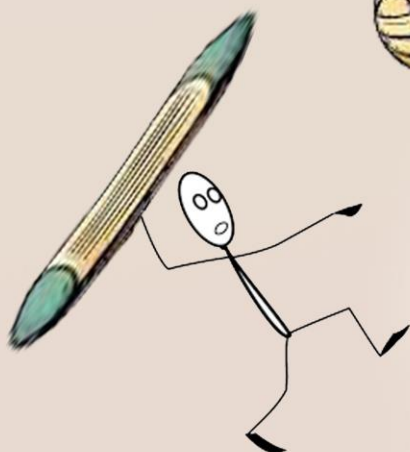




ORGANIZZANO GRATUITAMENTE

GINNASTICA PER TUTTI



CORSO DI EDUCAZIONE AL MOVIMENTO
PER RAGAZZI ED ADULTI CON DISABILITÀ
DIVISO IN 3 GRUPPI DA UN'ORA CIASCUNO
A CURA DI CRISTINA MONDIN

OGNI MERCOLEDÌ DAL 2 OTTOBRE 2024
DALLE 15.30 ALLE 18.30

PALESTRA **"FIVE STUDIO PERSONAL"**
VIA DOBBIACO 199, INFERNETTO - ROMA

Gruppi e orari definitivi saranno stabiliti in base alle adesioni ed al numero dei partecipanti



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



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

