



ASSOCIAZIONE

EDUMOV

In collaborazione con

CAPDI & Laureati Scienze Motorie

Organizzano

Seminario di Scienze Motorie e Sportive

rivolto ai docenti della Scuola Secondaria di 1° e II° grado

High Intensity Interval Training

...a Scuola di Fitness

Sabato 29 Febbraio 2020

Ore 08.30 – 13.00

L.S. "R.NUZZI"

Via Cinzio Violante, 18, 76123 Andria BT

Tradotto in Italiano sarebbe **allenamento intervallato ad alta intensità**. Questo tipo di allenamento cardiovascolare alterna esercizi ad alta intensità come gli scatti, ad esercizi a bassa intensità come una camminata a passo lento (recupero attivo). La buona notizia è che tra una serie e l'altra di esercizi è possibile anche fermarsi del tutto e godersi un meritato riposo. La popolarità dell'HIIT è in continua crescita, lo testimonia anche l'annuale report dell'American College of Sports Medicine sui trend del fitness.

Durante il seminario si parlerà dei benefici dell'HIIT e di esempi condotti nella scuola. Infatti, l'HIIT è comunemente usato negli sport di squadra in quanto risulta essere molto efficace per il miglioramento della capacità aerobica senza avere però effetti negativi sulle performance di forza, potenza e velocità. Il programma prevederà anche approfondimenti sui temi dell'allenamento HIIT e su esperienze di fitness scolastico.

- PROGRAMMA -

ore 08.30 **Registrazione partecipanti**

ore 09.00 **Apertura del seminario e saluti autorità**

moderatore: Luigi Di Franco; Presidente EDUMOV Barletta-Andria-Trani

Nicoletta Ruggiero, Dirigente Scolastico L.S. "R.NUZZI"

Coordinatori Corso di Laurea Scienze Motorie, Unifg

Ore 09.15 **Relazioni**

moderatore: Francesco Mastroiello; Vice Presidente EDUMOV Barletta-Andria-Trani

ore 09.20 Benefici in età adolescenziale, Giuseppe Lassandro, Federazione Medico Sportiva Italiana

ore 09.50 Gli effetti fisiologici dell'HIIT; Nicola Lovecchio, Università di Pavia

ore 10.20 L'HIIT nell'esperienza della palestra scolastica; Gabriele Ferré, Capriate (Bg)

ore 10.50 Coffé break

ore 11.30 Perché l'HIIT negli sport di squadra, Italo Sannicandro, Università degli Studi di Foggia

ore 12.00 Il fitness ad alta intensità a scuola, Alessandro Schipa, Trani (Bt)

ore 12.30 Domande

ore 13.00 **Chiusura lavori** e consegna attestati di frequenza

La partecipazione è gratuita.

Le iscrizioni al seminario si effettuano esclusivamente on line compilando il format al seguente link

<https://forms.gle/CaX7GYGfzXfceYSn9>

fino a esaurimento posti

Al termine del laboratorio verrà rilasciato una dichiarazione di presenza da parte dell'Associazione Edumov affiliata alla CAPDI & LSM (*Ente qualificato per la formazione del personale della scuola con decreto MPI n.14350 del 27 luglio 2007 e successivamente adeguato alla Direttiva MIUR N.170/2016*)

capdi.edumov@gmail.com