



## **Il Centro Sportivo Educativo Nazionale CSEN**

Nel quadro delle iniziative formative promosse dall'ente per l'anno scolastico 2017/2018 inerenti la Direttiva del Ministero dell'Istruzione n° 170/2016 (che sostituisce la direttiva n° 90 dell'1/12/2003) in materia di formazione del personale della scuola di ogni ordine e grado

organizza

In collaborazione con l'**ASD Nordic Walking ITALIA** e l'**Università di Verona Facoltà di Scienze Neurologiche e del Movimento**  
un Corso Nazionale di Aggiornamento e Formazione per Dirigenti Scolastici e Docenti di Scienze Motorie della Scuola Secondaria di 1° e 2° grado sul tema:

**“Il Nordic Walking per la Scuola, un'attività fisica e sportiva per migliorare l'inclusione sociale e il benessere”**

**PERIODO DI SVOLGIMENTO: 13-14 aprile 2018 per un tot. di 20 ore presso Università di Verona Palazzetto Gavagnin Via Montelungo**

### **Relatori:**

**Dott.ssa Francesca Vitali** Psicologa dello Sport, Ricercatrice e Professore Assistente presso il Dipartimento di Neuroscienze Biomedicina Movimento dell'Università di Verona, editore del Giornale Italiano di Psicologia dello Sport

**Dott.ssa Raffaella ROSA** fisioterapista - Tecnico Nazionale NW ANWI UniVr 4° Liv. SnaQ Coni - International Trainer INWA and Research Manager - Docente Tecnica e Didattica del NW presso Università di Verona Presidio di Scienze Motorie - Membro Comitato Scientifico Corsi di Specializzazione NW UniVr

**Prof.ssa Loredana LONATI** Docente di Scienze Motorie Istituto Istruzione Secondaria di II° - Referente Progetti Promozione alla Salute Istituto di Titolarità - Tecnico Nazionale NW UniVr 4° Liv. SnaQ Coni - Membro Comitato Scientifico Corsi di Specializzazione NW Università di Verona

---



---

## Venerdì 13 aprile 2018

Ore 8,30 registrazione partecipanti

Ore 9 Inizio Lavori in aula

### Dott.ssa Francesca Vitali

- Esercizio fisico e sviluppo cognitivo per persone sane e speciali: imparare ad imparare divertendosi
- Esercizio fisico e sport, una possibilità di inclusione sociale

Ore 10 Work Shop pratico Campo di Atletica/palazzetto Gavagnin

Ore 11 lezione in aula

### Dott.ssa Raffaella Rosa

- **I benefici sulla salute** presentazione di alcune evidenze scientifiche (sedentarietà-diabete-disturbi posturali)
- **Il Nordic Walker** uno stile di vita possibile

Ore 12 **Work Shop Pratico Palazzetto Gavagnin Campo di Atletica**

- Il Cammino
- La Postura
- L'Utilizzo Corretto Dei Bastoncini

Ore 13,30 **Lunch Break**

Ore 14,30 **Ripresa Lavori in aula**

### Prof.ssa Loredana Lonati

#### **Il Nordic Walking nella Scuola dell'Accoglienza e dell'Inclusione**

- Lo sviluppo delle capacità motorie attraverso buone pratiche
- Camminare "connessi" con il proprio corpo
- Attività fisica e sportiva per persone sane e speciali: il concorso interscolastico di regolarità

Ore 16 **Work Shop Pratico Palazzetto Gavagnin e Pista di Atletica**

Una proposta operativa per la scuola: esercizi e giochi di gruppo

Ore 19 **fine lavori**

---



---

## Sabato 14 aprile 2018 attività di laboratorio a gruppi e work shop pratico

**Dott.ssa Raffaella Rosa - Prof.ssa Loredana Lonati**

Ore 8,00 ritrovo

Ore 8,30 in aula progettazione e programmazione attività fisica e sportiva indoor e outdoor

Ore 10 sperimentazione pratica in palestra a cura dei gruppi di lavoro

Ore 12,30 pausa pranzo

Ore 14 ripresa lavori: sperimentazione pratica in ambiente naturale

Ore 16 attività di restituzione in aula

Ore 18 termine lavori.

**Ai partecipanti verrà consegnato materiale informativo degli argomenti trattati durante il Corso.**

**I DOCENTI PARTECIPANTI USUFRUIRANNO DELL'ESONERO DALL'OBBLIGO  
SCOLASTICO**

**art. 64 del CCNL AL DIRITTO ALLA FORMAZIONE**

**Costo Corso completo € 280,00**

**Il corso prevede l'accettazione del bonus docenti**

**ISCRIZIONI piattaforma S.O.F.I.A. inserire titolo del corso e codice ID 13017**

**CORSO A NUMERO CHIUSO - ISCRIZIONI: dal 1 marzo al 8 aprile**

**Minimo 15 massimo 35 partecipanti**

**Per ulteriori informazioni e iscrizioni rivolgersi al Direttore del corso **Loredana Lonati**:  
mail [anwibrescia@gmail.com](mailto:anwibrescia@gmail.com) - cell. 3280863976**

**La segreteria ANWI [anwi@anwi.it](mailto:anwi@anwi.it) è a disposizione per informazioni su strutture  
recettive in zona.**

---