

Corso pomeridiano sportivo 18.19

ATLETICA LEGGERA/Postura e allenamento funzionale alla prestazione

<p>L'atletica è solo correre veloce o per tanto tempo, saltare, lanciare o marciare?</p>	
<p>Oppure vuoi diventare abile, conoscere come funziona il tuo corpo, acquisire una postura utile alla prestazione atletica, diventare forte o resistente in funzione delle tue propensioni?</p>	
<p>E' uno sport che richiede passione, sacrificio, fatica e voglia di mettersi in gioco con gli altri e con sé stessi.</p>	
<p>Superato l'impatto iniziale in cui ti è richiesta molta concentrazione per capire come stai muovendo corpo, potrai intravedere un progetto di miglioramento a lunga scadenza che porta ad una maggiore consapevolezza e ti farà provare a una gioia forte e piena quando vincerai su te stesso e con gli altri.</p>	

Il corso prevede 2 incontri settimanali di due ore dalle 14.15 alle 16.15 (lunedì e giovedì) in cui si lavora per gruppi di interesse e livello, alternando allenamenti per il miglioramento delle abilità, a sedute di allenamento della prestazione e della postura. Per avviare le attività occorrono minimo 30 studenti tra gli iscritti al liceo.

E' consentita l'iscrizione ad una sola seduta di allenamento a scelta in base alle esigenze.

Il COSTO annuale è compreso tra gli 80 e i 90€ da definirsi a cura del CdI.

Il conduttore
Americo Pietro Gigante