

IL BALLO LATINO AMERICANO PER I DIRITTI UMANI

DALLA MUSICA ALLA CITTADINANZA ATTIVA, DAL RITMO ALLA RELAZIONE

“La danza è il linguaggio del corpo che racconta
la libertà, la cultura e il rispetto di ogni popolo.”



**PIÙ PERSONE
ATTIVE**

Libertas per un'Italia più sana

Sport • Education • Human Rights



**DO
DOVERE**



EDUCA IL CORPO



RESPONSABILITÀ



**DIRITTI UMANI
FORMA CITTADINI DEL MONDO**

IL BALLO LATINO AMERICANO: UNISCE LE CULTURE, EDUCA LE RELAZIONI, COSTRUISCE COMUNITÀ.

PERCORSO TECNICO – PEDAGOGICO

1 SALUTO E FAIR PLAY

La danza inizia
con il rispetto.



TECNICA

- Saluto iniziale e finale
- Rispetto delle regole
- Ascolto e dialogo
- Gestione del punteggio
- Accoglienza e inclusione

VALORI

- Rispetto
- Umiltà
- Lealtà
- Cortesia
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Ogni ballerino merita rispetto, sempre.

2 TECNICA INDIVIDUALE

Imparo a conoscere
il mio corpo
per esprimermi
con consapevolezza.



TECNICHE FONDAMENTALI

- Postura e allineamento
- Movimento del bacino
- Isolazioni e controllo
- Passi di base
- Equilibrio e coordinazione
- Espressività

COMPETENZE

- Autocontrollo
- Costanza
- Concentrazione
- Precisione
- Responsabilità

MESSAGGIO

La libertà personale nasce dal controllo di sé.

3 BALLI DI COPPIA E COMUNICAZIONE

Ascolto, connessione
e fiducia creano
armonia e bellezza.



AZIONI DI COPPIA

- Conduzione e guida
- Seguire e fidarsi
- Dialogo non verbale
- Sincronia e timing
- Senso musicale

COMPETENZE

- Empatia
- Fiducia
- Comunicazione
- Rispetto reciproco
- Collaborazione

MESSAGGIO

Nessuno si esprime da solo:
insieme creiamo armonia.

4 RITMO, MUSICA E CULTURA

Ogni ritmo racconta
una storia, ogni danza
è cultura e identità.



ELEMENTI DI GIOCO

- Senso del ritmo
- Interpretazione musicale
- Stili: Salsa, Bachata, Che-cha-cha, Rumba, Samba, Jive, Paso Doble
- Coreografie

COMPETENZE

- Creatività
- Espressione
- Sensibilità culturale
- Adattamento
- Memoria

MESSAGGIO

La cultura arricchisce e unisce.
Rispettare ogni origine è crescere.

5 LA DANZA NELLA VITA

Il ballo latino americano
accompagna ogni
momento della vita
e unisce le persone.



APPLICAZIONE NELLA VITA

- A scuola
- In famiglia
- Nel tempo libero
- Negli eventi sociali
- Nella comunità

COMPETENZE

- Responsabilità
- Impegno sociale
- Spirito di servizio
- Supporto agli altri
- Cittadinanza attiva

I PRINCIPI DEL BALLO LATINO AMERICANO



RISPETTO

Rispetto delle persone,
delle regole, degli altri
e delle culture.



LEALTÀ

Danza leale, senza
inganni e con
correttezza.



SOLIDARIETÀ

La squadra prima
dell'io, ognuno
per il bene di tutti.



INCLUSIONE

La danza è per tutti:
nessuna esclusione,
nessuna discriminazione.



RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del
mio ruolo, dei compagni,
del gruppo e della comunità.



IMPEGNO

Allenarsi con costanza
per migliorare e dare
il massimo.



GIOIA DI DANZARE

Divertirsi, imparare
e crescere con passione
e entusiasmo.

**IL BALLO UNISCE CULTURE
E GENERA COMUNITÀ PACIFICHE
E RESPONSABILI.**

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani
nascono liberi ed eguali
in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna
discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita,
alla libertà e alla
sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere
sottoposto a tortura
o a trattamenti crudeli,
inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di
riunione e di associazione
pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione.
L'educazione sviluppa
pienamente la persona
umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono uguali davanti
alla legge e hanno diritto
a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARIALE

Diritto a una giusta e pubblica
udienza davanti a un tribunale
imparziale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione
e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale e
internazionale in cui i diritti e
le libertà possano essere pienamente
realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri verso la comunità,
nella quale è libero e pieno sviluppo
della sua personalità.



Non alleno il
conflitto per
battere l'altro.
Alleno il rispetto
per vivere in pace.



IL PARADOSSO DELLA COMPETIZIONE

Non gioco per vincere a tutti i costi.
Gioco per diventare
una persona migliore.

“ I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale.
Iniziano nel momento in cui, entrando in pisata,
scelgo di essere leale, di non escludere nessuno,
di rispettare me stesso e gli altri.
Così anche il ballo può vivere i propri diritti. ”

I VALORI CHE CI GUIDANO



RISPETTO
ogni persona



RESPONSABILITÀ
verso sé e gli altri



DIGNITÀ
diritti e doveri



COOPERAZIONE
e inclusione



GIUSTIZIA
ed equità



IMPEGNO
per il bene comune



PACE
e solidarietà

I BENEFICI PER LA COMUNITÀ

- ✓ Forma persone consapevoli e responsabili
- ✓ Costruisce comunità più coese e inclusive
- ✓ Promuove diritti e cittadinanza attiva
- ✓ Migliora salute, benessere e qualità della vita
- ✓ Genera sviluppo sociale ed economico sostenibile



UN SISTEMA INTEGRATO PER FORMARE EDUCARE PERSONE, COSTRUIRE COMUNITÀ,
PROMUOVERE DIRITTI E GENERARE BENESSERE SOCIALE ATTRAVERSO LA DANZA.



www.upkl.eu



BASKET FOR HUMAN RIGHTS

DAL SALUTO AL GIOCO, DALLA SQUADRA ALLA CITTADINANZA ATTIVA

"Io esercito il mio dovere di essere un essere umano libero,
rispettando i tuoi diritti. Così anche i miei diritti diventano sicuri."



**DO
DOVERE**



RESPONSABILITÀ



DIRITTI UMANI

IL BASKET È EDUCAZIONE: EDUCA IL CORPO, SVILUPPA IL CARATTERE, FORMA CITTADINI DEL MONDO

PERCORSO TECNICO - PEDAGOGICO

1 SALUTO E FAIR PLAY

Il rispetto apre il gioco



TECNICA

- Saluto iniziale e finale
- Rispetto delle regole
- Ascolto e dialogo
- Gestione del punteggio
- Accoglienza e inclusione

VALORI

- Rispetto
- Umiltà
- Lealtà
- Cortesia
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Ogni persona merita rispetto, sempre.

2 TECNICA INDIVIDUALE

Imparo a controllare me stesso
per essere utile alla squadra



TECNICHE FONDAMENTALI

- Palleggio
- Passaggio
- Tiro
- Arresto e pivot
- Difesa individuale
- Rimbalzo

COMPETENZE

- ✓ Autocontrollo
- ✓ Coordinazione
- ✓ Concentrazione
- ✓ Perseveranza
- ✓ Disciplina
- ✓ Responsabilità

MESSAGGIO

La libertà personale nasce dal controllo di sé.

3 GIOCO DI SQUADRA

Collaboro per un obiettivo
comune



AZIONI DI SQUADRA

- Comunicazione
- Movimento senza palla
- Cooperazione
- Condivisione
- Copertura difensiva
- Aiuto e sostegno

COMPETENZE

- ✓ Cooperazione
- ✓ Fiducia
- ✓ Empatia
- ✓ Comunicazione
- ✓ Solidarietà
- ✓ Inclusione

MESSAGGIO

Nessuno segna da solo:
insieme costruiamo, insieme cresciamo.

4 PARTITA (COMPETIZIONE)

Regole, impegno,
rispetto reciproco



ELEMENTI DI GIOCO

- Strategia
- Scelta
- Pressione
- Gestione errori
- Resilienza
- Arbitraggio accettato

COMPETENZE

- ✓ Leadership positiva
- ✓ Gestione emozioni
- ✓ Decisione
- ✓ Fair Play
- ✓ Resilienza
- ✓ Integrità

MESSAGGIO

Vincere è onorare le regole.
Perdere è crescere.

5 DO (LA VIA)

Il basket nella vita
quotidiana



APPLICAZIONE NELLA VITA

- In famiglia
- A scuola
- Nel lavoro
- Nella comunità
- In Europa
- Nel mondo



I PRINCIPI DEL BASKET



RISPETTO

Rispetto delle persone,
delle regole, degli arbitri
e dell'avversario.

