

**ALLEGATO 1A - LABORATORI SPORTIVI ESPERTI INTERNI/ESTERNI A.S. 2025/2026**

LABORATORIO	CLASSE	N° CLASSI	INCONTRI PER CLASSE	ORE PER INCONTRO	DURATA DEL PROGETTO (IN ORE)	COSTO PREVISTO OMNICOMPRESIVO	PERIODO DI REALIZZAZIONE	REQUISITI RICHIESTI	LUOGO	ATTREZZATURE
BASEBALL	IV	4	4	2	32	576,00 €	aprile/maggio	Istruttore FIBS, formazione scienze motorie.	Campo sportivo	In dotazione alla scuola
DIFESA PERSONALE	V	4	4	2	32	576,00 €	pentamestre	Istruttore specializzato con esperienze a livello scolastico.	Move	Non necessarie
KARATE	I	6	4	2	48	864,00 €	pentamestre	Istruttore specializzato con esperienze a livello scolastico.	Move	Non necessarie
ORIENTEERING	I	6	6	2	76	1.330,00 €	febbraio/marzo	Istruttore FISO, con esperienze a livello scolastico.	Spazi interni/esterni dell' Istituto	In dotazione alla scuola
DANZA SPORTIVA	IV	4	4	2	32	576,00 €	marzo/aprile	Istruttore esperto.	Move	Non necessarie
PILATES/YOGA	V	4	4	2	32	200,00 €	novembre	Istruttore specializzato con esperienze a livello scolastico - docenti interni formati con eventuali cambi orario.	Move	Non necessarie
BILIARDO	triennio	da 2 a 4	4	2	40	200,00 €	da definire	Istruttore esperto.	Spazi interni/esterni dell' Istituto	Non necessarie
ULTIMATE	II	5	4	2	40	640,00 €	aprile/maggio	Istruttore federale, formazione scienze motorie	campo sportivo	In dotazione alla scuola
FUTSAL - calcio a 5	V	4	4	2	32	576,00 €	marzo/aprile	Istruttore federale, formazione scienze motorie	Istruttore federale, formazione scienze motorie	Istruttore federale, formazione scienze motorie

## CONTENUTI

Inquadramento storico e culturale della disciplina. Il regolamento. Pratica: sviluppo del gioco e comprensione delle regole.

Presentazione del corso: la prevenzione (atteggiamenti da assumere in strada, in treno, autobus, discoteca, casa, scuola, ecc), nozioni legali sulla difesa (art. 52 codice penale - difesa legittima). La difesa verbale (determinazione mentale, effetto sorpresa). La difesa fisica: le varie posizioni da assumere - gli spostamenti e le schivate - tecniche di difesa .

Inquadramento storico e culturale della disciplina. Il regolamento. Pratica: sviluppo di sequenze didattiche. Le figure.

Introduzione generale alla disciplina sportiva: cenni storici, tipologia di gara, regolamento. La bussola. La carta di orientamento: simbologia. Esercitazioni didattiche pratiche in diversi ambienti: scuola, campo sportivo, bosco.

L'importanza del ritmo nello sport e nello sviluppo delle abilità tecniche. Il ritmo nelle diverse basi musicali.

Presentazione del corso: brevi cenni storici, significato e senso della pratica del pilates. Le tecniche di respirazione. Le diverse posture: posture sedute, posture di flessibilità anteriore/posteriore, posture di allineamento, posture di torsione, posture di forza, posture di equilibrio. Il rilassamento.

Inquadramento storico e culturale della disciplina. Il regolamento. Pratica: sviluppo del gioco e comprensione delle regole.

Inquadramento storico, culturale della disciplina. Il regolamento. Pratica: sviluppo del gioco e comprensione delle regole.

Tecnica e tattica del calcio a 5. Differenze con il calcio a 11.