



In collaborazione con



PROGETTO SPORTIVO

“LA SCALATA DEL SUCCESSO”

Per le Scuole Secondarie di Primo e di secondo Grado

ANNO SCOLASTICO 2020/2021

PRESENTAZIONE

L'Associazione Sportiva "Roger Bannister" di Torino, in collaborazione con la Società Arrampicata Sportiva Palavela – SASP e con la Scuola di Formazione Scientifica "Luigi Lagrange" e di alcuni docenti del C.S.E.N., propone a tutte le scuole secondarie di primo e di secondo grado il progetto sportivo denominato **"LA SCALATA DEL SUCCESSO"**.

Ad ogni studente verranno riconosciute 8 ore di P.C.T.O (percorsi per le competenze trasversali e l'orientamento), previa stipula della convenzione tra la Scuola Lagrange e l'istituto Scolastico.

Il progetto **"LA SCALATA DEL SUCCESSO"** ha la durata di 8 ore organizzate in 4 lezioni da due ore ciascuna.

In ogni lezione ciascuna gli studenti di ciascuna classe verranno organizzati in 2 gruppi omogenei.

Il primo gruppo seguirà il corso di Calisthenics con gli istruttori sportivi dell'Accademia di Formazione Sportiva "Roger Bannister".

Il secondo seguirà il corso di Arrampicata con gli istruttori sportivi della Società Arrampicata Sportiva Palavela – SASP.

Nella consapevolezza delle difficoltà logistiche delle attività motorie svolte all'interno degli istituti, legate al rispetto delle normative vigenti in merito al contenimento del Covid-19, l'Accademia "Roger Bannister" propone questi progetti sportivi in linea con le attuali restrizioni in sicurezza.



DESTINATARI

Il progetto è rivolto alle classi appartenenti a scuole secondarie di primo e di secondo grado.

Gli studenti potranno approfondire temi quali la corretta formazione sportiva e la ricerca della tecnica indispensabile per apprendere nuove abilità motorie.

LUOGO DI SVOLGIMENTO

Tutte le lezioni si terranno presso la struttura sportiva “Società Arrampicata Sportiva Palavela – SASP” situata in Corso Enrico Tazzoli, 78/Bis, 10137 Torino TO.

PERCORSI P.C.T.O.

Ad ogni studente del triennio della Scuola Superiore verranno riconosciute 8 ore di P.C.T.O (percorsi per le competenze trasversali e l'orientamento), previa stipula della convenzione tra la Scuola Lagrange e l'istituto Scolastico.



CORSO

“LA SCALATA DEL SUCCESSO”

Descrizione del corso

Il corso intende avvicinare gli studenti a due realtà sportive differenti ma in armonia tra loro, fondendo le due attività con l'obiettivo di ottenere ottimi risultati in termini di prestazione sportiva nel suo complesso.

La disciplina del Calisthenics ha origini greche, il termine *callistenia* deriva dalle parole *καλός (kalòs)* che significa bello, e *σθένος (sthénos)*, che significa forza.

Il Calisthenics, insegna ad utilizzare il proprio corpo come carico di lavoro mantenendo posizioni isometriche, prevede lo studio e la conoscenza di tutte le leggi che governano le leve del nostro corpo, permettendo lo sviluppo di forza, resistenza ed agilità.

La forza resistente, sviluppata attraverso un'attenta selezione di esercizi e propedeutiche aventi in comune la resistenza isometrica, è ciò che occorre per approcciare in modo corretto e sicuro al mondo dell'Arrampicata dove leve svantaggiose e le posizioni scomode da mantenere per lunghi periodi di tempo sono parte integrante dell'attività stessa.

L'attività di Arrampicata si svolgerà seguendo le indicazioni di un Istruttore preparato che nel suo insieme permetterà agli studenti di conoscere l'arrampicata a fini agonistici, la sua storia, le sue specialità e finalità.

Obiettivi e Finalità

- Promuovere la pratica e la cultura sportiva nel loro insieme.
- Comprendere quali siano i movimenti base che compongono quelli più complessi.
- Sviluppare gli schemi motori di base di entrambe le discipline.
- Sviluppare ed acquisire abilità motorie di entrambe le discipline.
- Sviluppare in modo equilibrato la forza resistente e quella esplosiva.
- Conoscere le fasi di del movimento.

Proposta sportiva dettagliata

Per il Chalistenics

- Riscaldamento progressivo
- Potenziamento muscolare completo
- Sviluppo mirato della forza resistente
- Giochi mirati all' apprendimento di nuove abilità motorie
- Giochi di coordinazione e stabilità
- Indovinelli motori
- Stretching statico e dinamico

Per l'Arrampicata

- Riscaldamento progressivo
- Percorsi volti a sviluppare stabilità e concentrazione
- Approccio assistito all'uso della corda
- Approccio all'uso degli strumenti di sicurezza
- Esercizi di mobilità.



REFERENTE DEL PROGETTO

Presidente dell'Accademia di Formazione Scientifica Roger Bannister
Savant Ros Mattia

Indirizzo e-mail: accademiarogerbannister@gmail.com

COSTI E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Durata di ciascun corso: 8 Ore (suddivise in 4 lezioni da 2 ore ciascuna)

Costo complessivo per studente: 60€ (con un minimo di 12 studenti).

Per le classi superiori a 15 studenti verrà aggiunto 1 istruttore ogni 10 partecipanti.

Location: Tutte le lezioni si terranno presso la struttura sportiva "Società Arrampicata Sportiva Palavela – SASP" situata in Corso Enrico Tazzoli, 78/Bis, 10137 Torino TO.

Materiale sportivo necessario per lo studente: abbigliamento sportivo (scarpe da ginnastica, pantaloncini o tuta e t-shirt).

