

**Sezione dell'insegnamento medio superiore**

6501 Bellinzona  
www.ti.ch/sims

## Sport, tecnologia e innovazione

Docente organizzatore (nome, cognome, sede)	Gregory Cantamessi, docente di educazione fisica presso le scuole comunali e professionali e preparatore atletico Swiss Olympic
Data del corso	28-29.02.2024
Luogo del corso	Davos/Castione
Destinatari del corso	
Obbligatorio per i docenti di:	educazione fisica del Liceo cantonale di Bellinzona
Facoltativo per i docenti di:	educazione fisica della SCC e delle scienze sperimentali del Liceo di Bellinzona
Iscrizione	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
Ev. termine di iscrizione	9 febbraio 2024
La lista dei partecipanti verrà consegnata alla Sezione dell'insegnamento medio superiore per la registrazione dei QM.	
Per informazioni rivolgersi a:	Prof. Gregory Cantamessi (gregory.cantamessi@edu.ti.ch)

### Programma e orari del corso

(indicare p.f. orario di inizio e di fine delle differenti parti del corso. Per ogni parte, intervento o attività indicare il nome del relatore)

Mercoledì 28 febbraio 2024

07:00 - 09:30 Partenza per Davos (pulmino)

10:00 - 12:00 Visita Nationale Leistungszentrum Langlauf Davos, Input Lars Ruckstuhl su testing/training/monitoring nello sci di fondo

Test 1: resistenza sport individuali

Spirometria con lattato sui tapis roulant per sci di fondo

12:00 - 13:00 Pausa pranzo

13:30 - 14:00 Teoria 1: Introduzione pratiche innovative test di velocità e test di forza 1

14:30 - 16:15: Visita Trainingcenter HC Davos, Input Sandro Rudolf su testing/monitoring/training hockey su ghiaccio

Test 2: profilo forza-velocità Sprint

Test 3: resistenza sport di squadra

16:30 - 18:00 Rientro verso Bellinzona.

Giovedì 29 febbraio 2024

08:15 - 09:30 Test 4+5+6: test forza esplosiva, test forza isometrica, profilo forza-velocità Squat Jump / Bench Press

09:30 - 10:15 Visita Montebello Reha Med + Pausa

10:15 - 12:00 Teoria 2: Riassunto e discussione test 1-6 Pratiche innovative tema Monitoring

12:00 - 13:15 Pausa pranzo

13:30 - 14:45 Teoria 3: Pratiche innovative tema Metodi

15:00 - 16:00 Workshop: Coordinazione sport e studio - talenti sportivi SMS Nuove concezioni sono possibili?