



Istituto Tecnico Economico
Pietro Martini
CAGLIARI

10 Febbraio 2024

Circolare numero 256

Progetto “Corso di Difesa Personale”

Si comunica a Studenti e Genitori che, anche quest'anno, sarà attivato, a partire dal mese di febbraio 2024 un **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 17 febbraio 2024** utilizzando il proprio account @itemartini.org e compilando il modulo google al seguente link: <https://forms.gle/KKdL18AhoFsmk5Xb6>

Le lezioni, che inizieranno nella seconda metà di febbraio e si concluderanno entro il mese di maggio, 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