



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto d'Istruzione Superiore G. Bertacchi
Istituto Capofila Rete provinciale: Competenze Per Lo Sport
Via XI Febbraio, 6 – 23900 LECCO

Progetto di Rete "Ambiente e cultura sportiva a.s. 2019/20"

Corso di

JUMPING WAYS

Obiettivi:

Corso di avvicinamento al Jumping ways: si tratta di una disciplina sportiva che permette di conoscere e sviluppare il nostro bagaglio motorio ponendoci di fronte a ostacoli di diverso tipo. Imparando a conoscere e superare diversi tipi di ostacoli in palestra e in contesto urbano, diventiamo polivalenti perché le tecniche usate sono: corsa, salto, arrampicata! L'idea di fondo è imparare a fare una corsa senza interruzioni, superando tutti gli ostacoli frapposti.

Attraverso un percorso di allenamento progressivo i ragazzi impareranno a prendere consapevolezza delle proprie potenzialità fisico-motorie e mentali che gli saranno necessarie per affrontare in sicurezza e con crescente confidenza gli spazi e le loro articolazioni.

Il concetto di spazio, inteso nella vita quotidiana come semplicemente "esterno" o come "luogo di transizione" passiva muterà, diventando un luogo di movimento che stimola infinitamente la nostra inventiva e spinge a raggiungere una armonia e una potenza motoria che non avremmo sospettato di possedere.

Modalità:

10 incontri di un'ora ciascuno; una lezione a settimana il LUNEDÌ

dalle ore 14.30 – 15.30 presso la palestra IIS. Bertacchi Lecco – Via XI Febbraio, 6 Lecco

Prima lezione: lunedì 24 febbraio 2020

Costo

30 euro - iscrizione