barra