



# POTENZIAMENTO SPORTIVO

## DON BOSCO VILLAGE SCHOOL

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
VIA MAC MAHON 92, MILANO

# OBIETTIVI

- Acquisizione di competenze fisico - motorie
- Conoscenze complete riguardo la pratica sportiva e lo sport
- Acquisizione di una terminologia specifica sportiva.

# DESTINATARI

Chi intende far svolgere ai propri figli un percorso scolastico con:

- una considerevole **quantità di pratica motoria**
- l'acquisizione di una **mentalità sportiva**
- un **desiderio di benessere** legato all'attività motoria.

# PERCORSO

- TRIENNALE  
**3 ore** settimanali curricolari + **2 ore** di POTENZIAMENTO per circa 30 settimane =

**150 ore annuali**

**450 ore nel triennio**

A.S. 2022-2023, giorni di attività (14.30-16.00)

1M: giovedì - 2M: mercoledì - 3M: martedì

# CONTENUTI

(progetto integrale nella sezione Scuola Media del sito della scuola)

## **CONTENUTI MINISTERIALI** (3 ore settimanali curricolari):

- il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
- il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
- il gioco, lo sport, le regole, il fair play
- salute e benessere, prevenzione e sicurezza

## **IMPLEMENTAZIONE DIDATTICA** (2 ore settimanali extra curricolari)

### **ATTIVITÀ MOTORIA: MULTISPORTRIVITÀ**

- 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, unihockey, badminton, hockey, football americano, baseball etc...)
- Sviluppo delle capacità coordinative

### **APPROCCI TEORICI:**

- Teoria del movimento umano e capacità motorie
- Approfondimento dei vari apparati: scheletrico, muscolare, nervoso e cardiorespiratorio
- Introduzione ai sistemi fisiologici e meccanismi energetici
- Terminologia sportiva in lingua inglese
- Buone abitudini
- Programmare attività da allenatori/animatori

### **METODOLOGIA:**

- Veicolarità linguistica: terminologia sportiva e visione di filmati in lingua inglese,
- Test motori e coordinativi annuali,
- Utilizzo di attrezzature sportive specifiche,
- Approfondimento teorico di regole, tecnica e tattica.

# QUADRO 1 MEDIA

	Programma	Monte Ore	Argomenti
<b>Teoria:</b>	Lezioni Teoriche	8	Assi movimento, capacità motorie e coordinative
<b>Curriculare 18 ore, con potenziamento sportivo 30 ore</b>		4	
		8	Dalla pratica alla teoria: Osservazioni e deduzioni
		4	
		2	Elementi di Nutrizione
4			
<b>Pratica:</b>	Lezioni Pratiche e Discipline sportive	12	Dalla teoria alla pratica: Capacità coordinative e giochi da "cortile" con terminologia inglese
<b>Curriculare 72 ore, con potenziamento sportivo 90 ore</b>		6	
		60	3 moduli di attività sportive comprensive di acquaticità
		12	4 moduli di attività sportive

## AMMISSIONE

**La richiesta di ammissione al percorso va presentata via mail all'indirizzo [pozzi@donboscovillage.com](mailto:pozzi@donboscovillage.com) ENTRO venerdì 16.09.**

**Le attività inizieranno a partire da martedì 20.9.**

In caso di richieste sovrannumerarie è prevista una apposita prova motoria - attitudinale. Verranno proposti alcuni test sulle capacità condizionali e coordinative, per verificare le qualità fisico – motorie degli allievi.

Le prove attitudinali sono le seguenti: salto con la funicella, salto in lungo da fermo, test di Harre, test del ventaglio, percorso motorio misto.

**L'ammissione comporta la frequenza a tutto il triennio.**

**CONTRIBUTO:** è richiesto un contributo alle famiglie pari a 200€ senza ulteriori costi per accessi impianti sportivi e materiali.

Rimangono escluse le dotazioni sportive personali.