



COMITATO DIABILITÀ 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 MERCOLEDÌ 7 Dicembre 2022

Palestra „**FIVE STUDIO PERSONAL**“

Via Dobbiaco 199, Infernetto

**MERCOLEDÌ**

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



**MERCOLEDÌ 30 NOVEMBRE LEZIONE DI PROVA!!!**



Per info e contatti

comitatodisabilitam10@gmail.com info@associazionehappytimeinfernetto.org

3421278887

3274920615



## 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



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

