

PROGETTO “PETER PAN” 2009

Ovvero:

Esperienza Motoria con Metodo Multidisciplinare

Dopo un attento esame rivolto all'evoluzione dello sport del pattinaggio artistico Mario Vitta, insegnante internazionale di pattinaggio artistico e benemerito della F.I.H.P., propone un progetto innovativo denominato : Progetto “**PETER PAN**”

Finalità

Il progetto PETER PAN nasce per favorire nell'allievo lo sviluppo dell'intelligenza motoria e la conquista delle corrispondenti capacità coordinative e condizionali con la progressiva maturazione della coscienza di sé e del proprio corpo in rapporto al mondo esterno

Un ruolo determinante in una preparazione artistico - sportiva così concepito viene svolto dalla molteplicità degli stimoli, dalle capacità del linguaggio corporeo e dalla consapevolezza motoria in tutte le sue forme. (gestuale, acrobatica, musicale, artistica, mimica) ed è solo attraverso tale esperienza diretta che l'atleta potrà esprimere le proprie potenzialità personali.

Nasce da qui la necessità di un progetto che tenga conto di tali parametri e faciliti l' atleta a vivere molteplici esperienze in una sede unica.

La programmazione sportiva agonistica ad alti livelli comprende un circuito di operazioni fondamentali che devono essere compiute attraverso un corretto percorso, per giungere alla produzione di un valido risultato.

E' necessario raccogliere sistematicamente tutte le informazioni didattiche, accettando i metodi proposti, e utilizzarle per l'ottenimento del risultato finale.

Le fasi del progetto comprendono :

- Espressione motoria, musicale, artistica
- Sviluppo abilità e capacità fisiche
- Coscienza di sé e del proprio corpo

Obiettivi e Criteri

Il corso è indirizzato ad un gruppo di giovani atleti, che, ancora privi di impostazioni, possano esprimere liberamente la loro personalità.

Gli atleti partecipanti devono essere seguiti da un giovane allenatore che desideri migliorare le sue capacità di intervento psicologico e tecnico.

È importantissima la conoscenza del corpo nei suoi differenti ed infiniti aspetti, ed è una delle principali tematiche che verranno trattate e sviluppate. Sono state già realizzate con successo esperienze simili in alcuni club nazionali ed europei.

E' molto importante cogliere ogni differenza e minimi particolari dell'esecuzione per ridurre il margine dell'errore negli innumerevoli esercizi proposti.

L'evoluzione di un'atleta in ogni attività motoria implica la conoscenza di alcuni presupposti per acquisire le abilità necessarie che vanno svolte a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi appositi, con e senza musica per creare un'educazione ritmica.

Il percorso per il raggiungimento di ogni singola tappa della crescita individuale, che deve essere rispettato e seguito con cura e pazienza dall' allenatore preposto, andrà verificato di volta in volta dall'organo designato.

Pianificazione del Progetto

Il programma completo del corso triennale (Elementare, Intermedio, Avanzato) è di **96 ore** suddivise in **3 fasi annuali** diverse di **32 ore** suddivise in **1** fine settimana di **2** giorni ogni **3** mesi da **8 ore**.

N.B. Variazione: La Società organizzatrice può richiedere la possibilità di adattare alle proprie esigenze le fasi di otto ore distinte in alcuni mesi prestabiliti e concordati all'inizio del progetto.

Saranno affrontate delle tematiche ben precise, atte a fornire informazioni dettagliate sul lavoro da svolgere e sul suo risultato nel tempo. Alla fine di ogni anno saranno consegnati degli attestati di frequenza e di qualifica.

Il numero minimo di partecipanti al corso deve essere di almeno di 20 iscritti fino al numero massimo di 40 atleti divisi in gruppi ben distinti dall'organizzazione.

Gli iscritti devono aver compiuto almeno il 4° anno d'età fino ad un massimo di 12 anni, salvo eccezioni particolari.

I corsi saranno tenuti da un allenatore Responsabile e da un gruppo di Assistenti designati dallo stesso. Le adesioni al progetto dovranno essere confermate entro il 21 settembre 2008.

Tematiche ed Argomenti

Il corpo

Consapevolezza, Propriocettività, Schemi motori di base, Abilità Motorie

Equilibrio

Statico, Dinamico e Rotatorio

Educazione musicale

Ritmo e Variazioni di Ritmo

Capacità

Condizionali e Coordinative

Il Movimento

Tempo e Spazio, Varianti Esecutive

L'attrezzo

Il pattino e le sue parti

Lavoro di base

Nozioni basilari sulle posture, sugli spostamenti del peso del corpo, sulle inclinazioni

Esercizi fondamentali

Le 5 Posizioni di “Base”

Principi della Tecnica

Biomeccanica

Esercizi di scuola

Gli Esercizi Obbligatorii, Fondamentali e Caratteristiche di base

Esercizi liberi

Salti, Trottole e Passaggi di piede, caratteristiche, descrizione e difficoltà

Coreografia

Le linee, Espressione e Creatività

Tempi

I ragazzi lavoreranno negli spazi predisposti dalla società sportiva.

