

PROGRAMMA TECNICO SCUOLA ATTIVA JUNIOR 2025/2026
Scuola Secondaria di I grado

Finalità e obiettivi

Le finalità e gli obiettivi del Programma Tecnico “Scuola Attiva Junior” della Federazione Italiana Wushu Kung Fu e Arti Marziali Vietnamiche (*d’ora in poi abbreviata come FIWuK*), per la stagione scolastica 2025/2026, sono:

- Diffondere tra gli alunni delle Scuole Secondarie di I grado tutti i valori tipici delle discipline sportive delle arti marziali cinesi o vietnamite, con la presenza del personale tecnico sportivo designato dalla FIWuK e in regola con le prescrizioni assicurative previste dalle disposizioni normative federali e messe a disposizione dagli affiliati della FIWuK stessa.
- Contribuire ad una maggiore conoscenza delle Arti Marziali attraverso una esperienza sportiva dai contorni ludici e non agonistici.
- Sviluppare una responsabile coscienza ambientale.
- Instaurare dei corretti modelli di vita sportiva.
- Fornire le conoscenze e le abilità di base per uno sviluppo futuro.
- Il progetto presentato dalla FIWuK rappresenta un format didattico che prende spunto dalle esperienze tecniche proprie della FIWuK ricorrendo ai quadri e tecnici federali.

Il Programma Tecnico “Scuola Attiva Junior” della FIWuK prevede una serie di attività comprese essenzialmente in quattro aree tematiche:

[1]. Per le Settimane di Sport in orario scolastico:

- a) Attività motoria di base con riferimenti alle arti marziali cinesi o vietnamite:
 - i. Esercizi di base per lo sviluppo dell’equilibrio e della multilateralità.
 - ii. Esercizi di base per lo sviluppo della propriocezione.
 - iii. Esercizi per lo sviluppo delle abilità delle arti marziali cinesi o vietnamite.
 - iv. Circuiti di base per lo sviluppo delle tecniche fondamentali delle arti marziali cinesi o vietnamite.

[2]. Per i Pomeriggi Sportivi in orario extra scolastico:

- a) Area Motoria
 - i. Esercizi per lo sviluppo di un consapevole avviamento arti marziali cinesi o vietnamite.
 - ii. Giochi e test con riferimento ai movimenti delle arti marziali cinesi o vietnamite
 - iii. Circuit training di avviamento alle arti marziali cinesi o vietnamite.

- iv. I movimenti e tecniche di altri sport trasferibili alle arti marziali cinesi o vietnamite.
- b) Area Informativa
 - i. La storia e la filosofia delle arti marziali cinesi e vietnamite.
 - ii. Terminologia delle arti marziali cinesi e vietnamite.
 - iii. La FIWuK, il CONI, e Sport e Salute.
 - iv. La conoscenza delle discipline sportive delle arti marziali cinesi e vietnamite.
 - v. Metodologia e didattica di base delle arti marziali cinesi e vietnamite.

Le aree indicate potranno produrre materiale didattico multimediale di supporto per una corretta campagna informativa al fine di promuovere la diffusione di stili di vita salutari utili per i ragazzi e per le loro famiglie. A scopo promozionale è prevista la partecipazione, anche con interventi a distanza, di atleti delle Squadre Nazionali Italiane.

Gli strumenti a disposizione del Programma Tecnico “Scuola Attiva Junior” della FIWuK:

- I Tecnici Sportivi adeguatamente designati dalla FIWuK.
- I kit di attrezzatura sportiva.

L'intervento del Tecnico Sportivo designato dalla FIWuK in aula, prevederà un impegno fino a 2 ore settimanali durante l'attività curriculare, e fino a 4 ore settimanali in orario extra curriculare.

Il progetto può prevedere, al termine del periodo di attività in aula, dei saggi di fine corso, organizzati come “Festival” di avviamento al Wushu Kung Fu e alle Arti Marziali Vietnamite, a livello territoriale nei luoghi di pratica del Wushu Kung Fu e delle Arti Marziali Vietnamite designati dalla FIWuK.

SCHEMA DEL PROGETTO **ANNO SCOLASTICO 2025/2026** **ATTIVITA' SPORTIVA**

Durata del corso: circa 60 ore

Il progetto è indirizzato a tutti gli alunni della scuola secondaria di primo grado, ivi compresi gli alunni con bisogni educativi speciali (BES), con disturbi evolutivi specifici, e diversamente abili, che avranno dato la loro adesione come da indagine rilevata in classe in modo formale e dettagliato e che abbiano prodotto regolare istanza e presentato certificazione medica di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, con l'obiettivo di creare in tutti un'abitudine sportiva nello stile di vita. L'iniziativa rappresenta una forma di sensibilizzazione al movimento e deve stimolare gli alunni ad avvicinarsi allo sport interiorizzandone i principi e i valori educativi ad esso sottesi.

