

LICEO "A. ROSMINI"

LABORATORIO di SCIENZE MOTORIE

"IL CORPO MI PARLA"
PREVENZIONE DEI PARAMORFISMI

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 le studentesse e gli studenti del Liceo Rosmini.

Conduce la prof.ssa Teresa Campana,