



con il Patrocinio di



In collaborazione con il Comune di Varese, si organizza

"L'esperienza sportiva della resistenza: dall'agonismo al supporto delle fragilità"

Sabato 19 ottobre 2019 - ore 9.00/13.00

Sala MONTANARI, - via Bersaglieri, 1 Varese

"Fatica" sembra ormai una parola estranea al mondo delle comodità tecnologiche in cui viviamo. Eppure chi fa sport sa bene che non potrà evitarla quando deciderà di "alzare l'asticella" per raggiungere il risultato sperato. È possibile, allora, recuperare il valore educativo della fatica nella pratica sportiva? Pensiamo di sì perché solo con la determinazione e lo sforzo possiamo conquistare le mete che ci siamo prefissati.

Il convegno, inserito nel programma di eventi della Varese City Run 2019, è rivolto ai docenti di educazione fisica e di sostegno, agli studenti dei corsi di laurea in scienze motorie e ai tecnici FISDIR.

E' previsto il riconoscimento di crediti formativi e attività di aggiornamento tecnico.

dalle 8.30	accredito partecipanti
9.00	Saluti di benvenuto
9.00-9.40	Dalla fisiologia all'allenamento <i>Dott. Stefano Righetti e Prof. Silvano Danzi</i>
9.40-10.20	Attività di resistenza con atleti DIR: rischi e vantaggi <i>Dott. Alberto Clerici</i>
10.20-11.00	Aspetti Cognitivi e Movimento <i>Prof. Luca Floreani e Dott.ssa Gabriella Frattini</i>
	Pausa caffè
11.20-12.00	Resistere alla frustrazione - l'esperienza sportiva anche a supporto delle fragilità <i>Dott. Federico Dirito</i>
12.00-12.20	High intensity- interval training (HIIT): dallo sport di élite al benessere <i>Dott. Enrico Perri</i>
12.20-12.40	L'esperienza di attività di resistenza nelle attività inclusive scolastiche e societarie <i>Prof. Daniela Grisoni</i>
A seguire	tavola rotonda e dibattito

Moderatore: Prof. Giuseppe Gazzotti - docente EF, già coordinatore EF Varese

Organizzazione: Coordinamento ufficio EF e Sport inclusivo - Salute & Sostenibilità - Prof.ssa Linda Casalini

Iscrizioni sul sito www.scuolaesportvarese.it

Per info riconoscimento crediti Aggiornamento Tecnico FISDIR lombardia@fisdir.it

