



LA **U.S. NAVE** ASD

ORGANIZZA L'**AVVIAMENTO** e **CORSI**

di **ATLETICA LEGGERA**

Per i nati negli anni 2013 - 2014 - 2015

Cat. ESORDIENTI 8/10 (certificato medico NON agonistico)

Per i nati negli anni 2011 -2012

Cat. RAGAZZE/RAGAZZI 12 (certificato medico agonistico)

MERCOLEDI' e VENERDI' dalle 17.00 alle 18.00



CAMPO SCUOLA ATLETICA LEGGERA di SORGANE (FI)

PROVA GRATUITA
con certificato medico

38 Euro (1^a iscr. UISP, assicurazione, kit abbigliamento + zaino)



+ 99 Euro a trimestre (fiscalmente detraibili per gli aventi diritto)

Per info: Paolo 3487414940 Leonardo 336320325 E-mail: info@usnave.it

Per iscrizioni: tutti i LUNEDI' dalle 19.00 alle 22.00 presso Circolo Nave a Rovezzano v. Villamagna III (FI)

In collaborazione con:



SPORT CLINIC CENTER

Atletica leggera per i bambini, perché è importante Correre, saltare e lanciare sono i movimenti base dell'atletica, uno degli sport per bambini più belli, per un uso più consapevole e del proprio corpo e delle proprie qualità fisiche. L'inserimento all'atletica leggera può coinvolgere anche bambini dai 7 anni, che potranno misurarsi, giocare e socializzare, all'aria aperta, con altri bambini, con il proprio corpo sotto la guida di istruttori esperti.

I benefici per i bambini Nei primi anni più che di atletica propriamente detta si può parlare di corsi di introduzione all'attività sportiva, che aiutano i bambini a scoprire le proprie potenzialità, a raffinare equilibrio e il coordinamento motorio, avviandoli allo sport come gioco.

Insomma, si dice, non a torto, che l'atletica leggera è la madre di tutti gli sport e in effetti è così: si impara a correre, a saltare, a lanciare, a coordinare i movimenti, a misurare le proprie capacità, a dosare la propria forza, a rispettare le regole ... tutti elementi propedeutici a qualsiasi attività sportiva e alla vita !!!!.

Iscrivere la o il tu* bambin* / ragazz* ad uno dei nostri corsi significa anche garantirgli la possibilità di vivere qualche ora all'aria aperta, anche quando fa freddo. Un'opportunità importante soprattutto per i bambini di oggi, super impegnati in attività che si svolgono prettamente al chiuso e che spesso vivono in città non propriamente 'a propria misura'.

La lezione, che si svolge 2 volte a settimana e ha la durata di un'ora, è suddivisa in tre parti: riscaldamento, fase centrale, gioco finale. Durante il riscaldamento i bambini vengono preparati fisicamente e psicologicamente al tema principale della lezione. Nella fase centrale si praticano le discipline dell'atletica leggera. Il gioco finale, invece, può essere a squadre o individuale e richiama il tema trattato durante la lezione.

I bambini/ragazzi iscritti ai nostri corsi di avviamento all'atletica leggera saranno guidati dai nostri istruttori qualificati tra gioco e regole per imparare a correre, saltare e lanciare senza mai annoiarsi e per poter, poi, specializzarsi, a partire dagli undici anni nella corsa ed affinare le proprie competenze in materia di resistenza, rapidità di reazione e velocità.

Specialità per la Categoria Ragazze/Ragazzi L'atletica leggera comprende diverse discipline, che presentano attività ed esercitazioni molto varie e differenti tra di loro. L'età della Categoria consente già di individuare le attitudini dell'atleta e specializzarne gli allenamenti. Abbiamo scelto di concentrare i nostri allenamenti sulle diverse specialità di corsa: velocità, ostacoli, mezzofondo, fondo e la staffetta. Le/i ragazz* vengono avvicinati alla corsa attraverso allenamenti specifici e indirizzati sulle diverse specialità in base alle loro diverse caratteristiche e attitudini personali.

NON FARE PANCHINA, FAI ATLETICA !!! .. ti aspettiamo

Per info: Paolo 3487414940 E-mail: info@usnave.it

Per iscrizioni: tutti i LUNEDI' dalle 19.00 alle 22.00 presso Circolo Nave a Rovezzano v. Villamagna III (FI)