



Scuola Nordic Walking ANWI Alessandria



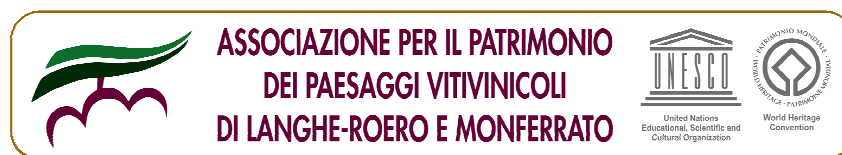
## PROGETTO NORDIC WALKING

“IMPARIAMO A CAMMINARE”

A.S. 2016/2017



Con il patrocinio di:



## IL PROGETTO

Il progetto è rivolto alle scuole secondarie di primo grado e alle scuole secondarie di secondo grado, con estensione alle scuole primarie limitatamente alle classi quinte.

Si propone di fornire gli strumenti necessari per permettere una coerente interpretazione dei Programmi di Educazione Motoria. Viene considerato in primo luogo l'aspetto educativo espresso dai programmi, senza perdere di vista che il coinvolgimento delle persone avviene a livello delle aree cognitive, motoria ed affettiva.

Mira a fornire agli insegnanti di classe uno stimolo per applicazioni didattiche in ambito trasversali vista l'attività svolta all'aperto che lascia ampio spazio ad acquisizioni esperienziali diverse oltre che un valido supporto circa la tecnica utilizzata con personale qualificato durante le ore di attività. Vuole, inoltre, fornire continuità in ambito di programmazione e scelta delle proposte.

Tutti i nostri insegnanti (solo Istruttori autorizzati ANWI-Associazione Nordic Walking Italia) seguono un coordinamento e una costante formazione interna .

Alcuni di loro si sono specializzati nella didattica di questa attività sportiva presso le scuole

Durante l'anno ci saranno momenti di verifica del gradimento del progetto con Direzione, insegnanti e famiglie

## FINALITÀ' DEL PROGETTO

- Promuovere lo sviluppo delle capacità relative alle funzioni senso-percettive
- Consolidare e affinare gli schemi motori statici e dinamici
- Concorrere allo sviluppo di coerenti comportamenti relazionali mediante esperienze di cammino
- Miglioramento delle capacità di gestire la propria persona (attenzione, autocontrollo, postura, coordinazione, equilibrio, sincronia, applicazione delle tecniche apprese)



## **COSTI**

Non ci sono costi relativi alle lezioni prestate agli allievi, in quanto il progetto è rivolto loro a scopo divulgativo della disciplina intesa come attività fisica di movimento adatta a tutti che si auspica possa diventare una sana quotidiana abitudine per la vita e il benessere fisico dei ragazzi .

Praticare nordic walking contribuisce ad abbassare i picchi glicemici causati da una scorretta alimentazione, aiuta a migliorare il sistema cardiovascolare , ad evitare posture sbagliate che alla lunga possono causare disturbi articolari e muscolari, attiva il metabolismo in modo naturale, scarica lo stress fisico e psichico.

L' attrezzatura necessaria (bastoncini in fibra di carbonio con lacciolo regolabili in altezza per ogni statura) sarà fornita dalla scuola in comodato d'uso per tutte le lezioni.

## **OFFERTA ALLE FAMIGLIE**

Alle famiglie verrà offerta una lezione gratuita per i genitori di ogni alunno, da concordare nelle giornate e orari con l'istruttore in orario extrascolastico .

## **LEZIONI IN ORARIO CURRICOLARE**

In orario curricolare verranno concordate le lezioni sulla base delle disponibilità orarie degli insegnanti e le ore di insegnamento. Due ore per ogni classe che sarà divisa in due gruppi ( max 15 alunni) che a turno parteciperanno alla lezione di un'ora per gruppo. Gli spazi saranno da decidere a seconda della disponibilità degli insegnanti e della struttura scolastica: l' ambiente migliore sarebbe uno spazio all' aperto come il Campo Scuola di Atletica , un cortile interno alla scuola, un parco limitrofo.

## **PER INFORMAZIONI O PER AVERE UN INCONTRO CON NOI:**

**Scuola Nordic walking ANWI Alessandria**

**Istruttore Il livello Adelio Debenedetti Tel: 347 7568251**

**[anwialessandria@gmail.com](mailto:anwialessandria@gmail.com)**

**<http://www.nordicwalkingalessandria.info>**