

## LABORATORIO di SCIENZE MOTORIE

### **"IL CORPO MI PARLA"**

E' un'attività motoria rivolta alle ragazze e ai ragazzi che hanno intenzione di migliorare:

- la postura
- la mobilità della colonna vertebrale
- la capacità di sentirsi
- la respirazione
- la capacità di rilassamento
- l'esprimere se stessi e le proprie capacità
- il sentirsi bene con se stessi e con gli altri

#### OBIETTIVI E COMPETENZE

- conoscenza e coscienza di sé
- espressione di sé
- fiducia in sé

#### CONTENUTI

- esercizi di mobilità articolare soprattutto della colonna vertebrale
- esercizi di stretching
- esercizi svolti lentamente, posizioni tenute, posizioni tratte dallo yoga
- esercizi di rilassamento
- esercizi di respirazione
- esercizi di postura

#### MATERIALE

Tuta da ginnastica, felpa, calzini.

#### VERIFICA

Osservazione diretta dei miglioramenti.

#### CRITERI ORGANIZZATIVI

Al corso potranno accedere gli studenti dell'istituto.

L'attività motoria verrà svolta il lunedì dalle 14.20 alle 16.00, nei giorni:

16, 23, 30 ottobre,

13, 20 novembre,

4, 11 dicembre 2017,

nella sede di via Malfatti.

Conduce la prof.ssa Teresa Campana,  
docente di Scienze Motorie del Liceo A. Rosmini.