

# Centro Sportivo Rotondi

Laboratori Pomeridiani Sportivi  
Anno scolastico 2020/21



*“Le potenzialità del fenomeno sportivo lo rendono strumento significativo  
per lo sviluppo globale della persona e fattore quanto mai utile  
per la costruzione di una società più a misura d’uomo”*

*[San Giovanni Paolo II]*

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



Il Collegio Rotondi, per rispondere alle esigenze delle famiglie, arricchisce la sua offerta formativa proponendo con il progetto “**C. S. R Centro Sportivo Rotondi**” che consente di coniugare la forte componente educativa con i valori sani dello sport (lealtà, sana competizione, crescita, ecc.) affinché il bambino e il ragazzo si “misuri” con se stesso e con gli altri per diventare vero Uomo.

Il progetto è stato pensato e suddiviso per gruppi omogenei di età e/o capacità motorie per favorire la massima integrazione dei ragazzi nei gruppi. Tutte le attività sono rivolte sia a maschi che femmine e si svolgeranno nella Palestra della scuola.

---

### **NOTE ORGANIZZATIVE PER TUTTI I CORSI:**

- I corsi sono proposti in collaborazione con Sport PIU' S.P.D. a r.l. che si occuperà della gestione e della copertura assicurativa. Sono aperti sia agli studenti del Rotondi che ad esterni.
- I corsi si terranno presso la Palestra della Fondazione Collegio Rotondi
- **PER GLI ISCRITTI AL COLLEGIO ROTONDI:** Per provvedere alla preiscrizione è necessario compilare il questionario online presente sul registro elettronico\* (comunicazioni > questionari > questionario “CENTRO SPORTIVO ROTONDI - A.S. 2020-21”) **entro e NON oltre la data del 5 settembre 2020.**  
*\* Si consiglia di utilizzare il PC. Sull'app la visione del documento potrebbe non essere supportata dai diversi sistemi operativi.*  
**PER I NON ISCRITTI AL COLLEGIO ROTONDI:** La preiscrizione avverrà in modalità esclusivamente telefonica (0331.601.106), dalle ore 10.00 alle ore 12.00 e dalle ore 15.00 alle ore 16.00, **entro e NON oltre la data del 5 settembre 2020.** Al momento dell'iscrizione riceverete un codice univoco che dovrete inserire nella causale di pagamento del bonifico bancario.
- Entro il 10 settembre riceverete la conferma dell'attivazione del corso che andrà saldato entro il 20 settembre
- Le iscrizioni ai corsi si chiuderanno il 20 settembre
- Nella quota non è prevista l'eventuale richiesta di partecipazione al doposcuola in attesa del corso. Il servizio aggiuntivo da intendersi solo per il giorno del corso, solo per le ore di attesa e ad esclusione del pasto (che andrà corrisposto a parte) è di 10 euro mensili da corrispondere in un unico pagamento. Per chi è iscritto al doposcuola: Gli istruttori andranno a prendere gli studenti presso l'aula del doposcuola e li accompagneranno al termine dell'attività dove potranno restare sino alle 18.00. Per tutti gli altri iscritti ai laboratori sportivi è richiesto l'accompagnamento da parte di un genitore responsabile direttamente in palestra.
- Per tutti i corsi è prevista una quota di adesione stagionale di € 50,00 che comprende la copertura assicurativa. I corsi verranno realizzati al raggiungimento di un numero minimo di iscritti.
- Non verrà restituita la quota a chi si dovesse ritirare a corso iniziato.
- L'inizio ufficiale dei corsi è previsto nella prima settimana di ottobre e seguirà il calendario scolastico.
- L'iscrizione ai corsi comporta la sottoscrizione del regolamento.
- Prima dell'inizio dei corsi dovrà essere prodotto e consegnato in amministrazione il certificato medico di tipo sportivo non agonistico.

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



Corso di EASYBASKET

Materna e 1° elementare

Corso di MINIBASKET

Elementari

Corso di BASKET

Medie

Proponiamo un laboratorio di avvicinamento allo sport che gravita attorno ad un preciso modello di Minibasket: condivisione, inclusione e crescita con elementi di tecnica individuale, palleggio, tiro tecniche di base, preparazione fisica e motoria

Il percorso prevede una suddivisione in gruppi omogenei di età a con una lezione settimanale; accompagnati da istruttori professionali che aiuteranno i più piccoli a sviluppare le loro competenze e li prepareranno al passaggio dal Minibasket a settore giovanile. Grazie alla collaborazione con Sport+ è possibile intensificare l'allenamento inserendosi nelle squadre che militano nella nostra Valle Olona

