



## *Ministero dell'Istruzione*

### *Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria*

COORDINAMENTO REGIONALE EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

**Ai Dirigenti Scolastici istituti partecipanti**

**Ai docenti di Ed. Fisica interessati**

**Oggetto: FORMAZIONE DOCENTI - Progetto Sperimentale a. s. 2020-2021  
"Corpo e Ambiente" Educazione Posturale - Pilates - Yoga e Orienteering  
Istituti di istruzione secondaria di I grado - CLASSI 2 ^**

In riferimento alla nota prot. n 1354 del 29.09.2020, pari all'oggetto, alle adesioni pervenute ed al materiale inviato alle scuole partecipanti, si comunica il programma di formazione online previsto e rivolto ai Docenti di Educazione Fisica coinvolti.

#### **PROGRAMMA**

#### **Educazione Posturale: Prof . Stefano Spaccapanico Proietti**

Dalla postura al Movimento, dall'organismo al Corpo, dall'agire all'Essere.  
Un approccio neurofenomenologico all'educazione corporea.

#### **CONTENUTI**

- Di che corpo parliamo quando parliamo di corpo?;
- Il Corpo: da "oggetto" a "soggetto" dell'agire educativo;
- Dal dualismo cartesiano alla neurofenomenologia: la mente dal corpo;
- Tutto il moto è Movimento?;
- La ricerca di un paradigma integrato verso una pedagogia del corpo incarnato in Movimento;
- Dalla biologia alla biografia: esperienze integrate di Movimento;
- Postura, espressività, voce, emozioni, dinamismo e stasi: giocare il Movimento per giocare la Vita.

#### **DATE E ORARI**

**Mercoledì 10 Marzo 2021**

15:00 – 19:00

**Mercoledì 17 Marzo 2021**

15:00 – 19:00

#### **DOVE**

On Line in Diretta ZOOM

Link per accedere al Corso

<https://us02web.zoom.us/j/6606238696>



## *Ministero dell'Istruzione*

### *Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria*

COORDINAMENTO REGIONALE EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

#### **Pilates e Yoga: Prof. Fabrizio Vella**

Basi culturali, fisiologiche, anatomiche e metodologiche del Pilates e dello Yoga a scuola.

#### **CONTENUTI**

- Cenni storici e nascita delle discipline;
- respirazione;
- posizioni base e loro applicazioni;
- centralità e controllo del corpo;
- precisione e fluidità del movimento;
- benefici dello yoga e del pilates;
- benefici fisici;
- benefici mentali, emotivi e spirituali;
- come proporre una lezione a scuola.

#### **DATE E ORARI**

**Martedì 23 Marzo 2021**

15:00 – 19:00

**Martedì 30 Marzo 2021**

15:00 – 19:00

#### **DOVE**

On Line in Diretta ZOOM

Link per accedere al Corso

\*comunicazione successiva.

Si precisa che la formazione prevede anche una parte pratica da svolgere durante il collegamento, si consiglia quindi di predisporre le opportune personali operatività.

#### **Per info e approfondimenti**

Coordinamento Regionale di Educazione Fisica e Sportiva

cell. 3283350678\3312417411

***Mauro Esposito***

*Coordinatore Regionale di Educazione Fisica e Sportiva*

Firma autografa sostituita a mezzo stampa,

ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. n. 39/1993