



## **ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "DON MILANI-SALA"**

Via Fiume Neto snc, Località Santo Janni- 88100 – Catanzaro Tel. e Fax 0961/753118

C.M. CZIC856002 –C.F.97061290793

[czic856002@istruzione.it](mailto:czic856002@istruzione.it) - [czic856002@pec.istruzione.it](mailto:czic856002@pec.istruzione.it)

web: [www.icdonmilanicz.edu.it](http://www.icdonmilanicz.edu.it)

PROT. N. 6707

CATANZARO 12/11/2021

CIRC. 73

AI GENITORI DEGLI ALUNNI DELL'ISTITUTO  
AI DOCENTI  
AL SITO WEB DELL'ISTITUTO  
AGLI ATTI DELLA SCUOLA

### **OGGETTO: PROGETTO "A SCUOLA SPORTIVA...MENTE"**

Nel presente documento sono presentate le specifiche modalità per l'attuazione del progetto "Ascuola Sportiva...mente" richiesto dall'Associazione Sportiva Dilettantistica San Michele Catanzaro e attivato dall'Istituto Comprensivo Don Milani.

Il succitato Progetto, presenta delle agevolazioni per gli alunni regolarmente iscritti alle Classi di **Scuola dell'Infanzia e Primaria**, ai **Dipendenti della Scuola** (personale ATA, personale Docente) e alle Famiglie di ciascun alunno. Lo stesso sarà seguito da **2 istruttori, Gianmaria Celia e Marta Doria**, Tecnici Federali e Laureati Triennali e Magistrali in Scienze Motorie e Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate.

Questo progetto vuole avvicinare il mondo dei bambini e degli adulti ad una cultura sempre più disport e attività fisica.

L'attività Motoria di base concorre allo sviluppo psico-fisico dell'uomo e gioca un ruolo determinante nello sviluppo dell'apprendimento.

La fascia di età compresa tra i 4 agli 11 anni è una fase sensibile, in cui il bambino dovrebbe apprendere le capacità motorie che stanno alla base del movimento umano. I bambini si trovano nel "**periodo d'oro**" della motricità ed è proprio negli anni in cui frequentano la scuola che sono predisposti ad apprendere ed interiorizzare movimenti, giochi, esercizi, utili alla loro crescita fisica e motoria. Le attività proposte mirano a sollecitare in maniera adeguata il loro sviluppo.

Così come nel bambino, anche nell'adulto, l'esercizio fisico contribuisce a migliorare la qualità della vita. L'esercizio fisico, infatti, riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi e riduce il tessuto adiposo in eccesso. Inoltre, riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine e comporta benefici evidenti per l'apparato muscolare e scheletrico.



## **ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "DON MILANI-SALA"**

Via Fiume Neto snc, Località Santo Janni- 88100 – Catanzaro Tel. e Fax 0961/753118

C.M. CZIC856002 –C.F.97061290793

[czic856002@istruzione.it](mailto:czic856002@istruzione.it) - [czic856002@pec.istruzione.it](mailto:czic856002@pec.istruzione.it)

web: [www.icdonmilanicz.edu.it](http://www.icdonmilanicz.edu.it)

Le **attività** si svolgeranno presso la Palestra dell'IC Don Milani a Catanzaro Sala. Quelle proposte nel progetto sono le seguenti:

- **Avviamento allo sport**, per la fascia di età compresa tra i 3 e i 5 anni;
- **Minibasket**, per la fascia di età compresa tra i 5 e gli 11 anni;
- **Minicalcio**, per la fascia di età compresa tra i 5 e gli 8 anni;
- **Fitness Kids**, per la fascia di età compresa tra i 5 e i 10 anni;
- **Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Benessere**, per gli adulti dai 18 anni in poi.

Gli alunni dell'IC Don Milani verseranno una quota mensile di **€15,00**, anziché 30 euro, per la loro partecipazione alle attività proposte. Mentre i Dipendenti Scolastici e le Famiglie degli alunni verseranno una quota mensile di **€20,00**, anziché 35 euro.

\*Ai fini di uno svolgimento ottimale delle attività e **nel rispetto dei protocolli vigenti per il contrasto e il contenimento dei rischi dal contagio del virus Covid-19** è richiesta **anticipatamente** la prenotazione all'attività ad uno dei seguenti numeri:

**Gianmaria** – 3272378215

**Marta** - 3205707993

Si precisa che, tutti i partecipanti alle attività previste dal Progetto, dovranno essere provvisti di **"certificazione medica per attività sportiva non agonistica"** e gli Adulti anche di **certificazione verde Covid-19** come prevista dal **Decreto-legge 23 luglio 2021, n. 105**.

Tutti gli alunni partecipanti saranno garantiti dalla prevista copertura assicurativa finalizzata alle attività motorie della scuola e sarà integrata dall'assicurazione prevista dal CONI e Federazioni all'atto del Tesseramento. Per tutti gli adulti, sarà premura della scrivente Società Polisportiva San Michele, provvedere alla copertura assicurativa degli stessi. I costi di detta Assicurazione saranno di **€20,00** una tantum

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
*Prof.ssa Cinzia Emanuela DE LUCA*

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, c. 2, D. Lgs. n. 39/1993