

## Descrizione del workshop Meet & Move

(Versione marzo 2021, con riserva di modifiche)

### Aerobica Mix

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Grapevine, jumping jack e altro: hai voglia di praticare aerobica in compagnia del tuo gruppo sportivo? Scopri come si possono creare semplici coreografie a partire da passi base dell'aerobica. L'intensità può essere modulata in base alla propria condizione così da allenare la resistenza e la coordinazione. La musica semplifica tutto e mette di buon umore! Per risparmiare le corde vocali e per mostrare visivamente i singoli passi, imparerai ad utilizzare correttamente il «cueing» – la lingua dei segni dell'aerobica.	Chantal Neuhaus	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Sala da ballo

### ABC dell'atletica leggera

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Più in alto, più lontano, Più veloce: Scopri in 60 minuti l'atletica leggera in modo divertente. Inoltre svolgerai dei giochi per migliorare il salto, il lancio e lo sprint.	Arianne Pauchard	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	All'esterno (campo d'erba)
<b>Da portare con sé: abbigliamento per l'esterno e per qualsiasi tempo.</b>			

## Aqua Power Gym & Nuoto con disabilità gravi e plurime (mezza giornata)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p><b>Aqua Power Gym</b> Imparare ad utilizzare in maniera ottimale l'acqua come strumento di allenamento e adeguando l'intensità alle capacità individuali. Con Aqua Power gym non sovraccarichiamo le articolazioni, mentre il resto viene allenato! Tutta la muscolatura è coinvolta, dai più piccoli e profondi a quelli più grandi. La resistenza dell'acqua attiva i muscoli stabilizzatori del tronco stimolando la propriocezione diversi circuiti neuronali. Una lezione diversificata è garantita!</p> <p><b>Nuoto con disabilità gravi e plurime</b> Che effetto ha l'acqua sul nostro corpo? Come possiamo stimolare i partecipanti senza sovraccaricarli? Un nuovo manuale didattico è stato pubblicato in primavera 2019: Sport senza frontiere. Il capitolo 7 è dedicato a una lezione di nuoto con persone con disabilità gravi e plurime. Analizzeremo le forme di gioco e le tecniche su come gestirle, in modo che anche le persone con disabilità gravi possano essere adeguatamente supportate e senza tralasciare il divertimento. La tua esperienza nell'acqua è fondamentale in questo workshop.</p> <p><b>Da portare con sé: tutto il necessario per il nuoto.</b></p>	<p>Nicole Denzler</p> <p>Gaby Wiklund</p>	<p>10h30 – 12h45</p> <p>(dopo 1 ora, cambio attività)</p>	<p>Piscina interna (Profondità 1.40m)</p> <p>Relaxpool 33°C</p>

## Autismo e sport (teoria)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Le persone con disturbi dello spettro autistico (DSA) percepiscono l'ambiente in modo diverso. Il quotidiano impone delle sfide particolari a queste persone e al loro ambiente. Questo workshop ti fornirà delle conoscenze generali sul tema dei disturbi dello spettro autistico e mostrerà gli effetti molto diversi e spesso inattesi della percezione autistica nel quotidiano. Alcuni consigli e strategie ti permetteranno di trasferirli dalla teoria alla pratica sportiva e di applicarli in maniera concreta.	Barbara Wegrampf-Schütz	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Sala teoria

## Autodeterminazione e partecipazione inclusiva (teoria)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Come possiamo far partecipare le persone con disabilità in modo autonomo? Quali conoscenze ed esperienze possono aiutarti a progettare delle attività e lezioni sportive insieme a persone con disabilità? Partendo da molti esempi pratici combinati a teorie facilmente accessibili, riceverai una vasta gamma di possibilità che ti saranno utili per facilitare l'autodeterminazione e la partecipazione inclusiva.	Jonas Staub	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Sala teoria

## Calcio

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Tre motivi per cui vale la pena partecipare a questo workshop di « Calcio ». 1. Imparare a diventare un buon allenatore 2. Imparare a condurre una squadra 3. Vivere insieme grandi emozioni Spesso ci si chiede quali competenze dovrebbe avere un allenatore di calcio. Queste comprendono una serie di competenze professionali, metodiche, organizzative, sociali e personali. Esamineremo questi diversi fattori e li metteremo in pratica.  <b>Da portare con sé: abbigliamento per l'esterno e per qualsiasi tempo.</b>	Luigi Ponte	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	All'esterno (campo d'erba)

### Integrazione attraverso lo sport

Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata la forma maschile, che comprende entrambi i generi.

