

I.S.I.S. Carducci Dante

Via Giustiniano, 3 Trieste

**CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO CARDUCCI DANTE**

Progetto di potenziamento delle discipline motorie per alunne/i che frequentano

l'istituto Carducci Dante

Anno scolastico 2018/2019

Docente coordinatore: prof.ssa Mauri Stella docente di scienze motorie e sportive

Docenti collaboratori: docenti di scienze motorie, docenti di sostegno, docenti esperti e/o tesserati come tecnici in alcune discipline sportive

Collaboratori esterni: associazioni sportive, esperti di discipline sportive, arbitri, tecnici

## **Premessa**

Il potenziamento delle discipline motorie in orario curricolare intende proporre agli studenti esperienze atte a favorire l'ampliamento delle conoscenze e competenze motorie, ludiche e sportive.

Il potenziamento delle discipline motorie in orario extracurricolare permette la formazione di gruppi di alunni in base ai diversi interessi manifestati e vuole promuovere la pratica motoria come costume di vita, coscienza e conoscenza dei diversi significati dello sport nella società attuale.

Vuole altresì permettere ad ognuno di confrontarsi con se stesso e di sapersi confrontare con gli altri nell'attuazione di esperienze comuni a livello individuale e di squadra. Vuole inoltre favorire comportamenti ispirati ad uno stile di vita sano e sviluppare conoscenze utili per il raggiungimento ed il mantenimento del benessere psico-fisico.

La partecipazione è aperta a tutti e consente l'apporto di contributi personali in qualità di atleti, giudici, arbitri, collaboratori.

Per l'anno scolastico 2018/2019 si prevede lo svolgimento di attività promozionale generalizzata e di attività selettiva.

Si prevede inoltre la partecipazione ai Campionati Sportivi Studenteschi, se organizzati ai vari livelli, a manifestazioni sportive organizzate da varie associazioni. Si riserva inoltre la possibilità di valutare ed eventualmente aderire a proposte che potranno pervenire da enti e associazioni sportive operanti sul territorio nazionale.

## **Finalità.**

Le finalità generali dell'attività sportiva riguardano il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, l'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive, l'adozione di corretti stili di vita, la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali.

La pratica di attività sportive individuali e di squadra è tesa al coinvolgimento della generalità degli alunni per favorire la condivisione di obiettivi comuni, l'acquisizione di abitudini di vita e di capacità trasferibili al campo lavorativo ed al tempo libero.

Lo scopo principale è di coinvolgere quanti più alunni possibile per avviarli alla pratica sportiva o permettere un riorientamento delle loro scelte in una fase di crescita che li vede spesso disorientati e che molte volte coincide con l'abbandono di attività sportive precedentemente praticate.

La partecipazione alle competizioni, utile come verifica di se stessi e della manifestazione delle proprie abilità, intende sviluppare la capacità di vivere correttamente la vittoria e la sconfitta viste solo come mezzi per il confronto prima con se stessi e poi con gli altri e per il miglioramento personale, non come obiettivi ultimi.

### **Attività previste e metodologia.**

Si prevede la collaborazione con esperti esterni e/o federazioni per proporre agli alunni in orario curricolare ed extracurricolare varie discipline.

Le attività si svolgeranno in orario curricolare ed extracurricolare che sarà definito in accordo con i partecipanti. Per ogni attività extracurricolare verrà attuato almeno un modulo compreso tra le dieci e le venti ore in relazione al numero dei partecipanti. I docenti potranno lavorare anche in compresenza o con gruppi poco numerosi in caso di partecipazione di uno o più alunni diversamente abili.

Le presenze degli allievi saranno regolarmente registrate dai docenti preparatori.

Gli alunni potranno aderire alle varie specialità frequentando le ore di potenziamento dell'attività motoria e decidere poi autonomamente la loro partecipazione alle varie fasi selettive, se organizzate.

