

## INSEGNAMENTO: TECNICA AGONISTICA

Docente: dott. Alessandro Turchetti

Ore annuali previste: 153

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 SECONDO ANNO

L'obiettivo specifico del secondo anno è il riconoscimento delle proprie motivazioni. Da un punto di vista psicologico la motivazione può essere definita come l'insieme dei fattori dinamici che spingono il comportamento di un individuo verso un dato obiettivo. La direzione ed il mantenimento della motivazione avviene attraverso la costruzione degli obiettivi che svolge quindi un ruolo fondamentale nell'educare lo studente e la studentessa a ragionare su di sé e rispetto ai propri desideri. Essere un atleta motivato ne garantisce una corretta attivazione e orientamento del suo comportamento sportivo.

## 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