



UNIONE EUROPEA

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per la Programmazione  
Direzione Generale per Interventi in materia di edilizia  
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per  
l'istruzione e per l'innovazione digitale  
Ufficio IV



Cairoli  
Classico Contemporaneo

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Liceo Classico Statale "Ernesto Cairoli"  
Via Dante, 11 21100 Varese  
Tel. 0332.281690 - Fax 0332.235250

[www.liceoclassicovarese.gov.it](http://www.liceoclassicovarese.gov.it)

[VAPC020001@istruzione.it](mailto:VAPC020001@istruzione.it) - [VAPC020001@pec.istruzione.it](mailto:VAPC020001@pec.istruzione.it)

Cod. fisc. 80015900121 Cod. mecc. VAPC020001



Comunicazione n.204  
Del 01/03/2018  
a.s. 2017/18

Agli studenti delle classi 4<sup>^</sup> Ginnasio e 1<sup>^</sup> Liceo  
Ai loro genitori

Oggetto: Corsi PON (Fondi Europei) riservati agli studenti di IV Ginnasio e  
1<sup>^</sup> Liceo

Gli studenti in indirizzo, utilizzando la scheda allegata, potranno iscriversi ai  
corsi pomeridiani sottoelencati che verranno realizzati, a partire dal corrente  
mese, presso il Liceo Cairoli.

Si indicano altresì i posti disponibili e si fa presente che le iscrizioni verranno  
accolte, per ciascun corso, fino ad esaurimento dei posti indicati nella  
seguente tabella:

Titolo modulo	ore	Allievi	Docente	Tutor
Training autogeno	30	20	Dr.ssa Reggiori	Prof.ssa Longo

**Calendario 10 incontri: 8/15/22 marzo - 6/10/19 aprile - 3/10/17/24 maggio – Sono possibili 5 ulteriori incontri: 4/7/11/14/18 giugno dalle 14,15 alle 16,15**

Training autogeno: un metodo naturale per gestire l'ansia e migliorare la concentrazione

Alla fine del corso che cosa SAPRETE:  
 come agisce il training autogeno  
 riconoscere l'ansia positiva e l'ansia limitante  
 che cosa accade quando l'ansia esplode: gli attacchi di panico

Alla fine del corso che cosa SAPRETE FARE:  
 utilizzare il potere del respiro  
 eseguire gli esercizi di rilassamento  
 ascoltare, dare spazio e fidarsi delle sensazioni del corpo  
 godere del piacere nelle piccole cose  
 usare stratagemmi per la gestione degli attacchi di panico

Titolo modulo	ore	Allievi	Docente	Tutor
PROGETTO MULTI- FITNESS: PILATES MATWORK, AERO GAG TONE, AERO STEP	30	20	Prof.ssa D'Alfonso	Prof. Partegiani
TCHOUKBALL & BADMINTON	30	18	Prof.ssa D'Alfonso	Prof. Partegiani

I Corsi saranno effettuati nei giorni Mercoledì e Giovedì, secondo il calendario sottostante, con inizio dal 14 del mese di marzo 2018 e si terranno presso la Palestra di via XXV Aprile, Varese. All'atto dell'iscrizione è obbligatorio presentare il certificato medico di idoneità sportiva non agonistica, senza il quale non sarà possibile frequentare i corsi.

Mercoledì	14 marzo 2018:	Pilates (15-16) e Gag (16-17)
Giovedì	15 marzo 2018:	Tchoukball (14.30-16) e Step (16-17)
Mercoledì	21 marzo 2018:	Pilates (15-16) e Gag (16-17)
Giovedì	22 marzo 2018:	Tchoukball (14.30-16) e Step (16-17)
Mercoledì	28 marzo 2018:	Pilates (15-16) e Gag (16-17)
Mercoledì	4 aprile 2018:	Pilates (15-16) e Gag (16-17)
Giovedì	05 aprile 2018:	Tchoukball (14.30-16) e Step (16-17)
Mercoledì	11 aprile 2018:	Pilates (15-16) e Gag (16-17)
Giovedì	12 aprile 2018	Tchoukball (14.30-16) e Step (16-17)
Mercoledì	18 aprile 2018:	Pilates (15-16) e Gag (16-17)
Giovedì	19 aprile 2018	Tchoukball (14.30-16) e Step (16-17)
Giovedì	26 aprile 2018	Tchoukball (14.30-16) e Step (16-17)
Mercoledì	02 maggio 2018:	Pilates (15-16) e Gag (16-17)
Giovedì	03 maggio 2018	Tchoukball (14.30-16) e Step (16-17)
Mercoledì	09 maggio 2018:	Pilates (15-16) e Gag (16-17)
Giovedì	10 maggio 2018	Tchoukball (14.30-16) e Step (16-17)
Mercoledì	16 maggio 2018:	Pilates (15-16) e Gag (16-17)
Giovedì	17 maggio 2018	Tchoukball (14.30-16) e Step (16-17)
Mercoledì	23 maggio 2018:	Pilates (15-16) e Gag (16-17)
Giovedì	24 maggio 2018	Tchoukball (14.30-16) e Step (16-17)

---

Mercoledì	30 maggio 2018:	Badminton (15-16)
Giovedì	31 maggio 2018:	Badminton (15-17)
Mercoledì	6 giugno 2018:	Badminton (15-17)
Giovedì	7 giugno 2018:	Badminton (15-17)
Mercoledì	13 giugno 2018:	Badminton (15-17)
Giovedì	14 giugno 2018:	Badminton (15-17)
Mercoledì	20 giugno 2018:	Badminton (15-17)
Giovedì	21 giugno 2018:	Badminton (15-17)

Il Dirigente Scolastico  
Prof. Salvatore Consolo

Al Dirigente Scolastico  
Liceo Classico E. Cairoli

Il/La Sottoscritto/a .....

Genitore di ..... della classe.....,

richiede l'iscrizione del proprio figlio ai corsi seguenti

Titolo modulo	Scelta
Training autogeno	<input type="checkbox"/>
PROGETTO MULTI-FITNESS: PILATES MATWORK, AERO GAG TONE, AERO STEP	<input type="checkbox"/>
TCHOUKBALL & BADMINTON	<input type="checkbox"/>

FIRMA DEL GENITORE

Firma dello studente

Data

NB. da consegnare entro il 6 marzo alla sig.ra Teresa Bacca (postazione davanti all'ufficio di presidenza)