

A.S.D. CARMAEVENTI

IN COLLABORAZIONE CON



KARATE

PRESENTA IL PROGETTO

“SPORTINSIEME”

UNA NUOVA INIZIATIVA CHE RENDERA' L'ATTIVITA'
MOTORIA SCOLASTICA MOLTO PIU' DIVERTENTE E
COINVOLGENTE

PERCHE' QUESTO PROGETTO?

Una delle falsità più disfunzionali che circolano nel mondo della cultura fisica, dell'esercizio fisico rivolto al benessere, è il concetto di esercizio completo o a volte espresso sotto il concetto di sport completo. **L'esercizio completo o lo sport completo non esiste**, così come non esiste uno che in assoluto sia migliore di altri.

Il nostro organismo non è fatto per esprimersi attraverso solo un movimento. Ad esempio in un testo, *Rolfing ed. Mediterranee*, Ida Rolf sostiene che in una struttura equilibrata, bilanciata, **la camminata** è in sé un esercizio progettualmente completo.

Questa cosa non è assolutamente vera, perché la camminata, per quanto sia un esercizio meraviglioso, è molto più di un esercizio, però non è un esercizio completo perché la camminata non è un esercizio completo da nessun punto di vista. Non è completa da un punto di vista muscolare, non dà a tutti i muscoli le sollecitazioni di cui hanno bisogno, nella dose di cui hanno bisogno; non è completa dal punto di vista dei sistemi energetici, perché è uno sforzo talmente blando da non andare ad intaccare i sistemi energetici in maniera propria, o perlomeno non in tutte le modalità di cui abbiamo bisogno di essere stimolati; non è completa dal punto di vista dello stimolo articolare perché non porta nessuna articolazione a sollecitare un ampliamento dell'escursione, della libertà di movimento; non è completa dal punto di vista soprattutto neurologico perché il nostro sistema nervoso ha bisogno di una quantità di stimoli molto più vasta, molto più varia e più complessa e soprattutto più sistematica di quello che può arrivare semplicemente dalla camminata. Poi la camminata è meravigliosa, fa bene al cervello, è rilassante, stimola le qualità del pensiero, è molto buona per trovare nuove idee, ha veramente una serie infinita di benefici, ma non è e non può essere un esercizio completo.

Per anni i medici ad esempio consigliavano il **nuoto** come sport completo. Il nuoto, nemmeno se prendiamo tutti gli stili di nuoto messi insieme, non può essere uno sport completo. Anche questo lavora solo su determinati sistemi energetici (con sistemi energetici si intende il termine occidentale non quello orientale di energia). Anche se variamo le distanze, quindi c'è sicuramente uno spettro molto più ampio rispetto alla camminata, non è comunque in grado di andare a far lavorare tutti i sistemi energetici. E' uno sport ciclico quindi per forza di cose anche come stimolo per il sistema nervoso tenderà a essere monotono, anche se variamo gli stili. Sicuramente è uno sport eccezionale che apporta dei benefici enormi a livello di metabolismo, a livello di massa muscolare, a livello cardiorespiratorio soprattutto ma non è e non può essere, nonostante il fatto che sia eccezionale e molto valido, un esercizio completo, non può essere uno sport completo. Lo sport completo non esiste.

I due esercizi che abbiamo toccato, la camminata e il nuoto, hanno in comune una cosa: **sono entrambi gesti archetipici**. Questo è interessante perché porta al passo successivo del discorso.

Perché non esiste uno sport completo? Perché il nostro organismo, a livello di sistema muscolo-scheletrico, di articolazioni e soprattutto a livello di sistema nervoso, ha bisogno di tutti i gesti archetipici. Gli esseri umani hanno bisogno di compiere tutti i gesti archetipici dell'essere umano per star bene ed

essere al pieno delle proprie funzionalità. Non occorre farli tutti, tutti i giorni, non è possibile e nemmeno raccomandabile, però ogni gesto archetipico, a rotazione, deve essere fatto perché il gesto archetipico è uno stimolo importante per il sistema muscolare, neuromuscolare, per le articolazioni, per le ossa e soprattutto per il sistema nervoso.

