



PROGETTO DI POTENZIAMENTO SPORTIVO

**Scuola Secondaria di I° Grado “Padre Annibale Maria Di Francia”
a potenziamento Sportivo per la Salute e il Benessere
A.S. 2023/2024**

Premessa

La conoscenza e la pratica sportiva nella sua interezza rappresentano indubbiamente un'occasione di arricchimento e di crescita personale, nonché un'opportunità di sviluppo e approfondimento delle tematiche dell'educazione alla salute. Da ciò è nata la scelta di arricchire l'offerta formativa della scuola Secondaria di I° Grado “Padre Annibale Maria Di Francia” con l'introduzione di un **potenziamento sportivo** finalizzato all'acquisizione di un maggiore benessere personale.

L'attività sportiva svolta durante le ore curricolari porta i ragazzi a vivere e ad interiorizzare valori positivi e a godere dei benefici derivanti dall'acquisizione di competenze nell'ambito della pratica del gioco e dello sport. Attraverso il gioco-sport vengono potenziate le capacità condizionali e coordinative, abilità necessarie per la crescita dei ragazzi e indispensabili per il mantenimento della buona salute degli adulti di domani.

Con riferimento ai traguardi fissati dalle *Indicazioni nazionali*, il progetto prevede che gli alunni vivano più esperienze possibili nel mondo della pratica motoria andando così a sviluppare e perfezionare i quattro nuclei tematici evidenziati nelle *Indicazioni* per la scuola secondaria di primo grado:

- consolidamento delle competenze motorie;
- sviluppo delle conoscenze relative alla prevenzione, salute e sicurezza;
- assunzione di responsabilità nei confronti delle proprie azioni e delle proprie scelte e nei rapporti con gli altri;
- sperimentazione di discipline sportive.

Far raggiungere ad ogni allievo un livello adeguato di conoscenza di sé in ambito motorio è la conseguenza diretta della conquista, nel corso dei tre anni, di competenze e conoscenze derivate dalla perseveranza, dall'attenzione, dalla collaborazione, dall'assunzione di responsabilità e dall'impegno personale.

L'attuazione, per la secondaria di I° grado, di un corso con potenziamento sportivo

- consolida la sinergia della scuola con le associazioni sportive del territorio
- rafforza la forte tradizione sportiva dell'Istituto
- favorisce l'utilizzo delle strutture e degli impianti sportivi disponibili in zona.

Il nuovo percorso propone, con una didattica laboratoriale coinvolgente e attiva, diverse tematiche trasversali con forte interconnessione con il curriculum.

L'esperienza già maturata dall'Istituto con la presenza, da ormai otto anni, del Liceo Scientifico ad Indirizzo Sportivo permette di estendere alcune buone pratiche già collaudate agli alunni della scuola secondaria di primo grado facendo loro sperimentare un buon numero di attività sportive commisurate al loro livello motorio.

Aree di innovazione

L'attivazione dall'anno scolastico 2023/2024, a partire dalla prima classe, di un corso con potenziamento sportivo prevede, oltre alle 2 ore settimanali curricolari di Educazione motoria, l'introduzione ex novo di tre ore pomeridiane, anch'esse curricolari cioè obbligatorie, suddivise in due giorni (1h e ½ + 1h. e ½ dalle ore 14.15 alle ore 15.40).

Durante le 5 ore complessive di Educazione motoria verranno attivati dei percorsi riguardanti alcune discipline sportive durante le quali, oltre al docente di scienze motorie, sarà presente un esperto/istruttore qualificato della disciplina.

Nel corso del triennio verranno proposte numerose discipline sportive diverse scelte all'interno di percorsi differenziati:

PERCORSO ACQUA: nuoto, pallanuoto, nuoto sincronizzato, vela, kayak, sup.

PERCORSO MOVIMENTO: pattinaggio a rotelle, giocoleria, hip hop e breakdance.

PERCORSO MOBILITÀ: ginnastica ritmica, ginnastica artistica, yoga, parkour.

SPORT CON LA RACCHETTA: tennis, tamburello, tennis tavolo, soft tennis, paddle.

SPORT DI SQUADRA: floorball, soffball, netball, ultimate frisbee, dodgeball, calcio, pallacanestro, pallavolo, pallamano, rugby.

SPORT DI COMBATTIMENTO: judo, karate, sport da ring, kendo, autodifesa.

SPORT OUTDOOR: orienteering, sci alpino, sci di fondo, snowboard, arrampicata sportiva, orienteering.

I destinatari

L'iscrizione è aperta a tutti i ragazzi/e con passione per lo sport ma non solo. Non è infatti necessario eccellere in qualche disciplina o essere iscritti ad alcuna federazione sportiva. Il potenziamento sportivo non è mirato alla formazione dei campioni di domani ma, come è stato detto in precedenza, con l'intento di mettere a frutto le potenzialità dello sport per una crescita sana e sostenuta da valori di lealtà, collaborazione, responsabilità, impegno, rispetto di sé stessi e degli altri di cui lo sport è palestra privilegiata.

Il potenziamento curricolare sportivo parte dall'A.S. 2023/2024 con la prima media e con la possibilità di coinvolgimento eventuale delle altre classi della scuola secondaria di primo grado in termini di attività sportiva extracurricolare.

Obiettivi educativi

Favorire negli alunni un'armonica crescita psico-fisica, mirando allo sviluppo di competenze sociali, capacità di problem solving, l'autonomia e il benessere personale.

Facilitare processi di inclusione e integrazione di ogni alunno attraverso la vita e il lavoro di gruppo, l'accettazione e la valorizzazione di sé e dell'altro.

Coinvolgere le famiglie degli alunni nel percorso formativo dei ragazzi.

