



# Primo Piano Bimbo

## COOPERNUOTO: adesso anche Ritmica e Danza moderna



**A** iutare i propri figli nella crescita è dovere di ogni genitore.

La **Ginnastica Ritmica** e la **Danza** sono discipline che combinano musica, *coordinazione e flessibilità*. Queste discipline affiancano quelle acquatiche come il nuoto e il nuoto sincronizzato.

Per la **ritmica** le abilità delle atlete si misurano in esercizi di destrezza combinati all'uso di 5 attrezzi: FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE, NASTRO.

Per la **danza** Giochi coreogra-

fici alternati a momenti di libera espressività sono fondamentali per la creatività, sviluppano senso del ritmo musicale e mira all'educazione oltre che fisica mentale e spirituale.

Come per tutti gli sport, anche queste discipline, prima di essere svolte a livelli agonistici, seguono programmi di allenamento che si suddividono in vari livelli:

- Avviamento alla ginnastica di Base = PRIMI PASSI (dai 4 ai 6 anni ritmica) ( 3- 6 anni danza)

- BASE (dai 7 ai 10 anni)
- BASE AVANZATO

Nel programma della ritmica nell'allenamento vengono introdotti anche altri attrezzi quali: materassoni, ostacoli, cerchi piatti e clavette per migliorare lo schema motorio di base, mentre nella danza l'uso della sbarra.

Attraverso il gioco, i bambini vengono motivati positivamente, imparano giocando e raggiungono un ottimo livello motivazionale.

Anche l'interazione dei bambini li porta a sviluppare la loro creati-

vità collettiva e individuale.

Nella **Danza** gli esercizi proposti dall'insegnante mirano allo sviluppo armonico dei movimenti dando importanza alla coordinazione, all'agilità e alla resistenza muscolare. In ogni bambino è nascosta una grande ricchezza di emozioni, fantasia, potenzialità fisiche che emergono con lo studio della danza e preparano a una crescita equilibrata.

La **Ginnastica Ritmica**, come del resto moltissimi altri sport, integra gli obiettivi didattici che sono i capostipiti d'insegnamento dell'educazione fisica. Attraverso questo sport le bambine sono portate a migliorare i propri "schemi motori di base" che rappresentano le forme più elementari di movimento:

- CAMMINARE, CORRERE, SALTARE (dentro e fuori dai cerchi, con ostacolino, con fune)
- SCHEMA CORPOREO, PERCEZIONI SENSORIALI e CINESTESICHE quali: Coordinazione oculo-manuale e segmentaria (palleggio con la palla mentre si cammina)

- LATERALITÀ (capacità di coordinare parte destra e sinistra)
- ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE (percezione dello spazio e del tempo)
- EQUILIBRIO, ESPRESSIVITÀ CORPOREA (esercizi coordinati con musica, balli e danza).

Le nostre attività vanno scoperte e nel mese di settembre sono previste delle PROVE:

danza moderna: 25 e 27 settembre negli orari previsti di corso ginnastica ritmica: 12 e 17 settembre negli orari previsti di corso. **Inizio corsi da ottobre.**



INFO E CONTATTI:  
**Centro Sportivo "G. Onesti"**  
**COOPERNUOTO PARMA**  
 via L. Anedda 23/A  
 Parma (zona Moletolo)  
 tel. 0521 776589.  
 parma@coopernuoto.it  
 Orari Segreteria:  
**dal Lunedì al Venerdì: 9-21**  
**Sabato: 9-18.30.**  
**Domenica: 9 -12.30 e**  
**15.30-18.30.**

RITMICA/DANZA	GINNASTICA RITMICA		DANZA MODERNA	
	4/5 ANNI	6/10 ANNI	3/5 ANNI	6/10 ANNI
LUN	16.30	17.20	MAR	16.30 17.20
MER	16.30	17.20	GIO	16.30 17.20
SAB	16.30	17.20		

IN COLLABORAZIONE CON INZANI E LUSP

**ISCRIZIONI 1° CICLO GINNASTICA RITMICA e DANZA MODERNA (SET/DIC)**  
 Dal 6 ago. al 2 set. per chi ha frequentato la stagione 2017/2018. Per le nuove iscrizioni: dal 3 set.

**ISCRIZIONI 2° CICLO GINNASTICA RITMICA e DANZA MODERNA (GEN/MAR)**  
 Dal 17 al 25 nov. per pagare e confermare gli stessi giorni e orari di attività del ciclo precedente. Dal 26 nov. al 2 dic. per pagare e cambiare i giorni e gli orari delle attività. Per le nuove iscrizioni: dal 3 dic.

**ISCRIZIONI 3° CICLO GINNASTICA RITMICA e DANZA MODERNA (APR/MAG)**  
 Dal 23 feb. al 3 mar. per pagare e confermare gli stessi giorni e orari di attività del ciclo precedente. Dal 4 al 10 marzo per chi ha frequentato il 2° ciclo. Per le nuove iscrizioni: dal 11 mar.