



*In collaborazione con la Scuola di Formazione Scientifica Luigi Lagrange*



## **PROGETTO SPORTIVO**

# **“RITMO, DINAMICITA’ E SPORT!”**

**Per le Scuole Secondarie di Primo e di secondo Grado**

**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

# PRESENTAZIONE

L'Associazione Sportiva "Roger Bannister" di Torino, con il sostegno della 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 **"RITMO, DINAMICITA' E SPORT!"**.

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

Il progetto **"RITMO, DINAMICITA' E SPORT!"** è strutturato in cinque corsi dalla durata di 8 ore ciascuno, organizzati in 4 lezioni che si terranno nella palestra dell'istituto scolastico o in opportuni suoi spazi esterni. I corsi che fanno parte di questo progetto sono:

- 1) Il Movement "La Scomposizione dei Movimenti"
- 2) Il Calisthenics "La Bellezza della Forza"
- 3) La Capoeira "Arte, ritmo e dinamicità"
- 4) L'Acrobatica e la Pre-Acrobatica "L'ABC dell'Acrobatica"
- 5) Il Calcio "100 modi di calciare un pallone"

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.

## **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), per ogni corso seguito, previa stipula della convenzione tra la Scuola Lagrange e l'istituto Scolastico.



# CORSI

## MOVEMENT

### “LA SCOMPOSIZIONE DEI MOVIMENTI”

#### *Descrizione del corso*

Il Movement sfugge a ogni etichetta che si cerca di applicargli. È difficile descrivere esaustivamente cosa sia questa pratica usando solo le parole. Solo praticandolo e immergendosi nel processo le idee che lo compongono potranno essere comprese appieno. Nel Movement alleniamo la complessità del movimento. Partendo da movimenti di base andiamo via via a sviluppare schemi sempre più complessi. Il Movement ha come obiettivo quello di sviluppare una pratica e una teoria universale del movimento basata sull'antropologia evoluzionistica e l'antropologia del corpo, le neuroscienze e la biomeccanica. La definizione più generica e basilare di Movement è quella di disciplina che migliora drasticamente la qualità dei movimenti. Ma questa non spiega molto, perché in un certo senso ogni sport e ogni forma di preparazione atletica hanno a che fare con il movimento umano. Quello che veramente differenzia il Movement Training è il fatto che in questo allenamento si cerca di evitare la specializzazione e di massimizzare invece il generalismo. Ciò significa che vengono privilegiate la qualità e la varietà rispetto alla ripetizione. Lo scopo è quello di massimizzare l'adattabilità e l'abilità del singolo individuo. Invece di ricercare una singola tecnica, ci si concentra nello sviluppare l'abilità di eseguire ogni tecnica con qualità ed efficienza. Le lezioni prevedono lo svolgimento assistito di esercizi e di propedeutiche mirate a sviluppare stabilità e controllo. “Sviluppare stabilità” significa andare alla ricerca del benessere fisico, percepire il pieno funzionamento delle articolazioni, i muscoli che lavorano, e la mente che li accompagna in questo percorso.

### ***Obiettivi e Finalità***

- Miglioramento della coordinazione motoria.
- Sviluppo equilibrato della forza.
- Miglioramento qualitativo della connessione psicomotoria.
- Conoscenza del metodo di apprendimento di un movimento.
- Comprendere quali siano i movimenti base che compongono quelli più complessi.

### ***Proposta Sportiva dettagliata***

- Riscaldamento .
- Giochi mirati all' apprendimento di nuove abilità motorie.
- potenziamento muscolare completo.
- Propedeutiche di movimenti micro-acrobatici.
- giochi di coordinazione e stabilità.
- percorsi a stand volti a sviluppare stabilità e concentrazione.
- Esercizi di mobilità mirati a schiena, spalle e gambe.
- Riddle motorio.
- Stretching statico e dinamico.



# CALISTHENICS

## “LA BELLEZZA DELLA FORZA”

### *Descrizione del corso*

Il termine *callistenia* deriva dalle parole greche *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. Esso 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.

Giochi, percorsi, traslocazioni, svolti singolarmente, utilizzando il corpo come "attrezzo" con l'eventuale ausilio di materiale/attrezzature sportive codificate e non solo, al fine di eseguire esercizi individuali di forza, mobilità ed equilibrio, migliorando la qualità della prestazione sportiva a 360°.

### *Obiettivi e Finalità*

- Miglioramento posturale
- Sviluppo e rafforzamento muscolare
- Rafforzamento articolare
- Comprendere il funzionamento delle leve attraverso il movimento del corpo
- Sviluppo dell'equilibrio e della coordinazione motoria

### *Proposta Sportiva dettagliata*

- Riscaldamento articolare e muscolare rivolto principalmente a polsi, gomiti e spalle.
- esercizi di potenziamento muscolare
- Propedeutiche di movimenti complessi.
- Esercizi di coordinazione motoria.
- percorsi a stand volti a sviluppare forza ed equilibrio.
- Esercizi di mobilità mirati a spalle, busto ed arti superiori.
- Stretching statico.



# CAPOEIRA

## “ARTE, RITMO E DINAMICITÀ”

### *Descrizione del corso*

La Capoeira è un'arte marziale brasiliana, caratterizzata da elementi espressivi come la musica e l'armonia dei movimenti e per questo viene spesso scambiata per una danza. Si tratta di una sintesi di lotta, acrobazie, canti e musica; da poco affermata come disciplina olimpica, si sta sempre più imponendo come sport completo che aiuta a migliorare moltissime abilità fisiche fra cui la coordinazione, la mobilità articolare, la forza, l'esplosività e l'equilibrio. La Capoeira non prevede alcun contatto fisico, rendendola perfettamente praticabile nel rispetto delle attuali normative relative al distanziamento sociale.

