

## INSEGNAMENTO: TECNICA AGONISTICA

Docente: Agosti Pierfrancesco

Ore annuali previste: 153 Ore

Operare nel proprio ambito professionale in sicurezza e nel rispetto delle norme di igiene, identificando e prevenendo situazioni di rischio per sé e per gli altri

Operare nel proprio ambito professionale tenendo conto delle responsabilità, implicazioni, ripercussioni delle proprie scelte ed azioni in termini di tutela dell'ambiente e nell'ottica della sostenibilità

Elaborare programmi di azione di carattere ludico e/o sportivo, sulla base del contesto di riferimento e dei bisogni dei potenziali destinatari

Operare nell'ottica della sostenibilità e della tutela dell'ambiente identificando e prevenendo situazioni di rischio per sé e per gli altri, tenendo conto delle responsabilità, implicazioni e ripercussioni delle proprie scelte

Predisporre e adattare l'organizzazione dei servizi in funzione del contesto e dell'utenza

Accompagnare, affiancare e/o assistere il fruitore delle attività e dei servizi durante lo svolgimento degli stessi

Valutare fatti e orientare i propri comportamenti in riferimento ad un proprio codice etico, coerente con i principi della Costituzione e con i valori della comunità professionale di appartenenza, nel rispetto dell'ambiente e delle diverse identità culturali

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

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
- Educare 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 PRIMO ANNO

Gli obiettivi specifici del primo anno sono l'organizzazione degli impegni scolastici e sportivi e il riconoscimento delle proprie emozioni lo svolgimento della propria attività sportiva. La capacità di sapersi organizzare e programmare la settimana tenendo conto dei diversi compiti assegnati sia in ambito scolastico che sportivo risulta fondamentale per poter riuscire a svolgere le consegne con successo. Per quanto riguarda il riconoscimento delle proprie emozioni gli alunni seguiranno un percorso interdisciplinare, in cui verranno coinvolte anche le materie di laboratorio atteggiamenti e relazioni e laboratorio accompagnamento turistico, grazie al quale scopriranno e analizzeranno le diverse emozioni vissute nei diversi contesti.

## MODALITÀ

Il lavoro verrà rilevato mensilmente attraverso questionari compilati dallo studente/essa e dal proprio 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.