



Castel San Pietro, 27 agosto 2021

SERVIZIO EXTRA-SCOLASTICO INFORMAZIONI AI GENITORI ANNO SCOLASTICO 21/22

TEAM MY EXTRA SCHOOL

- _ **Valentina Impedovo:** direttrice servizio Extrascolastico, pedagoga e psicomotricista
- _ Sergio del Vecchio: educatore e allenatore di pallacanestro
- _ Anna Evangelista: educatrice, pedagoga e personal trainer
- _ Barbara Hennig: educatrice specializzata in discipline sportive
- _ Paolo Levi: Insegnante di Judo
- _ Alessandra Lietti: educatrice specializzata in robotica e scienze
- _ Vera Invernizzi: educatrice specializzata nel Metodo Montessori
- _ Valentina Mazzucchi: Educatrice formata
- _ Yvette Pot: Educatrice formata bilingue inglese
- _ Mattia Sanseverino: educatore specializzato in discipline sportive e Karatè
- _ Tenzin Scheidegger: educatrice bilingue inglese e insegnante d'inglese
- _ Elisa Zafarana: educatrice bilingue inglese, Praticien Closlieu, specializzata in yoga per bambini

SPAZI E ORGANIZZAZIONE

I bambini vengono divisi in due gruppi in base all'età: i bambini del My Child si riuniscono nella sezione dei Verdi, quelli del My Kid, vengono accolti nello spazio polifunzionale al 1° piano. I pomeriggi sono organizzati come segue:

16:00	Accoglienza
16:15	Merenda
16:30-17:15	Attività o gioco libero
17:30-18:00 / 18:30- 19:00	Gioco libero e uscite

Il tempo del dopo-scuola è principalmente un tempo di riposo, gioco libero e accoglienza dei bisogni dei bambini. Le attività proposte servono come traccia ma è sempre possibile giocare liberamente.

Lo spazio è organizzato per permettere ai bambini di scegliere di giocare secondo i propri interessi, all'interno della cornice di regole del servizio, che guidano il rapporto educatore bambino. Lo spazio a disposizione comprende le seguenti aree:

- _ Area della costruttività (spazio dedicato alla costruzione attraverso materiali destrutturati: lego, mattoncini di legno e materiali di recupero)





- _ Area delle espressioni (disegno, pittura, collage, incollo, ritaglio)
- _ Area del cucito-lana
- _ Giochi di società
- _ Area relax e lettura
- _ Gioco simbolico (per i piccoli)
- _ Calciotto (per i grandi)

Giorno Day	Attività Activities	Educatore	Età Age
Lunedì 16.00-18.00	Coding e Robotica	Alessandra Lietti	3-6 anni/ 3-6 years
	Gioco libero e Art lab*	Elisa Zafarana	3-5 anni/ 3-5 years
	Gioco libero	Anna Evangelista	6-10 anni/ 6-10 years
Martedì 16.00-18.00	Crazy Ball	Mattia Sanseverino	3-6 anni/ 3-6 years
	Gioco libero e Art lab*	Elisa Zafarana	3-5 anni/ 3-5 years
	Gioco libero *	Tenzin Scheidegger	6-10 anni/ 6-10 years
Mercoledì 14.00-16.00	Judo **	Paolo Levi	6-10 anni/ 6-10 years
	Art lab*	Elisa Zafarana	3-5 anni /3 -5 years
	Baby Gym	Barbara Hennig	3-5 anni /3 -5 years
Mercoledì 16.00-18.00	Nuoto **	Mattia Sanseverino	5-10 anni/ 5-10 years
	Progetto intergenerazionale centro ATTE	Vera Invernizzi	5-10 anni/ 5-10 years
		Anna Evangelista	5-10 anni/ 5-10 years
Giovedì 16.00-18.00	Sergio del Vecchio	6-10 anni/ 5-10 years	
	Flexibility	Barbara Hennig	3-5 anni /3 -5 years
	Gioco libero e Art lab*	Elisa Zafarana	3-5 anni /3 -5 years
Venerdì 16.00-18.00	Cross Fit	Mattia Sanseverino	6-10 anni/ 6-10 years
	Gioco libero e Art lab*	Elisa Zafarana	3-5 anni/ 3-5 years
	Karate	Mattia Sanseverino	3-5 anni/ 3-5 years
Venerdì 16.00-18.00	Gioco libero e Art lab*	Tenzin Scheidegger	6-10 anni/ 6-10 years
	Coding e Robotica	Alessandra Lietti	6-10 anni/ 6-10 years
	Gioco libero	Alessandra Lietti	3-6 anni/ 3-6 years
Venerdì 16.00-18.00	Yoga*	Elisa Zafarana	3-5 anni/ 3-5 years
	Ginnastica ritmica	Barbara Hennig	6-10 anni/ 6-10 years

Le proposte possono essere adeguate in base agli interessi dei bambini e alle esigenze organizzative

*proposta in lingua inglese

** il corso richiede un contributo da parte delle famiglie e viene attivato con un numero minimo di iscritti





DESCRIZIONE ATTIVITÀ

CODING E ROBOTICA - Condotta da Alessandra Lietti il lunedì per la SI e il giovedì per la SE

Il Coding è un formidabile fattore di sviluppo del pensiero logico-scientifico e favorisce innestarsi della curiosità verso il processo più che verso il risultato.

