

Gli organizzatori di "MUOVIAMOCI INSIEME":

ASV Milland/Calcio come Società responsabile.

Weisstener Much come ideatore ed iniziatore del progetto.

Kinigadner Fabian come responsabile della Scuola "Muoviamoci Insieme".

#### Costi:

Per 1 periodo e per 1 ragazzo: 55,00 Euro - per tutti i 4 periodi: 200,00 Euro.

I partecipanti al corso ricevono uno sconto di 20,00 Euro (per tutti i 4 periodi)

#### Recapito:

Iscrizione dal 1° settembre 2015:

E-mail: [bewegungsschule@asvmilland.it](mailto:bewegungsschule@asvmilland.it),

oppure al numero di cellulare: 338 287 0466 dalle ore 18.00 alle ore 19.00



## **Muoviamoci Insieme – Informativa:**

**In collaborazione con la direzione dell'Istituto comprensivo Bressanone-Millan**

"MUOVIAMOCI INSIEME" parte ora di nuovo!

In collaborazione con la direzione dell'Istituto comprensivo Bressanone-Millan, questo progetto sarà offerto in aggiunta, come materia facoltativa.

In quattro periodi di due mesi, dall'inizio di ottobre alla fine di maggio, ci sarà un vasto programma sportivo per bambini e per giovani dai 6 fino ai 12 anni di età.

#### **Il nostro traguardo:**

L'attività sportiva ha un ruolo centrale in tutto lo sviluppo fisico dell'adolescente ed è fondamentale importante per la salute. Le basi per un sano stile di vita devono essere gettate negli anni della prima giovinezza, affinché i movimenti ed il percorso della salute subiscano un influsso positivo per tutto il futuro corso della vita.

Il ragazzino può avere delle carenze fisiche, per cui lo svolgimento di semplici esercizi, come il salto della corda o rotolare, rappresentano talvolta grosse difficoltà nell'esecuzione. Per guidare il corpo e controllarlo sono necessari vari addestramenti, per cui è un tema centrale, educare alla coordinazione ed alla qualità del movimento. Perciò verranno insegnati i fondamentali dello sport in genere e le particolarità di alcune principali discipline sportive.

Accanto alla preparazione fisica, in una parte, "Muoviamoci Insieme" cura la vita sociale in comune. Lo sport aiuta di sicuro ad avere il personale autocontrollo e il comportamento civile nella società. Attraverso le continue sedute stimolanti si aumenterà anche la capacità di concentrazione, che è quindi un positivo effetto collaterale, che porta di sicuro ad avere una maggiore attenzione e concentrazione anche nella scuola.

La scuola motoria è orientata perciò a promuovere la salute e il benessere fisico e mentale con l'aumento di tutte queste capacità. Il divertimento rimane naturalmente al centro del programma.

### Informazioni per l'attività:

MUOVIAMOCI INSIEME si svolgerà ogni Mercoledì (pomeriggio) e Sabato (mattina), dall'inizio di ottobre alla fine di maggio.

Tutti gli interessati si possono iscrivere per tutto i quattro periodi, oppure iscriversi per frequentare un singolo periodo. Le sessioni di formazione sono coordinati in base all'età: 1 ora (per categoria) Mercoledì e 1 ora al Sabato.

La maggioranza delle attività saranno svolte in palestra, ma alcune ore saranno portate all'aperto ed in speciali sistemazioni.

I partecipanti come materia facoltativa devono essere presenti ad un intero periodo, oppure una volta alla settimana in due periodi, per ottenere un giudizio positivo.

### Contenuti dei singoli blocchi:

#### 1° periodo di allenamento: Ottobre–Novembre

Esercizi base dello sport (rotolare, girare, saltare... ecc.)  
Prontezza nel salto con la corda - piccoli giochi.

#### 2° periodo di allenamento: Dicembre–Gennaio

Acrobazie - Trampolino - Pesi leggeri - Slackline, giochi di destrezza, piccoli giochi.

#### 3° periodo di allenamento: Febbraio–Marzo

Scalare, pattinare, grandi giochi di sport e il gioco con la palla.

#### 4° periodo di allenamento: Aprile–Maggio

Atletica leggera, Freerunning/parkour, Kajak (dopo i 10 anni), grandi giochi di sport e giochi con ribattuta  
(Progetti svolti all'esterno verranno comunicati anticipatamente)

