



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)



Member of the Federation C3G
Certificato n. 28746/13/S
Progettazione ed Erogazione
Eventi e Formazione

Il Centro Sportivo Educativo Nazionale CSEN

Nel quadro delle iniziative formative promosse dall'ente per l'anno scolastico 2023/2024 inerenti la Direttiva del Ministero dell'Istruzione n° 170/2016 (che sostituisce la direttiva n° 90 dell'1/12/2003) in materia di formazione del personale della scuola di ogni ordine e grado

Organizza

In collaborazione con l'Associazione Sportiva Dilettantistica *Aessedì*
un Corso Nazionale di Aggiornamento e Formazione per Dirigenti Scolastici e Docenti di TUTTE LE MATERIE delle Scuole di ogni ordine e grado sul tema:

“UN MIGLIO AL GIORNO”

PERIODO DI SVOLGIMENTO:

29/02/2024 – 07/03/2024 – 14/03/2024 – 21/03/2024 - 28/03/2024

Dalle ore 14.30 alle ore 18.30

Relatori

Relatore Tecnico: Adelio Debenedetti Master Instructor Bungypump World Association, responsabile nazionale di settore del Bungypump, formatore CSEN Istruttori I e II Livello Nordic Walking, Istruttore di ginnastica posturale, Personal Trainer.

Relatore in aula: Simona Gotta Istruttrice Bungypump, formatrice CSEN Istruttori Nordic Walking, Istruttore di ginnastica posturale, Personal Trainer.

ARGOMENTI DEL CORSO:

Il corso si prefigge di promuovere il movimento, l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola e di diffondere nella comunità scolastica informazioni e conoscenze sui benefici dell'attività motoria. I temi che si affronteranno nel corso riguardano il benessere e movimento all'aria aperta; e il contrasto all'obesità, sedentarietà e alla sua prevenzione.



VIA L. BODIO, 57 – 00191 ROMA
TEL. 06.329.18.53 – 06.329.48.07 – 06.329.47.02 FAX 06.329.23.97
www.csen.it – e-mail: info@csen.it





CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)



Certificato n. 28746/13/S
Progettazione ed Erogazione
Eventi e Formazione

SINTESI DELL'INIZIATIVA:

“Dailymile” è una pratica che, nata da un’iniziativa di una scuola scozzese, si sta rapidamente diffondendo oltre che nel Regno Unito, anche già in molti paesi europei (Olanda, Belgio, Francia, Spagna ecc.) e negli USA.

- Percorso di formazione di 20 ore rivolto agli insegnanti delle scuole aderenti, con incontri mensili di supporto, cammino e monitoraggio nell’anno scolastico da concordarsi compatibilmente con le attività curricolari. La formazione avrà l’obiettivo di supportare gli insegnanti (almeno due per plesso coinvolto) accompagnandoli e coinvolgendoli a realizzare il progetto nei propri contesti.
- Nelle scuole aderenti al progetto si prevede che tutti i giorni, durante l’orario scolastico, le classi a rotazione, accompagnate dagli insegnanti, escano dall’edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. In caso di maltempo al punto tale da impedire l’uscita, un’attività di movimento viene comunque svolta in palestra, o dove possibile, in luogo riparato.

L’insegnante potrà veicolare contenuti ed informazioni relative alla natura, al cambio delle stagioni, stimolare l’osservazione del territorio intorno a noi e sue caratteristiche, rispettarlo come cittadino educato e migliorarlo per quanto nelle sue possibilità con atteggiamenti corretti ecologicamente parlando e sfruttare quindi la camminata come outdoor education e veicolare contenuti. Tutto ciò durante il cammino, che sviluppa la capacità di riflessione e apprendimento accendendo la curiosità riguardo ciò che ci sta intorno.

Dalle passate esperienze si è registrato che dopo questo progetto la convivenza in classe è migliorata, così come si sono create nuove positive dinamiche di collaborazione e di accettazione nei gruppi classe, anche in riferimento all’inclusione di soggetti con problematiche emotive comportamentali come Asperger, AHDH e altri disagi relazionali dovuti alle diverse etnie e culture.

L’attività non necessita di attrezzature, solo di un abbigliamento comodo per passeggiare; permette però di allenare il fisico e ossigenare la mente, contrastando, in quanto pratica quotidiana, il rischio di sovrappeso e sedentarietà.

I momenti in cui svolgere l’attività verranno concordate dalle Direzioni Didattiche con le insegnanti e la loro programmazione giornaliera. Alcune realtà scolastiche hanno previsto le uscite durante la colazione di metà mattina, oppure nelle classi a “tempo pieno” della Scuola Materna e della Scuola Primaria nel periodo post mensa dedicato alla ricreazione quotidiana. Altra possibilità è quella di trasformare l’attività in una sorta di PEDIBUS: da un punto di raccolta prestabilito distante 1 miglio, la classe si recherà nelle aule a piedi; in questo caso per le insegnanti sarà un progetto didattico in ore aggiuntive.