礼



LEALTÀ

Gioco leale, senza
barare e con
correttezza.

義



SOLIDARIETÀ

Passo la palla, aiuto
i compagni, metto
la squadra prima
dell'io.

信



RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del
mio ruolo, dei compagni,
del campo e della comunità.

責



IMPEGNO

Mi alleno con costanza
per migliorare ogni giorno
e dare il massimo.

忍



EQUILIBRIO

Controllo le emozioni,
accetto vittorie e sconfitte
con maturità.

調

IL BASKET FORMA
CITTADINI RESPONSABILI
CHE COSTRUISCONO PACE

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani
nascono liberi ed eguali
in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna
discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita,
alla libertà e alla
sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere
sottoposto a tortura
o a trattamenti crudeli,
inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di
riunione e di associazione
pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione.
L'educazione sviluppa
pienamente la persona
umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono uguali davanti
alla legge e hanno diritto
a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARIALE

Diritto a una giusta e pubblica
udienza davanti a un tribunale
imparziale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione
e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale e
internazionale in cui i diritti e le
libertà possano essere pienamente
realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri verso la comunità,
nella quale è libero e pieno sviluppo della
sua personalità.



Non alleno il
conflitto per
vincere l'altro.
Alleno il rispetto
per vivere in pace.



Non gioco per battere tutti
i costi. Gioco per diventare
una persona migliore e
costruire una squadra migliore.

" I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale.
Iniziano nel momento in cui, entrando in campo,
scelgo di esercitare il mio dovere di essere una persona
libera, disciplinata e responsabile, affinché anche l'altro
possa vivere pienamente i propri diritti. "



Conosco
i miei doveri



Esercito la mia libertà
con responsabilità



Promuovo i diritti
degli altri



Costruisco
la pace

IL BASKET È UNA VIA: RISPETTO, IMPEGNO, COOPERAZIONE, RESPONSABILITÀ, PACE.

PUGILATO PER I DIRITTI UMANI

DALL CORAGGIO ALLA DISCIPLINA, DAL RISPETTO ALLA CITTADINANZA ATTIVA

**"Il pugilato non è combattere l'avversario,
ma superare se stessi con rispetto, coraggio e lealtà."**



**PIÙ PERSONE
ATTIVE**

Libertas per un'Italia più sana
Sport - Education - Human Rights



**DO
DOVERE**



EDUCA IL CORPO



RESPONSABILITÀ



**DIRITTI UMANI
FORMA CITTADINI DEL MONDO**

IL PUGILATO: EDUCA IL CORPO, ALLENA LA MENTE, RAFFORZA IL CARATTERE, COSTRUISCE COMUNITÀ.

PERCORSO TECNICO - PEDAGOGICO

1 SALUTO E FAIR PLAY

Il rispetto apre
ogni incontro.



TECNICA

- Saluto iniziale e finale
- Rispetto delle regole
- Ascolto e dialogo
- Gestione del punteggio
- Accoglienza e inclusione

VALORI

- Rispetto
- Umiltà
- Lealtà
- Cortesia
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Ogni pugile merita rispetto, sempre.

2 TECNICA INDIVIDUALE

Conosco il mio corpo
per controllarlo
e migliorarlo.



TECNICHE FONDAMENTALI

- Posizione e guardia
- Schivate e parate
- Jab e diretti
- Ganci e montanti
- Movimento sul ring
- Equilibrio e distanza

COMPETENZE

- Autocontrollo
- Costanza
- Concentrazione
- Precisione
- Responsabilità

MESSAGGIO

La disciplina personale nasce dal controllo di sé.

3 ALLENAMENTO E CARATTERE

Ogni allenamento
è una scelta
che mi rende più forte.



AZIONI DI ALLENAMENTO

- Preparazione fisica
- Tecnica e tattica
- Sparring controllato
- Resistenza mentale
- Revisione e feedback

COMPETENZE

- Determinazione
- Perseveranza
- Fiducia in sé
- Gestione emotiva
- Integrità

MESSAGGIO

La fatica di oggi costruisce
la vittoria di domani.

4 COMBATTIMENTO E AUTOCONTROLLO

La vittoria più grande
è governare
le proprie emozioni.



ELEMENTI DI GIOCO

- Strategia e tattica
- Lettura dell'avversario
- Attacco e difesa
- Gestione del ritmo
- Rispetto del verdetto

COMPETENZE

- Coraggio
- Intelligenza
- Pazienza
- Decisione
- Rispetto reciproco

MESSAGGIO

Non è colpire più forte,
ma colpire con intelligenza
e rispetto.

5 IL PUGILATO NELLA VITA

Ogni round della vita
è un'opportunità
per crescere.



APPLICAZIONE NELLA VITA

- A scuola
- In famiglia
- Nel lavoro
- Nello sport
- Nella comunità

COMPETENZE

- Responsabilità
- Impegno sociale
- Spirito di servizio
- Supporto agli altri
- Cittadinanza attiva



I PRINCIPI DEL PUGILATO



RISPETTO

Rispetto delle persone,
delle regole, degli altri
e dell'avversario.



LEALTÀ

Gioco leale, senza
inganni e con
correttezza.



SOLIDARIETÀ

La squadra prima
dell'io, ognuno
per il bene di tutti.



INCLUSIONE

Il ring è per tutti:
nessuna esclusione,
nessuna discriminazione.



RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del
mio ruolo, dei compagni,
del gruppo e della comunità.



IMPEGNO

Allenarsi con costanza
per migliorare e dare
il massimo.



GIOIA DI CRESCERE

Divertirsi, imparare
e crescere con passione
e entusiasmo.



**IL PUGILATO FORMA
CITTADINI RESPONSABILI
CHE COSTRUISCONO PACE.**

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani
nascono liberi ed eguali
in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna
discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita,
alla libertà e alla
sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere
sottoposto a tortura
o a trattamenti crudeli,
inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di
riunione e di associazione
pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione.
L'educazione sviluppa
pienamente la persona
umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono uguali davanti
alla legge e hanno diritto
a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARIALE

Diritto a una giusta e pubblica
udienza davanti a un tribunale
impartiale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione
e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale e
internazionale in cui i diritti e
le libertà possano essere
pienamente realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri verso la
comunità, nella quale è libero e
pieno sviluppo della sua personalità.



Non alleno il
conflitto per
battere l'altro.
Alleno il rispetto
per vivere in pace.



Non vinco per dominare.
Combato per migliorare.
Il vero campione vince se stesso.



I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale.
Iniziano nel momento in cui, entrando in palestra,
scelgo di essere leale, di non escludere nessuno,
di rispettare me stesso e gli altri.
Così anche nel ring può vivere il vero spirito dei diritti.



**I VALORI
CHE CI GUIDANO**



RISPETTO
ogni persona



RESPONSABILITÀ
verso sé e gli altri



DIGNITÀ
diritti e doveri



COOPERAZIONE
e inclusione



GIUSTIZIA
ed equità



IMPEGNO
per il bene comune



PACE
e solidarietà

**I BENEFICI
PER LA COMUNITÀ**

- ✓ Forma persone consapevoli e responsabili
- ✓ Costruisce comunità più coese e inclusive
- ✓ Promuove diritti e cittadinanza attiva
- ✓ Migliora salute, benessere e qualità della vita
- ✓ Genera sviluppo sociale ed economico sostenibile



UN SISTEMA INTEGRATO PER FORMARE EDUCARE PERSONE, COSTRUIRE COMUNITÀ,
PROMUOVERE DIRITTI E GENERARE BENESSERE SOCIALE ATTRAVERSO LO SPORT.



www.upkl.eu





AISBL
EUROPEAN NETWORK FOR
PROFESSIONAL EXCELLENCE
IN SPORT & EDUCATION

CALCIO FOR HUMAN RIGHTS

DAL SALUTO AL GIOCO, DALLA SQUADRA ALLA CITTADINANZA ATTIVA

“Io esercito il mio dovere di essere un essere umano libero,
rispettando i tuoi diritti. Così anche i miei diritti diventano sicuri.”

Programma Nazionale
Educatori Sociali Sportivi
LIBERTAS



**PIÙ PERSONE
ATTIVE**

Libertas per un'Italia più sana
Sport - Education - Human Rights



**DO
DOVERE**



RESPONSABILITÀ



DIRITTI UMANI

IL CALCIO È EDUCAZIONE: EDUCA IL CORPO, SVILUPPA IL CARATTERE, FORMA CITTADINI DEL MONDO

PERCORSO TECNICO - PEDAGOGICO

1 SALUTO E FAIR PLAY

Il rispetto apre la partita



TECNICA

- Saluto arbitrale e avversari
- Rispetto delle regole
- Accoglienza e inclusione
- Ascolto e dialogo

VALORI

- Rispetto
- Umiltà
- Lealtà
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Ogni persona merita rispetto, sempre.