L'Associazione Sportiva SASP fornirà gratuitamente ad ogni studente il seguente materiale: scarpette da arrampicata, imbragatura di sicurezza, casco di protezione individuale.

Contatti e informazioni: per ogni informazione scrivere all'indirizzo e-mail: accademiarogerbannister@gmail.com, oppure contattare telefonicamente il Sig. Gabriele Bartesaghi al numero 011/ 5162 979 (orario d'ufficio) presso Keluar s.r.l. – via Assietta 16/B Torino, e-mail gabriele.bartesaghi@keluar.it

Per l'adesione al progetto si prega di inviare il modulo allegato compilato in ogni sua parte all'indirizzo e-mail gabriele.bartesaghi@keluar.it

Organigramma dell'Associazione

Direzione

Sig. Savànt Ros Mattia – Presidente dell'Accademia di Formazione Sportiva "Roger Bannister". Direttore dei Campus MFS e STEM della Scuola "Luigi Lagrange" di Torino.

Prof. Maoret Michele – Consulente Scientifico. Presidente della Scuola di Formazione Scientifica "Luigi Lagrange" di Torino.

Nadia Mandruzzato – Segretaria.

Sig. Bartesaghi Gabriele – Direzione Tecnica.

Referenti

Ing. Berruti Alessandro – Responsabile del sito internet.

Delli Carri Nicola – Referente degli Sport a Corpo Libero. Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Istruttore di Judo - Insegnante qualificato di Calisthenics - Istruttore di Movement - Istruttore Sportivo - Fitness Trainer - Istruttore Gioco Motricità - Istruttore di Acrobatica - Istruttore Sportivo presso i Campus MFS.

Razvan Damiamn – Referente degli Sport da Combattimento. Personal Trainer ed Istruttore Sala Pesi presso Mcfit Italia - Fitness trainer – Atleta di Box – Patentino Sicurezza – Personal Trainer.

Zanella Federico – Referente degli Sport Acquatici. Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Assistente bagnanti certificato F. I. N. - Istruttore Qualificato di Nuoto presso Rari Nantes Grugliasco, Torino - Istruttore Pallanuoto - Preparatore atletico Rugby - Istruttore Sportivo - Istruttore Gioco Motricità - Istruttore Sala Pesi - Personal Trainer - Istruttore di Nuoto presso i Campus MFS.

Hoxhaj Enjo – Referente del Foot-Ball e degli Sport Tradizionali. Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Personal Trainer ed Istruttore Sala Pesi presso Mcfit Italia - Fitness trainer – Atleta di Football Americano – Animatore Sportivo presso EOS, Torino – Addetto Certificato al Primo Soccorso - Istruttore di Football Americano - Istruttore Sportivo presso i Campus MFS.

Palummieri Vittorio – Referente degli Sport Tradizionali. Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Istruttore Scuola Calcio Juventus - Istruttore Gioco Motricità - Personal Trainer - Fitness trainer - Istruttore Sportivo - Istruttore di Calcio - Istruttore Sportivo presso i Campus MFS.

Istruttori

Antonicelli Alessandro – Laureando presso il dipartimento di scienze e innovazione tecnologica di Vercelli facoltà di scienze biologiche - Personal Trainer F.I.F. – Atleta ed Istruttore di Judo - Istruttore Sala Pesi - Istruttore Sportivo - Istruttore di Calcio - Istruttore Sportivo presso i Campus MFS.

Loturco Marco – Laureato in Scienze Motorie e Sportive – Atleta ed Istruttore qualificato di Calisthenics e Body Building – Fitness trainer.

Scrofani Fabio – Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Istruttore di Calcio – Istruttore Tecnico presso Juventus F.C., Vinovo – Collaboratore tecnico U19 Women – Allenatore in Seconda U17 Women - Istruttore Tecnico U10 Women – Istruttore Sportivo presso Sisport S.p.A. – Istruttore Tecnico presso Juventus Summer Camp - Istruttore Sportivo presso i Campus MFS.

Lombardi Luigi – Laureato in Scienze Motorie e Sportive – Brevetto INVICTUS – Patentino Sicurezza – Atleta ed Istruttore qualificato di Kick Box e Calisthenics – Fitness trainer – Addetto Certificato al Primo Soccorso.

Zancanaro Simone – Laureato in Scienze Motorie e Sportive – Presidente A.S.D. Crazy Sport Eventa di Torino - Istruttore Scuola Calcio A.S.D. Real Orione V., Torino- Istruttore Sportivo presso i Campus MFS – Preparatore Atletico – Consulente Sportivo presso Summerchampions s.s.d.a r.l., Torino - Istruttore AICS Pilates Mat Work A.S.D. Arte & Ginnastica, Torino.

Maccagno Valerio – Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Assistente bagnanti certificato F. I. N. - Istruttore di Calcio - Preparatore atletico football - Insegnante Scuola Calcio - Istruttore snowboard - Istruttore Gioco Motricità - Istruttore Sala Pesi - Personal Trainer - Fitness trainer - Istruttore Sportivo presso i Campus MFS.



MODULO DI ADESIONE AL PROGETTO SPORTIVO "LA SCALATA DEL SUCCESSO"

Denominazione dell'Istituto Scolastico

Tipologia di indirizzo

Via/Corso/Piazza Comune

Prov. CAP N° civico

Contatto telefonico di riferimento

Indirizzo e-mail di riferimento

Docente di Riferimento: Cognome

Nome..... Contatto telefonico.....

Indirizzo e-mail

Numero di classi coinvolte:

Numero di studenti partecipanti per classe:

Classe 1

Classe 2

Classe 3

Classe 4

Classe 5