

# Centro Sportivo Rotondi

Laboratori Pomeridiani Sportivi  
Anno scolastico 2021/22



*“Le potenzialità del fenomeno sportivo lo rendono strumento significativo  
per lo sviluppo globale della persona e fattore quanto mai utile  
per la costruzione di una società più a misura d’uomo”*

*[San Giovanni Paolo II]*

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi

---



Il Collegio Rotondi, per rispondere alle esigenze delle famiglie, arricchisce la sua offerta formativa proponendo con il progetto “**C. S. R** Centro **S**portivo **R**otondi” che consente di coniugare la forte componente educativa con i valori sani dello sport (lealtà, sana competizione, crescita, ecc.) affinché il bambino e il ragazzo si “misuri” con se stesso e con gli altri per diventare vero Uomo.

Il progetto è stato pensato e suddiviso per gruppi omogenei di età e/o capacità motorie per favorire la massima integrazione dei ragazzi nei gruppi. Tutte le attività sono rivolte sia a maschi che femmine e si svolgeranno nella Palestra della scuola.

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



Corso di EASYBASKET

Materna e 1° elementare

Corso di MINIBASKET

Elementari

Corso di BASKET

Medie

Proponiamo un laboratorio di avvicinamento allo sport che gravita attorno ad un preciso modello di Minibasket: condivisione, inclusione e crescita con elementi di tecnica individuale, palleggio, tiro tecniche di base, preparazione fisica e motoria

Il percorso prevede una suddivisione in gruppi omogenei di età a con una lezione settimanale; accompagnati da istruttori professionali che aiuteranno i più piccoli a sviluppare le loro competenze e li prepareranno al passaggio dal Minibasket a settore giovanile. Grazie alla collaborazione con Sport+ è possibile intensificare l'allenamento inserendosi nelle squadre che militano nella nostra Valle Olona

### **ORARI DEI CORSI:**

*bambini della materna e delle classi prime e seconde della scuola primaria:*

*Lunedì dalle 15.50 alle 16.50*

*Bambini delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado e della scuola secondaria di primo grado*

*Lunedì dalle 16.50 alle 17.50*

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



Corso di GIOCO KARATE

Materna

Corso di KARATE

Primaria e Secondaria

L'antica disciplina del Karate viene insegnata partendo dalle stesse basi tradizionali. Oggi come ieri, gli atleti vengono suddivisi in fasce, a seconda dell'età ma anche delle competenze tecniche acquisite durante gli anni, in modo tale da seguire tutti in maniera adeguata con un programma specifico per le loro competenze.

Le linee guida sulle quali è imperniato l'allenamento prevedono in un primo momento il raggiungimento ottimale delle abilità tecnico motorie, in seguito l'apprendimento della disciplina del karate. Alla fine del corso i bambini sono in grado anche di controllare i movimenti per raggiungere lo scopo previsto dal gesto compiuto e trasformare o adattare i movimenti appresi a seconda della situazione.

Il livello successivo prevede l'esecuzione delle tecniche fondamentali del karate, ovvero nel Kion. Una volta acquisite queste, l'allenamento si articola in due direzioni: il Kumite, ossia il combattimento, e il Kata, ossia un insieme di tecniche contro degli avversari immaginari.

### **ORARI DEI CORSI:**

*bambini della materna e delle classi prime e seconde della scuola primaria:*

*Martedì dalle 16.00 alle 17.00*

*Bambini delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado e della scuola secondaria di primo grado*

*Martedì dalle 17.00 alle 18.00*

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



Corso di CALCIO FOOTBALL ACADEMY

Materna

Corso di CALCIO FOOTBALL ACADEMY

Primaria e Secondaria

La "Football Academy" è un luogo di formazione, educazione, sviluppo delle proprie capacità, confronto, crescita, miglioramento. Il progetto si rivolge a tutti i bambini e ragazzi che vogliono praticare una sana e formativa attività sportiva

Il progetto tecnico prevede:

- Acquisizione schemi motori di base
- Sviluppo capacità coordinative semplici e complesse
- Tecnica di base: guida e dominio della palla, stop e controllo orientato, ricezione e trasmissione della palla, colpo di testa, tecnica del tiro in porta
- Lavori situazionali: esecuzione dall'1 > 1 al 3 > 2
- Tattica individuale: posture e atteggiamenti offensivi e difensivi
- Giochi di posizione

### ORARI DEI CORSI:

bambini dell'ultimo anno della materna e delle classi prime e seconde della scuola primaria:

**Mercoledì dalle 15.45 alle 16.45**

Bambini delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado e della scuola secondaria di primo grado

**Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di GINNASTICA RITMICA

*Primaria e Secondaria*

La Ginnastica Ritmica è una disciplina sportiva dedicata esclusivamente al mondo femminile dove le bambine imparano ad utilizzare gli attrezzi tipici quali fune, cerchio, nastro, palla e clavette in sincronia con la musica e la danza, creando vere e proprie coreografie.

