

# ISTITUTO COMPRENSIVO DI BRACIGLIANO

a. s. 2022/2023

## Centro Sportivo Scolastico

### PROGRAMMA DI ATTIVITÀ SPORTIVA

#### PREMESSA

Lo sport è stato tradizionalmente considerato un mezzo adeguato per raggiungere valori di sviluppo personale e sociale: desiderio di eccellere, integrazione, rispetto della persona, tolleranza, rispetto delle regole, perseveranza, lavoro di squadra, superamento dei limiti, autodisciplina, responsabilità, cooperazione, onestà, lealtà, ecc. Sono tutte qualità desiderabili per tutti e che possono essere raggiunte attraverso lo sport e la guida fornita da insegnanti, allenatori e famiglia, sempre con il supporto di tutti gli agenti coinvolti in esso, in modo da ottenere un completo sviluppo fisico, intellettuale e sociale, oltre a una migliore integrazione nella società in cui viviamo.

#### OBIETTIVI del CSS

La massima aspirazione del CSS è quella di ricercare la massima partecipazione di tutti gli studenti ad una pratica educativa e salutare durante le ore scolastiche ed extrascolastiche. Pertanto, è finalizzato ad aumentare la quantità e la qualità delle pratiche fisiche e sportive da parte degli scolari, con approcci volti principalmente al raggiungimento dei seguenti obiettivi:

- Incoraggiare la pratica dello sport tra gli studenti del centro, in modo che sia considerato uno strumento essenziale all'interno di uno stile di vita attivo e sano.
- Creare sane abitudini nei ragazzi e nelle ragazze legate alla pratica fisica e sportiva, che saranno determinanti per un corretto utilizzo del tempo libero per tutta la vita.
- Acquisire abilità motorie che possono essere utilizzate efficacemente per risolvere problemi motori e per svolgere una varietà di attività fisiche e sportive.
- Promuovere lo sviluppo armonico e integrale del corpo attraverso il gioco e lo sport.
- Utilizzare lo sport come trasmettitore di valori di socializzazione, rispetto, auto-miglioramento, lavoro di squadra, ecc., che influenzeranno il successivo comportamento dei giovani quando entreranno nella vita adulta.
- Rendere il più possibile remunerativi gli impianti sportivi della scuola, utilizzandoli durante l'orario scolastico e dopo la scuola.
- Facilitare la convivenza dei diversi membri della comunità scolastica attraverso la partecipazione alle attività sportive del centro.

Non dobbiamo dimenticare che, per essere educativo, lo sport deve essere in linea con la filosofia e i principi contenuti nel curriculum scolastico. In altre parole, per raggiungere gli obiettivi e i benefici sopra indicati, la pratica delle attività fisiche e sportive scolastiche deve rispondere alle seguenti caratteristiche:

- Essere di natura aperta, promuovendo la partecipazione maggioritaria senza discriminazioni (sesso, forma fisica, cultura, ecc.).
- Devono essere progettati e sviluppati principalmente per scopi didattici, e non con l'obiettivo di ottenere buoni risultati nell'attività agonistica.
- Non sarà esclusa la competizione sportiva purché focalizzata in linea con intenti educativi.
- Saranno incoraggiati comportamenti responsabili nell'uso della parola per esprimere emozioni durante la pratica dell'attività fisico-sportiva, sia durante la competizione che nella pratica quotidiana.

## DESTINATARI

Le esperienze di progetto sono rivolte a tutti gli alunni frequentanti le scuole dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° Grado, appartenenti all'Istituto Comprensivo Statale di Bracigliano, attraverso la pianificazione condivisa delle attività integrative e complementari di:

SCUOLA DELL'INFANZIA: Progetti di Psicomotricità

SCUOLA PRIMARIA: Progetti di attività motoria e avviamento al Giocosport

SCUOLA MEDIA: Progetti di attività motoria

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

### **Il corpo e le funzioni senso-percettive**

- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente; riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestesiche).
- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico; gestire e controllare il proprio corpo in relazione all'impegno fisico richiedendo sapendo controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.

