

A.S.D. VIRTUS TORINO

“Agonismo... ma non solo (XVI anno)”

A CHI E' RIVOLTO: adulti e giovani disabili della Città

SEDE/I: piscine Lombardia in C.so Lombardia 95 e Lido in Via Villa Glori 21, Centro incontro “Mascagni” in via P.Mascagni 20 e “Vanchiglietta” in c.so Belgio 91

ORARI: Nuoto: dal lunedì al giovedì dalle 15.10 alle ore 18.30

Ginnastica Dolce/attività motoria: mercoledì e venerdì dalle 18.30 alle 19.30

DESCRIZIONE ATTIVITÀ' PROPOSTE:

Le caratteristiche del progetto sono basate sulla socializzazione, l'apprendimento dei movimenti benefici nell'acqua e su terra ferma, la presa di coscienza sul tema sport come mezzo di salute e di sana e leale competizione, ma anche di sport come mezzo di conoscenza di se stessi.

Si prevedono eventuali partecipazioni a gare di livello Provinciale e Regionale e Nazionale e manifestazioni acquatiche.

L'attività prevede inizialmente una serie di esercizi paragonabili a quelli dell'acquagym uniti alla pratica del nuoto. Esercizi mirati alla bonificazione muscolare e all'apprendimento delle nuotate, nonché secondariamente esercizi mirati ad una preparazione atletica agonistica, nonché movimenti di coordinazione e mobilità sulla terra ferma.

L'attività proposta sarà realizzata con esperienze pratiche nelle quali l'allievo/a impara a sentire e conoscere il proprio corpo con esercitazioni a livello settoriale, che consentono la presa di coscienza dei vari segmenti corporei; particolare attenzione verrà riservata alla respirazione per far acquisire ai soggetti alcune tecniche di respirazione. Inoltre sarà particolarmente curata la fase d'approccio con l'ambiente acquatico e con i fattori di pericolo ad esso connesso.

CONTATTI:

Chiara Dembech **011 850482 - 340 6781867**

chiara89.dembech@gmail.com