

# PIU' SPORT A SCUOLA?

*Yes, we can....*



**Centro Sportivo Scolastico**

**a.s. 2018/2019**

## **Premessa**

Il ***Piano Sanitario Nazionale 2006-2008*** indica che l'attività fisica riveste un ruolo fondamentale nell'ambito dell'adozione di stili di vita sani e svolge un ruolo protettivo nei confronti di molte patologie.

Le ***Linee di indirizzo generali per lo sport a scuola*** emanate dal MPI con nota prot. 17 del 9 febbraio 2007 riconoscono il ruolo formativo della pratica sportiva nella scuola e promuovono un approccio all'esperienza sportiva che possa favorire, tra le giovani generazioni, la trasmissione di valori positivi e l'acquisizione di corretti stili di vita.

Le ***Linee guida sulla riorganizzazione delle attività di educazione fisica e sportiva nelle scuole secondarie di I e II grado*** ministeriali del 05/08/09 richiamano l'attenzione sulla pratica motoria e si impernano quindi su una rifinalizzazione delle ore aggiuntive di avviamento alla pratica sportiva, di cui al Centro Sportivo Scolastico di nuova istituzione, ponendo le condizioni per un loro utilizzo più efficace e sistemico da perseguire attraverso una programmazione interna alla scuola da inserire nel piano dell'offerta formativa.

Infatti, oltre ad incidere positivamente sulla crescita delle varie "intelligenze" necessarie ad un equilibrato sviluppo della personalità, il movimento e lo sport possono determinare nei ragazzi l'abitudine a condurre uno stile di vita attivo, che salvaguardi le successive fasi della loro maturazione.

L'attività sportiva è anche un importante fattore di coesione sociale, poiché favorisce la multiculturalità e l'integrazione, e rappresenta uno strumento di lotta contro la dispersione scolastica (v. più avanti la Carta del Fair Play e la Carta dei Diritti del Ragazzo nello Sport).

**Il progetto promuove iniziative rivolte ad ampliare l'offerta formativa relativamente alla pratica del gioco-sport, attraverso attività ludo-sportive di pre-atletismo generale e di avviamento ai giochi di squadra oltre alla conoscenza e sperimentazione di vari tipi di sport**

---

## Motivazione

E' unitariamente riconosciuto che lo sport è uno degli strumenti più efficaci per aiutare i giovani ad affrontare situazioni che ne favoriscano la crescita fisica, psicologica, emotiva, sociale.

**Tale progetto**, variegato nelle sue proposte, nella peculiarità delle sue manifestazioni, rientra naturalmente nel concerto dell'azione educativa della scuola secondaria di primo grado, fornendo un particolare contributo alla formazione dell'uomo e del cittadino.

**Le varie discipline proposte** e le relative competizioni forniscono esperienze significative per gli studenti iscrivibili nell'ambito della formazione di una cultura sportiva legata all'acquisizione di sane regole di vita.

**Educare la mente** attraverso le discipline sportive, **insegnare** a controllare la propria emotività e motricità, **istruire** a sapersi mettere in relazione con gli altri, **acquisire** i giusti concetti di correttezza e di rispetto, affinché la pratica sportiva possa diventare un'abitudine ed accompagnare i ragazzi anche nell'età adulta, facendone non solo degli spettatori ma anche **protagonisti** con sicuri vantaggi per la salute ed il proprio benessere.

Attraverso **la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi** si vuole offrire ai giovani la possibilità di sperimentarsi in varie attività sportive migliorando la loro capacità di comunicazione con il mondo esterno e riducendo una serie di comportamenti negativi come: **ansia da prestazione, insicurezza di fronte alle situazioni da risolvere, attenzione sempre più ridotta, incapacità di orientarsi**.

Questo progetto vuole mirare principalmente a dare il **giusto valore allo sport** e la competizione equilibrata, senza esasperazione ed ossessione, deve rappresentare uno strumento per restituire il giusto posto allo sport che gli compete nella società.

**La prestazione sportiva**, intesa come capacità di impegnarsi personalmente per raggiungere un obiettivo preciso (il risultato), offre **un'opportunità educativa**, dove ognuno può imparare ad esercitare la propria azione con efficacia sull'ambiente attraverso la padronanza della propria motricità e una sempre migliore conoscenza di sé.

