

## Lo sport nella Scuola

### CORSI DI ARRAMPICATA

**Docente referente:** prof. Righi Massimo

Nell'ambito della UF 2 (conoscenza e pratica delle attività sportive) si propone alle classi prime un percorso di esperienze dirette con l'arrampicata sportiva.

Si prevedono 10 ore di lezione con una guida alpina accreditata come maestro di arrampicata, che fornirà anche tutte le attrezzature necessarie allo svolgimento di questa attività in completa sicurezza.

Per le 10 ore di pratica è previsto il trasferimento a Prabi nella struttura comunale "climbing stadium" del Rock Master, tale struttura è omologata e sicura per la pratica di questa attività sportiva.

Si ritiene importante affrontare questo argomento in quanto nella nostra zona, Basso Sarca e tutto il Trentino, essendo zona alpina, questo tipo di attività ha avuto, e sta avendo ancora, un momento di grande espansione.

L'arrampicata è una disciplina che coinvolge tutte le parti del corpo, ne migliora la flessibilità articolare e muscolare, la forza e la resistenza, senza naturalmente tralasciare la coordinazione motoria, l'equilibrio, l'orientamento spaziale e la multilateralità.

Un altro aspetto importante sollecitato dall'arrampicata è la presa di responsabilità delle proprie azioni nei confronti di se e dei compagni i cui contenuti possono essere trasferiti nella vita di tutti i giorni.

Durante le lezioni saranno affrontati tutta una serie di argomenti relativi alle normative di sicurezza sportiva speciale dell'arrampicata ma anche relative alla legge in materia di sicurezza sul lavoro (lavori speciali dove è necessario assicurarsi con corde ed imbracature, carpenteria, disaggio, demolizioni, impiantistica speciale ecc.)

Agli alunni non sono richiesti particolari e specifici requisiti, il luogo non presenta particolari pericoli, se le modalità suggerite sono rispettate l'attività proposta è assolutamente sicura.

#### ORGANIZZAZIONE:

- classi coinvolte: classi prime
- periodo di effettuazione: Marzo – Maggio 2013
- **ore di corso:** n. 10 ore per classe, divise in 5 lezioni di 2 ore
- consulente esterno coinvolto: guida alpina abilitata
- **luogo di effettuazione:** palestra di arrampicata di Arco

### GIORNATA SULLA NEVE: ENAIP SULLA NEVE

**Classi coinvolte:** ragazzi interessati delle classi del CFP

**Docente referente:** prof. Righi Massimo

Come l'anno passato viene riproposta dal nostro ente una giornata di gare di sci e snowboard offerta ai ragazzi di tutto il triennio. Il numero di partecipanti previsto è di 15 allievi per categoria, "Allievi e Juniores". Le gare si terranno in Febbraio sulle piste dell'altopiano della Paganella.

Si tratta di una gara di slalom gigante in manche unica, dopo la gara è previsto il pranzo in un rifugio nelle immediate vicinanze della pista, nel pomeriggio seguirà la premiazione quindi il ritorno in sede.

## **GARE DI ATLETICA**

**Classi coinvolte:** tutti i ragazzi interessati delle classi del CFP

**Docente referente:** prof. Righi Massimo

Anche per quest'anno Enaip Trentino Promuove una giornata di gare di atletica leggera che si svolgeranno al campo CONI di Trento e coinvolgeranno tutti i centri Enaip della provincia. Un ottimo momento di socializzazione e di promozione dello sport.

Le gare, per le categorie allievi e Juniores, maschili e femminili, visto l'ottimo risultato dell'anno scorso, saranno: salto in lungo, lancio del peso e del vortex, 100 m piani, 1000 m, staffette 4x100 e combinata.

## **GARA DI PESCA**

**Classi coinvolte:** tutti i ragazzi interessati delle classi del CFP

**Docente referente:** prof. Righi Massimo

Si propone quest'anno, nell'ambito delle competizioni e dell'approccio alle attività sportive dell'educazione fisica, una gara di "pesca sportiva in laghetto" con tecnica mista.

L'iniziativa intende avvicinare maggiormente i ragazzi all'attività della pesca, così da formare una nuova generazione fruitori dell'ambiente acquatico e delle sue risorse, ma anche consapevoli conoscitori di tutti gli aspetti legati alla pesca, come la conoscenza della fauna e dell'ambiente e la sua tutela.