Si prevede un monitoraggio a cura degli insegnanti, supportati con incontri mensili dagli esperti dell’Associazione Nordic Walking Passion.

Parallelamente si stimoleranno gli insegnanti a lavorare sul miglioramento dello stile di vita in tema di alimentazione, perché ad un’auspicabile attività di movimento quotidiana occorre abbinare fin dall’infanzia una corretta alimentazione.

Sarà possibile prevedere, in accordo e a scelta delle insegnanti di classe, parallelamente alle uscite, brevi incontri mensili dove interverrà un nutrizionista che indicherà in modo divertente e ludico i rischi di una alimentazione con cibi prevalentemente processati in contrapposizione ad uno stile di vita sano e naturale.

Per le scuole dell’infanzia è previsto un programma particolare relativamente alle percorrenze e in relazione all’età dei bimbi e alle risorse delle scuole.

Il progetto va inteso nell’ottica sempre più crescente dell’outdoor education, che in questi anni ha assunto un’importanza fondamentale per un ritorno alla natura e al contatto diretto con essa da parte degli allievi sempre più pervasi da realtà virtuali attraverso i device in uso, sia per gioco che per studio.



VIA L. BODIO, 57 – 00191 ROMA
TEL. 06.329.18.53 – 06.329.48.07 – 06.329.47.02 FAX 06.329.23.97
www.csen.it – e-mail: info@csen.it





CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)



Member of the Federazione C3G
Certificato n. 28746/13/S
Progettazione ed Erogazione
Eventi e Formazione

IL CORSO:

I docenti per lo sviluppo di questo progetto saranno preparati alla gestione del gruppo in cammino, all'attuazione pratica del progetto, alla produzione di materiale statistico comprovante la buona riuscita del progetto. Per gli insegnanti che aderiranno alla nostra offerta formativa una volta al mese, in accordo con l'insegnante, ci sarà la supervisione di un nostro istruttore formatore che aggiornerà il docente ed i ragazzi sulle novità didattiche e sportive, assistendoli nella percorrenza del Miglio quotidiano con avvicinamento a pratiche differenti di cammino come il nordic walking. Il materiale e l'attrezzatura necessaria per questi aggiornamenti mensili sarà fornita gratuitamente a cura della nostra Associazione.

Luogo di svolgimento:

Salone "M. Gastaldi" Croce Verde di Alessandria, via Boves Al

In caso di problematiche di organizzazione a seguito del Coronavirus, il corso sarà comunque erogato in modalità FAD (Formazione a distanza) su piattaforma Meet Google.

DURATA DEL CORSO: 20 ORE

-CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 6 - massimo 35 partecipanti
Iscrizioni sulla piattaforma Sofia entro il 28 febbraio 2024

I DOCENTI PARTECIPANTI USUFRUIRANNO DELL'ESONERO DALL'OBBLIGO SCOLASTICO
art. 64 del CCNL AL DIRITTO ALLA FORMAZIONE

Costo del Corso € 125





CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)



Certificato n. 28746/13/S
Progettazione ed Erogazione
Eventi e Formazione

PROGRAMMA CORSO

29 Febbraio:

ore 14,30 apertura lavori – 18,30 chiusura lavori

- presentazione del progetto “Daily miles”, sua nascita, storia sviluppo e risultati ottenuti sulla popolazione scolastica.
- I benefici del cammino quotidiano.

07 Marzo :

ore 14,30 apertura lavori – 18.30 chiusura lavori

- L'importanza dal punto di vista medico-salutistico e attentivo della lotta alla sedentarietà
- Risvolti didattico pedagogici del cammino quotidiano da parte degli studenti .

14 Marzo:

ore 14,30 apertura lavori – ore 18,30 chiusura lavori

- Risvolti in relazione all'inclusione e alle dinamiche della gestione dei conflitti e dello stress scolastico e da prestazione

Applicazioni di metodologie didattiche per l'apprendimento in outdoor education, intesa come “apprendimento esperienziale destrutturato”, cioè fuori dall'aula e dal contesto scolastico

21 Marzo:

ore 14,30 apertura lavori – ore 18.30 chiusura lavori

- Risvolti e ricadute medico sanitarie e salutistiche
- Procedure di rilevazione e raccolta dati necessari e utili per monitorare la riuscita del progetto, le criticità e le situazioni incontrate da condividere e discutere e fornire all'Asl

28 Marzo:

Ore 14,30 apertura lavori – ore 18.30 chiusura lavori

- Metodologie applicative del progetto e di svolgimento dello stesso attraverso la camminata.
- Gestione di un gruppo in cammino.

Per info e iscrizioni: cell. 3477568251 www.nordicwalkingalessandria.info

oppure email a: nwp.alessandria@gmail.com

Direttore resp. del corso Adelio Debenedetti



VIA L. BODIO, 57 – 00191 ROMA
TEL. 06.329.18.53 – 06.329.48.07 – 06.329.47.02 FAX 06.329.23.97
www.csen.it – e-mail: info@csen.it