Il progetto è, inoltre, finalizzato a promuovere la maturazione dell'identità personale attraverso il consolidamento degli schemi motori e posturali. Le attività si svolgeranno nelle palestre degli Istituti Scolastici. Gli orari e i giorni fissati potranno essere suscettibili di variazioni in concomitanza di altre attività collegiali e/o eventi improrogabili, in tal caso gli alunni saranno avvisati nei tempi e modalità stabilite dagli Istituti Scolastici.

MOTIVAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto prevede sia attività motorie educative, sia pre-sportive che sportive. Tali attività devono essere mirate a dare supporto agli apprendimenti scolastici, intellettuali e sociali e ad accrescere l'autonomia personale e, attraverso l'impegno e i successi, l'attaccamento alla scuola. Le attività motorie e sportive, in tal senso possono contribuire allo sviluppo dell'autonomia personale, soprattutto se si utilizza lo sport come strumento per coinvolgere i giovani ed educarli alla sana competizione, nel rispetto del compagno/avversario e delle regole, limitando dunque il fenomeno del bullismo nel gruppo dei pari.

Le principali motivazioni del progetto sono:

- Valorizzare le capacità relazionali e di orientamento nello spazio e nel tempo;
- Educare ai principi fondamentali della convivenza civile;
- Valorizzare sé stessi che prescinde da ogni sentimento di sopraffazione degli altri.

FINALITA' COERENTI CON IL PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA

- Promuovere la maturazione dell'identità personale;
- Favorire l'educazione ai valori come sviluppo di un corretto atteggiamento verso l'altro.

COMPETENZE EUROPEE SVILUPPATE

- Imparare ad imparare;
- Competenze sociali e civiche;
- Spirito di iniziativa e imprenditorialità;

ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO DIDATTICO

[1]. OBIETTIVI GENERALI

- a) Promuovere la maturazione dell'identità personale attraverso il consolidamento degli schemi motori e posturali (attività di educazione posturale anche ludica);
- b) Affinamento delle capacità coordinative (*mediante un approccio multilaterale all'apprendimento delle abilità sportivo-motorie*);
- c) Nozioni di base relative agli aspetti educativi riguardanti la salute, l'alimentazione, l'igiene e l'importanza della pratica di una regolare attività fisica;
- d) Favorire l'educazione ai valori sviluppando il rispetto delle regole e dei compagni;
- e) Favorire la socializzazione e la partecipazione consapevole ed efficace alla vita di gruppo nel rispetto delle proprie ed altrui caratteristiche;
- f) Favorire la conoscenza e l'uso del linguaggio motorio ricercando nuove strategie di gioco per il recupero dello "svantaggio"
- g) Sviluppare un adeguato autocontrollo;
- h) Ridurre le distanze che ancora esistono tra sport maschili e sport femminili;
- i) Migliorare requisiti psichici (*volontà, attenzione, funzioni cognitive; percezione spazio-temporale e del proprio corpo; rappresentazione mentale del gesto; capacità di anticipazione e mnemoniche; qualità psicosociali: cooperazione e comunicazione*);

- j) Migliorare i requisiti tecnici (*abilità nelle tecniche fondamentali delle arti marziali cinesi o vietnamite*).
- k) Migliorare i requisiti tattici (*tattica individuale: scelta della tecnica ottimale da utilizzare*);
- l) Migliorare i requisiti coordinativi e condizionali (*capacità coordinative: apprendimento, controllo, adattamento del movimento; capacità condizionali: sono i fattori legati allo status condizionale dell'alunno (forza, velocità, resistenza, elevazione, scatto)*).

[2]. SCANSIONE TEMPORALE DELLE ATTIVITA'

Il progetto prevede un impegno orario di circa 60 ore. Le attività saranno graduali e a difficoltà crescente, si svolgeranno nelle palestre degli Istituti Scolastici in due giorni settimanali (*da stabilirsi*).

La metodologia sarà attiva e globale basata sulla ricerca e sulla sperimentazione delle proprie possibilità motorie e comprenderà ad ogni lezione:

- a) Fase 1
 - Riscaldamento muscolare e articolare generale, corsa di resistenza e velocità, potenziamento degli arti superiori e inferiori.
- b) Fase 2
 - Lavoro sui fondamentali alle arti marziali cinesi o vietnamite (*acquisizione della gestualità corretta: controllo e precisione dei movimenti*).

Primo periodo (circa quattro settimane)

- Circuit training, giochi di abilità, utilizzo di attrezzi vari;
- Attività motorie creative, attività motorie-cognitive, giochi motori di attenzione;
- Giochi pre-sportivi.

Secondo periodo (circa otto settimane)

- Fondamentali di base: tecniche di base delle arti marziali cinesi o vietnamite;
- Impostazione di scherni motori di base delle arti marziali cinesi o vietnamite.

