

Progetto sportivo ed educativo per la Scuola Secondaria di Primo Grado dell'ICS "Zandonai" di Cinisello Balsamo (MI).

Premessa e destinatari.

Il progetto "Multisport" rappresenta la naturale sovrapposizione dei valori sportivi con i principi educativi scolastici ed è volto a promuovere lo sport come valore aggiunto per la crescita dei ragazzi. Possono partecipare alle attività extracurricolari gli alunni che fanno parte della Scuola Secondaria di Primo Grado. (min.8 – max. 20)

Finalità

L'attività fisica e la forma fisica nell'adolescenza sono associate a numerosi benefici per la salute, nonostante in molti casi i livelli di attività siano bassi o del tutto assenti. La pratica regolare di attività fisica comporta molteplici effetti benefici in termini di "fitness" e nella concezione più ampia di salute. Praticare livelli adeguati di attività fisica è una condizione necessaria allo sviluppo di basilari capacità per la crescita armonica dei ragazzi. Dopo poche settimane di pratica l'efficacia del movimento è evidente, con miglioramenti nelle funzioni corporee e motorie, organiche, cognitive, affettive ed emotive, e sociali.

Gli interventi sportivi nella scuola come parte di un programma di prevenzione possono portare, oltre ai su citati benefici, anche miglioramenti sulle prestazioni scolastiche.

Gran parte dell'esercizio fisico in questa fascia di età passa attraverso le attività di gruppo che richiedono la cognizione complessa al fine di cooperare con i compagni di squadra, anticipare il comportamento dei compagni di squadra e degli avversari, impiegare strategie, e adattarsi alle mutevoli richieste durante la pratica. Inoltre, il "creare gruppo" promuove l'inclusione, la partecipazione, il coinvolgimento attivo di ciascuno, mettendo in risalto le peculiarità individuali e le tante diversità, fornendo lo sviluppo di competenze sociali e di cittadinanza.

Il progetto promuove la tecnica e la didattica di più sport: atletica leggera, ginnastica, pallavolo e pallacanestro. L'esperienza sportiva è arricchita di momenti di riflessione sui valori sportivi e sul rispetto delle regole con attenzione ai principi del "Fair Play" e di come questi si traducono nella quotidianità.

Obiettivi generali

Il progetto mira a:

- Promuovere diverse tipologie di sport.
- Promuovere i valori sportivi.
- Contrastare la sedentarietà e l'abbandono dello sport.
- Contrastare gli stili di vita non sani.
- Favorire uno stile di vita attivo.

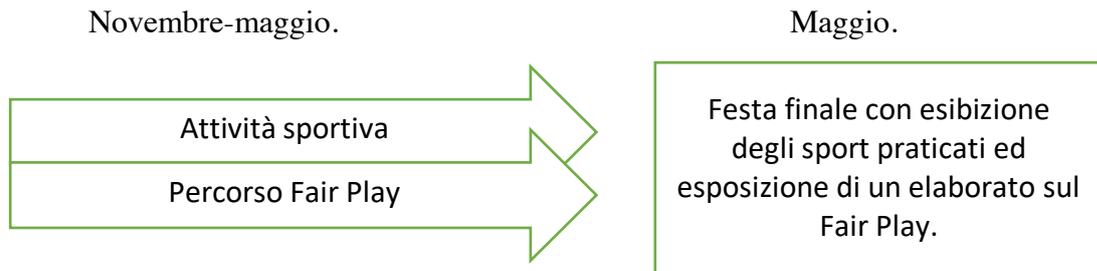
Obiettivi specifici:

- Migliorare le competenze motorie e sportive generali e sport specifiche.
- Diffondere la cultura sportiva e le regole del Fair Play.
- Potenziare le capacità coordinative generali e specifiche.

- Potenziare le capacità condizionali.
- Favorire l'inclusione e lo sviluppo di competenze sociali e di cittadinanza.

Durata

Le attività si svolgeranno il mercoledì pomeriggio nella palestra scolastica dalle ore 16:00 alle 17:30, da novembre a maggio, nel rispetto del calendario scolastico. A conclusione sarà effettuata una festa dello sport.



Risorse

La palestra e i materiali per lo svolgimento delle lezioni sono già a disposizione dell'Istituto. La scuola provvede al finanziamento di un riconoscimento finale per ciascun partecipante. Costo massimo stimato in 100 euro.

Risorse Umane

Sono stimate 24 lezioni da 1,30 h, con data di inizio il 10 novembre per un impegno totale di 36 ore, più 4 ore dedicate allo svolgimento della festa di fine anno. Nel caso in cui le adesioni raggiungano il numero minimo, l'insegnante è disponibile a creare un secondo gruppo il lunedì con proposte analoghe.

Possibilità di accesso a finanziamenti e potenziamento proposta progettuale:

<https://www.sportosalute.eu/progettoscuolattiva/secondaria.html>

PROF. Romeo Gigliarino