2 TECNICA INDIVIDUALE

Imparo a controllare me stesso
per essere utile alla squadra



TECNICHE FONDAMENTALI

- Controllo palla
- Passaggio
- Tiro
- Dribbling
- Conduzione

COMPETENZE

- ✓ Autocontrollo
- ✓ Concentrazione
- ✓ Perseveranza
- ✓ Disciplina
- ✓ Responsabilità

MESSAGGIO

La libertà personale nasce dal controllo di sé.

3 GIOCO DI SQUADRA

Collaboro per un obiettivo
comune



AZIONI DI SQUADRA

- Passare
- Smarcarsi
- Coprire
- Supportare
- Comunicare

COMPETENZE

- ✓ Cooperazione
- ✓ Fiducia
- ✓ Empatia
- ✓ Comunicazione
- ✓ Solidarietà

MESSAGGIO

Nessuno segna da solo:
insieme costruiamo, insieme cresciamo.

4 PARTITA (COMPETIZIONE)

Regole, impegno, rispetto reciproco



ELEMENTI DI GIOCO

- Strategia
- Scelta
- Pressione
- Gestione errori
- Resilienza

COMPETENZE

- ✓ Leadership positiva
- ✓ Gestione emozioni
- ✓ Decisione
- ✓ Fair Play
- ✓ Resilienza

MESSAGGIO

Vincere è onorare le regole.
Perdere è crescere.

5 DO (LA VIA)

Il calcio nella vita
quotidiana



APPLICAZIONI NELLA VITA

- In famiglia
- A scuola
- Nel lavoro
- Nella comunità
- In Europa
- Nel mondo

MESSAGGIO

Dal mio impegno personale alla costruzione di un mondo più giusto e pacifico.

I PRINCIPI DEL CALCIO



RISPETTO

Rispetto delle persone,
delle regole, degli arbitri
e dell'avversario.



LEALTÀ

Gioco leale, senza
inganni e con
correttezza.



SOLIDARIETÀ

La squadra prima
dell'io, ognuno
per il bene di tutti.



INCLUSIONE

Il calcio è per tutti:
nessuna esclusione,
nessuna discriminazione.



RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del
mio ruolo, dei compagni,
del campo e della comunità.



SPIRITO DI GIOCO

Divertirsi, imparare
e crescere con gioia
e passione.



IL CALCIO FORMA
CITTADINI RESPONSABILI
CHE COSTRUISCONO PACE

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani nascono
liberi ed eguali in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna
discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita,
alla libertà e alla
sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere
sottoposto a tortura
o a trattamenti crudeli,
inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di
riunione e di associazione
pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione.
L'educazione sviluppa
pienamente la persona
umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono uguali davanti
alla legge e hanno diritto
a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARZIALE

Diritto a una giusta e pubblica
udienza davanti a un tribunale
impartiale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione
e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale e
internazionale in cui i diritti e le
libertà possano essere pienamente
realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri verso la comunità,
nella quale è libero e pieno sviluppo della
sua personalità.



Non alleno il
conflitto per
imparare a vincere.
Alleno il rispetto
per vivere in pace.



IL PARADOSSO DEL CALCIO

Non gioco per battere l'altro,
gioco per diventare
una persona migliore.

“

I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale.
Iniziano nel momento in cui, entrando in campo,
scelgo di esercitare il mio dovere di essere una persona
libera, disciplinata e responsabile, affinché anche l'altro
possa vivere pienamente i propri diritti.

”



Rispetto
ogni persona



Conosco
i miei doveri



Esercito la mia libertà
con responsabilità



Promuovo i diritti
degli altri



Costruisco
la pace

IL CALCIO È UNA VIA: RISPETTO, IMPEGNO, COOPERAZIONE, LIBERTÀ, PACE.

GINNASTICA ARTISTICA E GINNASTICA RITMICA FOR HUMAN RIGHTS

DAL SALUTO AL GESTO, DALLA PRECISIONE ALLA BELLEZZA,
DALLA DISCIPLINA ALLA LIBERTÀ CONSAPEVOLE

“Nel gesto tecnico educiamo il corpo.
Nel rispetto dei diritti costruiamo la persona.
Così ogni movimento diventa espressione di dignità.”



LA GINNASTICA È EDUCAZIONE: EDUCA IL CORPO, ALLENA LA MENTE, FORMA IL CARATTERE, COSTRUISCE PERSONE LIBERE E RESPONSABILI

PERCORSO TECNICO – PEDAGOGICO

1 SALUTO E FAIR PLAY Il rispetto apre il gesto



TECNICA

- Saluto iniziale e finale
- Rispetto delle regole
- Ascolto e dialogo
- Gestione del punteggio
- Accoglienza e inclusione

VALORI

- Rispetto
- Umiltà
- Lealtà
- Cortesia
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Ogni atleta merita rispetto, sempre.

2 TECNICA INDIVIDUALE Imparo a controllare me stesso per essere utile alla squadra



TECNICHE FONDAMENTALI

- Postura
- Allineamento
- Equilibrio
- Rotazioni
- Elementi di base
- Respirazione e controllo

COMPETENZE

- Autocontrollo
- Concentrazione
- Perseveranza
- Consapevolezza del corpo
- Responsabilità

MESSAGGIO

La libertà personale nasce dal controllo di sé.

3 GIOCO DI SQUADRA Collaboro per un obiettivo comune



AZIONI DI SQUADRA

- Comunicazione
- Sincronizzazione
- Supporto reciproco
- Fiducia
- Gestione dei ruoli

COMPETENZE

- Cooperazione
- Empatia
- Ascolto attivo
- Solidarietà
- Inclusione

MESSAGGIO

Nessuno cresce da solo:
insieme costruiamo, insieme vinciamo.

4 ESPRESSIONE E CREAZIONE Trasformo il movimento in emozione e bellezza



ELEMENTI DI ESPRESSIONE

- Creatività
- Musicalità
- Composizione
- Armonia del gesto
- Interpretazione

COMPETENZE

- Sensibilità artistica
- Autostima
- Immaginazione
- Comunicazione emotiva

MESSAGGIO

La bellezza del gesto è riflesso della bellezza
del cuore.

5 DO (LA VIA) La ginnastica nella vita quotidiana



APPLICAZIONE NELLA VITA

- A scuola
- Nella famiglia
- Nel lavoro
- Nella comunità
- Nello sport
- Nel mondo



I PRINCIPI DELLA GINNASTICA



RISPETTO

Rispetto delle persone,
delle regole, degli arbitri
e dell'avversario.



LEALTÀ

Gioco leale, senza
inganni e con
correttezza.



SOLIDARIETÀ

La squadra prima
dell'io, ognuno
per il bene di tutti.



INCLUSIONE

La ginnastica è per tutti:
nessuna esclusione,
nessuna discriminazione.



RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del
mio ruolo, dei compagni,
del campo e della comunità.



IMPEGNO

Allenarsi con costanza
per migliorare e dare
il massimo.



GIOIA DI GIOCARE

Divertirsi, imparare
e crescere con passione
e entusiasmo.



LA GINNASTICA FORMA
CITTADINI RESPONSABILI
CHE COSTRUISCONO PACE

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani
nascono liberi e uguali
in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna
discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita,
alla libertà e alla
sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere
sottoposto a torture
o a trattamenti crudeli,
inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di
riunione e di associazione
pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione.
L'educazione sviluppa
pienamente la persona
umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono uguali davanti
alla legge e hanno diritto
a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARIALE

Diritto a una giusta e pubblica
udienza davanti a un tribunale
imparziale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione
e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale e
internazionale in cui i diritti e le
libertà possano essere pienamente
realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri verso la comunità,
nella quale è libero e pieno sviluppo della
sua personalità.



Non alleno il
conflitto per
battere l'altro.
Alleno il rispetto
per vivere in pace.



IL PARADOSSO DELLA PALLAVOLO

Non gioco per vincere a tutti i costi.
Gioco per diventare
una persona migliore.

“ I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale.
Iniziano nel momento in cui, entrando in palestra,
scelgo di essere leale, di volere il bene di una persona
libera, disciplinata e responsabile, affinché anche l'altro
possa vivere pienamente i propri diritti. ”



Rispetto
ogni persona



Conosco
i miei doveri



Esercito la mia libertà
con responsabilità



Promuovo i diritti
degli altri



Costruisco
la pace

LA GINNASTICA È UNA SCUOLA DI VITA: RISPETTO, DISCIPLINA, PASSIONE, RESPONSABILITÀ, PACE.



