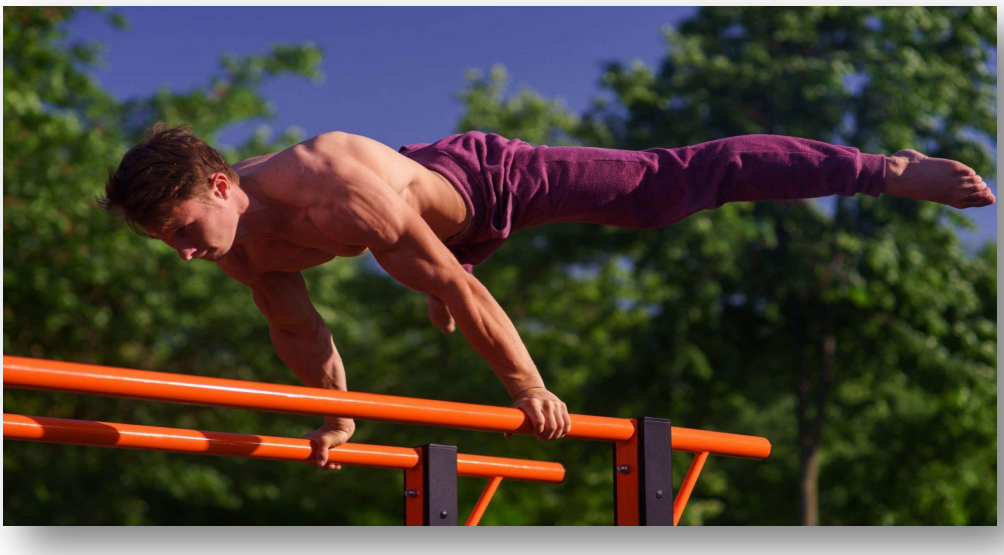
CALISTHENICS CAMP

Anatomia, fisiologia e biomeccanica dell'allenamento a corpo libero

TORINO

dal 12 al 14 aprile 2024



PER GLI STUDENTI E LE STUDENTESSE DELLE SCUOLE SUPERIORI DI SECONDO GRADO

(CON PROGETTO P.C.T.O. E ATTESTAZIONE CREDITI A FINE PERCORSO)

PRESENTAZIONE DEL CAMPUS

Siamo entusiasti di presentarvi il nostro Campus di Calisthenics 2024, un'immersione completa nel mondo dell'allenamento a corpo libero progettato appositamente per gli studenti delle scuole superiori! Il Calisthenics non è semplicemente un modo per fare esercizio, ma una disciplina che unisce la scienza dello sport, la biomeccanica e la fisica del corpo umano. Durante questa straordinaria esperienza, avrete l'opportunità di esplorare come forza, equilibrio e flessibilità si intrecciano nella pratica di questa affascinante forma di allenamento. Oltre a sviluppare abilità pratiche, avrete la possibilità di comprendere la scienza dietro ogni movimento, rendendo il vostro percorso scolastico al liceo ancora più tangibile e applicabile. Ma non è tutto! Oltre all'allenamento, avrete modo di scoprire le potenzialità del vostro corpo, identificare i vostri punti di forza e le aree di miglioramento, elementi essenziali per una crescita fisica e mentale equilibrata. Inoltre, riceverete ore certificate di Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento (P.C.T.O.), un valore aggiunto per il vostro percorso scolastico. L'evento si svolgerà nella splendida città di Torino, presso una palestra interamente dedicata a questa disciplina.

Il campus è pensato per gli studenti sia del biennio che del triennio delle scuole secondarie superiori, curiosi di esplorare i temi più avanguardisti del panorama scientifico. Questo è l'evento ideale per chi vuole andare oltre gli argomenti tradizionali di Anatomia, Fisiologia e Biomeccanica, offrendo una prospettiva più approfondita e innovativa. Al campus, gli studenti avranno l'opportunità unica di immergersi nella teoria ma soprattutto nella pratica di tale disciplina. Qui potranno interagire direttamente con docenti e coach di spicco, entrando in contatto con coetanei che condividono la stessa passione per lo sport.

LUOGO E DURATA DEL CAMPUS?

