

Progetto Lo Sport al centro della crescita culturale.

Proposta di Luciana Mantovani

Filiera Sport: valorizzazione dello sport quale strumento di prevenzione ed educazione

Descrizione proposta:

Lo sport quale fenomeno sociale ed economico di primaria importanza è lo strumento migliore per educare, formare, favorire l'integrazione e la solidarietà, in grado di guardare con attenzione i più giovani e rivolgersi all'età matura.

Attraverso l'uso di tecniche naturali, le discipline bionaturali, l'alimentazione e le tecniche sportive si aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica stimolando un processo di crescita e di consapevolezza di sé.

Il percorso motorio permette di sviluppare e mantenere coordinazione, forza e flessibilità, con una pratica armoniosa, dinamica e mai monotona.

La coordinazione tra corpo e mente conferisce pieno controllo e porta alla completa efficienza di tutti i sistemi che conferiscono benessere all'intero organismo.

I Movimenti coordinati con la respirazione permettono la gestione dell'ansia e della rabbia.

Un corpo sano, un equilibrio alimentare aiuta a mantenere una psiche efficiente.

Lo sport è il miglior strumento per una concreta opera preventiva e deve essere al centro di una rete culturale

Spese: il percorso pensato, ovviamente dovrebbe essere una pratica di vita, ma in relazione al progetto dovrebbe essere almeno seguito per un periodo di tempo di un anno. Gli incontri di 60 min una volta a settimana.

Costi per affitto sala

Costi per i docenti

Eventuali costi per piccola attrezzatura (tappetini/lavagne a fogli mobili etc). COSTI COSI' QUANTIFICATI: durata = ore 36 circa; costo istruttore € 1.080,00 (costo orario € 30,00); costo affitto sala € 1.440,00 (40,00 € tariffa media utilizzo palestra scolastica). TOTALE € 2.520,00 CIRCA. L'A.C. tramite un avviso pubblico renderà noto l'interesse a svolgere tale attività ai soggetti in grado di erogarla.