



Istituto Professionale di Stato Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità
Alberghiera "G. Minuto"
Marina di Massa

SCHEDA PROGETTO P.T.O.F. I.P.S.S.E.O.A. G.MINUTO

Anno scolastico 2017/2018

Titolo:

"Corpo e movimento"

Responsabile:

Educatrice Sabrina Quadrelli

Premessa:

Vista la possibilità riscontrata negli anni precedenti del progetto legato all'attività fisica, visti i problemi di sovrappeso che interessano in special modo il periodo adolescenziale con ripercussioni sull'equilibrio psicologico, intendiamo promuovere anche quest'anno il Progetto legato alla palestra.

Finalità:

- raggiungere il benessere psicofisico
- rafforzare l'autostima
- favorire lo scarico emotivo
- prendere coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti

Obiettivi misurabili:

- sviluppare la coordinazione dinamica ed agilità
- promuovere le attitudini personali
- favorire la socializzazione, collaborazione e rispetto reciproco

Traguardi di competenze che si intendono attivare:

- consapevolezza del valore energetico del cibo
- consapevolezza del consumo energetico legato all'attività fisica
- valorizzazione delle attitudini

Competenze trasversali interessate:

Acquisire rispetto dell'altro, capacità di socializzazione e collaborazione in un percorso di aiuto reciproco

Raccordi con le competenze chiave di cittadinanza:

- interagire in gruppo valorizzando le proprie e le altrui capacità
- acquisire ed interpretare criticamente le informazioni ricevute

Discipline coinvolte:

- educazione motoria
- biologia
- alimentazione

Modalità di realizzazione e fasi di svolgimento:

Dopo un incontro iniziale con la nutrizionista i convittori verranno divisi in due gruppi che si alleneranno nella sala pesi, utilizzando differenti macchinari scelti in relazione ad una scheda individuale preparata dal personal trainer, figura sempre presente durante gli allenamenti a sostegno dell'attività promossa. Gli incontri saranno bisettimanali dalle ore 14.30 alle ore 16.30 presso la palestra che verrà indicata.

Destinatari:

Convittori

Soggetti coinvolti:

Convittori, educatori, personale delegato all'accompagnamento

Risorse professionali:

Personal trainer, nutrizionista, educatori

Risorse strumentali:

Attrezzature palestra

Risorse finanziarie:

Nessuna

Ore di insegnamento di personale interno:

Nessuna

Ore di coordinamento e progettazione:

10 ore in orario di servizio e in orario aggiuntivo

Personale esterno autorizzato:

Personale delegato all'accompagnamento

Personale ATA coinvolto:

Nessuno

Attrezzature:

Mezzo di trasporto

Materiali di consumo:

Cartaceo

Tempi e durata:

6 mesi

Metodologia:

Incontri bisettimanali in sala attrezzi seguiti dal personal trainer in un percorso individualizzato

Risultati attesi/prodotti:

Coinvolgimento e partecipazione attiva

Modalità di monitoraggio e valutazione:

In itinere: raccolta di dati numerici di partecipazione e di frequenza

Finale: test finale di gradimento

Marina di Massa, 14/10/2017

Firma del referente/responsabile del progetto

Educatrice Sabrina Quadrelli

Collaboratrice

Educatrice Daniela Improta