

## LICEO SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE

Gli studenti iscritti al liceo scientifico opzione scienze applicate a curvatura sportiva seguono lo stesso piano di studi dei compagni iscritti agli altri corsi del nostro liceo, ma nelle ore di scienze motorie effettuano, nel corso dei cinque anni, due esperienze sportive concrete molto specifiche e finalizzate al conseguimento di una certificazione specifica, spendibile nel mondo del lavoro e/o valida come credito universitario.

I primi tre anni le classi seguono un corso di nuoto, finalizzato, al termine del terzo anno, all'acquisizione del brevetto di assistente bagnanti, molto spendibile già a partire dal periodo estivo conseguente il termine del terzo anno.

Il corso di nuoto è finalizzato al conseguimento dei seguenti obiettivi:

- Percepire “un’esperienza positiva” vissuta in prima persona, con sensazioni favorevoli che sviluppino la conoscenza delle proprie capacità e quindi l’autostima.
- Esplorare l’ambiente acquatico sotto la guida di professionisti in un contesto dedicato e certificato quale “Scuola Nuoto Federale” dalla Federazione Italiana Nuoto in grado di evitare l’insorgere di sensazioni negative che potrebbero indurre paure e fobie
- Perfezionare le capacità motorie sviluppando le principali facoltà coordinative e condizionali
- Facilitare un approccio guidato all’acqua che costituisce una delle migliori difese per affrontare le varie situazioni della vita in cui si incontra l’acqua, creando una vera e propria educazione all’acqua
- Stimolare l’integrazione di soggetti diversamente abili attraverso l’attività motoria.

Si precisa che gli istruttori FIN prepareranno gli allievi agli esami per conseguire la Certificazione “Sa Nuotare 2” con Attestato di Abilità al nuoto per Salvamento che, al compimento dell’età adeguata dei candidati, costituirà titolo per accedere al corso di Assistente Bagnanti della Federazione Italiana Nuoto. Per conseguire la Certificazione, il candidato dovrà essere in grado di possedere le seguenti competenze:

### COMPETENZE GENERALI:

- ▣ - Padronanza dell’elemento e dell’ambiente acquatico;
- ▣ - Conoscenza delle tecniche di recupero esterno del pericolante senza compromettere la propria incolumità.

### COMPETENZE SPECIFICHE:

- ▣ - Completa padronanza dei quattro stili base (esecuzione continua e armonica per almeno 25 m);
- ▣ - Autonomia di almeno 150 m (con qualsiasi tecnica);
- ▣ - Tuffo di testa,
- ▣ - Capacità di eseguire immersioni e capovolte;

- ▣ - Percorrenza di almeno 10m in apnea;
- ▣ - Galleggiamento verticale con le braccia fuori dall'acqua;
- ▣ - Tecniche di avvicinamento, recupero e trasporto di un pericolante;
- ▣ - 25m a stile libero testa alta;
- ▣ - 25m a rana testa alta;
- ▣ - 25m trudgen;
- ▣ - 25m trasporto ascellare;
- ▣ - 25m trasporto al capo;
- ▣ - 25m trasporto al petto;
- ▣ - 25m trasporto laterale.

Il predetto attestato consente di partecipare al “Corso Special FIN” per il conseguimento della qualifica di A.B. da svolgersi secondo i programmi federali in quanto è data per acquisita la pratica in acqua svolta nell'ambito della SNF.

Conseguito il Certificato di cui al punto precedente, gli allievi potranno partecipare al corso per il conseguimento del brevetto di “Assistente bagnanti”, rilasciato dalla Federazione Italiana Nuoto – Sezione Salvamento.

Si ritiene che la realizzazione di attività sportive in ambito scolastico, con eventuali opportunità a carattere interdisciplinare, possa favorire processi di crescita utili alla prevenzione della dispersione scolastica e, più in generale, del disagio giovanile.

Inoltre si intende valorizzare l'aspetto educativo e formativo dell'attività sportiva che, opportunamente strutturata ed articolata in adeguati percorsi di apprendimento, è in grado di:

- concorrere allo sviluppo di coerenti comportamenti relazionali;
- favorire lo sviluppo cognitivo, stimolando la capacità di iniziativa e di risoluzione dei problemi;
- costituire un prezioso supporto alla didattica, soprattutto quando tale attività è mirata ad un totale coinvolgimento delle scolaresche senza distinzione alcuna, ad un pieno inserimento di tutti gli alunni e ad una reale integrazione degli alunni diversamente abili;

L'attività prevista interesserà pertanto le classi 1<sup>^</sup>CL 2<sup>^</sup>CL 3<sup>^</sup>CL Liceo Scienze Applicate per le quali sono programmati n° 25 interventi della durata di n. 1 ora ciascuno nel periodo compreso tra settembre e maggio di ogni anno scolastico.

