



INTERVENTO DELLO SVILUPPO ECONOMICO E DELLA RICERCA  
DIREZIONE REGIONALE DEL TERRITORIO E DELL'AMBIENTE  
PROMUOVENDO LE ATTIVITÀ DI RICERCA E SVILUPPO  
CONTRIBUENDO ALLA FORMAZIONE E ALL'INNOVAZIONE  
TECNOLOGICA PER LA COMPETITIVITÀ DELLE AZIENDE  
E PER LA CRESCITA ECONOMICA E SOCIALE  
ATTIVITÀ 1.1.1



## Scuola secondaria di primo grado GIOVANNI PASCOLI

Torre Annunziata (NA)

### Progetto PIANO SCUOLA ESTATE 2021 "INIZIA LA SCUOLA.....DIVERTIAMOCI"

Classi 1<sup>^</sup>2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> della scuola secondaria di 1° grado.

La scuola "Pascoli", oggi è un punto di riferimento sul territorio perché comprende e si inserisce in una realtà complessa come quella Torrese, così ricca e diversificata, e assume quella funzione di polo di riferimento, che spesso va al di là degli stessi suoi compiti istituzionali.

L'obiettivo prioritario del progetto è quello di trasferire ai ragazzi la formazione necessaria al fine di renderli cittadini completi e consapevoli, in grado di affrontare le scelte del futuro con onestà, coscienza e coerenza. Nell'impegnarsi a realizzare queste finalità, la scuola non solo aiuta gli alunni a crescere, ma arricchisce sé stessa, migliorando la propria realtà.

Per tali motivi, l'intento è quello di promuovere la socializzazione tra i ragazzi, soprattutto nel momento del rientro in classe e della ripresa delle attività didattiche regolari, favorendo l'interazione e l'integrazione attraverso una serie di attività ludico-motorie –sportive, accompagnate anche da un'attività di educazione motoria-posturale, che mira a rafforzare e promuovere l'acquisizione di competenze ed abilità che siano fonte di modificazione dei propri comportamenti inerenti l'ergonomia scolastica ed effettuare una campagna di prevenzione primaria al fine di ridurre l'incidenza del mal di schiena e dei disturbi muscolo scheletrici, soprattutto a causa del lungo periodo in cui i ragazzi hanno passato molte ore a computer, spesso con posizioni scorrette e hanno sofferto per la mancanza di attività motorie di gruppo e di socializzazione.

Inoltre il progetto mira a valorizzare e di arricchire ancor di più il lato educativo e disciplinare dei ragazzi attraverso la pratica dell'attività sportiva del Tiro con l'arco, il Padel e l'Atletica leggera.

#### IL TIRO CON L'ARCO

"TIRARCOPASCOLI&SPORT" è indubbiamente utile per il raggiungimento di tali finalità, inoltre può dare a chiunque la possibilità di praticare uno sport sano ed educativo.

Lo scopo del progetto ha però, come fine più alto, quello di avvicinare i giovani atleti alla tecnica di tiro, per favorirne lo sviluppo e migliorare la conoscenza e la strutturazione dello schema corporeo, sia a livello globale che segmentario.

Paradossalmente il tiro con l'arco "non è uno sport di mira"! La freccia colpisce il centro del bersaglio in conseguenza di una postura estremamente corretta e grazie al lavoro di una catena cinetica muscolare ben allineata.

Quindi l'obiettivo principale del tecnico è quello di educare alla presa di coscienza, all'interiorizzazione e alla concreta gestione del corpo per ottenere e mantenere una corretta postura che permetta il raggiungimento del massimo risultato.

La fascia di età per la quale viene proposto il progetto è quella più delicata per la presenza di atteggiamenti posturali sbagliati e per l'insorgenza di paramorfismi legati alla crescita evolutiva.

Un intervento mirato al giusto utilizzo del corpo come mezzo di espressione, comunicazione e relazione rappresenta la soluzione migliore per una crescita psico-fisica e relazionale naturalmente sana.

#### OBIETTIVI E FINALITA' EDUCATIVE

- Conoscere i propri limiti di efficienza fisica ed agire per migliorarli. Con ciò migliorare insieme al proprio grado di libertà motoria, anche le possibilità di scelta decisionale nelle varie situazioni della vita quotidiana.
- Capire che i limiti delle proprie capacità attuali (quelle nelle quali ognuno si trova) non sono assoluti (i famosi "non mi riesce") e possono essere superati attraverso lo studio, la tecnica dell'esercizio;
- Capire l'importanza del sacrificio per realizzare il miglioramento delle proprie capacità. Ciò facendo, esercitare la propria forza di volontà migliorando sempre di più anche tale forza;

- Capire il valore dell'autodisciplina, del rispetto degli altri e della solidarietà con i compagni meno capaci.
- Mettere in pratica i concetti di uguaglianza, fratellanza e libertà.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Consolidamento schemi motori e posturali;
- Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali;
- Sviluppare la capacità di adattamento a situazioni di equilibrio precario e di risposta in chiave dinamica a situazioni e sollecitazioni impreviste;
- Sviluppare la capacità di orientarsi nello spazio;
- Comprendere le variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio e tecniche di modulazione/recupero dello sforzo (frequenza cardiaca e respiratoria);
- Conoscere lo stretto legame tra l'alimentazione e la corporeità;
- Miglioramento di salute e benessere;
- Acquisizione di regole di comportamento per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni.