Purtroppo oggi lo **sport non rappresenta un punto di riferimento etico**, infatti la realizzazione personale, che poggia sui valori del superamento di sé, del fair-play, dell'onore cavalleresco dell'atleta contrasta clamorosamente con comportamenti che hanno come obiettivo l'inganno, la sopraffazione, la prepotenza, la strumentalizzazione, dove la sconfitta è colpa intollerabile

---

e la vittoria imperativo assoluto da conseguire a tutti i costi.

**I Giochi Sportivi Studenteschi**, saranno pertanto organizzati, **come un'attività democratica** dove tutti gli attori hanno gli stessi diritti e gli stessi doveri, dove la vittoria risulterà il traguardo di un obiettivo raggiunto e la sconfitta come momento di crescita per migliorare la propria azione sportiva.

Nella pratica dei Giochi sportivi studenteschi lo studente oltre a partecipare ad un momento di cultura sportiva di qualità può elaborare **un progetto personale** che gli consente di vivere in armonia con se stesso e gli altri.

### Carta del Fair Play

1. Fare di ogni incontro sportivo, indipendentemente dalla posta e dalla importanza della competizione, un momento privilegiato, una specie di festa;
2. conformarmi alle regole e allo spirito dello sport praticato;
3. rispettare i miei avversari come me stesso;
4. accettare le decisioni degli arbitri o dei giudici sportivi, sapendo che, come me, hanno diritto all'errore, ma fanno tutto il possibile per non commetterlo;
5. evitare le cattiverie e le aggressioni nei miei atti, e mie parole o miei scritti;
6. non usare artifici o inganni per ottenere il successo;
7. rimanere degno della vittoria, così come nella sconfitta;
8. aiutare chiunque con la mia presenza, la mia esperienza e la mia comprensione;
9. portare aiuto a ogni sportivo ferito o la cui vita sia in pericolo;
10. essere un vero ambasciatore dello sport, aiutando a far rispettare intorno a me i principi suddetti.

### Carta dei Diritti del Ragazzo nello Sport

- Diritto di divertirsi e di giocare;
  - Diritto di fare sport;
  - Diritto di beneficiare di un ambiente sano;
  - Diritto di essere trattato con dignità;
  - Diritto di essere circondato ed allenato da persone competenti;
  - Diritto di seguire allenamenti adeguati ai suoi ritmi e di avere i giusti tempi di riposo;
  - Diritto di misurarsi con giovani che abbiano le medesime probabilità di successo;
  - Diritto di partecipare a competizioni adatte alla sua età;
  - Diritto di praticare il suo sport in assoluta sicurezza;
  - Diritto di non essere un campione.
-

## **FINALITA'**

- Promuovere lo sport attraverso le sue forme più accessibili e coinvolgenti per un consolidamento del carattere e uno sviluppo equilibrato della personalità'.
- Creare spazi di incontro per impegnare gli alunni che si trovano in forme disagiate.
- Sperimentare attività' che garantiscano pari opportunità' e diritto dovere di ciascun alunno all'esperienza motoria.
- Impostare sane abitudini di vita .
- Sviluppare senso civico e responsabilità'.
- Sviluppare la socialità',l'aggregazione e l'integrazione.
- Educare ad una sana e giusta competizione sportiva.

## **OBIETTIVI EDUCATIVI**

- Conoscere se stessi: temperamento,carattere,aspirazioni,capacità.
  - Sviluppare la capacità di concentrazione e attenzione durante l'esecuzione delle discipline sportive.
  - Sviluppare qualità individuali: autocontrollo,disciplina,fiducia in se stessi.
  - Acquisire un sufficiente equilibrio psicologico superando rassegnazioni,complessi di inferiorità, ansia da prestazione,insicurezza di fronte alle situazioni da risolvere.
  - Conoscere diritti e doveri propri e altrui secondo le regole della convivenza democratica ( rispetto reciproco,collaborazione,altruismo ).
  - Conoscere,comprendere,e valutare gli altri in modo obiettivo superando concetti e chiusure istintive.
  - Aiutare gli alunni a vivere correttamente la vittoria ed elaborare la sconfitta.
  - Sviluppare,modificare e potenziare le funzioni cognitive e quindi la capacità di ragionare al fine di conseguire un risultato ottimale nella maniera più economica ed efficace.
-

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.
- Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.
- Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta".

## **CONTENUTI**

***Il progetto sarà concretizzato con la partecipazione a diverse discipline sportive:***

- Atletica Leggera: corsa campestre - discipline su pista.
- Pallavolo
- Ginnastica aerobica
- Canoa

## **Contenuti specifici per gli sport di squadra**

### **PALLAVOLO**

Il corso di pallavolo sarà tenuto dalla prof.ssa **Pisanti Carla** presso la sede di via Enea con cadenza mono settimanale per una durata di circa due ore.

