

LICEO SCIENTIFICO ANNESSO AL CONVITTO NAZIONALE DI ASSISI

PUNTARE IN ALTO

Il progetto "Puntare in alto" intende inserire le escursioni al Subasio e il trekking urbano per un percorso di preparazione e formazione fisica nel territorio naturale di Assisi.

Finalità

Il progetto intende:

- promuovere e diffondere una cultura della salute e del benessere psicofisico;
- promuovere e diffondere una cultura dello sport e della preparazione atletica;
- sviluppare una personalità integrata in cui corpo e mente sono interdipendenti;
- favorire la motivazione della persona al cambiamento dello stile di vita, alla riacquisizione delle competenze trascurate o perdute;
- possedere gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio urbano, artistico e naturale;
- orientarsi nel tessuto urbano, artistico e naturale di Assisi.

Obiettivi

Gli obiettivi sono rivolti agli studenti/studentesse e docenti del Liceo Scientifico annesso al Convitto Nazionale di Assisi.

AREA MOTORIA

- possedere un'immagine più adeguata del proprio corpo;
- percepire, conoscere e controllare i differenti elementi del proprio corpo;
- migliorare l'adattamento della funzione tonico-muscolare all'ambiente;
- affinare le percezioni propriocettive e integrarle nella regolazione automatica del tono posturale;
- sviluppare le capacità motorie condizionali di resistenza;
- potenziare la muscolatura;
- sviluppare le capacità coordinative di differenziazione, equilibrio, orientamento spazio-tempo;
- migliorare le funzioni cardiache, respiratorie e circolatorie.

AREA AFFETTIVA-EMOTIVA

- Migliorare il controllo del senso di rilassamento generale;
- sviluppare la capacità volitiva, di perseveranza e determinazione;
- tollerare il senso della fatica;
- eliminare tensioni psicologiche.

AREA SOCIALE

- Rispettare se stessi, gli altri, gli oggetti, le strutture;
- accettare le regole;
- partecipare alle dinamiche di gruppo;
- interagire con gli altri;
- rispettare il ritmo degli altri;
- sostenere colloqui individuali.

AREA COGNITIVA

- sviluppare la capacità di osservazione;
- adattare le esperienze motorie precedenti a nuove situazioni;
- sviluppare un senso di autocritica.

AREA COMPORTAMENTALE

- Controllarsi periodicamente dal medico di competenza;
- avere un peso forma;
- rispettare la dieta o consigli nutrizionali;
- mangiare sano ed equilibrato;
- ricondurre la persona all'armonia con se stessa, con gli altri e con l'ambiente;
- creare o ricreare un interesse al proprio sé corporeo;
- avere uno stile di vita attivo.

COMPETENZE DI CITTADINANZA RELAZIONE CON L'AMBIENTE URBANO, ARTISTICO ENATURALE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: le pratiche motorie e sportive praticate in ambiente urbano, artistico e naturale sono un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche (scienze motorie e fisiologia, storia dell'arte, medicina, scienze naturali, ecc.) .

COMPETENZE DI CITTADINANZA: collaborare e partecipare, agire in modo responsabile-individuare collegamenti e relazioni-acquisire l'interpretazione-progettare.

COLLABORARE E PARTECIPARE: interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.

AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE: sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.

INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI: individuare e rappresentare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, cogliendone la natura sistematica, individuando analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la loro natura probabilistica.

ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE: acquisire ed interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.

Destinatari

I destinatari del progetto sono gli studenti/studentesse e docenti del Liceo Scientifico annesso al Convitto Nazionale di Assisi.

Controlli medici iniziali

Prima che lo/la studente/ssa partecipi ad un'attività è indispensabile una visita medica completa:

- valutazione della funzionalità cardio-respiratorio con medico sportivo o il medico specializzato in cardiologia; esame della funzionalità cardiaca e respiratoria a riposo e durante lo sforzo; esame della pressione a riposo e sotto sforzo; certificazione alla partecipazione all'attività motoria non agonistica e/o agonistica.
- esami del sangue: assetto lipidico, glicemia, ecc. .

Trekking urbano

Il trekking urbano si svolge all'interno della città di Assisi; prevede una camminata energica, con una falcata ampia, un controllo della postura, e un ritmo impegnativo che consenta di sviluppare una potenza sufficiente affinché la camminata diventi allenante.

Escursioni al Subasio

Le escursioni in montagna richiedono un impegno psicofisico maggiore rispetto al trekking urbano. Solitamente richiede una buona forma fisica e un discreto allenamento. Tuttavia, esistono percorsi adatti a tutti, che possono essere molto diversi tra loro e più o meno lunghi, e pensati anche come forme di turismo responsabile e sportivo.

L'escursionismo è un'attività motoria e sportiva basata sul camminare in un ambiente naturale lungo percorsi poco agevoli che tipicamente non possono essere percorsi con i mezzi di trasporto convenzionali (sentieri, mulattiere, carraeccie, ecc.). l'escursione può essere accompagnata da attività di studio della natura, ad esempio l'osservazione delle rocce, della flora, della fauna o anche da visita di monumenti o fenomeni naturali posti lungo il percorso.

Passeggiare nella natura rappresenta un nuovo modo di riappropriarsi di ritmi lenti ed è un modo per tenersi in forma e visitare nuovi posti riscoprendo l'amore per la natura e la lentezza del cammino.

