

LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

Il LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO si caratterizza per lo sviluppo per lo sviluppo delle discipline base di qualsiasi liceo scientifico e approfondisce le Discipline Motorie e Sportive oltre al Diritto dello Sport nel triennio

Materie	ore settimanali per anno di corso				
	1°	2°	3°	4°	5°
Lingua e letteratura italiana	4	4	4	4	4
Lingua e cultura straniera	3	3	3	3	3
Storia e geografia	3	3			
Storia			2	2	2
Filosofia			2	2	2
Matematica*	5	5	4	4	4
Fisica	2	2	3	3	3
Scienze naturali**	3	3	3	3	3
Diritto ed economia dello sport			3	3	3
Scienze motorie e sportive	3	3	3	3	3
Discipline sportive	3	3	2	2	2
Religione cattolica o attiv. altern.	1	1	1	1	1
<i>Totale ore settimanali</i>	<i>27</i>	<i>27</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>30</i>

* con Informatica nel Primo Biennio

** **Biologia, Chimica, Scienze della terra**

Il Collegio dei Docenti ha deliberato la flessibilità oraria nel biennio pertanto svolgono 4 ore di scienze Motorie e 2 di Discipline Sportive in classe 1°e 2 ore di Scienze Motorie e 4 di Discipline Sportive invece in 2°.

In classe terza :

svolgono quattro ore di scienze motorie e due di discipline sportive, in quarta due di scienze motorie e due di discipline sportive; in quinta tre di scienze motorie di cui una fissa di teoria in classe e due di discipline sportive.

