

# Centro Sportivo Rotondi

Laboratori Pomeridiani Sportivi

Anno scolastico 2024/25



“Nello sport non basta avere talento: occorre custodirlo, plasmarlo, allenarlo, viverlo come l’occasione per inseguire e manifestare il meglio di noi.”

*[Papa Francesco]*

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



Il Collegio Rotondi, per rispondere alle esigenze delle famiglie, arricchisce la sua offerta formativa proponendo 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 sé 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 MINIBASKET

*Infanzia e Primaria*

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.

Il corso sarà tenuto dal Docente Francesco Toso, istruttore presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno.

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

*Bambini della materna e della scuola primaria:*

**Martedì dalle 14.40 alle 15.40**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



Corso di GIOCO KARATE

*Infanzia*

Corso di KARATE e DIFESA PERSONALE

*Primaria e Medie*

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 corso sarà tenuto dall'istruttore Cristian Cossu, istruttore presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno e cintura nera di Karate.

### **ORARI DEI CORSI:**

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

**Lunedì dalle 16.00 alle 17.00**

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

**Lunedì dalle 17.00 alle 18.00**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di CALCIO FOOTBALL ACADEMY

*Primaria*

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

Il corso sarà tenuto dal Docente Francesco Toso, istruttore presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno.

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

*Bambini della scuola primaria:*

**Giovedì dalle 16.00 alle 17.00**



### Corso di Boxe

Primaria e Medie

La Boxe è uno sport di combattimento che si svolge su un ring. Richiede competitività ma a differenza di quello che si pensa anche e soprattutto rispetto per l'avversario.

I bambini impareranno ad eseguire i movimenti fondamentali di questa disciplina e utilizzeranno l'attrezzatura che lo contraddistingue (guantoni, sacco...).

Coglieranno la vera essenza di questo sport e le regole che ne stanno alla base.

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

Il corso sarà tenuto dall'istruttore Corrado Mirmina, istruttore presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno e tecnico federale di II livello della federazione pugilistica Italiana.

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

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

**Giovedì 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*

**Giovedì dalle 17.00 alle 18.00**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### MUSICA IN DANZA BABY RHYTHMIC & DANCE

*Infanzia e Primaria*

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.

Il corso sarà tenuto dall'istruttrice Arianna Vencato, istruttrice presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno.

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

*Bambini della scuola materna e classi prime, seconde e terze della primaria:*  
**Martedì dalle 15.15 alle 16.15**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di TENNIS

*Primaria e Medie*

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. 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.

Il corso sarà tenuto dall'istruttrice Polia e dal tecnico Sasha, certificati presso la FIT e responsabile dei corsi di Scuola Tennis a Rescaldina e San Vittore, istruttori presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno.

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

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

**Venerdì dalle 13.40 alle 14.40**

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

**Venerdì dalle 14.40 alle 15.40**





### Corso di GINNASTICA ARTISTICA

**Infanzia**

### Corso di GINNASTICA ARTISTICA

**Primaria e Medie**

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.)

Il corso sarà tenuto dall'istruttore Stefano Rossini, tecnico certificato FGI e responsabile tecnico Pro Patria Ginnastica Artistica, istruttore presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno.

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

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

**Martedì dalle 14.40 alle 15.40**

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

**Martedì dalle 15.40 alle 16.40**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di Atletica leggera

*Primaria e Medie*

Finalmente dopo i grandi successi dell'era Mennea l'atletica leggera italiana sta vivendo un secondo periodo d'oro, regalando agli italiani importanti successi.

Proprio per questo motivo il nostro Collegio propone un corso di avviamento all'atletica leggera.

I bambini conosceranno le varie discipline e le tecniche di base per svolgere specialità di lancio oltre che quelle di salto.

Inoltre i bambini potranno confrontarsi nel pieno rispetto dell'etica sportiva.

Il percorso formativo di base può essere intrapreso sia dagli alunni della scuola primaria che da quelli della secondaria.

Il corso sarà tenuto dal Prof. Davide Taiè, docente interno e tecnico di Atletica Leggera, istruttore presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno.

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

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

**Giovedì dalle 16.00 alle 17.00**

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

**Giovedì dalle 17.00 alle 18.00**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di Tchoukball

*Primaria e Medie*

Dopo la vittoria dell'Europeo della Nazionale Italiana quest'estate, il tchoukball arriva al Collegio Rotondi.

Uno sport simile alla pallamano ma nuovo, dinamico ed emozionante.

I bambini avranno la possibilità di conoscere questa disciplina e le sue regole, utilizzare il materiale necessario per giocare le partite e migliorare la loro coordinazione e i loro movimenti.

Inoltre al termine del corso nel mese maggio è proposta la partecipazione ad un torneo internazionale su spiaggia a Viserba di Rimini, dove nel week-end gli studenti potranno vivere un'esperienza di gioco e di socialità unica.