N.B : Gli insegnanti preposti valuteranno l'adesione al progetto con la libertà di poter cambiare gli *obiettivi ed i corsi* in itinere a seconda delle esigenze di ogni singolo gruppo e/o di ogni singolo allievo. Ciascun docente avrà la possibilità di recuperare le ore da dedicare al Progetto in tempi e luoghi ritenuti idonei. Sono previste lezioni specifiche con interventi da parte di esperti.

Suddivisione dei Corsi

Il Corso Elementare (1° Anno)

(Esempio di suddivisione)

1° Fase

8h : Una settimana in ottobre sabato domenica

2° Fase

8h : Una settimana in Gennaio sabato domenica

3° Fase

8h : Una settimana in Aprile sabato domenica

4° Fase

1° Fase Finale (Fine del Corso Elementare)

8h : Una settimana in Luglio sabato domenica

Il Corso Intermedio (2° Anno)

5° Fase

8h : Una settimana in Ottobre sabato domenica

6° Fase

8h : Una settimana in Gennaio sabato domenica

7° Fase

8h : Una settimana in Aprile sabato domenica

8° Fase 2° Fase Finale (Fine del Corso Intermedio)

8h : Una settimana in Luglio sabato domenica

Il Corso Avanzato (3° Anno)

9° Fase 8h : Una settimana in Ottobre sabato domenica

10° Fase 8h : Una settimana in Gennaio sabato domenica

11° Fase 8h : Una settimana in Aprile sabato domenica

12° Fase 3° Fase Finale (Fine del Corso Avanzato) 8h : Una settimana in Luglio sabato domenica

Il Corso Elementare (1° Anno), Corso Intermedio (2° Anno) e quello del Corso Avanzato (3° Anno) verranno eseguiti successivamente nel **2009, 2010, 2011. Le giornate degli allenamenti e le piste possono essere decise assieme al comitato organizzatore.**

Valutazione

Si terrà conto, oltre che delle prove pratiche, dell'impegno, della partecipazione, dell'autonomia, della continuità e stabilità delle produzioni e del progresso delle prestazioni.

Insegnanti, tariffe, orari, attività, eventi, competizioni, attività agonistiche, sostituzioni degli iscritti e/o loro allontanamento dal progetto verranno decise inderogabilmente dal Direttore del Progetto.

Costi

Il Costo annuale complessivo del corso è di 320.00 €, di cui 160,00 € da versare all'atto dell'iscrizione e la rimanente cifra dopo 6 mesi. Un fine settimana di due giorni composto da 4h al sabato + 4h alla domenica ogni tre mesi durante l'anno per tre anni (8h (4h + 4h) x 4 (interventi ogni 3 mesi) x 3 anni) = 96 h x 10 € = 960 € : 3 anni = 320 €

Modalità ed Iscrizioni

Ogni atleta verserà la prima rata del corso annuale, pari a 160 €, come quota di iscrizione all'inizio della 1° Fase del progetto.

La seconda rata verrà versata all'inizio della 3° Fase (160 € + 160 € = 320 €). Ogni allenatore verserà la prima rata del corso annuale, pari a 80 €, come quota di iscrizione all'inizio della 1° Fase del progetto. La seconda rata verrà versata all'inizio della 3° Fase (80€ + 80 € = 160 €). La quota di partecipazione prevede una fornitura di un kit personalizzato del corso.

Come impegnativa verrà stipulato un semplice contratto di adesione al corso in oggetto. Il ritiro anticipato dal corso prevede una penale di 100 €.

L'impegno è quello di frequenza obbligatoria per tutto il periodo stipulato, salvo giustificazioni comprovate da certificati. La partecipazione al corso sarà subordinata al superamento di un test motorio di ingresso. Verrà fatta una verifica del lavoro svolto.

Le iscrizioni saranno aperte dall' 1/01/2009 e per ogni ulteriore informazione gli interessati sono pregati di rivolgersi al Responsabile del Progetto Prof. Mario Vitta, Tel.ab. 00 39 040 32 72 35 Cell. 348 44 01 008; e.mail mario@jollytrieste.it



F.I.H.P.

C.O.N.I.

Progetto "PETER PAN" 2009

Esperienza Motoria con
Metodo Multidisciplinare