



Sede Zaccagna
Viale XX Settembre 116
Fossola di Carrara
Tel: 0585 70354
Fax: 0585 845585
msis01700r@istruzione.it
RAGIONIERI – GEOMETRI
CORSI SERALI



Sede Galilei
Via Campo D'Appio90
Avenza di Carrara
Tel: 0585 52388/89
Fax 0585 52566
itisgalilei@wmail.it
CHIMICI-ELETTRONICI –
INFORMATICI-CORSI
SERALI

CORSO DI FORMAZIONE

“ASPETTI TECNICI ED EDUCATIVI DEL MOVIMENTO E DELL’ALIMENTAZIONE”: ATTIVITÀ E METODI PER PROGETTARE INTERVENTI EFFICACI NELLA SCUOLA DELL’INFANZIA E PRIMARIA

La Scuola Secondaria di Secondo Grado I.I.S “Zaccagna” di Carrara , in collaborazione con l’U.S.P. Ufficio IX Lucca Massa-Carrara, organizza il corso di formazione: **“ASPETTI TECNICI ED EDUCATIVI DEL MOVIMENTO E DELL’ALIMENTAZIONE: ATTIVITÀ E METODI PER PROGETTARE INTERVENTI EFFICACI NELLA SCUOLA DELL’INFANZIA E PRIMARIA”**

L’iniziativa si colloca nel piano di formazione prevista dalla L.107/2015, art.1, comma 124, e si rivolge alle componenti Dirigenti, Docenti (della scuola infanzia e primaria) Laureati in Scienze Motorie e Tecnici Federali. La formazione prevede una parte dedicata al movimento e un’altra riguardante l’alimentazione.

La scienza medica ha dimostrato che una sana alimentazione, associata al movimento regolare, è in grado di aumentare le qualità della vita, è quindi importante educare i bambini, sia al movimento che ad una sana, variata e bilanciata alimentazione. In questo contesto gioca un ruolo fondamentale la scuola che attraverso insegnanti ben formati e, informati può dare ai ragazzi le giuste linee guida e supportare le famiglie nel loro ruolo educativo. Nella scuola è il linguaggio verbale a ricoprire ancora un ruolo prevalente, anche se il linguaggio mimico-gestuale è un mezzo efficace per sviluppare la capacità di rappresentare sensazioni, sentimenti, immagini e idee. Per elaborare un linguaggio corporeo bisogna conoscere e saper controllare il proprio corpo, aver coscienza dei propri gesti ed imparare ad impostare i rapporti con gli altri superando l’egocentrismo.

La tecnica mimico-gestuale si basa su elementi precisi come la manipolazione di oggetti (ad esempio palleggiare senza palla), la creazione di punti fissi nello spazio, la trasformazione dello spazio e della materia (ad esempio i movimenti rallentati ed accelerati) e anche gli esercizi di simbolizzazione sono utili allo scopo (ad esempio aprirsi per rappresentare la luce e chiudersi per rappresentare il buio). La strutturazione dello schema corporeo segue le stesse tappe che caratterizzano lo sviluppo del sistema nervoso, *uno schema corporeo mal strutturato può comportare disturbi percettivi e motori difficilmente eliminabili, con conseguenze negative nei rapporti con sé e con gli altri e nell’apprendimento.*

Uno **stile di vita più salutare** che comprende una **corretta alimentazione**, più movimento e maggior contatto con la natura è alla base del nostro benessere psico-fisico.



Sede Zaccagna

Viale XX Settembre 116
Fossola di Carrara
Tel: 0585 70354
Fax: 0585 845585
msis01700r@istruzione.it
RAGIONIERI – GEOMETRI
CORSI SERALI



Sede Galilei
Via Campo D'Appio90
Avenza di Carrara
Tel: 0585 52388/89
Fax 0585 52566
itiscalilei@wmail.it
CHIMICI-ELETTRONICI –
INFORMATICI-CORSI
SERALI

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale in tutto questo in quanto svolge, se corretta, un compito importante nella prevenzione di malattie e in generale nel mantenimento di uno stato di salute del corpo e della mente.

Per alimentarsi in modo corretto è di grande motivazione capire il perché è importante farlo, cioè acquisire la consapevolezza che il cibo non è una cosa inerte, una manciata di calorie che ingeriamo, ma va a interagire chimicamente con il nostro corpo fornendogli le molecole con cui si rinnova, migliorandolo o ostacolando nelle sue funzioni in base a cosa mangiamo e come combiniamo tra loro gli alimenti.

Questo aspetto affascinante lo dovremo acquisire fin da piccoli per non trovarci da adulti a combattere con cattive abitudini consolidate negli anni.

Obiettivi generali del corso

La parte del corso relativa alla motricità, si svolgerà attraverso **esercitazioni pratiche** più una parte di **teoria**, che cercherà di evidenziare gli elementi necessari per una adeguata interpretazione delle attività motorie.

La parte del corso riguardante l'alimentazione focalizzerà l'attenzione su come alimentarsi in modo consapevole e su come trasmetterne ai ragazzi i principi base.

