



ISTITUTO SUPERIORE DI ISTRUZIONE SECONDARIA "A. VOLTA"

81031 - AVERSA

Via dell'Archeologia, 78/80

Tel. Segreteria 081/5026078

fax 081/0083959

Distretto Scolastico n.15 - C.F. 81001090612 - Cod. Mecc. CEIS03700T

e-mail CEIS03700T@istruzione.it - sito www.isisvoltaaversa.it

Circolare n. 151

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE - "A VOLTA" - AVERSA
Prot. 0015416 del 13/12/2024
II (Uscita)

Al personale Docente
Al Sito Web

Oggetto: Evento di Difesa Personale - A cura dell'Associazione Kosmos Self Defence per le classi quarte

Si comunica che **il giorno 16 dicembre 2024 dalle ore 9:00**, in collaborazione con l'Associazione Kosmos Self Defence, si terrà un evento formativo dedicato alla difesa personale rivolto agli studenti delle classi quarte.

L'iniziativa ha l'obiettivo di sensibilizzare gli studenti sui temi della sicurezza personale, della prevenzione dei rischi e della gestione consapevole e responsabile di situazioni di pericolo.

L'evento sarà condotto da esperti professionisti del settore, con particolare attenzione a tecniche semplici ed efficaci, utili in caso di necessità.

Programma dell'evento

1. Introduzione alla difesa personale: significato, applicazioni e utilità.
2. Tecniche di base di autodifesa: postura, movimenti e reazioni in situazioni di pericolo.
3. Consapevolezza e autocontrollo: strategie per prevenire situazioni di rischio.
4. Simulazioni pratiche: esercitazioni di difesa personale in scenari controllati.

L'incontro mira a fornire agli studenti strumenti pratici per affrontare situazioni di stress o pericolo, promuovendo al contempo il rispetto reciproco e la valorizzazione della propria sicurezza fisica ed emotiva. L'attività sarà così organizzata:

- **dalle ore 09:00 alle ore 10:30** saranno coinvolte le classi 4 A ET; 4 A INF; 4 B INF; 4 C TLC; 4 E INF;
- **dalle ore 10:30 alle ore 12:00** saranno coinvolte le classi 4 F IDD; 4 G IDD; 4 A MEC; 4 B MEC; 4 A OD; 4 B OD.

Le classi coinvolte nel primo turno, a conclusione dell'evento, faranno rientro in aula per proseguire il normale orario scolastico.

Si ringrazia per la collaborazione.

Il Dirigente Scolastico

Ing. Michele Di Tommaso

Documento firmato digitalmente ai sensi del Codice dell'Amministrazione Digitale e normat4a connessa