IPSIA “OSTILIO RICCI” – FERMO

ASSE I FSE – INCLUSIONE SOCIALE E LOTTA AL DISAGIO

AZIONE **10.1.1** - AVVISO **10862**

ALLEGATO 3 - SCHEDA PROGETTUALE MODULO 2

**CROSSFIT A SCUOLA**

SOMMARIO

[1 ANAGRAFICA DEI PRESENTATORI 2](#_Toc506455545)

[2 INFORMAZIONI GENERALI SUL MODULO 3](#_Toc506455546)

[3 DESCRIZIONE DEL PROGETTO FORMATIVO 4](#_Toc506455547)

[3.1 PROGRAMMAZIONE DELLE SESSIONI FORMATIVE 4](#_Toc506455548)

[3.2 CONTENUTI DELLE SESSIONI FORMATIVE 4](#_Toc506455549)

[3.3 METODOLOGIE FORMATIVE IN AULA 5](#_Toc506455550)

[3.4 METODOLOGIE FORMATIVE IN LABORATORIO 5](#_Toc506455551)

[3.5 CARATTERISTICHE DI INNOVAZIONE DELLA METODOLOGIA INDICATA 6](#_Toc506455552)

[3.6 MEZZI E STRUMENTI 6](#_Toc506455553)

[3.7 MODALITÀ DI VERIFICA DEGLI ESITI 7](#_Toc506455554)

# ANAGRAFICA DEI PRESENTATORI

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cognome |  | |
| Nome |  | |
| Luogo di nascita |  | |
| Data di nascita |  | |
| Residenza |  | |
| Indirizzo |  | |
| Numero civico |  | |
| Codice fiscale |  | |
| Telefono |  | |
| Email |  | |
| Docente IPSIA | SI | NO |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cognome |  | |
| Nome |  | |
| Luogo di nascita |  | |
| Data di nascita |  | |
| Residenza |  | |
| Indirizzo |  | |
| Numero civico |  | |
| Codice fiscale |  | |
| Telefono |  | |
| Email |  | |
| Docente IPSIA | SI | NO |

I sopra indicati progettisti dichiarano la rispondenza dell’azione progettuale presentata con:

* gli obiettivi;
* le caratteristiche di innovazione;
* i risultati attesi;

dell’intervento generale di cui il presente modulo è parte integrante.

# INFORMAZIONI GENERALI SUL MODULO

|  |  |
| --- | --- |
| Tipologia modulo | Educazione motoria; sport; gioco didattico |
| Titolo modulo | Crossfit a scuola |
| Descrizione modulo | Il “Crossfit” è un programma di rafforzamento e condizionamento fisico mirato alla conquista, da parte degli alunni, di un benessere psico-fisico completo e generale. Tale disciplina si compone di una serie di movimenti “funzionali” (che si rifanno a veri e propri gesti appartenenti alla quotidianità), che derivano da vari sport come ad esempio la ginnastica, l’atletica o differenti sport individuali o di squadra.  I movimenti che si andranno ad eseguire cambieranno costantemente in relazione al tempo e verranno sistematicamente eseguiti ad alta intensità, in modo da poter raggiungere una performance fisica totale e rendere gli alunni pronti ad ogni genere di sfida fisica.  Il fine del Crossfit non è estetico come nel culturismo, ma prestazionale: si punta a migliorare le capacità atletiche degli alunni, rendendoli più performanti ed andando a migliorare la loro composizione corporea, elemento di preponderante importanza nell’età dell’utenza presa in considerazione. |
| Data inizio prevista | **15/03/2017** |
| Data fine prevista | **08/06/2017** |
| Numero destinatari | **15** allievi secondaria superiore (secondo ciclo) |
| Numero ore | **30** |
| Durata singola sessione (ore) | **3** |
| Numero sessioni | **10** |
| Distribuzione attività didattica | * **2** - Lezioni addizionali a un'aula di studenti | **13** - Lezioni addizionali individualizzate * **2** - Lezioni /seminari tenuti da esperti | **13** - Laboratori con produzione di lavori individuali |
| Target | * Allievi in condizioni socio-economiche svantaggiate e/o in una situazione di abbandono familiare * Allievi con esiti scolastici positivi e problemi relazionali * Allievi bisognosi di azioni di orientamento |

# DESCRIZIONE DEL PROGETTO FORMATIVO

## PROGRAMMAZIONE DELLE SESSIONI FORMATIVE[[1]](#footnote-1)

|  |  |
| --- | --- |
| **SESSIONE** | **DESCRIZIONE ATTIVITÀ** |
| 01 |  |
| 02 |  |
| 03 |  |
| 04 |  |
| 05 |  |
| 06 |  |
| 07 |  |
| 08 |  |
| 09 |  |
| 10 |  |

## CONTENUTI DELLE SESSIONI FORMATIVE

|  |
| --- |
|  |

## METODOLOGIE FORMATIVE IN AULA

|  |
| --- |
|  |

## METODOLOGIE FORMATIVE IN LABORATORIO[[2]](#footnote-2)

|  |
| --- |
|  |

## CARATTERISTICHE DI INNOVAZIONE DELLA METODOLOGIA INDICATA

|  |
| --- |
|  |

## MEZZI E STRUMENTI

|  |
| --- |
|  |

## MODALITÀ DI VERIFICA DEGLI ESITI

|  |
| --- |
|  |

Fermo, lì \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

I presentatori

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cognome e nome |  | Firma |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. La durata delle singole sessioni può essere stabilita in base alle necessità ed alla programmazione dei contenuti e delle attività da svolgere in ciascuna di esse, fermo restando il numero totale di sessioni che non può essere modificato. [↑](#footnote-ref-1)
2. Si deve intendere laboratorio qualsiasi strutturazione fisica diversa dall’aula sede di lezione teorica: piscina, teatro, etc. [↑](#footnote-ref-2)