In base alle esigenze, alle richieste degli studenti e alla disponibilità dei docenti potranno svolgersi attività e progetti attualmente non previsti e collaborazioni con associazioni sportive.

**Attività in ambiente naturale ed avvio alla corsa di orientamento:** sono previste uscite in città e sul territorio carsico in orario curricolare ed extracurricolare. Tale attività coinvolge l'insegnamento di numerose discipline che concorrono a fornire le competenze necessarie al suo svolgimento; si

vuole inoltre stimolare il contatto diretto con la natura, la capacità di percepire, osservare e orientarsi nell'ambiente in cui ci si trova, coordinare le conoscenze di diversi ambiti disciplinari, favorire lo sviluppo di capacità critiche per orientare la conoscenza, avvalendosi dei contributi differenziati delle discipline, favorire occasioni di socializzazione. E' prevista una fase di istituto in data da definire.

**Atletica leggera (corsa campestre e attività su pista):** gli allenamenti, aperti a tutti gli alunni, verranno svolti in orario extracurricolare una o due volte alla settimana presso il campo sportivo "Draghicchio". Una prova di corsa campestre si svolgerà ad ottobre-novembre; per l'attività su pista verso la fine di marzo. Si prevede inoltre la partecipazione ad eventi sportivi quali Miramar family ed eventualmente altri organizzati sul territorio.

**Calcio a undici e calcio a cinque maschile e femminile:** gli allenamenti si svolgeranno in orario extracurricolare; sono previsti incontri amichevoli con altre squadre. Si può prevedere un torneo interno.

**Nuoto:** si potranno svolgere alcune lezioni curricolari in piscina con le classi interessate compatibilmente all'orario, ed attività in orario extracurricolare su base volontaria; potrà essere svolta una prova di istituto nel mese di febbraio o marzo.

**Tennistavolo:** sono previsti allenamenti in orario extracurricolare ed un torneo interno.

**Arrampicata sportiva:** è prevista una fase di istituto. Le prove saranno svolte presso la sede della società "Olympic Rock" o della società "Gravità zero" secondo modalità definite nel progetto specifico.

**Pallavolo e beach volley:** gli allenamenti si svolgeranno in orario extracurricolare. Si prevede anche lo svolgimento di un torneo interno tra le classi se gli alunni dimostreranno interesse.

**Trofeo "Miccoli":** nel corso dell'ultima settimana di lezione si svolgerà in orario curricolare un torneo di pallavolo tra i vari indirizzi dell'istituto. Qualora un indirizzo volesse presentare più squadre, si farà una fase preliminare in orario extracurricolare per determinare la rappresentativa.

**Pallacanestro:** gli allenamenti si svolgeranno in orario extracurricolare.

**Badminton:** si svolgeranno alcuni allenamenti in orario extracurricolare ed un torneo interno se ci sarà un numero adeguato di partecipanti.

**Scacchi:** se gli studenti ne faranno richiesta si formerà il gruppo scacchistico che gestirà la preparazione e lo svolgimento di un torneo di istituto.

**Golf:** si svolgeranno alcune lezioni in palestra in orario curricolare ed eventualmente una lezione in orario da concordare con le classi interessate presso il circolo del golf di Padriciano.

**Canottaggio:** in collaborazione con alcune società sportive le classi del primo biennio potranno provare attività al remoergometro ed assistere a presentazioni per conoscere questo sport.

**Rugby:** in collaborazione con una società di rugby sono previsti alcuni incontri per favorire la conoscenza di questo sport

Tra le attività del centro sportivo sono comprese anche quelle relative ai progetti di arrampicata sportiva e giovani in sicurezza.

Le attività si svolgeranno da ottobre a giugno presso le palestre delle varie sedi dell'istituto, presso la piscina Bianchi, il campo sportivo di Cologna, sul Carso, presso la sede di alcune società sportive.

Il docente coordinatore

Prof.ssa Stellia Mauri