

PROGETTO PNRR "Skill Lab"

RELAZIONE FINALE

Percorso di formazione nella disciplina sportiva del Calisthenics Dott. DI SARNO GAETANO

Dal 18/04/2024 al 21/12/2024, presso l'Istituto Superiore Bruno Munari di Acerra (NA), si è svolto il percorso di formazione nella disciplina sportiva del CALISTHENICS, con incontri sia in aula sia all'aperto. Gli incontri, programmati da calendario, si sono svolti nei giorni di martedì, giovedì, e sabato.

Le attività sono state finalizzate a:

- Portare a conoscenza i principi di Anatomia e Fisiologia del corpo umano relativi al Calisthenics.
- Promuovere l'interesse e la partecipazione alla vita scolastica e sportiva
- Promuovere e consolidare una sana attività fisica svolta in maniera sana e cosciente
- Sviluppare ed accrescere le capacità di sviluppare un programma di allenamento del Calisthenics

L'approccio è stato mirato ad intercettare gli interessi e le capacità della classe di studenti, come basi sulle quali costruire attività improntate ad una didattica flessibile.

Le lezioni si sono tenute per la parte teorica in aula, dove mediante l'ausilio di supporti multimediali come, tavole anatomiche interattive e supporti delle lezioni in pdf, sono stati illustrati i principi di funzionamento del corpo umano, dei programmi di allenamento e le metodiche degli esercizi correlati all'attività fisica del Calisthenics; la parte pratica, svolta all'aperto presso la Villa Comunale del Comune di Acerra, era mirata allo svolgimento degli esercizi illustrati in aula nonché alla costruzione di programmi di allenamento in relazione ad obiettivi da raggiungere.

Inizialmente la classe ha incontrato qualche difficoltà nell'apprendimento dei contenuti sia teorici che pratici di un'attività come il Calisthenics, dato che non tutti avevano un'infarinatura di tale disciplina e dei principi cadine che la disciplinano, ma al contempo tutti erano curiosi e volenterosi di imparare ciò che veniva proposto. Nel medio periodo tutti hanno iniziato a familiarizzare con i concetti sia teorici che pratici, assimilando velocemente ciò che veniva proposto loro di volta in volta.

Obiettivi medio periodo:

- Comprendere l'importanza di una sana attività fisica
- Comprendere i principi fondamentali del corpo umano
- Comprendere tecniche ed esercizi base del Calisthenics
- Sviluppare un programma di allenamento Calisthenics in base agli obiettivi da raggiungere

Sul lungo periodo, le criticità più rilevanti sono emerse durante la fase di pratica, questo dovuto al fatto che non tutti i ragazzi/e appartenenti al gruppo studio svolgessero regolare attività fisica; in relazione a questi soggetti è stato mostrato come adattare un programma di allenamento specifico, in modo tale da coinvolgere tutto il gruppo ed evitando di lasciare ai margini i soggetti meno allenati. Mediate l'acquisizione della parte teorica, applicata alla parte pratica, la classe ha mostrato una maggiore consapevolezza sia del singolo che del gruppo, rafforzando la loro motivazione e l'impegno alla regolare attività fisica.

Gli interventi nelle attività di gruppo sono stati personalizzati, valorizzando i punti di forza di ciascuno, ma nel contempo si è cercato di migliorare i punti carenti di ogni singolo ragazzo/a nella prospettiva di un miglioramento della performance generale. Applicando le conoscenze acquisite a fine corso, la maggior parte della classe è riuscita a comprendere come sviluppare ed attuare:

Obbiettivi sul lungo periodo:

- Allenamento in piccoli gruppi
- Allenamento in circuito
- Allenamento a tempo
- Allenamento Uno ad Uno
- Utilizzo delle attrezzature per l'allenamento a corpo libero
- Tecniche di allungamento e riscaldamento ai fini dell'allenamento a corpo libero
- Programmi specifici in base agli obbiettivi da raggiungere

Portici li 07/05/2025

Dott. Gaetano Di Sarno