### *Obiettivi Generali*

- favorisce uno sviluppo fisico equilibrato lavorando in modo uniforme e completo su tutta la muscolatura.
- non arreca danni alla schiena ma, al contrario, contribuisce a rafforzare l'ossatura e a renderla flessibile.
- lavora sulla capacità di concentrazione
- sviluppa le capacità di autocontrollo
- aumenta la propria autostima
- contribuisce al superamento delle proprie paure attraverso la riflessione autovalutativa

### ***Obiettivi e Finalità Specifiche***

- Apprendimento delle capacità ritmiche.
- Apprendimento di schemi motori complessi.
- Potenziamento muscolare mirato agli arti inferiori.
- Corretto sviluppo della mobilità del corpo.
- Sviluppo della capacità di improvvisazione.

### ***Proposta Sportiva dettagliata***

- Riscaldamento degli arti inferiori e superiori.
- Giochi di apprendimento della ritmica.
- Propedeutiche per l'apprendimento di movimenti pre-acrobatici.
- Esercizi di potenziamento per arti superiori ed inferiori.
- Esercizi di mobilità e stabilità mirati a schiena, spalle e gambe.
- Stretching statico e dinamico





# ACROBATICA E PRE-CROBATICA

## “L’ABC DELL’ACROBATICA”

### *Descrizione del corso*

La pre-acrobatica è una preparazione fisica e coordinativa finalizzata alla costruzione di solide basi per approcciare all'acrobatica in modo corretto e sicuro. L'acrobatica può essere definita come “l'arte dello spostamento in volo”, una perfetta alchimia tra mente e corpo per stabilire una migliore coordinazione e psicomotricità sia a terra che in aria. Percorsi misti e circuiti in palestra e in ambiente naturale saranno realizzati secondo diverse possibili varianti esecutive. Saranno proposti esercizi e giochi di equilibrio in condizioni statiche e dinamiche con o senza attrezzi in cui siano variate le superfici d'appoggio o che prevedano situazioni squilibranti.

### *Obiettivi e Finalità Specifiche*

- Incremento della forza esplosiva
- Sviluppo dell'equilibrio e della coordinazione motoria
- Comprendere il concetto meccanico di baricentro
- (Pre-Acrobatica) Progressione delle propedeutiche utili all'approccio acrobatico
- Miglioramento della mobilità e flessibilità articolare

## ***Proposta Sportiva dettagliata***

- Riscaldamento mirato alla mobilità articolare rivolto principalmente a ginocchia, busto, gomiti e spalle.
- Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero attraverso giochi e percorsi individuali.
- Propedeutiche di movimenti pre-acrobatici quali: verticali, capovolte, ruote, ribaltate e tutte le loro varianti.
- Esercizi di coordinazione motoria.
- percorsi a stand volti a sviluppare elasticità ed esplosività.
- Esercizi di mobilità mirati a spalle, busto ed arti inferiori.
- Stretching dinamico e statico.



# **CALCIO**

## **“100 MODI DI CALCIARE UN PALLONE”**

### ***Descrizione del corso***

Lo sport del calcio è tanto conosciuto quanto praticato. L'etica di questa disciplina è però spesso trascurata. Il corso propone un approccio tecnico-pratico rivelando una componente educativa non indifferente dovuta alla presenza del gruppo, della squadra e alle dinamiche ad essa legate. È possibile giocare imparando e divertendosi nel rispetto delle regole e dei propri compagni. Il corso prevede una preparazione accurata che tiene cura delle abilità e capacità dei singoli permettendo all'intero gruppo di vivere un'esperienza positiva e formativa.

### ***Obiettivi e Finalità Specifiche***

- Sviluppo di una elevata coordinazione motoria degli arti inferiori
- Coordinazione degli arti inferiori
- Aumento della reattività
- Apprendimento di nuovi pattern motori
- Sviluppo della capacità di fare gruppo
- Sviluppo della forza resistente
- Sviluppo della forza esplosiva degli arti inferiori

### ***Proposta sportiva dettagliata***

- Riscaldamento mirato agli arti inferiori
- Apprendimento di schemi motori di base come: saltare, correre, scattare e cambiare direzione seguendo uno specifico schema
- Sviluppo e approfondimento degli schemi motori di base mirati alla materia
- Esercizi Individuali e di gruppo per migliorare le performance sportive



## REFERENTE DEL PROGETTO

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

Indirizzo e-mail: [accademiarogerbannister@gmail.com](mailto: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:** 40€ (con un minimo di 12 studenti).

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

**Location:** Lo svolgimento di tutte le lezioni avverrà nella palestra dell'Istituto Scolastico o, in caso di condizioni meteorologiche favorevoli, negli spazi esterni dello stesso.

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

**Contatti e informazioni:** per ogni informazione scrivere all'indirizzo e-mail: [accademiarogerbannister@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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 "RITMO, DINAMICITA' E SPORT!"**

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 .....

Denominazione del corso di formazione sportiva che è stato scelto:

.....

Numero di classi coinvolte: .....

Numero di studenti partecipanti per classe:

Classe 1 .....

Classe 2 .....

Classe 3 .....

Classe 4 .....

Classe 5 .....