Questo evento si svolgerà a Torino, presso la Casa della Mobilità Giovanile e Intercultura OPEN 011, di Corso Venezia 11, dal 5 al 7 aprile 2024.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Ci si può iscrivere individualmente o in gruppo, oppure gli insegnanti possono iscrivere le loro classi. Modulo d'iscrizione sul sito: www.associazionelagrange.it

SICUREZZA E ATTENZIONE ALLA PERSONA

I Campus organizzati dalla Scuola Lagrange si svolgono in un ambiente didattico sicuro e stimolante, in cui gli studenti vengono costantemente supervisionati dallo staff dal giorno d'arrivo al giorno del ritorno.

Per questioni di sicurezza dei partecipanti, durante l'intero soggiorno non è permesso uscire in modo autonomo salvo per esigenze personali comunicate alla Lagrange dai loro stessi genitori o dai docenti.

È inoltre previsto un servizio di sicurezza notturno e un numero telefonico di emergenza a disposizione 24/24.

PRESENTAZIONE DEI CORSI

TITOLO: ESPLORANDO IL CORPO UMANO - FONDAMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA

Docente Thomas Gorda (Coach)

Presentazione

Il corso si propone di offrire agli studenti una prospettiva approfondita sul funzionamento delle strutture anatomiche del corpo umano, come ossa, muscoli, articolazioni, organi e sistemi, nonché una comprensione delle loro funzioni e interazioni, fornendo loro una base solida per comprendere e applicare tali conoscenze in contesti legati alla salute e all'attività fisica, come nel campo dello sport e del fitness.

L'aspetto più rilevante del corso riguarda l'analisi approfondita dei singoli sistemi anatomici, tra cui lo scheletrico, muscolare e articolare. Attraverso questa disamina, gli studenti acquisiranno una comprensione completa di come queste strutture non solo formano la base anatomica del corpo ma anche supportino le funzioni essenziali per il movimento. Le lezioni frontali, integrate da coinvolgenti attività pratiche, consentiranno di esplorare le meraviglie dell'anatomia umana e apprezzare la sorprendente efficienza della fisiologia corporea in azione. Vengono forniti agli studenti gli strumenti concettuali di applicazione della teoria al Calisthenics. Questa conoscenza è un tassello cruciale per coloro che aspirano a un'applicazione consapevole e informata dei principi anatomici e fisiologici nel loro percorso di crescita e di successo.

Argomenti proposti

- Anatomia del sistema muscolo-scheletrico
- Anatomia delle principali articolazioni
- Tipologie di fibre muscolari
- Sistemi energetici
- Assi spaziali e piani di movimento
- Fisiologia articolare e muscolare
- Generalità sulla postura e la mobilità

TITOLO: LE BASI DELLA BIOMECCANICA NEL CALISTHENICS

Docente: Luigi Lombardi (Coach)

Presentazione

Il corso è un percorso dinamico che si focalizza sull'applicazione delle leggi della meccanica ai movimenti del corpo umano durante la pratica del Calisthenics. Questo ambito di studio offre agli studenti l'opportunità di esaminare in dettaglio le tecniche e i principi fondamentali che ottimizzano il movimento, migliorando la performance atletica e minimizzando il rischio di infortuni.

Il corso approfondirà i concetti chiave della biomeccanica, tra cui le leve, le forze e il movimento, con una particolare attenzione all'analisi dei movimenti complessi tipici del Calisthenics. Attraverso un approccio equilibrato tra teoria e pratica, i partecipanti avranno l'opportunità di studiare e comprendere le strutture muscolo-scheletriche coinvolte in esercizi avanzati come trazioni, dip, muscle-up, planche, front e back lever.

Queste conoscenze saranno fondamentali per affinare la tecnica e massimizzare l'efficienza nell'esecuzione di tali movimenti. Il corso si rivolge agli studenti che desiderano approfondire la relazione tra la struttura del corpo umano e il suo potenziale di movimento, fornendo competenze preziose per chi aspira a diventare atleta o professionista del fitness. La comprensione dettagliata acquisita in questo corso non solo si tradurrà in miglioramenti nel Calisthenics, ma sarà applicabile a ogni forma di attività fisica e sportiva, arricchendo così il bagaglio di conoscenze di chiunque intraprenda questo percorso.

