

Cernusco Field Hockey

Progetto scuole



Agenda

- L'importanza dello sport
- Cos'è l'Hockey su prato
- Gli obiettivi e le modalità del Progetto scuole
- L'associazione sportiva Cernusco Field Hockey
- La continuità territoriale e i nostri contatti



L'importanza dello sport



L'importanza dello sport



- Per molti anni lo sport in ambito scolastico è stato purtroppo trascurato riducendolo a poche ore settimanali e come materia di secondaria importanza. Oggi fortunatamente le cose sono cambiate.
- In linea generale, praticare sport permette di: prevenire patologie come diabete e obesità, suscita sentimenti di condivisione e appartenenza al gruppo, l'atleta si abitua a lavorare sodo e in modo costante, si imparano le regole del fair play praticando sport con correttezza e rispetto delle regole e per ultimo ma non meno importante, produrre più endorfina (ormone del benessere e del buon umore).
- Con l'intento di favorire l'esperienza motoria in orario scolastico la nostra società Cernusco Field Hockey appartenente alla FIH (Federazione Italiana Hockey) mette a disposizione gratuitamente professionisti qualificati in affiancamento ai docenti che potranno arricchire la loro proposta didattica utilizzando un gioco che stimola importanti livelli cognitivi, coordinativi e richiede un forte impegno mentale.



Cos'è l' Hockey su prato



L'Hockey su prato



- L'Hockey su prato è una disciplina che ha origini molto antiche, pare che i primi a praticarlo furono i persiani.
- E' uno sport di squadra coinvolgente ed appagante, molto completo da un punto di vista motorio poiché fa lavorare tutti i gruppi muscolari. Richiede prontezza fisica e mentale, equilibrio, flessibilità e coordinazione.
- Si gioca su una superficie in erba sintetica, su un campo di forma rettangolare. Per giocare occorrono una pallina e un bastone da hockey. Durante gli allenamenti e soprattutto durante le gare devono essere utilizzati il paradenti e i parastinchi.
- La pallina ha misure comprese tra i 224 e i 235 mm di circonferenza e ad affrontarsi sul campo sono due squadre di 11 elementi (portiere compreso). E' facoltà dell'allenatore effettuare cambi in qualsiasi momento e per vincere la partita (diretta da due arbitri) lo scopo del gioco è segnare un gol più del proprio avversario.
- Nell'hockey su prato non esiste la pratica del fuorigioco e il goal può essere segnato solo con un tiro dall'interno dell'area semicircolare posta di fronte alla porta.
- Per i Campionati giovanili italiani si ricorre a campi di misure ridotte con un numero di atleti da 5 a 9.



Gli obiettivi e le modalità del Progetto scuole



Come si declina il progetto scuole

- Il Progetto è rivolto ai giovani di età compresa tra ***gli 8 e gli 11 anni***: dalla 3a elementare alla 1a media.
- Il nostro obiettivo è quello di favorire il loro movimento in modo sano, di giocare in forma libera e creativa , di competere in un contesto genuino e in un fraterno agonismo sportivo.
- Gli istruttori:
 - *Jader Schirru*
 - *Chiara Leuci*
 - *Riccardo Pattavina*
- Le classi:
 - *10* classi (1[^]) scuola secondaria di primo grado per un totale di 40 ore
 - *22* classi (3[^],4[^] e 5[^]) scuola primaria per un totale di 88 ore



Lezione tipo ►

- La lezione prevede una breve fase iniziale di riscaldamento che consiste in una corsa moderata lungo il perimetro della palestra.
- Successivamente l'istruttore fornisce ad ogni alunno un bastone spiegandone la struttura e l'impugnatura corretta.
- Si procede quindi con la spiegazione della conduzione della pallina, associata ad alcuni percorsi ginnici che i bambini faranno per consolidare quanto appreso.
- Successivamente viene mostrata la corretta esecuzione del passaggio e vengono proposti alcuni circuiti, dove i bambini potranno mettere in pratica tutto ciò che hanno imparato e alcuni giochi di squadra, per rendere più partecipi i bambini.
- La lezione si conclude con la proposta di un gioco finale legato all' hockey su prato.



L'associazione sportiva Cernusco Field Hockey



La società Cernusco Field Hockey



- La nostra associazione sportiva è **nata nel 2019** ma molti dei membri che l'hanno istituita e degli allenatori che collaborano con la Cernusco Field Hockey (CFH) giocano e sono presenti nell'Hockey su prato da più di 30 anni e nella loro carriera hanno vinto numerosi titoli, coppe e medaglie.
- Gli iscritti sono distribuiti nelle varie categorie di gioco in un'età compresa tra i 6 e i 40 anni e oltre.
- Siamo ufficialmente iscritti alla Federazione Italiana Hockey e quindi possiamo partecipare a tutti i campionati ufficiali di categoria.



