

## CORSO DI AGGIORNAMENTO DOCENTI SCUOLA SECONDARIA I E II GRADO 2025-2026

### DIFESA PERSONALE

#### DESTINATARI

Il CUS Bologna ha pensato di presentare per questo anno scolastico due corsi di aggiornamento dedicati ai docenti della Scuola Secondaria di 1° e 2° grado.

il primo corso di aggiornamento sarà incentrato sull'attività di HOCKEY, mentre il secondo sarà dedicato alla disciplina della DIFESA PERSONALE;

il corso di **DIFESA PERSONALE** si svolgerà il giorno giovedì **23 ottobre 2024** dalle dalle 15.00 alle 17.00

- presso impianto sportivo Record - Palestra Judo

#### OBIETTIVI e FINALITÀ DIFESA PERSONALE

- Teoria della Difesa Personale: Lezioni su principi di autodifesa, aspetti legali e psicologici.
- Approccio alle Tecniche di base: Esercitazioni pratiche su tecniche di autodifesa, inclusi attacchi e difese comuni.

#### PROGRAMMA delle due giornate

- **15.00** – Accoglienza
- **15.10** – Inizio attività
- **17.00** – Saluti finali

*\*\*\* Si consiglia un vestiario comodo, scarpe ginniche e una borraccia.*

#### CONTATTI

Mail: [cusb.scuole@unibo.it](mailto:cusb.scuole@unibo.it)