



**ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"PRIMO LEVI"**

*Liceo classico, liceo scientifico,
liceo delle scienze applicate, liceo sportivo*

Via Sansovino, 6/a - 31044 Montebelluna (Treviso)
Tel: 0423 23523 / 338-7562553 – Fax: 0423 602623

Sito web: www.iisprimolevi.gov.it
Email: segreteria@liceolevi.it – tvls00300b@pec.istruzione.it
Codice Fiscale: 83005750266

Circ. n.°159/Studenti
Circ. n.°164//Docenti

Montebelluna, 25 febbraio 2017

Agli studenti interessati
Ai genitori
p.c. docenti di scienze motorie
alla DSGA
- LORO SEDI

Oggetto: Avvio Attività sportive integrative Progetto: Levi, move it! Laboratorio di palestra

Per conto della Prof.ssa Ferronato, si comunica che saranno avviati due corsi da 7 incontri dell'attività in oggetto secondo il calendario allegato, c/o palestra "The Box Sporting Club" Via Buziol, 15 – Montebelluna.

Le date del PRIMO CORSO sono: Lezione teorica a scuola 6/3 dalle 14.00 alle 15.30
Lezioni pratiche 7-10-17-21-24-28 marzo dalle 13.45 alle 16.15
(ad eccezione del 7/3/2017 che è dalle 14.30 alle 17.00)

Le date del SECONDO CORSO sono: Lezione teorica a scuola 21/4 dalle 14.00 alle 15.30
Lezioni pratiche 2-5-9-12-16-19 maggio dalle 13.45 alle 16.15

Il costo totale del corso è di 24 € e va effettuato entro il 6 marzo con una delle seguenti modalità:

- Bonifico sul c/c della VENETO BANCA IBAN IT79F0503561821095570024107
- Versamento sul c/c postale 11409315 o bonifico IBAN IT40T0760112000000011409315
- BANCOMAT / POS presente allo sportello della Segreteria alunni.

Il versamento deve essere effettuato in un'unica soluzione, a nome dell'alunno, indicando come causale "Attività sportive integrative: Levi,move it! Laboratorio di palestra"

Gli iscritti al corso raggiungeranno autonomamente la sede della palestra e dalla stessa se ne andranno autonomamente previa autorizzazione scritta (cifr. tagliando sotto riportato) dei genitori, se minorenni, oppure propria, se maggiorenni.

Tale autorizzazione e la stampa del bonifico, per entrambi i corsi, è da consegnare entro il 6 marzo all'insegnante referente, prof.ssa Lidia Ferronato, prima dell'inizio del corso.

Cordiali saluti.

Responsabile del procedimento: DSGA/AA Tudica Ioana



Per il Dirigente Scolastico
prof.ssa Antonella Tracina

(da ritagliare, da far sottoscrivere a uno dei genitori e da presentare al relatore prima dell'inizio dell'attività in oggetto)

Il sottoscritto _____, genitore dello studente/della studentessa _____ frequentante la classe dell'I.I.S. "P. Levi" di Montebelluna attesta di aver preso visione della circ. n° / STUDENTI ed autorizza lo/la studente/studentessa a partecipare all'attività in oggetto
(luogo, data e firme) _____

Attività sportiva integrativa pomeridiana

Progetto: LEVI, move it! LABORATORIO di PALESTRA



<i>Descrizione dell'attività:</i>	Organizzazione e realizzazione di un laboratorio teorico-pratico di palestra volto alla conoscenza ed utilizzo dei macchinari da cardiofitness ed isotonici di una moderna palestra
<i>Obiettivi formativi</i>	<ul style="list-style-type: none">• Incrementare la conoscenza di attività sportive non abituali• Incrementare il benessere fisico e psichico attraverso la pratica sportiva• Stimolare momenti di socializzazione e cooperazione• Favorire lo sviluppo di corretti stili di vita
<i>Contenuti</i>	<ul style="list-style-type: none">✓ Conoscenza ed utilizzo delle principali macchine cardiofitness (Horizontal e Vertical Bike; Top; Tapis Roulant; Ellittico; Wave; Step)✓ Conoscenza ed utilizzo delle principali macchine isotoniche (Leg press orizzontale e a 45°, Leg extension, Leg curl , Abductor machine, Chest press, Pectoral machine, Lat machine, Rowing machine, Multipower, Panca piana ed inclinata, Panca scott)

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscenza ed esecuzione di diversi esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi (bilancieri, manubri, medball, kettlebell, ecc.) ✓ Indicazioni di postura e di esecuzione corretta degli esercizi ✓ Indicazioni di corretta respirazione durante l'esecuzione degli esercizi ✓ Come proteggere la colonna vertebrale e consigli per la sicurezza ✓ Principi generali di allenamento con sovraccarichi ✓ Le possibilità di incremento delle qualità neuromuscolari ed organiche tramite l'uso dei sovraccarichi a ritmo esecutivo lento e veloce ✓ Differenze fra l'uso di macchine e quello dei "pesi liberi" ✓ Differenze fra esercizi base e complementari ✓ Caratteristiche del programma per un principiante ✓ Carico esterno e carico interno ✓ Definizione di forza e sue classificazioni (massima, veloce e resistente) ✓ Le contrazioni muscolari: concentriche, eccentriche, isometriche e pliometriche. ✓ Concetti di serie, ripetizioni e recuperi ✓ Calcolo indiretto del massimale ✓ Calcolo della frequenza cardiaca massima e del range di lavoro ✓ Le fasi nella seduta di allenamento ✓ Concetti di microciclo e macrociclo nella periodizzazione ✓ La supercompensazione ✓ Il sovrallenamento ✓ I DOMS
<i>Destinatari</i>	Tutti gli alunni dell'Istituto
<i>Collaborazioni, partenariati</i>	Palestra The Box Sporting Club
<i>Durata del progetto o periodo di realizzazione</i>	Le attività si svolgeranno per un totale di 7 laboratori
<i>Sede di realizzazione</i>	Via Buziol, 15 – Montebelluna (TV)
<i>Modalità di partecipazione</i>	Adesione libera, previa comunicazione entro le modalità stabilite
<i>Docente referente</i>	Prof.ssa Lidia Ferronato
<i>Eventuale mail di riferimento</i>	lidiaferronato@liceolevi.it
<i>Note a margine</i>	Contributo di € 4 ad ingresso per l'utilizzo della struttura privata.