### ORARI DEI CORSI:

*bambini della materna e delle classi prime e seconde della scuola primaria:*

*Lunedì dalle 16.00 alle 17.00*

*Bambini delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado e della scuola secondaria di primo grado*

*Lunedì dalle 17.00 alle 18.00*

**Quota: studenti del Collegio** € 190,00 + Quota di Adesione  
**esterni** € 220,00 + Quota di Adesione

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



Corso di GIOCO KARATE

Materna

Corso di KARATE

Primaria e Secondaria

L'antica disciplina del Karate viene insegnata partendo dalle stesse basi tradizionali. Oggi come ieri, gli atleti vengono suddivisi in fasce, a seconda dell'età ma anche delle competenze tecniche acquisite durante gli anni, in modo tale da seguire tutti in maniera adeguata con un programma specifico per le loro competenze.

Le linee guida sulle quali è imperniato l'allenamento prevedono in un primo momento il raggiungimento ottimale delle abilità tecnico motorie, in seguito l'apprendimento della disciplina del karate. Alla fine del corso i bambini sono in grado anche di controllare i movimenti per raggiungere lo scopo previsto dal gesto compiuto e trasformare o adattare i movimenti appresi a seconda della situazione.

Il livello successivo prevede l'esecuzione delle tecniche fondamentali del karate, ovvero nel Kion. Una volta acquisite queste, l'allenamento si articola in due direzioni: il Kumite, ossia il combattimento, e il Kata, ossia un insieme di tecniche contro degli avversari immaginari.

### **ORARI DEI CORSI:**

*bambini della materna e delle classi prime e seconde della scuola primaria:*

*Martedì dalle 16.00 alle 17.00*

*Bambini delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado e della scuola secondaria di primo grado*

*Martedì dalle 17.00 alle 18.00*

**Quota: studenti del Collegio** € 190,00 + Quota di Adesione  
**esterni** € 220,00 + Quota di Adesione

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



Corso di CALCIO FOOTBALL ACADEMY

Materna

Corso di CALCIO FOOTBALL ACADEMY

Primaria e Secondaria

La "Football Academy" è un luogo di formazione, educazione, sviluppo delle proprie capacità, confronto, crescita, miglioramento. Il progetto si rivolge a tutti i bambini e ragazzi che vogliono praticare una sana e formativa attività sportiva

Il progetto tecnico prevede:

- Acquisizione schemi motori di base
- Sviluppo capacità coordinative semplici e complesse
- Tecnica di base: guida e dominio della palla, stop e controllo orientato, ricezione e trasmissione della palla, colpo di testa, tecnica del tiro in porta
- Lavori situazionali: esecuzione dall'1 > 1 al 3 > 2
- Tattica individuale: posture e atteggiamenti offensivi e difensivi
- Giochi di posizione

### ORARI DEI CORSI:

bambini dell'ultimo anno della materna e delle classi prime e seconde della scuola primaria:

**Mercoledì dalle 15.45 alle 16.45**

Bambini delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado e della scuola secondaria di primo grado

**Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00**

**Quota: studenti del Collegio € 190,00 + Quota di Adesione  
esterni € 220,00 + Quota di Adesione**

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di GINNASTICA RITMICA

*Primaria e Secondaria*

La Ginnastica Ritmica è una disciplina sportiva dedicata esclusivamente al mondo femminile dove le bambine imparano ad utilizzare gli attrezzi tipici quali fune, cerchio, nastro, palla e clavette in sincronia con la musica e la danza, creando vere e proprie coreografie.

Il percorso formativo di base può essere intrapreso sia per le alunne della scuola primaria che per quelle della secondaria.

Il corso di Ginnastica ritmica si potrà poi perfezionare nel Corso di Ginnastica Ritmica "Agonistica" che prevede 3 allenamenti a settimana.

#### **ORARI DEI CORSI:**

*studenti delle classi prime e seconde della scuola primaria:*

**Venerdì dalle 14.00 alle 15.00**

*Studenti delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado*

**Venerdì dalle 15.00 alle 16.00**

*Studenti della scuola secondaria di primo grado*

**Venerdì dalle 16.00 alle 17.00**

#### **QUOTA:**

**studenti del Collegio** € 190,00 + Quota di Adesione

**esterni** € 220,00 + Quota di Adesione

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### MUSICA IN DANZA BABY RHYTHMIC & DANCE

**Materna**

Movimento, gioco e musica: con l'utilizzo di mini-attrezzi ginnici i futuri atleti sviluppano coordinazione, destrezza e flessibilità ponendo le basi per un corretto approccio al "mondo dello sport" e del lavoro futuro tra danza e ginnastica. Corso propedeutico per sviluppare le potenzialità di ogni bambina, facilitare la socializzazione, stimolare le sue abilità motorie assecondando la sua naturale tendenza al movimento.

