

Danza baby jazz

La **Danza Jazz** è una tipologia di ballo che racchiude in sé diversi stili e tecniche, legata alla tradizionale danza della comunità afro-americana che si è via via evoluta con i cambiamenti culturali contaminandosi con danze sociali, teatrali fino all'hip hop. I principi della danza jazz sono l'uso dell'energia e dell'improvvisazione. Fortemente coreografica, è caratterizzata da movimenti ampi molto espressivi, composti di ritmo e controritmico, con intervalli di salti, cadute e rialzate, tensioni e rilassamenti.

Ginnastica artistica

La **Ginnastica Artistica** è uno sport completo in quanto coinvolge tutti i distretti muscolari. Permette di accrescere la forza, la coordinazione, la destrezza, l'equilibrio, la velocità, la scioltezza e il senso del ritmo, mezzi fondamentali per la costruzione di uno schema motorio adatto allo svolgimento di qualsiasi altra disciplina sportiva. È uno sport di destrezza, sviluppa la capacità di essere padroni dei movimenti del proprio corpo, di poter apprendere e perfezionare rapidamente abilità di movimento e di utilizzare razionalmente queste abilità ed opportunamente adattarle in relazione alle esigenze di una situazione mutevole.

Ginnastica ritmica

La **Ginnastica Ritmica** è uno sport molto vicino alla danza, fortemente consigliato per le bambine perché favorisce la mobilità articolare e la tonicità muscolare, stimola la consapevolezza del proprio corpo e del movimento in relazione allo spazio e al ritmo. È uno sport allo stesso tempo individuale e di squadra, le ginnaste familiarizzano e fanno esercizi con attrezzi differenti tra cerchio, palla, clavette, nastro e fune. La Ginnastica Ritmica fonde danza, ginnastica, eleganza, fantasia e disciplina.

Aletica leggera

Lanciare, correre, saltare, camminare: l'**Aletica Leggera** permette di imparare molto di quello che il corpo umano può fare. I bambini, in un contesto ludico-motorio, imparano le principali discipline dell'atletica leggera attraverso l'utilizzo di attrezzature specifiche e incrementando notevolmente le proprie capacità psico-fisiche. Inoltre, permette di migliorare la salute psico-fisica allenando i muscoli e l'apparato respiratorio. Le discipline saranno sviluppate sotto l'attenta guida di un insegnante.



SPORT?

un gioco da ragazzi!

Judo

A PARTIRE DA 5 ANNI

Il **Judo** è una disciplina concepita con lo scopo di guidare l'uomo verso una sana convivenza civile ed equilibrata, basata sull'amicizia e la reciproca prosperità, ottenute grazie al miglior impiego delle proprie energie fisiche e mentale, per noi stessi e la società. Può essere definito un metodo d'educazione fisica e mentale basato su una disciplina di combattimento, d'attacco e difesa, a mani nude e costituisce un importante bagaglio culturale e formativo in tutte le fasi della vita dell'uomo.

Karate

A PARTIRE DA 5 ANNI

Il **Karate** è un'arte marziale di origine giapponese, divenuto oggi, oltre che valido strumento per la difesa personale, anche un'attività motoria che consente di raggiungere un elevato benessere psico-fisico. Si tratta infatti di una disciplina che sviluppa forza, resistenza, elasticità muscolare, flessibilità articolare, rapidità e coordinazione, senza tuttavia tralasciare aspetti propri di un'arte marziale quali spirito d'iniziativa, decisione, autocontrollo.

Psicomotricità attività motoria di indirizzo psicomotorio

La **Psicomotricità** consiste in un insieme di pratiche basate sul gioco e soprattutto sul gioco del movimento che accompagnano e aiutano l'evoluzione e l'espressione della personalità del bambino. L'educazione psicomotoria considera l'esperienza corporea come elemento fondamentale dello sviluppo dell'identità della persona e come espressione della sua vita emozionale. Lavorando sul corpo e sull'azione del bambino si va ad agire anche sulla sfera emotiva, relazionale e cognitiva, consentendo in tal modo l'armonico sviluppo della personalità del bambino.

Primi calci

Primi Calci è un'attività destinata ai bambini in cui l'aspetto ludico-motorio è predominante rispetto al resto. Attraverso esercitazioni con la palla o senza l'attività Primi Calci permette al bambino di sviluppare la conoscenza del proprio corpo, apprendere e migliorare le proprie capacità coordinative e accrescere la propria capacità di attenzione.

Pallavolo

La **Pallavolo** è tra gli sport più adatti ai bambini grazie ai benefici fisici che produce. La pallavolo migliora l'agilità, l'elevazione, la coordinazione e potenzia la muscolatura. È un gioco di squadra che permette di creare armonia con i compagni di squadra per cui ha indubbi benefici anche sulla personalità. Sviluppa il senso dell'altruismo e del gruppo. Essendoci dei ruoli definiti la pallavolo responsabilizza e accresce il senso del dovere.

SPORT?

un gioco da ragazzi!

per info su tutte le discipline
Tel. e fax 055 2591089
Dal Lunedì al Venerdì
dalle ore 8.30 alle 12.15
e dalle ore 15.30 alle 19.15

