



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
PRIMO LEVI MONTEBELLUNA

LICEO CLASSICO • LICEO SCIENTIFICO • LICEO SCIENTIFICO OPZIONE BILINGUISMO • LICEO SPORTIVO
LICEO DELLE SCIENZE APPLICATE • LICEO DELLE SCIENZE APPLICATE OPZIONE BILINGUISMO

VIA SANSOVINO 6/A - 31044 MONTEBELLUNA (TREVISO) TEL: 0423 23523 / 338 7562553 - FAX: 0423 602623
www.iisprimolevi.gov.it - email: segreteria@liceolevi.it - pec: tvis00300b@pec.istruzione.it - cod. fisc. 83005750266

Circ. n.° 140 /Studenti
Circ. n.° 142/Docenti

Montebelluna, 30/01/2018

Agli studenti della 3 A Sportivo
Ai genitori
p.c. Docenti di Scienze Motorie

alla DSGA

- LORO SEDI

Oggetto: **Laboratorio di palestra**

Per conto della Prof.ssa Ferronato, si comunica che sarà avviato un laboratorio di 5 incontri dell'attività in oggetto secondo il calendario allegato:

Il laboratorio si svolgerà c/o palestra "The Box Sporting Club" Via Buziol, 15 – Montebelluna il mercoledì dalle 14.00 alle 16.00 il 21 e 28 febbraio, il 7, 14 e 28 marzo 2018.

Il costo totale del corso è di 20 € e va effettuato entro il 16 febbraio 2018 con una delle seguenti modalità:

- Bonifico sul c/c della INTESA SAN PAOLO IBAN : IT76 K030 6964 7071 0000 0046 003
- 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 "Laboratorio di palestra 3 A sportivo"

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 16 febbraio all'insegnante referente, prof.ssa Lidia Ferronato, prima dell'inizio del corso.

Cordiali saluti.



IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Ing. Ezio Toffano

Ezio Toffano

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3, comma 2 del D.Lgs 39/1993

Responsabile del procedimento: DSGA/A.A. T.C.

(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 classedell'I.I.S. "P. Levi" di Montebelluna attesta di aver preso visione della circ. n°140 / STUDENTI e Circ n 142
ed autorizza lo/la studente/studentessa a partecipare all'attività in oggetto.

(luogo, data e firme) _____

LABORATORIO di PALESTRA



<p><i>Descrizione dell'attività:</i></p>	<p>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</p>
<p><i>Obiettivi formativi</i></p>	<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
<p><i>Contenuti</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscenza ed utilizzo delle principali macchine cardiofitness (Horizontal e Vertical Bike; Top; Tapis Roulant; Elittico; 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>	Gli alunni della classe 3 A sportivo
<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 5 laboratori di mercoledì' pomeriggio in orario curricolare
<i>Sede di realizzazione</i>	Via Buziol, 15 – Montebelluna (TV)
<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.