

PERCORSI per le COMPETENZE TRASVERSALI e per l' ORIENTAMENTO

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE D. CRESPI

LICEO LINGUISTICO

ESAME di STATO 2019-2020

ATTIVITÀ AGONISTICA GINNASTICA RITMICA

SOCIETÀ SPORTIVA: PRO PATRIA BUSTESE

TUTOR SCOLASTICO: prof.ssa PAGANINI Emanuela

TUTOR SOCIETARIO: Sig.ra FRIGOLI Michela Tecnico responsabile Settore Agonistico



Albè Chiara 5DL

TEMPISTICA:

2008 attività formativa

2009 attività preagonistica

2010 inizio attività agonistica (in corso)



IMPEGNO ALLENAMENTO SETTIMANALE:

4 ore x 5 giorni settimanali

(Durante l'emergenza sanitaria Covid-19 videoallenamento quotidiano di 3 ore)

LA GINNASTICA RITMICA

Disciplina sportiva che , utilizzando 5 attrezzi specifici (fune, cerchio, palla, clavette, nastro), rappresenta un connubio di forza, eleganza e carica emotiva , che mira alla raffinatezza del gesto e al perfezionamento della tecnica.

Indispensabile l'apporto dei fondamentali della danza classica per la grazia e il portamento.

Richiede costanza, determinazione e autocontrollo.



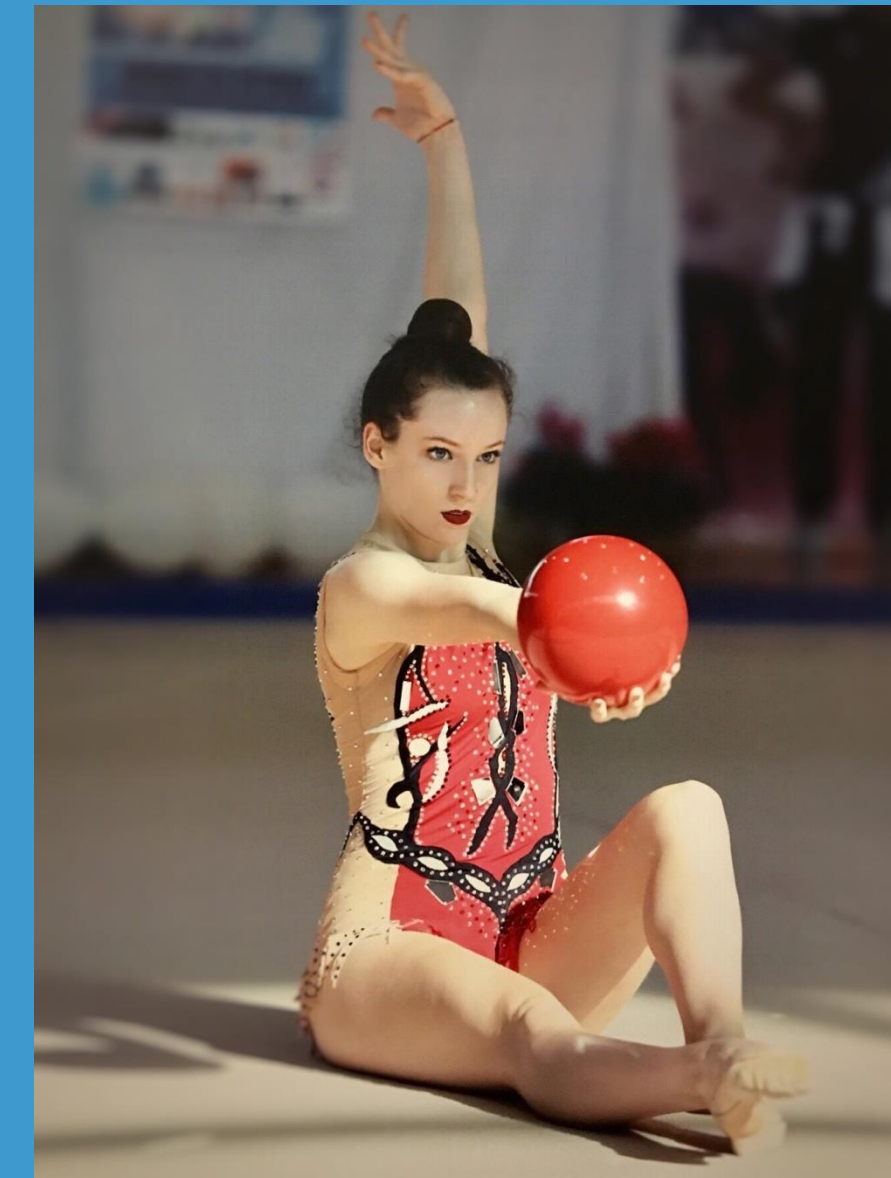
RISULTATI RAGGIUNTI NEGLI ANNI:

- Piazzamenti di prestigio in competizioni individuali e di squadra (regionali, interregionali e nazionali della Federazione Ginnastica Italiana Settore Ritmica Gold)
- Successi individuali e di Squadra nelle competizioni Nazionali Uisp
- Terzo posto in una Competizione Europea ad Innsbruck nel 2015



COMPETENZE TRASVERSALI ACQUISITE:

- Autoconsapevolezza dei miei limiti e dei miei punti di forza
- Capacità organizzativa e di gestione del tempo per conciliare l'attività agonistica con lo studio liceale
- Maggior autocontrollo nella gestione delle emozioni
- Capacità di risoluzione di problemi e di gestione degli imprevisti



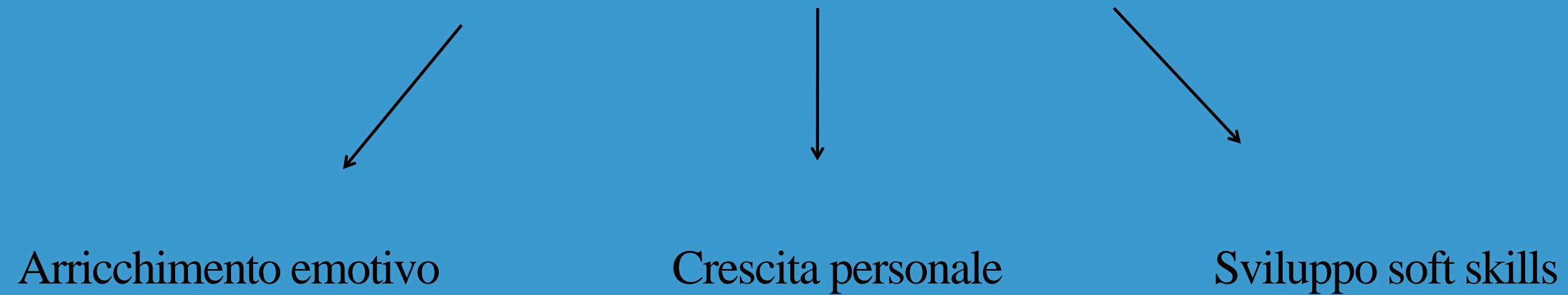
ANALISI dell'esperienza in CHIAVE EVOLUTIVA e di CRESCITA PERSONALE

Questa mia passione mi ha insegnato a:

- Rispettare le regole
- Vivere l'allenamento con impegno e senso del dovere
- Sacrificarmi nel nome dello spirito di squadra
- Evitare gli eccessi per l'equilibrio della mente e del corpo
- Accettare i verdetti dei giudici e le sconfitte
- Confrontarmi in modo rispettoso con le avversarie
- Non cercare il risultato a tutti i costi con espedienti o inganni



BILANCIO DELL'ESPERIENZA



Credo che tutto ciò mi abbia fatto crescere come persona, dando forma al mio carattere e al mio modo di essere in ambito scolastico e non.

Sicuramente mi piacerebbe svolgere l'attività di allenatrice parallelamente alla mia professione.

Vorrei trasmettere tutti i valori che la ritmica mi ha insegnato.

Un grazie alla mia Società, che mi ha fatto crescere,
e alla mia allenatrice ,che mi ha permesso di sbocciare e perseverare anche nei momenti
difficili