Il percorso formativo di base può essere intrapreso sia per le alunne della scuola primaria che per quelle della secondaria.

Il corso di Ginnastica ritmica si potrà poi perfezionare nel Corso di Ginnastica Ritmica "Agonistica" che prevede 3 allenamenti a settimana.

#### **ORARI DEI CORSI:**

*studenti delle classi prime e seconde della scuola primaria:*

**Venerdì dalle 13.40 alle 14.40**

*Studenti delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado*

**Venerdì dalle 14.40 alle 15.40**

*Studenti della scuola secondaria di primo grado*

**Venerdì dalle 15.40 alle 16.40**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### MUSICA IN DANZA BABY RHYTHMIC & DANCE

**Materna**

Movimento, gioco e musica: con l'utilizzo di mini-attrezzi ginnici i futuri atleti sviluppano coordinazione, destrezza e flessibilità ponendo le basi per un corretto approccio al "mondo dello sport" e del lavoro futuro tra danza e ginnastica. Corso propedeutico per sviluppare le potenzialità di ogni bambina, facilitare la socializzazione, stimolare le sue abilità motorie assecondando la sua naturale tendenza al movimento.

#### **ORARI DEI CORSI:**

*bambini della scuola materna:*

*Mercoledì **dalle 15.15 alle 16.15***

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di TENNIS

### Primaria e Secondaria

L'attività della "Scuola Tennis" comprende un approccio motorio e tecnico alla disciplina del tennis. I livelli di apprendimento saranno differenziati in funzione dell'età, delle capacità motorie e della costanza negli allenamenti.

L'insegnamento sarà suddiviso in lezioni di gruppo della durata di 1 ora ad opera di tecnici diplomati UISP. I ragazzi verranno valutati e distribuiti negli orari in funzione dell'età e delle capacità di ciascuno per rendere omogenei i percorsi didattici e sportivi.

#### **ORARI DEI CORSI:**

*studenti delle classi prime e seconde della scuola primaria:*

**Giovedì dalle 15.50 alle 16.50**

*Studenti delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado e della scuola secondaria*

**Giovedì dalle 16.50 alle 17.50**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di KICKBOXING

Secondaria

### Corso di KICKBOXING

Materna (dai 5 anni in su) e Primaria

La Kickboxing è uno sport da combattimento che unisce le tecniche di pugno del pugilato alle tecniche di gambe del karate. Questo sport prevede l'acquisizione di tecniche da combattimento specifiche della disciplina, ma è molto utile anche per l'apprendimento di tecniche di autodifesa. I corsi sono rivolti a tutte le fasce d'età, dai 5 anni fino all'età adulta. La strutturazione del corso, la "lezione tipo" e le finalità vengono modulate ed adeguate alle esigenze e possibilità degli allievi.

La linea guida di tutti i corsi è comprensiva di:

- Apprendimento delle nozioni tecniche specifiche della Kickboxing
- Allenamento aerobico ed anaerobico
- Potenziamento muscolare
- Stretching - Circuit Training - Allenamento funzionale a corpo libero

#### **ORARI DEI CORSI:**

*Bambini ultimo anno scuola Materna studenti delle classi prime seconde e terze della scuola primaria:*

**Venerdì dalle 15.15 alle 16.15**

*Studenti delle classi terze, quarte, quinte della scuola primaria e della scuola secondaria di primo grado*

**Venerdì dalle 13.40 alle 14.40**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



**Corso di GINNASTICA ARTISTICA**

**Primaria**

**Corso di GINNASTICA ARTISTICA**

**Secondaria**

Forza, mobilità articolare, equilibrio e coordinazione sono le colonne portanti della ginnastica artistica.

Questa disciplina è rivolta sia al mondo maschile che femminile e forgia gli atleti nell'impegno e nella determinazione sia nella disciplina sportiva che nella vita.

Bambini e ragazzi verranno avviati progressivamente all'apprendimento degli elementi base della ginnastica artistica (quali capovolte, ruote, verticali, ponti) in un primo tempo solo a corpo libero con giochi e percorsi propedeutici e con l'utilizzo di basi musicali per poi cimentarsi con gli attrezzi propri di questa disciplina (trave, volteggio, parallele, mini-trampolino etc.)

### **ORARI DEI CORSI:**

*studenti delle classi prime, seconde, terze della scuola primaria:*

**Martedì dalle 15.50 alle 16.50**

*Studenti delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado e della scuola secondaria*

**Martedì dalle 16.50 alle 17.50**