DIRITTO ED ECONOMIA DELLO SPORT

CLASSE TERZA

CLASSE TERZA

Introduzione al diritto sportivo

L'evoluzione del diritto sportivo

L'ordinamento giuridico sportivo

Le fonti del diritto sportivo

I soggetti dell'ordinamento sportivo italiano

Le fonti del diritto sportivo

I soggetti dell'ordinamento sportivo italiano

CLASSE QUARTA

CLASSE QUARTA

Il contratto di lavoro sportivo e gli altri contratti del mondo dello sport

Il contratto di lavoro sportivo

Il contratto di lavoro sportivo e gli altri contratti del mondo dello sport

Il contratto di sponsorizzazione

Tutele previdenziale e sanitaria dello sportivo

Il contratto di sponsorizzazione televisivi

La vendita dei biglietti

Il contratto di gestione degli impianti sportivi

Il calcio mercato

La vendita dei biglietti

Il contratto di gestione degli impianti sportivi

Elementi di diritto commerciale dello sport

Il calcio mercato

Società e associazioni sportive

Elementi di diritto commerciale dello sport

Elementi di economia dello sport

Società e associazioni sportive

Il marketing sportivo

Elementi di economia dello sport

Il marketing sportivo

CLASSE QUINTA

La responsabilità sportiva e la giustizia sportiva

La responsabilità sportiva

Linee generali della giustizia sportiva

La responsabilità sportiva e la giustizia sportiva

La responsabilità sportiva

Linee generali della giustizia sportiva

Elementi di economia dello sport

Il doping

L'internazionalizzazione del brand

La valutazione dell'evento sportivo

La convergenza sportiva

Elementi di economia dello sport

Il management sportivo

L'internazionalizzazione del brand

I rapporti economici tra sport e televisione

La valutazione dell'evento sportivo

La convergenza sportiva

Il management sportivo

I rapporti economici tra sport e televisione

SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA APPROFONDITI

	1° biennio	2° biennio *	5° anno *
Scienze motorie e sportive	<p>Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo e il dominio delle proprie emozioni sperimentando un 'ampia gamma di attività motorie e sportive che sviluppino le capacità cognitivo- motorie ed espressive.</p> <p>La pratica dello sport anche a livello competitivo, oltre all'apprendimento tecnico, privilegerà la componente educativa, le regole e il fair play.</p> <p>Sviluppo delle conoscenze legate a prevenzione e sicurezza in palestra e nei luoghi di pratica sportiva: palestre, campi di gioco ecc...</p>		
Discipline Sportive	<p>Allenamento delle capacità condizionali e coordinative</p> <p>Sviluppo della mobilità articolare</p> <p>Attività sportive non competitive</p> <p>Giochi propedeutici ai giochi sportivi di squadra</p> <p>Atletica leggera</p> <p>Orienteering</p> <p>Allenamento della forza dinamica generale</p>	<p>Allenamento delle capacità condizionali e coordinative</p> <p>Sviluppo della mobilità articolare</p> <p>Attività motoria e sportiva con disabili</p> <p>Atletica leggera</p> <p>Orienteering</p> <p>Studio dei fondamentali dei principali giochi sportivi di squadra</p> <p>Allenamento della forza dinamica generale e speciale</p>	<p>Attività motoria e sportiva come stile di vita sano</p> <p>Ultimate frisbee</p> <p>Fitness</p> <p>Ginnastica posturale</p> <p>Atletica leggera</p> <p>Orienteering</p> <p>Allenamento in circuito</p> <p>Attività espressive con la musica</p>
Sport Individuali Teoria e pratica	<p>Ginnastica Artistica</p> <p>Scherma</p>	<p>Judo</p> <p>Karate</p> <p>Spada giapponese</p> <p>Tiro con l'arco</p>	<p>Lo sviluppo dei vari tipi di forza: l'allenamento a carico naturale e l'allenamento con carico.</p>
Sport di squadra	Hockey	Pallavolo	Pallamano

Teoria e pratica	Rugby	Basket	Calcio a 5
Altre attività sportive proposte	<p>Nuoto con dei moduli didattici nei 5 anni (nel 1° biennio si affrontano i 4 stili; nel 2° biennio si lavora con maschera, pinne e boccaglio; studio della tecnica dell' apnea. Nuoto in funzione del salvamento; nel 5° anno si fa una sintesi). Tennis: nell'arco dei cinque anni si studiano i fondamentali e si arriva al gioco individuale e al doppio. Zumba: dai passi base a combinazioni complesse.</p> <p>Tutte le attività sportive extracurricolari pomeridiane.</p>		
Brevetti proposti dalla Scuola presso enti e strutture a pagamento individuale o in convenzione	<p>Assistente Bagnante</p> <p>Arbitro di calcio</p> <p>Animatore di scherma</p> <p>Giudice in gare di atletica leggera</p> <p>Corso di primo soccorso ed uso del defibrillatore</p>		

ORGANIZZAZIONE ORARIA:

Le ore di Discipline sportive e Scienze Motorie saranno affidate ,compatibilmente con l'organico a 2 docenti nell'ambito della stessa classe, gestite a gruppi di 2 e la 3° ora sarà organizzata secondo la flessibilità oraria approvata dal collegio docenti e dal consiglio di istituto come spiegato a pagina uno.

Gli sport individuali e di squadra per avere più continuità e consolidare le abilità acquisite si distribuiranno nell'arco dei 2 anni: le attività si svolgono in orario curricolare con la presenza per parte delle ore di esperti altamente qualificati ed associazioni sportive del territorio e dintorni.

Il Consiglio di Classe opera un raccordo pluri e interdisciplinare:

Lingua e letteratura italiana: attenzione a temi ed autori legati al mondo dello sport ed ai temi e valori espressi dallo sport;

Lingua e letteratura inglese: Vocabolario specifico e terminologia tecnici, in lingua relativa alle discipline sportive studiate;

Storia e geografia: confronti nello spazio e nel tempo del valore e del ruolo dello sport;

Matematica: matematizzazione di alcuni aspetti della tecnologia e delle scienze; studio statistico in seguito al rilevamento dati su alcune attività motorie e sportive.

Fisica: Applicazioni ad alcune discipline sportive dei principi della cinematica, meccanica e statica

Scienze: comprensione della realtà e dei rapporti tra biologia – sport-alimentazione Apparato respiratorio e circolatorio.

I valori e le tematiche che costituiscono aspetti trasversali del progetto educativo sono:

Sport e rapporto io/gruppo: approfondire il valore dello sport nello sviluppo di una personalità armonica e con caratteristiche di tenacia, fatica per raggiungere l'obiettivo, onore, capacità di collaborazione, sviluppo della propria autostima e lo sviluppo di tutte le capacità relazionali nello stare in gruppo .

Sport e cultura: lo sport è cultura, arte, musica, danza, teatro, letteratura. E' necessario legare in modo forte il fare sport al mondo della cultura in tutte le sue sfaccettature .

