



Comune di Vernate

Provincia di Milano

UFFICIO SPORT

CORSI SPORTIVI ANNO 2008/2009

L'Assessorato allo Sport, in concomitanza con l'inizio dell'anno scolastico, organizza un PROGETTO SPORTIVO COMUNALE studiato prendendo in considerazione tutte le fasce d'età e ponendo attenzione alle loro esigenze e problematiche.

Per le discipline sportive, proprio per la peculiarità, specificità e delicatezza che richiedono, vengono scelti istruttori ISEF altamente professionali e specializzati.

Descrizione delle attività che il Comune ha organizzato per l'anno sportivo 2007-2008:

CORSO DI MANTENIMENTO E RIABILITAZIONE PER LA TERZA ETA' è rivolto alle persone anziane. Favorisce l'aggregazione e la socializzazione di persone che hanno una certa età ed è occasione per muoversi un po' per agire sulla muscolatura onde alleviare e prevenire i dolori e l'atrofizzazione degli arti. Il corso è studiato appositamente sui problemi che ciascun iscritto presenta agendo a livello psicofisico.

L'attività è improntata sul riscaldamento lavoro centrale ritorno alla calma. Riscontra molto successo da parte delle partecipanti che creano amicizie fra loro organizzando momenti di incontro e divertimento anche al di fuori del corso.

CORSO DI NATURAL FITNESS E STRETCHING PER ADULTI è rivolto ad una fascia d'età intermedia. Permette di muoversi mantenendosi in gran forma. Negli anni, ha riscosso un enorme successo in quanto all'interno del corso sono intraprese varie discipline: lo stretching, l'aerobica, l'atletica ed un po' di yoga!

CORSO DI VOLLEY ha lo scopo di offrire una giusta educazione fisica creando momenti di svago e divertimento post-scolastico. Lo sport nell'età dell'adolescenza è fondamentale sia per il benessere fisico che psichico; in questa fase della crescita viene intrapreso con lo scopo di suscitare e consolidare nei giovani l'abitudine alla socialità e lealtà.

Il corso di VOLLEY strutturato su due fasce d'età:
· dalla classe 4 elementare alla seconda media comprende un programma di attività di approccio ed apprendimento della pallavolo con partecipazione al campionato di minivolley

· per la classe terza media ed eventualmente prima superiore viene effettuato un programma di potenziamento dell'attività di pallavolo e partecipazione al campionato under 17

CORSO DI BACK SCHOOL ossia corso del MAL DI SCHIENA è indirizzato a tutte quelle persone che soffrono del mal di schiena quale conseguenza di interventi clinici alla colonna vertebrale, lavori pesanti o abitudini sbagliate. Lo sviluppo del Progetto è volto a migliorare la salute degli iscritti attraverso due fattori, il primo consiste nell'educazione alla "postura corretta" attraverso lezioni teoriche che spiegano come effettuare alcune azioni quotidiane della vita, il secondo attraverso la pratica, svolgendo attività fisiche.

CORSO DI DANZA CLASSICA. Da quest'anno si è introdotto questa disciplina rivolta a bambini e bambine dai 4 anni, con l'intento di soddisfare le richieste di coloro che si sentono dotati per questa attività.