



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)



Certificato n. 28746/13/S
Progettazione ed Erogazione
Eventi e Formazione

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' Associazione Sportiva Dilettantistica Aessedi
un Corso Nazionale di Aggiornamento e Formazione per Dirigenti Scolastici e Docenti di TUTTE LE MATERIE della Scuola Primaria, Secondaria di 1° e 2° grado sul tema:

"Sport e Scuola: La conoscenza del territorio attraverso la camminata come strumento del benessere, dell'inclusione sociale e del mondo del lavoro"

PERIODO DI SVOLGIMENTO:

1 EDIZIONE nelle seguenti date: il 07/03/2019 , 14/03/2019 , 21/03/2019 28/03 /2019
lezioni teorico-pratiche: il 04 /04 /2019 laboratorio

Relatori

Relatore Tecnico: Adelio Debenedetti Master Instructor Bungypump World Association, responsabile nazionale di settore del Bungypump, formatore CSEN Istruttori I e II Livello Nordic Walking, Istruttore di ginnastica posturale, Personal Trainer, collaboratore Università di Asti Dipartimento Scienze Motorie

Relatore in aula: Simona Gotta Istruttrice Bungypump, formatrice CSEN Istruttori Nordic Walking, Istruttore di ginnastica posturale, Personal Trainer.

ARGOMENTI DEL CORSO:

- Il corso si prefigge di analizzare insieme al docente, l'importanza di sensibilizzare i giovani al movimento con una attività sportivo/motoria fruibile per tutti, sia per gli allievi sedentari e per quelli che praticano sport con regolarità. L'importanza del cammino come attività sportiva verrà analizzata utilizzando la tecnica del Nordic Walking e del Bungypump. Queste due attività sportive sono propedeutiche ad una attività fisica regolare che, unite e alternate, possono dare ottimi risultati sia nel caso di attività singola che attività congiunta. Il Nordic walking, conosciuta anche come Camminata Nordica, riabilita l'allievo all'uso degli arti superiori, educando la persona con una postura corretta a sviluppare la parte superiore del corpo ed interessare la stessa nella deambulazione naturale. Il Bungypump è una recente attività sportiva riconosciuta da CSEN che unisce alla camminata tradizionale un esercizio auxotonico sfruttando l'elastico inserito all'interno del bastoncino, realizzando un esercizio fitness molto gradevole e piacevole specialmente per le fasce più giovani



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

VIA L. BODIO, 57 – 00191 ROMA
TEL. 06.329.18.53 – 06.329.48.07 – 06.329.47.02 FAX 06.329.23.97
www.csen.it – e-mail: info@csen.it



Comitato Italiano Paralimpico
Italian Paralympic Committee





CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)



Certificato n. 28746/13/S
Progettazione ed Erogazione
Eventi e Formazione

che generalmente vedono il cammino come un'attività relegata agli anziani. In allegato due schede illustrative delle due specialità sportive. Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- Il ruolo del Docente nella sensibilizzazione del movimento e nell'interazione sociale dei giovani con il territorio dove vivono, scoprendo gli effetti benefici del cammino.
- La tecnica applicata nella nordic walking e nel Bungypump.
- La partecipazione alle attività sportive degli Studenti Diversamente Abili.

Luogo di svolgimento: sarà comunicato in tempo utile ai candidati via e-mail

DURATA DEL CORSO: 20 ORE

-CORSO A NUMERO CHIUSO- ISCRIZIONI: dal 30 giugno 2018 al raggiungimento di 6 partecipanti

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

**Costo € 100,00 compreso materiale didattico
Il corso prevede l'accettazione del buono Carta dei docenti**

PROGRAMMA CORSO

SECONDA SESSIONE

7 MARZO 2019 DALLE 14,30 ALLE 18,30

-Arrivo alla sede del corso tra le ore 8,15/8,30. Registrazione e consegna del materiale.

Ore 8,30 Presentazione teorica del progetto formativo "La camminata del benessere"

Ore 10,30 Pausa Caffè

Ore 10,45 Prova pratica all'utilizzo dello strumento propulsivo nel caso del nordic walking e del Bungypump

ORE 12,30 chiusura dei lavori

14 MARZO 2019 DALLE 14,30 ALLE 18,30

Arrivo alla sede del corso tra le ore 8,15/8,30. Registrazione e consegna del materiale.

Ore 8,30 Formazione teorica alla gestione dei gruppi classe di allievi

Ore 10,30 Pausa Caffè

Ore 10,45 Formazione teorica alla gestione di programmi individualizzati per soggetti con disabilità.

Ore 12,30 Chiusura lavori



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

VIA L. BODIO, 57 – 00191 ROMA
TEL. 06.329.18.53 – 06.329.48.07 – 06.329.47.02 FAX 06.329.23.97
www.csen.it – e-mail: info@csen.it



Comitato Italiano Paralimpico
Italian Paralympic Committee





CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)



Certificato n. 28746/13/S
Progettazione ed Erogazione
Eventi e Formazione

21 MARZO 2019 dalle 14,30 alle 18,30

Arrivo alla sede del corso tra le ore 14,15/14,30. Registrazione e consegna del materiale.

Ore 14,30 Presentazione progetti sportivi specifici nel settore nordic walking

Ore 16,30 Pausa Caffè

Ore 16,45 Presentazione progetti sportivi nel settore Bungypump

Ore 18,30 Chiusura lavori

28 MARZO 2019 dalle 14,30 alle 18,30

Arrivo alla sede del corso tra le ore 14,15/14,30. Registrazione e consegna del materiale.

Ore 14,30. Presentazione teorica degli allenamenti sportivi(camminata propulsiva, bungynsanity, interval training)

Ore 16,30 pausa caffè

Ore 16,45 rieducazione posturale nella quotidianità e durante l'attività sportiva. Riabilitazione e recupero mediante la camminata su quattro appoggi.

Ore 18,30 chiusura lavori

4 APRILE 2019 DALLE 15,30 ALLE 17,30 WORKOUT (valore di 4 h)

ORE 15,30 laboratorio di cammino su 5 km all'aperto con l'utilizzo dei bastoncini applicando le tecniche acquisite.

Ore 17,,30 Chiusura lavori.

La quota comprende:

Iscrizione al corso, materiale didattico e maglietta sportiva tecnica personalizzata partecipanti al corso aggiornamento.

I partecipanti verranno associati con tessera CSEN Coni.

Possibilità di convenzioni con strutture ricettive per chi necessita di pernottamento, prenotazione corsi istruttori e acquisto materiale sportivo a prezzi agevolati.

Per info e iscrizioni consultare i siti www.nordicwalkingalessandria.info www.bungypump.info, oppure email a: nwp.alessandria@gmail.com

Direttore resp. del corso Adelio Debenedetti

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



Il corso prevede l'accettazione del buono docenti

Costo € 100,00



VIA L. BODIO, 57 – 00191 ROMA
TEL. 06.329.18.53 – 06.329.48.07 – 06.329.47.02 FAX 06.329.23.97
www.csen.it – e-mail: info@csen.it

