

Format di presentazione dell'iniziativa formativa

Approccio al Nordic Walking



Finalità

L'emergenza Covid19 ha spinto i docenti a rivedere in modo sostanziale la progettazione prevedendo un continuo adattamento dei vari percorsi educativi e didattici alle varie restrizioni del momento.

La situazione pandemica che stiamo vivendo e le relative indicazioni per prevenire il contagio, suggeriscono infatti di programmare preferibilmente attività outdoor e in forma individuale; la specialità del Nordic Walking rappresenta una disciplina che ben si presta come proposta di attività scolastica, in sicurezza.

In particolare, il corso di formazione sul Nordic Walking, vuole fornire gli strumenti basilari per progettare un percorso didattico rivolto alla conoscenza di questa disciplina sportiva da proporre in modo individuale e all'aperto, diminuendo così rischi di contagio.

Obiettivi e contenuti

Il Nordic Walking è una camminata naturale nella quale vengono inseriti due appositi bastoncini, utilizzati con funzione di spinta. La tecnica prevede che nella normale e fisiologica alternanza di braccio e gamba opposti del cammino venga inserita la spinta efficace dei bastoncini conservando la fluidità e la naturalezza del passo.

Il **Nordic Walking** è un'attività completa e alla portata di tutti, ma, per sfruttare tutte le sue potenzialità in sicurezza ed efficacia, ottenere il massimo dei benefici ed avere la migliore efficienza nei movimenti, è fondamentale apprendere una tecnica esecutiva corretta.

Il corso pertanto si prefigge di offrire una prima conoscenza del **Nordic Walking** e l'approccio **alla tecnica di esecuzione**, utili per progettare basilari Unità di apprendimento.

Formatori

Istruttori della Scuola Italiana del Nordic Walking (SINW)

Destinatari

Docenti di educazione Fisica della scuola secondaria di primo e secondo grado.

Quando - Dove

martedì 12 ottobre 2021 dalle ore 14,30 alle ore 18,30 presso il Parco Falcone Borsellino - Parma

edfisica.parma@istruzione.it

Metodologia: per ottimizzare la proposta formativa, le attività verranno presentate in piccoli gruppi di non oltre 8-10 persone.

Iscrizioni: le iscrizioni dovranno pervenire, inviando il modulo allegato **entro e non oltre il giorno 4 ottobre** al seguente indirizzo: edfisica.parma@istruzione.it

Saranno accettate le prime 30 domande pervenute.