



*Ministero dell' Istruzione, dell'Università e della Ricerca*  
*Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria*

**Seminario regionale di formazione/aggiornamento per Docenti Scuola  
dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di Scienze Motorie e di  
Sostegno**

**“SPORT E NATURA: NORDIC WALKING”**

**Terni**

**17-19 e 21 Settembre 2012**

**Programma**

***Lunedì 17 Settembre - Sala C.O.N.I. - Terni, Via Turati 16***

- Ore 15.30 Accoglienza e registrazione partecipanti
- Ore 15.45 Introduzione del Direttore Generale USR per l'Umbria **Maria Letizia Melina**
- Ore 16.00 Storia ed evoluzione del Nordic Walking – Attrezzatura – Tecnica e biomeccanica - Allenamento e salute – Nordic Walking a scuola: attività, progressioni didattiche e collaborazioni con Progetti “esterni”.  
**Mauro Esposito** (Coordinatore Uff. Ed. Fisica e Sportiva USR per l'Umbria).
- Ore 18.00 Interventi e discussione
- Ore 18.30 Chiusura lavori

***Mercoledì 19 Settembre - Prati di Stroncone (TR)***

- Ore 15.30 **Pratica.** Esercitazione sul cammino - Analisi del movimento – Introduzione al N.W.– Esercitazioni con i bastoncini – Breve escursione.  
**Cinzia Morellini/Sergio Peruzzo** (Istruttori Scuola Italiana Nordic Walking).  
**Mauro Esposito** (Coordinatore Uff. Ed. Fisica e Sportiva USR per l'Umbria).
- Ore 18.30 Chiusura lavori

***Venerdì 21 Settembre - Prati di Stroncone (TR)***

- Ore 15.30 **Pratica.** Tecnica del N.W. – Tecniche avanzate – Camminata su diverse tipologie di terreno e differenziazioni altimetriche - Utilizzo GPS - Successioni didattiche per gli studenti.  
**Cinzia Morellini/Sergio Peruzzo** (Istruttori Scuola Italiana Nordic Walking).  
**Mauro Esposito** (Coordinatore Uff. Ed. Fisica e Sportiva USR per l'Umbria).
- Ore 18.30 Chiusura lavori e consegna attestati di partecipazione.