Il Corso vuole offrire ai bambini l'opportunità di conoscere, analizzare ed approfondire metodologie e strumenti per favorire l'utilizzo delle tecnologie digitali nella didattica in generale e del pensiero computazionale in particolare attraverso il gioco e la robotica.

Questo laboratorio è a iscrizione obbligatoria.

"I computer sono incredibilmente veloci, accurati e stupidi. Gli uomini sono incredibilmente lenti, inaccurati e intelligenti. L'insieme dei due costituisce una forza incalcolabile."

Albert Einstein

CRAZY BALL - Condotta da Mattia Sanseverino il martedì

"Crazy Ball" è il progetto motorio extrascolastico rivolto ai bambini dai 3 ai 5 anni.

I bambini sperimenteranno il movimento del proprio corpo attraverso la scoperta della palla e non solo. La fantasia sarà componente principale dei giochi. Durante le lezioni si creeranno ambienti fantastici sempre diversi utilizzando il materiale a disposizione e l'immaginazione dei bambini. Saranno coinvolti in giochi di ruolo dove si trasformeranno in personaggi reali o fantastici e la palla sarà utilizzata come strumento con il quale entrare in relazione con il nuovo ambiente, con i compagni e per scoprire le proprie capacità.

Aspetto innovativo di questo progetto è l'utilizzo della musica durante gli incontri. Viene introdotta non solo con finalità ludica ma a scopo educativo al fine di sviluppare la capacità d'attenzione dei bambini con focus sui seguenti aspetti: silenzio-rumore, movimento-staticità.

È richiesta una tenuta comoda adeguata a praticare un'attività di movimento.

"La cosa bella del lavoro di squadra è che hai sempre qualcuno dalla tua parte."

Margaret Carty

JUDO - Condotta da Paolo Levi per la SE il martedì

Il judo è una disciplina sportiva completa e simmetrica, alla base della pratica vi è il controllo del proprio corpo e della propria energia al fine di atterrare l'avversario. Si tratta di un'arte marziale, di uno sport da combattimento che sensibilizza al rispetto di sé, dell'avversario e della vita.

Il judo si pratica in kimono e a piedi scalzi. Si richiede alle famiglie l'acquisto del kimono (anche *second hand*).

Il corso richiede un contributo extra e viene attivato con un numero minimo di iscritti.

"La vera forza non si palesa sempre attraverso la vittoria."





Alzati, prova ancora, e dimostra forza di spirito.”

Rickson Gracie

BABY GYM - Condotto da Barbara Hennig per la SI il mercoledì pomeriggio dalle 13.15 alle 16.00

La Baby Gym è un'attività rivolta ai bambini della scuola dell'infanzia. Si tratta di un'attività ludico motoria con giochi di movimento che utilizzano materiale sportivo e occasionale.

I bambini imparano ad orientarsi nello spazio attraverso movimenti quali: correre, saltare, strisciare, rotolare, tirare, spingere, stando in equilibrio e attraverso il corpo entrano in rapporto diretto con il mondo delle cose e con il mondo degli altri, ampliando e arricchendo il linguaggio verbale e non verbale mezzo necessario per pensare, progettare, agire.

NUOTO - Condotto da Mattia Sanseverino, accompagnato da Vera Invernizzi per i bambini dai 5 anni a 10 anni il mercoledì pomeriggio dalle 13.15 alle 16.00

Il Nuoto rappresenta una delle discipline sportive più complete ed efficaci in termini di benefici per la salute. Nel nuoto lavorano tutti i principali muscoli del corpo. Dalle braccia alle gambe, passando anche per gli addominali, i muscoli lavorano all'unisono per mantenere la maggiore stabilità possibile. La naturale resistenza dell'acqua spinge il bambino a muoversi costantemente, permettendogli di esercitare i muscoli in modo più efficace di quanto non faccia quotidianamente.

Durante il corso i bambini vengono divisi in gruppi a seconda del livello, in ogni vasca è presente un istruttore (Mattia + istruttore messo a disposizione dalla piscina).

Ogni gruppo parteciperà alle lezioni con l'obiettivo di migliorare le proprie competenze di nuoto, respirazione e coordinamento. A fine corso verrà rilasciato un certificato di livello raggiunto.

Il corso di nuoto viene proposto presso la piscina California ogni mercoledì dalle 14:00 alle 14:45.

La partenza è prevista per le 13.15 e il rientro per le 15.45 con il Mini Bus My School. Si terranno 15 lezioni per quadrimestre (riceverete il calendario a iscrizione effettuata).

Il corso richiede un contributo extra per il rimborso spese di ingressi e trasporto e viene attivato con un numero minimo di iscritti.

“Se vi è una magia su questo pianeta, è contenuta nell'acqua.”