JU JITSU PER I DIRITTI UMANI

DALLA DISCIPLINA ALL'AUTOCONTROLLO, DAL RISPETTO ALLA CITTADINANZA ATTIVA

**"Il Ju Jitsu non è vincere sugli altri,
ma vincere sé stessi con rispetto, controllo e armonia."**



**PIÙ PERSONE
ATTIVE**

Libertas per un'Italia più sana
Sport • Education • Human Rights



**DO
DOVERE**



**EDUCA IL CORPO
E LA MENTE**



**RESPONSABILITÀ
VERSO GLI ALTRI E LA SOCIETÀ**



**DIRITTI UMANI
FORMA CITTADINI DEL MONDO**

IL JU JITSU: EDUCA IL CORPO, POTENZIA LA MENTE, COLTIVA IL RISPETTO, PROMUOVE LA PACE, COSTRUISCE COMUNITÀ.

PERCORSO TECNICO – PEDAGOGICO

1 SALUTO E FAIR PLAY

Il rispetto apre la via
a ogni incontro.



TECNICA

- Saluto iniziale e finale
- Rispetto delle regole
- Ascolto e dialogo
- Gestione del punteggio
- Accoglienza e inclusione

VALORI

- Rispetto
- Umiltà
- Lealtà
- Cortesia
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Ogni pratica inizia e finisce con rispetto.

2 TECNICA INDIVIDUALE

Conosci il tuo corpo
per reagire con equilibrio
e sicurezza.



TECNICHE FONDAMENTALI

- Posizioni e posture
- Cadute (ukemi)
- Proiezioni (nage-waza)
- Immobilizzazioni (osae-waza)
- Leve articolari (kansetsu-waza)
- Finalizzazioni (shime-waza)

COMPETENZE

- Autocontrollo
- Equilibrio
- Precisione
- Concentrazione
- Responsabilità

MESSAGGIO

La tecnica è uno strumento, il controllo è libertà.

3 DIFESA E CONTROLLO NON VIOLENTO

Difendersi non è aggredire:
è proteggere sé stessi
e gli altri.



AZIONI DI DIFESA

- Prevenire il conflitto
- Allontanare il pericolo
- Proteggere se stessi e gli altri
- Controllare senza colpire
- Disinnescare la violenza

COMPETENZE

- Consapevolezza
- Empatia
- Gestione emotiva
- Scelta responsabile
- Coraggio

MESSAGGIO

La vera forza è saper scegliere
la risposta giusta.

4 CRESCITA E AUTOCONTROLLO

Ogni caduta è un
insegnamento,
ogni vittoria è interiore.



ELEMENTI DI CRESCITA

- Costanza
- Impegno
- Pazienza
- Gestione delle emozioni
- Superare i propri limiti

COMPETENZE

- Disciplina
- Determinazione
- Resilienza
- Fiducia in sé
- Autostima

MESSAGGIO

La disciplina costruisce il carattere,
il carattere costruisce il futuro.

5 JU JITSU NELLA VITA

I principi del tatami
per una vita migliore
ogni giorno.

APPLICAZIONE NELLA VITA

- A scuola
- In famiglia
- Nel lavoro
- Nello sport
- Nella comunità

COMPETENZE

- Responsabilità
- Spirito di servizio
- Solidarietà
- Cittadinanza attiva
- Impegno sociale



I PRINCIPI DEL JU JITSU



RISPETTO

Rispetto delle persone,
delle regole, degli altri
e dell'ambiente.



LEALTÀ

Agire con onestà,
coerenza e fedeltà
ai propri principi.



SOLIDARIETÀ

La forza dell'io,
ognuno per il bene
di tutti.



INCLUSIONE

Il Ju Jitsu è per tutti:
nessuna esclusione,
nessuna discriminazione.



RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del
mio ruolo, dei compagni,
del gruppo e della comunità.



IMPEGNO

Allenarsi con costanza
per migliorare e dare
il massimo.



ARMONIA

Cercare equilibrio tra
corpo, mente e spirito
per vivere in pace.



**IL JU JITSU FORMA
CITTADINI RESPONSABILI
CHE COSTRUISCONO PACE.**

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani
nascono liberi ed eguali
in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna
discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita,
alla libertà e alla
sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere
sottoposto a tortura
o a trattamenti crudeli,
inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di
riunione e di associazione
pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione.
L'educazione sviluppa
pienamente la persona
umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono uguali davanti
alla legge e hanno diritto
a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARIALE

Diritto a una giusta e pubblica
udienza davanti a un tribunale
imparziale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione
e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale e
internazionale in cui i diritti e
le libertà possano essere
pienamente realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri verso la
comunità, nella quale è libero e
pieno sviluppo della sua personalità.

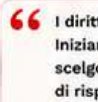


Non alleno il
conflitto per
battere l'altro.
Alleno il rispetto
per vivere in pace.



IL PARADOSSO DELLA FORZA

Non vinco per dominare.
Mi alleno per proteggere.
Ju Jitsu per diventare
la migliore versione di me stesso.



“ I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale.
Iniziano nel momento in cui, entrando in palestra,
scelgo di essere leale, di non escludere nessuno,
di rispettare me stesso e gli altri.
Così nasce il Ju Jitsu: disciplina per la vita e per la pace. ”

**I VALORI
CHE CI GUIDANO**



RISPETTO
ogni persona



RESPONSABILITÀ
verso sé e gli altri



DIGNITÀ
diritti e doveri



COOPERAZIONE
e inclusione



GIUSTIZIA
ed equità



IMPEGNO
per il bene comune



PACE
e solidarietà

**I BENEFICI
PER LA COMUNITÀ**

- ✓ Forma persone consapevoli e responsabili
- ✓ Costruisce comunità più coese e inclusive
- ✓ Promuove diritti e cittadinanza attiva
- ✓ Migliora salute, benessere e qualità della vita
- ✓ Genera sviluppo sociale ed economico sostenibile



UN SISTEMA INTEGRATO PER FORMARE EDUCARE PERSONE, COSTRUIRE COMUNITÀ,
PROMUOVERE DIRITTI E GENERARE BENESSERE SOCIALE ATTRAVERSO LO SPORT.



www.upkl.eu





AISBL
EUROPEAN NETWORK FOR
PROFESSIONAL EXCELLENCE
IN SPORT & EDUCATION

JUDO FOR HUMAN RIGHTS

DAL SALUTO AL RISPETTO, DAL RANDORI ALLA CITTADINANZA ATTIVA

*"Io esercito il mio dovere di essere un essere umano libero,
rispettando i tuoi diritti. Così anche i miei diritti diventano sicuri."*

Programma Nazionale
Educatori Sociali Sportivi
LIBERTAS



**PIÙ PERSONE
ATTIVE**

Libertas per un'Italia più sana
Sport - Education - Human Rights



**DO
DOVERE**



RESPONSABILITÀ

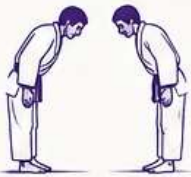


DIRITTI UMANI

IL JUDO È EDUCAZIONE: EDUCA IL CORPO, SVILUPPA IL CARATTERE, FORMA CITTADINI DEL MONDO

PERCORSO TECNICO - PEDAGOGICO

1 SALUTO (REI) E KAJI Il rispetto apre la via



TECNICA

- Saluto (rei)
- Presa (kumi kata)
- Postura (shizen hontai)
- Attenzione e presenza

VALORI

- Rispetto
- Ascolto
- Umiltà
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Riconosco la tua dignità prima di ogni azione.

2 TECNICA (WAZA) Imparo a usare l'energia in modo giusto



TECNICHE FONDAMENTALI

- Nage-waza (proiezioni)
- Katame-waza (controlli a terra)
- Ukemi (cadute)
- Atemi-waza (controllo, non colpire)
- Transizioni

COMPETENZE

- ✓ Coordinazione
- ✓ Padronanza di sé
- ✓ Controllo dell'energia
- ✓ Precisione
- ✓ Responsabilità

MESSAGGIO

La forza non è vincere l'altro,
ma controllare se stessi.

3 RANDORI Imparo con l'altro, non contro l'altro



RANDORI (PRATICA)

- Cooperazione
- Adattamento
- Iniziativa e risposta
- Rispetto delle regole
- Sicurezza reciproca

COMPETENZE

- ✓ Empatia
- ✓ Fiducia
- ✓ Comunicazione
- ✓ Autocontrollo
- ✓ Fair Play

MESSAGGIO

Il mio progresso dipende dal rispetto
e dalla crescita reciproca.

4 SHIAI (COMPETIZIONE) Libertà regolata, rispetto assoluto



PRINCIPI IN GARA

- Regole come patto sociale
- Lottare senza odio
- Vincere senza umiliare
- Perdere senza rancore
- Accettare il giudizio

COMPETENZE

- ✓ Leadership etica
- ✓ Gestione delle emozioni
- ✓ Decisione
- ✓ Resilienza
- ✓ Integrità

MESSAGGIO

La mia libertà finisce dove inizia
la dignità dell'altro.

