



Liceo Statale “Ettore MAJORANA”

Scientifico, Linguistico, Scientifico opzione Scienze Applicate
Via Ratti, 88 - 20017 RHO (MI) tel. 029302358
Codice ministeriale MIPS120003 – Codice fiscale 93527280155
Sito web www.liceomajoranarho.edu.it
mips120003@istruzione.it PEC: mips120003@pec.istruzione.it



Rho, 23 gennaio 2023

**Agli Studenti
Alle Famiglie degli Studenti
Ai Docenti
Al DSGA
Al Perdonale ATA
Al Sito**

Circolare N. 187

Oggetto: Iscrizione ai moduli di Palestra pesi e Pattinaggio a rotelle Scienze Motorie e Sportive del progetto PON 10.2.2A-FDRPOC-LO- 2022-182 “Per la Scuola, competenze e ambienti per l’apprendimento 2014-20”

Si comunica che sono aperte le iscrizioni ai moduli di Scienze Motorie e Sportive del progetto PON in oggetto organizzati dal Liceo Majorana.

Verranno attivati due moduli che si pongono come principale obiettivo il miglioramento e il potenziamento delle capacità, abilità e competenze motorie.

Un modulo è dedicato a PALESTRA PESI e si svolgerà nello spazio dedicato. È previsto l’utilizzo dei macchinari presenti oltre ad esercitazioni di potenziamento a corpo libero, il tutto finalizzato all’apprendimento delle varie metodiche di allenamento della forza.

L’altro modulo è dedicato all’avviamento della pratica del PATTINAGGIO INLINE svolto all’interno della palestra grande. È previsto l’utilizzo di pattini inline con protezioni (casco e polsiere). Il corso è finalizzato all’apprendimento dei fondamentali di base e all’avviamento della pratica fitness attraverso l’utilizzo dei pattini.

Al modulo PALESTRA PESI possono iscriversi gli studenti del triennio di tutti gli indirizzi.

Al modulo PATTINAGGIO INLINE possono iscriversi tutti gli studenti.

Durata e modalità di svolgimento

Per ognuno dei moduli sono previste 30 ore di attività per un totale di 15 incontri. Le lezioni di ciascun modulo si svolgeranno secondo il calendario sotto riportato, a partire da fine gennaio - febbraio e si concluderanno entro il mese di maggio 2023.

Iscrizione

Gli studenti interessati a partecipare sono invitati a compilare il modulo Google al link corrispondente al corso scelto e riportato di seguito entro e non oltre il **27 gennaio 2023**.

Per l’iscrizione è richiesto il **certificato medico per l’attività sportiva non agonistica** (richiedendo l’apposito modulo ai docenti di scienze motorie il certificato potrà essere rilasciato gratuitamente).

Frequenza e Attestato

Si invitano gli studenti a considerare, prima dell’iscrizione, che tali moduli richiedono **impegno e assiduità** nella frequenza degli incontri. È previsto il rilascio dell’attestato di partecipazione solo per

quegli studenti che avranno frequentato almeno per il 75% del totale delle ore previste. Il corso verrà attivato e proseguirà solo nel caso in cui il numero di partecipanti ad ogni singola lezione non sia inferiore a 9.

Esperto	Tutor	Modulo	Data inizio	Destinatari	Link Iscrizione
Prof. Rognoni	Prof.ssa Zorzet	Palestra pesi	01/02/23 Mercoledì	Studenti triennio	https://forms.gle/rAZkhJYMqqH9TtR86
Prof. Longo	Prof. Mantegazza	Pattinaggio	30/01/23 Lunedì	Tutti gli studenti	https://forms.gle/YKtreDY7Y1iqY66j7

Calendario degli incontri			
Lezione	Orario	Palestra pesi	Pattinaggio inline
1	14:15-16:15	01/02/2023	30/01/2023
2	14:15-16:15	08/02/2023	06/02/2023
3	14:15-16:15	15/02/2023	13/02/2023
4	14:15-16:15	22/02/2023	20/02/2023
5	14:15-16:15	01/03/2023	27/02/2023
6	14:15-16:15	08/03/2023	06/03/2023
7	14:15-16:15	15/03/2023	13/03/2023
8	14:15-16:15	22/03/2023	20/03/2023
9	14:15-16:15	29/03/2023	27/03/2023
10	14:15-16:15	12/04/2023	17/04/2023
11	14:15-16:15	19/04/2023	26/04/2023
12	14:15-16:15	26/04/2023	03/05/2023
13	14:15-16:15	03/05/2023	10/05/2023
14	14:15-16:15	10/05/2023	15/05/2023
15	14:15-16:15	17/05/2023	22/05/2023

Il calendario potrebbe subire delle variazioni in base alle attività collegiali dei docenti

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Dott.ssa Elisa Iacazio

*(Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art.3, c. 2 del D.lgs. n. 39/93)*