



Most schools give learning.
Marymount gives meaning.



Il **Centro Sportivo Marymount** con sede in via Livorno 91, è un'associazione sportiva orientata all'avviamento dello sport amatoriale ed agonistico, che abbraccia tutte le fasce d'età dalla scuola dell'infanzia alla scuola secondaria di secondo grado, non escludendo la partecipazione da parte di allievi esterni.

LE NOSTRE ATTIVITÀ

Ginnastica Ritmica

Taekwon - Do

Karate

Parkour

Gioco danza • Danza moderna

Calcio

Scherma

Svolgimento

di attività sportive, intese come strumento di elevazione del benessere psicofisico degli alunni, di integrazione e di sviluppo del senso di appartenenza alla comunità Marymount, valorizzandone la dimensione associativa in un clima di crescita e serenità ma di impegno orientato alla attività agonistica competitiva.

Apertura

al territorio mediante la propaganda del centro alle scuole limitrofe, con la finalità di instillare interesse per l'offerta formativa in nuove famiglie.

■ La **ginnastica ritmica** è una disciplina sportiva che, oltre a sollecitare l'acquisizione di innumerevoli e sempre variati schemi motori, ha come obiettivo principale la ricerca dell'interpretazione dell'accompagnamento musicale attraverso il movimento, e della capacità espressiva della ginnasta.

L'utilizzazione dei piccoli attrezzi, fune, cerchio, palla, clavette e nastro amplifica il panorama di possibilità di scelte motorie sempre diverse.

Le capacità motorie richieste, in particolare la flessibilità e le capacità coordinative, rendono tale **attività particolarmente indicata per bambine dai 4 anni di età in su.**



■ È un'arte marziale di origine coreana piuttosto recente si basa sull'utilizzo dinamico e completo degli arti superiori e inferiori. L'attività motoria pianificata mira a **consolidare le abilità motorie** del bambino e ad aumentare la resistenza cardiovascolare, la forza, la velocità, l'equilibrio, l'agilità e la coordinazione. Lo sviluppo armonioso delle capacità coordinative e condizionali, è accompagnato controllo e dal **rispetto delle regole sociali**. La pratica marziale del Taekwon-do infatti si appoggia su 5 fondamenti:

- **Cortesia** (essere gentili)
- **Integrità** (essere onesti)
- **Perseveranza** (perseguire un obiettivo con impegno costante)
- **Autocontrollo** (gestire il proprio comportamento)
- **Spirito indomito** (essere coraggiosi e coerenti ai propri valori)

Il corso di Taekwon-do è organizzato per fasce di età **a partire dai 4 anni di età**



■ La disciplina del Karate, nata come arte marziale per combattimento, oggi si è evoluta in una disciplina sportiva in cui coesistono il combattimento sportivo e l'esecuzione di sequenze di tecniche senza confronto con avversario. Il karate favorisce lo sviluppo di un **organizzazione mentale** che regola sequenze psico motorie, lo sviluppo/mantenimento di abilità coordinative, il potenziamento delle capacità fisiche, in particolare nei giovani **favorisce la concentrazione, canalizza in modo positivo le energie** e favorisce l'acquisizione di **processi decisionali finalizzati al raggiungimento di obiettivi**.

Il corso di Karate è organizzato per fasce di età **a partire dagli 8 anni d'età**.



