

CORSI DI GINNASTICA ARTISTICA

PRIME RUOTE

La Ginnastica Artistica (maschile e femminile) è uno degli sport più antichi, praticato sin dai tempi dell'antica Grecia. E' una disciplina che sviluppa e migliora tutte le capacità motorie in modo completo, formando i giovani per qualsiasi disciplina sportiva.

Gli attrezzi che caratterizzano la Ginnastica Artistica sono: volteggio, parallele asimmetriche, trave, corpo libero (per le femmine), volteggio, parallele, sbarra, corpo libero, cavallo con maniglie e anelli (per i maschi).

Insegnante: Laura Lolli; Francesco Bianchini

Assistente: Elisa Bottoni

Età dei partecipanti: bambini e bambine dal corso ex Prime Verticali

Data inizio corso: Lunedì 03/09/2007

Costo del corso:

iscrizione 30 €

Quota annuale: 330 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre-dicembre) : 150,00 €

2° modulo (gennaio – maggio) : 225,00 €

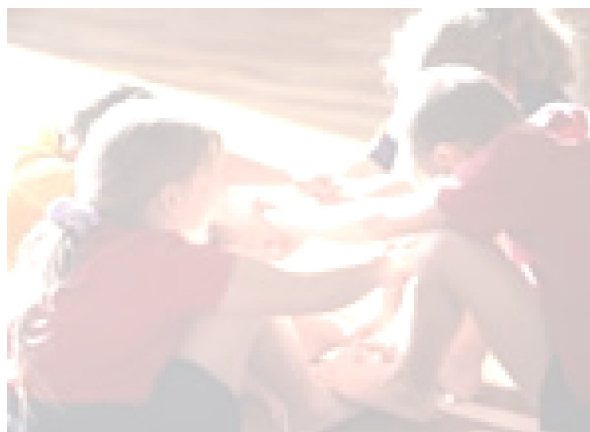
Settembre 5 € - Giugno 15 €

Orario settimanale:

Lunedì e Mercoledì, dalle 18.30 alle 19.30

Dove si svolge il corso:

PALAGYM, Palestra giallo-blu



Modalità di iscrizione al corso:

Le iscrizioni possono essere effettuate, a partire dal 27 Agosto, fino ad esaurimento posti, presso:

PALESTRA GINNASTICA FERRARA – PALAGYM P.le Atleti Azzurri d'Italia-44100 Ferrara

Tel/Fax 0532/977886

Documentazione necessaria per l'iscrizione:

- certificato medico
- domanda iscrizione
- dichiarazione di consenso al trattamento dati personali

è

Durante l'anno sportivo si svilupperà una programmazione articolata nei seguenti punti:

PRIME RUOTE

1- Recupero delle esperienze motorie di base.

2- Evoluzione dei gesti tecnici acquisiti attraverso il gioco. Sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità). Mobilità articolare. Utilizzo degli attrezzi della ginnastica artistica (minitrampolino, parallele, trave, pedana elastica). Educazione al ritmo.
TEST: Verifica dell'esperienza formativa acquisita.

3- Consolidamento e affinamento delle tecniche acquisite. Miglioramento delle capacità coordinative attraverso l'uso degli attrezzi. Studio dei salti acrobatici con rotazione in volo.