



Il corso **TKD (Total Kids Defence) Tigers** si rivolge a bambini dai 3 ai 6 anni e vuole insegnare una serie di abilità essenziali nella vita attraverso il gioco, l'attività motoria e la propedeutica alle arti marziali. Il programma, nato in Gran Bretagna, è stato strutturato da psicologi, esperti del fitness e nutrizionisti e mira anzitutto a costruire autostima e consapevolezza in modo sano.

Il bambino impara a:

- 1** - Difendersi dai prepotenti **SENZA** essere prepotente
- 2** - Evitare i pericoli causati dagli sconosciuti
- 3** - Applicare norme di sicurezza generale e in caso di emergenza
- 4** - Lavorare in squadra e all'occorrenza dirigere
- 5** - Alimentarsi in modo sano

TEMI

- 1** - Trattare l'argomento del bullismo con bambini apparentemente ancora estranei al fenomeno, significa educare all'assertività e quindi all'autostima, per prevenire atteggiamenti che in futuro facciano del bambino una vittima sottomessa, incapace di reagire o di chiedere aiuto. Ancora più importante è l'educazione all'ascolto del prossimo, all'affettività e all'empatia, che impedisce il sorgere di comportamenti prepotenti o indifferenti davanti a soprusi e violenze.
- 2** - Il ciclo di lezioni riguardante gli sconosciuti insegna ai bambini quali sono le figure positive di cui possono fidarsi pur non conoscendole personalmente (poliziotti, pompieri ecc), ma soprattutto i comportamenti che li proteggeranno da estranei potenzialmente pericolosi. Si punterà a far imparare capacità e regole di semplice buon senso che potranno essere utili anche in futuro, quali l'utilizzo della voce per richiamare l'attenzione, l'allenamento delle capacità d'osservazione e della memoria, la prontezza di riflessi. In più i bambini apprenderanno dei rudimenti di difesa personale.
- 3** - Parlando di sicurezza si studiano le regole comportamentali da tenere affrontando fuoco, acqua e traffico stradale. Vengono illustrati i pericoli che la casa nasconde, quali detersivi, corrente elettrica e gas. Si segnalano anche i principali numeri di emergenza da contattare in caso di pericolo.
- 4** - Le lezioni sul gruppo insegnano il valore del lavoro di squadra e l'importanza del proprio contributo per la riuscita di uno scopo comune. Data l'età dei bambini, si gettano le basi per un primo approccio alla società e alle regole di rispetto reciproco su cui essa si fonda. Lavorando sulla capacità di dirigere, per contro, si mira alla presa di responsabilità da parte di chi decide di guidare una squadra e alla fiducia che il gruppo deve dare a chi dimostra di sapere come raggiungere un obiettivo.
- 5** - Il ciclo su salute e alimentazione, infine, insegna a prendersi cura di se stessi attraverso un'adeguata attività fisica e una corretta nutrizione. Vengono fornite nozioni base di anatomia e funzionamento del corpo umano. Si parla anche della piramide alimentare, dei suoi gruppi e del fabbisogno nutritivo ideale di ciascuno.

TAEKWON-DO

Parte integrante del sistema Tigers è l'apprendimento di tecniche base di difesa personale attraverso il **Taekwon-Do ITF**, arte marziale di origine coreana, basata sull'utilizzo dinamico e completo degli arti superiori e inferiori. L'attività motoria pianificata mira a consolidare le abilità motorie del bambino e ad aumentare:





- la resistenza cardiovascolare
- la forza
- la velocità
- l'equilibrio
- l'agilità
- la coordinazione

La pratica marziale è ispirata ai principi del **Taekwon-do ITF**:

- Cortesia (essere gentili)
- Integrità (essere onesti)
- Perseveranza (perseguire un obiettivo con impegno costante)
- Autocontrollo (gestire le emozioni negative)
- Spirito indomito (essere coraggiosi e coerenti ai propri valori)

PROGRAMMA E LEZIONE

Il programma TKD Tigers si svolge in 18 mesi ed è scandito dall'assegnazione di toppe, tacche di cintura ed attestati. Questi riconoscimenti sono assegnati in base al numero di presenze, a seguito dell'esito positivo degli esami di Taekwon-do e sulle verifiche di classe coincidenti con il completamento di un tema. Il ciclo di lezioni relativo a ogni argomento, copre un arco di tempo variabile dai 3 ai 6 mesi, con lezioni settimanali della durata di 45 minuti.

Poco prima dell'inizio di ogni sessione, saranno inviate via mail tutte le informazioni sul programma che si andrà a svolgere, così da poter comunicare all'Istruttore domande o perplessità prima del suo inizio.

La lezione tipo, è scandita da giochi di attività motoria e di ruolo, momenti di dialogo sul tema del giorno e pratica del Taekwon-do. E' di solito prevista una pausa di un paio di minuti.

LIBRO DELLO STUDENTE

Quando il bambino entra nel mondo Tigers, riceve lo Start Kit, che include l'uniforme, chiamata Dobok, e il Libro dello Studente. Questo libro accompagnerà l'allievo per tutto il percorso Tigers. Su di esso vengono posti i timbri delle presenze, gli obiettivi scelti per conseguire le pietre miliari e tutte le tappe raggiunte. Contiene inoltre spunti di dialogo tra genitore e figlio su ciò che viene discusso in palestra.

