

## LICEO SCIENTIFICO STATALE "NICCOLO' COPERNICO" UDINE

	<b>SCHEDA DI PROGETTO PON Azione 10.1.1- A.S. 2017/2018</b>
<b>Tipologia di modulo</b>	<b><i>Educazione motoria; sport; gioco didattico</i></b>

### **DENOMINAZIONE DEL MODULO: INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA SPORTIVA**

**Modulo di 30 ore**

#### **DESCRIZIONE DELMODULO:**

- favorire l'acquisizione di conoscenze relative ad una disciplina sportiva altamente motivante e ricca di elementi motori coordinati e di schemi motori .
- favorire l'acquisizione di un linguaggio motorio .
- garantire il sostegno e il rafforzamento progressivo della personalità dell'individuo, la sua corporeità e le sue potenzialità motorie e intellettive.
- stimolare la collaborazione , la socializzazione, l'autostima, l'autonomia ed il rispetto degli individui.
- essere consapevoli dei propri limiti ed essere responsabili verso gli altri.
- aumentare la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità.
- promuovere la formazione del cittadino responsabile e consapevole delle proprie scelte.

Dalle esperienze fatte nel corso degli anni sui corsi e sull'utilizzo della parete artificiale di arrampicata si può affermare come questa attività sia gradita ad un gran numero di studenti perché è molto stimolante per l'aspetto psicomotorio e individualmente gratificante.

L'equilibrio, le capacità percettivo motorie, la concentrazione, la rappresentazione mentale del movimento, la riflessione, sono alcuni degli aspetti integranti dell'apprendimento dei gesti tecnici tipici dell'arrampicare.

**Il Progetto è rivolto a tutti gli allievi del nostro Liceo** che hanno il piacere di cimentarsi con un'attività molto diversa dalle altre discipline sportive, decisamente stimolante perché valorizza le abilità dei singoli allievi e richiede collaborazione , responsabilità e partecipazione di gruppo.

#### **SVILUPPO DEL PROGETTO :**

A partire da gennaio 2018 verrà attivato, in collaborazione con il C.A.I. di Udine, un corso sulla tecnica dell'arrampicata sportiva, sul metodo di apprendimento dei gesti secondo il metodo Caruso, sulla conoscenza dei materiali (corde, imbragature..) e

sulla corretta preparazione fisica utile per affrontare la parete verticale.

Questo corso della durata di 8 lezioni di due ore ciascuna , svolto nel primo pomeriggio di ogni mercoledì ha l'obiettivo di insegnare a tutti coloro che vogliono le tecniche per arrampicare in sicurezza sulla parete artificiale e di trasmettere le conoscenze necessarie per arrampicare in autonomia. Dopo il corso si disporrebbe di due ore alla settimana per perfezionare la tecnica e per l'allenamento. Inoltre l'intento di formare dei gruppi di studenti stabili ci permetterebbe di arrampicare in altre strutture al di fuori della scuola e di partecipare alle gare indette dalla federazione F.A.S.I. in ambito scolastico (sette lezioni da due ore)

## **CALENDARIO**

da GENNAIO a GIUGNO 2018

## **RISORSE UMANE**

Il progetto sarà diretto da un docente esperto di scienze motorie con il supporto di un docente tutor.  
E' prevista la collaborazione di esperti del C.A.I. per quanto riguarda il corso.

## **BENI E SERVIZI**

Per il preventivo di spesa si segnala quanto segue :  
Compenso docente esperto, compenso docente tutor, spese di gestione .

DATA, \_\_\_\_\_

Visto, dirigente scolastico