“Scoprire ed ascoltare il corpo attraverso il movimento continuo”

Corso nazionale di formazione e aggiornamento per insegnanti di Scienze motorie e sportive della Scuola secondaria di primo e secondo grado

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

L'UISP Valle d'Itria in collaborazione con il MIUR organizza per l'anno scolastico 2016/2017 II corso nazionale di formazione ed aggiornamento per i docenti di tutte le discipline della scuola primaria e degli istituti di I e II grado.

Il corso, che si terrà a Martina Franca il 1 e 8 aprile p.v dalle 8.30 alle 13.30 e dalle 14.30 alle19.30, è articolato in n. 2 giornate operative per un totale di 20 ore, intende contribuire, all'ulteriore arricchimento professionale dei docenti ed attivare opportunità di scambio tra diverse esperienze mediante la conoscenza e la pratica dello **“Scoprire ed ascoltare il corpo attraverso il movimento continuo”**; consente l'acquisizione della pratica e stimola l'attenzione sulle caratteristiche personali e sociali degli allievi.

< ESONERO MINISTERIALE E RENDICONTABILITÀ>

L'Unione Italiana Sport per Tutti, con D.M. del 30.1.06 n. 183, è riconosciuta dal MIUR come soggetto accreditato per la formazione del personale della scuola (art. 66 del vigente CCNL e art. 2 e 3 della Direttiva 90/2003).

I docenti sono esonerati dal**l'insegnamento per** 2 giorni lavorativi (art. 64 del CCNL 29.11.07 della Scuola).

Il c**osto del corso (€ 1**20,00), come previsto dalla Legge 107 del 13/7/2015 e dalle indicazioni operative successive, rientra tra le finalità di formazione e aggiornamento professionale, art. 4 DPCM, e può essere rendicontato come previsto dall'art. 8 del DPCM.

A fine corso sarà rilasciato attestato di partecipazione.

Programma del corso:

Sabato 1 aprile: ore 8.30 Arrivo dei corsisti e registrazione. Mattino lezioni collettive, pomeriggio esercitazioni pratiche e lezioni teoriche
Sabato 8 aprile: ore 8.30 Mattino lezioni collettive, pomeriggio esercitazioni pratiche e lezioni teoriche

È necessario abbigliamento ginnico, è obbligatoria la partecipazione pratica, è escluso categoricamente solo assistere.

Possono aderire al corso numero 25 insegnanti

Le iscrizioni devono essere inviate entro e non oltre il 27/3/2017 accompagnate dalla scheda di iscrizione e da un acconto pari al 50% dell'importo totale a valleditria@uisp.it e contattando il

responsabile del corso al *cell 328.735.1809-345.284.2994*
Costo: euro 120,00.

"Scoprire ed ascoltare il corpo attraverso il movimento continuo"

Corso nazionale di formazione e aggiornamento per insegnanti di Scienze motorie e sportive della Scuola secondaria di primo e secondo grado

Anno scolastico 2016/2017

Le finalità e gli obiettivi

Nella moderna concezione fare sport significa per i più fare del movimento e nella scuola il movimento è generalmente inteso come pratica di discipline sportive (per lo più i giochi di squadra). I ragazzi mal sopportano il tradizionale "riscaldamento" fondamentale nella pratica sportiva ma da loro percepito come un momento inutile sottratto al gioco.
Scarsa attenzione viene posta al controllo posturale e segmentario molto utili in questa fascia d'età dove i continui cambiamenti morfologici impongono continui adattamenti motori.
Consentire ai ragazzi di migliorare la percezione, l'ascolto e consapevolezza del proprio corpo è l'obiettivo che si pone il metodo *basandosi sull'apprendimento progressivo di varie posizioni consente ai ragazzi di migliorare la percezione, l'ascolto e consapevolezza del proprio corpo e dei suoi segmenti.*
Il metodo mette in condizione l'insegnante di guidare gli allievi al progressivo controllo dell'equilibrio, della postura, della mobilità articolare e attraverso un progressivo aumento delle ripetizioni e combinazioni di migliorare il tono muscolare.
Obiettivi del lavoro specifico sono:
* Presa di coscienza dell'atto respiratorio
* Percezione delle diverse zone implicate nella respirazione: del movimento toracico, dell'addome, del bacino e dell'azione del diaframma
* Mobilizzazione della colonna vertebrale e delle articolazioni costo-vertebrali, e sterno-clavicolari
* Sensibilizzazione e mobilizzazione delle zone addominale e pelvica

La metodologia di lavoro

La metodologia di lavoro si basa sull'apprendimento progressivo di varie posizioni: nella stessa lezione sono presenti esercizi di "impostazione" differenti. Fin dal primo incontro si orienta l'attenzione del partecipante alla percezione del proprio corpo e dei suoi segmenti, portandolo a conoscerne le varie parti attraverso contrazioni-decontrazioni globali e localizzate (percezione dello stato di tensione-rilassamento). La ricerca dell'equilibrio procede dal prossimale al distale e lo stesso dicasi per la direzione del movimento, dal centro alla periferia. La concentrazione viene focalizzata/mantenuta sulla parte

centrale del corpo e mira alla consapevolezza del movimento statico e dinamico.
Il metodo consente a chiunque di inserirsi nel gruppo dei praticanti in qualsiasi momento. L'individualizzazione dell'insegnamento consente ad ognuno di seguire la lezione secondo le proprie capacità, dato che il mantenimento delle posizioni di base si raggiunge anche attraverso posizioni facilitate da ausili, che consentono di acquisire progressivamente mobilità, forza e la coordinazione necessarie alla tenuta della posizione, quindi di eseguire la sequenza proposta secondo il proprio livello di preparazione.
Caratteristica del metodo è di non avere pause fini a se stesse nel cambio tra un esercizio e l'altro. La "pausa attiva" si interpone tra due esecuzioni con la finalità di de-tensione rispetto al movimento precedente e preparazione al movimento successivo.
Un Ruolo fondamentale è ricoperto **dall'insegnante** con tutto il suo bagaglio di esperienze e con la formazione specifica che deve, non solo conoscere le tecniche che andrà ad utilizzare, ma deve avere anch'esso la sua giusta preparazione fisica (scioltezza, forza, equilibrio, etc.) in quanto l'azione deve essere svolta di concerto col gruppo.

