

PROGETTO

“Lab Sportivo: Scienza e Sport per la Performance”

Questo progetto si propone di far conoscere Anatomia e Fisiologia dell’Uomo ai giovani facendo emergere l’importanza come l’aspetto Sportivo possa avere un ruolo rilevante in merito lo sviluppo di competenze finalizzate al Benessere e Salute.

Indispensabile per la riuscita dell’iniziativa sarà il lavoro svolto da tutte le componenti la realtà scolastica, a cominciare dall’opera di raccordo e di organizzazione svolta dalla dirigenza, dai docenti referenti e da tutti il personale docente e non docente, ognuno per le proprie funzioni.

Definizione degli obiettivi.

Aumentare la consapevolezza del Sé, comprendere i meccanismi Anatomo-fisiologici che si innescano nel corpo umano a seguito processi di supercompensazione allo stimolo allenante.

Attività

Incontri, da realizzare durante le ore pomeridiane, in giorni ed in ore specificatamente individuati, in modo da interferire il meno possibile con la normale attività didattica, per gruppi di massimo dieci alunni alla volta, selezionati per livello di competenza.

Durante gli incontri sarà introdotta la teoria di apparati, sistemi e singoli organi, e di come questi vengano influenzati dalla pratica motoria ed esercizio fisico.

Saranno, inoltre, analizzate alcune schede di allenamento specifiche, i cui protocolli hanno lo scopo di potenziare le capacità condizionali e coordinative utili alla performance e al Benessere & Salute

Tempi

Incontri settimanali, per gruppi di alunni, di un’ora ciascuno per un totale di dieci incontri.

Soggetti attivi

Classi: Max 10 alunni di tutte le classi interessati al progetto. Qualora le richieste saranno eccedenti il numero, verranno prese in considerazione prioritariamente quelle dagli studenti frequentanti le classi quinte e quarte.

Docenti: Calà Vincenzo Federico.

Non si rende necessario l’acquisto di specifica attrezzatura perché già in possesso dell’Istituto.

Per quanto riguarda le ore di lavoro in orario extrascolastico, esse saranno svolte nei pomeriggi in cui la scuola sarà aperta, non volendo gravare sull’organizzazione interna dei servizi. Per l’organizzazione delle varie iniziative, saranno individuati dei docenti di supporto al progetto stesso. Le attività si svolgeranno all’interno del Laboratorio di Scienze di Via Vivaldi 2

Il docente proponente
Prof Federico Calà