



ASSOCIAZIONE

EDUMOV

Laureati in Scienze Motorie & Diplomatici Isef

Barletta – Andria - Trani

In collaborazione con

C.A.P.D.I. & L.S.M.

(Confederazione Associazioni Provinciali Diplomatici I.S.E.F. e Laureati in Scienze Motorie)

Organizzano

Seminario di Scienze Motorie e Sportive

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

High Intensity Interval Training

...a Scuola di Fitness

Sabato 12 Marzo 2022

Liceo Statale "C.CAFIERO"

Via Dante Alighieri, 1, 76121 Barletta 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

Rosanna Diviccaro, Dirigente Scolastico L.S. "C. CAFIERO"

Chiara Porro, Presidente del C.d.L Magistrale LM-67, Università degli Studi di Foggia

Antonio La Torre, DT Atletica Leggera (invitato on line)

Luca Eid, Presidente C.A.P.D.I & L.S.M (invitato on line)

Ore 09.30 **Relazioni**

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

ore 09.30 Benefici in età adolescenziale; Giuseppe Lassandro, Federazione Medico Sportiva Italiana

ore 10.00 Gli effetti fisiologici dell'HIIT; Nicola Lovecchio, Vice Presidente C.A.P.D.I. & L.S.M

ore 10.40 L'HIIT nell'esperienza della palestra scolastica; Gabriele Ferré, Capriate (Bg)

ore 11.10 Pausa

ore 11.30 Esperienza di fitness a scuola; Salvatore Zagaria, Andria (Bt)

ore 12.00 Perché l'HIIT negli sport di squadra; Italo Sannicandro, Università degli Studi di Foggia

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/FYuTwfFFddirc4s7>

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