



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
PRINCIPESSA ELENA DI NAPOLI
Palermo



Regione Siciliana

Scuola del Benessere, della Salute e dello Sport

Via Ustica, 46 - 90135 Palermo tel.fax 091/403353 C.F. 80025540826 Cod. Ministeriale PAIC87400B
e.mail: paic87400b@istruzione.it- paic87400b@pec.istruzione.it - sito web: www.icprincipessaelenapa.it

SCHEDA PROGETTUALE

Denominazione progetto	Pomeriggi Attivi
Introduzione generale	Il presente Progetto Didattico-Sportivo si propone come un percorso formativo mirato a sostenere e valorizzare la crescita integrale degli alunni sotto il profilo umano, civile e motorio. La pratica sportiva viene intesa non solo come esercizio fisico, ma come una vera e propria esperienza educativa capace di consolidare comportamenti sani e duraturi, orientati alla tutela della salute e al benessere psicofisico permanente. L'iniziativa mira a stimolare nei giovani l'avvicinamento allo sport come veicolo di valori imprescindibili quali la lealtà, la cooperazione e il rispetto delle regole. In quest'ottica, un'attenzione prioritaria è rivolta all'inclusione e all'integrazione degli studenti più fragili o in situazione di disagio: attraverso il coinvolgimento attivo non solo nel gesto atletico, ma anche in ruoli gestionali, organizzativi e di arbitro, il progetto offre a ciascun allievo l'opportunità di sentirsi parte integrante del gruppo, sviluppando il senso di responsabilità, l'autostima e lo spirito di cittadinanza attiva.
Responsabili progetto	Professori Terzo Valeria, Sammartino Dario, Ferro Mariella.
Destinatari	Alunni della scuola secondaria di primo grado dell'Istituto dei corsi A e C
Classi coinvolte	Alunni delle classi: 1A, 2A, 1C, 2C.

Durata	Da Ottobre 2026 a Maggio 2027
Tempi	Due ore settimanali: Il lunedì e mercoledì dalle ore 15.00 alle ore 17.00.
Premessa e individuazione di bisogno/i formativo/i	Lo sport come palestra di vita e aggregazione: L'attività motoria e sportiva rappresenta uno strumento pedagogico privilegiato per la formazione globale della persona. Grazie alla sua naturale forza aggregativa, la pratica sportiva supera la dimensione meramente prestazionale per trasformarsi in un contesto di socializzazione attiva, in cui apprendere il valore del rispetto reciproco, della lealtà e del fair play. Sviluppo della cittadinanza consapevole e contrasto ai comportamenti a rischio: Il progetto nasce dalla necessità di rispondere al bisogno urgente di prevenzione e contrasto a fenomeni di marginalità, bullismo, cyberbullismo e qualsiasi forma di discriminazione (di genere, etnica o socio-culturale). Attraverso il rispetto delle regole di gioco e la gestione condivisa delle dinamiche di squadra, gli studenti sviluppano un'etica della correttezza e l'accettazione dell'avversario come risorsa e non come nemico. Valorizzazione della diversità e inclusione: Si rileva la necessità di creare spazi educativi protetti e inclusivi, in cui le differenze individuali diventino un valore aggiunto anziché un fattore di isolamento. L'esperienza sportiva condivisa favorisce l'empatia, riduce le barriere relazionali e garantisce a ciascun alunno la possibilità di esprimere il proprio potenziale. Risposta al bisogno di benessere relazionale e psicofisico: In un contesto sociale spesso segnato dalla sedentarietà e dal sovraccarico digitale, emerge il chiaro bisogno degli studenti di riscoprire la corporeità e la relazionalità diretta. Il progetto intende soddisfare questa esigenza offrendo un punto di riferimento positivo in grado di rinforzare l'autostima, il senso di appartenenza al gruppo-classe e l'equilibrio emotivo. Il corpo che parla oltre le parole: La preadolescenza è una fase di forti cambiamenti fisici ed emotivi, in cui il corpo può diventare fonte di insicurezza. In questo contesto, il linguaggio corporeo rappresenta la forma di comunicazione più immediata ed inclusiva, capace di superare barriere linguistiche che spesso bloccano la parola. Il progetto supera l'idea