5 DO (LA VIA) Il Judo nella vita quotidiana



APPLICAZIONE NELLA VITA

- In famiglia
- A scuola
- Nel lavoro
- Nella comunità
- In Europa
- Nel mondo



Dal Dojo alla Famiglia alla Scuola alla Comunità al Mondo

MESSAGGIO

continua ogni giorno nelle mie scelte.

I PRINCIPI DEL JUDO

SEN ROKYOU

I cinque principi che educano
la persona e proteggono i diritti

柔
机
進

SEI RYOKU ZEN'YO
Uso efficiente
dell'energia



Uso le mie risorse con
intelligenza e senza sprechi.

植
枝
節

JITA KYOEI
Mutua prosperità
e beneficio



Io prospero sostenendo
la crescita dell'altro.

真
思
鎧

JIGO KANRI
Controllo di sé



Controllo le mie azioni,
i miei impulsi e le mie emozioni.

植
算
節

JIN JITA KYOEI
Rispetto e rispetto reciproco



Rispettando l'altro,
rispetto l'umanità.

衆
鼓

MAKOTO
Sincerità



Sono coerente nelle parole,
nei gesti e nei valori.

**IL JUDO FORMA
CITTADINI RESPONSABILI
CHE COSTRUISCONO PACE**

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani
nascono liberi ed eguali
in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna
discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita,
alla libertà e alla
sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere
sottoposto a tortura
o a trattamenti crudeli,
inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di
riunione e di associazione
pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione.
L'educazione sviluppa
pienamente la persona
umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono uguali davanti
alla legge e hanno diritto
a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARZIALE

Diritto a una giusta e pubblica
udienza davanti a un tribunale
impartiale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione
e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale
e internazionale in cui i diritti
e le libertà possano essere
pienamente realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri
verso la comunità, nella quale
è libero e pieno sviluppo della
sua personalità.



IL PARADOSSO DEL JUDO

Non alleno il combattimento
per imparare a fare la guerra.



Alleno il combattimento
per imparare a vivere
in pace.

" I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale.
Iniziano nel momento in cui, entrando nel dojo,
scelgo di esercitare il mio dovere di essere una persona
libera, disciplinata e responsabile, affinché anche l'altro
possa vivere pienamente i propri diritti. **"**



Rispetto
ogni persona



Conosco
i miei doveri



Esercito la mia libertà
con responsabilità



Promuovo i diritti
degli altri



Costruisco
la pace

IL JUDO È UNA VIA: RISPETTO. EQUILIBRIO. COOPERAZIONE. PACE.



AISBL
EUROPEAN NETWORK FOR
PROFESSIONAL EXCELLENCE
IN SPORT & EDUCATION

KARATE FOR HUMAN RIGHTS

DAL REI ALLA CITTADINANZA ATTIVA

Programma Nazionale
Educatori Sociali Sportivi

LIBERTAS



**PIÙ PERSONE
ATTIVE**

Libertas per un'Italia più sana

Sport - Education - Human Rights



**DO
DOVERE**



RESPONSABILITÀ



DIRITTI UMANI

**IO FACCIO IL MIO DOVERE, ESERCITANDO IL MIO DOVERE VERSO ME STESSO DI ESSERE UMANO LIBERO,
NEL RISPETTO DEI TUOI DIRITTI**

PERCORSO TECNICO	COMPETENZE E VALORI	PERCORSO DI CRESCITA	DIRITTI UMANI COLLEGATI
1 REI (礼) Il rispetto nasce prima del combattimento TECNICA - saluto - postura - controllo - attenzione VALORI - rispetto - ascolto - autocontrollo - riconoscimento dell'altro MESSAGGIO Prima di allenarmi riconosco la tua dignità.		REI RISPETTO	Art. 1 DIGNITÀ Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti. Art. 2 UGUAGLIANZA Nessuna discriminazione.
2 KIHON Imparo a governare me stesso TECNICHE - zenkutsu dachi - oi tsuki - age uke - gedan barai - mae geri COMPETENZE ✓ disciplina ✓ equilibrio ✓ controllo ✓ perseveranza ✓ responsabilità MESSAGGIO La libertà inizia dal controllo di sé.		KIHON AUTOCONTROLLO	Art. 26 EDUCAZIONE Diritto all'educazione. Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ Ogni persona ha doveri verso la comunità.
3 SANBON KUMITE Collaboro per crescere METODO - tre attacchi - tre difese - ruoli alternati - tori - uke COMPETENZE ✓ fiducia ✓ cooperazione ✓ ascolto ✓ tempo ✓ empatia ✓ sicurezza reciproca PRINCIPIO L'avversario diventa il mio insegnante.		SANBON KUMITE COOPERAZIONE	Art. 3 SICUREZZA Diritto alla vita, alla libertà e alla sicurezza della persona. Art. 5 NON VIOLENZA Nessuno deve essere sottoposto a tortura o a trattamenti crudeli, inumani o degradanti.
4 SHIAI KUMITE Libertà regolata TECNICHE - iniziativa - strategia - decisione - adattamento - controllo PRINCIPI - combattere senza odiare - vincere senza umiliare - perdere senza rancore - rispettare il regolamento - accettare il giudizio COMPETENZE - leadership - autonomia - responsabilità - etica - fair play		SHIAI KUMITE RESPONSABILITÀ	Art. 20 COOPERAZIONE Diritto alla libertà di riunione e di associazione pacifica. Art. 26 EDUCAZIONE Educazione orientata allo sviluppo completo della persona umana.
5 DO Il Karate diventa Educazione Civica Dal Dojo → alla Famiglia → alla Scuola → alla Comunità → all'Europa al Mondo MESSAGGIO Dal mio impegno personale alla costruzione di un mondo più giusto e pacifico.		DO PACE	Art. 7 GIUSTIZIA Tutti sono uguali davanti alla legge e hanno diritto a eguale protezione. Art. 10 GIUDIZIO IMPARZIALE Diritto a una giusta e pubblica udienza davanti a un tribunale imparziale. Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE Diritto alla libertà di opinione e di espressione. Art. 28 ORDINE SOCIALE Diritto a un ordine sociale e internazionale in cui i diritti e le libertà possano essere pienamente realizzati. Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ Ogni persona ha doveri verso la comunità, nella quale è libero e pieno sviluppo della sua personalità.



Non alleno il combattimento per imparare a fare la guerra.



IL PARADOSSO DEL KARATE

Alleno il combattimento per imparare a vivere in pace.

“ I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale. Iniziano nel momento in cui, entrando nel dojo, scelgo di esercitare il mio dovere di essere una persona libera, disciplinata e responsabile, affinché anche l'altro possa vivere pienamente i propri diritti. **”**



Rispetto ogni persona



Conosco i miei doveri



Esercito la mia libertà con responsabilità



Promuovo i diritti degli altri



Costruisco la pace

IL KARATE È UNA VIA: DISCIPLINA IL CORPO. EDUCA IL CUORE. FORMA CITTADINI DEL MONDO.



KUNG FU PER I DIRITTI UMANI

DALLA DISCIPLINA INTERIORE ALLA CITTADINANZA ATTIVA

"La vera forza non è vincere sugli altri,
ma vincere sé stessi nel rispetto di ogni essere umano."



IL KUNG FU: DISCIPLINA IL CORPO, ALLENA LA MENTE, NUTRE LO SPIRITO, SERVE LA SOCIETÀ.

PERCORSO TECNICO - PEDAGOGICO

1 SALUTO E FAIR PLAY

Il rispetto è la prima forma di forza.



TECNICA

- Saluto iniziale e finale
- Rispetto delle regole
- Ascolto e dialogo
- Gestione del punteggio
- Accoglienza e inclusione

VALORI

- Rispetto
- Umiltà
- Lealtà
- Cortesia
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Ogni praticante merita rispetto, sempre.

2 TECNICA INDIVIDUALE

Imparo il controllo di me stesso per superare ogni sfida.



TECNICHE FONDAMENTALI

- Posizioni di base
- Pugni, calci, parate
- Forme a mani nude
- Equilibrio e stabilità
- Respirazione e coordinazione

COMPETENZE

- Autocontrollo
- Costanza
- Concentrazione
- Precisione
- Responsabilità

MESSAGGIO

La libertà personale nasce dal controllo di sé.

3 FORMA E TRADIZIONE

La tradizione è radice, la pratica è crescita.



