



ASSOCIAZIONE PRO MOTO BERGAMO

in collaborazione con

Capdi&Lsm



e I.S.I.S. "Zenale e Butinone" di Treviglio

organizza

laboratorio di Scienze Motorie e Sportive

MINDFULNESS a scuola

***Attività per migliorare la consapevolezza emotiva
e imparare a gestire le difficoltà.***

venerdì 13 maggio 2022

Ore 15:30 – 18.30

**Palestra I.S.I.S. "Zenale e Butinone"
via Luigi Galvani, 7 – Treviglio**

Associazione PRO MOTO BERGAMO

www.promotobergamo.weebly.com

[@promotobergamo](https://www.instagram.com/promotobergamo)

promotobergamo@gmail.com



Con il termine "Mindfulness" si intende uno stato di consapevolezza dato dall'attenzione al momento presente, che viene osservato con un atteggiamento di curiosità e senza giudizio. La pratica della Mindfulness ci insegna a dedicare la giusta attenzione ai nostri pensieri, alle nostre emozioni e sensazioni, in uno stato di tranquillità e chiara visione che ci consente di prendere le decisioni migliori per qualunque scopo.

La giornata di aggiornamento fornisce strategie didattiche per guidare ed educare i nostri studenti verso atteggiamenti e comportamenti, basati su un'ottica mindfulness, per migliorare dal punto di vista della salute fisica e mentale e da quello dell'apprendimento e della cognizione. Il docente acquisirà la consapevolezza di come la mindfulness possa dare degli strumenti di approccio verso l'insegnamento.

Il laboratorio è rivolto a tutti gli insegnanti
e in particolare ai docenti di Educazione Fisica di ogni ordine e grado
è GRATUITO per i soci regolarmente iscritti alla PRO MOTO per il 2022.

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

<https://forms.gle/PuEZPG7dhr6ntDeD9>

fino a martedì 10 maggio '22 o a esaurimento posti disponibili

Al termine del laboratorio verrà rilasciata una dichiarazione di presenza da parte dell'Associazione Pro moto di Bergamo, 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)

PROGRAMMA – venerdì 13 maggio 2022

ore 15.15: Registrazione partecipanti e verifica Green-pass (obbligatorio)
presso la palestra I.S.I.S "Zenale e Butinone" - via Luigi Galvani, 7 – Treviglio (BG)

ore 15.30: Apertura del seminario
a cura del direttivo dell'Associazione Pro Moto Bergamo.

Laboratorio a cura di **Roberto Benis.**

Roberto Benis, Ph.D in scienze dello sport con indirizzo injury prevention nelle ragazze praticanti basket. Laureato in psicologia e in osteopatia.
Preparatore fisico FIT, FIP e FIPAV. Insegnante di educazione fisica presso l'istituto comprensivo di Scanzorosciate. Cattedra di teoria e metodologia allenamento presso università Ecampus, docente sport e salute-scuola dello sport.

ore 18.30: Chiusura lavori e consegna attestati di partecipazione.