	di movimento come semplice prestazione sportiva per trasformare la palestra in un laboratorio emotivo e relazionale.
Finalità	● Educare a un benessere duraturo: Radicare nei ragazzi una cultura del movimento intesa come scelta consapevole per mantenere uno stile di vita sano nel tempo. ● Valorizzare lo sport come risorsa preventiva: Far comprendere la pratica sportiva come un vero e proprio alleato per la cura della salute e la prevenzione della sedentarietà. ● Promuovere lo sviluppo integrale dell'individuo: Utilizzare l'esperienza motoria come canale per esprimere la propria personalità e affrontare con equilibrio le sfide della società attuale. ● Sostenere l'inclusione e la socialità: Offrire uno spazio educativo in cui la condivisione dell'attività fisica diventi un'opportunità di crescita relazionale e di cittadinanza attiva. ● Educare al riconoscimento, all'elaborazione e alla gestione delle proprie emozioni (attraverso la negoziazione di spazi e ritmi con i compagni), trasformandole in gesti e movimenti creativi e condivisi.
Obiettivi di apprendimento	● Potenziamento delle abilità motorie e coordinative: Sviluppare, affinare e consolidare i contesti motori di base e le capacità condizionali (resistenza, forza, velocità e flessibilità). ● Consapevolezza del valore dell'attività fisica: Riconoscere l'importanza della continuità nella pratica sportiva per adottare spontaneamente uno stile di vita meno sedentario. ● Inclusione ed equità di partecipazione: Garantire il diritto allo sport e all'apprendimento motorio per tutti gli studenti, superando eventuali barriere socio-economiche. ● Autoregolazione e benessere globale: Imparare a gestire il proprio corpo per incrementare l'efficienza fisica e favorire l'equilibrio tra benessere personale e relazioni interpersonali positive. ● Aumentare la percezione dello schema

	corporeo, migliorare la coordinazione dinamica generale, l'equilibrio e il controllo tonico-emozionale. ● Utilizzare la gestualità, la postura e il ritmo come primo canale di comunicazione ed espressione delle proprie emozioni.
Contenuti	Regolamento e Arbitraggio: ● Apprendimento delle regole chiave e della segnaletica di gara per le principali discipline sportive. ● Esperienze pratiche di autogestione del gioco e simulazione del ruolo dell'arbitro per sviluppare fair play e rispetto delle regole. ● La Comunicazione attraverso il linguaggio corporeo. Fondamentali Individuali: ● Esercitazioni analitiche e globali per il perfezionamento dei gesti tecnici di base (gestione dell'attrezzo, passaggi, tiri, spostamenti specifici). ● Sviluppo del controllo motorio e della coordinazione dinamica generale. Tattica di Squadra e Ruoli: ● Comprensione delle funzioni dei singoli ruoli all'interno del gruppo. ● Studio ed applicazione di schemi di gioco semplici, transizioni (attacco/difesa) e strategie di cooperazione in campo. Preparazione Fisica e Allenamento: ● Circuiti e progressioni di lavoro per l'incremento di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare e velocità. ● Tecniche di riscaldamento (warm-up), defaticamento, stretching e nozioni base sulla gestione dello sforzo e del recupero. ● Sequenze motorie (individuali, a coppie o in

	piccoli gruppi) con variazioni di ritmo, direzioni e posture, anche con l'ausilio di basi musicali.
Attività didattiche	SPECIALITA' E DISCIPLINE SPORTIVE PREVISTE 1) Esercizi propedeutici e fondamentali dell'atletica leggera su pista; 2) Esercizi propedeutici e fondamentali della Pallavolo; 3) Esercizi propedeutici e fondamentali della Pallacanestro; 4) Esercizi propedeutici e fondamentali del Calcio a 5; 5) Esercizi di coordinazione con e senza attrezzi 6) Esercizi di mobilità articolare
Metodologie e strategie	Si utilizzerà il Metodo Globale-Analitico-Globale.
Materiali e strumenti	Si utilizzeranno gli strumenti e gli attrezzi grandi e piccoli in dotazione della scuola.
Spazi	- - palestra - spazi esterni - piste (velocità e salto in lungo)
Verifica di processo e prodotto	Verrà utilizzata una rubrica di valutazione che verificherà e descriverà la prestazione e le competenze raggiunte durante lo svolgimento delle attività.
Valutazione	La valutazione sarà effettuata tenendo conto dei progressi compiuti durante il processo di apprendimento, tenendo conto dell'impegno, la partecipazione, la socializzazione e il rispetto delle regole. Gli strumenti utilizzati saranno le osservazioni occasionali e sistematiche, prove pratiche, scritte e orali.

Palermo, ...07/09/2026...

Prof.ssa Valeria Terzo

Prof. Dario Sammartino

Prof.ssa Ferro Mariella