



AUTHORIZED
FITWALKING CENTER

Dr. Riccardo Rolla

Imparare e progettarsi facendo

|
L'esperienza del Fitwalking
con
Allegramente Walking Asd

Università Cattolica del Sacro Cuore
Milano, 14 Ottobre 2017



Produzione Riservata A.W.



ALTERNANZA SCUOLA/LAVORO



AUTHORIZED
FITWALKING CENTER

CHI SIAMO: ALLEGRAmente WALKING Asd

Affiliata Federazione Italiana Atletica Leggera

Nasce nel 2009 per diffondere la cultura della attività sportiva aerobica -correttamente praticata- come ingrediente per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dedicandosi, con il supporto di qualificati Istruttori Federali a :

Fitwaling (camminata sportiva)

Nordic Walking (camminata nordica con i bastoncini)

Walking&More (i benefici del cammino con innovativi esercizi in palestra)

Discipline sportive **destinate a tutti** che rappresentano l'evoluzione sportiva del mondo del cammino



ALTERNANZA SCUOLA/LAVORO



AUTHORIZED
FITWALKING CENTER

SEDENTARIETA'

- L'inattività fisica rappresenta una dei maggiori fattori di rischio per problematiche quali obesità, malattie cardiovascolari, respiratorie, muscolo-scheletriche, tumorali, diabete, ipertensione...
- In **età adulta**, l'attività fisica di carattere aerobico correttamente e regolarmente praticata è componente fondamentale per la prevenzione delle malattie e più in generale per il benessere psico-fisico della persona



IL FITWALKING

E' l'arte del buon cammino dinamico che diventa attività sportiva per la forma fisica il benessere e la salute.



ALTERNANZA SCUOLA/LAVORO



AUTHORIZED
FITWALKING CENTER

ALLEGRAmente WALKING E IL PROGETTO SCUOLA/LAVORO

OGGETTO DELLA ATTIVITA'

«Fitwalking e Benessere»

SOGGETTI COINVOLTI

- 1 Classe di un Liceo Classico di Milano
- 1 Insegnante referente
- 2 Istruttori Allegramente Walking



ALTERNANZA SCUOLA/LAVORO

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Coinvolgimento in più materie scolastiche (multidisciplinarietà)
- Coinvolgimento diretto degli studenti e non semplice osservazione
- Il lavoro in Team
- Il raggiungimento di un risultato



AUTHORIZED
FITWALKING CENTER

ALTERNANZA SCUOLA/LAVORO

SVILUPPO DEL PROGETTO

1° STEP

- Illustrazione in aula di cosa è il Fitwalking
- Approfondimento interno con supporto dell'Insegnante
- Prova pratica c/o Campo Sportivo
- Assistenza degli allievi in una lezione di fitwalking
- Elaborazione da parte degli studenti di attività in classe



AUTHORIZED
FITWALKING CENTER

ALTERNANZA SCUOLA/LAVORO

SVILUPPO DEL PROGETTO

II° STEP

Identificazione di un Obiettivo



«Creazione di una Manifestazione Sportiva»



Svolgimento



AUTHORIZED
FITWALKING CENTER

ALTERNANZA SCUOLA/LAVORO

CREAZIONE DI UNA MANIFESTAZIONE SPORTIVA

- *Attività di brainstorming / business plan*
- *Suddivisione della Classe in Gruppi per attività (reclamizzazione manifestazione – budget – logistica – rinfresco – pacco gara – cronometraggio – attestati...)*
- *Lavoro svolto dagli studenti in aula e fuori con supporto di Istruttori AW e Insegnante*
- *Coordinamento tra i vari gruppi*



Gestione dell'Evento



AUTHORIZED
FITWALKING CENTER



ALTERNANZA SCUOLA/LAVORO



AUTHORIZED
FITWALKING CENTER

L'evento



L'Evento





AUTHORIZED
FITWALKING CENTER

ALTENANZA SCUOLA/LAVORO

"non si vive per fare sport ma... si fa sport per vivere meglio"



Allegramente Walking asd
www.allegramentewalking.it

