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

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



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