### **I CONTENUTI**

Le specialità del tiro con l'arco attraverso una breve presentazione e una dimostrazione pratica. Conoscenza e presa di coscienza dell'attrezzatura di base e della tecnica per il tiro ad "arco nudo" e "arco olimpico".

Esercitazioni di tiro su distanze dai 10 a 18mt.

Regolamento gare federali e gare per Campionati Studenteschi.

Simulazione di gara.

Esercitazioni di tiro outdoor.

**DESTINATARI:** Alunni delle classi 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> della scuola secondaria di I grado.

**MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:** Le lezioni si svolgeranno presso la struttura scolastica, con tempi e orari preventivamente comunicati alle famiglie degli alunni interessati, in prosieguo alle attività scolastiche.

Sono previsti incontri di 2ore per un totale di 20 ore.

**Materiale:** 3 paglioni batti-frecce, 3 cavalletti, 6 archi scuola, una rete batti-frecce da 15 mt, accessori per il tiro (frecce n.18, parabracci, bersagli). Il materiale viene messo a disposizione dalla Scuola.

### **PROGETTO " MAJORETTES – ATTIVITA' MOTORIE DI DANZA E COORDINAMENTO**

Il gruppo majorettes pone in essere una serie di attività per poter conseguire gli obiettivi che vanno a coniugare la musica con lo sport. Le majorettes non vogliono però essere figure sportive, bensì ragazzi che praticano una disciplina di sport e spettacolo. Tale attività disciplina in modo rigoroso al rispetto delle regole, al rispetto del senso ritmico e al rispetto dell'altro in un contesto di reciprocità. Non è la bravura del singolo quanto la capacità di fare gruppo e insieme lavorare con costanza e disciplina per conseguire l'obiettivo finale, e quindi nello specifico la rappresentazione ritmica e coreografica. **OBIETTIVI:**

- consolidare comportamenti positivi: collaborazione, rispetto delle regole, senso di responsabilità e vivere insieme in modo sereno e nel rispetto reciproco;
- promuovere la partecipazione;
- promuovere e sviluppare la coordinazione dinamica generale;
- prendere consapevolezza dell'espressione del proprio sé e delle proprie emozioni, attraverso un creativo utilizzo del corpo; - acquisire il senso ritmico;
- sviluppare la propria autostima.

Classi interessate: seconde e terze, alunni già selezionati che nei precedenti anni scolastici hanno formato il gruppo majorettes della scuola.

Durata e periodo di effettuazione: inizio seconda settimana di settembre fino all'inizio delle lezioni, al fine di promuovere la socializzazione e il rafforzamento del gruppo, dopo il periodo di inattività, e preparare l'accoglienza dei ragazzi di classe prima con spettacoli di giochi e musica.

### **PROGETTO "PADELPASCOLI&Sport"**

### **Lezione di Teoria**

- Origini del padel: dove nasce e come si diffonde fino a i giorni nostri (dall'America Latina alla Spagna, circuito Wtp e Fip)
- In Italia: come si è sviluppato, la partecipazione internazionale, le competizioni italiane (tornei, circuiti e campionati a squadre)
- Regolamento: regole di gioco (video), dimensioni del campo, gli attrezzi (palline e racchette)
- Conoscere il padel:
  1. Familiarizzazione con attrezzi e sviluppo della capacità oculo-manuale
  2. I colpi a rimbalzo e introduzione alla parete
  3. I colpi al volo
  4. Ripasso dei colpi e partita facilitata

### **Lezioni Pratiche:**

- Regole di gioco viste in campo (dimostrazione pratica e varie casistiche).
- Progressioni didattiche per i colpi principali: dritto e rovescio senza e con parete, volée di dritto e di rovescio, smash.
- I colpi peculiari del padel: bandeja e vibora.
- Progressione didattica per imparare la parete: con la palla che arriva frontale e in diagonale; la doppia parete che chiude e che apre.
- Il palleggio: utilizzando la parete - Esercizi di regolarità con un compagno - Proposta di una serie di esercizi da poter eseguire nelle scuole.
  1. Familiarizzazione con attrezzi (esercizi con la pallina e con la racchetta e sviluppo della capacità oculo-manuale)
  2. I colpi a rimbalzo (seguendo la progressione didattica per l'apprendimento di dritto e rovescio) e introduzione alla parete (familiarizzazione con la parete, come risponde, sviluppo della capacità di differenziazione e trasformazione)
  3. I colpi al volo (apprendimento delle volée, dello smash e della bandeja)
  4. Ripasso dei colpi e partita facilitata (importanza del gioco di coppia, rispetto del compagno e degli avversari).