L'escursione rappresenta un modo per riconciliarsi con se stessi e con la natura ottenendo vari benefici psicofisici: uscire dal caos della città, abbandonare l'asfalto, ricercare paesaggi collinari e montani, respirare aria pulita, riempirsi gli occhi di scorci meravigliosi, osservare il tramonto, immergersi nel buio totale, ascoltare i suoni della natura, trovarsi a fianco degli animali, lasciarsi avvolgere dal silenzio, sentire sulla pelle le gocce d'acqua, il vento, la nebbia,

Il contatto diretto con la natura aiuta a ritrovare serenità attraverso una migliore consapevolezza di se stessi, delle proprie capacità, della propria forza, dei propri pensieri, della storia umana.

Metodologia

La metodologia tiene conto di alcuni canoni operativi:

- partire da un'esatta valutazione preventiva delle persone;
- valutare le attività e le esercitazioni proposte nei loro parametri fondamentali: quantità, intensità, difficoltà, recupero;
- fornire indicazioni sulle modalità di esecuzione delle attività;
- creare un clima di sicurezza, di fiducia che stimoli la motivazione.

Si utilizzano metodi induttivi e deduttivi, alternando momenti di induzione a momenti di deduzione, in una sequenza che interpreta il passaggio dal semplice al complesso, dal facile al difficile.

Si rispettano 4 fasi:

1. fase delle condizioni facili d'esecuzione e facilitanti l'apprendimento;
2. fase delle condizioni normali di esecuzione e di apprendimento;
3. fase delle condizioni modificate d'esecuzione e di apprendimento;
4. fase delle condizioni complesse e difficili di esecuzione e di apprendimento.

Quadro organizzativo

Il gruppo di lavoro è multidisciplinare, prevede cioè varie figure professionali:

- il medico sportivo o cardiologo: accerta l'idoneità fisica allo svolgimento delle attività sportive agonistiche e non agonistiche.
- docente di scienze motorie: analizza le potenzialità individuali e di gruppo; struttura le fasi e i contenuti dell'attività; organizza e presenta i contenuti dell'attività; favorisce l'esito positivo del progetto; collabora a mantenere un clima di sicurezza, libertà, stima, accettazione reciproca, fiducia nel gruppo; partecipa alle riunioni del gruppo di lavoro; motiva alla partecipazione al progetto;
- docente di storia dell'arte: inserisce nel percorso la storia e le bellezze dei luoghi.

Modello organizzativo

DOVE

In base al tipo di attività si scelgono i luoghi più adatti:

- percorso urbano nel comune di Assisi;
- monte Subasio: le escursioni in montagna si fanno sui sentieri del Monte Subasio.

QUANDO

Nella settimana si stabiliscono i giorni di allenamento.

Durata

Il progetto dura uno o più anni, per alcuni periodi dell'anno scolastico.

Risultati attesi

- a. Risultati attesi per i partecipanti al progetto.

Si tratta di prendere coscienza del proprio corpo per permettergli di esprimersi liberamente, di riprendere contatto con le sue potenzialità inibite o addormentate. E' una riconciliazione del corpo e dello spirito, per prendere coscienza delle "grinze" del nostro comportamento.

La memoria del corpo è migliore di quella della nostra mente. Il corpo non dimentica nulla. Se gli si dà la possibilità di fare esperienze piacevoli, di provare sensazioni di benessere, cercherà di riprodurle spontaneamente a nostra insaputa.

Effetti negativi quasi inesistenti.

Effetti positivi:

- ricondurre la persona all'armonia con se stessa, con gli altri e con l'ambiente;
- creare o ricreare un interesse al proprio sé corporeo;
- perdere peso: perdere anche solo dal 5 per cento al 10 per cento del peso corporeo può ridurre i livelli di insulina e la pressione sanguigna.
- cambiare stile di vita;
- smettere di fumare: fumare sigarette aumenta la resistenza all'insulina e peggiora le conseguenze sulla salute della sindrome metabolica.
- mangiare sano: la dieta mediterranea, come molti regimi alimentari per mangiare sano, limita i grassi non salutari a favore di frutta, verdura, pesce e cereali integrali; scegliere tagli magri di carne bianca o pesce invece che carni rosse, evitare alimenti conservati o fritti in abbondante olio, eliminare il sale da tavola e sperimentare altre erbe e spezie.
- svolgere dai 30 ai 60 minuti di esercizio fisico di intensità più o meno moderata nell'arco della giornata.

- b. Risultati attesi per il gruppo di lavoro.

- Acquisire una conoscenza più approfondita del rapporto tra Salute Mentale e Salute Fisica;
- comprendere meglio le difficoltà e i disagi quotidiani delle persone;
- affinare le capacità professionali proprie e di gruppo in ordine alla relazione d'aiuto;
- migliorare le tecniche di osservazione;
- migliorare la programmazione dell'intervento in ordine all'allenamento delle persone.

Valutazione

La valutazione consiste nel determinare in quale misura gli obiettivi e i risultati attesi sono stati raggiunti.

La valutazione è un processo continuo e va elaborata dal gruppo di lavoro.

L'oggetto della valutazione è la persona che partecipa al progetto, il gruppo di lavoro, le attività, la metodologia.

Si prepara con il gruppo di lavoro una griglia d'osservazione con una serie di indicatori utili a valutare tutto il percorso del progetto.

Prof. Corrado Cerullo e Prof. Osvaldo Filippucci

Bastia U. 3 maggio 2023

ESEMPLIFICAZIONE DI ALLENAMENTO



Lunghezza	8 km ↕
Tempo trascorso in movimento	1:26 h. ⓘ
Salita	644 m ▲
Discesa	643 m ▼
Velocità media	5,6 km/h ⓘ
Data	18.12.2020 14:22 ⓘ

[▲ Statistiche](#)





Registrato il 21 dicembre 2020

