

**PROGETTO SCUOLA APERTA a.s. 2019/2020**

**Laboratorio di Skateboard**

Plesso Leonardo da Vinci

Docente: **Giovanni Nova, istruttore FISR**

con la presenza di un docente della scuola

	<b>Obiettivi specifici</b>
<b>a)</b>	Conoscere la tavola da skateboard e saperla usare in modo appropriato (prime tecniche)
<b>b)</b>	Lavorare sulla capacità di concentrazione, sull'equilibrio, sulla coordinazione, sull'attenzione a ciò che ci circonda
<b>c)</b>	Imparare a trasformare la paura in prudenza
<b>d)</b>	Prestare attenzione al terreno e a chi ci circonda per usare la tavola in modo corretto

<b>Programma di dettaglio</b>	<b>Data dell'incontro</b>	<b>Orario</b> (dalle ... alle ...)
1. Conoscenza del gruppo, indicazione delle attività che verranno svolte, organizzazione del lavoro e primi esercizi con la tavola	<b>10-12-2019</b>	14.15-16.15
2. Esercizi sulla coordinazione e sull'equilibrio. La tavola da skateboard, com'è, come si usa.	<b>17-12-2019</b>	14.15-16.15
3. Esercizi sull'uso della tavola. Una panoramica sullo skateboard e sul suo utilizzo. L'importanza della FISR, Federazione Italiana Sport Rotellistici	<b>07-01-2020</b>	14.15-16.15
4. Esercizi sull'uso della tavola, individuali e a coppie.	<b>14-01-2020</b>	14.15-16.15
5. Esercizi sull'uso della tavola.	<b>21-01-2020</b>	14.15-16.15
6. Esercizi sull'uso della tavola.	<b>28-01-2020</b>	14.15-16.15
7. Prime tecniche di uso dello skateboard	<b>04-02-2020</b>	14.15-16.15
8. Prime tecniche di uso dello skateboard	<b>11-02-2020</b>	14.15-16.15

TOTALE ORE DI DOCENZA: n. 16

Brugherio, 21-11-2019

FIRMA **Giovanni Nova**