

Informazioni sull'invio

Form: Presentazione Progetti ed Attività

Inviato da maggioni.manuela

Mar, 06/06/2023 - 22:00

212.78.2.15

**Denominazione** Arrampicata sportiva

**Responsabile** Maggioni Manuela

**Attività/Progetto**

Progetto "Attività motoria sportiva"

**Obiettivi**

- Conoscere le diverse modalità di arrampicata, in ambiente artificiale e naturale
- Apprendere le tecniche specifiche dei movimenti, nella progressione di scalata
- Conoscere le componenti fisiche, psicologiche ed emozionali che intervengono nella pratica di questo sport in continua evoluzione e crescita
- Sperimentarle con i compagni, in un rapporto di condivisione e aiuto reciproco
- Prendere consapevolezza delle proprie capacità condizionali (forza, resistenza specifica, mobilità articolare) e di coordinazione speciale (equilibrio, combinazione ed accoppiamento, differenziazione spazio-temporale e orientamento)
- Riflettere sulle componenti psicologiche: conoscere le proprie risorse emozionali, come la fiducia in se stessi, il controllo della paura, e la capacità di concentrazione e l'anticipazione motoria, individuando quando il movimento non è più sotto controllo.

**Descrizione attività e modalità operative (min 800/max 2000 caratteri)**

Le attività verranno proposte nelle strutture private e specializzate:

Palestre attrezzate con pannelli d'arrampicata

Gli alunni verranno accompagnati nelle strutture adibite all'arrampicata, dove verranno presi in carico dagli istruttori FASI o da Guide alpine professioniste, in genere in rapporto stabilito di 1/10 alunni.

Periodo di realizzazione :

**dal** Lun, 18/09/2023

**al** Gio, 30/05/2024

Durata tempo :

**Numero ore settimanali o giornaliere:**

giornaliere

**Numero ore totali:**

**Svolgimento in tempo**

- curricolare
- extracurricolare

Destinatari :

Settore Economico

Terze

Settore Tecnologico

Terze

Classi che aderiranno (Delibera Cdc)

**Numero partecipanti:**  
**Eventuale costo di partecipazione al progetto**

Quota richiesta

€ 27,00

Risorse umane

Interne

I docenti di scienze motorie e sportive: Maggioni Manuela, Mauri Sabrina, Clementi ALice, Redaelli Cristian,

Gilardoni Chiara e un docente da nominare

Esterne

Libero professionista

**Numero ore coordinamento** 20

**Numero ore eccedenti per la pratica sportiva** 0

Risorse necessarie

Strutture (laboratori, aule, ecc.)

Strutture esterne: Palestra di arrampicata specializzata (ad es. Orobia Climbing di Curno, Big Wall, Brugherio o altre da valutare)

**Firma**

Maggioni Manuela

MGGMNL67L43F133E

maggioni.manuela@issvigano.edu.it

06/06/2023 - 21:30

**URL (15/06/2023 - 09:54 ):**

<http://www.old.issvigano.edu.it/node/2153/submission/2049?destination=node/2153/submission/2049>