Ogni gesto archetipico va a completare, a sviluppare, a stimolare una parte in particolare. Poi lavora tendenzialmente su tutto l'organismo però ogni cosa va a sviluppare una qualità, non solo fisica ma anche attitudinale, cognitiva e di strategie comportamentali.

Quindi su questo non c'è nessun dubbio, ogni essere umano ha bisogno di compiere tutti i suoi gesti archetipici, quindi sì alla camminata ma anche a tutti gli altri. Nel momento in cui si integrano tutti ci si rende conto che succede qualcosa sia a livello di benessere, a livello di energia personale e soprattutto sul piano esistenziale."

Con questo progetto siamo riusciti a coinvolgere le Associazioni Carmagnolesi, le quali, a turno, svolgeranno con i loro insegnanti qualificati e/o laureati, lezioni di motoria che avranno un alto tasso di stimoli diversi ad ogni lezione.

LE PECCHE DELLA MOTORIA ELEMENTARE

Perché lo sport anche a scuola? Il sistema scolastico italiano, a livello d'istruzione elementare, ha attribuito scarsa importanza all'educazione del corpo, dimenticando che nello sviluppo umano le funzioni psichiche e motorie sono inscindibili tra loro e procedono di pari passo influenzandosi a vicenda. La ricerca pedagogica ha dimostrato come un corretto sviluppo psicomotorio influenzi sensibilmente l'apprendimento scolastico, favorendo e potenziando le capacità espressive, agevolando l'apprendimento scolastico, logicomatematico, favorendo l'acquisizione della lettura e della scrittura. (Vayer) Le proposte motorie, inoltre, abitano il bambino ad ascoltare, comprendere e memorizzare parole e concetti: l'apprendimento, costituito da una parte "corporea" e da una "intellettiva" in continuo interscambio tra loro si identifica in un graduale passaggio dal concreto al "concettuale". L'attività motoria è momento privilegiato di stimolo anche in campo affettivo, soprattutto se per il bambino è coinvolgente e motivante, se, cioè, non si limita allo sviluppo delle sole abilità funzionali. L'attività motoria per incidere correttamente sulla personalità dovrà essere presentata in forma ludica, dinamica, variata e interdisciplinare.

Per questo motivo l'intento di questo progetto è di far sì che i bambini abbiano più proposte motorie, più stimoli e non si limitino nell'arco dei quadrimestri a svolgere uno o due sport.

FINALITA' DEL PROGETTO

- Incentivare la partecipazione di tutti gli alunni
- Incoraggiare la pluralità e l'interscambio tra le materie educative
- Favorire la cooperazione tra i piccoli atleti
- Appassionare i bambini al movimento
- Nello sport nessuno verrà mai escluso...esiste una specialità per tutti anche per i diversamente abili...

OBIETTIVI DEL PROGETTO: restituiamo spazi al gioco ed al movimento attraverso la scuola

Attraverso giochi codificati e non, si proporranno attività strutturate in modo da favorire lo sviluppo graduale degli schemi motori di base attraverso i gesti fondamentali del camminare, correre, saltare, lanciare...e giocare. L'apprendimento e la maturazione degli schemi motori di base crea nel bambino le basi per praticare qualsiasi attività sportiva. Le proposte offerte dagli insegnanti che seguiranno il progetto saranno ampie differenziate e flessibili anche nei confronti delle classi con difficoltà di apprendimento.

La trasversalità del progetto, prevede per tutti gli sport, una vera lezione di attività motoria per abituare i bambini al movimento, al giusto movimento, e per dare loro la possibilità di fare sport nell'orario scolastico, anche a chi non ne ha la possibilità di farlo in altri momenti della giornata. La cultura del movimento e una sana alimentazione sono elementi fondamentali per una reale prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, diabetiche, dovute alla sedentarietà e al sovrappeso purtroppo in aumento nei bambini che appartengono alla nostra società. Questo progetto, consente di avvicinare tutti i bambini, senza distinzione di sesso e razza, abilità, alla pratica ludico sportiva, gli insegnanti che seguiranno il progetto non sono semplici istruttori ma insegnanti di Educazione Fisica con esperienza consolidata nel campo.