ESPLICITAZIONE DELLE METODOLOGIE UTILIZZATE

L'elemento tecnico verrà insegnato dopo il primo periodo e dopo la fase di aggiustamento globale mediante spiegazioni e dimostrazioni, esercizi propedeutici e ripetizioni e consolidato mediante varianti e successioni di movimento in condizioni standardizzate e in condizioni di adattamento situazionale.

Verifica in itinere

Si valuterà se l'attività ludico-sportiva in generale sta contribuendo a creare in loro una sana crescita psico-fisica e relazionale attraverso giochi di vario tipo sia pre-sportivi che sportivi in senso più stretto.

Verifica finale

Si dovrà valutare se l'attività sportiva in generale ha contribuito alla crescita degli alunni nelle rispettive fasi di sviluppo, sia a livello personale che interpersonale; a livello personale l'esercizio di tali attività aiuta a sviluppare, attraverso la percezione della propria identità psico-fisica, sicurezza e fiducia in sé; a livello interpersonale e in grado di promuovere comportamenti collaborativi, di rispetto reciproco, di accettazione degli altri e di sviluppo delle capacità di mediazione ed autocontrollo e soprattutto di socializzazione. La verifica finale si svolgerà attraverso il gioco delle forme a mano nuda di libera composizione. Nella forma di libera

composizione la gestualità è libera e deve essere caratterizzata da una gestualità tecnica, riconducibile alle arti marziali cinesi o vietnamite, che si fonde a fasi acrobatiche funzionali, dando luogo ad un esercizio di combattimento che richiama l'essenza originale dei taolu o quyen (sequenza di tecniche che simulano la difesa da più avversari). Non sono ammesse quindi parti di forme già codificate, dovendosi "comporre liberamente" i gesti tecnici delle arti marziali cinesi o vietnamite. La prova ha la durata minima di 40" e massima di 60"; trascorsi i quali la prova verrà interrotta con tre colpi di fischietto dall'arbitro valutatore. Nelle forme di libera composizione dovranno essere presenti i seguenti contenuti tecnici minimi: (1) almeno due diverse tecniche di gamba; (2) almeno due diverse tecniche di braccio; (3) almeno quattro diverse posizioni fondamentali delle arti marziali cinesi o vietnamite; (4) almeno una tecnica di equilibrio; (5) elementi di connessione fra i precedenti punti anche di natura acrobatica (di impegno modesto).

RISPONDENZA TRA OBIETTIVI ATTIVITA' E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Le proposte saranno organizzate in modo da introdurre, di volta in volta elementi di novità dei contenuti, nelle procedure e nelle modalità di gioco. Saranno graduate le difficoltà e l'intensità dell'impegno, in modo da predisporre i ragazzi a superare timori e blocchi derivanti dalla scarsa esperienza e partecipazione nel mondo dello sport.

COINVOLGIMENTO CLASSI

Tutte le classi della scuola secondaria di primo grado.

QUALITA' INNOVATIVA

Tenendo sempre presente che la forza viene solo dalla cooperazione di tutti, individuare coloro che, durante il corso, mostreranno di accettare e comprendere le qualità richieste dalle finalità del progetto. Tali alunni verranno poi premiati alla fine dell'anno.

A tutti i partecipanti, non insigniti da nessun premio, sarà comunque consegnato un attestato di partecipazione per il merito sportivo e cooperativo.

Il progetto presenta come "obiettivo strategico" quello di favorire lo sviluppo di una mentalità "sportiva".

INSERIMENTO ALUNNI DIVERSAMENTE ABILI

Possono essere presenti alunni diversamente abili.

FINALITA' DI RECUPERO

Il progetto ha anche finalità di recupero disciplinare in tutte le aree della personalità sia per quegli allievi più insicuri, chiusi in loro stessi e che non hanno la possibilità di frequentare un corso privato sportivo, sia per quegli allievi più disadattati, spesso prepotenti e violenti che manifestano atti di bullismo e che sono abbandonati a loro stessi.

RICADUTA SULLE COMPETENZE IN USCITA

Il progetto ha una ricaduta sulle competenze disciplinari in uscita dal ciclo di studi per l'iscrizione a qualsiasi tipo di Scuola.

KIT ATTREZZATURA SPORTIVA

Nastri colorati per delimitare le corsie.

Nastri adesivi per delimitare gli elementi.

N°10 cerchi di diametro 50/60 cm.

N°4 coni.

N°10 ritti (possibilmente con palloncini coassiali o semplici palloni di spugna).

N°5 ostacoli bassi (altezza 20 cm)

N°1 scaletta (possibilmente formata da 9 spazi).

N°2 griglie formate da 4 quadrati.

N°1 pallina di spugna con velcro e 1 striscia bersaglio di velcro.