

PROGETTI SPORTIVI DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

BREVE DESCRIZIONE

I progetti sportivi per questo triennio saranno i seguenti:

- GRUPPI SPORTIVI POMERIDIANI
- PROGETTO PISCINA (solo classi prime)
- PROGETTO danza
- SCUOLA, SPORT, SALUTE E BENESSERE
- SCUOLA ATTIVA JUNIOR
- PROGETTO MONTAGNA (solo classi terze)
- PROGETTO ORIENTEERING
- PROGETTO SQUASH
- PROGETTO PALLAMANO
- PROGETTO CALCIO A 5

e si proporranno di sviluppare una sempre maggiore consapevolezza dell'importanza dei benefici derivanti dallo svolgimento di attività sportiva e motorio-ricreativa, intesa come strumento di attuazione del diritto alla salute, al completo benessere fisico, psichico e sociale della persona ed alla prevenzione della malattia e delle dipendenze.

Inoltre si tenderà alla conoscenza e alla pratica degli sport più diffusi, ma anche meno conosciuti andando a conoscere ambienti meno utilizzati e frequentati.

REFERENTI

Prof.ri Mola Elda Patrizia e prof. Tartaglia Leonardo

DESTINATARI

Tutti gli alunni della scuola secondaria Borgese (per alcuni progetti solo alcune classi)

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Ogni anno scolastico da novembre fino al termine delle lezioni di ogni anno

OBIETTIVI DEI PROGETTI

1) SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ' COORDINATIVE:

GENERALI

- Acquisire la capacità di imparare movimenti nuovi e schemi di movimento sempre più complessi, rendendoli automatici per mezzo della ripetizione (Apprendimento motorio).
- Saper controllare i diversi segmenti corporei e i loro movimenti in situazioni semplici e via via più complesse, tenendo conto dei cambiamenti morfologici del corpo nel periodo della pubertà, e rendendo l'esecuzione del gesto sempre più precisa, affinata ed "economica" come dispendio energetico (Controllo motorio).
- Saper modificare e adattare l'azione in atto alla situazione del momento (Adattamento).

SPECIALI

- Saper utilizzare efficacemente, durante le attività proposte, le proprie capacità di combinare forme diverse di movimento, adattare il movimento allo spazio e al tempo (orientamento spazio-temporale), coordinare i movimenti di parti del corpo con la vista, ordinare in giusta sequenza i movimenti in base alle coordinate spazio-temporali (differenziazione spazio-temporale), equilibrio, ritmo, reazione motoria, anticipazione motoria.
- Saper trasferire le abilità coordinative acquisite ai gesti tecnici dei vari sport, impiegandole al meglio.

2) SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI: FORZA – RESISTENZA – VELOCITÀ – MOBILITÀ ARTICOLARE

- Essere in grado di valutare le proprie capacità per poterle adattare al lavoro richiesto
- Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.
- Saper conoscere i principi base dell'allenamento delle capacità condizionali, e i principali cambiamenti fisiologici che si verificano nel corpo svolgendo questo tipo di lavoro.
- Saper dosare l'impegno motorio al fine di prolungare nel tempo l'attività, rispettando le proprie capacità cardio-respiratoria, muscolare e articolare.

3) AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA: GIOCHI PROPEDEUTICI SPORTIVI – ATLETICA – SPORT DI SQUADRA – GIOCHI SPORTIVI CON LA RACCHETTA

- Conoscere e applicare i principali elementi tecnici di alcuni giochi propedeutici sportivi, di alcune discipline atletiche e i fondamentali individuali di alcuni sport di squadra e del Badminton.
- Saper prevedere l'andamento e il risultato di una azione (anticipazione motoria).
- Saper risolvere all'occorrenza un determinato problema motorio e sportivo, ma anche saper variare, ristrutturare e produrre nuove forme di movimento in base al variare delle situazioni (fantasia motoria).
- Saper realizzare semplici strategie di giochi.
- Saper modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettando le pause di recupero.
- Saper conoscere, applicare e rispettare le regole di gioco.
- Saper conoscere i gesti arbitrali più comuni delle discipline sportive praticate.
- Valorizzare il gioco-sport come momento educativo di apprendimento, di socializzazione e di integrazione.
- Rispettare il codice deontologico dello sportivo, attribuendo il giusto valore alla competizione e al confronto con gli altri.

4) IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA.

- Capire l'importanza del movimento, anche come espressione e comunicazione degli aspetti intrinseci della propria personalità (intenzioni, stati d'animo, emozioni, sensazioni etc).

5) ATTIVITÀ FISICA PER LA SALUTE E IL BENESSERE.

- Acquisire la consapevolezza della pratica sportiva come "educazione al movimento" per il benessere psico-fisico della persona, considerata nella sua unicità e individualità.
- Capire l'importanza dell'attività fisica per raggiungere e mantenere un corretto e salutare stile di vita.
- Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra, mantenendo adeguati comportamenti al fine della prevenzione degli infortuni.
- Conoscere la terminologia specifica che riguarda le parti del corpo, le posizioni, i movimenti e le singole discipline sportive, per esprimersi adeguatamente, per favorire una interazione comunicativa tra il docente e gli alunni.

RISULTATI ATTESI

Far progredire nell'arco del triennio le abilità motorie di base: dalla motricità spontanea, grossolana e non ben controllata nelle classi prime, ad una motricità più cosciente, più completa, più organizzata e razionale al termine delle classi terze.

METODOLOGIA E INNOVAZIONE

Attività pratiche per utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport.

Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.

Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.

Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Conoscenza e applicazione di regolamenti tecnici rispettando le varie regole dei giochi proposti.

Trovare le strategie ottimali per migliorare le proprie capacità motorie, coordinative, condizionali e di mobilità articolare.

Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole

COINVOLGIMENTO DEL TERRITORIO(rapporti con enti pubblici e/o privati, associazioni, università...)

Collaborazione con le società sportive presenti nel territorio che intervengono come supporto

RISORSE UTILIZZATE

Palestre, stadio, giardino della scuola e docenti di educazione fisica

VALUTAZIONE DEI PROGETTI

La valutazione di ogni progetto terrà conto delle rilevazioni ottenute con i vari strumenti di verifica, ma soprattutto valuterà l'acquisizione della consapevolezza della pratica sportiva come "educazione al movimento" per il benessere psico-fisico della persona, considerata nella sua unicità e individualità.

DOCUMENTAZIONE DEL PROGETTO

Si produrranno video e foto dei vari progetti come testimonianza delle esperienze che poi si cercherà di condividere in incontri con il gruppo genitori e con le singole classi.