



Obiettivi del progetto

Il progetto vuole aumentare la consapevolezza dei benefici dell'attività fisica per il corretto funzionamento dell'organismo, in particolare del cervello, e si caratterizza per una didattica innovativa, messa a punto dalla Sissa e già attuata in altre città italiane.

Le attività del progetto si basano principalmente sull'affermazione della pratica sportiva come stile di vita e sulla diffusione della conoscenza dei meccanismi con cui l'attività fisica produce i suoi benefici.

CORSO DI FORMAZIONE PER EDUCATORI, ALLENATORI, DOCENTI

Quando: 14 – 18 - 20 maggio 2015, orario dalle 18.00 alle 20.30

Dove: sala conferenze del CONI, c/o Stadio Rocco, Via dei Macelli 5, Trieste

Numero massimo di partecipanti: 100

Docente del corso: Dott. Stefano Canali

Insegna alla Scuola Superiore di Studi Avanzati, presso l'area neuroscienze e il Laboratorio interdisciplinare, dove coordina la Scuola di Neuroetica. I suoi interessi di ricerca si concentrano sulla filosofia delle neuroscienze e la neuroetica, in particolare il caso delle dipendenze, tema su cui ha scritto circa un centinaio di lavori. Si occupa anche di comunicazione delle neuroscienze. Ha realizzato mostre, documentari e docufilm sul cervello, le emozioni, le dipendenze e l'ADHD tradotti in più lingue.

Argomenti del corso

La partecipazione ad attività sportive può avere un ruolo importante per la salute e lo sviluppo di bambini e adolescenti. Alcuni studi mostrano che praticando lo sport si possono avere effetti benefici non solo dal punto di vista fisico e della prevenzione della sedentarietà, ma ci sono anche dei benefici psicologici e sociali, grazie al miglioramento dell'autostima e dell'interazione sociale.

In particolare verranno illustrati come l'esercizio fisico costruisce, regola e potenzia le funzioni cerebrali e perché lo sport ha un impatto profondo sulle abilità cognitive e sulla salute mentale.

Il corso metterà in evidenza come l'attività fisica serve anche per orientare e organizzare il modo in cui pensiamo e sentiamo, come l'esercizio fisico interviene nella costruzione dell'apprendimento, come la pratica sportiva può equilibrare le funzioni emotive e migliorare lo stato dell'umore, in che modo si può ridurre e gestire l'ansia e lo stress, come potenzia le capacità di attenzione, perché l'esercizio fisico può contrastare comportamenti a rischio.

A chi è rivolto: educatori dei ricreatori comunali, allenatori e istruttori sportivi delle società affiliate al CONI, insegnanti

Costo: la partecipazione è gratuita

Modalità di iscrizione: inviare una e-mail all'indirizzo info@lebuonepratiche.org

Il progetto Sport Emozioni e Cervello è promosso dall'Associazione Le Buone Pratiche Onlus e realizzato in collaborazione con la Sissa, il Comune di Trieste, l'Azienda per l'Assistenza Sanitaria n.1 Triestina, il Dipartimento di Scienze della Vita dell'Università di Trieste e il Coni Regionale FVG.