



**ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE
VITTORIO FOSSOMBRONI
Via Sicilia, 45 58100
GROSSETO**



Codice ministeriale:GRIS01300G
Posta elettronica:GRIS01300G@istruzione.it
Posta elettronica certificata:GRIS01300G@pec.istruzione.it
Telefono:0564484801
Codice Fiscale:92093520531

PROGETTO TECNICO SPORTIVO

PARTE VARIABILE

A.S. 2021-2022

CALENDARIO ATTIVITA' AVVIO ANNO SCOLASTICO

15 SETTEMBRE MERCOLEDI'

PRESENTAZIONE PER LE VARIE CLASSI
MODULO POTENZIAMENTO SPORTIVO
PCTO CORSO AD INDIRIZZO SPORTIVO

16 SETTEMBRE GIOVEDI'

CAMPO ZAULI
CLASSE 2F
CORZANI GABBRIELLI
ESPERTO PROF LELLI

17 SETTEMBRE VENERDI'

CAMPO ZAULI
CLASSE 2E
DOCENTI GABBRIELLI MADIONI
ESPERTO PROF LELLI

20 SETTEMBRE LUNEDI'

CLASSE 2D
DOCENTI ROSINI PIERATTONI
ESPERTO PROF LELLI

21 SETTEMBRE MARTEDI'

CAMPO ZAULI
CLASSE 1 D
DOCENTI MADIONI - GIOE'
ESPERTO PROF LELLI

22 SETTEMBRE MERCOLEDI'

CAMPO ZAULI
CLASSE 1 E
DOCENTI CORZANI - GIOE'
ESPERTO PROF LELLI

23 SETTEMBRE GIOVEDI'

CAMPO ZAULI
CLASSE 1 F
DOCENTI CORZANI - ROSINI
ESPERTO PROF LELLI

24 SETTEMBRE VENERDI'

CLASSE 5F
½ classe PADEL GROSSETO ½ classe beach tennis poi cambio
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

CLASSE 5 E

VELA TALAMONE

teoria organizzazione ASD e teoria della tecnica della vela e dello wund surf

½ classe vela e wind surf ½ classe sup e poi cambio

DOCENTI ACCOMPAGNATORI

27 SETTEMBRE LUNEDI'

CLASSE 5D

½ classe PADEL GROSSETO ½ classe beach tennis poi cambio

DOCENTI ACCOMPAGNATORI

CLASSE 5 F

VELA TALAMONE

teoria organizzazione ASD e teoria della tecnica della vela e dello wund surf

½ classe vela e wind surf ½ classe sup e poi cambio

DOCENTI ACCOMPAGNATORI

28 SETTEMBRE MARTEDI'

CLASSE 5E

½ classe PADEL GROSSETO ½ classe beach tennis poi cambio

DOCENTI ACCOMPAGNATORI

CLASSE 5 D

VELA TALAMONE

teoria organizzazione ASD e teoria della tecnica della vela e dello wund surf

½ classe vela e wind surf ½ classe sup e poi cambio

DOCENTI ACCOMPAGNATORI

29 SETTEMBRE MERCOLEDI'

CLASSE 4D

½ CLASSE WINDSURF SUP SURF RIVA DEL SOLE ORGANIZZAZIONE DI UN CENTRO

ATTIVITA' PRATICA ½ CLASSE LEZIONE DI VOGA POI CAMBIO

DOCENTI ACCOMPAGNATORI

CLASSE 4 E

CICLOTURISMO UISP

ATTIVITA' PRATICA EFFETTUAZIONE PERCORSO

ORGANIZZAZIONE BICICLETTA COME TURISMO / FUNZIONAMENTO DELLA

BICICLETTA / MAPPATURA PERCORSO

DOCENTI ACCOMPAGNATORI

30 SETTEMBRE GIOVEDI'

CLASSE 4E

½ CLASSE WINDSURF SUP SURF RIVA DEL SOLE ORGANIZZAZIONE DI UN CENTRO

ATTIVITA' PRATICA ½ CLASSE LEZIONE DI VOGA POI CAMBIO

DOCENTI ACCOMPAGNATORI

CLASSE 4 F

CICLOTURISMO UISP

ATTIVITA' PRATICA EFFETTUAZIONE PERCORSO

ORGANIZZAZIONE BICICLETTA COME TURISMO / FUNZIONAMENTO DELLA

BICICLETTA / MAPPATURA PERCORSO

DOCENTI ACCOMPAGNATORI

1 OTTOBRE VENERDI'

CLASSE 4F

½ CLASSE WINDSURF SUP SURF RIVA DEL SOLE ORGANIZZAZIONE DI UN CENTRO

ATTIVITA' PRATICA ½ CLASSE LEZIONE DI VOGA POI CAMBIO

DOCENTI ACCOMPAGNATORI

CLASSE 4 D
CICLOTURISMO UISP
ATTIVITA' PRATICA EFFETTUAZIONE PERCORSO
ORGANIZZAZIONE BICICLETTA COME TURISMO / FUNZIONAMENTO DELLA
BICICLETTA / MAPPATURA PERCORSO
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