Sport e salute /benessere: Il valore del corpo ,la cura e il rispetto di esso .ma anche lo sport come fattore di benessere con il proprio corpo. Si deve puntare alla promozione di stili di vita positivi .
Sport e inclusione: Lo sport è per tutti ed è di tutti. Esperienze di attività con atleti disabili consentiranno di vivere lo sport come opportunità di crescita
Sport e legalità: Lo sport è un insieme di regole e ti insegna le regole: un obiettivo dello sport è educare alle regole. Nello sport si deve insegnare il rispetto dell'avversario e la cultura dell'elaborazione positiva della sconfitta .
Sport e lavoro: conoscere i diversi ruoli in cui si può lavorare all'interno del mondo dello sport con attività di orientamento mirato ed esperienze di stage nelle molteplici attività e realtà del territorio. Il supporto ad eventi sportivi territoriali diventa momento di alternanza scuola–lavoro .
Sport e sicurezza: Ogni attività si deve svolgere seguendo le regole date, ponendo in sicurezza se stessi e gli altri. Vanno svolti percorsi di formazione alla sicurezza in modo particolare per il primo soccorso e le pratiche di BLS.

RAPPORTI CON PARTNER ISTITUZIONALI ESTERNI.

Risulta essenziale nello sviluppo del percorso del Liceo Scientifico Sportivo avere un quadro di relazioni strutturate di partenariato a vari livelli con:

- a) con CONI e FEDERAZIONI SPORTIVE NAZIONALI per la condivisione di procedure certificative di competenze sportive (brevetti per tecnici e giudici di gara); per azioni di supporto alla formazione e all'aggiornamento tecnico dei docenti, per attività di promozione sportiva, anche grazie all'intervento di esperti/tecnici federali di elevata professionalità specifica nelle scuole;
- b) con il CIP per il pieno inserimento degli allievi disabili nei percorsi sportivi;
- c) Università Scienze Motorie (accoglienza stagisti e interventi di docenti su argomenti specifici);
- d) La Rete dei Licei scientifici Sportivi con sede presso il Liceo di Dolo

FLESSIBILITÀ CURRICOLARE IN RELAZIONE ALLA ETEROGENEITÀ DELL'UTENZA (ATLETI E NON)

Per tutti gli studenti che svolgono attività sportive di alto livello (regionale, nazionale) organizzate da Federazioni riconosciute dal CONI si riconosce con adeguata giustificazione la possibilità di deroga alle assenze oltre il 25% .

Per coloro che svolgono attività sportiva a livello agonistico e in certi periodi possono essere assenti dalle lezioni, si prevedono i seguenti interventi:

- Studente tutor che affianca il ragazzo
- Docente di scienze motorie e/o discipline sportive che fa da riferimento con lo studente e la Federazione per accordarsi sull'organizzazione degli impegni
- Deroga assenze (come da norme vigenti)
- “Tempi supplementari ” per verifiche ed interrogazioni
- Interrogazioni programmate

PROGETTO STUDENTE ATLETA

Per gli studenti atleti frequentanti tutti gli indirizzi degli istituti secondari di secondo grado con studenti-atleti di alto livello, che rientrano nelle tipologie identificate di seguito, il Consiglio di Classe è tenuto a redigere un Progetto Formativo Personalizzato (PFP), approvato dal Consiglio di classe, individuando un docente referente di progetto (tutor scolastico) e un referente di progetto esterno (tutor sportivo) segnalato dal relativo organismo sportivo, dalla Federazione sportiva o dalle Discipline Sportive Associate o Lega professionistica di riferimento

Requisito per rientrare nella categoria di studente - atleta di alto livello D.M. 935/2015 A.S. 2018/2019:

1. Rappresentanti delle Nazionali assolute e/o delle relative categorie giovanili. L'attestazione sarà rilasciata esclusivamente dalla Federazione Sportiva di riferimento.
2. Atleti coinvolti nella preparazione dei Giochi Olimpici e Paralimpici estivi ed invernali, anche giovanili del quadriennio 2017 - 2020. Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e di formazione Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione Ufficio V Politiche sportive scolastiche
3. Studente riconosciuto quale "Atleta di Interesse Nazionale" dalla Federazione Sportiva Nazionale o dalle Discipline Sportive Associate o Lega professionistica di riferimento. L'attestazione sarà rilasciata esclusivamente dalla Lega o dalla Federazione Sportiva di riferimento.
4. Per gli sport individuali, atleti compresi tra i primi 24 posti della classifica nazionale di categoria, all'inizio dell'anno scolastico di riferimento. L'attestazione sarà rilasciata esclusivamente dalla Federazione Sportiva di riferimento.
5. Per le attività sportive professionistiche di squadra, riconosciute ai sensi della legge n. 91/1981, atleti che partecipano ai seguenti campionati: - Calcio (serie A, serie B, Serie C, Primavera e Berretti serie A, B e C, Under 17 serie A e B); - Pallacanestro serie A1, A2, B Under 20 Eccellenza, Under 18 Eccellenza. L'attestazione sarà rilasciata esclusivamente dalla Lega o dalla Federazione Sportiva di riferimento.
6. Per gli sport non professionistici di squadra, gli atleti che partecipano ai Campionati Nazionali di serie A1 e A2. Per la Pallavolo, atleti partecipanti ai campionati di Serie A e B maschile e A1, A2 e B1 femminile. L'attestazione sarà rilasciata esclusivamente dalla Lega o dalla Federazione Sportiva di riferimento