## Consigli e idee per la piscina nuotatori, spazio limitato & competizioni ludiche (mezza giornata)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p><b>Consigli e idee per la piscina nuotatori</b> Molti club hanno a disposizione solo la piscina nuotatori. Ma nuotare nelle corsie per tutto il tempo non è da tutti. Con questo workshop ottieni idee alternative per rendere l'allenamento di nuoto divertente anche in acqua alta. Ci saranno anche consigli per i gruppi eterogenei.</p>	Gaby Wiklund	14h30 – 16h45  (dopo 1 ora, cambio attività)	Piscina interna (Profondità 2m-5m)
<p><b>Competizioni ludiche</b> Le competizioni ludiche sono sinonimo di variazione, possibilità di individualizzazione e permettono una buona atmosfera. Inoltre, gli esercizi intensivi spesso non vengono percepiti come tali. Nel workshop avrai la possibilità di nuotare in molti modi diversi e di acquisire un'autoconsapevolezza nell'esperienza pratica.</p>	Isabelle Zibung		Piscina interna (Profondità 1.40m)
<p><b>Da portare con sé: tutto il necessario per il nuoto.</b></p>			

## Consigli e trucchi per il tuo impegno nei campi sportivi

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>Nella routine quotidiana di un campo sportivo, ci sono sempre situazioni impreviste come emergenze o tempi di attesa. Indipendentemente da quanta esperienza hai già nel ruolo di monitore in campi sportivi, è sempre bene rinfrescare le tue conoscenze e le condividerle con gli altri.</p> <p>Durante questo workshop esamineremo i quadri della disabilità e la loro influenza sulle attività sportive. Inoltre discuteremo alcune situazioni di emergenza legate alle disabilità individuali. Ci sarà spazio per lo scambio di esperienze e per beneficiare di consigli e trucchi degli altri.</p>	Diamante Favero	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Galleria

## Danza per tutti – semplici forme di danza e movimento in musica

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>Hai sempre sognato di ballare, ma fai fatica a seguire il ritmo della musica? Allora questo workshop è giusto per te! Danzare con diversi stili – The modern art of dancing. Il senso del ritmo ti permetterà di allenare la coordinazione e l'interpretazione della musica di tendenza. In questo workshop si imparano semplici movimenti di base, dai movimento cool a semplici balli di gruppo. Lasciati ispirare!</p>	Claudia Romano	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Sala da ballo

## Disturbi psichiatrici nello sport (teoria)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>La stigmatizzazione dei disturbi mentali nella società è in pieno svolgimento. Dal 2015, PluSport organizza offerte sportive per persone con disturbi psichiatrici. Le esperienze maturate in questi anni in materia di gestione e progettazione di gruppi sportivi con questo gruppo di riferimento e anche con gruppi misti saranno presentate e discusse in questo workshop. Si affronterà inoltre la tematica della combinazione di disturbi psichiatrici con altre disabilità. Tuttavia, l'attenzione è chiaramente rivolta al gruppo di persone con disturbi psichiatrici.</p>	Nikolai Kiselev	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45 14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Sala teoria

### Integrazione attraverso lo sport

Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata la forma maschile, che comprende entrambi i generi.

