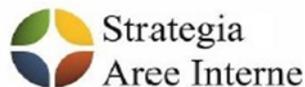


SCHEDA INTERVENTO 2.4

1	Codice e Titolo Intervento	Cod. 2.4 - Acquisizione di competenze abilitanti in attività extra scolastiche "Running e Trekking culturale"
2	Costo e Copertura Finanziaria	Euro 67.376 Fonte: .Legge di Stabilità
3	Oggetto dell'Intervento	Attivazione di percorsi extracurricolari di carattere ludico sportivo e culturali, rivolti a Scuole primarie e secondarie di I e II grado: <i>"Running e Trekking culturale"</i>
4	CUP	
5	Localizzazione dell'Intervento	n.5 Istituti di Istruzione Superiore (I.S. Telesi@, I.S. Morcone, I.S. Galilei/Vetrone sez. Guardia Sanframondi, I.S. Carafa Cerreto Sannita, I.S. Faicchio)] Accordo di Rete <i>"Rete Formativa per il Territorio dell'Area Interna Tammaro-Titerno"</i> . Soggetto Attuatore I.I.S. Telesi@
6	Coerenza programmatica e contestualizzazione dell'Intervento	<p>L'intervento si inserisce nel quadro più complessivo di attività extra-curricolari per l'ampliamento range di operatività delle strutture e dei plessi scolastici, anche in orario pomeridiano, per migliorare il riconoscimento e la visibilità della funzione sociale della Scuola all'interno delle comunità di riferimento. Nella fattispecie, l'attività prevista, si integra perfettamente con il contesto naturalistico-ambientale dell'Area interna, consentendo di raggiungere una duplice finalità:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ la diffusione della pratica sportiva tra le nuove generazioni, unitamente alla consapevolezza dei benefici da essa derivanti, nonché di assunzione di buone pratiche comportamentali in materia alimentare; ▪ l'avvicinamento delle nuove generazioni al contesto territoriale in cui vivono e delle risorse che lo contraddistinguono, rafforzando in loro la percezione del complesso valoriale ad esso collegato <p>L'intervento è finalizzato, in particolar modo, a favorire l'acquisizione di uno stile di vita capace di migliorare la funzionalità del nostro organismo e di incidere in modo significativo sulla qualità della vita e sul benessere generale della persona. Se la sedentarietà rappresenta un fattore di rischio importante per l'insorgenza in età avanzata di diverse malattie (malattie cardiovascolari, respiratorie, ipertensione, diabete, ...), una corretta e regolare attività fisica, svolta in età giovanile, è da considerarsi un importante strumento di prevenzione. A tale scopo, le attività da privilegiare sono quelle aerobiche che stimolano in particolare la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio. L'Atletica Leggera e, più in particolare la corsa e il Trekking rappresentano le scelte da privilegiare. Il territorio di riferimento vanta già una ricca e importante tradizione di corse su strada (Trofeo Città di Telesia e TelesiaHalf Marathon, 21 Km Pontelandolfo-Morcone, 10 Km</p>



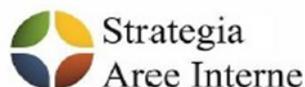
		<p>Pontelandolfo). A queste, nell'ottica anche di favorire il recupero del rapporto uomo/ambiente, si è aggiunta la 1ª Edizione della "Tesi@ Cross".</p> <p>La proposta progettuale prevede la realizzazione di interventi specifici per la preparazione tecnica e atletica degli studenti da avviare alla pratica della Corsa. In particolare, attraverso le attività previste, ci si propone di raggiungere i seguenti obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Prendere coscienza della propria corporeità;▪ Apprendere e migliorare la tecnica della corsa;▪ Migliorare le capacità di resistenza di media e lunga durata;▪ Migliorare le capacità di forza veloce;▪ Migliorare la mobilità articolare;▪ Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una attività motoria o sportiva;▪ Assumere comportamenti alimentari corretti;▪ Assumere consapevolezza dei benefici derivanti dalla pratica sportiva;▪ Collaborare e cooperare nel gruppo valorizzando le proprie attitudini e propensioni;▪ Partecipare ad una competizione sportiva mettendo in atto comportamenti leali e corretti;▪ Praticare attività sportiva all'aria aperta assumendo consapevolezza dei benefici derivanti da un equilibrato rapporto con la natura. <p>La scelta di affiancare alla pratica della Corsa quella del Trekking è dettata dalla necessità di coinvolgere e stimolare la partecipazione attiva di tutti i destinatari, anche quelli che, nelle fasi iniziali, mostrano meno attitudini alla pratica agonistica. Il Trekking, infatti è un'attività sportiva non competitiva che consiste nel camminare lungo sentieri che si snodano in mezzo alla natura. Il territorio presenta, in tal senso, delle importanti risorse ancora da conoscere e valorizzare pienamente. In particolare, attraverso le attività di preparazione al Trekking, ci si propone di raggiungere i seguenti obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Migliorare la tecnica del camminare, anche su superfici scivolose;▪ Migliorare l'efficienza del sistema cardiocircolatorio;▪ Migliorare l'efficienza del sistema respiratorio;▪ Migliorare la coordinazione;▪ Migliorare la mobilità articolare;▪ Assumere comportamenti alimentari corretti;▪ Assumere consapevolezza dei benefici derivanti dalla pratica sportiva;▪ Migliorare la conoscenza del territorio e assumere consapevolezza dei benefici derivanti da un equilibrato rapporto con la natura. <p>L'Obiettivo formativo perseguito è dunque:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Partecipare attivamente ad una gara podistica riuscendo a gestire in modo adeguato lo sforzo.▪ Partecipare ad escursioni di Trekking nella natura
--	--	--



