



INSUBRIA MOVING: GRAND OPENING!

Programma

8.30-9:00 ACCOGLIENZA

- Introduzione al progetto MOVING (obiettivi, percorso, tappe: monitoraggio, challenge, evento finale)
- Spiegazione delle attività della mattina

9:00 – 9:45 (PALACUS) “MOVING” A SORPRESA

- Partita di scacchi vivente con la partecipazione del Candidato Maestro Carlo PIAZZA e del Maestro Internazionale Renzo MANTOVANI

Referente Veronica Sabatino

9:45 – 10:30 (PALACUS) “MOVING” COME SICUREZZA

Esibizione/lezione di Autodifesa Marziale Integrata
(Prof. Pierluigi INVERNIZZI e Prof. Riccardo CALDARELLI)

Referente Patrick Tayoun

10:30 – 10:45 (PALACUS) “MOVING” COME PAUSE ATTIVE

Risveglio muscolare guidato dal Prof. Pierluigi INVERNIZZI

10:45 – 11:30 (PALACUS) “MOVING” COME ARTE

- Breve introduzione al valore del corpo in movimento anche come forma artistica
- Performance di tessuti aerei e cerchio (arti circensi).
- Coinvolgimento studenti in attività di giocoleria

Referente Isabella Teldeschi

11.30-11.45 SALUTO DELLE AUTORITÀ

11.45-12.00 (PALACUS) “MOVING” COME TECNOLOGIA

- Presentazione della App “MOVING” e breve demo del funzionamento.
- Spiegazione del monitoraggio sedentarietà scolastica (fase 1: osservazione; fase 2: challenge “Scuola Attiva”)

12:00-12.30 (PALACUS) “MOVING” COME SPORT

Focus: il movimento come sport-terapia e dimostrazione di Basket in Carrozzina

Referente Nausica Bresciani

12:30 – 12:45 (PALACUS) “MOVING” COME GRAN FINALE

Dance Crew scolastica

Referente Katia Cattaneo

12:45 – 13.15 (TENSOSTRUTTURA) “MOVING” PER ALIMENTAZIONE E SALUTE: RINFRESCO E RIFLESSIONE SULLA PRIMA COLAZIONE

- Riflessione sul legame tra movimento, alimentazione e salute con l'esperta nutrizionista Martegani
- Mini-corso di panificazione per 15-20 ragazzi

12:45 – 13.00 (TENSOSTRUTTURA) “MOVING” COME PRECISIONE

Dimostrazione di freccette

Referente Elisabetta Bertani

13.00 (TENSOSTRUTTURA) “MOVING” RINFRESCO