



## ISTITUTO COMPRESIVO DI AVIGLIANA

Via Einaudi, 33 – 10051 AVIGLIANA (TO) - C.M. TOIC8AG00R - C.F. 95616040010  
Tel. 011-9328041 / 9328771 - e-mail: toic8ag00r@pec.istruzione.it

Circ. Interna n° 379

Avigliana, 10 maggio 2022

- Alle Famiglie e tutori degli alunni di classe 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup>  
scuola secondaria I grado

### Oggetto: Proposta Pon AllenaMente : Movimento e Sport 2021\_2022

Gentili famiglie,

si comunica che sono aperte le iscrizioni per l'attività che si svolgerà a giugno (dal 9 al 21) rivolta ai ragazzi delle classi 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> della scuola secondaria, suddivisa in **8 incontri per un totale di 30 ore, con frequenza obbligatoria**, all'insegna del movimento, sport, della scoperta del territorio aviglianese e di se stessi.

L'attività verrà svolta dai professori di scienze motorie e sportive Pinsoglio Giacomo e Paola Messina.

Il modulo prevede l'iscrizione di 20 alunni, che saranno scelti sulla base di determinati criteri :

- Alunni della Comunità Casa Base di Avigliana;
- Alunni con certificazione L.104 / 92;
- Isee
- Genitori lavoratori
- Ragazzi non frequentanti altre attività estive

In allegato il progetto con le informazioni dettagliate.

Le iscrizioni si chiuderanno il 31 maggio 2022

Di seguito il link per il modulo

<https://forms.gle/DzYDifjk5H3QRKu69>

Cordiali saluti

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

*Dott.ssa Romana Luna*



## ISTITUTO COMPRESIVO DI AVIGLIANA

Via Einaudi, 33 – 10051 AVIGLIANA (TO) - C.M. TOIC8AG00R - C.F. 95616040010

Tel. 011-9328041 / 9328771 - e-mail: toic8ag00r@pec.istruzione.it

### PROGETTO PON

### ALLENA-MENTE: MOVIMENTO E SPORT

Nell'ambito del Programma Operativo Nazionale "Per la Scuola: competenze e ambienti per l'apprendimento" 2014/2020, il nostro istituto propone la partecipazione al progetto "Restiamo insieme: occasioni per crescere", con la realizzazione di percorsi educativi volti al potenziamento delle competenze, all'aggregazione e alla socializzazione degli studenti.

Il modulo che sarà avviato nel mese di Giugno 2022 è:

#### **AllenaMente: Movimento e Sport**



Si tratta di un laboratorio sul **consolidamento** e sullo **sviluppo** delle competenze, conoscenze e abilità in ambito MOTORIO-SPORTIVO.

Il progetto è destinato a 20 alunni della scuola secondaria di I grado.

TITOLO	“AllenaMente”: MOVIMENTO E SPORT
AREA	SCIENZE MOTORIE
REFERENTI	ESPERTO Prof. Giacomo Pinsoglio TUTOR Prof.ssa Paola Messina
DESTINATARI	Alunni che nell’anno in corso (2021/2022) hanno frequentato le classi prime e seconde
PERIODO DI SVOLGIMENTO	GIUGNO 2022

## 1. ANALISI DEI BISOGNI

Il progetto nasce in considerazione della sempre presente necessità di educare e di rendere partecipi gli alunni circa l’importanza

- *dell’acquisizione di un sano stile di vita*
- *del mantenimento di una buona salute fisica e mentale*
- *della capacità di riconoscere le proprie abilità e di superare i propri limiti*
- *della consapevolezza di sé, del proprio corpo e di tutte le sue potenzialità e possibilità di movimento*
- *della consapevolezza di essere capaci di condividere obiettivi comuni, di rispettare i compagni di squadra e gli avversari, di rispettare i ruoli, le regole dello sport, del collaborare, del vivere la competizione in modo sano e costruttivo.*

## 2. OBIETTIVI e FINALITÀ

- Aumento della consapevolezza di sé, del proprio corpo e delle sue possibilità
- Consolidamento degli schemi corporei di base
- Studio e sviluppo delle capacità condizionali
- Approfondimento degli aspetti motorio-sportivi tipici dell’adolescenza
- Sviluppo del senso di responsabilità
- Sviluppo della socializzazione
- Percezione dei pari e relazione corretta nelle varie situazioni sportive
- Promuovere una sana competizione
- Sviluppare il senso di coesione e collaborazione tramite dinamiche di gruppo/squadra
- Incentivare una maggiore consapevolezza agonistica
- Scoprire e sperimentare discipline sportive non praticate nel corso delle ore scolastiche curricolari

### 3. VERIFICA DEGLI OBIETTIVI

- Osservazione e rilevamento dei progressi e dei risultati sportivi ottenuti
- Valutazione della **situazione iniziale** tramite misurazioni e test di verifica
- Valutazione della **situazione finale** tramite misurazioni e test di verifica

### 4. TEMPI DI SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ

Il progetto si terrà in orario extra curricolare, dopo la fine della scuola.