		<p>rispettando le indicazioni di base (abbigliamento, equipaggiamento, strumenti, attrezzi, ...)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Suscitare Interesse e partecipazione degli allievi e degli studenti;▪ Ottenere progressi rispetto al livello iniziale;▪ Aumentare la capacità di partecipare ad una competizione dimostrando vero fair play;▪ Aumentare la capacità di collaborare e assumersi le responsabilità nel gruppo.
7	Descrizione dell'Intervento	<p>L'intervento prevede:</p> <ul style="list-style-type: none">• N° 10 corsi "Podismo" all'anno rivolti ad un massimo di 20 studenti per corso. Ogni corso avrà la durata di 20 ore. Saranno organizzate 3 edizioni in via sperimentale nei mesi da settembre a dicembre triennio 2021, 2022, 2023. Le lezioni saranno coordinate dall'istituto Telesi@ con allenamenti all'aperto e lezioni in palestra. Le sedi finali dell'allenamento e la divisione in gruppi saranno concordate in base al Comune di provenienza degli iscritti e alla fascia d'età, per garantire una copertura efficace sul territorio. Alla fine del training sarà organizzato un evento finale Telesi@ Cross" programmato per la seconda/terza domenica di Gennaio, con la partecipazione delle scuole coinvolte nel progetto, da realizzarsi nel Comune di Telese Terme. Saranno svolti nel triennio 30 corsi per un totale di 600 h e 600 studenti coinvolti.• N°2 corsi "Trekking" all'anno. Ogni corso avrà la durata di 20 ore. Saranno organizzate 2 edizioni in via sperimentale nei mesi da febbraio a giugno biennio 2022, 2023. Le lezioni saranno coordinate dall'istituto Telesi@ con allenamenti all'aperto. Le sedi finali dell'allenamento e la divisione in gruppi saranno concordate in base al Comune di provenienza degli iscritti, per garantire una copertura efficace sul territorio. Alla fine del training è prevista un'escursione guidata (6h) per la valutazione finale del livello raggiunto. Saranno svolti nel biennio 4 corsi per un totale di 80 h e 80 studenti coinvolti. <p>Metodologie</p> <p>Le attività finalizzate alla preparazione tecnica, prevedono lo sviluppo e il consolidamento dello schema motorio della corsa e del camminare. L'apprendimento avverrà a partire dalla presentazione del modello di movimento in forma globale, attraverso la spiegazione e la dimostrazione. Durante il decorso dell'esecuzione del movimento saranno forniti precisi feedback esterni da parte del docente per eventuali correzioni. Dal punto di vista metodologico, inoltre, saranno utilizzati prevalentemente lavori a coppie, in piccoli gruppi di livello e il tutoring.</p> <p>La preparazione atletica avrà come obiettivo fondamentale il</p>