Obiettivi didattici

Promuovere l'attività motoria per avvicinare gli studenti al mondo dello sport in modo educativo e partecipativo.

Migliorare le capacità coordinative e condizionali attraverso differenti proposte di lavoro
Integrare l'esperienza sportiva con la pluralità disciplinare curricolare, sviluppando motivazione e interesse attraverso unità di apprendimento fortemente connesse con il Curricolo.

Sperimentare l'aspetto agonistico attraverso la partecipazione a gare e manifestazioni sportive
Potenziare l'apprendimento della lingua Inglese attraverso moduli didattici con la metodologia CLIL.

Risultati attesi

L'esperienza favorisce lo sviluppo di relazioni positive e propone esperienze inclusive; le diverse attività sportive rappresentano un importante agente d'inclusione sociale, di partecipazione alla vita di gruppo e di integrazione delle differenze.

La promozione della cultura sportiva permette di acquisire un atteggiamento positivo verso l'impegno personale anche quando l'esperienza assume carattere di competitività; l'accento posto sull'impegno personale, sul valore del gruppo, sul raggiungimento degli obiettivi personali diviene un valore per la vita.

La sperimentazione di una cultura dello sport permette di recuperare e sottolineare il valore della competizione sana.

La pratica sportiva aiuta a maturare disciplina e costanza e l'attività sportiva diventa uno strumento per prevenire l'instaurarsi di comportamenti problematici come l'aggressività, l'isolamento, l'opposizione.

Il contesto

La necessità di rispondere al bisogno sempre crescente dei nostri ragazzi di fare esperienze formative e diversificate e le opportunità offerte dalla collocazione del nostro Istituto e dalla disponibilità di ampie zone verdi e piantumate in riva al lago hanno suggerito lo sviluppo di questa nuova proposta.

La scuola dispone di spazi esterni e interni così strutturati:

- campi da pallavolo, basket, tennis, calcio a 5, calcio a 11
- pista di atletica
- attrezzatura per la ginnastica artistica e l'allenamento del corpo libero
- zone verdi multifunzionali
- tavoli da ping pong indoor e outdoor

- palestra polifunzionale
- palestra con tatami
- accesso diretto al lago

La collocazione della scuola permette un facile accesso anche alle strutture sportive comunali come il campo “Tre stelle/Francesco Ghizzi”, la piscina comunale, il pattinodromo, tennis club e le due scuole veliche della zona.

Struttura oraria

Il percorso formativo prevede l’ampliamento delle ore di scienze motorie da 2 a 5.

Tale aggiunta permetterà una programmazione elastica delle attività sportive andando incontro alle disponibilità degli istruttori esterni che potranno lavorare in sinergia con gli insegnanti durante le ore mattutine e/o pomeridiane.

Tutti i moduli sportivi sono da considerarsi quindi, orario scolastico curricolare e quindi obbligatori.

Gli alunni sperimenteranno una disciplina al mese per un totale di 6 / 7 attività sportive nel corso dell’anno (3 nel primo trimestre e 3 / 4 nel secondo pentamestre)

L’organizzazione oraria settimanale della sezione sportiva è la seguente:

- svolgimento delle lezioni in orario mattutino dal lunedì al venerdì dalle 7.55 alle 13.40
- orario pomeridiano 2 giorni alla settimana dalle 14.15 alle 15.40.

Docenti coinvolti

Docenti di Educazione Fisica interni alla scuola ed esperti delle Associazioni sportive locali

Modalità attuative

Le attività motorie e sportive verranno svolte in collaborazione con le federazioni le associazioni sportive del territorio. In linea generale la programmazione delle attività modulari avverrà all’inizio di ogni anno scolastico e la proposta sarà diversa per ogni classe coerentemente con l’idea di una programmazione verticale.

Lo sport a 360°

Oltre all’esperienza pratica motoria delle discipline sportive, questo indirizzo prevede che gli studenti approfondiscano aspetti particolari del mondo sportivo, della salute e del benessere:

- una sana alimentazione, l’apporto calorico e la composizione degli alimenti
- gli aspetti benefici di una corretta attività sportiva
- il valore sociale dello sport e il Fair Play
- le tentazioni dello sport: il doping
- La storia dello sport con metodologia CLIL
- Bullismo e inclusione attraverso lo sport
- Laboratori sportivi

Nella presentazione di tali argomenti verrà favorito il lavoro in equipe multidisciplinare con i docenti di diverse materie.

La metodologia e la valutazione

Le discipline sportive proposte verranno introdotte con un iniziale momento teorico in cui il docente, supportato dagli esperti, presenterà gli aspetti generali e peculiari di ogni disciplina. Successivamente si passerà alla parte pratica che verrà svolta a scuola o nelle strutture attrezzate.

Il percorso di crescita e acquisizione delle conoscenze e competenze motorie proprie di ogni disciplina sportiva proposta ai ragazzi verrà valutato tramite l'osservazione della pratica e la somministrazione di brevi test scritti o orali da parte dell'insegnante.

Uscite didattico-sportive

Ad inizio anno è previsto lo svolgimento di attività di conoscenza e socializzazione.

La classe parteciperà ad uscite didattiche di uno o più giorni programmate per tutti e tre gli anni della scuola.

- “giornate verdi” attività nella natura (parco avventura, orienteering, arrampicata)
- “giornate azzurre” attività acquatiche (canoa, canottaggio, vela)
- “giornate bianche” attività in località sciistiche della regione (corso di sci)
- “giornate culturali” viaggi di istruzione nelle città d'arte e/o partecipazione a manifestazioni sportive (next gen)

Rete “Scuole per lo sport”

L'esperienza scolastica degli studenti verrà arricchita da attività di gemellaggio con le scuole della rete sportiva attraverso incontri sportivi, manifestazioni ed eventi.