



Istituto Tecnico Economico
Pietro Martini
CAGLIARI

28 Febbraio 2025

Circolare numero 369

Corso di Difesa Personale

Si comunica a Studenti e Genitori che sarà attivato, a partire dal mese di marzo 2025 un secondo corso di Difesa personale nell'ambito dell'ampliamento dell'offerta formativa, della durata di 30 ore. Il percorso ha l'obiettivo di migliorare l'autostima, attraverso la valutazione delle possibili situazioni di pericolo, della gestione del blocco emotivo nelle situazioni di stress, insegnando anche le tecniche di autodifesa, liberazione dalle prese e leve difensive. Gli studenti interessati alla frequenza potranno presentare la propria candidatura entro e non oltre le ore 14:00 del giorno 5 marzo 2025 utilizzando il proprio account @itemartini.org e compilando il modulo google al seguente link:

<https://forms.gle/xJJiGr9V9Jhp8EpdA>

Potranno presentare istanza tutti gli studenti che non sono impegnati in altri corsi e/o hanno abbandonato corsi avviati nel corrente anno scolastico. Le lezioni, che inizieranno il 10 marzo e si svolgeranno nella sede di Via Cabras secondo il calendario che verrà comunicato in seguito. Per gli studenti del triennio, la frequenza del corso per il 70% delle ore complessive varrà come PCTO. Se le richieste dovessero superare le 20 candidature, verranno selezionati i partecipanti sulla base dell'ordine di arrivo delle istanze.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO Domenico Ripa