



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



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

VAPC020001@istruzione.it - VAPC020001@pec.istruzione.it

Cod. fisc. 80015900121 Cod. mecc. VAPC020001



Comunicazione n.17

Del 14/09/2018

a.s. 2018/19

CUP E34C16000020006

Agli studenti del Ginnasio, della 1[^]Liceo e
ai loro genitori

Oggetto: Corsi PON (Fondi Europei)

Gli studenti in indirizzo, utilizzando la scheda allegata, potranno iscriversi ai corsi pomeridiani sottoelencati che verranno realizzati, a partire dal mese di ottobre , 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 | 16 | 20 | Dr.ssa Reggiori | Prof.ssa Longo |

Calendario 8 incontri da 2 ore ciascuno dalle 14.30 alle 16.30: 11/18/25 ottobre-8/15/22 novembre -- Sono possibili 2 ulteriori incontri: 29 novembre e 6 dicembre

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 di:

- mercoledì e giovedì (14.30 – 16) per il Multifitness
- lunedì (14.30 – 16) e mercoledì (16 – 17) per il Tchoukball & Badminton

secondo il calendario allegato, con inizio ad Ottobre 2018.

Tutte le attività si terranno presso la Palestra del liceo Cairoli 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.

Il Dirigente Scolastico
Prof. Salvatore Consolo

PON 2018
CALENDARIO MULTIFITNESS
(PILATES – GAG – STEP)
(20 incontri da 1 ora e 30 = **30 ore** complessive)

| MERCOLEDI 14.30 – 16 | GIOVEDI' 14.30 – 16 |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 3 OTTOBRE | 4 OTTOBRE |
| 10 OTTOBRE | 11 OTTOBRE |
| 17 OTTOBRE | 18 OTTOBRE |
| 24 OTTOBRE | 25 OTTOBRE |
| 31 OTTOBRE | |
| 7 NOVEMBRE | 8 NOVEMBRE |
| 14 NOVEMBRE | 15 NOVEMBRE |
| 21 NOVEMBRE | 22 NOVEMBRE |
| 28 NOVEMBRE | 29 NOVEMBRE |
| 5 DICEMBRE | 6 DICEMBRE |
| 12 DICEMBRE | |

PON 2018
CALENDARIO TCHOUKBALL & BADMINTON
12 incontri da 1 ore e 30 + 12 incontri da 1 ora
30 ore complessive

| LUNEDI 14.30 - 16 | MERCOLEDI 16-17 |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 OTTOBRE TCHOUKBALL | 3 OTTOBRE TCHOUKBALL |
| 8 OTTOBRE TCHOUKBALL | 10 OTTOBRE TCHOUKBALL |
| 15 OTTOBRE TCHOUKBALL | 17 OTTOBRE TCHOUKBALL |
| 22 OTTOBRE TCHOUKBALL | 24 OTTOBRE TCHOUKBALL |
| 29 OTTOBRE TCHOUKBALL | 31 OTTOBRE TCHOUKBALL |
| 5 NOVEMBRE TCHOUKBALL | 7 NOVEMBRE TCHOUKBALL |
| 12 NOVEMBRE BADMINTON | 14 NOVEMBRE BADMINTON |
| 19 NOVEMBRE BADMINTON | 21 NOVEMBRE BADMINTON |
| 26 NOVEMBRE BADMINTON | 28 NOVEMBRE BADMINTON |
| 3 DICEMBRE BADMINTON | 5 DICEMBRE BADMINTON |
| 10 DICEMBRE BADMINTON | 12 DICEMBRE BADMINTON |
| 17 DICEMBRE BADMINTON | 19 DICEMBRE BADMINTON |

Modulo di iscrizione

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 24 settembre alla sig.ra Teresa Bacca (postazione davanti all'ufficio di presidenza)