SENTIERI SVIZZERI

Corso di perfezionamento esa – disciplina escursionismo

«Le buone attività esa – Trasmettere» applicate al tema «paura dell'altezza e vertigini».

Sabato 21 novembre 2020 a Biasca

Programma

Quando	Cosa	Dove
09:00	Ritrovo alla Casa Comunale di Biasca (parcheggi sul retro)	Biasca
09:15	**Apertura corso - tema «Le buone attività esa – Trasmettere» set di carte**	Casa Comunale
	News esa, il nuovo modello d'apprendimento esa, introduzione al set di carte «Le buone attività esa – Trasmettere»	
09:45	**La paura – semplice base di psicologia**	Casa Comunale
	Cosa sono le emozioni? Come si creano? Cosa favorisce o impedisce il manifestarsi della paura?	
10:30	**Applicazione – escursione ad anello Santa Petronilla – Büza**	sul terreno
	- instaurare un clima che favorisce l'apprendimento --> il piacere di camminare come fonte di motivazione e gioia	
	- assistere un gruppo con autorevolezza ed efficacia --> prendere sul serio la paura e l'incertezza, essere presente e comunicare in modo chiaro	
12:00	pranzo al sacco	sul terreno
12.45	**Misure per alleviare la paura dell'altezza e vertigini – un'introduzione**	sul terreno
	- definire gli obiettivi e creare una struttura --> esercizi per migliorare l'equilibrio e la stabilità nel camminare	
	- assegnare compiti e dare un feedback --> esercizi per migliorare l'equilibrio e la stabilità nel camminare	
15:15	Analisi e riflessione degli esercizi, applicabilità del set di carte, check del monitore	Casa Comunale
16:00	**Fine del corso**	Casa Comunale

Capocorso: Lara Mandioni 079 253 56 86 // lara.mandioni@bluewin.ch

Escursione: tempo di marcia effettivo ca. 3h su una distanza di 6.5 km con un dislivello di ca. 400m in salita e discesa

Attrezzatura: materiale per prendere appunti, vestiti adeguati alla stagione, scarponcini da trekking, eventualmente bastoni, pranzo al sacco

Programma: con tempo piovoso mattina indoor, pranzo al sacco in loco e al pomeriggio escursione accorciata