

Arrampicare... per crescere!

Arrampicare è un istinto primordiale, è qualcosa che ci trascina da un passato remoto, che paradossalmente con il boom tecnologico e la virtualizzazione della vita, sta reclamando sempre di più un suo spazio di sfogo.

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

L'arrampicata sportiva indoor è tra i nuovi sport emergenti il più completo fisicamente e mentalmente.

Al contrario di quello che può sembrare agli occhi di un neofita, l'arrampicata sviluppa in maniera armonica tutte le parti del corpo, partendo dal migliorare la prensione fino ad arrivare ad uno sviluppo completo dello schema corporeo.

E' altresì vero che attenzione, concentrazione, problem solving, fiducia in sé ed efficacia personale, sono allenati alla pari dei muscoli. Infatti ogni aspetto citato in precedenza, viene rinforzato costantemente ed allenato ogni volta che ci si cimenta.

DESTINATARI

- Alunni Scuola Primaria
- **Il numero delle classi per le quali verrà attivato l'intervento/progetto, sarà in seguito determinato.**

STRUTTURA DEL PROGETTO

- 5 lezioni a cadenza settimanale di 2 ore ciascuna;

STRUMENTI ED OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il progetto sarà strutturato in modo da garantire il più ampio spazio alla pratica senza tralasciare le nozioni teoriche sull'utilizzo dei materiali, al fine di sviluppare e potenziare:

- Consolidamento delle capacità coordinative;
- Padronanza degli equilibri;
- Gestione bilanciata delle forze;
- Percezione di sé e dei propri limiti;

Inoltre, lavorando sul piano personale ed emotivo, ci sarà occasione di allenare e accrescere :

- Fiducia in sé;
- Capacità di concentrarsi;
- Capacità revisionale ed organizzativa;
- Problem solving;

QUANDO

I giorni e il periodo di svolgimento verranno definiti in seguito in base alle disponibilità di utilizzo delle strutture della Scuola Paisiello.

DOVE

Palestra della Scuola Paisiello nella quale è installata una parete indoor,

In caso di richiesta della Scuola, la Società Sportiva potrà farsi carico del trasporto degli alunni a fronte di un contributo da parte delle famiglie e/o della Scuola pari ad 1,80 euro a bambino.

REFERENTI DEL PROGETTO PER IL COMUNE DI CINISELLO BALSAMO – SERVIZIO SPORT:

Sabatini Maria

Proietto Dalila

Via XXV Aprile, 4 - Cinisello Balsamo

tel 02/66023553 - fax 02/66023579

maria.sabatini@comune.cinisello-balsamo.mi.it

dalila.proietto@comune.cinisello-balsamo.mi.it

RESPONSABILE DEL PROGETTO PER L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA ASA (Associazione Sportiva Dilettantistica)

Cecilia Morosi

Tel. 349 6043928