



FONDI STRUTTURALI EUROPEI
pon 2014-2020
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Liceo Classico Statale "Francesco Stelluti"

Classico – Linguistico – Scienze Umane – Economico Sociale

Ente accreditato presso la Regione Marche per obbligo formativo, formazione superiore, formazione continua
Scuola partner per corsi di preparazione ed esami di certificazione della lingua Inglese, ESOL, University of Cambridge
Scuola polo per certificazioni di informatica EIPASS

segreteria@liceostelluti.edu.it – anpc03000b@istruzione.it – www.liceostelluti.edu.it

via Rinalda Pavoni, 18 – 60044 Fabriano (AN) tel. 0732-21977 fax 0732-248147

codice meccanografico ANPC03000B – C.F. 81002450427



CUP F97I17000250007

Fabriano, 23/03/2019

All'Albo On-line

Al sito web dell'Istituzione scolastica

AI GENITORI DEGLI ALUNNI DEL LICEO CLASSICO F. STELLUTI

AGLI ALUNNI DEL LICEO CLASSICO F. STELLUTI

SEDE

Oggetto: Selezione degli studenti da ammettere al Progetto "GLOBAL FITNESS".

Il Liceo Classico "Francesco Stelluti" ha organizzato il progetto "Global Fitness", finanziato con Fondi Europei, il quale rappresenta un'opportunità per tutti gli studenti per svolgere attività e approfondimenti extracurricolari sul tema del benessere psico-fisico.

Il progetto si divide in moduli ognuno dei quali si concentra su un tema specifico del più generale concetto di benessere psico-fisico.

Le attività previste nei moduli si svolgeranno a scuola di pomeriggio. Gli studenti sono invitati ad iscriversi ad uno o più moduli. La possibilità di partecipare a più moduli sarà condizionata dalla compatibilità oraria del programma dei moduli scelti.

Ad ogni modulo possono partecipare al massimo 30 allievi. **La selezione degli alunni ammessi a frequentare i moduli avverrà con ordine di precedenza nell'ammissione a favore degli studenti delle classi prime e seconde. In caso di ulteriore necessità di selezione verrà data priorità agli studenti con la migliore votazione di scienze e, in subordine, complessiva del primo quadrimestre.**

Si ricorda che per gli alunni selezionati la frequenza è obbligatoria.

Gli alunni interessati al progetto dovranno far pervenire in segreteria la seguente documentazione:

1. richiesta di partecipazione al progetto;
2. la scheda anagrafica debitamente compilata in ogni paragrafo, con la liberatoria allo svolgimento del progetto, collocata in ultima pagina della scheda anagrafica, firmata da entrambi i genitori. Alla scheda anagrafica vanno allegare necessariamente le fotocopie delle carte di identità di entrambi i genitori e dell'alunno stesso.

La richiesta di partecipazione al progetto e la scheda anagrafica possono essere richieste in segreteria o scaricate dalla home page del sito del liceo www.liceostelluti.edu.it

Le richieste di partecipazione al progetto e le schede anagrafiche dovranno essere consegnate complete di tutti gli allegati in formato cartaceo in segreteria oppure inviate per email a anpc03000b@istruzione.it entro e non oltre le ore 12.00 di **Sabato 30 marzo 2019**.

Una volta ricevute le domande, la commissione preposta presieduta dal dirigente scolastico, provvederà a stilare una graduatoria degli alunni ammessi in base ai criteri sopra indicati.

Ai genitori degli alunni individuati per il progetto sarà data comunicazione da parte dell'istituto tramite comunicazione personale e seguirà cronoprogramma dettagliato con i giorni e gli orari.

MODULI DEL PROGETTO

Progetto PON/FSE 10.2.5A-FSEPON-MA-2018-71 "GLOBAL FITNESS" – Programma Operativo Nazionale "Per la scuola, competenze e ambienti per l'apprendimento" 2014-2020 - Avviso prot. AOODGEFID/3340 del 23/03/2017 "**Potenziamento delle competenze di cittadinanza globale**". Asse I – Istruzione – Fondo Sociale Europeo (FSE). Obiettivo Specifico 10.2 Miglioramento delle competenze chiave degli allievi - Azione 10.2.5 **Azioni volte allo sviluppo delle competenze trasversali** Sottoazione 10.2.5.A **Competenze trasversali**.