Le attività si **svolgeranno da giovedì 9 giugno a martedì 21 giugno 2022** in moduli giornalieri di 3 o 4 ore ciascuno per un totale di 30 ore.

### 5. LUOGHI DI SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ

Il progetto avrà luogo principalmente presso la **palestra** e il **campo all'aperto della scuola Defendente Ferrari**.

Si utilizzeranno inoltre le risorse offerte dal territorio di Avigliana:

- Lago Grande
- Lago Piccolo
- Castello di Avigliana
- Campi Sportivi siti in Via Suppo

### 6. METODOLOGIA

Ogni incontro è organizzato in modo da scoprire, sviluppare e allenare capacità e abilità specifiche attraverso l'utilizzo delle attrezzature e degli spazi ad essi necessari.

Si svolgeranno attività individuali, di gruppo e giochi di squadra.

L'attività è descritta nel dettaglio al punto 7 del presente progetto.

### 7. ATTIVITÀ

L'attività comprende:

- Teoria e pratica dell'atletica leggera: corse, salti e lanci.
- Teoria e pratica della ginnastica attrezistica.
- Teoria e pratica dei giochi di squadra Hit Ball, Pallacanestro, Pallamano
- Attività aerobiche e anaerobiche.
- Esercizi e giochi motori con il coinvolgimento di tutto il corpo per lo sviluppo e il consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e abilità coordinative.
- Trekking attraverso uscite didattiche sul territorio aviglianese.

**L'attività avrà il seguente svolgimento:**

#### **GIOVEDÌ 9 GIUGNO**

Dalle ore 08.30 alle ore 12.30 (4h)

**1° incontro:** introduzione al progetto e attività di avvio presso la palestra ed eventualmente i campi di Via Suppo.

Giochi di socializzazione e relazione indoor e outdoor al fine di creare un gruppo coeso e collaborativo.

Gioco di squadra: Hit Ball.

Allungamento e defaticamento.

## **VENERDÌ 10 GIUGNO**

Dalle ore 14.30 alle ore 18.30 (4h)

**2° incontro:** studio delle capacità condizionali – la velocità.

Partenze ed esercizi pre-atletici. Specialità dell'atletica leggera: corsa piana, corsa ad ostacoli e staffetta 4x100. Presso la palestra della scuola e i campi di Via Suppo ad Avigliana.

Gioco di squadra: Hit Ball.

Allungamento e defaticamento.

## **LUNEDÌ 13 GIUGNO**

Dalle ore 8.30 alle ore 12.30 (4h)

**3° incontro:** studio delle capacità condizionali – la forza.

Propedeutica, test, esercizi con vari distretti del corpo con e senza ausilio di attrezzi: condizionamento muscolare attraverso palloni di vario diametro, palla medica, getto del peso, lancio del vortex.

Gioco di squadra: Pallacanestro.

Allungamento e defaticamento.

## **MARTEDÌ 14 GIUGNO**

Dalle ore 08.30 alle ore 12.30 (4h)

**4° incontro:** studio delle capacità condizionali – la resistenza.

Test aerobico a circuito; giochi propedeutici (4 basi). Specialità dell'atletica leggera: corse di media-lunga durata.

Gioco di squadra: Pallacanestro.

Allungamento e defaticamento.

## **MERCOLEDÌ 15 GIUGNO**

Dalle ore 08.30 alle ore 12.30 (4h)

**5° incontro:** uscita sul territorio, trekking al Lago Piccolo.

Gioco di squadra: Pallamano.

Allungamento e defaticamento.

## **GIOVEDÌ 16 GIUGNO**

Dalle ore 08.30 alle ore 12.30 (4h)

**6° incontro:** uscita sul territorio, trekking al Lago Grande e salita al castello.

Gioco di squadra: Pallamano.  
Allungamento e defaticamento.

## **VENERDÌ 17 GIUGNO**

Dalle ore 08.30 alle ore 11.30 (3h)

**7° incontro:** studio delle abilità coordinative (parte 1)

Lavori a corpo libero e con piccoli attrezzi: funicelle, palloni, cerchi, clavette. Cenni di ginnastica ritmica.

Gioco di squadra: Pallavolo.  
Allungamento e defaticamento.

## **MARTEDÌ 21 GIUGNO**

Dalle ore 08.30 alle ore 11.30 (3h)

**8° incontro:** studio della abilità coordinative (parte 2)

Lavori a corpo libero e con grandi attrezzi: trave, tappetoni, quadro svedese, spalliere. Cenni di ginnastica attrezzistica.

Gioco di squadra: Pallavolo.  
Allungamento e defaticamento.

Prof.ssa Paola Messina (tutor)  
Prof. Giacomo Pinsoglio (esperto)