



*Ministero dell'Istruzione e del Merito*  
*Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna*  
*Ufficio VIII - Ambito Territoriale di Modena*

Agli Istituti Scolastici  
di ordine e grado

Docenti di Ed.Fisica, Motoria,  
Scienze motorie e sportive,  
docenti di scuola primaria e infanzia  
Docenti referenti di Ed. alla salute

**OGGETTO: Sani stili di vita - Iniziativa di formazione per Walking leader**

L'Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia Romagna, Ufficio VIII, Ambito territoriale Modena, nell'ambito del Tavolo tecnico che condivide e organizza attività di sviluppo di comportamenti ispirati a sani stili di vita, organizza la seguente iniziativa culturale di formazione, destinata ai docenti scuole di ogni ordine e grado, in collaborazione con l'AUSL – servizio di Medicina dello Sport:

**CORSO per WALKING LEADER**  
**LUNEDI' 18 DICEMBRE**  
**Presso la sede di Sport e salute**  
**Viale dello Sport 20 - Modena**  
**Ore 14.30-18.30**

Il Walking Leader è la persona di riferimento di un gruppo di cammino; organizza le camminate, sceglie il percorso e la durata, controlla che tutto si svolga in sicurezza e motiva le persone a partecipare <https://www.ausl.mo.it/gruppi-di-cammino>

**FORMAT**

Il corso si compone di una parte teorica e una prova pratica: la prima coinvolge gli esperti della Medicina dello Sport e i medici di medicina generale che spiegheranno quali sono i benefici dell'attività fisica sulla salute, i laureati in Scienze motorie che scenderanno più nel dettaglio con teorie e metodologia nella conduzione di gruppi di cammino, gli psicologi che spiegheranno quali caratteristiche deve avere un walking leader.

La parte pratica, invece, prevede il coinvolgimento diretto dei partecipanti che, durante una camminata di gruppo, si alterneranno nel ruolo di leader, simulando l'attività vera e propria.

Responsabile del procedimento: Elena Barbieri Tel. 059 382924 e-mail: [edfisica.modena@istruzioneee.gov.it](mailto:edfisica.modena@istruzioneee.gov.it)

Via Rainusso, 70/80 - 41100 - **MODENA** Tel: 059/382800 - C.F. 80009830367

Indirizzo PEC : [csamo@postacert.istruzione.it](mailto:csamo@postacert.istruzione.it) - E-mail: [usp.mo@istruzione.it](mailto:usp.mo@istruzione.it) - sito web: <http://www.csa.provincia.modena.it/>



*Ministero dell'Istruzione e del Merito*  
*Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna*  
*Ufficio VIII - Ambito Territoriale di Modena*

## **PROGRAMMA DEL CORSO**

14:30 Registrazione partecipanti

14:50 Saluto Autorità

15:00 Presentazione del corso

15:15 Guadagnare Salute e raccomandazioni OMS su attività fisica Gustavo Savino Direttore Servizio Medicina dello Sport AUSL Modena

15:45 Sentirsi un "Walking Leader" Monia Pinelli Psicologa Medicina dello Sport AUSL Modena

16:15 Istruzioni pratiche per la camminata ed ESERCITAZIONE PRATICA con conduzione di un Gruppo di Cammino (durata circa 2 ore) Cecilia Zurlo, Laura Bernaroli Chinesiologhe AMPA Medicina dello Sport AUSL Modena

18:15 Termine parte pratica e consegna attestato di partecipazione

18:30 Termine lavori

Ricordiamo abbigliamento e scarpe comode

## **ISCRIZIONI**

**Link iscrizioni:** <https://forms.gle/1upp5579BntyPAra7> - Termine iscrizioni 14 dicembre.

Si invitano i Dirigenti Scolastici a diffondere questa nota ai docenti interessati e a favorire la partecipazione all'incontro.

Si ringrazia per la consueta collaborazione.

Allegato 1 – Autorizzazione di partecipazione al corso

**IL DIRIGENTE**  
Veronica Tomaselli