#### **ORARI DEI CORSI:**

*bambini della scuola materna:*

*Mercoledì **dalle 15.15 alle 16.15***

#### **QUOTA:**

**studenti del Collegio** € 190,00 + Quota di Adesione

**esterni** € 220,00 + Quota di Adesione

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



Corso di SCHERMA

Secondaria

Corso di SCHERMA

Primaria

Si tratta di uno sport adatto a grandi e piccini, che unisce una grande tradizione italiana alla continua evoluzione dello sport nel mondo.

Chi pratica scherma, apprende una disciplina sportiva nobile fondata su grandi valori di umanità, una vera e propria disciplina. Nella scherma i bambini e gli adulti imparano a confrontarsi con le altre persone, in maniera rispettosa ed entusiasmante e apprendono "le armi" fondamentali per insegnare ai nostri bambini ad affrontare la Vita nel modo giusto.

### ORARI DEI CORSI:

*studenti della scuola primaria:*

**Lunedì dalle 16.00 alle 17.00**

*Studenti scuola primaria di primo grado*

**Lunedì dalle 17.00 alle 18.00**

### QUOTA:

**studenti del Collegio** € 190,00 + Quota di Adesione

**esterni** € 220,00 + Quota di Adesione

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di TENNIS

### Primaria e Secondaria

L'attività della "Scuola Tennis" comprende un approccio motorio e tecnico alla disciplina del tennis. I livelli di apprendimento saranno differenziati in funzione dell'età, delle capacità motorie e della costanza negli allenamenti.

L'insegnamento sarà suddiviso in lezioni di gruppo della durata di 1 ora ad opera di tecnici diplomati UISP. I ragazzi verranno valutati e distribuiti negli orari in funzione dell'età e delle capacità di ciascuno per rendere omogenei i percorsi didattici e sportivi.

#### **ORARI DEI CORSI:**

*studenti delle classi prime e seconde della scuola primaria:*

**Giovedì dalle 16.00 alle 17.00**

*Studenti delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado e della scuola secondaria*

**Giovedì dalle 17.00 alle 18.00**

#### **QUOTA:**

**studenti del Collegio** € 280,00 + Quota di Adesione

**esterni** € 300,00 + Quota di Adesione

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### Corso di KICKBOXING

Secondaria

### Corso di KICKBOXING

Materna (dai 5 anni in su) e Primaria

La Kickboxing è uno sport da combattimento che unisce le tecniche di pugno del pugilato alle tecniche di gambe del karate. Questo sport prevede l'acquisizione di tecniche da combattimento specifiche della disciplina, ma è molto utile anche per l'apprendimento di tecniche di autodifesa. I corsi sono rivolti a tutte le fasce d'età, dai 5 anni fino all'età adulta. La strutturazione del corso, la "lezione tipo" e le finalità vengono modulate ed adeguate alle esigenze e possibilità degli allievi.

La linea guida di tutti i corsi è comprensiva di:

- Apprendimento delle nozioni tecniche specifiche della Kickboxing
- Allenamento aerobico ed anaerobico
- Potenziamiento muscolare
- Stretching - Circuit Training - Allenamento funzionale a corpo libero

#### **ORARI DEI CORSI:**

*Bambini ultimo anno scuola Materna studenti delle classi prime seconde e terze della scuola primaria:*

**Venerdì dalle 15.15 alle 16.15**

*Studenti delle classi terze, quarte, quinte della scuola primaria e della scuola secondaria di p di primo grado*

**Venerdì dalle 14.00 alle 15.00**

#### **QUOTA:**

**studenti del Collegio** € 190,00 + Quota di Adesione

**esterni** € 220,00 + Quota di Adesione

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



**Corso di GINNASTICA ARTISTICA**

**Primaria**

**Corso di GINNASTICA ARTISTICA**

**Secondaria**

Forza, mobilità articolare, equilibrio e coordinazione sono le colonne portanti della ginnastica artistica.

Questa disciplina è rivolta sia al mondo maschile che femminile e forgia gli atleti nell'impegno e nella determinazione sia nella disciplina sportiva che nella vita.

Bambini e ragazzi verranno avviati progressivamente all'apprendimento degli elementi base della ginnastica artistica (quali capovolte, ruote, verticali, ponti) in un primo tempo solo a corpo libero con giochi e percorsi propedeutici e con l'utilizzo di basi musicali per poi cimentarsi con gli attrezzi propri di questa disciplina (trave, volteggio, parallele, mini-trampolino etc.)