PARKOUR

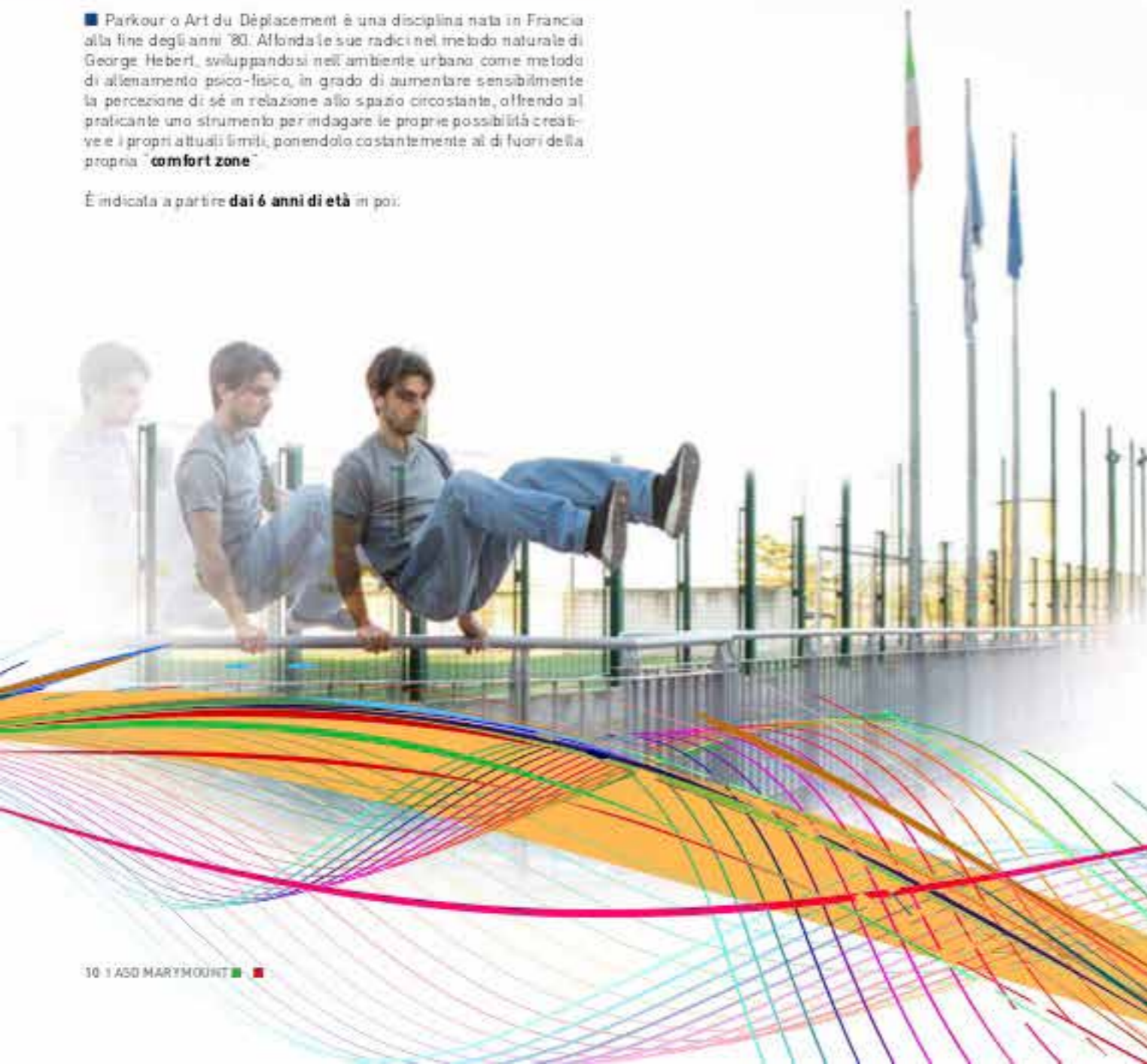
■ Parkour o Art du Déplacement è una disciplina nata in Francia alla fine degli anni '80. Affonda le sue radici nel metodo naturale di George Hebert, sviluppandosi nell'ambiente urbano come metodo di allenamento psico-fisico, in grado di aumentare sensibilmente la percezione di sé in relazione allo spazio circostante, offrendo al praticante uno strumento per indagare le proprie possibilità creative e i propri attuali limiti, ponendolo costantemente al di fuori della propria "comfort zone".

È indicata a partire dai 6 anni di età in poi.

GIOCO DANZA/DANZA MODERNA

■ Il corso di Gioco Danza per bambine di 4 e 5 anni, attraverso un approccio ludico e stimoli musicali e corporei, conduce ad una crescita psicomotoria globale, permettendo al bambino di scoprire ed esplorare le sue capacità motorie ed espressive, nel pieno rispetto del proprio sviluppo psico-fisico.

La Danza Moderna, indicata a partire dagli 8 anni di età, si incentra sulla qualità e la valorizzazione del movimento rapido e dinamico e sull'espressività corporea. Ha come obiettivo quello di creare performance energetiche e d'impatto attraverso lo studio della tecnica, il rinforzo muscolare, lo sviluppo del senso del ritmo e dell'espressività musicale.



■ Il progetto calcio di partnership tra l'ASD Marymount e la S.S. Romulea prevede a partire dalla stagione sportiva 2019-2020, attività di calcio rivolta a bambini/e di età compresa tra i 5-7 e 8-10 anni. Verrà garantito un'attività calcistica con campionati Federali a carattere innovativo con tecnici qualificati e abilitati FIGC.

La collaborazione prevede, tra le altre attività, il censimento e il costante monitoraggio dei bambini iscritti al ASD Marymount con il fine di poter segnalare gli stessi e avviarli all'attività agonistica e poter partecipare a tornei élite.

Il calcio a 5 promosso dall'ASD Marymount prevede attività rivolta a studenti e studentesse della scuola media e superiore Marymount. Verranno garantiti campionati Federali con tecnici qualificati e abilitati FIGC.

in partnership con S.S. Romulea




■ La scherma è una attività sportiva dove **non conta solo la capacità fisica ma soprattutto quella intellettuale ed emotiva**. In ambito educativo costituisce un mezzo.


Disciplina sportiva di combattimento, in ambito educativo costituisce un mezzo per sviluppare oltre a velocità e destrezza, le capacità coordinative e capacità derivanti dalle sensazioni percettive quali ad esempio la manualità, l'oculo-manualità, la visione periferica, la capacità di anticipazione e differenziazione e non per ultima la capacità di equilibrio statico e dinamico.


Per questi obiettivi formativi l'attività proposta è particolarmente indicata per le prime fasce di età scolare **dai 5 ai 10 anni**.



ASD Marymount

 Via Livorno, 91 • 00162 Roma

 Tel. 06 8622 5755 • 320 6349512

 www.marymountsport.it

 info@marymountsport.it