

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.

Atletica leggera

L'**Atletica Leggera** è una "disciplina" altamente educativa e formativa. Obiettivi generali: miglioramento degli schemi motori di base, (camminare, correre, saltare, lanciare) delle capacità coordinative e condizionali (rapidità, resistenza, forza e mobilità). Conoscere e approfondire il concetto di crescita personale, di rispetto di se stessi e degli altri. Il corso è riservato ai bambini dell'ultimo anno della scuola dell'Infanzia, ai ragazzi della scuola Primaria e Secondaria di 1° grado. Per i più piccoli verrà curato l'aspetto ludico-motorio e per i più grandi l'aspetto promozionale-giocosco con l'avviamento all'atletica leggera.



SPORT?

un gioco da ragazzi!

Judo

A PARTIRE DA 5 ANNI

ACCRESCE IL SENSO DEL RISPETTO
DELL'AVVERSARIO E DELLE REGOLE

Il **Judo** è un'ottima disciplina sportiva per i bambini dai 5 anni in su dato che presenta il vantaggio di adattarsi nel migliore dei modi alle esigenze di sviluppo psicologico dei bambini: la necessaria cooperazione con i coetanei, il continuo contatto con gli altri, il proporsi come un gioco naturale, sono solo alcune delle caratteristiche peculiari di questo sport che favorisce non solo la formazione e lo sviluppo morfologico e funzionale del corpo ma anche il processo di maturazione dell'autonomia personale.

Karate

A PARTIRE DA 5 ANNI

ACCRESCE IL SENSO DEL RISPETTO
DELL'AVVERSARIO E DELLE REGOLE

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.

Gioca & Crea insieme

Il compito principale dell'attività motoria è quella di creare le condizioni affinché i bambini vengano in possesso dei requisiti necessari per acquisire la padronanza dello schema corporeo. Le attività proposte prevedono una partecipazione attiva del bambino, protagonista dell'esperienza, con l'obiettivo di migliorare le capacità coordinative, conoscitive, comunicative socializzanti in un contesto ludico.

Primi calci

Primi Calci è un'attività destinata ai bambini a cui piace giocare con la palla. Attraverso esercitazioni con e senza la palla, Primi Calci permette al bambino di sviluppare la conoscenza del proprio corpo, apprendere e affinare le capacità coordinative e migliorare la capacità di attenzione. Si iniziano a sperimentare situazioni tipiche di un sano gioco di squadra.

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. E' 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