4 OTTOBRE LUNEDI'

CLASSE 3D
VELA /WINDSURF MARINA DI GROSSETO /S UP CANOA TERRAMARE
ORGANIZZAZIONE DI UN CENTRO ATTIVITA' - PRATICA
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

CLASSE 3E
ORIENTEREENG FIUMARA - SAN FELICE
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

5 OTTOBRE MARTEDI'

CLASSE 3E
VELA MARINA DI GROSSETO /S UP CANOA TERRAMARE
ORGANIZZAZIONE DI UN CENTRO ATTIVITA' - PRATICA
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

CLASSE 3F
ORIENTEREENG FIUMARA - SAN FELICE
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

6 OTTOBRE MERCOLEDÌ

CLASSE 3F
VELA MARINA DI GROSSETO /S UP CANOA TERRAMARE
ORGANIZZAZIONE DI UN CENTRO ATTIVITA' - PRATICA
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

CLASSE 3D
ORIENTEREENG FIUMARA - SAN FELICE
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

7 OTTOBRE GIOVEDI'

CLASSE 2 D
TIRO ARCO CASTIGLIONE DELLA PESCAIA
DOCENTI ACCOMPAGNATORI
CLASSE 2 E
WIND SURF /VELA - CANOA E SUP TERRAMARE MARINA DI GROSSETO
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

8 OTTOBRE VENERDI'

CLASSE 2 E
TIRO ARCO CASTIGLIONE DELLA PESCAIA
DOCENTI ACCOMPAGNATORI
CLASSE 2 F
WIND SURF /VELA - CANOA E SUP TERRAMARE MARINA DI GROSSETO
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

11 OTTOBRE LUNEDÌ

CLASSE 2D
CANOTTAGGIO ORBETELLO
DOCENTI ACCOMPAGNATORI
CLASSE 2 E
FENIGLIA GIRO BICICLETTA
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

12 OTTOBRE MARTEDÌ

CLASSE 1D
CANOTTAGGIO ORBETELLO
DOCENTI ACCOMPAGNATORI
CLASSE 1E
FENIGLIA GIRO BICICLETTA
DOCENTI ACCOMPAGNATORI

12 OTTOBRE MARTEDÌ

CLASSE 1E
CANOTTAGGIO ORBETELLO
DOCENTI ACCOMPAGNATORI
CLASSE 1F
FENIGLIA GIRO BICICLETTA
DOCENTI ACCOMPAGNATORI
PRIME

13 OTTOBRE MERCOLEDÌ

CLASSE 1F
CANOTTAGGIO ORBETELLO
DOCENTI ACCOMPAGNATORI
CLASSE 1D
FENIGLIA GIRO BICICLETTA
DOCENTI ACCOMPAGNATORI
PRIME

11 OTTOBRE LUNEDÌ

GITA DIDATTICA

CLASSI DEL TRIENNIO
DOCENTI ACCOMPAGNATORI
BISTI ROSSI LAUKOVA RUINI

ALBEROBELLO-MATERA

5 giorni-4 notti (periodo 04 - 08 ottobre) Programma - per 40 studenti + 3 docenti Quota individuale: € 320 00 (290) La quota comprende: - viaggio a/r in pullman granturismo (a disposizione del gruppo per l'intero periodo) - soggiorno in Hotel 3* con trattamento di mezza pensione dalla cena del primo alla colazione del quinto giorno - camere multiple per gli studenti e singole per i docenti - parcheggi e pedaggi - vitto e alloggio dell'autista - visita guidata di Alberobello - visita guidata Grotte di Castellana - visita guidata di Ostuni - visita guidata di Matera - visita guidata di Castel del Monte - visita dello zoosafari di Fasano - tassa di soggiorno da pagare in loco (€ 2,50/al giorno/persona) - assicurazione

