



Il Centro Sportivo Educativo Nazionale CSEN

Nel quadro delle iniziative formative promosse dall'ente per l'anno scolastico 2019-2020 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 Dipartimento di Neuroscienze Medicina e Movimento  
un Corso Nazionale di Aggiornamento e Formazione per Dirigenti Scolastici,  
Docenti di Scienze Motorie della Scuola Secondaria di 1° e 2° grado e [Istruttori Anwi](#) 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 marzo 2020**  
presso Croce Verde – Via Aurelia 48 – ARMA DI TAGGIA (IM)

Relatori      Dott.ssa **Francesca VITALI**      *Psicologa dello Sport*  
                  Dott.ssa **Raffaella ROSA**      *Tecnico Nazionale NW ANWI*  
                  Prof.ssa **Loredana LONATI**      *Tecnico Nazionale NW ANWI*

### Venerdì 13 marzo 2020

Ore 8:30 registrazione partecipanti

Ore 9:00 Inizio Lavori in aula

#### **Dott.ssa Raffaella Rosa**

- ***Il Nordic Walking: Cenni Storici***
- ***Tecnica del Nordic Walking secondo i 10 step ANWI-INWA***
- ***I benefici sulla salute presentazione di alcune evidenze scientifiche***

Ore 11:00 **Work Shop Pratico**

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

Ore 13:30 Lunch Break



Evento promosso dal Centro Sportivo Educativo Nazionale - CSEN  
In collaborazione con l'Associazione Nordic Walking Italia - ANWI





**ANWI**  
Associazione Nordic Walking Italia

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**
- **Didattica del NW un'ipotesi di lavoro per la scuola**
- **Attività fisica e sportiva per persone sane e speciali: il concorso interscolastico di regolarità**

Ore 16:30 **Work Shop Pratico**

**Esercizi e giochi di gruppo: dal benessere all'attività sportive**

Ore 19:00 fine lavori

**Sabato 14 marzo 2020** attività di laboratorio a gruppi e work shop pratico

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

Ore 8:00 ritrovo

Ore 8:30 riprese video **"tecnica del cammino"**

Ore 10:00 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 11:00 **Work Shop pratico esercitazione sul clima didattico in educazione fisica**

Ore 12:30 pausa pranzo

Ore 14:00 ripresa lavori:

- **Progettazione e programmazione attività fisica e sportiva indoor e outdoor**
- **Sperimentazione pratica in ambiente naturale**

Ore 16:00 **attività di restituzione in aula**

Ore 18:00 termine lavori

I DOCENTI PARTECIPANTI USUFRUIRANNO DELL'ESONERO DALL'OBBLIGO SCOLASTICO, art. 64 del CCNL AL DIRITTO ALLA FORMAZIONE

Costo Corso completo € 230,00 - Il corso prevede l'accettazione del bonus docenti

**ISCRIZIONI piattaforma S.O.F.I.A. inserire titolo del corso e/o codice ID 35340**

CORSO A NUMERO CHIUSO - ISCRIZIONI: entro il 6 marzo 2020 - massimo 35 partecipanti

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al Direttore del corso **Loredana Lonati**: [anwibrescia@gmail.com](mailto:anwibrescia@gmail.com) - cell. 328 0863976

**Gli Istruttori ANWI in regola con la quota associativa, possono iscriversi contattando la segreteria [anwi@anwi.it](mailto:anwi@anwi.it)**

**Costi di partecipazione per due giornate € 130, per una giornata € 80 da versare su c/c postale**

**intestato a ASD Nordic Walking Italia filiale di Perugia ag. Centro IBAN IT80Q0760101800000067158618.**

**Inviare copia bonifico entro il 6 marzo 2020 alla segreteria.**



Evento promosso dal Centro Sportivo Educativo Nazionale - CSEN  
In collaborazione con l'Associazione Nordic Walking Italia - ANWI