AZIONI DI FORMAZIONE

- Forme tradizionali
- Armi tradizionali
- Studio dei principi
- Storia e filosofia
- Etichetta marziale

COMPETENZE

- Disciplina
- Empatia
- Fiducia
- Memoria
- Rispetto reciproco

MESSAGGIO

Conoscere le radici per costruire il futuro.

4 COMBATTIMENTO E AUTODIFESA

Proteggere non significa aggressività, ma responsabilità.



ELEMENTI DI GIOCO

- Combattimento controllato
- Strategia e tattica
- Autodifesa
- Valutazione del rischio
- Sicurezza in allenamento

COMPETENZE

- Coraggio
- Intelligenza
- Decisione
- Gestione emotiva
- Integrità

MESSAGGIO

La forza al servizio della vita e della dignità.

5 KUNG FU NELLA VITA

Ogni gesto, dentro e fuori la palestra, è una scelta di valore.



I PRINCIPI DEL KUNG FU



RISPETTO

Rispetto delle persone, delle regole, degli altri e della natura.



LEALTÀ

Essere leali, senza inganni e con correttezza.



SOLIDARIETÀ

La forza prima dell'io, ognuno per il bene di tutti.



INCLUSIONE

Il Kung Fu è per tutti: nessuna esclusione, nessuna discriminazione.



RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del mio ruolo, dei compagni, del gruppo e della comunità.



ARMONIA

Allenarsi con equilibrio per migliorare e vivere in armonia.



CRESCITA INTERIORE

Cultivare mente, corpo e spirito per diventare persone migliori.



IL KUNG FU FORMA
CITTADINI RESPONSABILI
CHE COSTRUISCONO PACE

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita, alla libertà e alla sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere sottoposto a tortura o a trattamenti crudeli, inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di riunione e di associazione pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione. L'educazione sviluppa pienamente la persona umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono uguali davanti alla legge e hanno diritto a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARZIALE

Diritto a una giusta e pubblica udienza davanti a un tribunale imparziale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale e internazionale in cui i diritti e le libertà possano essere pienamente realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri verso la comunità, nella quale è libero e pieno sviluppo della sua personalità.



Non alleno il conflitto per battere l'altro. Alleno il rispetto per vivere in pace.



IL PARADOSSO DELLA FORZA

Non combatto per dominare. Mi alleno per proteggere. Non gareggio per vincere. Cresco per servire.

“

I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale. Iniziano nel momento in cui, entrando in palestra, scelgo di essere leale, di non escludere nessuno, di rispettare me stesso e gli altri. Così anche nel Kung Fu può vivere il vero spirito dei diritti.

”

I VALORI CHE CI GUIDANO



RISPETTO
ogni persona



RESPONSABILITÀ
verso sé e gli altri



DIGNITÀ
diritti e doveri



COOPERAZIONE
e inclusione



GIUSTIZIA
ed equità



IMPEGNO
per il bene comune



PACE
e solidarietà

I BENEFICI PER LA COMUNITÀ

- ✓ Forma persone consapevoli e responsabili
- ✓ Costruisce comunità più coese e inclusive
- ✓ Promuove diritti e cittadinanza attiva
- ✓ Migliora salute, benessere e qualità della vita
- ✓ Genera sviluppo sociale ed economico sostenibile



UN SISTEMA INTEGRATO PER FORMARE EDUCARE PERSONE, COSTRUIRE COMUNITÀ, PROMUOVERE DIRITTI E GENERARE BENESSERE SOCIALE ATTRAVERSO LO SPORT.



www.upkl.eu





**DO
DOVERE**



EDUCA IL CORPO



RESPONSABILITÀ



**DIRITTI UMANI
FORMA CITTADINI DEL MONDO**

IL NUOTO: EDUCA IL CORPO, SVILUPPA LA MENTE, PROMUOVE SALUTE E INCLUSIONE, COSTRUISCE COMUNITÀ.

PERCORSO TECNICO – PEDAGOGICO

1 SALUTO E FAIR PLAY

Il rispetto
apre ogni corsia.



TECNICA

- Saluto iniziale e finale
- Rispetto delle regole
- Ascolto e dialogo
- Gestione del punteggio
- Accoglienza e inclusione

VALORI

- Rispetto
- Umiltà
- Lealtà
- Cortesia
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Ogni nuotatore merita rispetto, sempre.

2 TECNICA INDIVIDUALE

Conosco il mio corpo
nell'acqua per
superare ogni sfida.



TECNICHE FONDAMENTALI

- Galleggiamento
- Respirazione
- Scivolamento
- Battuta di gambe
- Coordinazione braccia
- Stile libero, dorso, rana, delfino

COMPETENZE

- Autocontrollo
- Costanza
- Concentrazione
- Precisione
- Responsabilità

MESSAGGIO

La libertà personale nasce dal controllo di sé.

3 ALLENAMENTO E DISCIPLINA

L'impegno costante
trasforma il talento
in valore.



AZIONI DI ALLENAMENTO

- Programmazione
- Resistenza
- Velocità
- Forza e tecnica
- Recupero e benessere
- Valutazione dei progressi

COMPETENZE

- Determinazione
- Perseveranza
- Fiducia
- Gestione emotiva
- Integrità

MESSAGGIO

Nessun limite è invalicabile
per chi crede in sé stesso.

4 SICUREZZA E SALUTE

Il benessere mio e degli altri
è la nostra priorità.



ELEMENTI DI SICUREZZA

- Regole in piscina
- Prevenzione infortuni
- Primo soccorso
- Igiene e idratazione
- Ambiente sicuro

COMPETENZE

- Attenzione
- Cura di sé e degli altri
- Responsabilità
- Consapevolezza
- Solidarietà

MESSAGGIO

Proteggere la vita
è il primo gesto di rispetto.

5 IL NUOTO NELLA VITA

Ogni vasca è un passo
verso il benessere,
l'autonomia e
la cittadinanza attiva.



APPLICAZIONE NELLA VITA

- A scuola
- In famiglia
- Nel lavoro
- Nello sport
- Nella comunità

COMPETENZE

- Responsabilità
- Spirito di servizio
- Impegno sociale
- Supporto agli altri
- Cittadinanza attiva

I PRINCIPI DEL NUOTO



RISPETTO

Rispetto delle persone,
delle regole, degli altri
e dell'ambiente.



LEALTÀ

Gioco leale, senza
inganni e con
correttezza.



SOLIDARIETÀ

La squadra prima
dell'io, ognuno
per il bene di tutti.



INCLUSIONE

Il nuoto è per tutti:
nessuna esclusione,
nessuna discriminazione.



RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del
mio ruolo, dei compagni,
del gruppo e della comunità.



IMPEGNO

Allenarsi con costanza
per migliorare e dare
il massimo.



GIOIA DI NUOTARE

Divertirsi, imparare
e crescere con passione
e entusiasmo.



**IL NUOTO FORMA CITTADINI
RESPONSABILI CHE COSTRUISCONO
SALUTE, COMUNITÀ E PACE.**

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani
nascono liberi ed eguali
in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna
discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita,
alla libertà e alla
sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere
sottoposto a tortura
o a trattamenti crudeli,
inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di
riunione e di associazione
pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione.
L'educazione sviluppa
pienamente la persona
umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono eguali davanti
alla legge e hanno diritto
a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARIALE

Diritto a una giusta e pubblica
udienza davanti a un tribunale
imparziale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione
e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale e
internazionale in cui i diritti e
le libertà possano essere
pienamente realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri verso la
comunità, nella quale è libero e
pieno sviluppo della sua personalità.



Non alleno il
conflitto per
battere l'altro.
Alleno il rispetto
per vivere in pace.



IL PARADOSSO DELLA COMPETIZIONE

Non nuoto per vincere a tutti i costi.
Nuoto per diventare
la migliore versione di me stesso.

“ I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale.
Iniziano nel momento in cui, entrando in piscina,
scelgo di essere leale, di non escludere nessuno,
di rispettare me stesso e gli altri.
Così anche il nuoto può salvare vite e costruire pace. ”

**I VALORI
CHE CI GUIDANO**



RISPETTO
ogni persona



RESPONSABILITÀ
verso sé e gli altri



DIGNITÀ
diritti e doveri



COOPERAZIONE
e inclusione



GIUSTIZIA
ed equità



IMPEGNO
per il bene comune



PACE
e solidarietà

**I BENEFICI
PER LA COMUNITÀ**

- ✓ Forma persone consapevoli e responsabili
- ✓ Costruisce comunità più coese e inclusive
- ✓ Promuove diritti e cittadinanza attiva
- ✓ Migliora salute, benessere e qualità della vita
- ✓ Genera sviluppo sociale ed economico sostenibile



UN SISTEMA INTEGRATO PER FORMARE EDUCARE PERSONE, COSTRUIRE COMUNITÀ,
PROMUOVERE DIRITTI E GENERARE BENESSERE SOCIALE ATTRAVERSO LO SPORT.



www.upkl.eu



OUTDOOR PER I DIRITTI UMANI

DALLA NATURA ALLA CONSAPEVOLEZZA, DALL'AVVENTURA ALLA CITTADINANZA ATTIVA

“L'outdoor non è solo esplorare la natura,
ma scoprire se stessi, rispettare gli altri e prendersi cura del pianeta.”