Il progetto prevede di affrontare, durante le lezioni di educazione fisica antecedenti all'evento, lo studio dell'ecosistema d'acqua dolce, in particolare la conoscenza della fauna ittica, la tutela delle specie più sensibili, nonché l'attività di pesca, intesa sia come apprendimento delle tecniche di pesca che come utilizzo dell'ambiente acquatico come luogo di svago, sempre nel rispetto della sostenibilità ecologica della pesca. La gara sarà rivolta principalmente a chi ha già avuto esperienze nel settore e a chi ha intenzione di avvicinarsi. Il periodo sarà quello primaverile e la gara si svolgerà al lago Bagattoli (pesca sportiva attrezzata), nel comune di Dro.

## **ESCURSIONE SULLA NEVE**

Classi coinvolte: classi seconde

**Docente referente:** prof. Righi Massimo

Escursione sulla neve con le racchette da neve di una giornata. Le racchette sono fornite dalla guida alpina. La neve è un elemento dell'ambiente in cui viviamo, soprattutto se consideriamo la vicinanza di gruppi montuosi importanti. Nel periodo invernale è presente sulle montagne che ci circondano, inoltre la nostra provincia è ricca di montagne importanti ed è una delle aree sciistiche famose nel mondo. Si ritiene quindi importante che ogni ragazzo che vive in questo ambiente la conosca in modo diretto e approfondito.

Sempre più ragazzi praticano lo sci fuori pista con lo snowboard, senza avere alcuna consapevolezza del rischio valanghe, e molte volte creano una situazione di pericolo per se e per gli altri sciatori o snowboarders.

Si considera perciò importante questo argomento come aspetto educativo per prevenire quegli incidenti sulla neve che vengono spesso riportati dalla cronaca.

Si svilupperanno i seguenti argomenti:

evoluzione della neve al suolo, metamorfosi dei cristalli, le proprietà della neve, la neve in montagna. Osservazione con lente d'ingrandimento, dei cristalli di neve, e la loro metamorfosi; stratigrafia della neve; considerazioni e operazioni pratiche per valutare la stabilità di un manto nevoso; scelta di un itinerario sicuro; costruzione di una truna. Pericolo valanghe: che cos'è una valanga; l'equilibrio del manto nevoso; le informazioni sullo stato del manto nevoso; la sicurezza dell'escursione e dello sci fuori pista; concetti generali per valutare la stabilità di un manto nevoso e la probabilità di distacco. Ricerca e soccorso in valanga.

## **ESCURSIONE SU SENTIERO ATTREZZATO**

Classi coinvolte: classi terze

**Docente referente:** prof. Righi Massimo

Per il prossimo anno si prevede di effettuare un trekking sul sentiero attrezzato di "Rio Salagoni" sito in località Drena (TN). Tale attività avrà la durata di una giornata con partenza dalla scuola alle ore 8.00 e rientro alle ore 16.00.

Per l'intero svolgimento dell'attività sarà presente una guida alpina abilitata che fornirà la dovuta supervisione e l'attrezzatura di sicurezza necessaria.

Questa attività si inserisce nel progetto scuola-montagna proposto e fortemente voluto dalla Provincia Autonoma al fine di far conoscere ai nostri allievi la realtà montana nella quale vivono.

Si farà inoltre riferimento alla sicurezza nella pratica sportiva, tematica facilmente trasferibile al mondo del lavoro.

Periodo di svolgimento: Marzo – Maggio 2013

## **PROGETTO TECNOSALTI**

Classi coinvolte: classi seconde

**Docenti referenti:** prof. Righi Massimo - prof. Ruffoni Matteo

Misurare attraverso il pc ed alcuni device le prestazioni degli allievi sottoposti a test di prestazione fisica.

In alcune ore di lezione di matematica ed educazione fisica ai ragazzi vengono somministrati dei test condizionali.

I test vengono misurati in diverse modalità:

- attraverso l'utilizzo di pc, grazie al sistema operativo Wiildos e di un device come lo wiimote ed una fonte IR (wiidynamic) e di riprese video effettuate con cellulari.

I video vengono tracciati con Osp Tracker i dati vengono convertiti nelle misure corrette.

Le misure vengono raccolte attraverso l'utilizzo di foglio di calcolo e i dati vengono analizzati statisticamente insieme ai ragazzi.

Attraverso queste attività ci si aspetta un miglioramento della consapevolezza degli allievi a riguardo delle proprie prestazioni fisiche ed una aumento delle competenze in matematica ed informatica.