



LICEO SCIENTIFICO E LICEO DELLE SCIENZE UMANE

“R. POLITI”

Via Acrone n. 12 – 92100 AGRIGENTO - Tel. / Fax 0922 20535

E-Mail: [agpm03000a@istruzione.it](mailto:agpm03000a@istruzione.it) / PEC [agpm03000a@pec.istruzione.it](mailto:agpm03000a@pec.istruzione.it) - C.F. 80003890847

Codice univoco UFWL55

*Piano Nazionale Di Ripresa E Resilienza - Missione 4: Istruzione E Ricerca - Componente 1 Potenziamento dell'offerta dei servizi di istruzione: dagli asili nido alle Università Investimento 1.4: Intervento straordinario finalizzato alla riduzione dei divari territoriali nelle scuole secondarie di primo e di secondo grado e alla lotta alla dispersione scolastica - Azioni di prevenzione e contrasto della dispersione scolastica- (D.M. 170/2022) Codice Progetto: M4C111.4-2022-981-P-16766 Cup C44d22003060006.*

## **ATTIVITA' LABORATORIALE**

**Titolo**

**“Functional Training 1”**

**Percorso di Ginnastica funzionale**

**Team di Progetto” Percorsi formativi e laboratoriali co-curricolari”- figura D**

**CLASSI PRIMO BIENNIO**

**Anno Scolastico 2023/2024**

### DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' LABORATORIALE CO-CURRICULARE

Gli alunni **delle classi del primo biennio del Liceo Scientifico e delle Scienze Umane** che presentano fragilità didattiche verranno coinvolti nell'attività di laboratorio co-curricolare di **“Functional Training” Percorso di Ginnastica funzionale della durata di 20-40 ore**, per implementare il curricolo scolastico, l'interesse, la motivazione, l'autostima, e potenziare le conoscenze e le competenze motorie attraverso esercizi che mireranno al raggiungimento di un armonico equilibrio psicomotorio, in linea con il punto

1,4 del PNRR , ovvero “*rendere efficaci le iniziative didattiche ed educative, predisponendo un contesto educativo complessivamente favorevole all’apprendimento per tutti e, in particolare, per le studentesse e gli studenti con maggiori difficoltà e a rischio di abbandono*”.

Si proporranno esperienze di apprendimento attive, partecipative, personalizzate, flessibili e capaci di adattarsi ai bisogni formativi e alle abilità di ciascuno studente.

### **DESTINATARI**

Alunni delle classi del primo biennio del Liceo Scientifico e del Liceo delle Scienze umane che, dalle indicazioni fornite dai coordinatori di classe e degli esiti dello scrutinio finale, mostrano fragilità nell’ambito delle competenze motorie.

Il numero minimo di studenti partecipanti per l’attività laboratoriale sarà di 9 unità.

### **FINALITÀ**

Partendo dall’analisi dei bisogni e dal contesto socio-culturale del territorio in cui la scuola opera, indicare le finalità da conseguire attraverso la realizzazione del progetto.

In linea con il punto 1,4 del PNRR, ovvero “*rendere efficaci le iniziative didattiche ed educative, predisponendo un contesto educativo complessivamente favorevole all’apprendimento per tutti e, in particolare, per le studentesse e gli studenti con maggiori difficoltà e a rischio di abbandono*”, il progetto si propone le seguenti finalità:

- Suscitare l’interesse per la disciplina
- Aumentare l’autostima
- Contribuire al successo scolastico degli alunni con fragilità e carenze, attraverso il complessivo raggiungimento degli obiettivi specifici della disciplina
- Ridurre la possibilità di abbandono scolastico
- Permettere agli alunni di acquisire competenze e abilità attraverso l’esecuzione di esercizi che gli consentiranno di socializzare, di migliorare l’umore, l’autostima e fiducia in sè stessi, aumentando anche le capacità funzionali utili nei gesti della vita quotidiana. Stimolare in loro il piacere di “muoversi” e il desiderio di continuare a farlo oltre le ore previste dal progetto.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Grazie a questa attività laboratoriale ci si propone di motivare gli alunni particolarmente fragili, attraverso il raggiungimento dei seguenti obiettivi:

- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
- Migliorare le capacità propriocettive, andando a lavorare sull’equilibrio e sul modo di rapportarsi su tutti i piani dello spazio (sagittale, frontale e orizzontale) con l’ambiente che ci circonda
- Potenziare ed affinare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi utili ad affrontare in maniera efficace anche azioni della vita quotidiana, scongiurando il rischio di incorrere in fastidiosi indolenzimenti o veri e propri microtraumi
- Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.
- Conoscere le norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

