Il COMITATO DISABILITÀ MUNICIPIO X APS

& HAPPY TIME INFERNETTO APS

Organizzano gratuitamente

***GINNASTICA PER TUTTI* ,**

CORSO DI EDUCAZIONE AL MOVIMENTO PER RAGAZZI/E

E ADULTI CON DISABILITÀ

Mercoledì dalle 15.30 alle 18.30 (3 gruppi in 3 fasce orarie distinte)

Palestra "FIVE STUDIO PERSONAL"

Via Dobbiaco 199, Infernetto – Roma

Dal 14 Ottobre 2026

DOCENTE DEL CORSO

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.

OBIETTIVI E VALORE FORMATIVO DEL PERCORSO

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.
Accompagnare i partecipanti alla consapevolezza corporea e dei processi vitali.
Educazione integrale della persona e costruzione di un clima positivo all'interno del gruppo.
Stimolare la capacità di azione fisica e il pensiero creativo valorizzando l'autonomia.
Identificare e costruire i propri obiettivi per affrontare le diverse sfide della vita.

METODOLOGIE E STRUMENTI DIDATTICI

STRUMENTI UTILIZZATI

- 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

METODOLOGIE APPLICATE

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

BENEFICI ATTESI

- Miglioramento delle capacità motorie coordinate e della gestione dello sforzo fisico.
- Sviluppo dell'autonomia personale e della fiducia nelle proprie capacità fisiche e relazionali.
- Integrazione sociale e rafforzamento dello spirito di gruppo attraverso il supporto reciproco.
- Promozione del benessere psicofisico e stimolazione della creatività attraverso il movimento.

- ***I partecipanti non autonomi dovranno essere accompagnati e seguiti durante il corso.***
- ***Gruppi e orari definitivi saranno stabiliti in base alle adesioni ed al numero dei partecipanti.***