



A tutti i soci dell'Associazione Trentina Insegnanti di Educazione Fisica

A.T.I.E.F. organizza, per **mercoledì 7 settembre 2022**, un corso di aggiornamento sulle attività sportive praticabili in ambiente naturale presso il centro Wakeboard sul lago di Terlago.

Programma della giornata:

ore 9.00: ritrovo presso il centro CENTRO LAKE LINE al lago di Terlago -TN

9.00 – 13.00: attività pratiche di wakeboard, canoa e di sup surf (le attività che il CENTRO LAKE LINE propone a noi insegnanti ed alle classi degli studenti). Le attività saranno presentate nei suoi contenuti, termini tecnici e sperimentate per le ricadute formativo-educative che le stesse possono portare agli studenti. Sono inoltre previsti momenti di confronto aperto e di riflessione.

L'attrezzatura e l'equipaggiamento per il wakeboard sono fornite dall'organizzazione.

ore 13 - 14.00 pausa pranzo (al sacco o presso il bar dove sono disponibili panini e insalate)

ore 14.00: "Coordinazione e sincronizzazione cerebrale" per potenziare concentrazione, creatività, propriocezione, consapevolezza ed attivare un processo di riequilibrio ed apertura delle proprie capacità percettive. Le attività saranno presentate dall'esperto **Daniela Hyldon** e si svolgeranno all'aperto, secondo il seguente programma:

- Syncro brain training
- Meditazione dinamica
- Tecniche di respirazione
- Suoni ed onde cerebrali

Si consiglia di portare un materassino per l'attività del pomeriggio.

In caso di maltempo il corso si svolgerà il giorno **venerdì 9 settembre 2022**

Il corso per i soci è gratuito; le iscrizioni devono pervenire **entro il 20 agosto 2022** compilando il modulo google al seguente link: <https://forms.gle/qPPNuKUCtbu2WNjX9> o inviando una mail o un messaggio di adesione al Prof. Diego Tomasi: diegotomasi@yahoo.com - Cell 338 6295900

E' previsto l'attestato di partecipazione di 6 ore.

Trento 8 luglio 2022

Il Direttivo Atief

ATIEF Associazione Trentina Insegnanti Educazione Fisica Aderente alla CAPDI,
Confederazione della Associazioni Provinciali Diplomati Isef e Laureati in Scienze Motorie,
La Capdi & LSM è Ente Qualificato per la formazione del personale della scuola (decreto MPI 26 luglio 2007)