

PRIMA FESTA REGIONALE DEL CAMMINARE

XIX RADUNO REGIONALE DEI GRUPPI TREKKING

 **UISP**
sportper tutti

PISA
CITTA' CHE CAMMINA



PRIMA FESTA REGIONALE DEL CAMMINARE

XIX RADUNO REGIONALE DEI GRUPPI TREKKING

PISA - VICOPISANO
16/18 MAGGIO

SCUOLE

SALUTE

E TERRITORIO

ADULTI

E ANZIANI

WORKSHOP

PROGRAMMA PISA - VICOPISANO 16/18 MAGGIO

Venerdì 16

STAZIONE LEOPOLDA

09.30 SALONE STORICO

Festa finale delle attività di "Diamoci una mossa" scuole C.Battisti per presentarne lavori e risultati. Premiazione dei partecipanti.

11.00 WORKSHOP "1 programmi di attività motoria per le scuole d'infanzia e primaria" a cura di Ida Nicolini e Alberto Buonaccorsi di Scienze Motorie

11.00 PIAZZALE

Partenza gruppo di cammino: "Pisa di Galileo" (gruppo aperto a tutti e gratuito).

15.30 SALONE STORICO

Festa finale delle attività di "Pisa città che cammina: alimentazione" scuole D.Chiesa e L.Fiorucci presentarne lavori, risultati e premiazione dei partecipanti.

Apertura del Punto Promozione Salute a cura dell'AQU.P. lo spazio sarà a disposizione per consigli, alcune analisi (glicemia, colesterolo) e misurazioni sempre legate alla prevenzione (pressione arteriosa, altezza, giro vita e peso, BMI).

16.30 WORKSHOP "L'importanza dell'alimentazione per una vita più lunga ed in buona salute" a cura di Caterina Pelosini, Jacopo Viti, Roberta Jaccheri dell'AQU.P

18.00 PIAZZALE

Partenza del gruppo di cammino: "Castelli e Torri" (gruppo aperto a tutti e gratuito).

Per ulteriori informazioni ed eventuale prenotazione gruppi di cammino e bicicletta contattare UISP - Pisa, tel. 050 503066

Sabato 17

STAZIONE LEOPOLDA

09.30 PIAZZALE

Festa finale delle attività di "Diamoci una mossa" scuole E.Zenoglio per presentarne lavori e risultati. Premiazione dei partecipanti.

Partenza gruppo di trekking urbano a cura della lega montagnara UISP (gruppo aperto a tutti e gratuito).

09.00 SALONE STORICO

Accoglienza partecipanti al Convegno "Eppur si muove: motivare al movimento per una vita più lunga ed in buona salute"

09.15 Proiezione del video "Le passeggiate della salute: un'esperienza di successo per motivare a stili di vita attivi" a cura dell'Associazione Pisa in TV

09.30

Apertura del Convegno "Eppur si muove: motivare al movimento ed a una sana alimentazione per una vita più lunga ed in buona salute". Interventi previsti: Lorenzo Bari Pres. UISP di Pisa, Livi Taglioli, sindaco di Vicopisano, Sandra Capozzi, Pres. SDS e Ass. Comune di Pisa, Matteo Francini Pres. Regionale UISP, Gino Santoro, Giovanni Santi, Antonella Galanti, Università di Pisa, Claudio Cecchiella, Pres. del C.I.M.S., Santino Carraro, Pres. Naz. Lega Montagna, Invitati i direttori di ASI, SDS e AQU di Pisa Rocco Damiano, Giuseppe Cecchi, Carlo Frando Tomassini e i dirigenti scolastici e gli insegnanti degli I. Comprensivi di Pisa partecipanti al progetto "Pisa città che cammina", Coordinata Verler Tursi.

10.00

Apertura del Punto Promozione Salute a cura dell'AQU.P. lo spazio sarà a disposizione per consigli, alcune analisi (glicemia, colesterolo) e misurazioni, sempre legate alla prevenzione (pressione arteriosa, altezza, giro vita e peso, BMI).

12.00

Premiazioni dei dirigenti scolastici ed insegnanti che hanno partecipato alle attività di Pisa città che cammina e degli degli anziani che, nello stesso progetto hanno partecipato alle passeggiate della salute

12.30

Apertivo per tutti i partecipanti

16.00 PIAZZALE

Partenza gruppo in bicicletta a tema: "Pisa e l'acqua" (gruppo aperto a tutti e gratuito).

PARCHEGGIO VIA DI PRATALE

15.30 Partenza gruppi di trekking urbano e nordicwalking a cura della Lega Montagnara UISP (gruppi aperti a tutti e gratuiti).

Domenica 18

STAZIONE LEOPOLDA

09.30 PIAZZALE

Ritorno dei partecipanti a Bicincittà

09.30 Giornata aperta a tutti i bambini e le bambine a cura del gruppo di insegnanti di Scienze Motorie dell'UISP

10.15 Partenza di Bicincittà e bicicletta per le vie del centro storico (iniziativa aperta a tutti e gratuita).

11.30 Arrivo e premiazioni Bicincittà: merenda per tutti i partecipanti

12.00-19.00 LUDOTECA

Corso di aggiornamento insegnanti: "Il rapporto allievo/insegnante: la comunicazione efficace in funzione delle diverse fasce di età" a cura del centro di Formazione UISP di Pisa. Il corso è in moduli di 1,5 h ciascuno con una pausa per il pranzo e una per l'attività motoria. 1) cos'è la comunicazione / gli assomi della comunicazione / la comunicazione verbale e non verbale / la comunicazione asseriva. 2) la comunicazione con i bambini, generalità / la comunicazione nella fascia 0-3 / la comunicazione nella fascia 3-6 / la comunicazione nella fascia della scuola primaria / la comunicazione con i preadolescenti e gli adolescenti. 3) comunicazione con gli adulti / la comunicazione con gli anziani / come motivare efficacemente al mantenimento di uno stile di vita attivo / la gestione delle lamenti. La partecipazione è gratuita.

VICOPISANO

09.00 Incontro gruppi Trekking e partenza n.3 percorsi di diversa difficoltà: facile, medio, difficile (gruppi aperti a tutti e gratuiti).

09.30 Tiro con l'arco outdoor a cura del Gruppo Arcieri Ponsacco

13.00 Pranzo al sacco e/o in strutture della festa a prezzi convenzionati

15.00 Passeggiata alla scoperta dell'antico borgo