

**VERDELLO**

**MULTISPORT**



**PALLAVOLO+CALCIO+ALTLETICA+GINNASTICA+BASKET**

# MULTISPORT

Lo sport è gioco e divertimento, ma anche un modo per crescere.  
Per farlo bene i nostri ragazzi hanno bisogno di sperimentarsi il più possibile, coltivando abilità e interessi diversi che li aiuteranno a scegliere in maniera consapevole le attività da praticare in futuro, secondo la filosofia del "CONOSCI E PROVA PRIMA DI SCEGLIERE"

---

Il Progetto ha il fine di stimolare e consolidare sani stili di vita nelle fasi di crescita. Occorre individuare metodiche caratterizzate da gesti motori diversificati, quindi ripensare l'allenamento giovanile formulando programmazioni diversificate, proponendo attività multi-sportive differenti.

**INSIEME PER**  
*andare lontano*

# MULTISPORT

Un progetto che dà la possibilità di praticare da 1 a 3 attività sportive settimanali scegliendo fra quelle proposte, affiancando all'attività principale, quella di supporto.

## Il percorso formativo sarà strutturato:

2  
ore

### Incontro multidisciplinare:

Sarà l'appuntamento cardine del progetto nel quale si toccheranno tutti gli sport proposti con l'ausilio di tutti gli istruttori.

Il lavoro si svolgerà per competenze da acquisire, attraverso un percorso propedeutico, nel quale attraverso le discipline si vanno ad apprendere importanti schemi motori.

1  
ora

### Incontro specifico

In questo incontro si andrà ad affrontare in maniera specifica lo sport scelto dall'atleta, nel quale si andranno ad affinare tecnica e gioco, sfruttando però tutte le competenze raggiunte.

Il programma prevede come impegno minimo gli incontri illustrati, ma a discrezione sarà possibile abbinare altri sport specifici.

---

DURANTE IL PERCORSO, TUTTI GLI ATLETI SI CONFRONTERANNO CON LE COMPETIZIONI DI TUTTI GLI SPORT, OLTRE ALLO A QUELLE DELLO SPORT SCELTO

# MULTISPORT

## Ginnastica Artistica

La ginnastica artistica è uno sport tecnico che richiede un elevato impegno muscolare ed è uno sport completo, perché attiva tutti i distretti muscolari. In questa attività vengono privilegiate abilità come forza, coordinazione, destrezza, equilibrio, velocità, scioltezza e senso del ritmo: mezzi fondamentali per la costruzione di uno schema motorio adatto allo svolgimento di qualsiasi altra disciplina sportiva.

## Atletica

Attraverso l'atletica leggera i ragazzi imparano a correre, saltare, lanciare attraverso una metodologia didattica chiamata integrata che prevede una serie di proposte a carattere ludico-didattico, ricche di stimoli condizionali quindi di forza, di resistenza, di rapidità e coordinativi. Le attività sono tutte finalizzate allo sviluppo delle capacità coordinative, all'ampliamento e al consolidamento degli stimoli motori di base e allo sviluppo organico dei ragazzi. Essendo uno sport individuale, i ragazzi imparano ad assumersi la responsabilità diretta dei propri successi e insuccessi, imparano che il successo personale è frutto esclusivamente del proprio impegno e della propria costanza agli allenamenti.

## Pallavolo

La pallavolo offre benefici dal punto di vista della socializzazione, soprattutto per i bambini più timidi o insicuri. Ma anche chi è troppo espansivo trae degli insegnamenti positivi, perché s'impara a non essere al centro dell'attenzione, a lasciare spazio agli altri. E questo avviene non solo perché è un gioco di squadra, ma anche grazie alla dinamica del passarsi la palla e instaurare un rapporto immediato con la compagna o il compagno.

## Mini Basket

Il Minibasket è un gioco-sport e non a caso la sequenza di questo binomio vede privilegiare la parola gioco e quindi l'aspetto ludico. Per il bambino il gioco è una "cosa seria", del quale non può fare a meno per la sua crescita fisica ed intellettuale. Le sue esperienze sociali e materiali, direttamente collegate al suo sviluppo, scaturiscono essenzialmente dal gioco.

## Calcio

Il calcio si propone come gioco-sport, rappresenta uno degli sport più amati dai bambini e adulti, con le sue regole semplici è uno degli sport che è possibile praticare con più immediatezza, attraverso competenze spontanee, è un'attività sportiva completa che attraverso i vari esercizi sviluppa sia aspetti tecnici che cognitivi, essendo uno sport di squadra obbliga la singola persona a relazionarsi con altri coetanei, condividendo fatica, impegno, ma che gioia e amarezza per vittorie e sconfitte.

sacrificio

lealtà

coraggio

umiltà

collaborazione

responsabilità

Proporre un'attività divertente e variata che sviluppi la motricità di base da svolgersi sia in ambienti chiusi che all'aperto. Ai fini preventivi degli infortuni particolare attenzione dovrà essere dedicata alla pre-acrobatica e allo sviluppo dell'equilibrio attraverso esercitazioni propriocettive e di core-stability oltre che alla coordinazione spazio-temporale (in particolare attraverso l'utilizzo della palla).

Allo stesso tempo è necessario proporre attività multi-sportive di avviamento allo sport che sviluppino nei giovani i valori sportivi (spirito di sacrificio, umiltà, equilibrio, lealtà e coraggio, collaborazione, responsabilità)

Si tratta di portare avanti con forza, passione, ma, soprattutto, con professionalità, l'intento di migliorare, attraverso la pratica sportiva, la qualità della vita delle generazioni future (Boreham & Riddoch 2001), che nello sport e nei valori in esso contenuti dovranno trovare momenti di crescita e coesione sociale.

*Lo staff Play & Enjoy*

segreteria@playenjoy.cloud T: +39 328-8530882

L'attività è rivolta ai soli soci/tesserati. (tesseramento incluso)