**DESTINATARI:** Alunni delle classi 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> della scuola secondaria di I grado.

**MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:** Le lezioni si svolgeranno presso la struttura scolastica, con tempi e orari preventivamente comunicati alle famiglie degli alunni interessati ,in prosieguo alle attività scolastiche.

Sono previsti incontri di 2ore per un totale di 20 ore.

### **PROGETTO "ATLETICAPASCOLI&SPORT"**

Lo scopo del progetto è promuovere l'attività sportiva per tutti, in particolar modo avvicinare i ragazzi della Scuola Secondaria di primo grado all'Atletica Leggera con un primo approccio di base alle diverse discipline, l'attività verrà svolta suddivisi per gruppi-classe e all'aperto (qualora il tempo non dovesse permetterlo, spazio coperto arieggiato).

Per questo progetto ci prefiggiamo di:

- Creare collaborazione e sinergia tra il mondo della scuola e la società sportiva
- Creare una nuova interazione tra insegnanti e alunni, lontani dai banchi di scuola, attraverso lo sport
- Stimolare la curiosità dei ragazzi verso uno sport sano, divertente associato ad una giusta competizione
- Educare i giovani all'importanza dell'attività sportiva sia per il loro benessere psico fisico sia per una maggiore conoscenza di sé stessi

### **SVOLGIMENTO DELLA GIORNATA**

Le diverse discipline saranno presentate singolarmente, e ognuna verrà svolta a partire da esercizi propedeutici al gesto complessivo finale:

1. correre (esercizi di riscaldamento generale e velocità)
2. correre tra gli ostacoli (esercizi di mobilità e ritmica tra gli ostacoli)
3. salti in estensione (esercizi per imparare a saltare/balzare: salto in lungo)

4. salti in elevazione (esercizi di pre-acrobatica: salto in alto)

5. lanciare (esercizi di coordinazione generale: lancio del vortex e getto del peso)

La mattinata sarà dedicata esclusivamente alle specialità dell'atletica leggera, con particolare attenzione all'attività adattata qualora ci fossero ragazzi con disabilità.

**DESTINATARI:** Alunni delle classi 2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> della scuola secondaria di I grado.

**MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:** Le lezioni si svolgeranno presso la struttura scolastica, con tempi e orari preventivamente comunicati alle famiglie degli alunni interessati, in prosieguo alle attività scolastiche.

Sono previsti incontri di 2ore per un totale di 20 ore.

### **ATTIVITA' MOTORIA CON PILATES**

La didattica prolungata e l'assenza di attività motoria per circa un'anno e mezzo, a causa dell'emergenza epidemiologica da Covid 19, ha favorito nei ragazzi l'acquisizione di posture molto scorrette, favorendo l'instaurarsi di asimmetrie che se non corrette, possono compromettere seriamente un armonico sviluppo corporeo.

La ginnastica correttiva è un valido ausilio, tuttavia molto spesso essa è rifiutata dai ragazzi perché considerata monotona, ripetitiva. Una valida alternativa è rappresentata dal Pilates. Questa ginnastica, molto diffusa tra gli adulti, in realtà si presta molto bene anche per i ragazzi. Non solo non presenta controindicazioni, ma è assolutamente consigliabile dal momento che sviluppa equilibrio, controllo, consapevolezza corporea e, migliorando la postura, aiuta a prevenire in modo estremamente efficace paramorfismi e dismorfismi. Le lezioni di pilates per ragazzi sono svolte in forma ludica, a ritmo di musica, prevedono l'alternanza di esercizi a laboratori di gruppo al fine di stimolare non solo l'acquisizione di una corretta postura ma anche l'espressività, la creatività, l'immaginazione, le relazioni interpersonali e il senso di appartenenza ad un gruppo.

**DESTINATARI:** Alunni delle classi 1<sup>^</sup> della scuola secondaria di I grado.

**MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:** Le lezioni si svolgeranno presso la struttura scolastica, con tempi e orari preventivamente comunicati alle famiglie degli alunni interessati, in orario curricolare, con affiancamento di un docente esperto al docente di attività motorie, al fine di potenziare le discipline sportive, promuovere la creazione del gruppo classe e il rafforzamento dei legami tra i ragazzi.

Torre Annunziata (NA) 01/09/2021

La Dirigente Scolastica

Prof.ssa Daniela Flauto