## Epilessia e sport (teoria)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>Per quale ragione una persona soffre di epilessia? È una malattia? Dove sono prodotte le crisi all'interno del cervello? Perché e quanto spesso si verificano? Quali sono le caratteristiche e i principali effetti? Di cosa devono tener conto gli atleti di punta e gli sportivi di massa e in che misura è realistico soffrire di una tale crisi? In questo workshop, il tema dell'epilessia sarà visionato da diverse angolature e riceverai delle risposte chiare a tutte queste domande. Beneficerai anche di diversi input sulle lesioni cerebrali, i tumori, le tecniche di chirurgia, ictus e una panoramica delle loro conseguenze. L'obiettivo è di diminuire le paure e le incertezze e di mostrare perché lo sport fa davvero bene alla salute e non peggiora la malattia.</p>	Michel Bättscher	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Sala teoria

## Escursioni all'avventura (mezza giornata)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>L'escursionismo è uno sport variegato: ci dà la possibilità di scoprire la natura e allo stesso tempo è un'attività sportiva senza stress da prestazione. Naturalmente, il principio dell'escursionismo è semplice. Ma oltre ad organizzare un'escursione sicura, tranquilla e sostenibile, puoi aggiungere anche una parte ludica con esercizi di rinforzo e di coordinazione, ma ti introdurrà anche a delle semplici possibilità di gioco lungo il percorso.</p> <p><b>Da portare con sé: abbigliamento per l'esterno e qualsiasi tempo</b></p>	Manuela Baumann	10h30 – 12h45 14h30 – 16h45	All'esterno (bosco)

## Forme di movimento con cerchio, palla e corda

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Sei alla ricerca di nuove idee di movimento per il tuo gruppo sportivo? Con dei cerchi, delle palle e delle corde riuscirai a realizzare diverse forme di movimento in maniera ludica. Cercheremo di adattare le idee in funzione delle specificità dei vostri gruppi. L'obiettivo è quello di uscire dal workshop con nuove idee che potrai in seguito sviluppare per il tuo gruppo sportivo.	Melanie Schweizer	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Palestra 3

## Gestire l'aggressione e i comportamenti difficili (teoria)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Tutti parlano di aggressività, ma cos'è l'aggressività? Che cosa significa esattamente escalation e de-escalation, in che modo si attenua? Perché esiste l'aggressione e perché abbiamo bisogno di interpretarla? Queste domande saranno discusse in questo workshop e sarà anche spiegato il concetto di de-escalation verbale. Riceverai utili informazioni di base, nonché consigli e trucchi per gestire i comportamenti aggressivi e difficili.	Mario Rigo	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45 14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Sala teoria

## Insegnamento intelligente – un (mio) concetto per una lezione sportiva in sicurezza (teoria)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Il nostro obiettivo è di motivare i bambini, gli adolescenti e gli adulti alla pratica di uno sport e all'attività fisica. Il concetto di sport in sicurezza ti aiuta a condurre l'attività nel modo più sicuro e riducendo la possibilità di infortunio. «L'insegnamento intelligente» comincia con una pianificazione precisa e si svolge seguendo un filo logico durante tutta l'attività del monitore. In questo workshop, analizzerai i rischi della tua disciplina sportiva, rifletterai sulle misure da adottare durante l'insegnamento e riceverai dei consigli sulla gestione dei rischi e di incidenti nello sport.	Oliver Genzoni	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Sala teoria

## Karate

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Dalle semplici forme di base, al "combattimento leale con l'altro", saranno introdotti agli aspetti del karate. Sono inclusi alcuni semplici trucchi per l'autodifesa. Tuffati nel mondo delle arti marziali e lasciati ispirare da adattamenti giocosi per il tuo gruppo sportivo.	Alessandro Aquino	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Galleria

## Nuovo manuale didattico di PluSport «La diversità fa muovere» nella pratica

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Lo sport vive grazie a offerte diversificate e attrattive per tutti. Nello sport per persone con disabilità e nelle offerte di allenamento inclusivo all'interno dei Club, la crescente eterogeneità degli atleti è sia un arricchimento che una sfida. Il set di carte PluSport «La diversità fa muovere» ti supporterà nel tuo ruolo di monitore per pianificare e gestire la tua offerta sportiva. Su 50 carte vengono presentate idee per giochi ed esercizi con consigli metodici di applicazione, nonché aspetti teorici su come affrontare la diversità nello sport. In questo workshop scoprirai, con l'aiuto di esempi pratici, come il set di carte può arricchire la tua offerta sportiva. Basandoci sull'esperienza acquisita, discuteremo delle sfide dello sport inclusivo.	Franziska Mohr	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Palestra 2

### Integrazione attraverso lo sport

Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata la forma maschile, che comprende entrambi i generi.



