

Monza (MB), 31/10/2025

Oggetto: Programma didattico Scuola Attiva Junior.

La programmazione didattica riguardante le nostre discipline rispetterà le varie fasi di miglioramento delle capacità motorie legate alle tappe auxologiche di sviluppo nella fascia d'età, relativa al grado d'istruzione delle scuole secondarie di I grado. Inoltre, seguirà le indicazioni presenti nel modello prestativo degli sport da combattimento (**SDC**). A tal riferimento si evidenziano le caratteristiche degli SDC, sport di situazione "open skill", dove le capacità motorie maggiormente interessate sono quelle coordinative, la mobilità articolare, ed infine, per quanto riguarda le capacità condizionali, quelle legate alla forza, in particolar modo la sua parte esplosiva e reattiva.

È possibile altresì, trovare riferimenti in bibliografia proprio sulle capacità di carico (**Fröhner 1993**), sulla specializzazione precoce (**Hahn 1986 modificato**), importanza del modello prestativo (**Dal Monte – Faina 1999**).

È giusto specificare che non si terrà conto solo degli adattamenti fisiologici dei giovani studenti ma, soprattutto, anche di quelli psicologici nel voler infondere l'alto contenuto valoriale delle nostre discipline come: il rispetto per sé stessi e per i compagni d'allenamento, il bene comune, l'osservanza delle regole, la resilienza e la perseveranza. Questi valori, come è noto, hanno una forte ricaduta sul profitto scolastico e sulla partecipazione degli studenti in classe.

Quindi il programma didattico di allenamento sarà così strutturato:

- Composizione e valutazione funzionale della classe;
- Apertura dell'allenamento con una fase di warm up basata su un'attivazione generale ed esercizi di mobilità articolare;
- Esercitazione e rinforzo degli schemi motori di base attraverso esercizi fisici come staffette, corde per saltare e palle da allenamento da lanciare ed afferrare;
- Sviluppo delle abilità motorie propedeutiche agli SDC, come i cambi di direzione, esercizi pliometrici e di sviluppo neuromuscolare;
- Apprendimento delle tecniche di base attraverso l'utilizzo di colpitori sotto forma ludico-sportiva;
- Cool down con esercizi di flessibilità muscolare e stretching.



FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE SAMBO MMA
Via Alessandro Manzoni, 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804
E-mail: presidente@federkombat.it – segretario@federkombat.it – segreteria@federkombat.it
Pec: federazione@pec.federkombat.it – Web: www.federkombat.it – C.F. / P.IVA n. 07974780152



Tale programmazione è sviluppata all'interno di una pianificazione e periodizzazione dell'allenamento che terrà in considerazione le fasi di adattamento dei carichi, come sopra citato, ma anche dell'eventuale partecipazione degli alunni alle competizioni dedicate proprio alla loro fascia d'età.

Nel restare a disposizione per qualsiasi chiarimento in merito, si ringrazia per la collaborazione e si coglie l'occasione per porgere i più cordiali saluti.

Dott. Gianluca Amato

Coordinatore Commissione Scuola Federkombat