L'OUTDOOR: EDUCA IL CORPO, APRE LA MENTE, RAFFORZA IL CARATTERE, PROTEGGE IL PIANETA, COSTRUISCE COMUNITÀ.

PERCORSO TECNICO – PEDAGOGICO

1 ESPLORA E RISPETTA

La natura è la nostra maestra.
Osserva, ascolta, rispetta.

TECNICA

- Preparazione e pianificazione
- Orientamento di base
- Lettura del territorio
- Scelta dell'equipaggiamento
- Gestione del rischio

VALORI

- Rispetto
- Curiosità
- Umiltà
- Silenzio
- Gratitudine

MESSAGGIO
Ogni passo in natura merita rispetto, sempre.

2 CONOSCI TE STESSO E SUPERA I TUOI LIMITI

L'avventura inizia quando esci dalla zona di comfort.

TECNICHE FONDAMENTALI

- Camminata e trekking
- Progressione su terreni vari
- Gestione dello sforzo
- Uso di corde e nodi base
- Primo soccorso outdoor

COMPETENZE

- Autocontrollo
- Resilienza
- Concentrazione
- Adattamento
- Responsabilità

MESSAGGIO
La libertà personale nasce dalla consapevolezza.

3 COLLABORA E COSTRUISCI

Nessuno raggiunge la vetta da solo.

AZIONI DI SQUADRA

- Pianificazione di gruppo
- Comunicazione efficace
- Supporto reciproco
- Soluzione dei problemi
- Decisioni condivise

COMPETENZE

- Cooperazione
- Empatia
- Fiducia
- Leadership positiva
- Inclusione

MESSAGGIO
Insieme affrontiamo le sfide, insieme raggiungiamo la meta.

4 VIVI L'AVVENTURA IN SICUREZZA

Il coraggio è agire con consapevolezza, non con incoscienza.

ELEMENTI DI SICUREZZA

- Valutazione del rischio
- Meteo e ambiente
- Procedure di emergenza
- Segnalazioni e comunicazioni
- Pianificazione e logistica

COMPETENZE

- Attenzione
- Prevenzione
- Calma
- Reazione efficace
- Gestione del gruppo

MESSAGGIO
La sicurezza protegge la libertà e la vita di tutti.

5 L'OUTDOOR NELLA VITA

Ogni esperienza all'aperto lascia un segno che dura per sempre.

APPLICAZIONE NELLA VITA

- A scuola
- In famiglia
- Nel tempo libero
- Nello sport
- Nella comunità

COMPETENZE

- Responsabilità
- Impegno sociale
- Spirito di servizio
- Cura del pianeta
- Cittadinanza attiva

I PRINCIPI DELL'OUTDOOR

RISPETTO

Rispetto delle persone, dell'ambiente, delle regole e di ogni forma di vita.

敬

LEALTÀ

Agire con onestà, fedeltà e coerenza verso gli altri e verso la natura.

誠

SOLIDARIETÀ

La squadra prima dell'io, ognuno per il bene di tutti.

和

INCLUSIONE

L'outdoor è per tutti: nessuna esclusione, nessuna discriminazione.

包

RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del mio ruolo, dei compagni, del gruppo e del pianeta.

責

IMPEGNO

Affrontare le sfide con determinazione e spirito positivo.

志

SORRIDI CREATIVITÀ

Divertirsi, imparare e vivere in armonia con l'ambiente.

榮

L'OUTDOOR FORMA CITTADINI
CONSAPEVOLI CHE PROTEGGONO
LA NATURA E COSTRUISCONO PACE.

DIRITTI UMANI COLLEGATI

- Art. 1 DIGNITÀ**
Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti.
- Art. 2 UGUAGLIANZA**
Nessuna discriminazione.
- Art. 3 SICUREZZA**
Diritto alla vita, alla libertà e alla sicurezza della persona.
- Art. 5 NON VIOLENZA**
Nessuno deve essere sottoposto a tortura o a trattamenti crudeli, inumani o degradanti.
- Art. 20 COOPERAZIONE**
Diritto alla libertà di riunione e di associazione pacifica.
- Art. 26 EDUCAZIONE**
Diritto all'educazione. L'educazione sviluppa pienamente la persona umana.
- Art. 7 GIUSTIZIA**
Tutti sono uguali davanti alla legge e hanno diritto a eguale protezione.
- Art. 10 GIUDIZIO IMPARZIALE**
Diritto a una giusta e pubblica udienza davanti a un tribunale imparziale.
- Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE**
Diritto alla libertà di opinione e di espressione.
- Art. 28 ORDINE SOCIALE**
Diritto a un ordine sociale e internazionale in cui i diritti e le libertà possano essere pienamente realizzati.
- Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ**
Ogni persona ha doveri verso la comunità, nella quale è libero e pieno sviluppo della sua personalità.



Non alleno il conflitto per battere l'altro. Alleno il rispetto per vivere in pace.



Non sfido la natura per dominarla. La rispetto per imparare, crescere e proteggerla.

“ I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale. Iniziano nel momento in cui, entrando in un bosco, scegli di non lasciare tracce, di non escludere nessuno, di aiutare chi è in difficoltà. Così anche l'outdoor può costruire un mondo migliore. ”

I VALORI
CHE CI GUIDANO



RISPETTO
ogni persona



RESPONSABILITÀ
verso sé e gli altri



DIGNITÀ
diritti e doveri



COOPERAZIONE
e inclusione



GIUSTIZIA
ed equità



IMPEGNO
per il bene comune



PACE
e solidarietà

I BENEFICI
PER LA COMUNITÀ

- ✓ Forma persone consapevoli e responsabili
- ✓ Costruisce comunità più coese e inclusive
- ✓ Promuove diritti e cittadinanza attiva
- ✓ Migliora salute, benessere e qualità della vita
- ✓ Genera sviluppo sociale ed economico sostenibile



UN SISTEMA INTEGRATO PER FORMARE EDUCARE PERSONE, COSTRUIRE COMUNITÀ,
PROMUOVERE DIRITTI E GENERARE BENESSERE SOCIALE ATTRAVERSO LO SPORT.



www.upkl.eu



PALLAVOLO FOR HUMAN RIGHTS

DAL SALUTO AL GIOCO, DALLA SQUADRA ALLA CITTADINANZA ATTIVA

"Io esercito il mio dovere di essere un essere umano libero,
rispettando i tuoi diritti. Così anche i miei diritti diventano sicuri."



**DO
DOVERE**



RESPONSABILITÀ



DIRITTI UMANI

LA PALLAVOLO È EDUCAZIONE: EDUCA IL CORPO, SVILUPPA IL CARATTERE, FORMA CITTADINI DEL MONDO

PERCORSO TECNICO - PEDAGOGICO

1 SALUTO E FAIR PLAY

Il rispetto apre il gioco



TECNICA

- Saluto iniziale e finale
- Rispetto delle regole
- Ascolto e dialogo
- Gestione del punteggio
- Accoglienza e inclusione

VALORI

- Rispetto
- Umiltà
- Lealtà
- Cortesia
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Ogni persona merita rispetto, sempre.

2 TECNICA INDIVIDUALE

Imparo a controllare me stesso
per essere utile alla squadra



TECNICHE FONDAMENTALI

- Palleggio
- Bagher
- Battuta
- Schiacciata
- Muro
- Alzata

COMPETENZE

- ✓ Autocontrollo
- ✓ Coordinazione
- ✓ Concentrazione
- ✓ Perseveranza
- ✓ Disciplina
- ✓ Responsabilità

MESSAGGIO

La libertà personale nasce dal controllo di sé.

3 GIOCO DI SQUADRA

Collaboro per un obiettivo
comune



AZIONI DI SQUADRA

- Comunicazione
- Copertura
- Rotazione
- Sostegno
- Passaggio
- Collaborazione

COMPETENZE

- ✓ Cooperazione
- ✓ Empatia
- ✓ Fiducia
- ✓ Comunicazione
- ✓ Solidarietà
- ✓ Inclusione

MESSAGGIO

Nessuno segna da solo:
insieme costruiamo, insieme cresciamo.

4 PARTITA (COMPETIZIONE)

Regole, impegno,
rispetto reciproco



ELEMENTI DI GIOCO

- Strategia
- Scelta
- Adattamento
- Gestione errori
- Resilienza

COMPETENZE

- ✓ Leadership positiva
- ✓ Gestione emozioni
- ✓ Decisione
- ✓ Fair Play
- ✓ Resilienza
- ✓ Integrità

MESSAGGIO

Vincere è onorare le regole.
Perdere è crescere.