## CONOSCENZE E COMPETENZE

### CONOSCENZE

- Conoscere il concetto di salute dinamica
- Conoscere le norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra ecc.)
- Conoscere le principali norme per una corretta alimentazione
- Conoscere il rischio della sedentarietà
- Conoscere il movimento come prevenzione
- Conoscere il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti ecc.)
- Conoscere le fasi della respirazione
- Conoscere il rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro
- Conoscere la differenza tra contrazione e decontrazione
- Conoscere le capacità coordinative e condizionali
- Conoscere gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale

### COMPETENZE

- Compiere movimenti efficaci in relazione a situazioni specifiche della disciplina
- Riconoscere le posture corrette come elemento fondamentale della salute e del benessere
- Considerare le attività motorie come un modo di espressione di sè e un modo di interazione sociale
- Allestire circuiti utilizzando piccoli attrezzi per sviluppare le capacità coordinative/condizionali richieste dall'insegnante
- Proporre e dimostrare esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi specifici, curandone la corretta esecuzione e postura

## ATTIVITÀ

Illustrare le fasi operative individuando le attività da svolgere.

L'attività laboratoriale atta a rispondere ai bisogni degli alunni in modo concreto consentirà loro, attraverso l'esecuzione di esercizi (per lo sviluppo funzionale delle capacità motorie), di acquisire una migliore consapevolezza del proprio corpo e della sua funzionalità, di potenziare le capacità motorie coordinative e condizionali. Le attività motorie, adattate alle esigenze fisiologiche e psicologiche degli alunni prevederanno l'esecuzione di esercizi, svolti sia a carico naturale che con l'ausilio di attrezzi specifici, che possono essere inquadrati nelle seguenti categorie di gesti motori complessi:

- rotolamenti e torsioni;
- trazioni;
- spinte;
- lanci;
- locomozione;

## TEMPI

Descrivere l'arco temporale nel quale il progetto si attua.

L'attività laboratoriale avrà una durata di 20-40 ore.

## RISORSE UMANE

Indicare i profili di riferimento dei docenti, degli esperti e dei non docenti che si prevede di utilizzare. Indicare i nominativi delle persone che ricopriranno ruoli rilevanti.

### ESPERTO:

- laurea in scienze motorie

- competenze specifiche documentabili
- comprovata esperienza nell'attività didattica
- competenze metodologiche : Problem solving, cooperative learning,....
- abilitazione specifica all'insegnamento
- abilitazioni professionali attinente all'attività richiesta
- partecipazione a master, corsi di formazione o aggiornamento specifici attinenti all'attività richiesta
- competenze informatiche

#### **TUTOR:**

- collaborare con l'esperto nella conduzione delle attività;
- avere cura che nel registro didattico e di presenza vengano annotate le presenze e le firme dei partecipanti, l'orario di inizio e fine lezione,
- accertare l'avvenuta compilazione della prevista documentazione relativa a ciascun allievo;
- compilare il registro degli incontri per le parti di propria competenza, accedendo all'apposita piattaforma con la sua password;
- curare il monitoraggio fisico del corso, contattando gli alunni in caso di assenza ingiustificata;
- interagire con il Referente della dispersione scolastica;
- mantenere il contatto con i Consigli di Classe di appartenenza dei corsisti per monitorare la ricaduta dell'intervento sul curricolare;
- motivare i corsisti alla partecipazione;
- predisporre gli attestati finali di avvenuta frequenza.

### **RAPPORTI CON IL TERRITORIO ED ALTRE ISTITUZIONI**

Gli alunni svolgeranno le attività previste dal Progetto presso appositi spazi dell'Istituto.

### **METODOLOGIA**

Indicare le modalità di realizzazione delle attività.

L'attività vedrà una continua alternanza di momenti di lavoro e momenti di recupero graduati per intensità, per sforzo, nonché facilmente sperimentabili da tutto il gruppo. L'attività dei docenti sarà caratterizzata dall'utilizzo di una pluralità di metodi che saranno adeguati al grado di preparazione degli alunni e le loro caratteristiche psicofisiche rilevate tramite l'esecuzione di test motori.

Si adotterà il metodo induttivo e quello deduttivo, quello globale e quello analitico, quello della ricerca, il problem solving, la scoperta guidata, l'apprendimento cooperativo, che consentiranno l'efficacia e l'efficienza dell'apprendimento da parte degli studenti. Pertanto, saranno utilizzate le metodologie centrate sul discente che saranno ritenute più idonee scegliendo anche tra le seguenti :

- Lezione frontale
- Esercitazioni individuali
- Esercitazioni a coppie
- Lavori di gruppo
- Metodo degli esercizi ripetuti
- Circuit training

### **STRUTTURE E LABORATORI UTILIZZABILI**

Spazi dell'Istituto.

Firma Referente del progetto  
***DIRIGENTE SCOLASTICO***

***IL***

**Prof.ssa Santa Ferrantelli**  
***Firma autografa omessa ai sensi***  
***dell'art. 3 del D. Lgs. n. 39/1993***