

## INSEGNAMENTO: TECNICA AGONISTICA

Docente: Zeni Andrea

Ore annuali previste: 155 Ore

Il percorso formativo quadriennale di Tecnica Agonistica ha come obiettivo il miglioramento e il sostegno nella crescita dello studente atleta, in tutte le fasi dello sviluppo. Il team di docenti, composto da figure professionali specializzate in scienze motorie, scienze della nutrizione e psicologia, monitora l'andamento di ogni singolo alunno/a durante l'attività sportiva praticata nella propria società sportiva.

Ogni anno prevede lo sviluppo di specifici obiettivi mirati alla crescita sportiva dello studente atleta:

1° anno ATS: **Essere atleta**

- Sapersi organizzare tra impegni scolastici e sportivi
- Riconoscere le proprie emozioni

2° anno ATS: **L'atleta motivato**

- Porsi degli obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, realistici e temporizzabili
- E-ducare i propri desideri

3° anno ATS: **Nutrizione e preparazione sportiva dell'atleta**

- Saper riconoscere una corretta alimentazione per lo sportivo
- Buone pratiche per migliorare la prestazione e ridurre gli infortuni

4° anno ATS: **L'atleta per sempre**

- Saper valutare le proprie abilità e competenze sportive
- Essere consapevole del proprio comportamento emotivo

## ACQUISIZIONI TERZO ANNO

L'obiettivo specifico del terzo anno è quello di saper riconoscere una corretta alimentazione per lo sportivo e mettere in pratica tutte le competenze apprese per migliorare la prestazione atletica e ridurre gli infortuni. Verranno affrontati i concetti base di nutrizione, il ruolo nutrizionale e funzionale dei nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, minerali, vitamine, acqua, fibra; l'importanza dell'idratazione durante la pratica sportiva, il calcolo del dispendio energetico basale/sportivo, metabolismi energetici e dei consigli pratici da applicare prima, durante e dopo la gara.

## MODALITÀ

Il lavoro verrà rilevato mensilmente attraverso questionari compilati dallo studente/essa e dal suo allenatore, come monitoraggio delle ore svolte e dell'atteggiamento dell'atleta. Saranno previste inoltre visite programmate in luogo di allenamento, al fine di osservare da vicino la condotta e le relazioni costruite nel contesto sportivo. Questo permetterà un accompagnamento personalizzato, nell'individuare punti di forza e punti di debolezza su cui lavorare e riconoscersi. Parallelamente verranno proposti compiti sui temi annuali, per riflettere e riprendere i concetti chiave al fine di acquisire competenze generali e specifiche dell'essere atleta

## VALUTAZIONE

La valutazione terrà conto della corretta compilazione dei questionari mensili inerenti all'attività svolta, del comportamento/impegno rilevato dall'allenatore, delle visite programmate e dei compiti svolti durante l'anno scolastico.

**COMPETENZA DIGITALE CONDIVISA:** Utilizzare le reti e gli strumenti informatici in maniera consapevole nelle attività di studio, ricerca, sociali e professionali