SCOPO DEL PROGETTO

- L'intento di questo progetto Motorio è quello di proporre in forma Ludica l'avviamento e le conoscenze di più sport, facendo sperimentare ai bambini più attività in modo da aiutare il più possibile la loro formazione fisica e psichica. Permettere ad ogni bambino di sviluppare e migliorare competenze motorie che gli permettano una maggiore consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti. Interiorizzazione del rispetto dei compagni che possono diventare avversari in alcuni momenti della lezione, migliorando così la collaborazione nei confronti dei compagni cercando di superare i normali conflitti che fanno parte di una classe o di un gruppo.
- Accettare e rispettare le regole che come nello sport si presentano nella vita di tutti i giorni.

COSTI DEL PROGETTO

Il progetto prevede:

N. 10 lezioni per ogni classe. Ogni lezione è oraria.

COSTO ORARIO: € 24 IVA INCLUSA

La calendarizzazione delle attività avverrà in modo tale che ogni classe potrà svolgere settimanalmente uno sport diverso fino al raggiungimento del totale ore.

SPORT PRESENTI:

- **CALCIO**
- **PALLAVOLO**
- **KICK BOXING**
- **KARATE**
- **ZUMBA KIDS o HIP HOP**

Responsabile progetto: Russo Alessio, laureato in Scienze Motorie, Tecnico Sportivo, direttore del Centro Sportivo Comunale di Carmagnola, responsabile Scuola Calcio/settore giovanile CSF Carmagnola e Presidente ASD Carmaeventi.

Per info Tel. 3381402657

COLLABORATORI E CURRICULUM DELLE ATTIVITA'

CALCIO CSF CARMAGNOLA

- Russo Alessio, laureato in Scienze Motorie, Tecnico Sportivo, direttore del Centro Sportivo Comunale di Carmagnola, responsabile Scuola Calcio settore giovanile CSF Carmagnola e Presidente ASD Carmaeventi. Esperienza nelle istituzioni scolastiche, istruttore Scuola Calcio CSF Carmagnola con attività di docenza presso le scuole primarie.
- Aiello Francesco, laureato in Scienze Motorie, istruttore Scuola Calcio, responsabile Scuola Calcio CSF Carmagnola annate 2012,2011 e 2010. attività di docenza presso le scuole primarie.
- Borin Simone laureato in Scienze Motorie, istruttore Scuola Calcio, responsabile Scuola Calcio Atletico Racconigi annate 2012,2011 e 2010. attività di docenza presso le scuole primarie.

CARMAFITNESS KARATE

- Bertolino Massimo, dal 2010 responsabile del settore karate carmagnolese c/o la palestra Carmafitness, con più di trent'anni di insegnamento in diverse palestre. Titoli conseguiti:
 - istruttore karate e difesa personale dal 1989
 - maestro v dan con qualifica riconosciuta dal c.o.n.i. dal 1999
 - premiato dal comune di Carmagnola nel 2012 come atleta dell'anno
 - in questi ultimi 5 anni promotore di progetti e promozioni educative legate al karate in diverse scuole primarie, secondarie e superiori.
- Dott. Piero Giorgio Salomone praticante tale disciplina dal 1990, operatore shiatsu professionale, cintura nera III dan, diploma da allenatore nazionale di karate riconosciuto dal C.O.N.I., arbitro regionale di karate, in possesso del diploma da allenatore nazionale di karate riconosciuto dal c.o.n.i. e dal 2014 collaboratore del Maestro Massimo Bertolino c/o la palestra Carmafitness.
- Cauduro Alessandro, allenatore di karate dal 2014 (riconosciuto dal C.O.N.I), cintura nera 2° DAN (karate), cintura marrone (judo). Dal 2013 ad oggi collabora e insegna a fianco del maestro Bertolino nei vari corsi di karate per bambini/ragazzi presso il Carmafitness. Dal 2014 ad oggi insegna la disciplina presso i vari istituti elementari e medie di Carmagnola. Dal 2016 ad oggi insegna e gestisce il corso di karate per bambini/ragazzi presso la frazione Favari di Poirino .

ASD MAMBOJAMBO

Beltrame Gabriele, Presidente e direttore artistico dell'ASD Mambojambo, Diploma Danze latine (bronzo, argento, oro) – country – Zumba Fitness FIDS Federazione Italiana Danza Sportiva.

Qualifica di Tecnico Federale e Giudice Straordinario classe Zumba Fitness.

KICK BOXING