

Sede di Gudo Visconti - Elenco Corsi A.S. 2020/2021

Indirizzo	Inizio Corsi	Insegnanti
Palazzetto dello Sport, via Montegrappa 1, Gudo Visconti (MI)	Prima Lezione "vecchi iscritti": venerdì 18 settembre Inserimento "nuovi iscritti": martedì 22 settembre Inizio regolare per "nuovi iscritti": martedì 29 settembre Prima Lezione Ginnastica: venerdì 2 ottobre	Salvatore Cesareo, Giorgia Galletti e Nicolò Zambon
Descrizione del Corso	A chi è rivolto il corso	Materiali e supporto all'insegnamento necessari
GIOCO JUDO Martedì dalle 16:20 alle 17:10	Attività di avviamento allo sport, legata al judo, con lo scopo consolidare ed implementare lo sviluppo delle abilità sensoriali, percettive e motorie per favorire la conoscenza del proprio comportamento motorio nell'interazione con i compagni e con l'ambiente.	Bambini e Bambine nati/e nel 2015/2016
JUDO BAMBINI Martedì e Venerdì dalle 17:10 alle 18:00	Attività ludico-sportivo per imparare e consolidare i movimenti basilari e le tecniche del judo, tramite la percezione del proprio corpo in relazione allo spazio e al tempo, lo sviluppo dell'equilibrio e l'apprendimento degli schemi motori di base.	Materiali e supporto all'insegnamento necessari CORSO di GIOCO - JUDO: Abbigliamento comodo (tuta, maglietta maniche corte) e ciabatte (per spostarsi dagli spogliatoi al tatami) CORSI DI JUDO BAMBINI e JUDO RAGAZZI: Judogi (Kimono - da richiedere in segreteria o da procurarsi individualmente) e ciabatte (per spostarsi dagli spogliatoi al tatami) CORSO di GINNASTICA per la SCHIENA: abbigliamento comodo (il materassino e eventuale materiale aggiuntivo sarà fornito dall'Associazione)
JUDO RAGAZZI Martedì e Venerdì dalle 18:00 alle 19:00	Attività sportiva pre-agonistica, agonistica e non, per apprendere, migliorare e consolidare la conoscenza pratica (e anche teorica) del judo, tramite allenamenti (ogni tanto anche in altre palestre), studio della tecnica e delle opportunità.	Ragazzi e Ragazze nati/e nel 2009 e più grandi
JUDO ADULTI Martedì dalle 19:00 alle 20:00	Il corso combina una parte di allenamento e preparazione atletica a corpo libero con una buona dose di tecnica e randori. Aperto a ragazzi, agonisti e amatori.	Altre risorse (Web, libri, ecc.) Sarà possibile trovare info su eventuali eventi, foto e comunicazioni sul sito www.polisportivanippon.com . Per i corsi di Judo Bambini e Judo Ragazzi (per i quali è previsto il passaggio di grado a fine anno) sarà possibile trovare sul sito anche il programma tecnico ed il programma d'esame.
GINN. per la SCHIENA Martedì e Venerdì dalle 15:00 alle 15:50	Il corso propone esercizi di mobilizzazione articolare, tonificazione ed allungamento muscolare. Tramite l'utilizzo di esercizi posturali e di rinforzo della colonna vertebrale ha come fine la riduzione dei dolori alla schiena.	A discrezione dell'isegnante
	Adulti	Note aggiuntive