FINO AL 18 OTTOBRE - ESEGUIRE I TEST DI VALUTAZIONE

ADDOMINALI 30"
DORSALI 30"
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA
TEST FLESSIBILITA' DEL BUSTO
TEST MOBILITA' ARTICOLARE DEL CIRNGOLO SCAPOLO OMERALE
LANCIO PALLA MEDICA KG 3 AVANTI
TEST FUNICELLA 30"
TEST . 30
TEST NAVETTA 4 X M 10
TEST DEL RECUPERO controllare la frequenza al termine dell'esercizio / dopo 30 secondi / dopo un minuto
PESO
STATURA

DOPO IL 18 OTTOBRE

PRIMA	SECONDA	TERZA	QUARTA	QUINTA
BOCCE	BOCCE	ATLETICA / FISO	GINNASTICA / ARTI MARZIALI	BASEBALL
BASEBALL	NUOTO	BASEBALL	TENNIS	TIRO ARCO
ATLETICA	BASEBALL	BEACH TENNIS	BASEBALL	PADLE

TEORIA PRIMO BIENNIO

TEORIA

• Test e valutazioni motorie
• Traumi e patologie dell'apparato scheletrico e norme di Primo Soccorso
• Cenni apparato locomotore (scheletrico, articolare e muscolare)
• Sport aerobici sport anaerobici
• Classificazione delle situazioni sportive: a) interazione con i compagni b) interazione con gli avversari c) la presenza dell'incertezza dell'informazione proveniente dall'ambiente esterno.
• Gli sport - regole e fondamentali di gioco
• Terminologie specifiche
• Giuste modalità per l'esecuzione degli esercizi - la respirazione durante l'esercizio
• L'alimentazione nello sport - indice di massa corporea

TEORIA SECONDO BIENNIO

- Traumi e patologie dell'apparato scheletrico e norme di Primo Soccorso - BLS
- Fair play
- Doping
- Cenni apparato locomotore (scheletrico, articolare e muscolare)
- Educazione alla salute: l'alimentazione, alimentazione e rischi alimentari, disturbi del comportamento alimentare (anoressia e bulimia), partecipazione a seminari /lezioni con esperti
- Un atleta ed uno sport

TEORIA QUINTA

TEORIA SCIENZE MOTORIE

- Test e valutazioni motorie
- Capacità condizionali e coordinative, allenamento
- Storia dei Giochi olimpici
- Giochi olimpici antichi e moderni
- Gestione di un'A.S.D.
- Management dello sport

TRIENNIO

dopo il primo trimestre gli studenti non sufficienti in scienze motorie o che non parteciperanno al modulo di potenziamento sportivo saranno invitati a cambiare indirizzo

PCTO

50 ORE OBBLIGATORIE DI CARATTERE GENERALE DA RIPARTIRE DURANTE LA FREQUENZA DELLE CLASSI TERZE QUARTE QUINTE

108 ORE OBBLIGATORIE DI CARATTERE SPECIFICO DA RIPARTIRE DURANTE LA FREQUENZA DELLE CLASSI TERZE QUARTE QUINTE

ANIMATORE TURISTICO SPORTIVO

ISTRUTTORE SPORTIVO

MANAGEMENT DELLO SPORT

1 h settimanale di scienze motorie verrà utilizzata per attività PCTO - area sportiva

TERZA	GABBRIELLI	Referenti consiglio di classe
		DOCENTI scienze motorie
QUARTA	GABBRIELLI	Referenti consiglio di classe
		DOCENTI scienze motorie
QUINTA	GABBRIELLI	Referenti consiglio di classe
		DOCENTI scienze motorie

ORE PCTO OBBLIGATORIE A CARATTERE GENERALE

CLASSI TERZE

CORSO DI FORMAZIONE GENERALE SULLA SICUREZZA	4 H PIATTAFORMA ONLINE OBBLIGATORIO PROPEDEUTICO A QUALSIASI ALTRA ATTIVITA'
CORSO DI FORMAZIONE	8 H IN PRESENZA A SCUOLA OBBLIGATORIE PROPEDEUTICHE PER QUALSIASI ATTIVITA'
PRESENTAZIONE PCTO	2H REFERENTE PCTO
LE SOFT SKIL	4H PERSONALE INTERNO – AGENZIA PER IL LAVORO
FOCUS SULLE PROFESSIONI E I FABBISOGNI OCCUPAZIONALI	2H AGENZIA PER IL LAVORO

