

SETTEMBRE 2022

# CIEF NOTIZIE

CIEF MILANO S.S.D.A.R.L.

[INFO@CIEFMILANO.IT](mailto:INFO@CIEFMILANO.IT) TEL. 02.511554/3404982973/3494939118/3791465014 – [WWW.CIEFMILANO.IT](http://WWW.CIEFMILANO.IT)

SCUOLA MEDIA STATALE CARDARELLI -MI-

## BASKET PALLAVOLO

25 LEZIONI MONOSETTIMANALI DI 60'

Periodo: ott./maggio

Ass.ne infortuni e R.C.

**GG. VENERDI' Ore 14.00 /15.00**

Palestra Media Via SCROSATI

Istruttore: Ballerina/coreografa professionista

Saggio di fine corso a teatro con contributo

25 LEZIONI MONOSETTIMANALI DI 60'

Periodo: ott./maggio

Ass.ne infortuni e R.C.

**GG. MARTEDI' Ore 14.00/15.00**

Palestra media Via SCROSATI

Istruttore: docente Ed. Fisica.

Saggio di fine corso in palestra con diplomi e medaglie

Il **corso**, dedicato a tutti/e gli alunni/e prevede il consolidamento dei fondamentali individuali: tiro, palleggio, dai e vai, dai e segui, il passaggio, con esercitazioni tese alla ricerca del gesto tecnico, ed al miglioramento degli schemi e delle tecniche di squadra. Gli allievi attraverso giochi, percorsi e staffette con tiro a canestro si misureranno in entusiasmanti gare in partite vere e proprie. All'uscita dall'orario scolastico alle ore 13.45 gli allievi si troveranno con l'insegnante per consumare un leggero pasto prima di iniziare la lezione.

Il **corso**, dedicato a tutti/e gli alunni/e sin dalla prima classe, prevede il miglioramento degli schemi motori di base, l'acquisizione ed il consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra. Le lezioni prevedono una prima fase di riscaldamento, una fase centrale di apprendimento tecnico individuale e di squadra, ed una finale di avviamento al gioco vero e proprio. L'acquisizione della tecnica avverrà attraverso gare, staffette e percorsi che faciliteranno l'avvicinamento al gioco stesso, senza per forza esasperare l'apprendimento, che dipenderà dalle singole capacità. All'uscita dall'orario scolastico alle ore 13.45 gli allievi si troveranno con l'insegnante per consumare un leggero pasto prima di iniziare la lezione.

**Quota iscrizione € 45,00 +**

(iscrizione-assicurazione-tesseramento-materiale e diritti di segreteria)

- **Frequenza 1° quadrimestre**  
(ottobre / gennaio) € 160,00
- **Frequenza 2° quadrimestre**  
(febbraio / maggio) € 160,00
- **Frequenza Annuale**  
(ottobre / maggio) € 275,00

**\*iscrizioni a numero chiuso\***

\*I corsi saranno attivati secondo le disposizioni di legge in materia di Covid.

# ISCRIZIONI ON LINE

## COMPILANDO IL MODULO ADESIONE SUL SITO

# WWW.CIEFMILANO.IT