Argomenti proposti

- Generalità sulla biomeccanica
- Biomeccanica degli esercizi base del calisthenics: pull up, australian pull up, dip, v-push up, push up, squat, affondi, barchetta, plank
- Biomeccanica degli esercizi avanzati del calisthenics: muscle up, handstand push up, l-sit, v-sit
- Biomeccanica delle skill del calisthenics: handstand, back lever, front lever, human flag, planche

TITOLO: PROGRAMMARE UNA SCHEDA PERSONALIZZATA NEL CALISTHENICS

Docente: Thomas Gorda (Coach)

Presentazione

Siamo lieti di introdurre il nostro innovativo corso di programmazione, un modulo essenziale per chiunque desideri approfondire l'arte e la scienza dietro l'efficace programmazione dell'allenamento nel calisthenics. In questo corso, gli studenti impareranno a sviluppare schede di allenamento personalizzate, basate su principi scientifici e adattate alle esigenze individuali.

Il corso si focalizza sull'importanza di una programmazione ben strutturata nel calisthenics, esplorando elementi chiave come la periodizzazione, la progressione, il bilanciamento tra carico e recupero, e l'adattamento degli allenamenti a diversi livelli di abilità. Grazie a questo corso gli studenti acquisiranno le competenze per creare programmi di allenamento che non solo migliorano la forza, la resistenza e la mobilità, ma promuovono anche una crescita sostenibile e la prevenzione degli infortuni.

Questo corso è particolarmente adatto a chi aspira a diventare un trainer di calisthenics, ma è anche un'opportunità preziosa per atleti e appassionati che desiderano prendere il controllo del proprio percorso di fitness.

Argomenti proposti

- I parametri dell’allenamento: volume, intensità e densità
- Basi generali di programmazione
- Come impostare i test di valutazione
- L’importanza della periodizzazione
- Prevenzione infortuni

ATTIVITA' PRATICA

TITOLO: "Il CALISTHENICS: DALLA TEORIA ALLA PRATICA DELL'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO"

Docente Thomas Gorda (Coach)

Presentazione

Il corso segna l'apice esperienziale del nostro Campus, offrendo agli studenti un'immersione completa nella pratica del Calisthenics direttamente all'interno della nostra palestra attrezzata. Questo modulo pratico è progettato per trasmettere competenze tecniche fondamentali, consentendo agli studenti di eseguire esercizi a corpo libero con precisione, potenza e sicurezza. Gli studenti saranno immersi in sessioni di allenamento strutturate, mettendo in pratica le nozioni teoriche di anatomia, fisiologia e biomeccanica precedentemente apprese. L'enfasi del corso è sul miglioramento della forza, della flessibilità e del controllo corporeo, tutti elementi cruciali per eseguire in modo corretto movimenti statici e dinamici che caratterizzano il Calisthenics. Attraverso un approccio graduale, i partecipanti svilupperanno abilità nell'esecuzione di movimenti base e avanzati, come push-up, pull-up, flags e handstands. Inoltre, il corso mette in evidenza l'importanza dell'allenamento progressivo e dell'autocorrezione, fornendo agli studenti gli strumenti necessari per continuare a praticare e migliorare anche dopo la conclusione del Campus.

Questo corso rappresenta una preziosa opportunità per passare dalla teoria alla pratica, fornendo ai partecipanti le competenze pratiche e la fiducia necessarie per eccellere nel mondo dinamico e appagante del Calisthenics.

MODALITÀ

Per garantire un'esperienza ottimale durante ***l'attività pratica di calisthenics*** in palestra, i partecipanti saranno suddivisi in due gruppi, che si alterneranno tra l'attività teorica e l'attività pratica. Questo approccio mira a garantire che ciascun partecipante possa svolgere l'attività in modo ottimale, beneficiando della supervisione diretta da parte di professionisti esperti del settore.

