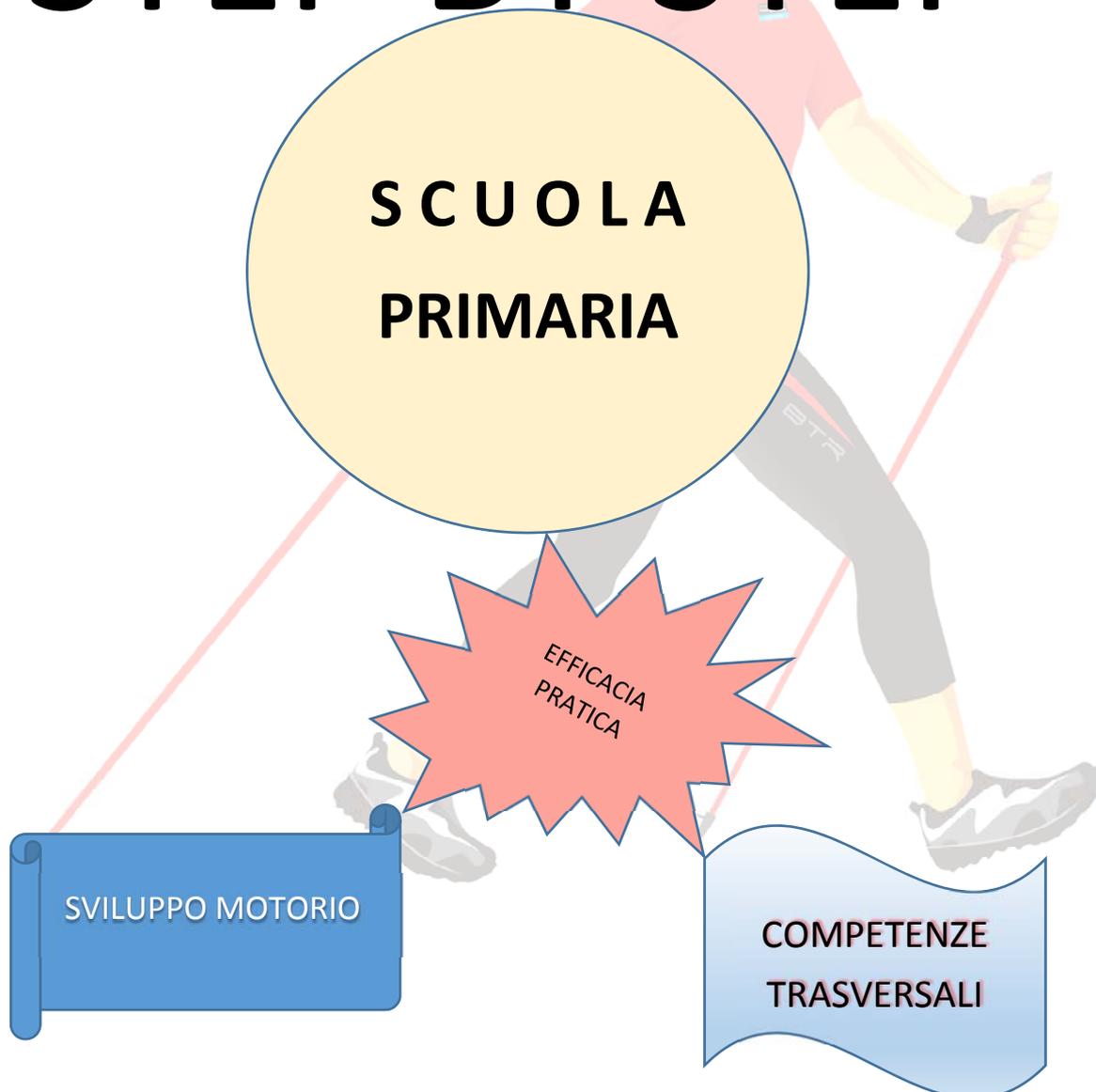




Scuola Italiana
Nordic Walking 

Una proposta didattica
per le scuole

Progetto STEP BY STEP





Una proposta didattica per le scuole

> **Che cos'è il Nordic Walking**

Il Nordic Walking è un modo divertente di praticare sport all'aria aperta, un'attività per tutti, un allenamento per il corpo e per la mente che offre occasioni diverse di scoperta e sperimentazione del corpo, della natura, della storia, della geografia del territorio.

Camminando con gli speciali bastoncini si rinforzano braccia e spalle, si migliora la postura, la circolazione, si sperimentano giochi di coordinazione, di coppia, di squadra.

La Scuola Italiana Nordic Walking offre l'esperienza maturata negli anni di Istruttori capaci di adattare la didattica alle diverse fasce di età, proponendo vari percorsi che hanno come obiettivo il gioco in movimento come strumento di apprendimento interdisciplinare.

Il Nordic Walking diventa filo conduttore del percorso verso diverse conoscenze.

> **Nordic Walking... gioco in movimento**

obiettivi per la scuola dell'infanzia

educazione del corpo completamento e consolidamento dello schema corporeo e motorio.

obiettivi per la scuola primaria

sviluppo degli schemi motori e delle abilità cognitive, affettive, sociali.

obiettivi per la scuola secondaria di I grado

sviluppo delle capacità condizionali e coordinative elaborazione delle strategie motorie.

obiettivi per la scuola secondaria di II grado

educazione alla pratica polisportiva che precede la specializzazione educazione alla competitività, al rispetto, alla collaborazione e alla solidarietà.





