

TITOLO	CORSO DI ARRAMPICATA SPORTIVA
REFERENTE	Prof.ssa Paola Gianera
COLLABORATORI	Esterno: Istruttore FASI Marco Alfano Interno: Prof.ssa Paola Gianera
DESTINATARI	Massimo 30 studenti
OBIETTIVI	Fondere le componenti fisiche (utilizzo della forza, comprensione dello spostamento del baricentro, incremento della mobilità articolare) con l'aspetto più psicologico dell'attività dell'arrampicata (paura nell'affidare la propria sicurezza al compagno che rimane a terra, raggiungere altezze impegnative grazie alle proprie forze) Aumentare in modo significativo la consapevolezza dei partecipanti dei propri limiti e capacità
CONTENUTO/ATTIVITA'	20 ore di lezione , suddivise in 10 incontri di due ore l'uno, Gli allievi apprenderanno le tecniche dell'arrampicata sportiva utilizzando il sistema di coppia nella salita da secondo in cordata Si partirà dalla conoscenza dei materiali e dal loro corretto utilizzo (vestizione, nodi, uso dei moschettoni, dei grigri, dei discensori...) fino alle tecniche di arrampicata più semplici in parete verticale
DURATA	Da ottobre a maggio