

“Scuola secondaria Valussi indirizzo sportivo”

Il Progetto nasce dall'esigenza di arricchire l'**offerta formativa** della scuola secondaria con un tempo scuola a indirizzo sportivo, valorizzando l'educazione fisica e motoria come disciplina che risponde ai **bisogni reali** dei nostri ragazzi e come occasione per affrontare tematiche di educazione alla **salute** e di **prevenzione** su base pluridisciplinare, nella consapevolezza che la pratica motoria è in grado di veicolare stili di vita sani che, fatti propri nell'adolescenza, divengono **comportamenti** acquisiti nell'età adulta.

Prevede che gli Istituti scolastici possano ampliare l'offerta formativa attraverso alcuni obiettivi individuati come prioritari, tra cui il potenziamento delle **discipline motorie** e sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano, con particolare riferimento all'alimentazione, all'educazione fisica e allo sport, nella piena consapevolezza di come uno **stile di vita sano** si debba basare su una corretta alimentazione associata alla pratica sportiva.

Alcune **patologie** sociali caratteristiche della nostra epoca e correlate all'alimentazione, dall'obesità alle malattie cardiovascolari, dai tumori al diabete, valorizzando le **azioni** che permettono di prevenire e di curare tali pandemie, e di educare ad una adeguata **alimentazione** per favorire sani stili di vita nelle popolazioni pensando, in particolare, alle categorie più deboli e più esposte, come i bambini e i giovani.

Anche i traguardi fissati dalle Indicazioni Ministeriali, infatti, prevedono, per la scuola secondaria di primo grado, il consolidamento delle **competenze motorie**, lo sviluppo di **conoscenze** relative alla prevenzione, salute e sicurezza, l'assunzione di **responsabilità nei confronti delle proprie azioni**, nelle scelte e nei rapporti con gli altri, la sperimentazione di discipline sportive.

Una sana **pratica sportiva**, inoltre, come dimostrato da diversi studi, ha effetti positivi nella prevenzione delle dipendenze (alcool, fumo, droga). Lo sport, in quanto ambiente privilegiato per favorire l'acquisizione di competenze sociali che permettono l'instaurazione di un clima positivo, inclusivo e di collaborazione che facilita gli apprendimenti, è per eccellenza attività in grado di portare **benessere** all'individuo, prima di tutto dal punto di vista fisico e, in secondo luogo, psicologico e sociale.

Attraverso la pratica sportiva, è dunque possibile potenziare quelle che sono definite *Life Skills*, una serie di **abilità** cognitive, emotive e relazionali di base, che permettono alle persone di operare con competenza sul piano individuale e sociale.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) le descrive come *“le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni.”* Attraverso lo sport è possibile sviluppare tutte le **Life Skills** che costituiscono una parte integrante di una pratica sportiva positiva, in grado di far crescere la persona, quali:

abilità, relazioni efficaci, comunicazione efficace, problem solving, decision making, senso critico, creatività, gestione dello stress, empatia, gestione delle emozioni, consapevolezza di sé, autostima e autoefficacia

L'acquisizione, attraverso la pratica sportiva, delle life skills e, in modo particolare dell'autostima e del senso di autoefficacia, può aiutare a **difendersi** da atti di bullismo e cyberbullismo e a prevenirli.

L'intervento della preside Ronzulli dinanzi alla Commissione Parlamentare Per L'infanzia E L'adolescenza il 7 febbraio 2019: "bullismo e cyberbullismo si combattono principalmente con la **prevenzione**, con l'**educazione** e la cultura dei valori. Lo sport è una **palestra educativa** che può e deve offrire valori nobili come lo spirito di sacrificio, il rispetto delle regole, la lealtà, l'umiltà nel riconoscere i propri limiti e nel congratularsi con gli avversari per i successi conseguiti. Queste caratteristiche sono valori con un forte significato educativo e che possono essere un'efficace medicina per questo virus.

Lo sviluppo di abilità motorie di base **fin da bambini** rappresenta, dunque, una risorsa culturale, il cui contributo assume un valore formativo che si connette a quello delle altre discipline nel favorire i processi di apprendimento, maturazione della personalità, socializzazione e crescita come **soggetti attivi**.

