

1.1 Scuola Media " G. Marconi "

Classi/ Sez. Tutte

Denominazione dell'attività: Centro Sportivo Scolastico / Gruppo Sportivo di Pallamano / Cricket / Palla Tamburello / Basket / Nuoto M/F con la possibilità di sviluppare anche altre discipline sportive (Atletica leggera – Frisbee – Pallavolo – Calcio ed altre discipline che potranno essere prese in considerazione a seconda della richiesta e delle ore a disposizione)

Partecipazione ai Giochi studenteschi, della gioventù e alla Coppa FIAT

1.2 Docente responsabile :

Fregosi Fabrizio (Mercoledì) attività: pallamano, cricket, atletica leggera, pallavolo...

Silvestri Sergio (Venerdì) attività: palla tamburello, basket, nuoto, atletica leggera...

Frezza Michele attività: (in caso di necessità in sostituzione dei colleghi e a supporto)

1.3 Obiettivi: PALLAMANO

- Sviluppo delle capacità coordinative specifiche e loro perfezionamento
- Sviluppo e perfezionamento dei fondamentali tecnici specifici: **palleggio** (basso-medio-alto); **tiro** da fermo in appoggio-in movimento-in elevazione-in tuffo; **passaggio e ricezione** nelle diverse varianti (arresto e cambio di direzione, dall'alto, dal basso, sottomano, con rimbalzo..) **tiro** con l'utilizzo delle diverse tecniche specifiche, 3° tempo
- Sapere utilizzare i diversi fondamentali nelle diverse situazioni di gioco
- Organizzazione delle situazioni di gioco in attacco (contropiede, incrocio, attacco organizzato) ed in difesa (difesa a zona o a uomo)
- Conoscenza delle principali regole

Obiettivi: ATLETICA LEGGERA

- Pratica delle diverse discipline dell'atletica leggera (velocità-corsa ad ostacoli e staffetta, salto in alto, salto in lungo, lancio del vortex e del peso, corsa di mezzo fondo)
- Perfezionamento e consolidamento delle tecniche specifiche

Obiettivi: CRICKET

- Sviluppo delle capacità coordinative specifiche e loro perfezionamento
- Conoscenza delle principali regole e delle filosofia di gioco
- Giochi ludici specifici con diversi tipi di palle
- Conoscenza, sviluppo e perfezionamento dei fondamentali tecnici specifici: **Ricezione:** utilizzo delle diverse prese; lanci e ricezione **lancio:** presa della pallina a tre dita e lanci con tecnica specifica a braccio teso, dal lancio da fermo al lancio con rincorsa; **battuta:** impugnatura e gestione della mazza, tecnica di battuta specifica con utilizzo del Tie-ball basso e alto, battuta su lancio, battuta e corsa tra i Wicket
- Giochi propedeutici specifici a punteggio
- Gioco con lancio, battuta e corridori tra i Wicket, uso del punteggio specifico (1-4-6 punti)
- integrazione alunni stranieri ed italiani attraverso la conoscenza di uno sport poco conosciuto in Italia ma molto diffuso in alcuni paesi (India, Pakistan, Sri Lanka...)

Obiettivi: FRISBEE

- Sviluppo delle capacità coordinative specifiche e loro perfezionamento
- Conoscenza delle principali regole e delle filosofia di gioco
- Conoscenza, sviluppo e perfezionamento dei fondamentali tecnici specifici:**lancio:** lancio del frisbee con l'utilizzo delle diverse tecniche **lancio di base: rovescio (backhand); lancio di base: piatto di fianco (sidearm); lancio di base: sopra la spalla e sopra la testa (overhead); prese** tecniche a due mani a sandwich, a due mani sul bordo ed a una mano sul bordo
- Giochi di presa e lancio da fermo ed in corsa
- Giochi 1/1 2 2/2 su lancio, gioco specifico con meta
- Conoscenza del regolamento dell'Ultimate Frisbee

Obiettivi: PALLA-TAMBURELLO

- Utilizzazione dell'attrezzo sportivo tamburello con finalità ludiche, giochi propedeutici e di abilità con l'attrezzo
- Consolidamento dell'uso dell'arto dominante e dell'affermazione della lateralità
- Conoscenza pratica dei fondamentali individuali e di squadra, esercitazioni specifiche a coppie o piccolo gruppo
- Conoscenza dei regolamenti del gioco e applicazione pratica, partite
- Sviluppo di un sano spirito agonistico

Obiettivi: PALLAVOLO

- sensibilizzazione, conoscenza e manipolazione della palla
- conoscere i diversi fondamentali, come si eseguono ed il loro utilizzo
- eseguire in modo abbastanza corretto e con crescente sicurezza i fondamentali del palleggio, del bagher e della battuta

- sapere utilizzare i fondamentali nelle diverse situazioni di gioco
- sapere intercettare e passare la palla il più preciso possibile al compagno
- sapere difendere il proprio spazio
- conoscere alcune delle regole principali
- avere la capacità di gestire gli spazi nel gioco 1/1, 2/2, 3/3, 4/4 e 6/6
- acquisire il concetto di rotazione
- saper comunicare-interagire con il mio/miei compagni
- sapere utilizzare una semplice griglia di valutazione/osservazione

Obiettivi: CALCIO e CALCIO A 5

- Conoscenza e sviluppo dei diversi fondamentali specifici: tiro, passaggio, stop...
- esercitazioni di sensibilizzazione con la palla
- Gioco 5/5 o con numero variabile di giocatori