I valori della nostra società



- Da sempre il nostro sport si contraddistingue per la promozione dei valori di **legalità, fair play e non-violenza.**
- La società fin dalla sua fondazione è composta da atleti di diverso genere (campionati maschili e femminili), estrazione sociale ed etnia.
- Tra i nostri principali obiettivi ci sono il praticare un'attività sportiva ed amatoriale all'aria aperta, creare un forte spirito di gruppo tra gli atleti, genitori e simpatizzanti in un clima gratificante per tutti, avviare i giovani allo sport ed al rispetto degli avversari e dei compagni.
- Crediamo molto nel **terzo tempo** come “buona pratica” dopo gara per far legare ancora di più entrambe le squadre in un clima divertente, conviviale e rispettoso per tutti. Viene organizzato quando incontriamo squadre sportive particolarmente legate alla nostra.
- Gli atleti e i simpatizzanti/genitori rispettano costantemente il nostro codice etico



Squadre e campionati 2022-2023



► **Squadra senior**

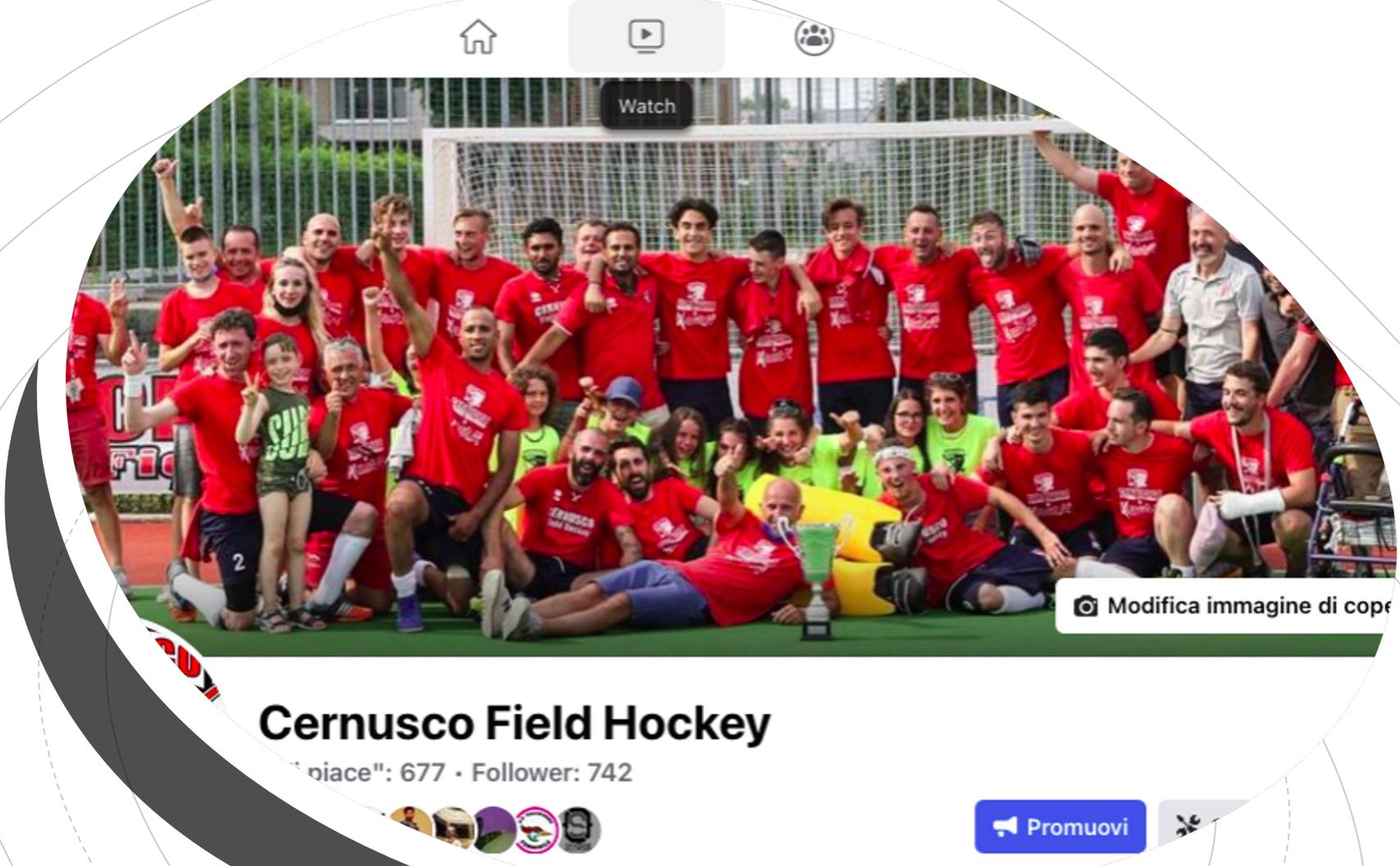
Campionato A2M
Coppa Federale



Giovanili

Maschili e Femminili

Campionato U18M e U18F
Campionato U16M e U16F
Attività promo per gli atleti più
piccoli (U12 – U10 – U8)



La continuità territoriale e i nostri contatti



I nostri contatti

Puoi venire a trovarci al campo durante gli orari di allenamento (under 8-10-12 lunedì e giovedì dalle 18:00 alle 19:30, i ragazzi più grandi il lunedì, mercoledì e giovedì sempre dalle 18:00 alle 19:30) o contattarci via email o telefono:



info@cernuscofh.com



+39 375 710 7824