Il Piano Personalizzato che verrà definito dal Consiglio di Classe può prevedere:

- **misure metodologiche/didattiche personalizzate adottate (ad esempio: attività di apprendimento a distanza fornito dall'Istituto e/o su piattaforme ministeriali, utilizzo di dispense e materiali didattici di supporto, attività di recupero, tutoraggio, ecc.)**
- **l'organizzazione e le modalità personalizzate delle verifiche (ad esempio: programmazione delle verifiche scritte ed orali, verifiche orali a compensazione delle verifiche scritte, dispensa dalla sovrapposizione di verifiche su più materie nella stessa giornata, dispensa dalle verifiche immediatamente successive al rientro da impegni agonistici importanti**

SPAZI E STRUTTURE UTILIZZABILI:

- Palestre e geodetico
- Piscine del territorio
- Campi da tennis del territorio

-Campo da rugby comunale

-Campo da hockey del CUS Padova

-Palestra Ardor

-Palestra Comini Scherma

-Piste di atletica leggera

ESPERIENZE PROPOSTE nell' ARCO DEI 5 ANNI:

Anno	Attività – esperienze
1°	Uscita didattica presso Ardor per la ginnastica artistica Uscita didattica per Hockey Cus Padova Uscita di orienteering Giornata di atletica leggera di istituto o di classe Corso di nuoto tennis Partecipazione ad eventi sportivi e Manifestazione Una piazza per giocare
2°	Interventi su doping e salute con degli esperti Uscita didattica Scherma Modulo didattico Rugby Uscita didattica 2 giorni a Valstagna per rafting, canoa, arrampicata,trekking Corso di nuoto tennis Partecipazione ad eventi sportivi e Manifestazione Una piazza per giocare
3°	Uscita didattica sport invernali Corso di nuoto tennis Partecipazione ad eventi sportivi e Manifestazione Una piazza per giocare ed altre manifestazioni sportive sul territorio Collaborazione con il circolo didattico di Camposampiero per la gestione delle manifestazioni sportive della scuola elementare.
4°	Percorso didattico con il mondo della disabilità in collaborazione con Ceod Villa S.Francesco e Graticolato di S. Giorgio delle Pertiche

	<p>Corso di nuoto tennis</p> <p>Partecipazione ad eventi sportivi e Manifestazione Una piazza per giocare ed altre manifestazioni sportive sul territorio</p> <p>Esperienze di stage estivo per conoscere le diverse attività lavorative legate al mondo dello sport</p>
5°	<p>Corso di nuoto tennis</p> <p>Partecipazione ad eventi sportivi e Manifestazione Una piazza per giocare ed altre manifestazioni sportive sul territorio</p> <p>Progetti collegati all'alternanza scuola lavoro.</p> <p>Collaborazione con l'organizzazione della S. Antonio run.</p>

ALTERNANZA SCUOLA LAVORO NEL TRIENNIO

Le attività di ASL sono finalizzate a divenire consapevoli di tutto quanto concerne il mondo dello sport e l'attività motoria in generale. Sperimentare la responsabilità che attiene all'organizzazione degli eventi/manifestazioni/lezioni e alla pratica della docenza aiuta gli studenti a crescere in ambiti diversi da quello della sola pratica sportiva di provenienza.