### **ORARI DEI CORSI:**

*studenti delle classi prime, seconde, terze della scuola primaria:*

**Martedì dalle 16.00 alle 17.00**

*Studenti delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria di primo grado e della scuola secondaria*

**Martedì dalle 17.00 alle 18.00**

### **QUOTA:**

**studenti del Collegio** € 190,00 + Quota di Adesione

**esterni** € 220,00 + Quota di Adesione

# COLLEGIO ROTONDI

## Laboratori Pomeridiani Sportivi



### REGOLAMENTO

**Art. 1** - La firma del presente regolamento vale come espresso consenso all'attività sportiva organizzata dal Collegio Rotondi. L'accettazione dell'iscrizione è subordinata al pagamento della quota di adesione e all'accoglimento della domanda da parte del Comitato Tecnico.

**Art. 2** - Per qualsiasi attività sportiva è obbligatorio l'uso di un abbigliamento e di calzature idonee alla specifica disciplina secondo quanto contenuto nel Codice Disciplinare ed Etico della specifica attività e secondo le indicazioni degli insegnanti;

**Art. 3** - Gli allievi sono inseriti nei diversi corsi secondo criteri d'età o del grado di preparazione. Eventuali spostamenti di corso sono ad esclusiva discrezione degli insegnanti.

**Art. 4** - I corsi seguono il calendario scolastico e la programmazione stagionale del Collegio Rotondi.

**Art. 5** - Agli allievi e agli eventuali accompagnatori si richiede un comportamento che non arrechi disturbo al regolare svolgimento delle lezioni e delle altre attività presenti presso la struttura. Gli accompagnatori non potranno assistere alle lezioni (è ammesso SOLO durante le lezioni di prova) per non distrarre gli atleti, soprattutto i più piccoli, con la propria presenza.

**Art. 6** - Eventuali danni arrecati dagli allievi o da eventuali accompagnatori a cose o a persone all'interno delle strutture del Collegio - anche se causati involontariamente - saranno rimborsati da coloro che hanno arrecato tali danni.

**Art. 7** - Ogni attività avrà poi un Regolamento disciplinare ed etico di Sezione che dovrà essere sottoscritto per poter partecipare alle manifestazioni e attività eventualmente organizzate della Sport+ presso strutture (palestre, centri sportivi, ecc.) differenti dalla palestra del Collegio. Il codice disciplinare elenca tutte le normative specifiche dell'attività della singola sezione sportiva. Problemi di ordine didattico andranno discussi con il Responsabile della Sezione al di fuori degli orari di lezione.

**Art. 8** - Lezioni perse da allievi per malattie o impegni personali non potranno essere recuperate e non daranno adito a sconti o rimborsi della quota.

**Art. 9** - In caso di imprevista assenza degli insegnanti preposti ai corsi, il Collegio si impegnerà nei limiti del possibile alla temporanea sostituzione o al recupero delle stesse lezioni che potrà avvenire anche in giorni e orari differenti da quelli concordati nella programmazione annuale.

**Art. 10** - La responsabilità civile della Collegio è limitata all'edificio in cui si svolgono le lezioni, qualora un allievo minorenne dovesse allontanarsi dall'edificio prima del termine della lezione dovrà essere accompagnato fuori dell'edificio dal genitore o dalla designata dal genitore a tale scopo, previa autorizzazione dell'insegnante.

**Art. 11** - Il Collegio non risponde degli effetti personali e dei valori degli iscritti portati all'interno della struttura, dovunque gli stessi vengano lasciati, non assumendone in alcun caso la custodia.

**Art. 12** - Il genitore, al momento dell'iscrizione, si obbliga a corrispondere per intero il compenso stabilito, secondo le modalità e le scadenze indicate anche nel caso in cui l'iscritto dovesse rimanere assente, interrompere temporaneamente, definitivamente o diminuire la sua frequenza per qualsiasi motivo non dipendente dalla società, senza per questo aver diritto a rimborsi e/o a riduzioni.

Il sottoscritto.....

genitore di.....

dichiara di impegnarsi con la presente ad accettare il regolamento dell'attività, ad impegnarsi al pagamento della quota stagionale per l'attività e di aver preso conoscenza e di accettare senza riserve i termini e le condizioni della presente dichiarazione liberatoria.

ACCETTO

NON ACCETTO

Informiamo le famiglie che durante lo svolgimento dell'attività è prevista la possibilità di effettuare riprese video e fare fotografie. Si richiede l'autorizzazione necessaria nel rispetto delle normative vigenti (privacy, diritti uso immagine...), affinché i bambini possano essere soggetti di fotografie. I dati personali sono tutelati dall'art.13 del Regolamento UE 679/2016 e sue successive modifiche e integrazioni.

AUTORIZZO

NON AUTORIZZO

Data..... Firma.....