

SCHEMA DI PROGETTO

SPORT E BENESSERE ALL'ARIA APERTA -Mens sana in Corpore sano

BREVE DESCRIZIONE DEL PROGETTO:

Il Progetto si propone di valorizzare l'educazione sportiva per le sue valenze trasversali e per la promozione di stili di vita corretti e salutari.

E' rivolto a tutte le fasce di età e prevede 9 ore settimanali di pratiche sportive e apprendimento di un corretto stile di vita in spazi attrezzati all'aperto, suddivise in 3 ore di attività al giorno per tre volte a settimana, per un totale di 30 ore.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO SOCIO EDUCATIVO:

- Promuovere i valori educativi dello sport come mezzo di crescita e di espressione individuale e collettiva.
- Sperimentare, il "piacere del fare", la gioia della collaborazione e della partecipazione, il rispetto delle regole, l'osservanza del fair play.
- Promuovere l'attività fisica per aiutare a controllare lo stress e ottenere un benessere generale

OBIETTIVI SPECIFICI:

- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio
- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.
- Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.
- Comprendere l'importanza dell'attività fisica anche per mantenere il peso corporeo e ridurre il rischio di malattie croniche.
- Aiutare a ridurre le alterazioni fisiologiche associate a stress e ansia.

FASI DEL PROGETTO
ESPERTO NEL SETTORE Gaetano Adamo (functional trainer, sport performance trainer)
CONTENUTI: <ul style="list-style-type: none">• Allenamenti Funzionali• Allenamenti a corpo libero• Sedute di stretching• Allenamenti per la mobilità articolare.
ATTIVITA': <p>L'allenamento funzionale prevede l'esecuzione di esercizi a corpo libero che attivano l'intero organismo e non soltanto alcuni muscoli. Solamente con esercizi di questa natura, decisamente diversi dal classico allenamento con le macchine tipico di un centro fitness, è possibile migliorare quelle capacità del corpo che permettono di interagire con l'ambiente che lo circonda.</p> <p>L'allenamento funzionale rende ogni seduta di lavoro differente dalle altre, di conseguenza si rompe anche la monotonia del ripetere costantemente le stesse cose, come spesso accade quando si intraprende un percorso in un centro fitness. Un allenamento così impostato è sicuramente più gradevole e più divertente dato che le cose nuove sono sempre stimolanti e più interessanti, mentre la routine a lungo andare diviene noiosa.</p>
RISORSE UMANE Esperto nel settore fitness
SUPPORTI DIDATTICI E TECNICI: <ul style="list-style-type: none">• Rack multifunzione• Kettlebell 4,8,12,16,20 kg• Tappetini• TRX o suspension training• Elastici• Power bag• Plyo Box
SPAZI: Antistadio Comunale.
PRODOTTO FINALE: Giornata finale del percorso con esibizioni e gare.

