



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE

Sede "A. Meucci" Via Marina Vecchia, 230 54100 Massa (MS)
Tel. 0585 252708 - fax. 0585 489126
Uffici Amministrativi - Via Marina Vecchia, 230 - 54100 Massa



SINTESI PIANO OFFERTA FORMATIVA A.S. 2017-2018

Sintesi Progetto/Attività

Denominazione progetto:

Progetto Sci, Snowboard e salute.

Responsabile progetto:

Micaela Bianchi

Area di riferimento del PTOF

- P5 Stile di vita sano

Finalità del progetto

Attraverso i corsi teorici gli studenti potranno apprendere:

Fondamenti dell'allenamento sportivo;

Principi di una nutrizione sana ed equilibrata;

La fisica e biomeccanica applicata allo sci e allo snowboard

Nei corsi pratici potranno apprendere la tecnica dello sci alpino e dello snowboard, o migliorare la propria tecnica.

Obiettivi specifici

-Potenziare gli apparati muscolare, respiratorio, circolatorio, articolare e nervoso

-Sviluppare la socialità ed il senso civico, praticando attività fisiche di gruppo

-Migliorare le capacità coordinative e condizionali

-Svolgere attività sportiva in ambienti naturali, migliorando il rapporto ed il rispetto della natura

-Conoscenza delle nuove metodiche, delle tecniche di sci alpino e di snowboard, delle attrezzature e del comportamento sulle piste da sci

-Vivere un percorso di pratica sportiva che allontani dallo stress della scuola

-Partecipare a incontri scientifici con specialisti

-Apprendere e percepire le leggi della fisica e biomeccanica sul proprio fisico

-Conoscere i fondamenti di una sana alimentazione sportiva

-Dare la possibilità, dati i costi contenuti, di partecipare a condizioni economicamente vantaggiose anche a chi non ha mai praticato tale attività.

Destinatari

-Il progetto è destinato a tutti gli alunni dell'Istituto in maniera trasversale (senza il vincolo del 70% , come previsto per la

gita di classe); per gli alunni che frequentano il Liceo di Scienze applicate allo Sport, il progetto assume una valenza ancora maggiore, in quanto attinente al corso di studi.

Le ore di sci con il maestro saranno inserite nelle ore valide per l'alternanza scuola-lavoro. Verrà compilato un foglio di presenza che verrà firmato dai maestri di sci.

Tempi di realizzazione del progetto

- Data presumibile di avvio: 26/02/18
- Data presumibile di conclusione:03/03/18
- Cadenza indicativa degli incontri:due ore la mattina e due il pomeriggio, per 5 giorni
- N° ore complessive previste:20 ore circa
- Acconto di 100 euro da versare appena individuate le mete e dopo l'approvazione del collegio(fine Ottobre circa)

Indicatori di risultato

Alla fine del corso verranno attribuite delle stelline di bronzo, argento, oro, in base al livello raggiunto. Sarà svolta anche una gara di fine corso.

Indicatori di processo

Il numero alunni iscritti e partecipanti al progetto, ci darà l'indicatore qualitativo della valutazione.

Modalità di intervento

20 ore circa di corso di sci e snowboard con maestri federali, due ore la mattina e due il pomeriggio, eventuali conferenze con personale qualificato.

Le lezioni affrontano, con complessità progressiva, le leggi fisiche che governano i fenomeni che cambiano radicalmente il modo di muoversi, passando dal terreno, alla neve, al ghiaccio. L'influenza delle forze di resistenza, dovute a diversi strati dell'acqua e dell'aria, determinano le strategie dei diversi sport praticati su neve e ghiaccio e delle migliori tecnologie per ottimizzare le forze dello sciatore.

I maestri di sci spiegheranno le tecniche di sci e snowboard, in base al livello dei singoli gruppi

Risorse Umane

Priorità assoluta ai docenti di educazione fisica, seguiti da docenti di altre materie che abbiamo capacità e competenze necessarie in materia (saper sciare e avere competenze di fisiologia, anatomia, fisica, traumatologia e biomeccanica).Ci si avvarrà della collaborazione di maestri della Federazione Italiana Sport Invernali, per quattro ore di lezione giornaliera, sulle piste da sci (due ore alla mattina e due ore il pomeriggio) ed eventuali ore di teoria riguardanti i temi: comportamento e sicurezza sulle piste ed evoluzione dello sci e dei materiali

Beni e Servizi

Pullman da 54 posti, albergo tre stelle minimo, con relativi servizi, piste da sci, campi scuola, palestre (per preparare adeguatamente i partecipanti) e altri impianti sportivi utilizzabili.

Richieste di Finanziamento

Tutte le spese saranno a carico degli alunni partecipanti.

Eventuale quota del docente di sostegno nel caso di partecipazioni di alunni diversamente abili

Finanziamenti approvati

Massa, li 22/09/2017