PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ARRAMPICATA SPORTIVA PER LE SCUOLE DI PRIMO E SECONDO GRADO.

Stone Age ASD
Sede legale: via Tevere 7 20020 Lainate (Mi)
Sede operativa: via Enrico Fermi 130 Uboldo (VA)
Cf.93549560154

INFORMAZIONI SULLA ASSOCIAZIONE E LA STRUTTURA.

CHI SIAMO.

Stone Age è un'associazione sportiva neocostituita affiliata alla Federazione di Arrampicata Sportiva Italiana (F.A.S.I.) patrocinata dal CONI.
Ha come mission la promozione e la divulgazione dell'arrampicata sportiva sul territorio.
In particolar modo saranno destinate attività ed energie per la realizzazione di corsi volti a far conoscere le tecniche di arrampicata a bambini e adolescenti.

LA STRUTTURA.

La palestra di arrampicata si trova in via Enrico Fermi ad Uboldo.
L'Edificio è un capannone di nuova costruzione, isolato, con un altezza al soffitto di 11 mt.
All'interno si trovano:

- pareti boulder alte 4,50 mt alla cui base si trova un tappeto alto 50 cm che ammortizza le eventuali cadute (come previsto dalle normative) che si scalano senza l'ausilio della corda. L'area boulder ha uno sviluppo di circa 350mq.
- 325 mq di pareti che i sviluppano in tutt'altezza fino ad un massimo di 10 mt da scalare con corda e imbrago.

OBIETTIVI DEL PROGETTO.

Intendiamo proporre corsi di introduzione all'arrampicata sportiva ai ragazzi in età scolare. Le proposte saranno adattate allo sviluppo e alle capacità motorie degli allievi.
Le finalità del nostro progetto:

- Sviluppare e consolidare gli schemi motori di base comprensivi dell'arrampicare
- Favorire le capacità coordinative e condizionali
- Potenziamento fisiologico
- Sviluppare la capacità di creatività motoria
- Favorire la relazione attraverso il confronto e la collaborazione con gli altri
- Imparare a condividere gli obiettivi con gli altri ed essere responsabili gli uni nei confronti degli altri.

CONTENUTI.

- Conoscenza delle basilari **NORME DI SICUREZZA** e utilizzo della corda e degli strumenti di assicurazione, dei nodi (per la parete alta 10 mt).
- Conoscenza dei fondamentali e delle progressioni di base.
- Capacità di salire una parete verticale secondo i concetti di spostamento del peso, equilibrio, spinta degli arti inferiori.
- Salita sulle pareti di corda e boulder con le tecniche fondamentali.

PROPOSTE OPERATIVE.

Per ogni proposta sarà presente un istruttore qualificato ogni 8 studenti.

- **2 ORE DI ARRAMPICATA.** Dedicata alle scuole dei comuni limitrofi che hanno le 2 ore di Scienze Motorie in una sola lezione. Ai ragazzi verranno proposte salite sulle pareti di corda con l'assicurazione degli istruttori e sui blocchi del boulder. Le spiegazioni delle tecniche base saranno contemporanee alle salite per permettere il maggior numero di prove agli studenti. **6 EURO** per ogni studente partecipante.
- **4 ORE DI ARRAMPICATA.** Ai ragazzi verranno spiegate le procedure di sicurezza e le tecniche di base dell'arrampicata in parete e sui blocchi dei boulder. Gli allievi saranno impegnati nelle salite da secondo di cordata e nell' assicurazioni dei compagni. Le 4 ore di lezione saranno divise da una pausa per permettere di riposarsi e mangiare. **10 EURO** per ogni studente partecipante.
- **CORSO BASE DA 2 LEZIONI DA 2 ORE.** Ai ragazzi verranno spiegate le procedure di sicurezza e le tecniche di base dell'arrampicata in parete e sui blocchi dei boulder. Gli allievi saranno impegnati nelle salite da secondo di cordata e nell'assicurazione dei compagni. **10 EURO** per ogni studente partecipante.
- **CORSO BASE DA 4 LEZIONI DA 2 ORE.** Ai ragazzi verranno spiegate le procedure di sicurezza e le tecniche di dell'arrampicata in parete e sui blocchi dei boulder. Saranno insegnate le tecniche di assicurazione e le salite da primo di cordata anche su pareti impegnative. **20 EURO** per ogni studente partecipante.

- **ESIGENZE PARTICOLARI:** ci potete contattare per organizzare le lezioni in base alle vostre esigenze.

I materiali utilizzati durante i corsi (imbrago, corde, moschettoni, strumenti di assicurazioni) vengono forniti dall'associazione. Ai docenti e agli accompagnatori l'ingresso e la partecipazione alle attività è gratutita.
Per tutti i partecipanti alle nostre proposte scolastiche viene offerta la tessera e un ingresso negli orari di apertura della palestra al pubblico.

Per qualsiasi informazione e per organizzare le vostre lezioni:
Ambrogio Castiglioni 392 3880244
castiglioniambrogio@libero.it

Uboldo, 31 Agosto 2017.