PROGRAMMA DEL CAMPUS

VENERDÌ 12 APRILE 2024

13.00 – 13.30 Ritrovo all'interno della stazione ferroviaria di TORINO PORTA NUOVA, di fronte alla biglietteria di Trenitalia, situata all'arrivo dei treni

13.30 – 14.00 Trasferimento con navetta alla struttura OPEN 011

14.30 Cerimonia inaugurale del Campus

15.00 – 17.00 Corso Anatomia e Fisiologia del movimento (per tutti)

17.00 – 17.30 Pausa

17.30 – 19.30 Corso Anatomia e Fisiologia del movimento (per tutti)

20.00 Cena presso il ristorante dell'Hotel

21.30 Calisthenics: L'Arte di Sfidare la Gravità

SABATO 13 APRILE 2024

7.30 – 8.30 Colazione presso il ristorante dell'Hotel

08.30 – 09.00 Trasferimento alla palestra in autobus (gruppo 1)

09.00 – 13.00 Calisthenics attività pratica (gruppo 1)

08.30 – 10.30 Corso di Biomeccanica applicata al Calisthenics (gruppo 2)

10.30 – 11.00 Pausa

11.00 – 13.00 Corso di Biomeccanica applicata al Calisthenics (gruppo 2)

13.30 – 14.30 Pranzo presso il ristorante dell'Hotel

15.00 – 15.30 Trasferimento alla palestra (gruppo 2)

15.30 – 19.30 Calisthenics attività pratica (gruppo 2)

19.30 – 20.00 Ritorno alla struttura (gruppo 2)

15.00 – 17.00 Corso di Biomeccanica applicata al Calisthenics (gruppo 1)

17.00 – 17.30 Pausa

17.30 – 19.30 Corso di Biomeccanica applicata al Calisthenics (gruppo 1)

20.30 Cena presso il ristorante dell'Hotel

DOMENICA 14 APRILE 2024

7.30 – 8.30 Colazione presso il ristorante dell'Hotel

8.00 – 08.30 Trasferimento al parco Dora

08.30 – 10.30 Sfida di Calisthenics all'aperto (per tutti)

10.30 Ritorno alla struttura

11.00 – 13.00 Corso di programmazione di Calisthenics (per tutti)

13.30 – 14.30 Pranzo presso il ristorante dell'Hotel

14.30 – 15.30 Conclusione del Campus e Consegna degli Attestati di Partecipazione

15.30 – 17.00 Trasferimento in navetta alla Stazione Porta Nuova
N.B. Si consiglia di prenotare i treni di ritorno dopo le ore 17.00 per assorbire eventuali ritardi.

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Le attività formative del Campus sono seguite e verificate continuamente da docenti qualificati e professionisti nell'ambito della divulgazione scientifica.

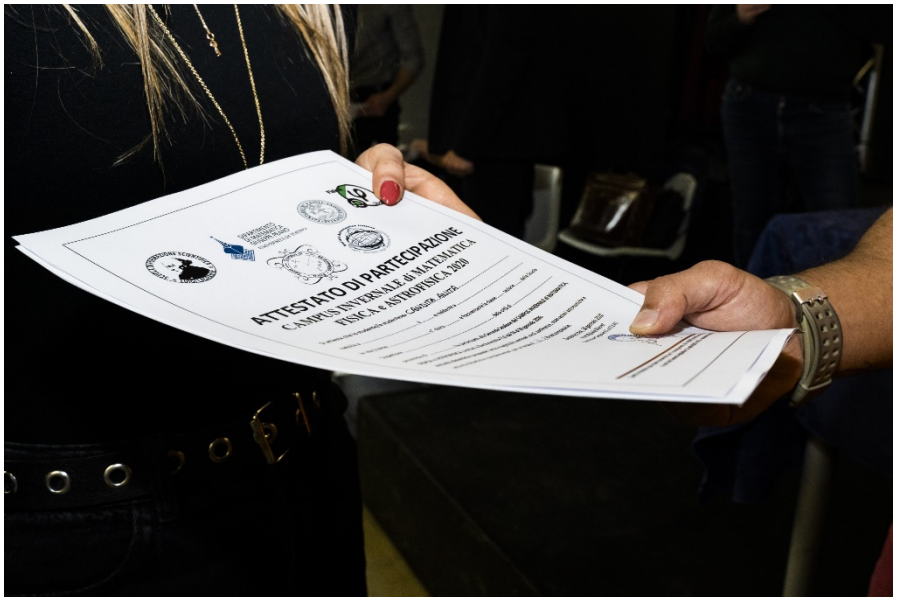
Al termine del percorso sarà rilasciato a tutti l'attestato di partecipazione che potrà essere valutato dai Consigli di Classe per il conseguimento del punteggio integrativo per l'anno scolastico 2023/2024.

