



OHANA GINNASTICA Associazione Sportiva Dilettantistica  
Corso Monte Cucco 87 A, 10141 Torino  
CF 97842280014  
Tel 340 3390028

## Presentazione della Associazione

Siamo una Associazione Sportiva Dilettantistica, riconosciuta dal CONI, affiliata CSEN, PGS e FGI costituita nel 2019, e con tecnici sportivi di esperienza di lunga data.

Ci occupiamo principalmente di Ginnastica Ritmica e Ginnastica Artistica.

Il nome della nostra associazione è Ohana, che è una parola hawaiana che significa famiglia. "Famiglia significa che nessuno viene abbandonato, o dimenticato".

Noi crediamo nello sport, inteso non unicamente come competizione, ma soprattutto come uno strumento di crescita dei ragazzi che permetta di rapportarsi con gli altri e con sé stessi, di esprimere e valutare le proprie capacità. Sport come palestra, per preparare i ragazzi alle sfide della vita, insegnando che per raggiungere gli obiettivi e i sogni sono necessari sacrificio, impegno e disciplina. Sport come divertimento e svago, promuovendo momenti di aggregazione e di gioco. Sport come passione da diffondere ad amici, compagni e famigliari, condividendone successi e insuccessi, momenti allegri e tristi. Sport che unisce le persone. Sport che migliora la qualità della vita.

## Obiettivi del progetto

La ginnastica ritmica e la ginnastica artistica sono discipline che contribuiscono alla crescita psicofisica dei bambini, sviluppando le capacità senso-percettive, coordinative, la concentrazione, l'equilibrio, la memoria e le capacità condizionali (forza, capacità e resistenza).

L'attività di gruppo permette di imparare a stare insieme in armonia, avere autonomia nel proprio lavoro, con autodisciplina, imparando ad ascoltare.

## Progetto

Questo corso è orientato all'insegnamento dei fondamenti della disciplina della ginnastica ritmica/artistica.

Il corso sarà dedicato allo sviluppo e al consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità condizionali, attraverso una didattica ludica, guidata e successivamente libera, per stimolare la creatività motoria e la socializzazione tra i bambini.





OHANA GINNASTICA Associazione Sportiva Dilettantistica  
Corso Monte Cucco 87 A, 10141 Torino  
CF 97842280014  
Tel 340 3390028

Sarà data particolare attenzione alla coordinazione, allo sviluppo muscolare, alla postura ed alla scioltezza articolare, tenendo conto dell'età dei bambini (5-11 anni).

Nella prima parte del corso, attraverso percorsi motori guidati, si stimoleranno gli allievi ad imparare la capovolta nelle sue varie modalità di svolgimento, tecnica della verticale e della ruota nelle loro differenti forme, salti, equilibri e pivot, concentrandosi sulla corretta postura, sulla sensibilizzazione e padronanza del proprio corpo nello spazio.

Dopo aver acquisito le sopracitate abilità motorie, la seconda parte del corso sarà dedicata all'utilizzo di piccoli attrezzi come palla, cerchio e fune, con i quali si insegnerà la tecnica di base del maneggio e successivamente maestrie, lanci, e riprese, per sviluppare la coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale, fine e bilaterale.

In questa parte sarà utilizzata la musica per insegnare all'allievo a muoversi a ritmo, coordinando le abilità motorie acquisite a corpo libero e con l'attrezzo.

Si lavorerà quindi per affinare gli elementi imparati, inserendoli in una coreografia, dividendo i bambini in sottogruppi in base alle loro inclinazioni e preferenze affinché possano poi rappresentare ciò che hanno appreso sotto forma di saggio di fine anno.

### Costi ed impegni Progetto

Il corso è articolato su due ore di lezione alla settimana il venerdì dalle ore 14:00 alle ore 16:00, a partire dal primo giorno utile di ottobre.

Ai corsi possono partecipare bambini di età compresa tra i 5 ed i 11 anni. Per motivi tecnici e didattici il corso potrà essere attivato con un minimo di 6 iscritti. Il corso inizierà a ottobre e terminerà a fine anno scolastico, seguendone il calendario.

La scuola dovrà mettere a disposizione dell'insegnante uno spazio idoneo per questa attività, con tappeti adatti a svolgere semplici elementi acrobatici.

Il costo annuale del corso è di 250€ per allieva.

I pagamenti potranno avvenire:





OHANA GINNASTICA Associazione Sportiva Dilettantistica  
Corso Monte Cucco 87 A, 10141 Torino  
CF 97842280014  
Tel 340 3390028

- In contanti, da versare direttamente alla insegnante. In questo caso però non sarà possibile avere la dichiarazione di scarico per il mod.730.
- Tramite bonifico sul conto societario IBAN IT75 D030 6909 6061 0000 0166 726 intestato a OHANA GINNASTICA ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA indicando sempre il nome della ginnasta.

La quota è comprensiva di tesseramento presso OHANA GINNASTICA ASD e PGS/CONI e **include assicurazione infortuni**. Per l'iscrizione è necessario compilare la domanda di tesseramento allegata..

L'associazione è assicurata attraverso CSEN/CONI con **polizza di responsabilità civile terzi** UNIPOL SAI.

## Professionalità dello staff

Il corso sarà tenuto da Noemi Osella, laureata SUISM, tecnico regionale di secondo livello per Ginnastica Ritmica, maestra di sci, Osteopata.

Esperienza pluriennale nell'insegnamento della ginnastica ritmica ed artistica a bambini di età scolare. Impegnata da anni a seguire la sezione agonistica e attualmente quella della Associazione OHANA Ginnastica, portando le ginnaste ai campionati nazionali di categoria. **Vedere curriculum allegato**.

In caso di necessità, l'Associazione OHANA GINNASTICA manderà un suo Allenatore.

## Contatti

Per qualunque informazione potete inviare una e-mail a [ohanaginnastica.asd@gmail.com](mailto:ohanaginnastica.asd@gmail.com), oppure telefonare al numero 340 3390028.