CLASSI QUARTE

CURRICULUM VITAE	4 H
FOCUS PROFESSIONI	2H
ATTIVITA' FORMAZIONE (UNIVERSITA' SDS CONI)	10 H

CLASSI QUINTE

ORIENTAMENTO IN USCITA (università)	10 H
CURRICULUM STUDENTE	14 H

CLASSI TERZE

ANIMATORE TURISTICO SPORTTIVO

- COME SI ORGANIZZA UN TORNEO E UNA GARA- TIRO CON L'ARCO – IL GIOCO DELLE BOCCE – BEACH TENNIS - SPORT PER DIVERSAMENTE ABILI (IL SOLE)

MANAGEMENT SPORTIVO

- ORGANIZZAZIONE DI UN EVENTO SPORTIVO

ISTRUTTORE SPORTIVO

- SPORT DI SQUADRA

CLASSI QUARTE

ANIMATORE TURISTICO SPORTTIVO

- SPORT IN AMBIENTE TREKKING E CICLOTURISMO NEL TERRITORIO UISP CLASSE

MANAGEMENT SPORTIVO

- COSTITUZIONE -REQUISITI E VINCOLI DI UNA ASD - E GESTIONE DI UNA ASD

ISTRUTTORE SPORTIVO

- PREPARATORE ATLETICO

CLASSI QUINTE

ANIMATORE TURISTICO SPORTTIVO

- CORSO DI ANIMAZIONE SPORTIVA

MANAGEMENT SPORTIVO

- LA BANCA FORME D'INVESTIMENTO/ FORME DI FINANZIAMENTO TERZO SETTORE - ACCESSO AI BANDI E AI CONTRIBUTI

ISTRUTTORE SPORTIVO

- PERSONAL TRAINER

NOVEMBRE ORIENTAMENTO PCTO

Gli studenti delle classi quinte e le aziende spiegano ai ragazzi delle classi quarte in procinto di fare lo stage nelle aziende come si e' svolto quello dello scorso anno.

ATTIVITA' DI STAGE

(due settimane - tot 80 h)

classi quarte

ALTRI CORSI CHE GLI STUDENTI POSSONO PARTECIPARE A TITOLO PERSONALE

- PATENTE NAUTICA
- PATENTE DRONE
- DIRETTA FACEBOOK
- GINNASTICA DELLA SALUTE E DEL BENESSERE
- HACCP
- ASSISTENTE BAGNANTI
- CORSI FSN

BIENNIO

- CLASSE SECONDA = ANIMATORE SPORTIVO PER BAMBINI
- CLASSE PRIMA = AIUTO ANIMATORE PER BAMBINI
- CORSO GIORNALISMO SPORTIVO
- CORSO CINEFORUM “FILM A CARATTERIZZAZIONE SPORTIVA”

PERSONAL TRAINER E CORSO GINNASTICA DELLA SALUTE

- Esercizi con sovraccarichi
- stretching
- Esercizi a corpo libero
- Lavoro in circuito
- Propriocettività ed equilibrio
- Punti di reperi ed esercizi per il miglioramento del controllo posturale
- ginnastica pilates, aerobica, acquayim
- yoga
- massaggio
- ginnastica termale

MODULO DI POTENZIAMENTO SPORTIVO

USCITE DIDATTICHE

PRIME

1. CANOA / SUP
2. TIRO ARCO CAST. DELLA PESCAIA
2. SPORT EQUESTRE
3. VELA
3. BASEBALL /PATTINAGGIO
4. PUGILATO
5. USCITA IN BICICLETTA /ATLETICA
6. ATLETICA /PATTINAGGIO
7. BOCCE /BASEBALL

SECONDE

1. CANOA / SUP
2. BEACH TENNIS / PATTINAGGIO
2. VELA
3. CANOTTAGGIO ORBETELLO
4. SPORT EQUESTRE
5. USCITA IN BICICLETTA
6. ATLETICA / PUGILATO
7. BOCCE /BASEBALL

TERZE

1. CANOA / SUP
2. ORIENTEERING
3. VELA
4. TIRO AL VOLO
5. BASKET ATLETICA FOLLONICA
6. TREKKING TERRAMARE
7. GOLF
8. RAFTING

QUARTE

1. CANOA / SUP/
2. RAFTING
3. CICLOTURISMO
4. VELA
5. VISITA IN UNA ASD
6. USCITA IN BICICLETTA
7. TIRO AL VOLO
8. GOLF

QUINTE

1. SUP CANOA
2. RAFTING
3. VELA WUND SURF
4. VISITA IN UNA ASD
5. VISITA IN UNA ASD
6. VISITA IN UNA ASD
7. PUGILATO
8. BICICLETTA