

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

con potenziamento sportivo



DESTINATARI

Essenzialmente chi ama la pratica sportiva e probabilmente **desidera (sogna!) diventare un atleta professionista, e magari, nel tempo, scopre di diventare un PROFESSIONISTA del settore:** un allenatore, un personal trainer, un insegnante, un arbitro o una figura preposta al mantenimento del benessere psicofisico dei clienti.

Il percorso è ideale per quelle famiglie interessate ad un percorso scolastico che consenta ai loro figli di svolgere una considerevole quantità di pratica motoria, non atletizzante, ma capace di far acquisire una mentalità sportiva e un desiderio di benessere derivante dalla pratica psico-motoria e dalla cultura di benessere legata al movimento.

OBIETTIVI

In primo luogo, fornire al ragazzo, nel corso dei tre anni, competenze fisico-motorie di curato livello, consentendogli di raggiungere uno sviluppo completo grazie all'acquisizione di

- Schemi motori completi
- Capacità coordinative superiori
- Conoscenza del proprio corpo approfondite
- Sviluppo capacità cognitive connesse alla pratica sportiva (saper capire cosa succede, saper scegliere e reagire efficacemente nel minor tempo possibile)
- Multidisciplinarietà della pratica sportiva

In secondo luogo si intende fornire elementi didattici e competenze nozionistiche necessarie a rimanere nel mondo dello sport, non solo come atleta ma anche eventualmente come professionista.

Sarà quindi nostro compito preparare un “mini scienziato motorio” con conoscenze complete, specificamente tarate per le sue capacità didattiche, riguardo la pratica sportiva e lo sport, attraverso la conoscenza di:

- Varie discipline sportive (campi, regole, gesti tecnici principali, accenni storici)
- Movimento umano (piani di movimento)
- I benefici dell'attività sportiva
- Sistemi fisiologici e meccanismi energetici
- La programmazione dell'allenamento funzionale alla disciplina
- Prevenzione e cura infortuni
- Alimentazione
- Cenni sugli apparati (scheletrico, muscolare, sistema nervoso e cardiorespiratorio)
- Elementi di primo soccorso
- Buone abitudini (attività fisica per il benessere, no fumo, no doping, no droghe)

Il contesto entro il quale ci muoviamo: UN PERCORSO CHE DURA TRE ANNI

Monte ore: 3 ore settimanali curricolari più DUE ORE DI POTENZIAMENTO per 30 settimane circa circa 150 ore annuali, 450 ore nei tre anni del percorso scolastico.

Contenuti ministeriali: Gli obiettivi di programma proposti dal Ministero della Pubblica Istruzione rimangono i punti di riferimento e traguardi di apprendimento:

- **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** – Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. – Saper 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).
- **Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** – Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. – Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. – Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.
- **Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** – Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. – Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. – Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. – Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.
- **Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** – Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. – Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. – Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. – Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. – Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. – Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

La nostra implementazione didattica

ATTIVITÀ MOTORIA avviamento alla multisportività:

- Discipline sportive sviluppate in due/tre anni di lavoro (atletica, pallacanestro, pallavolo, calcio, nuoto)
- Discipline sportive sviluppate in un singolo periodo di lavoro (8 ore; dodgeball, acrosport, badminton, hockey, rugby, baseball etc...)
- Discipline sportive fatte in inglese

APPROCCI TEORICI:

- Teoria del movimento umano e capacità motorie
- Studio apparati: scheletrico, muscolare, nervoso e cardiorespiratorio
- Sistemi fisiologici e meccanismi energetici
- Alimentazione
- Primo soccorso
- Buone abitudini
- Programmare attività da allenatori/animatori

METODOLOGIA

- VEICOLARITA' LINGUISTICA: Un' ora di attività pratica alla settimana svolta in lingua inglese
- Lavori in Compresenze docenti
- Eventuali compartecipazioni con gli studenti dell'Università Cattolica di Milano e docenti di riferimento per lo studio e la comprensione di progetto



AMMISSIONE

In caso di richieste sovrannumerarie per l'accesso alla "Scuola Media dello Sport" - corso ad indirizzo sportivo - è prevista una **apposita prova motoria - attitudinale** predisposta dalla Scuola per gli alunni che all'atto dell'iscrizione abbiano manifestato la volontà di frequentare la sezione della scuola secondaria di primo grado ad indirizzo sportivo.

Vengono proposti alcuni test sulle capacità condizionali e coordinative, per verificare le qualità fisico – motorie degli allievi.

Le prove attitudinali – uguali per tutti (*) – che saranno sottoposte agli alunni per l'ammissione alla sezione sportiva e per stilare una graduatoria di merito sono i seguenti:

1. Salto con la funicella
2. Salto in lugno da fermo
3. Test di Harre
4. Test del ventaglio
5. Percorso motorio misto

L'ammissione comporta la frequenza triennale dell'offerta formativa di potenziamento sportivo

CONTRIBUTO A CARICO DELLE FAMIGLIE

E' richiesto un contributo alle famiglie pari a 200€ senza ulteriori costi per accessi impianti sportivi e materiali teorici e per le attività pratiche. Rimangono escluse le dotazioni sportive personali

ESEMPLIFICAZIONE QUADRI ATTIVITA'

attività curriculari per tutti

attività allievi potenziamento sportivo

in aggiunta alle attività curriculari

Classe Prima Media:

	Programma	MONTE ORE	Argomenti
TEORIA: curricolare 18 ore con potenziamento 30 ore	Lezioni teoriche	8	Assi movimento e capacità motorie (coordinative, condizionali)
		4	
		8	Dalla pratica alla teoria: osservazioni e deduzioni
		4	
		2	
PRATICA: curricolare: 72 ore con potenziamento 90 ore	Lezioni pratiche in lingua inglese	12	Giochi popolari, giochi classici e "giochi d'altri tempi" svolti in lingua inglese
		18	
	Lezioni pratiche discipline sportive	60	3 moduli attività sportiva comprensive acquaticità
		90	4 moduli attività sportiva

Classe Seconda Media:

	Programma	MONTE ORE	Argomenti
TEORIA: curricolare 18 ore con potenziamento 30 ore	Lezioni teoriche	18	Apparato scheletrico ed educazione posturale
		12	Apparato muscolare (focus su agoisti/antag., tipi contrazione) Sistemi fisiologici e meccanismi energetici Elementi nutrizione - Alimentazione
PRATICA: curricolare: 72 ore con potenziamento 90 ore	Lezioni pratiche in lingua inglese	12	Basket 2
		18	Volley 2 Calcio 2
	Lezioni pratiche discipline sportive:	60	3 moduli attività sportiva comprensive acquaticità
		90	4 moduli attività sportiva

Classe Terza Media:

	Programma	MONTE ORE	Argomenti
TEORIA: curricolare 18 ore con potenziamento 30 ore	Lezioni teoriche	18	Apparato cardiocircolatorio Sistema nervoso
		12	Elementi di primo soccorso Alimentazione Buone abitudini e Fair play
PRATICA: curricolare: 72 ore con potenziamento 90 ore	Lezioni pratiche in lingua inglese	18	Dodgeball
		12	Pallamano Ultimate
	Lezioni pratiche discipline sportive:	60	3 moduli attività sportiva comprensive acquaticità
		90	4 moduli attività sportiva