Il percorso formativo di base può essere intrapreso sia dagli alunni della scuola primaria che da quelli della secondaria.

Il corso sarà tenuto dal Prof. Gabriele Turchetti, docente interno e campione del Mondo con la nazionale Italiana, istruttore presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno.

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

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

**Mercoledì dalle 16.00 alle 17.00**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Allenamento funzionale sportivo

Secondaria 1° e 2° grado

Nel corso dell'adolescenza è importante iniziare a svolgere attività ed introdurre una preparazione fisica oculata per una crescita ed una maturazione fisica sana ed equilibrata. Proprio per questo motivo si propone un corso di potenziamento e prevenzione a corpo libero per coinvolgere ed indirizzare lo studente verso uno stile di vita sano e ad un'abitudine al movimento che sia corretto per evitare il più possibile infortuni nel corso della vita, con un'impronta legata all'attività sportiva che l'alunno svolge anche al di fuori del collegio.

Il percorso formativo di base può essere intrapreso da alunni della scuola secondaria di secondo grado.

Il corso sarà tenuto dai docenti di Motoria, laureati in Scienze Motorie ed esperti di Fitness e Functional training.

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

*Ragazzi della scuola secondaria di secondo grado:*

**Martedì dalle 14.40 alle 15.40**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di PATTINAGGIO ARTISTICO

*Infanzia e Primaria*

Il **pattinaggio artistico a rotelle** è uno sport individuale, di coppia e di gruppo. Secondo molti esperti, il **pattinaggio**, allena tutto il corpo, permettendo non solo di divertirsi ma anche di imparare vari schemi motori semplici e complessi.

Permette di lavorare su:

- Equilibrio
- Coordinazione e differenziazione motoria
- Mobilità articolare
- Miglioramento posturale e aumento capacità aerobica

Inoltre essendo una disciplina che si può svolgere anche a coppia o di gruppo, aumenta la socializzazione e la creazione di legami tra i partecipanti.

Il corso sarà tenuto dal Team di Ylenia dell'Accademia Bustese Pattinaggio, allenatrice ed atleta. (NUOVA COLLABORAZIONE)

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

*Bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria:*

**Mercoledì dalle 15.50 alle 16.50**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di PALLAVOLO

Primaria e Secondaria di 1° grado

La pallavolo è uno sport di squadra, che si svolge tra due squadre con in campo sei giocatori e altri sei in panchina per ognuna delle squadre. Lo scopo del gioco è realizzare punti, facendo in modo che la palla tocchi terra nel campo avversario (fase di attacco), e impedire che la squadra avversaria possa fare altrettanto (fase di difesa).

Come tutte le discipline di squadra non solo permette ai ragazzi di fare movimento ed imparare un'attività sportiva, migliora anche la loro capacità di stare in gruppo e di creare rapporti di amicizia con i compagni.

Il corso sarà tenuto dall'istruttrice Arianna Nutricato, giocatrice e allenatrice presso la pallavolo Gorla, istruttrice presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno.

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

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

**Martedì dalle 14.40 alle 15.40**

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

**Martedì dalle 15.40 alle 16.40**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di TENNIS TAVOLO

*Primaria e Medie*

Il tennistavolo, popolarmente conosciuto come ping pong, è uno degli sport di maggior diffusione nel mondo ed è una specialità olimpica, inventato nel 1884.

Può essere svolto a scopo ricreativo a qualsiasi età e si può giocare in luoghi ristretti, al chiuso e all'aperto. Per la pratica agonistica sono necessari luoghi attrezzati e spaziosi al chiuso. Richiede, inoltre, un'opportuna preparazione psicofisica a causa delle sollecitazioni, sia fisiche che di concentrazione mentale, espresse nei brevi tempi di ogni scambio. Per questo l'atleta di tennistavolo esprime in genere doti fisiche di coordinazione, rapidità di movimento e di esecuzione, ottimi riflessi e una certa sensibilità nel tocco.

Il corso sarà tenuto dall'istruttore Valerio Romanò, giocatore e responsabile presso l'A.D Tennis Tavolo Saronno. (NUOVA COLLABORAZIONE)

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

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

**Mercoledì 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*

**Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di SCHERMA

Primaria e Medie

Il termine scherma si riferisce alle abilità e alle tecniche di una persona addestrata nell'arte dell'uso della apposita arma (fioretto, spada, sciabola), per uso di difesa personale, duello o pratica sportiva. Il termine è moderno e nel linguaggio comune principalmente riferito alla pratica della scherma olimpica, ma si riferisce anche ad ogni arte marziale che include l'uso di una qualsiasi arma adatta a questa disciplina.

La scherma è uno sport che sviluppa la concentrazione e la destrezza, indicato anche per i bambini con deficit dell'attenzione.