Nel corso dell'ultimo biennio (classi quarte e quinte) gli studenti seguono un corso di padel, finalizzato, al termine del quinto anno, all'acquisizione del brevetto di istruttore qualificato di primo livello di padel, altrettanto spendibile già a partire dal periodo estivo conseguente il termine del quinto anno e quindi nell'immediato post diploma.

Il corso di Padel è finalizzato al conseguimento dei seguenti obiettivi:

- Percepire “un’esperienza positiva” vissuta in prima persona, con sensazioni favorevoli che sviluppino la conoscenza delle proprie capacità e quindi l’autostima.
- Avvicinarsi, sotto la guida di professionisti in un contesto dedicato e certificato dalla Federazione Italiana Tennis, alla pratica del padel, agli sport di racchetta in generale.
- Perfezionare le capacità motorie sviluppando le principali capacità coordinative e condizionali, sviluppare strategie tecnico tattiche in funzione degli sport di racchetta.
- Facilitare un approccio guidato allo strumento racchetta, conoscere la terminologia, il regolamento tecnico e il fair play anche in funzione dell’arbitraggio.
- Stimolare l’integrazione di soggetti diversamente abili attraverso l’attività motoria.

#### COMPETENZE GENERALI:

Padronanza dello strumento, delle tecniche e dei fondamentali;

Conoscenza del proprio corpo e funzionalità, conoscere i principi generali dell’allenamento.

#### COMPETENZE SPECIFICHE:

Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità);

Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse negli sport di racchetta;

Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale;

Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo;

Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie e sportive;

Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l’espressività e l’efficacia delle relazioni

Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive)

Al termine del corso gli allievi saranno in possesso di un "Attestato di frequenza" ACSI. Tale attestato fornirà un punteggio che permetterà loro di accedere, raggiunta la maggiore età, in maniera più agevole, al corso per il "Diploma nazionale di istruttore di base" ACSI. Una volta conseguito tale diploma, gli studenti potranno insegnare la pratica sportiva nelle scuole base abilitate.

Si ritiene che la realizzazione di attività sportive in ambito scolastico, con eventuali opportunità a carattere interdisciplinare, possa favorire processi di crescita utili alla prevenzione della dispersione scolastica e, più in generale, del disagio giovanile.

Si tiene in debita considerazione inoltre l'aspetto educativo e formativo dell'attività sportiva che, opportunamente strutturata ed articolata in adeguati percorsi di apprendimento, è in grado di:

- concorrere allo sviluppo di coerenti comportamenti relazionali;
- favorire lo sviluppo cognitivo, stimolando la capacità di iniziativa e di risoluzione dei problemi;
- costituire un prezioso supporto alla didattica, soprattutto quando tale attività è mirata ad un totale coinvolgimento delle scolaresche senza distinzione alcuna, ad un pieno inserimento di tutti gli alunni e ad una reale integrazione degli alunni diversamente abili.

L'attività prevista dal Progetto interesserà le classi 4<sup>^</sup>CL-5<sup>^</sup>CL Liceo Scienze Applicate. Sono programmati n° 25 interventi della durata di n. 1 ora ciascuno nel periodo compreso tra ottobre e maggio di ogni anno scolastico.

Nell'ambito delle attività previste per gli studenti iscritti al corso a curvatura sportiva, si annoverano inoltre le seguenti attività:

- Settimana sportiva a carattere interdisciplinare, svolta generalmente tra aprile e maggio e finalizzata alla conoscenza e allo svolgimento di attività specifiche sportive a tema, diversificate per ogni anno scolastico;
- Incontri con il medico nutrizionista, atleti di alto livello e professionisti dello sport per ampliare le conoscenze degli studenti non solo in materia di sport ma anche per quanto riguarda alimentazione, salute e prevenzione.
- Attività specifiche connesse alla fisica dello sport, nell'ambito del curriculum scientifico.
- Eventuali altre attività sportive in orario curricolare o pomeridiano, che potranno essere attivate di anno in anno a seconda delle offerte e delle organizzazioni presenti sul territorio.

Tutto il Consiglio di Classe quindi è pienamente coinvolto nella progettazione dinamica e flessibile del corso a curvatura sportiva.