## Ortopedia – Consigli pratici di un medico specialista di sport per disabili (teoria)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
Quando e che tipo di sport può praticare un atleta dopo un intervento alla schiena? Di cosa bisogna tener conto? è pericoloso tralasciare gli ausili durante la pratica sportiva? Cosa devo fare in caso di emergenza per un infortunio sportivo? Qual è il reale pericolo di un'instabilità articolare? Sono molte le domande che ci facciamo quando ci occupiamo di sportivi con disabilità. In questo workshop, incontrerai un esperto in ortopedia e avrai l'occasione di esprimere il tuo punto di vista. Imparerai cose interessanti che ti aiuteranno a prenderti cura degli atleti e ti daranno sicurezza. Avrai anche la possibilità di porre delle domande (e ottenere delle risposte.)	Bernhard Speth	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Sala teoria

## Il Para Snowboarding è coordinazione

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
La coordinazione è un elemento centrale nell'allenamento degli atleti svizzeri di Para Snowboard. In modo giocoso, una varietà di stimoli adattati al livello di prestazione individuale sono utilizzati per praticare, migliorare e gestire il controllo e l'attivazione dei muscoli. L'obiettivo è quello di implementare le capacità coordinative dall'allenamento estivo a quello invernale. La coordinazione ha anche un effetto preventivo in termini di rischio di infortuni e soprattutto - e questa è la parte migliore - è divertente e offre una gamma di variazioni per l'allenamento. Che sia per lo sport competitivo, lo sport di massa, la riabilitazione o semplicemente per il tempo libero - la varietà e la funzionalità dell'allenamento delle capacità coordinative è quasi illimitata. Ma basta parlare, passiamo all'azione... Andiamo! <b>Da portare con sé: abbigliamento per l'esterno e per qualsiasi tempo.</b>	Silvan Hofer	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45 14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	All'esterno (Campo in terra battuta)

## Rafroball

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>Il rafroball è una disciplina inclusiva in cui giocano insieme giocatori con e senza disabilità. Lo si può praticare in piedi, in sedia a rotelle manuale o elettrica.</p> <p>In questo workshop, scoprirai: + che cos'è il rafroball, + come le diverse abilità si adattano ai singoli giocatori, + gli adattamenti riguardanti i materiali della palla, la grandezza flessibile della porta, + come i giocatori in piedi e in carrozzella possono giocare insieme in sicurezza, + che cosa rende questo sport stimolante e entusiasmante per le persone senza disabilità.</p>	Christophe Murisier	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Palestra 1

## Semplici giochi senza materiale

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>Nessun materiale disponibile e poco tempo per prepararsi, come devo fare?</p> <p>In questo workshop si sperimentano diverse forme di gioco e movimento con poco o nessun materiale, che puoi usare quasi ovunque. La raccolta di idee sarà completata con semplificazioni e complicazioni per creare facilmente ulteriori possibilità di esercizio. In questo modo, è possibile creare un'attività sportiva versatile ed entusiasmante senza una valanga di materiale!</p> <p><b>Da portare con sé: abbigliamento per l'esterno e per qualsiasi tempo.</b></p>	Silvio Stoll	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	All'esterno (Campo Tartan)

### Integrazione attraverso lo sport

Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata la forma maschile, che comprende entrambi i generi.