5 DO (LA VIA)

La pallavolo nella vita
quotidiana



APPLICAZIONE NELLA VITA

- In famiglia
- A scuola
- Nel lavoro
- Nella comunità
- In Europa
- Nel mondo

I PRINCIPI DELLA PALLAVOLO



RISPETTO

Rispetto delle persone,
delle regole, degli arbitri
e dell'avversario.



LEALTÀ

Gioco leale, senza
inganni e con
correttezza.



SOLIDARIETÀ

La squadra prima
dell'io, ognuno
per il bene di tutti.



INCLUSIONE

La pallavolo è per tutti:
nessuna esclusione,
nessuna discriminazione.



RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del
mio ruolo, dei compagni,
del campo e della comunità.



IMPEGNO

Allenarsi con costanza
per migliorare e dare
il massimo.



GIOIA DI GIOCARE

Divertirsi, imparare
e crescere con passione
e entusiasmo.



LA PALLAVOLO FORMA
CITTADINI RESPONSABILI
CHE COSTRUISCONO PACE

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani
nascono liberi ed eguali
in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna
discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita,
alla libertà e alla
sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere
sottoposto a tortura
o a trattamenti crudeli,
inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di
riunione e di associazione
pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione.
L'educazione sviluppa
pienamente la persona
umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono uguali davanti
alla legge e hanno diritto
a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARZIALE

Diritto a una giusta e pubblica
udienza davanti a un tribunale
imparziale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione
e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale e
internazionale in cui i diritti e le
libertà possano essere pienamente
realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri verso la comunità,
nella quale è libero e pieno sviluppo della
sua personalità.



Non alleno il
conflitto per
battere l'altro.
Alleno il rispetto
per vivere in pace.



Non gioco per vincere a tutti i costi.
Gioco per diventare
una persona migliore.

“ I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale.
Iniziano nel momento in cui, entrando in campo,
scelgo di esercitare il mio dovere di essere una persona
libera, disciplinata e responsabile, affinché anche l'altro
possa vivere pienamente i propri diritti. ”

”



Rispetto
ogni persona



Conosco
i miei doveri



Esercito la mia libertà
con responsabilità



Promuovo i diritti
degli altri



Costruisco
la pace

LA PALLAVOLO È UNA VIA: RISPETTO. IMPEGNO. COOPERAZIONE. RESPONSABILITÀ. PACE.

RUGBY PER I DIRITTI UMANI

DAL CAMPO AL CUORE, DALLA SQUADRA ALLA COMUNITÀ

"Il rugby non è solo uno sport, è una scuola di vita. Rispetto, coraggio, lealtà, solidarietà: valori che costruiscono persone e comunità."



**DO
DOVERE**



EDUCA IL CORPO



RESPONSABILITÀ



**DIRITTI UMANI
FORMA CITTADINI DEL MONDO**

IL RUGBY: EDUCA IL CORPO, ALLENA IL CARATTERE, CREA LEGAMI, COSTRUISCE COMUNITÀ.

PERCORSO TECNICO - PEDAGOGICO

1 SALUTO E FAIR PLAY

Il rispetto apre il gioco e crea fiducia.



TECNICA

- Saluto iniziale e finale
- Rispetto delle regole
- Ascolto e dialogo
- Gestione del punteggio
- Accoglienza e inclusione

VALORI

- Rispetto
- Umiltà
- Lealtà
- Cortesia
- Riconoscere l'altro

MESSAGGIO

Ogni giocatore merita rispetto, sempre.

2 TECNICA INDIVIDUALE

Conosco il mio corpo per agire al meglio con consapevolezza.



TECNICHE FONDAMENTALI

- Passaggio
- Placcaggio sicuro
- Ricezione
- Calcio
- Break
- Fuori gioco
- Posizionamento

COMPETENZE

- Autocontrollo
- Costanza
- Concentrazione
- Precisione
- Responsabilità

MESSAGGIO

La libertà personale nasce dal controllo di sé.

3 GIOCO DI SQUADRA E STRATEGIA

Insieme siamo più forti: la squadra vince, il singolo cresce.



AZIONI DI SQUADRA

- Avanzamento
- Supporto
- Difesa organizzata
- Ruck e maul
- Line-out
- Strategie di gioco

COMPETENZE

- Cooperazione
- Empatia
- Fiducia
- Comunicazione
- Solidarietà
- Inclusione

MESSAGGIO

Nessuno vince da solo: insieme costruiamo, insieme cresciamo.

4 IMPEGNO E RESILIENZA

Non arrendersi mai: dal sacrificio nasce il carattere.



ELEMENTI DI GIOCO

- Resistenza
- Velocità
- Forza
- Tecnica sotto fatica
- Gestione degli errori
- Disciplina tattica

COMPETENZE

- Coraggio
- Determinazione
- Perseveranza
- Tenacia
- Gestione emotiva
- Integrità

MESSAGGIO

Ogni caduta è un'occasione per rialzarsi più forti.

5 DO (LA VIA)

Il rugby nella vita quotidiana: valori che restano in ogni scelta.

APPLICAZIONE NELLA VITA

- A scuola
- In famiglia
- Nel lavoro
- Nello sport
- Nella comunità

COMPETENZE

- Responsabilità
- Impegno sociale
- Spirito di servizio
- Supporto agli altri
- Cittadinanza attiva



I PRINCIPI DEL RUGBY



RISPETTO

Rispetto delle persone, delle regole, degli altri e dell'avversario.



LEALTÀ

Gioco leale, senza inganni e con correttezza.



SOLIDARIETÀ

La squadra prima dell'io, ognuno per il bene di tutti.



INCLUSIONE

Il rugby è per tutti: nessuna esclusione, nessuna discriminazione.



RESPONSABILITÀ

Mi prendo cura del mio ruolo, dei compagni, del gruppo e della comunità.



IMPEGNO

Allenarsi con costanza per migliorare e dare il massimo.



GIOIA DI GIOCARE

Divertirsi, imparare e crescere con passione e entusiasmo.



**IL RUGBY FORMA
CITTADINI RESPONSABILI
CHE COSTRUISCONO PACE**

DIRITTI UMANI COLLEGATI



Art. 1 DIGNITÀ

Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti.



Art. 2 UGUAGLIANZA

Nessuna discriminazione.



Art. 3 SICUREZZA

Diritto alla vita, alla libertà e alla sicurezza della persona.



Art. 5 NON VIOLENZA

Nessuno deve essere sottoposto a tortura o a trattamenti crudeli, inumani o degradanti.



Art. 20 COOPERAZIONE

Diritto alla libertà di riunione e di associazione pacifica.



Art. 26 EDUCAZIONE

Diritto all'educazione. L'educazione sviluppa pienamente la persona umana.



Art. 7 GIUSTIZIA

Tutti sono uguali davanti alla legge e hanno diritto a eguale protezione.



Art. 10 GIUDIZIO IMPARIALE

Diritto a una giusta e pubblica udienza davanti a un tribunale imparziale.



Art. 19 LIBERTÀ DI ESPRESSIONE

Diritto alla libertà di opinione e di espressione.



Art. 28 ORDINE SOCIALE

Diritto a un ordine sociale e internazionale in cui i diritti e le libertà possano essere pienamente realizzati.



Art. 29 DOVERI VERSO LA COMUNITÀ

Ogni persona ha doveri verso la comunità, nella quale è libero e pieno sviluppo della sua personalità.



Non alleno il conflitto per battere l'altro. Alleno il rispetto per vivere in pace.



IL PARADOSSO DELLA FORZA

Non vinco per dominare. Gioco per crescere insieme e rendere il mondo migliore.

“ I diritti umani non iniziano davanti a un tribunale. Iniziano nel momento in cui, entrando in campo, scelgo di essere leale, di non escludere nessuno, di rispettare me stesso e gli altri. Così anche il rugby può vivere i propri diritti. ”

**I VALORI
CHE CI GUIDANO**



RISPETTO
ogni persona



RESPONSABILITÀ
verso sé e gli altri



DIGNITÀ
diritti e doveri



COOPERAZIONE
e inclusione



GIUSTIZIA
ed equità



IMPEGNO
per il bene comune



PACE
e solidarietà

**I BENEFICI
PER LA COMUNITÀ**

- ✓ Forma persone consapevoli e responsabili
- ✓ Costruisce comunità più coese e inclusive
- ✓ Promuove diritti e cittadinanza attiva
- ✓ Migliora salute, benessere e qualità della vita
- ✓ Genera sviluppo sociale ed economico sostenibile