



Ministero dell'Istruzione e del Merito

IIS "Giulio Casiraghi" – Liceo classico, linguistico e scientifico
Via Gorkj, 106 – Parco Nord - 20092 Cinisello Balsamo (Milano)
Tel: 02/6173001 - 02/6173828 - Codice iPA istsc_miis00100b

Alle studentesse e agli studenti
Alle famiglie
Al personale docente
Al personale ATA
Al sito WEB
Agli Atti
e, p.c. al DSGA

Oggetto: corso di arrampicata sportiva

Si comunica che, anche per questo anno scolastico sarà confermato il corso pomeridiano di arrampicata sportiva presso la palestra "Manga Climbing" di via Livraghi (MI).

Il corso avrà durata di 10 lezioni da 2 ore cadauna e affronterà i seguenti temi:

- Arrampicare come schema motorio di base: progressione didattica dal piano orizzontale al piano verticale.
- Movimenti base dell'arrampicata e primi fondamentali. Triangolo delle forze e punto di equilibrio
- Concetti di base nella salita con la corda nel piano verticale.
- Gestione reciproca dei mezzi di sicurezza nella salita con corda dall'alto e da primo di cordata

Saranno presenti istruttori qualificati della Federazione di Arrampicata e l'attrezzatura verrà fornita completamente dal Centro Manga Climbing.

CALENDARIO DELLE LEZIONI Orario: 15.00-17.00:

- Dicembre: martedì 5, 12, 19
- Gennaio: martedì 9, 16, 23, 30
- Febbraio: martedì 13, 20
- Marzo: martedì 12

Numero minimo di partecipanti: 8; Numero massimo di partecipanti: 15

Costo per 10 lezioni: 100€ (noleggio scarpe compreso), 70€ (noleggio scarpe escluso)

Per registrarsi, compilare il form al seguente link:

https://docs.google.com/forms/d/1dL0G02BQI48_sl7eDFtRvG6X4twk2RNcg9ECLDvs_pY/edit



Ministero dell'Istruzione e del Merito

IIS "Giulio Casiraghi" – Liceo classico, linguistico e scientifico

Via Gorkj, 106 – Parco Nord - 20092 Cinisello Balsamo (Milano)

Tel: 02/6173001 - 02/6173828 - Codice iPA istsc_miis00100b

Chiusura iscrizioni: lunedì 6 novembre 2023

Referente del progetto: Prof. Rosso Gianluca (rosso.gianluca@liceocasiraghi.edu.it)

Il Dirigente Scolastico
prof. Delio Pistolesi
(Firmato digitalmente ai sensi del Codice
dell'Amministrazione digitale e norme connesse)