		<p>miglioramento e lo sviluppo della capacità di resistenza aerobica e l'innalzamento della soglia anaerobica. Dal punto di vista muscolare sono previste, invece, attività di potenziamento degli arti inferiori; attività di miglioramento della tonicità dei muscoli addominali e dorsali; attività ed esercizi di mobilizzazione e stretching per migliorare la mobilità articolare. La metodologia di allenamento terrà in debita considerazione i principi fondamentali della programmazione dell'allenamento: specificità, gradualità e progressività del carico, principio della supercompensazione; principio dell'individualizzazione del carico; principio dell'alternanza delle fasi di recupero e carico.</p>
8	Risultati Attesi	10.2 - Miglioramento delle competenze chiave degli allievi
9	Indicatori di Realizzazione e Risultato	<p>Indicatori di realizzazione</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Cod. 797 num. di ore di attività formative erogate Baseline 0 – Target 680 ⇒ Cod 800 Beneficiari num. di studenti che partecipano al percorso formativo Baseline 0 – Target 450 <p>Fonte dati: Istituti scolastici coinvolti</p> <p>Indicatori di risultato</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Cod 6045 num. di studenti che partecipano a progetti di valorizzazione del territorio (gare) Baseline 0 – Target 450
10	Modalità previste per le procedure di gara	Procedura ad evidenza pubblica ai sensi della normativa vigente, D.Lgs. 50/2016
11	Progettazione necessaria per l'avvio dell'affidamento	Livello unico di progettazione
12	Progettazione attualmente disponibile	Scheda intervento
13	Soggetto Attuatore	IIS Telesi@
14	Responsabile dell'Attuazione	Dirigente scolastico dell'Istituto "Telesi@" di Telese Terme



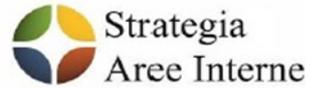
Tipologie di Spesa

Voci di spesa	Descrizione	Valuta (€)
Costi del personale	<p>Standard costo di gestione (Dirigente Scolastico per la Direzione, il coordinamento e l'organizzazione, il DSGA e il personale ATA per l'attuazione, la gestione Amministrativo Contabile, Referente per la valutazione, e altro personale ecc, oltre tutte le spese legate alla gestione delle attività formative previste dal progetto come materiali didattici, di consumo, uso attrezzature, spese di viaggio formatori, pubblicità, ecc) :</p> <p>Progetto "podismo": 20% costo docenti=14.000*20%=2.800 € *3= 8.400 €</p> <p>Progetto "Trekking": 20% costo docenti=(2.800+1.540) €*20%= 868€*2= 1.736 €</p> <p>Per acquisizione attrezzature¹: progettazione: 130€ spese organizzative: 130 € pubblicità: 130 €</p>	10.526€
Acquisto beni/forniture	<p>N° 1000 pettorine *3€/cad.=3.000 € N° 1000 medaglie*1 €/cad= 1.000 € N°34 coppe*5 €/cad.=170€ N°1000 cappellini*2 €/cad=2.000€</p>	6.170€
Acquisizione servizi	<p>Costo per docenti/esperti: Progetto "Podismo": 70€/h* 20 ore*10 moduli/anno= 14.000€/anno * 3 anni = € 42.000 Progetto "Trekking": 70€/h* 20 ore*2 moduli/anno = 2.800*2 anni= 5.600€ (Per escursione finale guidata) 2*30€/h(tutor)+ 30€/h(guidata)= 90 €/h * 6 ore= 540€ + 1000 € (costo autobus +conducente)= 1.540 € * 2 anni=3.080</p>	50.680 €
TOTALE		67.376€

Cronoprogramma

Fasi	Data inizio prevista	Data fine prevista
Fattibilità tecnico-economica/Livello unico di progettazione	01/01/2021	31/01/2021
Progettazione definitiva	---	---

¹ Costi calcolati nel rispetto delle percentuali massime previste per singola voce di costo nella tabella al punto 7.3.2 delle linee guida del PON 14-20 per la scuola, competenze e ambienti dell'apprendimento.



Progettazione esecutiva		
Pubblicazione bando per acquisto attrezzature/Affidamento servizi	01/02/2021	28/02/2021
Esecuzione	01/03/2021	30/12/2023

Cronoprogramma finanziario

Trimestre	Anno	Costo (€)
I° trimestre	2021	3.000
II° trimestre		6.170
III° trimestre		
IV° trimestre		14.000
I° trimestre	2022	5.200
II° trimestre		3.000
III° trimestre		
IV° trimestre		14.000
I° trimestre	2023	5.200
II° trimestre		2.806
III° trimestre		
IV° trimestre		14.000
Costo totale		67.376€

