



# TRA CORPO E MENTE

## GINNASTICA PRESORTIVA

La Ginnastica Presportiva rappresenta una specializzazione della ginnastica di mantenimento.

Essa si rivolge a persone, uomini e donne per lo più in età giovanile (ma non si dimentichi che essere giovani significa per definizione essere capaci sul piano delle capacità motorie e che pertanto si può restare giovani anche sopra ai 60 anni...se ci si mantiene in esercizio).

Gli esercizi proposti nella GINNASTICA PRESORTIVA comprendono attività a carattere generale, come lavoro che in ogni caso deve essere completo in tutti gli aspetti della motricità, ma comprendono anche ed in particolare esercitazioni che sono peculiari della attività sportiva che si pratica (generalmente per svago) per lo più in modo occasionale, di domenica per esempio, o in occasione di ferie (per esempio la settimana bianca) ecc..

Questo andamento saltuario nel tempo della pratica sportiva esige che il nostro fisico resti preparato allo sforzo anche nel periodo di inattività. Ecco allora che la pratica della GINNASTICA PRESORTIVA assolve a questa nostra esigenza. Essa dovrebbe essere praticata da tutte le persone che sono solite esercitare dello sport in modo occasionale, ma che devono mantenere una continuità nella loro efficienza fisica.

La GINNASTICA PRESORTIVA assolve anche ad un altro compito per essa specifico: esercitare quelle funzioni motorie, o allenare quei muscoli o quelle articolazioni, o sviluppare quelle coordinazioni motorie che sono necessarie per la pratica dello sport da noi scelto. In tal modo facilitare il suo apprendimento e comunque ridurre al massimo le possibilità di incidenti ed infortuni.

Per fare ciò occorrono insegnanti competenti sia nella ginnastica, che nello sport di cui si tratti; ma occorrono anche ambienti ed attrezzature che permettano di riprodurre le "esperienze" motorie che si vogliono praticare.

**STUDIO DI EDUCAZIONE FISICA "TRA CORPO E MENTE"**

*Via Sette Ponti, 11D - 50066 Reggello (FI)*

*Per informazioni: Gabriele 328 7574385 / 393 7818109*