

## Sport & Fun- Attiva la tua routine!

Sport & Fun- Attiva la tua routine! - nuova proposta UniTrento Sport e CUS Trento per la comunità studentesca.

Scopo del progetto è coinvolgere maggiormente la comunità studentesca in attività ludico-ricreative e insieme aumentare il benessere psico-fisico di coloro che partecipano.

Sport & Fun si articola su quattro giorni (dal lunedì al giovedì) e si ripete di settimana in settimana nell'arco dell'anno accademico (da novembre ad aprile).

Gli studenti e le studentesse durante i quattro giorni potranno mettersi alla prova in diverse attività sportive e ludico-amatoriali.

Le attività verranno svolte in gruppi presso le strutture dell'Ateneo e sul .

### Attività:

#### PerCorso alla Corsa

Quando: lunedì e giovedì dalle 17.45 alle 19.00

Il corso è aperto a tutti gli studenti e le studentesse che desiderano mettersi in gioco e condividere insieme il piacere e l'impegno dell'attività fisica.

Gli incontri, con cadenza bisettimanale, sono progettati per accogliere partecipanti di ogni livello, senza richiedere abilità iniziali.

L'obiettivo degli allenamenti è sviluppare l'autonomia motoria durante il percorso di studi, in modo che, una volta avviati alla vita lavorativa, i partecipanti possano continuare a beneficiare della corsa e del gruppo, integrando una routine sportiva nella loro quotidianità.

Questa esperienza ci offrirà l'opportunità di lavorare insieme ed apprezzare appieno il territorio Trentino, utilizzando la corsa come strumento per esplorarlo. Spirito di collaborazione ed entusiasmo saranno fondamentali per affrontare questo viaggio insieme.

Le sedute di allenamento saranno suddivise in 3 fasi: riscaldamento corsa/camminata veloce, lavoro tecnico e corsa specifica personalizzata:

Riscaldamento attivo con esercitazioni tecniche e muscolari propedeutiche alla corsa.

Biomeccanica di base e valutazione della corsa.

Incremento graduale dell'attività aerobica e valutazione personalizzata all'attività anaerobica.

Forza muscolare funzionale al gesto tecnico.

#### Camminata Dinamica

Quando: martedì dalle 12.45 alle 14.00

La Camminata Dinamica attiva la tua connessione funzionale tra il sistema biomeccanico superiore spalla- braccio e quello inferiore anca-gamba (Drive Point o Punto Guida, vero motore della propulsione).

Moltiplica l'energia che generi nel "centro" del tuo corpo attivandone la muscolatura ed il suo tono

Irradia la forza alle quattro estremità per una deambulazione dinamica efficiente e veloce, ma facile ed armoniosa al tempo stesso

Programma

Preparazione: inizio con una serie di movimenti per il "richiamo" della coordinazione tra i sistemi motori superiore e inferiore, seguiti da movimenti per la preparazione allo "slancio dinamico" del piede nel passo

Camminata Dinamica: passato il ponte di legno sopra il bellissimo e maestoso Adige virata verso sud lungo la sponda destra, avanderemo praticando la sequenza intera in CamminataDinamica.

Rientro con SostaAttiva: ritorno al parco e pratica di alcune curiose e divertenti varianti motorie per "giocare" con i cambi di organizzazione funzionale tra anca, ginocchio, piede e braccio

## Game Night

Quando: il mercoledì da novembre al mese di aprile.

Dove: indoor e outdoor presso le strutture sportive dell'Ateneo, su tutto il territorio circostante  
Palestra istituto Pozzo; Palestra di Sociologia; Campi presso il Collegio Clesio; Campi esterni presso Sanbàpolis, altre infrastrutture sul territorio

Attività ludiche basate su sport e giochi popolari, varianti di sport olimpici o sport adattati sport ludici, giochi e sport inclusivi ogni mercoledì sarà proposta un'attività diversa (Dodgeball, Tiro alla fune, Football tennis ...e molte altre)

### Iscrizioni

Le iscrizioni vengono effettuate accedendo a <https://www.unitrentosport-custrento.it/it/prenota/> all'interno del portale del CUS Trento dalla sezione "Prenotazioni"

Per partecipare è necessario aver sottoscritto il [tesseramento UniTrento Sport/CUS](#) al seguente link <https://www.unitrentosport-custrento.it/it/prenota> e per le attività della corsa e della camminata è necessario aver depositato il certificato medico per attività non agonistica riportate la data di effettuazione di un ECG a riposo.

È possibile sottoscrivere diverse tipologie di iscrizioni:

- per un evento singolo (2 euro);
- per le 4 attività di ogni settimana di attività (5 euro);

### Info e contatti

UniTrento Sport/CUS Trento

Tel 0461 281855

Mail:[custn@unitn.it](mailto:custn@unitn.it)