Per gli Studenti ATLETI

Considerato il Decreto , composta da rappresentanti del MIUR, del CONI, del CIP e della Lega Calcio di serie A, che ha identificato le categorie di studenti-atleti ammissibili alla sperimentazione, riconducendoli alle seguenti quattro tipologie di atleti cosiddetti di “*Alto livello*”:
di rientrare nella seguente categoria:

- a. Rappresentanti delle nazionali partecipanti a competizioni internazionali;
- b. Per gli sport individuali, atleti compresi tra i primi 12 posti della classifica nazionale di categoria giovanile all'inizio dell'anno scolastico di riferimento;
- c. Atleti delle Società degli sport professionisti di squadra di cui alla legge 91/1981 che partecipano ai seguenti campionati: Calcio (serie A, serie B, Lega Pro, Primavera, Under 17 serie A e B, Berretti); Basket (A1/ Under 20 élite, Under 20 eccellenza);
- d. Studenti coinvolti nella preparazione ai Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali di Pyeongchang 2018, ai Giochi Olimpici e Paralimpici estivi di Tokio 2020, ai Giochi Olimpici e Paralimpici giovanili estivi di Buenos Aires 2018, ai Giochi Olimpici e Paralimpici giovanili invernali di Losanna 2020, ovvero ciascuno studente riconosciuto “Atleta di Interesse Nazionale” dalla Federazione o dalle Discipline Sportive Associate o Lega professionistica di riferimento.

Coerentemente con il quadro di riferimento comunitario e nazionale, per gli studenti-atleti di “*Alto livello*” frequentanti le classi terze, quarte e quinte dei percorsi di studio della scuola secondaria di secondo grado – **vista attestazione dell'appartenenza del giovane ad una delle suddette categorie di atleti da parte della Federazione sportiva di riferimento** - le attività di alternanza scuola lavoro potranno comprendere gli impegni sportivi, sulla base di un progetto formativo

personalizzato condiviso tra la scuola di appartenenza e l'ente, Federazione, società o associazione sportiva riconosciuti dal CONI che segue il percorso atletico dello studente.

Le attività sportive praticate ad alto livello, per l'intensità dell'impegno e della motivazione, per il livello di responsabilità e per le sollecitazioni psico-fisiche ad esse sottese, contribuiscono allo sviluppo di adeguate competenze nelle seguenti aree di riferimento:

- Influenza/leadership:
 - Lavoro di squadra/team building
 - Leadership
 - Gestione conflitti
- Managerialità/gestione:
 - Pianificazione e organizzazione
 - Controllo e monitoraggio
- Pensiero sistemico
 - Visione d'insieme
 - Assunzione del rischio/decisione
- Comportamento/persona
 - Energia
 - Integrità
 - Tensione al risultato
 - Tolleranza allo stress

Formazione Sicurezza

L'Istituto superiore ha erogato la formazione generale e specifica (12 ore complessive) prevista dalla normativa vigente in materia di salute e sicurezza sul lavoro e prevenzione. In particolare, il soggetto ospitante, nell'ambito delle attività di tirocinio svolte presso i propri locali e spazi, assicura che ciascun tirocinante riceva adeguata informazione, formazione ed addestramento sui rischi specifici cui è esposto in relazione all'attività svolta, sulle normative di sicurezza e sulle disposizioni aziendali in materia.

PROGETTO LABORATORIO MINDROOM

Grazie al PON LICEI SCIENTIFICI sportivi nell'as 2017/18 la nostra scuola ha attivato una Mind Room.

Mind Room rappresenta una delle metodologie di analisi/allenamento emotivo e mentale più avanzate che, con l'utilizzo del Biofeedback e Neurofeedback, favorisce nelle persone studenti, atleti, insegnanti, manager, ecc. la possibilità di gestire in maniera funzionale la pressione lavorativa, lo stress, gli stati emotivi il focus la concentrazione e la calma mentale.

1. Gli obiettivi specifici per gli studenti con i percorsi Mind Chair.

La Mind Chair è il sistema completo hardware e software per il biofeedback, si rivolge alle persone di tutte le età, uomini e donne, che vogliono potenziare le proprie funzionalità psicofisiologiche, riducendo gli stati di ansia e lo stress.

Il sistema Mind Chair nasce con l'obiettivo di fornire alla persona una serie di strumenti e strategie che le permettano di:

agevolare le proprie performance attraverso un controllo consapevole della propria psicofisiologia,

- a.** raggiungere un **maggiore benessere psico-fisiologico globale;**
- b.** **migliorare** il proprio stato di salute, aumentando l'efficienza cardiovascolare e la resistenza allo stress.

L'allenamento Mind Chair si avvale della tecnica del **biofeedback**, attraverso la quale la persona impara a gestire le proprie funzioni fisiologiche per rispondere in modo ottimale a situazioni emotivamente e fisicamente più stressanti.