## Semplificare & complicare nello sport

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>Semplificare e complicare un esercizio o una sequenza di movimenti in modo che ogni atleta sia sollecitato ma non sopraffatto. Come si fa? Non importa se principiante, avanzato, esperto o tutti insieme: senza doversi scervellare per ogni atleta, è possibile generare una molteplicità di varianti per ogni esercizio e dosare individualmente il grado di difficoltà.</p> <p>In questo workshop scoprirai come variare i singoli giochi o esercizi.</p>	Melanie Schweizer	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Palestra 3

## Street Racket

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>Lo Street Racket, un gioco che viene dalla Svizzera, muove il nostro paese! Lo Street Racket può essere giocato facilmente sia all'interno che all'esterno e offre molte forme d'esercizio e di gioco sia cooperative che competitive. In questo workshop ludico e dinamico, conoscerai il versatile mondo dello Street Racket. Un successo immediato è garantito a tutte le età e a tutti i livelli. Sono allenate tutte le capacità coordinative e si è subito pronti a divertirsi. Basta disegnare qualche riga sul terreno e si è pronti ad iniziare.</p> <p>Durante le partite cooperative, si può anche provare ad utilizzare la singolare Team Racket con due impugnature. In questo modo i movimenti possono essere accompagnati da una seconda persona e si può imparare a reinventare interessanti sequenze di movimenti a coppie.</p> <p>Oltre alle attività nei classici campi da Street Racket, dove si gioca in singolo, in doppio o a giro, potrai sperimentare con palla e racchetta anche forme di gioco più popolari e conosciute come le bocce, le freccette o il golf.</p>	Marcel Straub	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Palestra 2

### Integrazione attraverso lo sport

Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata la forma maschile, che comprende entrambi i generi.

## Teoria esa «Promuovere» (teoria)

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>Il tema «Promuovere» è concepito per il periodo di formazione continua esa 2021/22. Esso esamina due campi d'azione: «Sostenere lo sviluppo personale» e «Plasmare rapporti e rafforzare il team». Tra le altre cose, il focus è messo su come promuovere l'autostima dei tuoi atleti, la consapevolezza e la risoluzione dei conflitti. Per avere degli stimoli sempre a portata di mano, ti sarà consegnato un comodo mazzo di carte.</p> <p>Se vuoi prolungare il tuo brevetto esa, è obbligatorio iscriversi a questa teoria selezionando Team 2 (italiano), Team 1 (francese) o Team 5, 6, 7, 8 (tedesco).</p>	<p>Isabelle Zibung (D) Franziska Mohr (D) Nicolas Mani (F) Diamante Favero (I)</p>	<p>10h30 – 11h30 (D) 11h45 – 12h45 (D) 14h30 – 15h30 (D, F) 15h45 – 16h45 (D, I)</p>	<p>Sala teoria</p>

## Variazioni del golf

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>Giocare a golf in modo diverso: esplora dei giochi simili al golf sia per l'interno che per l'esterno. Scopri come puoi giocare non solo contro un avversario, ma anche con un compagno o al suo fianco. Non è solo questione di concentrazione e precisione, ma anche della tua apertura a provare nuove varianti.</p>	<p>Chantal Neuhaus</p>	<p>10h30 – 11h30 11h45 – 12h45</p>	<p>Palestra 1</p>

## Warm up & giochi di conoscenza per tutti

Descrizione	Direzione	Orari	Luogo
<p>Il workshop fornirà ai partecipanti degli esempi di esercizi e idee creative per il riscaldamento (warm up) e per conoscersi. Per i più giovani e gli anziani, per il corpo e la mente, da bassa ad alta intensità, da rilassante a impegnativo, da facile a difficile. Un insieme di possibilità per iniziare l'allenamento e per conoscersi, attraverso il divertimento e con la possibilità di ampliare il proprio repertorio di idee. Inoltre, si discuterà su come questi momenti possono essere adattati in modo flessibile alle diverse capacità ed esigenze del proprio gruppo sportivo.</p> <p><b>Da portare con sé: abbigliamento per l'esterno e per qualsiasi tempo.</b></p>	<p>Silvio Stoll</p>	<p>14h30 – 15h30 15h45 – 16h45</p>	<p>All'esterno (Campo Tartan)</p>