

PARKOUR GYM MODULI 1 2 3 4

Moduli	ARGOMENTI	CONTENUTI	ORE DI LEZIONE	
			TEORIA	PRATICA
MS1	Il Parkour: finalità, obiettivi	Storia del Parkour. Studio delle capacità motorie di base e preparazione fisica di base	1h	
		Costruzione e progressione della lezione	1h	1h
		Studio elementi tecnici (CADUTA: atteggiamento del corpo in volo e preparazione all'atterraggio - ATERRAGGIO: in piedi, piedi mani, con rolling) - Studio elementi acrobatica di base: capovolta- ruota - verticali	30'	3'h
		Didattica parte 1: assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	30'	1h
		Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1
MS2	Teoria, tecnica e didattica, elementi tecnici: equilibrio, cat balance, monkey e kong	Cenni sulle competizioni: panorama Nazionale ed Internazionale	30'	
		Studio elementi tecnici (EQUILIBRIO: in volo, in quadrupedia, su arti superiori o inferiori - CAT)	1h	2h
		Didattica parte 2.1: assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	30'	
		Studio elementi tecnici (MONKEY - KONG - stacco a un piede o 2 piedi) -	1h	2h
		Didattica parte 2.2: assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	30'	30'
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1	
MS3	Teoria, tecnica e didattica, elementi tecnici: speed, dash, lazy e thief	Verifica prerequisiti: analisi oggettiva dell'allievo	1h	
		Studio elementi tecnici (SPEED - DASH)	1h	1h30'
		Didattica parte 3.1 : assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	30'	1h30'
		Studio elementi tecnici (LAZY - THIEF)	30'	1h
		Didattica parte 3.2: assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	30'	30'
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1	
MS4	Teoria, tecnica e didattica, elementi tecnici: precision, wall run, cat leap e studio di altri elementi tecnici	Comunicazione con la classe e con allievo. Approccio all'allievo	1h	
		Studio elementi tecnici (PRECISION - WALL RUN - CAT LEAP)	30'	2h
		Didattica parte 4: assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	30'	1h
		Strumenti: attrezzatura, ambiente, indoor outdoor	1h	
		Ripasso ed esercitazioni pratiche		2h
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1	