2. I training

Gli esercizi Mind Chair costituiscono un percorso facile e completo per un allenamento motivante ed efficace che contribuisce ad **accrescere il tono dell'umore** ad **aumentare l'efficienza nel lavoro** ed il **benessere generale della persona**.

Uno studio effettuato dal dipartimento di psicologia generale dell'Università di Padova, ha dimostrato l'efficacia di un training di biofeedback (come quello offerto dalla Mind Chair) nel migliorare lo stato di salute - in modo particolare di tipo cardiovascolare e nervoso - con un aumento del benessere psico-fisico dell'individuo.

Le sessioni di allenamento hanno una durata di 1 h, durante le quali la persona è costantemente monitorata al fine di acquisire la capacità di controllare i parametri fisiologici relativi alla salute generale e di seguire passo dopo passo, i propri progressi e miglioramenti. La tecnologia Mind Chair consente di acquisire, visualizzare ed archiviare in tempo reale i dati, relativi ai test di assessment e delle sessioni di training.

3. Tipologia dei percorsi di training

Il Sistema della Mind Chair prevede vari percorsi:

- **BASIC:** otto sessioni di training per acquisire il controllo della tensione muscolare, arousal, respirazione funzionale, frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca.
- Obiettivo: conoscenza e consapevolezza delle proprie funzioni fisiologiche.

- **MEDIUM:** otto sessioni di training in cui si controllano più di un segnale fisiologico contemporaneamente; gestione della risposta fisiologica introducendo condizioni ambientali sfavorevoli, quali i disturbi acustici e visivi.
- Obiettivo: migliorare il controllo volontario sulle proprie funzioni fisiologiche sotto pressione.

- **ELITE:** otto sessioni di training, la modalità più avanzata di allenamento, costituito da un numero crescente di esercizi e di durata delle singole sessioni, con feedback di più segnali fisiologici combinati.
- Obiettivo: rinforzare le tecniche di autoregolazione ed impiego delle stesse durante nella vita quotidiana.

Con questi training, viene potenziata la **capacità di gestione e controllo delle principali funzioni fisiologiche**, attraverso l'azione del sistema neurovegetativo sull'apparato cardiocircolatorio, respiratorio e muscolare.

4. I training proposti con la Mind Chair

Il biofeedback training proposto con la Mind Chair ha l'obiettivo di migliorare le abilità di autoregolazione psicofisiologica e le capacità di controllare il proprio stato di tensione. Con questa tecnica si può raggiungere inoltre uno stato di rilassamento profondo imparando ad inibire i sintomi negativi dello stress e a limitare le risposte emotive eccessive.

Gli obiettivi del percorso per i partecipanti sono:

- a. insegnare la fenomenologia dello stress** e le condizioni attraverso le quali si manifestano le situazioni di ansia eccessiva che fanno decadere le prestazioni (lavorative, interpersonali, cognitive) della persona;
- b. fornire gli strumenti**, per prevenire gli stati di ansia eccessivi e consentire un controllo funzionale dello stress;
- c. insegnare con la metodologia del biofeedback** la capacità di gestione e controllo delle principali funzioni fisiologiche (muscolare, respiratoria e cardiaca), attraverso l'azione del sistema neurovegetativo sull'apparato cardiocircolatorio, respiratorio e muscolare, nelle varie situazioni in cui la persona interagisce favorendo il miglioramento delle capacità lavorative;

5. I vantaggi per lo studente:

- a.** Gestire la propria psicofisiologia a fronte di situazioni stressanti;
- b.** Apprendere le tecniche di stress management;
- c.** Agevolare la performance attraverso una migliore condizione fisiologica generale;
- d.** Aumentare le capacità di recupero psico-fisico;
- e.** Monitorare lo stato di salute con parametri misurabili, come la RSA, FC, HRV, SCL, EMG;
- f.** Apprendere le tecniche di rilassamento profondo;
- g.** Imparare a ridurre la tensione muscolare;
- h.** Far propria la tecnica di recupero della fatica;
- i.** Aumentare la capacità di attenzione e concentrazione.

Come accennato all'inizio, i percorsi in Mind Room si inseriscono in una moderna logica di promozione preventiva della salute e del benessere. Le persone infatti vengono aiutate a gestirsi al meglio a fronte delle varie situazioni in cui si trovano ad interagire controllando la componente di stress che naturalmente si crea in ogni ambito, sia esso del lavoro che della vita di tutti i giorni.