

SCOSSA DI SPORT

a cura di
ASD UNIVERSAL SPORT e ASD TEAMSPORT

E' un progetto che raccoglie insieme, una serie di attività sportive che vanno dal calcio, ballo bambini, pallavolo per mamme, ginnastica dolce e posturale per anziani, il tutto condito da una serie di attività sociali e ricreative che hanno come obiettivo quello di creare un gruppo compatto e coeso che possa passare insieme del tempo nei caldi pomeriggi estivi della città.

CALCIO IN MONTAGNOLA – (campetto montato accanto alla scuola)

In un progetto di sport non può di certo mancare il calcio per i più piccoli, con un allenatore qualificato che terrà mini lezioni, con partitella a seguire, presso il prato della Montagnola, per dare a tanti bambini che frequentano il parco di svolgere una sana attività sportiva all'aria aperta sotto gli occhi vigili del nostro personale qualificato, che mette a disposizione tutta l'attrezzatura necessaria allo svolgimento dell'attività.

BALLO BABY e HIP HOP DANZA.....insomma si Balla..

Le attività per i bambini sono volte alla scoperta del linguaggio della danza inteso come strumento utile per raggiungere la consapevolezza corporea. E' proprio a partire dal proprio corpo che il bambino interagisce con se stesso e con gli altri, un' occasione preziosa per far emergere e controllare l'aggressività o la timidezza, la fantasia o la gestualità stereotipata, allenandosi a percepire i limiti e l'energia del proprio corpo, anche inventando piccole coreografie di gruppo. Giocare con la danza crea un clima di collaborazione estremamente positivo inoltre la musica ed il movimento utilizzati come strumento di mediazione nelle difficoltà relazionali permettono ai bambini di entrare in una dimensione collaborativa altamente efficace. La danza ,inoltre, è uno sport completo che combina divertimento ed esercizio fitness e favorisce uno sviluppo muscolare armonico.

Le lezioni si svolgono,attraverso l'ausilio di personale qualificato, presso il parco della MONTAGNOLA per due appuntamenti settimanali della durata di un ora ciascuno.

Tutto il materiale necessario all'espletamento funzionale della attività è messo a disposizione dagli organizzatori.

LANCIO DEL MAMANET

Il progetto SCOSSA DI SPORT sarà una buona occasione per lanciare il corso di MAMANET, un nuovo tipo di sport che fonde la pallavolo e la palla avvelenata, con regole semplici, adatto a tutte le età e rigorosamente riservato alle sole mamme o donne over 35. Nato in Israele si sta già diffondendo in tutto il mondo, nato con l'idea di dare un'opportunità a tutte le donne di praticare un'attività fisico-sportiva.

Da qui l'idea di proporlo contemporaneamente alle attività di ballo e calcio per bambini per dare anche alle mamme la possibilità di fare una sana attività sportiva all'aria aperta.

GINNASTICA DOLCE E PER ANZIANI

Migliorare la circolazione, rinforzare e preservare le articolazioni, sono fattori da non trascurare durante la vita o le sedute di fitness, soprattutto con l'avanzare dell'età.

Da qui la necessità di organizzare una ginnastica dolce per anziani, e anche per coloro che hanno subito traumi da incidenti o cadute e che necessitano di una leggera riabilitazione motoria.

Attraverso l'ausilio di laureati in scienze motorie specializzati in questa categoria, si vuol proporre un nuovo modo di fare ginnastica utilizzando piccoli oggetti quotidiani, come una sedia, pallina da tennis, una cassa acqua, palle varie e scale..

Il corso ha un duplice obiettivo, quello di dare una piccola scossa sportiva a quegli anziani che hanno il desiderio di fare una sana attività sportiva, e nello stesso tempo conoscere nuove persone con cui fare amicizia, in un contesto idoneo per accogliere i cittadini e creare comunità.

Quando: il martedì e giovedì dalle 17.30 - 19.00

23-25-30 LUGLIO

01-06-08-20-22-27-29 AGOSTO

03-05-10-12-17-19-24-26 SETTEMBRE

Dove: presso il parco della MONTAGNOLA vicino all'ex chiosco gelati. (si allestisce e disallestisce ogni volta)

Tutte le attività si svolgono a titolo gratuito; constano di due appuntamenti settimanali della durata di un'ora ciascuno.

Copertura assicurativa con AICS Bologna.

Responsabili delle attività sportive:

Manuela (Mamanet) : 320 7612695

Giulia (Danza): 346 6404334

Danilo (Calcio) : 328 3218919

Alla fine del progetto è previsto un evento finale ove saranno invitati tutti i partecipanti.