

Informazioni sull'invio

Form: Presentazione Progetti ed Attività

Inviato da clementi.alice

Mer, 03/11/2021 - 17:13

93.56.170.57

Denominazione mind and body challenge

Responsabile Alice Clementi

Attività/Progetto

Progetto "Attività motoria sportiva"

Obiettivi

LA SFIDA SPORTIVA COME STRUMENTO DI CRESCITA PERSONALE

La pratica sportiva è lo strumento psicologico, oltre che fisico, più facile, più sano, alla portata di tutti e dagli effetti quasi immediati per:

- acquisire maggiore consapevolezza delle proprie capacità;
- accrescere la propria sicurezza personale;
- aumentare la fiducia in sé stessi;
- acquisire coraggio per poter affrontare le difficoltà che la vita comporta.

Descrizione attività e modalità operative (min 800/max 2000 caratteri)

Lo sport fornisce una scatola di attrezzi: resilienza, forza di volontà, disciplina, coraggio, determinazione, autoefficacia che "potrebbero/dovrebbero" diventare gli strumenti da utilizzare nella vita di tutti i giorni.

Per ottenere tutto ciò è fondamentale che l'obiettivo sportivo sia sfidante. Non deve essere la solita "ginnastica" già provata, spesso noiosa, ma deve essere stimolante, rappresentare una sfida. Deve dare la possibilità di mettersi alla prova, senza rischi, perché scoprire di essere in grado di riuscire a fare cose che non pensavamo possibili, ci permette di accrescere in maniera importante la nostra autostima.

(es. atleti disabili)

Inoltre aspetto da non sottovalutare è quello che, praticando uno sport sfidante, si distoglie l'attenzione dall'aspetto estetico del corpo per apprezzarne maggiormente l'aspetto funzionale.

Diventa quindi naturale prendersi cura di sé stessi, della propria alimentazione e salute per riuscire ad accrescere la propria performance sportiva.

Discipline come il triathlon, Inferno Run, Swim Run stanno crescendo in maniera esponenziale proprio perché in grado di farci superare e vincere limiti che noi tutti pensiamo di avere e che ci condizionano nella creazione della nostra vita.

Proposta operativa : coniugare sessioni di mental training (gestione delle emozioni, motivazione, credenze limitanti che condizionano la vita e ci convincono che non siamo adeguati o sufficientemente abili) con attività motoria che agirà invece da elemento potenziante agire per capire di ESSERE CAPACE

Verranno quindi proposti allenamenti con metodologia HIIT, circuiti presi in prestito dagli allenamenti dei marines, piuttosto che a sfide di bici-corsa (duathlon). Questo ci permetterà di sperimentare qualcosa di nuovo, di creare aggregazione e appartenenza, fortificare la propria autostima perché la

sfida è stata affrontata e magari ...pure vinta. Le aziende adottano già, sempre più frequentemente, nei Team Building questo tipo di esperienze per rafforzare la relazione e la coesione aziendale.

Tempistiche : 12 ore dal mese di febbraio

Spazi utilizzati: palestra scolastica, campo di atletica comunale, circuiti limitrofi alla scuola

Esperti esterni: Sabrina Schillaci (coach e mental coach)

Numero di partecipanti: 21 5d + 20 5g

Fase iniziale : incontro in aula magna. Si affronterà il tema della motivazione, della gestione delle emozioni, del connubio mente-corpo

Fase centrale: 3 allenamenti da tre ore

Ipotesi conclusiva : competizione a squadre (con circuito allestito per l'occasione) un parco protetto del territorio (in base al budget si calcolerà la possibilità di utilizzo di un pullman) con competizione finale a squadre, per testare le capacità acquisite intese come voglia di mettersi in gioco, tenacia e non come performance pura.

cordiali saluti

Periodo di realizzazione :

dal Ven, 05/02/2021

al Gio, 08/04/2021

Durata tempo :

Numero ore settimanali o giornaliere:

settimanali

Numero ore totali: 12

Svolgimento in tempo

curricolare

Destinatari :

Classi individuate

5d e 5g

Numero partecipanti:

Numero massimo: 41

Eventuale costo di partecipazione al progetto

Quota richiesta

€ 280,00

Risorse umane

Esterne

Libero professionista

Numero ore coordinamento 0

Numero ore eccedenti per la pratica sportiva 0

Risorse necessarie

Altro

pista di atletica, aula magna, palestra

Firma

Clementi Alice
CLMLCA82D41E801B
clementi.alice@issvigano.edu.it
03/11/2021 - 17:04

URL (04/12/2021 - 09:17):

<https://www.issvigano.edu.it/node/2153/submission/1430?destination=node/2153/submission/1430>