

# "San Michele Catanzaro": da 55 anni al servizio dello sviluppo dei bambini attraverso lo sport

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



The image is a colorful promotional poster for ASD Polisportiva San Michele CZ. At the top left, there are logos for San Michele Catanzaro, Italia Coni, Federazione Italiana Fitness, and Federazione Italiana Pallacanestro. The main title 'ASD POLISPORTIVA SAN MICHELE CZ' is in large yellow letters on a blue background. Below it, 'STAGIONE SPORTIVA 2024/2025' and '4-13 ANNI' are written. Three activity categories are listed in colored boxes: 'FITNESS 4-13 ANNI' (pink), 'MINIBASKET 5-11 ANNI' (orange), and 'MULTISPORT 4-10 ANNI' (green). A cartoon girl is jumping. A location pin icon points to a box saying 'Presso la palestra I.I.S Petrucci Ferraris Maresca - Catanzaro Sala (Parco dei Principi)'. At the bottom, a yellow box contains contact information: 'PER INFO e ISCRIZIONI: GIANMARIA 3272378215 MARTA 3205707993'. Social media handles '@POLISPORTIVASANMICHELE' and '@POL.SANMICHELE' are also present.

L'Associazione Sportiva "San Michele Catanzaro" festeggia quest'anno 55 anni di attività, consolidandosi come un punto di riferimento per la promozione dell'attività motoria tra i bambini e le bambine della Città di Catanzaro. Fondata nel 1969, l'associazione si è sempre dedicata al benessere fisico e psicologico dei giovani, concentrandosi su un target che va dai 4 ai 13 anni, età cruciali per lo sviluppo motorio e cognitivo.

## Missione e Obiettivi

L'obiettivo principale dell'associazione è promuovere il movimento come base per una crescita equilibrata e sana. Attraverso programmi strutturati, la San Michele Catanzaro offre ai bambini la possibilità di avvicinarsi allo sport in maniera divertente e stimolante, senza perdere di vista l'importanza dell'inclusione e dello sviluppo sociale.

L'associazione mira a:

- Favorire lo sviluppo motorio e cognitivo attraverso attività ludico-sportive.
- Promuovere la socializzazione e il rispetto delle regole del gioco.
- Offrire uno spazio sicuro e accogliente dove bambini e bambine possono esprimersi liberamente.

Perché dovrei far fare sport a mio/a figlio/a?

Fare sport sin da bambini è fondamentale per molte ragioni, sia fisiche che psicologiche, in quanto l'attività fisica contribuisce allo sviluppo globale del bambino. Ecco i principali motivi:

1. Sviluppo fisico e motorio: Lo sport stimola la crescita fisica dei bambini, migliorando la coordinazione, la forza muscolare, l'agilità e la flessibilità. Le attività sportive aiutano i bambini a prendere consapevolezza del proprio corpo e a sviluppare capacità motorie fondamentali come l'equilibrio, la velocità e la resistenza.
2. Promozione della salute: L'attività fisica regolare previene l'obesità infantile, che può portare a problemi di salute come il diabete e malattie cardiache. Lo sport aiuta a regolare il metabolismo, rafforza il sistema immunitario e contribuisce a mantenere il corpo in forma sin dalla giovane età, gettando le basi per uno stile di vita sano anche in età adulta.
3. Sviluppo delle capacità cognitive: Studi dimostrano che l'attività fisica migliora la funzione cerebrale. I bambini che praticano sport tendono ad avere una migliore concentrazione e memoria. Lo sport richiede capacità di pianificazione, di problem-solving e attenzione, tutte competenze utili anche nel contesto scolastico.
4. Sviluppo sociale e relazionale: Praticare uno sport, soprattutto di squadra, aiuta i bambini a imparare a collaborare, a rispettare le regole e a gestire le emozioni, come la vittoria o la sconfitta. L'interazione con i coetanei nello sport favorisce la socializzazione, migliora le abilità comunicative e sviluppa l'empatia e il rispetto reciproco.
5. Insegna valori importanti: Lo sport educa a valori fondamentali come la disciplina, la costanza e la determinazione. Allenarsi con regolarità e affrontare le sfide dello sport aiuta i bambini a sviluppare una mentalità orientata al miglioramento continuo e alla perseveranza.
6. Benefici psicologici: Lo sport favorisce la fiducia in sé stessi e l'autostima, in quanto permette ai bambini di raggiungere traguardi e sviluppare competenze specifiche. Inoltre, contribuisce a ridurre lo stress e l'ansia, favorendo uno stato di benessere generale. L'attività fisica, infatti, stimola la produzione di endorfine, gli "ormoni del buon umore".
7. Prevenzione di cattive abitudini: Iniziare a praticare sport da piccoli riduce la probabilità che, da adolescenti o adulti, si sviluppino cattive abitudini come la sedentarietà, il fumo o il consumo di alcol. Lo sport favorisce uno stile di vita attivo e sano, allontanando i bambini da comportamenti a rischio.
8. Migliora la gestione del tempo e delle responsabilità: Praticare sport insegna ai bambini l'importanza dell'organizzazione del tempo. Imparano a bilanciare i compiti scolastici con gli impegni sportivi, sviluppando il senso della responsabilità.

Lo sport non è solo un'attività ricreativa per i bambini, ma una vera e propria scuola di vita che li aiuta a crescere in maniera sana, sia dal punto di vista fisico che psicologico e sociale. Iniziare a praticare attività fisica sin da piccoli favorisce uno sviluppo equilibrato, ponendo le basi per una vita adulta più felice e in salute.

La San Michele Catanzaro crede fermamente nel valore educativo dello sport. Studi dimostrano che l'attività fisica nei bambini migliora le capacità cognitive, favorisce la concentrazione e contribuisce al miglioramento dell'umore. Inoltre, lo sport favorisce la creazione di legami sociali forti e insegnamenti importanti come il rispetto delle regole e degli altri.

In 55 anni di attività, l'associazione ha coinvolto migliaia di bambini e famiglie, creando una vera e propria rete di sostegno e promozione dello sport nella Città di Catanzaro. La San Michele Catanzaro

è diventata sinonimo di educazione motoria, di qualità ed un punto di riferimento per chi desidera avvicinare i propri figli all'attività fisica sin dalla giovane età.

Le attività proposte per l'anno sportivo 2024/2025 sono:

- Minibasket: 2 turni dai 5 agli 11 anni.
- Multisport: 2 turni dai 4 ai 10 anni.
- Fitness Dance: 2 turni dai 4 ai 13 anni.

Con il suo 55° anniversario, l'Associazione Sportiva "San Michele Catanzaro" si conferma come un pilastro fondamentale della vita sportiva cittadina, capace di adattarsi ai tempi e alle esigenze delle nuove generazioni, mantenendo intatta la sua missione originaria: promuovere il benessere dei giovani attraverso il movimento e lo sport.

Istruttori: Marta Doria, Gianmaria Celia

Per informazioni e iscrizioni:

- Gianmaria: 327 237 8215
- Marta: 320 570 7993

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/san-michele-catanzaro-da-55-anni-al-servizio-dello-sviluppo-dei-bambini-attraverso-lo-sport/141559>