Loren Eiseley

PROGETTO INTERGENERAZIONALE CENTRO ATTE (Associazione Ticinese terza Età) - condotto da Anna Evangelista e Sergio del Vecchio per la SE il mercoledì pomeriggio dalle 13.15 alle 16.00

Lo scopo del progetto intergenerazionale My School Ticino e ATTE è unire le generazioni e facilitare il legame tra bambini e anziani, generazioni che hanno tanto da dare e ricevere a vicenda.

Il centro ATTE Mendrisiotto (www.mendrisio.atte.ch) si trova a Castel San Pietro ed è dotato di spazi con cucina interna, ampio giardino, spazio esterno e orto, e campi da bocce professionali.

I bambini si recheranno a piedi al Centro dove, accompagnati da volontari, potranno cimentarsi in svariate attività ludiche e laboratoriali, come ad esempio il gioco delle bocce, laboratori di cucina e attività creative,





il tutto finalizzato ad una compagnia reciproca e alla costruzione di relazioni, esperienze e conoscenze significativi.

FLEXABILITY- condotto da Barbara Hennig per la SI il mercoledì pomeriggio dalle 16.00

Durante il laboratorio di flexability vengono proposti esercizi volti a migliorare l'efficienza a livello di mobilità articolare. Questo si ottiene con diverse metodologie di movimento: esercizi a carico naturale, circonduzioni, oscillazioni e slanci degli arti; flessioni e rotazioni del busto; esercizi di allungamento/stretching.

Una buona mobilità permette di compiere i movimenti con maggiore precisione: ciò si traduce in una migliore economia del gesto e quindi in un minor dispendio di energia e in un minor rischio di provocare traumi di vario tipo al sistema articolare.

CROSS FIT - Condotto da Mattia Sanseverino per la SE il mercoledì pomeriggio dalle 16.00

Percorsi di forza, elasticità, accuratezza e rapidità progettati specificatamente per diventare dei Super Coordinati Eroi in sicurezza e scoprire le proprie abilità fisiche e motivazionali.

Questo tipo di esercizio fisico oltre ad aumentare la forza e la resistenza muscolare comporta un miglioramento della densità ossea, incrementa la sensibilità insulinica, previene l'obesità infantile e stimola un atteggiamento positivo verso l'attività motoria.

"I limiti sono spesso soltanto delle illusioni."

Michael Jordan

KARATÈ - Condotto da Mattia Sanseverino il giovedì per la SE

Il karatè è uno sport completo che coinvolge tutte le articolazioni e i muscoli del corpo, aiutando i bambini a crescere forti, elastici e coordinati. Questa disciplina possiede molti contenuti tecnici, per questo i bambini riceveranno sempre nuovi stimoli e impareranno gestualità con difficoltà crescente.

Il karatè non è uno sport di contatto, pur essendo un'attività individuale lo si pratica insieme ai compagni, indosseranno tutti il karategi (kimono del karateka) e questo contribuisce a sentirsi parte della forte energia che si viene a creare durante gli allenamenti grazie anche al ritmo e ai suoni degli spostamenti. I bambini acquisiranno maggior fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità fisiche.

Questa arte marziale non è solo combattimento, molti elementi concorrono a renderla appunto "un'arte". Elementi di mimica facciale, coreografici, tecnici ma soprattutto di disciplina spendibile nella vita quotidiana: il rispetto delle regole, dell'avversario e dei ruoli sono aspetti fondamentali in classe, a casa e nello sviluppo di futuri cittadini.

È richiesta una tenuta comoda adeguata a praticare un'attività di movimento.

Questa attività è a iscrizione obbligatoria.

*Il Karate non è un gioco. Non è uno sport. Non è nemmeno un sistema di autodifesa.
È metà esercizio fisico e metà esercizio spirituale.*

Mas Oyama





YOGA - Condotto da Elisa Zafarana il venerdì per la SI

Attraverso le diverse posizioni, il bambino sviluppa una maggiore flessibilità e acquisisce una migliore elasticità muscolare, anche se lo yoga non va assolutamente considerato un sostituto dello sport, migliora la percezione del proprio corpo, dell'equilibrio e del controllo. Inoltre, lavorando molto sull'importanza del respiro, lo yoga permette di migliorare la respirazione e la gestione degli stati d'ansia. È richiesta una tenuta comoda adeguata, i materassini sono forniti.

*“Lo Yoga è un’ottima opportunità
per essere curiosi riguardo a chi si è.”
Jason Crandell*

GINNASTICA RITIMICA - condotto da Barbara Hennig il venerdì per la SE

La finalità del corso è lo sviluppo delle capacità motorie di base, ricercando la perfezione del gesto tecnico attraverso l'attività ludica. La ginnastica è infatti alla base di ogni sport, migliora la coordinazione, l'agilità e la destrezza, affina i movimenti e il portamento.

Verranno proposti esercizi per il miglioramento spazio temporale, la lateralità, la coordinazione, la percezione ritmica, esercizi con la musica, giochi di espressività corporea, esercizi che prevedono l'utilizzo dei piccoli attrezzi della ginnastica ritmica: palla, cerchio, fune, nastro.