Obiettivi: BASKET:

- Dal gioco dei passaggi al 5/5
- Conoscenza, sviluppo e perfezionamento dei fondamentali tecnici: tiro, passaggio, palleggio, partenze in palleggio, spostamenti difensivi, entrata in 3° tempo
- Es. di sensibilizzazione (Ball handling)
- Dal gioco 5/5 spontaneo all'1/1-2/2-3/3 per tornare al 5/5 arricchito
- Dai e vai; dai e segui
- Contropiede

Sviluppo dei fondamentali di squadra, tipi di difesa e loro applicazioni nel gioco

Obiettivi: NUOTO

- Approccio alla pratica natatoria con istruttore presso la piscina comunale di Castelfranco (corso a numero chiuso ad iscrizione ed a pagamento di una quota)

PS. il corso si terrà compatibilmente al numero degli iscritti nella giornata di Venerdì a partire dal mese di Marzo, in orario pomeridiano in accordo con la Scuola Guinizzelli, il docente responsabile sarà il Prof. Silvestri Sergio, che potrà avvalersi della collaborazione del Prof. Frezza, docente di sostegno della scuola media e insegnante di E. Fisica.

E' prevista la partecipazione ai Giochi studenteschi, della gioventù e alla Coppa FIAT

Classe/ i Destinatari

Studenti maschi e femmine delle classi prime, seconde e terze della Scuola Media. L'attività sarà, se le iscrizioni lo consentiranno, prevalentemente suddivisa in: 1 ora per le il gruppo delle classi prime ed 1 ora per le classi seconde/terze; un'ulteriore divisione, in particolar modo per le classi 2°/3°, potrà essere presa in considerazione in relazione al numero di adesioni. Gli sport potranno essere integrati, durante l'anno, da altri a seconda della richiesta e della disponibilità di materiale ed attrezzatura specifica. Si potranno utilizzare o integrare, in alcuni sport, materiali ed attrezzature personali a disposizione dei docenti, per integrare e potenziare la proposta formativa. Potrà essere prevista la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi in alcune discipline (pallamano, palla tamburello, atletica leggera, corsa campestre), oltre all'eventuale organizzazione di partite amichevoli con altre scuole limitrofe in orario pomeridiano o in occasione della Festa della Scuola di fine anno o altri eventi particolari.

Metodologie prevalenti

Si usano in prevalenza i metodi deduttivi, in particolare il metodo prescrittivo-direttivo ed il metodo misto. Si usa la scoperta guidata e la risoluzione dei problemi nelle esercitazioni di sensibilizzazione e manipolazione con la palla; il metodo situazionale e la risoluzione di problemi nello sviluppo del gioco: dall'1/1 passivo e semi attivo alle situazioni facilitate di soprannumero.

Il gioco, in forma sempre più arricchito, e l'aspetto ludico sono sempre presenti nelle lezioni. Gli apprendimenti degli alunni avvengono principalmente per imitazione e per prove ed errore in modo tale che tutti gli alunni siano in grado d'elaborare tecniche e strategie di gioco, analizzando tutti gli elementi essenziali di base, già acquisiti e presenti nel loro bagaglio motorio

Contenuti specifici

Si utilizzano esercitazioni individuali, a coppie, a piccoli gruppi, a gruppi a rotazione ed a squadre competitive. Si svilupperanno dei contenuti adeguati agli obiettivi perseguiti: sviluppo delle capacità coordinative, sviluppo degli schemi motori di base (correre, saltare, rotolare, prendere e lanciare, prendere e respingere...). Si cercherà, nello sviluppo dei fondamentali e del gioco, una progressione graduale delle difficoltà, in considerazione anche dell'età degli alunni.

Si utilizzano esercizi analitici per le prove dell'atletica leggera e per l'acquisizione di alcuni fondamentali tecnici degli sport proposti.

Prodotti / Risultati attesi

Miglioramento delle capacità coordinative di base e speciali

Sviluppo delle abilità motorie

Miglioramento e maggior padronanza dei fondamentali tecnici specifici delle discipline affrontate

Acquisizione e miglioramento dell'organizzazione di gioco

Sviluppo della collaborazione e dello spirito di squadra

Autocontrollo rispetto delle regole e maturazione del comportamento socio-affettivo-relazionale

Rispetto del compagno e dell'avversario

Sviluppo di una corretta e consapevole cultura motoria e sportiva

Sicurezza e standardizzazione nell'esecuzione del gesto tecnico o nella riproduzione di una sequenza tecnica specifica richiesta (atletica leggera e giochi sportivi)

1.4 Durata

Indicativamente da fine Ottobre / inizio Novembre a Maggio

Eventuale partecipazione ai giochi sportivi studenteschi o a manifestazioni similari

1.5 Risorse umane

Insegnante di Scienze Motorie

Prof. Fregosi Fabrizio, Silvestri Sergio,

Frezza Michele

1.6 Beni e servizi

Palestra Piazzale Gramsci e campo da calcio esterno; campo di atletica leggera "Ferrarini" Attrezzatura specifica per gli sport affrontati (Palloni; bastoni, frisbee, palline, casacche; cinesini, cerchi e materassi grandi; piccoli e grandi attrezzi dell'atletica leggera e di altri sport