Finalità del corso

La finalità del corso è quella di fornire agli insegnanti informazioni, strumenti e idee utili per riproporre ai ragazzi gli argomenti trattati durante gli incontri., "traducendo" in un linguaggio a loro consono i concetti che stanno alla base di una sana alimentazione, dell'attività fisica, per acquisire uno stile di vita salutare.

Gli argomenti che verranno trattati sono:

per la motricità:

- Obiettivi generali e specifici dell'ed. motoria
- Aspetti didattici, metodologici e applicativi dell'attività motoria
- I fattori della motricità: dalle capacità senso-percettive alle abilità tecnico-specifiche.
- Principio di polivalenza e multilateralità
- Apprendimento motorio e approccio educativo-fenomenologico
- Obiettivi e strumenti: il lavoro sulle fobie e l'aspetto ludico-motorio
- Ambiente e ed. motoria nell'infanzia, principi didattici e propedeutica delle prime attività
- I rapporti tra gioco e realtà. Lo sviluppo della creatività
- Osteopatia e movimento

Codice Fiscale: 82002730453 - PARTITA IVA: 00697740454 - IBAN: IT68G0617524506000021001490-

Codice Meccanografico Istituto: MSIS01700R – Posta Elettronica Certificata: domenicozaccagna@peccicura.it



Sede Zaccagna

Viale XX Settembre 116

Fossola di Carrara

Tel: 0585 70354

Fax: 0585 845585

msis01700r@istruzione.it

RAGIONIERI – GEOMETRI

CORSI SERALI



Istituto ed Agenzia certificati
UNI EN ISO 9001:2008 Certificato n° 5416



Sede Galilei

Via Campo D'Appio90

Avenza di Carrara

Tel: 0585 52388/89

Fax 0585 52566

itisgalilei@wmail.it

CHIMICI-ELETTRONICI –

INFORMATICI-CORSI

SERALI

per l'alimentazione:

- Interazione tra corpo e cibo: gli effetti degli alimenti sulla salute.
- Come distribuire il cibo nell'arco della giornata: i cinque pasti.
- Costruzione del piatto alimentare bilanciato dal punto di vista nutrizionale.
- Le giuste combinazioni alimentari.
- Spesa consapevole base di una sana e corretta alimentazione (etichette alimentari, nutrizionali, stagionalità, pro e contro della globalizzazione alimentare).
- Cibo ed emozioni: riconoscere la vera fame (educazione all'ascolto del corpo e delle emozioni).
- Linee guida di uno stile di vita più salutare: alimentazione, movimento, rapporto più autentico con natura che ci circonda.

I docenti del corso sono:

Furio Dioguardi

Co-autore del libro "Educazione motoria per l'età evolutiva" edito da Edi-Ermes Milano nel 2008 docente di sostegno presso IIS Pacinotti Bagnone, docente a contratto di "Attività motorie e sportive per l'età evolutiva" per il corso di laurea magistrale Im-67 presso Università degli Studi di Genova, docente ai corsi abilitanti per insegnanti della scuola primaria nei corsi Savona 2002, Savona 2007, La Spezia 2007.

Monica Fialdini

Laureata in Biologia presso l'Università di Pisa, iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi. Docente di chimica, biologia, ed educazione alimentare presso associazioni private. Autrice del libro "MillefioriFiordifrutta" editore Ceccotti.

Roberta Menchini

Laureata in Psicologia con doppia specializzazione in Psicoterapia e Dottorato in Medicina. Inizia formandosi nella Psichiatria Pisana con il Disagio Psicico e la Malattia Mentale. Ha condotto laboratori di Psicofonia, in area psicoeducativa e clinica, per le scuole di Massa Carrara, dirige il Polo Clinico di Ricerca e Formazione per la Cura e Prevenzione del Disagio ZECORA.

Codice Fiscale: 82002730453 - PARTITA IVA: 00697740454 - IBAN: IT68G0617524506000021001490-

Codice Meccanografico Istituto: MSIS01700R – Posta Elettronica Certificata: domenicozaccagna@peccicura.it



Sede Zaccagna

Viale XX Settembre 116
Fossola di Carrara
Tel: 0585 70354
Fax: 0585 845585
msis01700r@istruzione.it
RAGIONIERI – GEOMETRI
CORSI SERALI



Sede Galilei

Via Campo D'Appio90
Avenza di Carrara
Tel: 0585 52388/89
Fax 0585 52566
itiscalilei@wmail.it
CHIMICI-ELETTRONICI –
INFORMATICI-CORSI
SERALI

Cristiana Mercadante

Laureata in Scienze Motorie presso l'Università di Pisa, laurea magistrale scienze e tecniche delle attività preventive e adattative, insegnante di educazione motoria con progetti Coni, libera professione come posturologa e osteopata.

Il costo del corso tecnico è di euro 98,00 (novantotto), deducibili dalla "Carta del Docente", generando un voucher come "Formazione e aggiornamento-Percorsi Formativi Istituzioni Scolastiche" oppure con versamento sul C.C. dell'I.I.S. "Zaccagna" iban IT80E0760103200001035979044.