### **L'alfabeto del movimento: schemi motori e schemi posturali**

- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc).
- Padroneggiare efficacemente gli aspetti coordinativi segmentari (oculo-manuali e oculo-podalici). Sapere controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.
- Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione.
- Padroneggiare modalità esecutive differenti di molteplici condotte motorie (palleggiare-tirare, correre evitando/anticipando l'avversario, ecc) funzionali ai giochi di movimento.

### **Il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo**

- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali; organizzare le proprie azioni motorie in rapporto a successioni temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.
- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.
- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.
- Padroneggiare più schemi motori attraverso una loro interazione secondo varianti esecutive spaziali, temporali, qualitative ed ambientali.

## **Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva**

- Utilizzare in modo personale il corpo ed il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.
- Essere in grado di assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.
- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione; saper trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento.
- Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.

## **Dal gioco allo sport**

- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi individuali e di squadra e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando ed interagendo positivamente con gli altri. \*Partecipare attivamente al gioco motorio, prestando attenzione e memorizzando azioni e schemi di movimento.
- Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive.
- Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
- Padroneggiare il proprio corpo in situazioni di gioco motorio svolto in diversificati ambienti ( ambiente naturale, ambiente acquatico, ecc.).
- Sicurezza e prevenzione, salute e benessere
- Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.
- Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all'attività ludico-motoria.
- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.

## **Le regole, il fair play**

- Comprendere il “valore” delle regole e l'importanza di rispettarle per la buona riuscita dell'attività.
- Saper esprimere le proprie opinioni nelle diverse situazioni di gioco; conoscere e applicare semplici regole del gioco sapendole anche trasferire a nuove esperienze.
- Partecipare attivamente al gioco cooperando nel gruppo, accettando le diversità.
- Partecipare attivamente ai giochi sportive e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità.
- Saper affrontare con tranquillità le esperienze motorie accettando i vari ruoli previsti nei giochi e manifestando senso di responsabilità.

ATTIVITA' PROGETTATE ALL'INTERNO DELL'ISTITUTO SCOLASTICO

SCUOLA DELL'INFANZIA

- ✓ Giochi senso-percettivi
- ✓ Giochi sul dialogo tonico-corporeo
- ✓ Giochi sugli schemi motori di base

- ✓ Percorso di esperienza psicomotoria svolto con i bambini frequentanti il 3° anno, al fine di strutturare un “filo conduttore” tra il campo di esperienza “Il corpo e il movimento” e l’educazione motoria di base.

#### SCUOLA PRIMARIA

- ✓ Giochi di movimento polivalenti
- ✓ Gioco-motricità
- ✓ Giochi di ed. al ritmo
- ✓ Scuola Attiva Kids

Il progetto verrà promosso e sostenuto all’interno dell’organizzazione curricolare settimanale attraverso la collaborazione con esperti di educazione fisica con specifiche competenze.

- ✓ Progetto: Progettiamo il futuro. Modulo IN MOVIMENTO

La proposta intende favorire attraverso le pratiche motorie e sportive il miglioramento del livello di socializzazione, la riduzione dello stress e dell’ansia attraverso il movimento corporeo, favorire la percezione dell’altro, insegnando a leggere i movimenti dell’avversari, a comprendere le intenzioni e a regolarsi di conseguenza.

- ✓ Progetto: Progettiamo il futuro. Modulo SPORT INSIEME

La proposta intende favorire attraverso le pratiche motorie e sportive il miglioramento del livello di socializzazione, la riduzione dello stress e dell’ansia attraverso il movimento corporeo, favorire la percezione dell’altro, insegnando a leggere i movimenti dell’avversari, a comprendere le intenzioni e a regolarsi di conseguenza.

#### SCUOLA SECONDARIA di primo grado

- ✓ Giochi studenteschi
- ✓ Progetto: Progettiamo il futuro. Modulo FACCIAMO SQUADRA

Il laboratorio intende rafforzare la possibilità per tutti i bambini e adolescenti di praticare con divertimento e soddisfazione uno sport anche nei casi in cui non si è propriamente portati per quella disciplina.