P.C.T.O.

Tutte le ore del percorso formativo potranno essere certificate ai fini dell'obbligo dei P.C.T.O. previa firma di apposita convenzione tra la Scuola di Formazione Scientifica Luigi Lagrange di Torino e l'Istituto Scolastico di provenienza dello studente.

La convenzione per l'attivazione dei percorsi PCTO, proposta dalla Scuola di Formazione Scientifica Luigi Lagrange, è reperibile sul seguente sito: www.associazionelagrange.it

NUMERO COMPLESSIVO DI ORE CERTIFICATE 20



Si chiede ai docenti e agli studenti interessati di mettersi in contatto con la Scuola di formazione Scientifica Luigi Lagrange ai seguenti numeri telefonici **da lunedì a venerdì dalle 10 alle 18**.

+39 3452444597 oppure +39 3453345402

oppure scrivere a direttore@campusmfs.it

TESSERAMENTO SCUOLA LAGRANGE

Tutti gli studenti che parteciperanno alle attività proposte riceveranno la tessera della Scuola di Formazione Scientifica Luigi Lagrange.

La **tessera della Scuola Lagrange** ha una durata annuale, è valida su tutto il territorio nazionale, e contribuisce ad aumentare lo spirito di appartenenza ad una Associazione Scientifica che s'impegna con tutte le sue forze per diffondere tra i giovani la scienza in tutti i suoi aspetti.

La tessera della Scuola Lagrange garantisce a ogni studente di:

- **partecipare a tutti i Campus in presenza e online della Scuola Lagrange**
- **avere una copertura assicurativa annuale durante la permanenza ai Campus**
- **partecipare gratuitamente a tutte le conferenze online che i docenti della Scuola Lagrange proporranno durante l'anno**
- **ricevere in anteprima per posta elettronica le novità didattiche e scientifiche della Scuola Lagrange**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di 260€ e comprende:

→ Pensione completa in sistemazione alberghiera in camera multipla

→ Organizzazione logistica dell'evento

→ Servizio di sicurezza notturno

→ Viaggio con autobus privato dalla Stazione Ferroviaria di Torino Porta Nuova all'Hotel

→ Viaggio con autobus privato dall'Hotel alla Stazione Ferroviaria di Torino Porta Nuova

→ Materiale didattico, se previsto (salvo eventuali attività extra a pagamento)

→ Tessera dell'Associazione Scuola di Formazione Scientifica Luigi Lagrange

→ Copertura di Polizza Assicurativa - Responsabilità Civile per tutta la permanenza di ogni partecipante negli spazi interni della struttura

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA

Open011 è una struttura ricettiva a pochi minuti dalla stazione di Torino Porta Susa. Open011 è oggi un centro che coniuga ospitalità confortevole a servizi e spazi per incontri, corsi di formazione, eventi.

Esempio di camera

Il ristorante propone menù semplici e curati, secondo la stagionalità dei prodotti, e che soddisfano le esigenze alimentari degli ospiti.

A sinistra il ristorante e a destra la sala riunioni

PROCEDURA D'ISCRIZIONE

1° PASSO "COMPILARE IL MODULO DI PREISCRIZIONE"

Cliccare sul tasto '**ISCRIVITI'** nella pagina dedicata al Campus di Astronomia e Astrofisica e compilare tutti i campi richiesti.

2° PASSO "PAGAMENTO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE"

Al raggiungimento del numero minimo di partecipanti verranno fornite le coordinate bancarie dal Sig. Gabriele Bartesaghi (Keluar s.r.l.) per effettuare il versamento della quota d'iscrizione.

TERMINE DELLE ISCRIZIONI: 7 APRILE 2024

ORGANIZZAZIONE TECNICA

KELUAR s.r.l. Tour Operator

Via Assietta 16/B, 10128 TORINO

Numero di telefono 011/51 62 979

E-mail: gabriele.bartesaghi@keluar.it

Keluar turismo e tempo libero meeting ed eventi