Il corso sarà tenuto dall'istruttore Pietro Sestagalli, atleta ed istruttore presso la Scherma Pro Patria. (NUOVA COLLABORAZIONE)

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

*Bambini della scuola primaria:*

**Venerdì dalle 14.50 alle 15.50**

*Bambini della scuola secondaria di primo grado*

**Venerdì dalle 13.50 alle 14.50**



# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di Danza Irlandese, "Segui il ritmo"

*Infanzia e Primaria*

"Segui il ritmo!" nasce con l'intento di far scoprire a bambini di diverse età, il loro corpo in movimento, attraverso la musica e appunto il ritmo. Non si tratta solo di danzare, ma altresì di un momento di ritrovo con i propri amici e compagni di classe, durante il quale si impara a lavorare insieme con coordinazione, con l'obiettivo di eseguire semplici coreografie.

Perchè la DANZA IRLANDESE? Perchè è una danza che nasce in passato anche come danza sociale e quindi con l'obiettivo di creare nuove connessioni tra le persone. Questo tipo di danza sviluppa molto l'ascolto, grazie anche alle musiche incalzanti della tradizione folk irlandese.

OBIETTIVI:

- sviluppo della socialità
- sviluppare un ascolto della propria emotività attraverso il corpo in movimento
- sviluppo della coordinazione degli schemi motori di base attraverso le danze popolari, caratterizzate da movimenti semplici alla portata di tutti
- approcciarsi a una nuova cultura e scoprirne il suo valore

Il corso sarà seguito dall'istruttrice Letizia Perin, ideatrice del progetto Celtic Roses, ballerina e insegnante di danza irlandese. (NUOVA COLLABORAZIONE)

**ORARI DEI CORSI:**

*Materna e Primaria:*

**Giovedì dalle 15.15 alle 16.15**



### Corso di RUGBY

Primaria e Medie

La dimensione di gruppo: nelle categorie del minirugby (dai 5 ai 13 anni) si gioca con numeri adattati al gruppo di appartenenza e con l'obbligo regolamentare che tutti i giocatori, titolari e riserve, giochino per almeno un tempo in ogni partita. Questo vale come regola federale: garantisce il massimo livello di coinvolgimento di tutti, non resta fuori nessuno.

È un'attività motoria semplice ma completa. Il rugby è uno sport che può essere praticato da soggetti con fisicità diverse: tutti devono essere in grado di compiere gesti naturali come correre, saltare, passare e afferrare il pallone ovale, rotolare, schivare e lottare.

Il corso sarà tenuto dagli istruttori del Rugby Legnano.

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

*Bambini delle classi della scuola primaria e Secondaria di P:*

**Mercoledì dalle 16.00 alle 17.00**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di PILATES

Adulti

Il pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura – tramite la "regolazione del baricentro" – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Dovrebbero trarre vantaggio dall'esecuzione regolare di pilates soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio.

A differenza di molti tipi di ginnastica, il metodo pilates segue rigorosamente principi fondati su una precisa base filosofica e teorica. Non si tratta quindi di un semplice insieme di esercizi, ma di un vero metodo che, negli ultimi sessanta anni di pratica e di osservazione, si è sviluppato e perfezionato continuamente. Bisogna comunque riferire che, soprattutto in ambito medico-terapeutico, il pilates viene tendenzialmente sopravvalutato; diverso è nel campo del wellness e del ricondizionamento dei soggetti sani e sedentari.

Il corso sarà tenuto dall'istruttrice Lisa Garavaglia, libera professionista ed esperta di allenamento, specializzata nel Pilates, CrossCardio e allenamento funzionale in donne in gravidanza e post gravidanza. Istruttrice presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno.

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

*Adulti:*

**Lunedì dalle 08.15 alle 09.15**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di Total Body

Adulti

Il GAG è un allenamento molto diffuso nelle palestre e nei centri fitness, mirato a rinforzare e tonificare in maniera specifica la muscolatura di tre parti del corpo: gambe, addome, glutei. Per quanto, in un primo momento, possa risultare difficile crederlo, il GAG è un allenamento completo, dal momento che unisce agli **esercizi di tonificazione**, mirati alla parte inferiore del corpo, un **allenamento di tipo cardiovascolare**, basato sui principi dell'aerobica e dello step. Il GAG è perfetto per chi ama le attività collettive e a tempo di musica, in cui l'azione trascinante del gruppo aiuta ad affrontare la fatica. Si può dire che innumerevoli sono i benefici prodotti da un allenamento di durata variabile dai 45 ai 60 minuti.

Il corso sarà tenuto dall'istruttrice Lisa Garavaglia, libera professionista ed esperta di allenamento, specializzata nel Pilates, CrossCardio e allenamento funzionale in donne in gravidanza e post gravidanza. Istruttrice presso il nostro centro sportivo già lo scorso anno.

#### ORARI DEI CORSI:

Adulti:

**Venerdì dalle 08.15 alle 09.15**