

LABORATORIO di SCIENZE MOTORIE

"IL CORPO MI PARLA"

E' un'attività motoria rivolta alle ragazze 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:

10, 17, 24 ottobre,

7, 21, 28 novembre,

5 dicembre 2016,

nella sede di via Malfatti.

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