Scuola Italiana
Nordic Walking

Una proposta didattica
per le scuole

SVILUPPO MOTORIO
Per tutti i gradi
scolastici



Per la primaria (classi 3-4-5)



Gioco singolo -----> Gioco di squadra



Scuola Italiana
Nordic Walking

Una proposta didattica
per le scuole

**COMPETENZE
TRASVERSALI**

L'importanza di
una
alimentazione
corretta



La conoscenza
del nostro
Territorio



L'importanza del
lavoro di Gruppo



08-09-2018



Il progetto nel dettaglio:

Il progetto può essere sviluppato su un percorso da 4.5 alle 6 ore. Suddiviso in 3 moduli da 1.5 o 2 ore nello specifico:

Primo modulo:

Consapevolezza di se:

- impariamo a camminare.....
- impariamo a muoverci coordinati...
- impariamo il talento nei/dei movimenti

Dove:

in palestra oppure in cortile....

Pretese: abiti comodi....sporcabili....

Secondo modulo:

Gioco e mi metto in gioco:

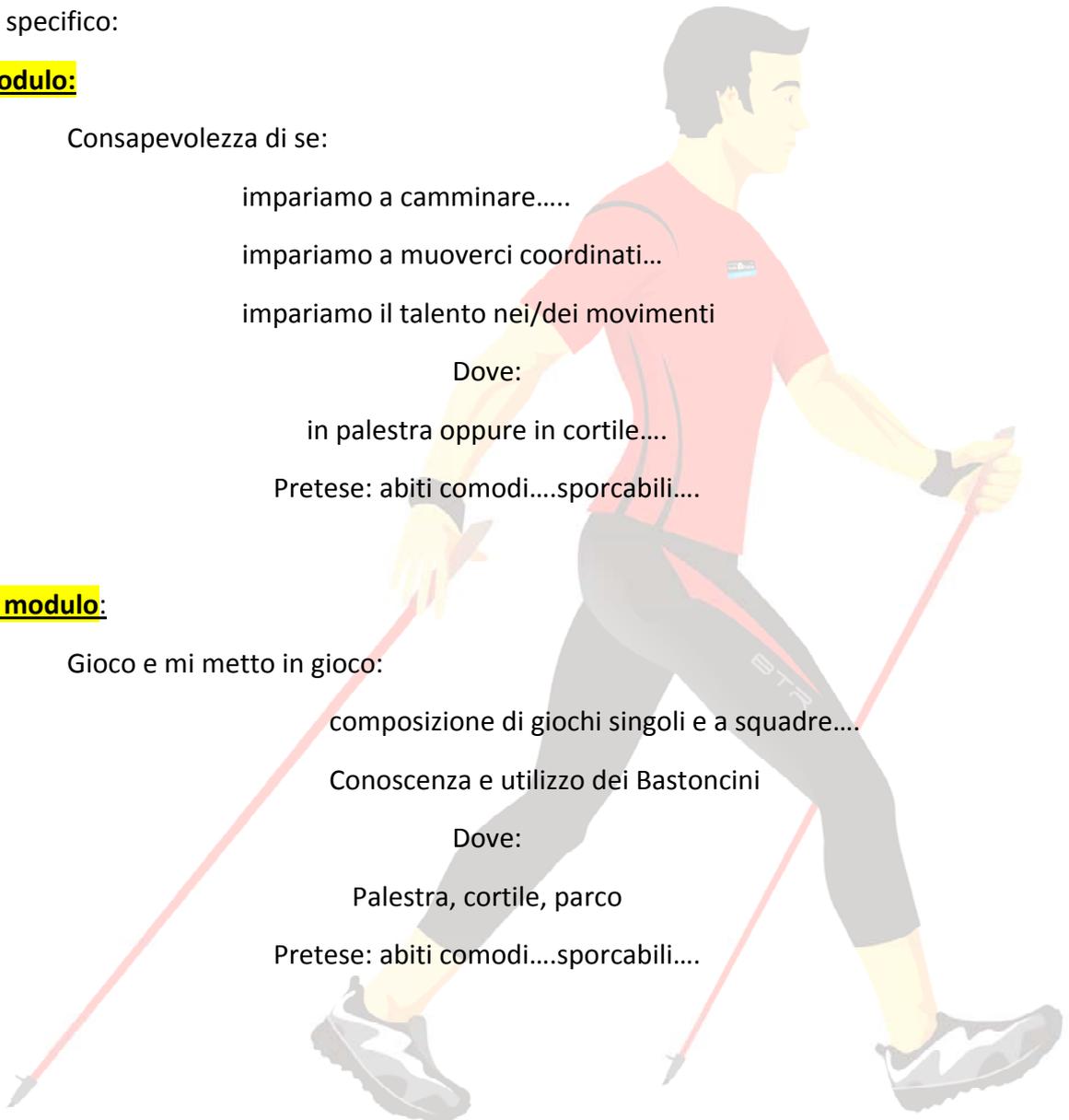
composizione di giochi singoli e a squadre....

Conoscenza e utilizzo dei Bastoncini

Dove:

Palestra, cortile, parco

Pretese: abiti comodi....sporcabili....





Una proposta didattica
per le scuole

Terzo Modulo:

Cammino ed esploro: camminata a passo di nordic walking in un percorso condiviso con la scuola (parco di Legnago.... Verbena....)

Dove:

all'aperto

Pretese: abiti comodi....sporcabili.... scarpe da ginnastica...o da camminata

(NO SCARPONCINI)

In questa fase posso partecipare anche i Genitori

I benefici: far conoscere ai ragazzi l'importanza del muoversi... di fare attività fisica ed avere una "palestra" tutto l'anno (il nostro ambiente)

I costi del progetto:

Dipende....

Se non avete fondi.... Se volete "spendere" i soldi in altri progetti.... Il costo tutto compreso.... é: **Gratuito....**

Quello che chiedo: la copertura assicurativa dell'attività a carico dell'istituto Scolastico o ente incaricato a questo.