Il corso prevede:

- Acquisizione dei fondamentali di gioco (palleggio, bagher, servizio, muro a rete, schiacciata in attacco)
- Regolamentazione
- Acquisizione dei principali schemi di attacco e di difesa
- Sperimentazione del ruolo di arbitro e segnapunti
- Saper gestire una partita attuando fair-play.

La scuola parteciperà a fine anno scolastico ad un **torneo d'istituto** coadiuvato dalla Polisportiva Pallavolo Albalonga.

Ogni insegnante selezionerà un numero prestabilito e concordato di alunni e si organizzeranno squadre miste con i tre plessi della scuola Secondaria ( via Enea, Valeri, Olivella).

---

## **GINNASTICA AEROBICA**

Il corso sarà tenuto dalla prof.ssa Mosca Anna Maria presso la palestra di via Enea con cadenza settimanale per la durata di circa un'ora e 30 minuti.

Il corso prevede:

- Esercizi di potenziamento organico (forza, mobilità articolare, velocità).
- Esecuzione tecnica dei passi base dell'aerobica che costituiscono gli obbligatori della coreografia di gara (jumping jacks, lunges, kicks, knee lift, crunch, push-up, air-jack).
- Esecuzione e memorizzazione di brevi coreografie con esercizi che prevedono il movimento delle braccia contemporaneamente a quello delle gambe.
- Attività in cui si richiede autovalutazione e valutazione altrui.
- Momenti in cui si richiede l'apporto personale nell'introdurre varianti e nell'individuare diverse soluzioni.

Il calendario delle competizioni sarà orientativamente il seguente:

- febbraio-gara interdistrettuale
- marzo-gara provinciale
- aprile-gara regionale

## **CONTENUTI SPECIFICI PER GLI SPORT INDIVIDUALI**

### **ATLETICA**

Il corso sarà tenuto dalla prof.ssa Argentini Claudia con l'ausilio tecnico-logistico dell'AL.PA Atletica presso il campo sportivo di Cecchina con un incontro settimanale della durata di due ore.

Se gli alunni vorranno continuare l'attività al di fuori dei Centri Sportivi dovranno versare la quota d'iscrizione alla FIDAL di circa 10 euro per fini assicurativi, corredato da un certificato medico per attività agonistica, con conseguente rilascio di un tesserino che darà diritto a partecipare anche a gare extrascolastiche.

### **CORSA CAMPESTRE**

La preparazione alle gare sarà curata:

- inizialmente con alcuni test specifici (ottobre-novembre);
  - in palestra con una serie di esercizi preatletici per il potenziamento organico (circuit training);
  - allenamento specifico sul percorso da effettuare.
-

Per allenare la resistenza si andrà ad aumentare gradualmente il carico di lavoro: durata, intensità, numero delle ripetizioni e i tempi di recupero (metodo di durata, metodo alternato, fartlek, interval-training).

## **ATLETICA LEGGERA SU PISTA**

Preparazione tecnica specifica degli alunni nelle seguenti discipline:

- corsa veloce 60 m ( ragazzi-e ) e 80 m ( cadetti-e )
- corsa ad ostacoli stesse distanze della corsa veloce
- corsa resistente 1000m
- salto in lungo
- getto del peso (cadetti-e) e lancio del vortex (ragazzi-e)
- salto in alto

Il calendario sarà orientativamente il seguente:

- mese di aprile selezione degli alunni per la manifestazione Miniolimpiadi;
- mese di maggio partecipazione alla manifestazione Miniolimpiadi.

## **CANOA**

Il corso sarà tenuto dalla prof.ssa **Mazzone Anna** presso il lago di Albano a Castel Gandolfo ( Saroli Tennis Club ) con l'ausilio tecnico della Società Canottieri Comunali Albalonga e Associazione Canoa Polo Accademy

Il programma tecnico-didattico prevede una conoscenza e allenamento della disciplina in un incontro settimanale di due ore.

Per la disciplina Canoa si prevedono 10' di riscaldamento e 45' di allenamento specifico:

- nel primo mese verrà svolto lo specifico su un simulatore della canoa in palestra;
- nel secondo mese in poi questo verrà svolto direttamente in acqua compatibilmente con le condizioni atmosferiche del lago .

Anche per la Canoa polo verranno rispettate le stesse modalità di allenamento e di quantità di uscite in barca.

I ragazzi saranno tutti muniti di un giubbotto di salvataggio ed una pagaia.

