



COMITATO DISABILITA' MUNICIPIO X

HAPPY TIME INFERNETTO



ORGANIZZANO



GINNASTICA PER TUTTI

*Corso di Educazione al Movimento
per ragazzi e adulti con disabilità
a cura di Cristina Mondin*

GRATUITAMENTE

Da **MERCOLEDI' 7 Dicembre 2022**
Palestra „**FIVE STUDIO PERSONAL**“

Via Dobbiaco 199, Infernetto

MERCOLEDI'

ore 16.00 - 17.00 dai 15 anni
ore 17.15 - 18.15 dai 7 ai 14 anni

MERCOLEDI' 30 NOVEMBRE LEZIONE DI PROVA!!!

Per info e contatti

comitatodisabilitam10@gmail.com info@associazionehappytimeinfernetto.org

3421278887

3274920615





Il respiro è vita

Attività fisica e respirazione:
Un obiettivo al quale arrivare divertendosi!



Obiettivo Attività.

Valore Formativo del Percorso

- Accompagnare i partecipanti alla consapevolezza corporea e dei processi vitali
- Educazione integrale della persona e costruzione clima positivo all'interno del gruppo
- Identificare e costruire i propri obiettivi per affrontare le diverse sfide della vita



L'Attività vuole stimolare la capacità di azione fisica e il pensiero creativo valorizzando l'autonomia.

«Imparare è un'esperienza, tutto
il resto è solo informazione»
Albert Einstein

Dove

Palestra Infernetto
"Five Studio Personal"
Via Dobbiaco 199

Chi

Ragazze e ragazzi
con disabilità
(I partecipanti non autonomi
dovranno essere
accompagnati e seguiti
durante il corso)

Quando

Mercoledì
16.00 - 17.00 dai 15 anni
17.15 - 18.00 dai 7 ai 14 anni

Promoter

Happy Time Infernetto onlus
Comitato Disabilità Municipio X
APS

Ginnastica Per tutti

Insieme di attività formative pratiche che portano l'individuo ad un armonioso sviluppo psicofisico fornendo degli strumenti in più per mantenere questo prezioso patrimonio per l'intero arco dell'esistenza. Tutte le forme di attività motoria, in particolare di gruppo, influiscono nella formazione dei giovani di ogni genere e età.

DOCENTE

Prof.ssa Cristina Mondin

Docente di Scienze Motorie e Discipline Sportive con Laurea Magistrale in ambito riabilitativo (Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata) e specializzata in Didattica Individualizzata.

Metodologie e strumenti.



Metodologie

- Learning by doing
- Lezioni di tipo simulativo
- Guida all'elaborazione attiva
- Cooperative learning (a piccoli gruppi)
- Problem solving

Strumenti

- Palloni di varie dimensioni e peso:
 - Palline da giocoleria, fitball, palle da pilates, palla medica ecc.
- Bastoni di legno
- Sacco da boxe
- Manubri da palestra
- Corde e delimitatori
- Tappetini



Ambienti

- Palestra Five Studio Personal
via Dobbiaco 199, Infernetto (RM)



Benefici attesi.



Motori

- Acquisizione degli schemi motori di base, posturali e dinamici
- Sviluppo delle capacità motorie coordinative e condizionali
- Imparare a respirare in relazione ai diversi sforzi

Psicologici

- Motivazione all'apprendimento di nuove discipline di attività fisica
- Piacere nello svolgimento di attività pratiche
- Tranquillità nell'approccio alle diverse sfide

Socio-relazionali e affettivi

- Promozione degli atteggiamenti cooperativi e di sviluppo dell'interazione sociale
- Approfondimento delle relazioni amicali e di nuove amicizie