Aree tematiche e contenuti
Il controllo della respirazione, della postura, la mobilità articolare, l'equilibrio, il potenziamento muscolare sono i temi che verranno sviluppati partendo dai concetti fondanti del metodo.
Il Centro: tutte le attività del vasto settore che riguarda il "benessere" (Yoga, Ginnastica Posturale, Pilates etc.) hanno in comune il concetto di "centro".
La Parete Addominale: il controllo della zona addominale è importante in ogni fase del movimento e rappresenta il fulcro della metodica. La percezione, il controllo e l'azione di questo importante distretto consentono di "modellare" la stabilità della colonna vertebrale, punto prossimale dal quale si dipartono tutti i movimenti. È dalla riflessione sull'importanza di questo settore muscolare che derivano trasferimenti utili a gestire lo stesso tipo di controllo per l'espletamento dell'azione nella vita quotidiana.
Fondamentale nell'allenamento della parete addominale è l'interazione con la "respirazione" e il controllo e il potenziamento del muscolo trasverso.
La Retroversione: la proposta prevede che durante l'esecuzione degli esercizi il bacino sia in posizione neutra/naturale utilizzando la volontaria retroversione/antiversione per decomprimere le vertebre in presenza di particolari algie lombari.
La Tenuta: capacità di percepire e tenere la contrazione muscolare sia in forma statica che durante l'esecuzione dell'esercizio, in maniera tale da assicurare una stabilità maggiore alla colonna vertebrale in ogni movimento.
L'Allineamento Posturale: attraverso la ricerca costante dell'allineamento dei vari segmenti corporei in tutte le posizioni in maniera tale da favorire la stabilità della base di appoggio nelle varie posizioni assunte favorendo il miglior utilizzo possibile con il minor dispendio energetico e rendendo il movimento efficace e mai controindicato.

Il Controllo: e la percezione in tutte le fasi del movimento delle varie parti del corpo ad iniziare dagli addominali fino alle parti più distali, ciò significa che nel controllo confluiscono le capacità di tenuta e di allineamento.
La Respirazione: usare correttamente la respirazione permette di migliorare l'esecuzione e la performance riducendo il dispendio energetico. Per quanto in ogni percorso formativo si ponga attenzione all'importanza della respirazione, difficilmente i principi appresi vengono adottati nella pratica quotidiana. Si disserta sulle variabili della meccanica respiratoria, ma non se ne comprende l'efficacia. D'altro canto la società moderna che impone ritmi sempre più frenetici ci obbliga a governare meglio questa importante funzione connessa allo sviluppo degli altri suoi sotto-obiettivi: rilassamento, propriocezione ed educazione posturale.
Tecniche di **rotolamento**, **massaggio, rilassamento.**
I **contenuti** prevedono momenti di studio e riflessione su:

- Pilates, Yoga, Ginnastica Dolce, Ginnastica Posturale, Stretching;
- I principi della contrazione muscolare, della meccanica articolare generale e del rachide;
- Equilibrio, coordinazione globale e segmentaria, mobilità articolare.

Modalità e tempi della valutazione del corso
Sono previsti diversi momenti: questionario di ingresso, verifica pratica in itinere, questionario di valutazione finale.

PROGRAMMA ANALITICO

Luogo di svolgimento:
Martina Franca *presso A.S.D. "La Palestra" C.so dei Mille, 184*
Monte ore: *20*
Giorni: *01/04/2017 10 ore 8.30/13.30 14,30-19,30; 08/04/2017 10 ore 8.30/13.30 14,30-19,30;*
Direttore responsabile
Alicia Lobato Cabañas
Relatori
Proff. Vito Zaino, Francesco Magno, Annunziata Schiavone
Destinatari

- *Insegnanti di Educazione Fisica*
- *Numero partecipanti minimo: 15 massimo: 20*

Contributo finanziario
Quota di partecipazione: 120,00 Euro (frequenza)

Informazioni ed iscrizioni presso:
Comitato Territoriale Uisp "Valle d'Itria" Via S.Maria Mazzarello, s.n. 74015 Martina Franca tel/fax 080.2376243 e-mail: valleditria@uisp.it .cell 328.735.1809-345.284.2994

UISP sportpertutti

Corso nazionale di formazione e aggiornamento per insegnanti di attività motoria delle scuole di ogni ordine e grado

"Scoprire ed ascoltare il corpo attraverso il movimento continuo"

Martina Franca 1 e 8 aprile 2017

SCHEDA INFORMATIVA

Nome e Cognome	
Luogo e data di nascita	
Indirizzo (via – cap – città)	
Telefono e cellulare	
Fax	
E-mail	
Materia di insegnamento	
Scuola di servizio	Denominazione della scuola: _____ Ordine: ☐ Primaria ☐ Secondaria 1° g. ☐ Secondaria 2° g.
Società sportiva	Denominazione _____

	E-mail Società _____ ☐ Dirigente ☐ Tecnico