



---

*Progetto*  
Crescere in movimento  
**SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO**

## L'educazione fisica nella scuola secondaria di primo grado

L'educazione fisica nell'età della scuola secondaria di primo grado si caratterizza per la pratica degli sport, in particolare quelli che l'impiantistica della scuola o del territorio permettono di praticare.

Possono essere realizzate attività su alcune discipline sportive, che favoriscano la misurazione dei risultati e dei miglioramenti delle prestazioni nel tempo, e può essere praticata attività di squadra che stimoli le dinamiche relazionali, di cooperazione e di socializzazione contro il bullismo.

Inoltre in questa età, che si approssima alla maturità, è auspicabile poter approfondire nello studio, in collegamento alle attività fisiche, alcune nozioni di fisiologia, di anatomia e di meccanica del movimento.

## Educazione alla bellezza e alla ascesi

I fattori identificati come elementi valoriali dell'attività motoria sono l'**educazione alla bellezza**, ossia all'armonia del gesto, all'ordine, al ritmo, all'equilibrio, l'**educazione all'ascesi**, ossia al sacrificio necessario per crescere, e l'**interazione con l'altro in situazione dinamica e competitiva**.

In questa età le competenze acquisite a livello motorio possono essere di livello eccellente ed è possibile che le prestazioni fisiche fra i compagni siano molto differenziate, quindi è bene non focalizzare il lavoro su una sola disciplina, ma **differenziare le proposte** in modo che tutti gli allievi possano trovare l'**opportunità** di sperimentare una crescita del proprio background fisico-motorio.

## Crescita della personalità nelle esperienze del gruppo

La conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni sono fonte di gratificazione che incentivano l'**autostima** dell'alunno e l'ampliamento progressivo della sua esperienza, arricchendola di stimoli sempre nuovi.

Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone **esperienze di gruppo**, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità e esaltando il valore della **cooperazione** e del lavoro di squadra.

In questo modo le varie forme di diversità individuali vengono **riconosciute e valorizzate** e si evita che le differenze si trasformino in disuguaglianze. Saper discernere il valore della persona dalle capacità che esprime o dal ruolo che riveste è un fattore educabile con l'attività fisica e sportiva.

---

## Rispetto delle regole e rispetto dell'altro

L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise, nonché il rispetto e la fiducia dell'altro che sono alla base della convivenza civile.

I docenti devono trasmettere, e far vivere ai ragazzi, i principi di una cultura sportiva portatrice di **rispetto** per sé e per l'avversario, di **lealtà**, di senso di **appartenenza** e di **responsabilità**, di **controllo dell'aggressività**, di negazione di qualunque forma di violenza.

L'esperienza motoria deve connotarsi come vissuto positivo, mettendo in risalto la capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e gradualmente consapevole delle competenze motorie via via acquisite.

## L'esperienza diretta delle discipline sportive

Nella scuola secondaria di primo grado, l'Educazione Fisica si baserà fortemente sull'esperienza diretta delle **discipline sportive**.

Durante i tre anni, verranno proposte attività mirate alla scoperta e alla pratica di **sport specifici ogni anno**. Parallelamente, si svolgeranno **tornei** interni ed esterni alla scuola, nelle discipline di **calcio/calcetto e pallavolo**.

Questa impostazione favorirà un approccio attivo a **sport sia più noti che meno diffusi**, consentendo agli studenti di conoscerne le caratteristiche, le regole e i ruoli, così da poterne apprezzare appieno le peculiarità.

## Primo anno della scuola secondaria di primo grado

Nel primo anno verranno introdotti due attività in particolare: **Palla prigioniera** e **Atletica leggera**.

La **Palla prigioniera**, adatta sia ai ragazzi che alle ragazze, è una disciplina ludica molto apprezzata, ricca di situazioni di gioco stimolanti. Essa promuove lo sviluppo di competenze fondamentali come la capacità decisionale, la risoluzione dei problemi e il concetto di gioco di squadra.

**L'Attività a corpo libero** è definibile come una serie di esercizi eseguiti senza utilizzo di pesi che si basano sull'uso del proprio corpo per migliorare le proprie capacità motorie; Ne fanno parte: salti, corse, andature, stretching, addominali, squat, posture.

---

## Secondo anno della scuola secondaria di primo grado

Nel secondo anno l'attenzione sarà rivolta a due discipline: **Orienteering** ed **Equitazione**.

Entrambe offrono importanti stimoli educativi: sviluppano il pensiero creativo, promuovono il rispetto per la natura, rafforzano l'autostima e accrescono il senso di responsabilità verso gli altri e l'ambiente.

Queste attività, adatte sia a ragazze che ragazzi, rientrano nel percorso *Feel Green*, che culminerà con un soggiorno presso l'agriturismo Monte Oliveto Maggiore a Chiusure, Asciano. Durante questa esperienza, gli studenti avranno l'opportunità di avvicinarsi al mondo dell'equitazione e di applicare sul campo quanto appreso nell'orienteering, anche grazie alle uscite didattiche organizzate precedentemente (in ambiente naturale o urbano).

## Terzo anno della scuola secondaria di primo grado

Nel terzo anno gli sport scelti saranno **Rugby** e **Pallavolo**.

Il **Rugby**, con le sue caratteristiche specifiche, risulta particolarmente adatto alla fascia d'età degli studenti del terzo anno. Durante l'anno scolastico gli studenti avranno la possibilità di partecipare a un soggiorno a Londra, dove visiteranno una prestigiosa società di rugby locale. Sarà un'occasione unica per conoscere da vicino le origini e le particolarità di questo sport.

La **Pallavolo**, facilmente praticabile nelle palestre scolastiche, verrà proposta sia come attività curricolare sia attraverso tornei interni ed esterni, in rete con altre scuole. L'obiettivo sarà quello di preparare gli alunni alla competizione e al confronto positivo con gli altri.

## Obiettivi da raggiungere nel ciclo della scuola secondaria di primo grado

**Socializzazione:** i ragazzi fin dal primo anno saranno educati alla relazione con gli altri attraverso le attività svolte a scuola e all'esterno della scuola.



**Appartenenza:** i ragazzi, attraverso un programma di gare anche con altre classi o con altre scuole, acquisiranno una mentalità di spirito di corpo e di cooperazione utile in qualsiasi attività personale.



**Rispetto del corpo:** durante gli anni della scuola secondaria di primo grado il fisico dei ragazzi è sottoposto a grandi cambiamenti ed è quindi un periodo propizio per far comprendere che il proprio corpo è un dono e per educare, quindi, ad un rapporto sano con esso.



**Attenzione all'alimentazione e cura di sé:** educare al rispetto del proprio corpo aiuta ad acquisire una mentalità che via via possa riconoscere ciò che è nocivo alla propria salute per l'acquisizione di uno stile di vita sano.

