

SCUOLA DELLA TERRA

CORSO DI MULTISPORT

Per ragazzi/e dai 7 ai 14 anni

(dal III anno di Scuola Primaria al I anno di Scuola secondaria)

Ogni martedì pomeriggio

- dalle 17:00 alle 18:00

Cicli da 10 incontri

METODOLOGIA

Multisport nasce con una metodologia didattica specifica che ha alla base il **divertimento, scandito da giochi, percorsi e sfide**. Si tratta di una nuova attività proposta a ragazzi e ragazze che non fanno sport, si stanno orientando o già ne praticano. Verranno proposti esercizi con varie difficoltà ed obiettivi affinché non sia l'età cronologica a dettare l'obiettivo e la difficoltà, bensì quella biologica, cioè quella che determina il reale sviluppo potenziale. Gli esercizi saranno strutturati su differenti livelli e crescenti conquiste per stimolare al meglio le abilità motorie mantenendo uno spirito giocoso ed allegro. Gare di equilibrio, prove di forza e di agilità, esercitazioni di coordinazione sia individuali che di gruppo sono solo alcuni esempi delle attività che verranno affrontate sempre in maniera differente.



ATTREZZATURE E MATERIALI

L'attrezzo principale è il **proprio corpo e la gravità** che guida i nostri movimenti nel quotidiano. Durante le lezioni saranno usati materiali didattici che vanno ad integrare le attività proposte: **tappetini, trampolini, ostacoli, elastici, piccole palle zavorrate, funi, palle e specchi.**



FINALITÀ

Migliorare sia l'aspetto motorio che quello sociale contribuisce sensibilmente a sviluppare tutte le capacità cognitive creando armonia e maggiore serenità, spesso represso da una vita con ritmi frenetici. Ogni studente passa gran parte della giornata assumendo la stessa postura, spesso sbagliata: scuola, compiti, videogiochi, attività al computer o semplici momenti di relax sono affrontati sempre da seduti inducendo l'organismo ad adattarsi a questo atteggiamento posturale. Mantenere per troppo tempo la stessa posizione causa problemi allo sviluppo muscolo-scheletrico generando compensazioni che, se affrontate per tempo possono essere corrette, ma se vengono trascurate possono creare anche danni permanenti. Non meno importante l'ambito neurologico del non muoversi quali il rallentamento nell'elaborazione delle informazioni.

MULTISPORT SI PROPONE DI ABBRACCIARE DIFFERENTI OBIETTIVI:

MOTORI

1) abilità nello spostamento

(correre, saltare, schivare, oscillare, scattare)

2) abilità nella stabilità

(agilità, equilibrio, coordinazione, velocità, cambi di direzione, dissociazione)

3) abilità manipolative

(controllo dell'oggetto lanciando, calciando, colpendo afferrando e schivando)

4) abilità nella consapevolezza

SOCIALI

1) lavoro di gruppo

2) sviluppare uno spirito di squadra e di cooperazione nel gioco

3) rispetto dell'educatore e dei compagni



EMOTIVI

- 1) star bene
- 2) avere piacere nel confrontarsi
- 3) non puntare solo alla vittoria o al primato individuale
- 4) ascoltare le sensazioni ed i segnali che il corpo ci trasmette durante l'attività
- 5) imbattersi in problemi e trovare soluzioni realizzabili, sia indipendentemente sia in gruppo

CONDUTTORE

Multisport verrà condotto da **Sergio Manenti**, Resp. Tecnico Palestra AOVACLBV, diplomato ISEF Milano, Personal Trainer ISSA e certificato FMS.

Da 9 anni è il **preparatore atletico** della **nazionale italiana** femminile di **GOLF**.
Per 7 anni ha collaborato con un rinomato chiropratico occupandosi della **ricostruzione funzionale di più di 700 pazienti**.

Segue la **preparazione atletica** di professionisti in più sport.
Papà di Anna e Camilla, le sue principesse di 5 e 2 anni.