Le Linee guida dell'UE sulle Azioni politiche raccomandate nel quadro del sostegno di un'attività fisica favorevole alla salute (Gruppo di lavoro dell'UE su «Sport e salute»), hanno rilevato la necessità di **incrementare** l'attività fisica tra i giovani e i giovanissimi, in considerazione della concomitante diffusione di stili di vita sedentari e dell'obesità. Secondo queste linee guida fino all'80% dei ragazzi in età scolare fa attività fisica esclusivamente a scuola, mentre dovrebbe praticarla almeno in forma moderata **un'ora al giorno**. Lo stesso orario assegnato all'educazione fisica, confrontato con quello rivolto ad altre materie in fase di scuola primaria e secondaria, è giudicato ancora relativamente **basso**, rappresentando meno del 10% dell'orario di insegnamento **totale** o circa il 10% delle ore destinate alla matematica.

Pertanto, un ampliamento delle ore dedicate alla pratica sportiva non può che produrre **effetti positivi**.

L'attuazione di un **corso** a indirizzo sportivo consolida, dunque la sinergia della scuola con le **associazioni sportive** del territorio nella promozione di diverse discipline sportive attraverso l'intervento di **esperti** per far conoscere regole e modalità dei diversi giochi sportivi; la forte tradizione sportiva dell'Istituto Comprensivo II (da diversi anni presso la scuola Valussi si attua il progetto "**Pallamano per tutti**"); le collaborazioni con l'Amministrazione locale di Udine; l'utilizzo delle strutture e degli **impianti sportivi**, si ricorda che la scuola è dotata di due palestre, che possono essere usate anche in contemporaneità.

Il percorso propone, con una didattica laboratoriale coinvolgente e attiva, diverse **tematiche**:

CIBO E ALIMENTAZIONE: educazione alimentare per affrontare le tematiche di uno stile di vita e alimentare equilibrato;

Educazione alla salute e al benessere, tramite la pratica sportiva e l'alimentazione;

Elementi di anatomia e fisiologia;

Lavori in lingua inglese;

Lavoro sulle competenze di Cittadinanza;

Si lavorerà in modalità **multidisciplinare** coinvolgendo tutti i docenti, oltre ai Docenti di Scienze, Inglese, Scienze Motorie, Lettere e Storia, che cureranno il coordinamento. Lavori finalizzati a rafforzare l'autostima e il senso di autoefficacia.

Finalità

- Proporre agli alunni un'esperienza che favorisca l'ampliamento delle conoscenze e competenze motorie e sportive all'interno dell'istituzione scolastica;
- Avviare la conoscenza e la pratica di discipline sportive individuali e di squadra;
- Ampliare il tempo scuola con quattro ore aggiuntive dedicate all'attività sportiva con interventi a livello teorico e pratico;
- Promuovere attività di sensibilizzazione rivolte alle famiglie sull'educazione alimentare e su un sano stile di vita;
- Prevenire stili di vita sedentari e obesità;
- Prevenire l'insorgere di patologie legate ad una scorretta alimentazione;
- Prevenire le dipendenze (alcool, fumo, droga);

Obiettivi

- Favorire negli studenti un'armonica crescita psico-fisica, mirando allo sviluppo di competenze sociali, capacità di risoluzione di problemi, autonomia e benessere personale;
- Facilitare processi di inclusione e integrazione di ogni alunno attraverso la vita di gruppo, l'accettazione e la valorizzazione di sé e dell'altro;
- Promuovere le sinergie con il territorio, diffondendo stili di vita sani;
- Coinvolgere le famiglie degli alunni con percorsi formativi legati allo sport e al vivere sano;
- Far comprendere l'importanza di una alimentazione sana ed equilibrata, al fine di prevenire patologie e disturbi.
- Promuovere l'attività motoria per avvicinare gli studenti al mondo dello sport in modo educativo e partecipativo, integrare l'esperienza sportiva con la pluralità disciplinare curricolare, sviluppando motivazione e interesse attraverso unità di apprendimento con argomenti comuni
- Favorire la partecipazione delle famiglie al percorso scolastico coinvolgendole in iniziative ludico sportive, sperimentare l'aspetto agonistico attraverso la partecipazione a gare e manifestazioni sportive.

Le **attrezzature** necessarie sono messe a disposizione dalle diverse Associazioni Sportive del territorio a cui la scuola si appoggia. Altre attrezzature sono di proprietà della scuola e l'Istituto dispone di due palestre interne.