

**Sede Zaccagna**

Viale XX Settembre 116

Fossola di Carrara

Tel: 0585 70354

Fax: 0585 845585

[msis01700r@istruzione.it](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:itisgalilei@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@peccisura.it](mailto:domenicozaccagna@peccisura.it)



### **Sede Zaccagna**

Viale XX Settembre 116

Fossola di Carrara

Tel: 0585 70354

Fax: 0585 845585

[msis01700r@istruzione.it](mailto: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](mailto: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](mailto:domenicozaccagna@peccicura.it)



### **Sede Zaccagna**

Viale XX Settembre 116  
Fossola di Carrara  
Tel: 0585 70354  
Fax: 0585 845585  
[msis01700r@istruzione.it](mailto: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](mailto: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](mailto:usp.ms@istruzione.it)**

Il referente del procedimento è il prof Vincenzo Genovese i cui contatti sono e-mail: [massacarrara.efs1@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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:

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

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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