

PROGETTO EQUILIBRIO

LABORATORIO PROPEDEUTICO ALL'ARRAMPICATA PER RAGAZZI

GENNAIO 2016 - **MARZO** 2016

Utenza:

Laboratorio aperto a tutti i ragazzi di età tra gli **8 anni** e i **11 anni** (compresi), con limitazione ad un minimo di 4 partecipanti e un massimo di 10.

Per poter partecipare i ragazzi devono essere tesserati alla UISP anno sportivo 2015/2016, ed essere iscritti all'A.S.D. GRUPPAPPESO. Il tesseramento può essere fatto anche al momento dell'iscrizione al corso.

I partecipanti sono tenuti a presentare il **certificato medico per idoneità allo sport non agonistico**.

Contenuti:

Le attività sono di natura **ludico/sportiva**. Si articoleranno tra giochi/esercizi di coordinamento e equilibrio propedeutici all'arrampicata e momenti più specifici dove i ragazzi avranno l'opportunità di sperimentare confrontandosi direttamente con la dimensione verticale attraverso l'arrampicata in palestra.

Finalità:

La finalità del laboratorio è di consolidare le capacità coordinative e di equilibrio del corpo, il controllo dei movimenti, l'osservazione e la mimica motoria. Importanza sarà inoltre data alla collaborazione, il rispetto delle "regole del gioco" e la presa di coscienza delle proprie paure legate all'altezza.

Luogo e Periodo:

Il laboratorio si svolgerà nella palestra d'arrampicata del palazzetto dello sport Aramini (Viale Delle Olimpiadi 13, Empoli).

Il periodo di svolgimento è di tre mesi, ogni **Giovedì** dalle ore **18:00** alle ore **19:00**.

Contributo d'iscrizione:

Il contributo è di € 80,00 (da versare al momento dell'iscrizione) e comprende l'utilizzo del materiale alpinistico dell'associazione, il tesseramento alla UISP (5,50€) e all'A.S.D. Gruppappeso (11€).

Per informazioni: **Dario 329-2017889**