Modulo	"La salute è servita!"
	<p>Contenuti: Incontri per:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) delineare i principali aspetti di una sana alimentazione; b) riflettere sulle proprie abitudini alimentari; c) saper delineare un piano alimentare adeguato all'età e all'attività fisica; d) saper organizzare la dieta in presenza di piccoli disturbi fisici (es. stipsi, meteorismo, ecc.);

Firmato digitalmente da CENSI DENNIS LUIGI

	<p>e) conoscere gli alimenti alleati della bellezza; f) conoscere le relazioni tra cibo e malattie tumorali; g) conoscere le più frequenti sofisticazioni alimentari.</p> <p>Obiettivi da conseguire: Imparare ad analizzare le proprie abitudini alimentari; Imparare a scegliere autonomamente, consapevolmente e responsabilmente; acquisire una cultura della genuinità degli alimenti; comprendere la correlazione tra alimentazione e grandi patologie sociali; essere in grado di mettere a disposizione della comunità scolastica esperienze acquisite.</p> <p>Risultati attesi: aumento delle conoscenze sulle scelte alimentari corrette; aumento del consumo di acqua, di frutta, di pesce; aumento della capacità di lettura delle etichette alimentari; diminuzione del "fai da te" dietetico.</p>
Numero ore	30 ore (15 incontri da 2 ore ciascuno, una/due volta/e la settimana)

Modulo	"La salute sa di buono!"
	<p>Contenuti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizzazione orto aromatico: salvia, rosmarino, santoreggia, melissa, borragine, basilico, maggiorana, origano, finocchio selvatico, asparagi, lavanda, timo, menta, erba cipollina, crescione, utilizzati per dare maggiore sapore alle pietanze, ma anche per diminuire i condimenti senza togliere il gusto; 2. Laboratorio senso-percettivo abbinato ad un breve corso di cucina alla scoperta degli odori della tradizione, per comprendere il loro miglior utilizzo e il migliore abbinamento. <p>Obiettivi da conseguire: conoscere i benefici e le proprietà curative delle erbe aromatiche più importanti; comprendere come le piante possano: a) rendere una sana alimentazione più attraente e accettabile; b) contribuire a ridurre sodio, calorie e grassi; c) migliorare il metabolismo energetico e la sazietà; d) ridurre i fattori di rischio cardiovascolare.</p> <p>Risultati attesi: Saper utilizzare le piante aromatiche per rimediare a piccoli fastidi; saper utilizzare le piante aromatiche in cucina.</p>
Numero ore	30 ore (15 incontri da 2 ore ciascuno, una/due volta/e la settimana)

Modulo	"Postura corretta"
	<p>Contenuti: Nozioni sulla colonna vertebrale, sui principali dismorfismi (scoliosi, ipercifosi, iperlordosi), sulle corrette posture in diversi contesti, sulle caratteristiche e il corretto uso dello zaino scolastico, sull'importanza dell'attività fisica.</p> <p>Modalità di svolgimento: Introduzione teorica all'attività fisica vera e propria con brain storming iniziale per comprendere le necessità del gruppo; attività laboratoriale Learning by doing.</p> <p>Obiettivi da conseguire:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presa di coscienza della propria postura 2. Riequilibrio della propria postura 3. Mobilizzazione della colonna vertebrale 4. Presa di coscienza delle catene cinetiche (segmenti osteoarticolari) 5. Miglioramento della coordinazione generale 6. Apprendimento delle posizioni e dei movimenti corretti <p>Risultati attesi: il miglioramento e la prevenzione dei dolori fisici legati a posture scorrette; l'aumento di mobilità, agilità e resistenza fisica della persona durante la giornata; l'incremento del livello prestazionale nella pratica sportiva; la valorizzazione delle relazioni interpersonali in cui il linguaggio del corpo gioca un ruolo importante.</p>
Numero ore	30 ore (15 incontri da 2 ore ciascuno, una/due volta/e la settimana)

Modulo	"Keep calm and relax!"
	<p>Contenuti: Incontri guidati da esperti in mindfulness e yoga della durata di un'ora e mezzo ciascuno.</p> <p>Titoli lavori:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Mindfulness: consapevolezza di sé" 2. "Yoga: ovvero l'arte di "aggiogare" se stessi" <p>Modalità di svolgimento: Introduzione teorica alle tecniche di meditazione con brain storming iniziale per comprendere le necessità del gruppo; attività laboratoriale Learning by doing.</p> <p>Obiettivi da conseguire:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la gestione dello stress, • Migliorare la gestione del dolore, • Migliorare le performance personali <p>Risultati attesi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • maggiore capacità di padroneggiare le situazioni difficili; • maggiore potere di gestione dei conflitti e dei problemi ordinari e straordinari
Numero ore	30 ore (12 incontri da 2 ore ciascuno, una/due volta/e la settimana)

Cordiali saluti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof. Dennis Luigi Censi