Il corso è stato caricato sul portale SOFIA con il numero identificativo 21412. L'identificativo della edizione è: 30966

L'iscrizione comprende:

1. il rilascio dell'attestato di partecipazione
2. il ricevimento del testo "Educazione motoria per l'età evolutiva" di Furio Dioguardi edito da Edi-Ermes Milano
3. il ricevimento del testo "Millefiori Fiordifrutta", di Monica Fialdini edito da Ceccotti Massa

Le adesioni al corso avverranno attraverso la compilazione del modulo allegato con la ricevuta del pagamento e dovranno pervenire entro il 25 ottobre 2018 all'indirizzo mail: usp.ms@istruzione.it

Il referente del procedimento è il prof Vincenzo Genovese i cui contatti sono e-mail: massacarrara.efs1@gmail.com; tel. 0585.46691

1. La formalizzazione alla partecipazione al corso avverrà previa comunicazione da parte dell'Ufficio organizzatore.

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di 25 iscritti.

Durata e organizzazione attività formative.

Le lezioni inizieranno il 30 ottobre 2018 dalle ore 14.30 alle ore 18.30 e si concluderanno il 11 dicembre 2018. Gli incontri si terranno presso l'I.I.S. "Zaccagna" nel viale XX Settembre n.116, a



Sede Zaccagna
 Viale XX Settembre 116
 Fossola di Carrara
 Tel: 0585 70354
 Fax: 0585 845585
msis01700r@istruzione.it
 RAGIONIERI – GEOMETRI
 CORSI SERALI



Sede Galilei
 Via Campo D'Appio90
 Avenza di Carrara
 Tel: 0585 52388/89
 Fax 0585 52566
itisgalilei@wmail.it
 CHIMICI-ELETTRONICI –
 INFORMATICI-CORSI
 SERALI

Carrara, mentre le lezioni del Prof. Furio Dioguardi e della Dott.ssa Mercadante si terranno presso la palestra della Comasca ai Ronchi in Via Como, 2 Marina di Massa.

L'attività formativa è pari a 25 ore di impegno complessivo distribuito su 6 incontri di ciascuno.

Il **CALENDARIO** degli incontri è il seguente:

Martedì 30 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 18.00	Dott.ssa Monica Fialdini
Martedì 6 novembre dalle ore 14.30 alle ore 18.00	Dott.ssa Monica Fialdini
Martedì 13 novembre dalle ore 14.30 alle ore 18.00	Dott.ssa Monica Fialdini
Martedì 20 novembre dalle ore 14.30 alle ore 18.30	Dott.ssa Roberta Menchini
Martedì 27 novembre dalle ore 14.30 alle ore 18.00	Prof. Furio Dioguardi
Martedì 4 dicembre dalle ore 14.30 alle ore 18.00	Prof. Furio Dioguardi
Martedì 11 dicembre dalle ore 14.30 alle ore 18.00	Dott.ssa Cristiana Mercadante

Il Dirigente Scolastico
 Prof.ssa Marta Castagna

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 comma 2 del D.Lvo n. 39/1993)



Sede Zaccagna
Viale XX Settembre 116
Fossola di Carrara
Tel: 0585 70354
Fax: 0585 845585
msis01700r@istruzione.it
RAGIONIERI – GEOMETRI
CORSI SERALI



Sede Galilei
Via Campo D'Appio90
Avenza di Carrara
Tel: 0585 52388/89
Fax 0585 52566
itiscalilei@wmail.it
CHIMICI-ELETTRONICI –
INFORMATICI-CORSI
SERALI

MODULO ISCRIZIONE

**“ASPETTI TECNICI ED EDUCATIVI DEL MOVIMENTO E DELL’ALIMENTAZIONE:
ATTIVITÀ E METODI PER PROGETTARE INTERVENTI EFFICACI NELLA SCUOLA
DELL’INFANZIA E PRIMARIA**

Il sottoscritto _____ nato a _____ Il
_____, residente in via _____ Comune
di _____ CAP _____ C.F. _____
n. telef. _____ e-mail _____ In
servizio presso Istituzione Scolastica _____

CHIEDE

di partecipare al corso

**“ASPETTI TECNICI ED EDUCATIVI DEL MOVIMENTO E DELL’ALIMENTAZIONE:
ATTIVITÀ E METODI PER PROGETTARE INTERVENTI EFFICACI NELLA SCUOLA
DELL’INFANZIA E PRIMARIA**

Allega al presente Modulo di Iscrizione:

- Copia del documento di identità in corso di validità
- Ricevuta pagamento quota d'iscrizione

Il presente Modulo, debitamente compilato in ogni sua parte, deve essere inviato a:

usp.ms@istruzione.it

- Ai sensi del D.LGS 196/93, autorizza al trattamento dei propri dati personali per l'adempimenti necessari relativi al corso

Luogo e data

Firma