Si richiede comunque a tutti i partecipanti la necessità di saper nuotare e di versare una quota di 5 euro per iscriversi alla Federazione Canottieri esclusivamente a fini assicurativi.

---



## **DESTINATARI:**

Alunni dell' Istituto Comprensivo Albano, di norma dagli 11 ai 15 anni.

## **DURATA:**

da gennaio 2018 a maggio/giugno 2018, presso la sede di Via Enea , al Campo sportivo di Cecchina , al lago di Albano presso Castel Gandolfo ( Saroli Tennis Club ).

Ogni disciplina verrà pianificata in uno o due giorni della settimana con un orario che va dalle 14.30 alle 17.00 in base alla disponibilità dei docenti.

Ogni alunno potrà partecipare al massimo a due discipline.

Nel suddetto periodo coincideranno tutte le manifestazioni sportive abbinate alle attività d'Istituto e ai Giochi Sportivi Studenteschi. Se sarà possibile si organizzerà una festa dello sport al termine delle attività. Appena si otterrà l'approvazione del progetto da parte dell'USP, verranno distribuiti agli alunni i moduli di adesione ai C.S.S. che dovranno essere firmati da un genitore e corredati di certificato medico, a maggior tutela e salvaguardia della salute dei minori.

## **METODOLOGIA**

Le varie attività per essere funzionali saranno proposte gradualmente, sia come difficoltà che intensità. Gli interventi saranno diversificati a seconda della fascia d'età.

Non appena raccolte le adesioni, i docenti istituiranno dei gruppi di lavoro (25 alunni massimo per ogni gruppo) divisi per fasce d'età e di livello (alunni delle classi prime/ alunni delle classi seconde e terze) così come stabilito dai Giochi Sportivi Studenteschi.

Il numero minimo per iniziare i corsi sarà di 10 alunni.

---

## **RISORSE UMANE:**

docenti di Scienze Motorie e Sportive dell' Istituto Comprensivo Albano,

- **Mosca Maria Rosaria per Ginnastica aerobica**
- **Mazzone Anna per la Canoa**
- **Argentini Claudia per l'Atletica**
- **Pisanti Carla per la Pallavolo**

Gli stessi potranno lavorare per un massimo di sei ore a settimana a testa. Le lezioni avranno carattere frontale e, se si renderà necessario, in caso di gruppi numerosi, i docenti potranno lavorare contemporaneamente.

## **RISORSE MATERIALI:**

- Maglie, fratini e mute con scritta della scuola di appartenenza in caso di incontri/tornei
- Segnapunti
- Strumenti audio (stereo, cd ecc.).
- Grandi attrezzi ( cavallo, panche, materassi, ostacoli )
- Piccoli attrezzi (funicelle, coni, cerchi,vortex,peso,palle mediche,testimone e palle adatte per le specifiche attività).
- Canoe, pagaie, giubbotti di salvataggio, simulatore dragon boat.
- Racchette, palline da tennis.

## **RAPPORTI CON ALTRE ISTITUZIONI**

Verranno programmati incontri-torneo tra classi parallele, classi miste e con istituti scolastici limitrofi, come da anno scolastico precedente (con le scuole del Distretto Scolastico n°42).

---

## **VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE**

Le verifiche si baseranno su prove pratiche strutturate per riscontrare la padronanza motoria delle abilità fondamentali dei giochi sportivi e della conoscenza delle regole tecniche di gioco e sportive introdotte.

L'osservazione sistematica rappresenterà il principale strumento nel processo di valutazione, considerando principalmente il rispetto delle regole e dell'impegno nelle attività proposte, e sarà effettuata secondo le seguenti modalità:

### **VALUTAZIONE INIZIALE**

Sarà utile per verificare i livelli motori iniziali e avere dei dati di riferimento sulle caratteristiche individuali. In questo modo si potrà accertare il possesso dei requisiti necessari per l'apprendimento delle attività proposte e programmate.

### **VALUTAZIONE INTERMEDIA**

Utile per fornire con tempestività gli interventi individualizzati necessari.

### **VALUTAZIONE FINALE**

Per accertare i livelli di abilità e competenze, oltre ai miglioramenti raggiunti rispetto ai livelli di partenza.

### **REFERENTE DEL PROGETTO:**

Prof.ssa Argentini Claudia

### **I DOCENTI COLLABORATORI:**

Prof.ssa Mazzone Anna

Prof.ssa Mosca Maria Rosaria

Prof.ssa Pisanti Carla

Albano Laziale 27/ 11/ 2018

---

