

Corso di difesa personale rivolto alle classi III della scuola secondaria di I grado “Trebeschi” di Sirmione

PRESENTAZIONE

Un corso di difesa personale si presenta come un percorso per acquisire sicurezza in sé stessi e per affrontare o meglio prevenire situazioni di pericolo in contesti di vita giornaliera. Si impara ad acquisire strumenti per:

- valutare un'eventuale aggressione;
- gestire lo stress e reagire in situazioni dove la propria incolumità fisica e psichica viene compromessa;
- comprendere i nostri limiti fisici e psichici;
- conoscere gli aspetti legali che tutelano la persona al verificarsi di situazioni di violenza personale, fatta o subita.

Gli argomenti proposti per un corso di difesa personale prevedono:

- differenza tra **prevenzione** alle situazioni di pericolo e **azione** durante le situazioni di pericolo;
- costruzione di un bagaglio tecnico e teorico tale da evitare situazioni di pericolo;
- cenni agli aspetti legali;
- come far fronte alle situazioni di pericolo: stima delle circostanze, consapevolezza, azione, tecniche di self-defense;
- distinguere tra pregiudizi e realtà;
- valutare se reagire o non reagire.

ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

- Il corso sarà strutturato in **5 lezioni** nelle date di **giovedì 5,12,19 e 26 febbraio 2026** e **giovedì 6 marzo 2026 dalle ore 14 alle 15**.
- Tale attività verrà svolta presso la **palestra della scuola secondaria di I grado “Trebeschi” di Sirmione**.
- Le cinque sedute prevederanno lezioni pratiche e teoriche. Alle partecipanti verrà consegnato un'informativa sul programma svolto.
- Il corso verrà tenuto da Samuel Bondoni, insegnante di arti marziali.
- Il numero massimo di partecipanti è **20**.
- Il corso è riservato alle **alunne delle classi terze** ed eventualmente delle classi inferiori se disponibili i posti.
- Il corso è gratuito, offerto dal comune di Sirmione.

MODULO D'ISCRIZIONE AL CORSO DI DIFESA PERSONALE

Giovedì 5,12,19 e 26 febbraio 2026 e giovedì 6 marzo 2026 dalle ore 14 alle 15 presso la palestra della scuola secondaria di I grado "Trebeschi" di Sirmione.

Al termine delle lezioni e prima di iniziare il corso, le/gli alunne/i potranno usufruire di 5-10 minuti per consumare uno spuntino.

Il corso è limitato a **20 partecipanti**, con precedenza alle alunne delle terze. L'iscrizione va effettuata entro mercoledì 4 febbraio 2026, consegnando il presente modulo al banco dei collaboratori scolastici. La partecipazione è garantita in base all'ordine di iscrizione. Se rimarranno posti liberi, la partecipazione al corso potrà essere estesa anche alle alunne delle classi inferiori, fino al raggiungimento del numero massimo previsto.

Il/la sottoscritto/a, genitore dell'alunna/o

....., frequentante la classe sez. della scuola secondaria di I grado di Sirmione,

A U T O R I Z Z A

il/la proprio/a figlio/a a partecipare al corso sopra indicato.

Sirmione,

FIRMA

.....