I.C. FORIO 2 – SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO "LEONARDO D'ABUNDO"

Corpo in Movimento, Mente in Crescita

Progetto di Potenziamento delle Scienze Motorie e Sportive

Docente: **Siligo Valeria**

Anno scolastico 2025/2026

Premessa

Il progetto nasce con l'intento di promuovere il benessere fisico e mentale degli alunni, valorizzando le Scienze Motorie e Sportive come strumento di crescita, socializzazione e inclusione.

Finalità e obiettivi

- Rafforzare le competenze motorie di base e specifiche.
- Favorire l'inclusione e la parità di genere in tutte le attività.
- Educare alla collaborazione, al rispetto delle regole e alla convivenza civile.
- Offrire agli alunni esperienze motorie diversificate.
- Potenziare logica, memoria, problem solving.

Attività previste

Le attività si svolgeranno da novembre a maggio nell'arco delle 12 ore settimanali di potenziamento, ma potranno essere sviluppate in modo effettivo soltanto durante le ore di sostituzione. Tale scelta organizzativa si rende necessaria in quanto, nelle restanti ore del suo orario di servizio, la docente di riferimento sarà impiegata in attività di compresenza all'interno delle classi.

Le attività comprenderanno:

- Giochi da tavolo (dama e scacchi) come stimolo cognitivo e inclusivo.
- Pallavolo e giochi di squadra, senza distinzione di genere.
- Circuiti e percorsi motori per migliorare le capacità coordinative e condizionali.
- Attività pre-acrobatiche adeguate all'età e al livello degli alunni.

Le attività si adatteranno non solo alle condizioni climatiche, ma anche alla disponibilità della palestra e del campetto esterno.

Destinatari

Tutti gli alunni delle classi prime, seconde e terze della Scuola Secondaria di I grado "Leonardo D'Abundo" in cui sarà possibile attivare il progetto.

Tempi e modalità di realizzazione

Il progetto che potrà essere realizzato in maniera effettiva esclusivamente durante le ore di sostituzione, si svolgerà nell'arco dell'anno scolastico, a partire da novembre e fino a maggio, compatibilmente con la disponibilità oraria e organizzativa.

Metodologie

Il progetto si fonda sull**'apprendimento esperienziale:** imparare giocando, riflettendo e confrontandosi.

La metodologia integra:

- Attività progressive e calibrate sull'età.
- Lezioni pratiche individuali e di gruppo.
- Giochi di squadra e attività cooperative.
- Percorsi e circuiti motori.
- Attività ludico-sportive finalizzate all'inclusione.
- Integrazione tra attività fisiche e cognitive.
- Momenti di riflessione su stereotipi e parità di genere.

Strumenti e risorse

- Aula, palestra, campetto esterno e attrezzature sportive della scuola.
- Materiali didattici e supporti multimediali.
- Eventuali collaborazioni con altri docenti per favorire la trasversalità delle competenze.

Ruolo del docente

La docente di Scienze Motorie e Sportive, prof.ssa Valeria Siligo, nell'ambito del progetto "Corpo in Movimento, Mente in Crescita", svolgerà le attività progettuali esclusivamente durante le ore di sostituzione, rientranti nelle 12 ore settimanali di potenziamento assegnate.

La docente condurrà le attività con un approccio inclusivo e motivante, mentre nelle restanti ore di potenziamento prenderà parte al lavoro condiviso con gli altri colleghi, al fine di favorire una più efficace gestione del gruppo classe e offrendo agli alunni un supporto mirato nello sviluppo del metodo di studio.

Ricadute attese

- Incremento delle competenze motorie e coordinative.
- Maggiore consapevolezza sull'importanza dell'attività fisica per il benessere fisico e mentale.
- Miglioramento del clima relazionale all'interno delle classi e acquisizione di competenze di collaborazione.

Conclusione

Il progetto si configura come uno strumento flessibile, attivabile nelle ore di sostituzione, con l'obiettivo di rafforzare il legame tra corpo e mente, superare stereotipi culturali e di genere, promuovere salute, benessere e socializzazione in un ambiente inclusivo e rispettoso delle differenze.