

Sezione dell'insegnamento medio superiore

6501 Bellinzona
www.ti.ch/sims

Muoversi bene per stare meglio

Docente organizzatore (nome, cognome, sede)	Guido Bianchi, Liceo cantonale di Mendrisio
Data del corso	25.03.2024
Luogo del corso	Liceo cantonale di Mendrisio
Destinatari del corso	
Obbligatorio per i docenti di:	Educazione fisica del liceo di Mendrisio
Facoltativo per i docenti di:	Educazione fisica delle altre Scuole medie superiori
Iscrizione	Si <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
Ev. termine di iscrizione	17.03.2024
La lista dei partecipanti verrà consegnata alla Sezione dell'insegnamento medio superiore per la registrazione dei QM.	
Per informazioni rivolgersi a:	guido.bianchi@edu.ti.ch

Programma e orari del corso

Il "filo conduttore" della giornata sarà "Muoversi bene per star meglio": si porrà l'accento sull'importanza del muoversi correttamente, dei benefici del movimento a livello cognitivo, del benessere psicofisico e degli aspetti preventivi.

Il relatore alla mattina sarà lo specialista in scienze motorie Damiano Zemp che si occuperà di introdurre l'argomento della giornata, grazie alla casistica degli infortuni e alle problematiche relative al movimento dei giovani.

Si passerà poi ad approfondire i temi legati alla postura con l'obiettivo di acquisire competenze per promuovere e favorire una corretta postura all'interno delle lezioni, ma non solo. Dopo una prima fase teorica seguirà quella pratica.

Stesso iter per la seconda parte della mattinata dove il focus sarà in ambito cognitivo - motorio. In questo caso si porrà maggiormente l'accento sui benefici del movimento sul cervello. Le competenze acquisite e sperimentate favoriranno particolarmente quelle lezioni improntate sul benessere psicofisico.

Al pomeriggio sarà introdotto il Chii running, un metodo di corsa fluido e leggero che si prefigge di unire alla corsa l'antica arte del Tai Chi. Alla base del ChiRunning c'è una grande attenzione tecnica: cambio di passo, controllo di come si appoggia il piede, oltre a una nuova postura. E l'obiettivo? Diminuire il rischio di infortuni e aumentare la resistenza con il respiro.

La relatrice della parte pomeridiana, che si terrà in tedesco/inglese, sarà Constanza Lisdero .

Al termine della giornata ci sarà un momento conclusivo.

Ritrovo: atrio liceo di Mendrisio - sarà affisso un foglio indicante l'aula.
Materiale: da scrivere e per l'attività motoria in palestra.
Parcheggi: autosilo via Agostino Maspoli

Mattinata (aula e palestra) - D. Zemp

8.15 - 8.30 Introduzione alla giornata
8.30 -10.00 Parte teorica in aula
10.20 - 12.00 Parte pratica in palestra

12.00 - 13.30 Pausa pranzo

Pomeriggio (in palestra) - Costanza Lisdero

13.30 - 15.00 Prima parte Chi running
15.15 - 16.30 Seconda parte Chi running
16.45 - 17.00 Conclusione della giornata