

# Scuola Roller

## DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Il pattinaggio a rotelle è uno sport dove si combinano una serie di capacità attitudinali e coordinative che, sviluppate fin dalla giovane età, completano la crescita fisica del ragazzo. Inoltre, dovendo adoperare un mezzo tecnico che impegna le capacità sopraccitate, in parallelo alla velocità impressa del ragazzo, il gesto atletico fa sì che le capacità psicofisiche e motorie diventino fondamentali per lo sviluppo completo dei giovani e per lo svolgimento di altri sport.

## DESTINATARI

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

## STRUTTURA DEL PROGETTO

- Una lezione settimanale della durata di un'ora.
- Il corso prevede una suddivisione del percorso in riferimento all'età degli alunni.

**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.**

## STRUMENTI ED OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'attività motoria sarà occasione per sviluppare:

- Equilibrio, stabilità e motricità;
- Capacità coordinative;
- Velocità esecutiva e velocità pura;
- Forza e potenza;
- Capacità di reagire e sviluppare in pochi attimi la soluzione più giusta per reagire a una improvvisa difficoltà;
- Capacità condizionali;
- Resistenza;
- Mobilità articolare;
- Confronto formativo con i coetanei.

## DESCRIZIONE PERCORSO

La proposta dei corsi, da svolgere in orario curricolare, si suddivide in due cicli:

## PRIMO CICLO DA 5 A 8 ANNI:

- Sviluppo del gioco, motivazioni psicologiche, cognitive, affettive;
- Motricità con sviluppo fisico e mentale dell'organismo;
- Acquisizione e controllo degli equilibri statici, dinamici e statico/dinamici;
- Coordinazione spazio-corpo e senso motorio a secco e con i pattini;
- Controllo della respirazione;
- Acquisizione dei primi fondamenti del pattinaggio.

## SECONDO CICLO DA 8 A 11 ANNI

- Sviluppo delle capacità motorie e coordinative;
- Sviluppo delle capacità fisiologiche, con esercizi finalizzati all'aumento della velocità, della forza e resistenza.
- Sviluppo dell'abilità motoria;
- Sviluppo della motricità su mezzo meccanico;
- Sviluppo della tecnica e dei fondamenti del pattinaggio;
- Primi elementi di confronto con altri coetanei.
- Giochi di gruppo con pattini (pallamano, calcio, mago/libero).

## QUANDO

Periodo di svolgimento da concordare.

## DOVE

Palestra della scuola e se richiesto, da Marzo, possibilità di utilizzare la pista di pattinaggio di via Beethoven.

## 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](mailto:maria.sabatini@comune.cinisello-balsamo.mi.it)  
[dalila.proietto@comune.cinisello-balsamo.mi.it](mailto:dalila.proietto@comune.cinisello-balsamo.mi.it)

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

**Luigia Grassi**

Tel. 339 5831632