

Corri, Salta, Lancia!

Corso di avviamento all'atletica organizzato dal G.S. Atletica Capoterra

Programma stagione 2017-2018

Premessa

Il corpo umano è fatto per correre, per saltare e per lanciare. Queste funzionalità che hanno permesso alla specie umana di sopravvivere in ambiente ostile sono ora spesso sotto-utilizzate in quanto le azioni motorie dell'uomo moderno sono principalmente svolte da mezzi meccanici. Anche le attività ludiche che tradizionalmente avevano un ruolo fondamentale nell'educazione motoria dei bambini, sono state soppiantate quasi completamente da giochi statici.

Obiettivi

Lo scopo principale del corso è quello di contribuire al recupero delle funzionalità motorie di base dei bambini e a far ritrovare loro il “piacere” del movimento.

Accanto all'educazione fisica, ci si propone di curare anche l'educazione “sportiva”, intesa come educazione al confronto con gli altri, al rispetto delle regole e dei concorrenti (mai “avversari”), al riconoscimento della dignità della sconfitta quando conseguita nonostante l'impegno.

Modalità

In questa fase l'approccio all'Atletica Leggera è finalizzato al condizionamento organico, allo sviluppo delle capacità coordinative e all'acquisizione degli elementi tecnici fondamentali dell'atletica. Attraverso il gioco e impiegando mezzi e attrezzi diversi (palle, cerchi, bastoni, ostacoli, materassini, ecc...) si avvicinerà il bambino alla pratica dell'Atletica Leggera.

Le principali abilità fisiche, quali: equilibrio, coordinazione, mobilità articolare, rapidità, forza e resistenza, saranno stimolate attraverso attività ludiche specifiche contenenti gli schemi motori di base. Verrà stimolato continuamente il confronto fra i bambini e l'impegno premiato a prescindere dal risultato.

I nostri istruttori seguiranno un programma che, inserendo esercizi di complessità crescente e mettendo in evidenza i progressi, stimoli nei ragazzi il confronto con loro stessi, il desiderio di migliorare e la passione per il movimento.

Informazioni pratiche

- Inizio attività: Martedì 3 Ottobre 2017
- Nati/e nel: 2007 – 2012 Corsi: Martedì e Giovedì 16.00 – 17.00
- Nati/e nel: 2003 – 2006 Corsi: Martedì, Giovedì e Venerdì 16.00 – 17.00 (da confermare)
- Sede del corso: Campo sportivo di Santa Rosa e palestra della scuola di via La Marmora
- Quota mensile € 10. Saranno offerti sconti per pagamenti cumulativi e per iscrizione multipla di fratelli e sorelle

In base al tipo di lezione ed alle condizioni climatiche, il corso si svolgerà all'aperto (pista di atletica) o al coperto (palestra di via La Marmora).

Contatti

Tel. 3313046773 (Lorenzo); e-mail info@atleticacapoterra.it; sito web www.atleticacapoterra.it; pagina facebook G.S. Atletica Capoterra