



Circolare nr. *vedasi segnatura*
Vicenza, 7 gennaio 2025

Agli studenti delle classi terze
p.c. ai loro Genitori
p.c. ai Docenti delle classi terze
p.c. al Personale ATA
Sede

Oggetto: **corso di Autodifesa.**

Si informa che, nell'ambito del progetto di educazione alla salute e in collaborazione con il Dipartimento di Scienze Motorie, viene proposto alle classi terze un corso di **autodifesa** della durata di 4 ore.

In allegato si trova una sintetica scheda con gli obiettivi del corso, il calendario e le aule degli incontri.

I docenti in orario di servizio garantiranno la sorveglianza.

Agli studenti e alle studentesse delle classi coinvolte verrà somministrato, al termine del percorso e a discrezione del docente di scienze motorie della classe, un breve test. Le attività saranno considerate come ore di **educazione civica**.

Per chiarimenti sono a disposizione il prof. Luca Augusto De Rugna (augusto.derugna@liceoquadri.it) e la prof.ssa Alessandra Grendene (alessandra.grendene@liceoquadri.it).

Cordiali saluti.

DOCENTE REFERENTE
Prof. ssa Alessandra Grendene

IL DIRIGENTE
Dott.ssa Isabella Bartolone
*Documento firmato digitalmente ai sensi del Codice
dell'Amministrazione digitale e norme ad esso connesse*





LICEO QUADRI

Allegato – Scheda dell'attività

Gli obiettivi del corso sono:

- imparare a riconoscere il pericolo;
- apprendere le pratiche di autodifesa;
- ampliare la conoscenza ed il controllo del proprio corpo;
- accrescere la sicurezza nell'affrontare situazioni di pericolo;
- gestire la paura e l'aggressività, propria e altrui;
- sperimentare modelli di comportamento in situazioni critiche;

Calendario incontri

Data	Classi	Orario		Aula
		dalle ore	alle ore	
22/01/2025 25/01/2025	3^ASA	11:10	13:00	Aula MM
18/01/2025 25/01/2025	3^ASC	8:10	10:00	Palestra
13/01/2025 18/01/2025	3^ASE	11:10	13:00	Aula MM
14/01/2025 21/01/2025	3^BSA	9:05	10:55	Palestra
17/01/2025 03/02/2025	3^BSC	9:05 11:10	10:55 13:00	Aula MM
14/01/2025 16/01/2025	3^BSE	11:10 8:10	13:00 10:00	Aula MM Palestra
24/01/2025 27/01/2025	3^CSA	9:05 11:10	10:55 13:00	Aula MM
11/02/2025 13/02/2025	3^CSC	10:00 8:10	12:05 10:00	Aula MM
31/01/2025 04/02/2025	3^CSE	11:10 9:05	13:00 10:55	Aula MM
01/02/2025 08/02/2025	3^DSA	9:05	10:55	Palestra
30/01/2025 06/02/2025	3^DSE	9:05	10:55	Palestra
15/01/2025 22/01/2025	3^ESA	8:10	10:00	Palestra
11/02/2025 13/02/2025	3^FSA	8:10 10:00	10:00 12:05	Aula MM