



Circolare nr. *vedasi segnatura*  
Vicenza, 11 gennaio 2025

Agli Studenti delle Classi  
3<sup>^</sup>ASA, 3<sup>^</sup>ASE, 3<sup>^</sup>BSA, 3<sup>^</sup>BSE,  
3<sup>^</sup>CSA, 3<sup>^</sup>CSC, 3<sup>^</sup>CSE, 3<sup>^</sup>DSA,  
3<sup>^</sup>DSE, 3<sup>^</sup>ESA, 3<sup>^</sup>FSA, 3<sup>^</sup>ASC  
p.c. ai loro Genitori  
p.c. ai Docenti delle Classi terze  
Sede

Oggetto: **progetto Scienze Motorie "Educhiamo l'equilibrio con la Ginnastica Attrezzistica".**

Si informa che il Dipartimento di Scienze Motorie organizza per le classi Terze in elenco un **corso di "ginnastica attrezzistica" di 10 ore** presso la palestra della Gymnica Vicentina situata in Viale Ferrarin, 56 (Vicenza). Le lezioni si svolgeranno durante le ore curricolari di Scienze Motorie

Agli studenti/sse delle classi coinvolte sarà somministrato, alla fine del percorso, un test di valutazione. I docenti di Scienze Motorie accompagneranno le loro classi e garantiranno la sorveglianza durante l'attività.

Si allega una scheda con gli obiettivi del corso e il calendario degli incontri.

Per chiarimenti sono a disposizione i docenti di Scienze Motorie e il referente del corso prof. Roberto Serraglio ([roberto.serraglio@liceoquadri.it](mailto:roberto.serraglio@liceoquadri.it)).

Cordiali saluti.

DOCENTE REFERENTE  
Prof. Roberto Serraglio

IL DIRIGENTE  
Dott.ssa Isabella Bartolone  
*Documento firmato digitalmente ai sensi del Codice  
dell'Amministrazione digitale e norme ad esso connesse*





## LICEO QUADRI

### Allegato – Scheda attività

#### Obiettivi del corso

- gestire il baricentro in situazioni di perdita di equilibrio guidato;
- migliorare la coordinazione inter-segmentaria;
- ampliare la conoscenza ed il controllo del proprio corpo;
- gestire le cadute in situazione protetta;
- aumentare la propriocezione rispetto al piano di appoggio;
- acquisire le tecniche di base degli esercizi a corpo libero e su attrezzi specifici.

#### calendario incontri

Classe	Docente Durata incontri	Date				
		Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
3 <sup>^</sup> ASA	Faccin G. Incontri da 1 h	29	1, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26	1	-	-
3 <sup>^</sup> ASE	Rigon G. Incontri da 1 h	25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22, 29	-	-
3 <sup>^</sup> ASC	Pontalti D. incontri da 2 h	-	1, 8, 15, 22	1	-	-
3 <sup>^</sup> BSA	Serraglio R. incontri da 2 h	28	4, 11, 18, 25	-	-	-
3 <sup>^</sup> BSE	Rigon G. Incontri da 1 h	21, 23, 28, 30	4, 6, 11, 13, 18, 20	-	-	-
3 <sup>^</sup> CSA	Bez G. Incontri da 1 h	20, 27	3, 10, 17, 24	10, 17, 24, 31	-	-
3 <sup>^</sup> CSC	Bassanese B. Incontri da 1 h	-	25, 27	4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27	-	-
3 <sup>^</sup> CSE	Bez G. Incontri da 1 h	-	-	11, 18, 25	1, 8, 15, 29	6, 13, 20
3 <sup>^</sup> DSA	Serraglio R. incontri da 2 h	-	-	8, 15, 22, 29	5	-
3 <sup>^</sup> DSE	Serraglio R. incontri da 2 h	-	13, 20, 27	6, 13	-	-
3 <sup>^</sup> ESA	Serraglio R. incontri da 2 h	29	5, 12, 19, 26	-	-	-
3 <sup>^</sup> FSA	Bez G. Incontri da 1 h	14, 16, 21, 23, 28, 30	4, 6, 18, 25	-	-	-