



Progetto Scuola Attiva Junior
PROGRAMMA del “PROGETTO VOLLEY S3”
per la **SCUOLA SECONDARIA di PRIMO GRADO**

Premessa

Il progetto nasce dalla collaborazione tra **FIPAV** e **“Scuola Attiva Junior” di Sport e Salute**, ed è rivolto alle scuole secondarie di primo grado che scelgono di approfondire la pallavolo come disciplina sportiva. L'intervento prevede l'ingresso a scuola di **tecnici federali qualificati** (Smart Coach o Allenatori FIPAV) che, in collaborazione con i docenti di Educazione Fisica, guidano gli alunni in un percorso esperienziale nel quale il **gioco diventa strumento di relazione, inclusione e crescita personale**.

Il percorso si fonda su giochi di squadra adattati e su precise strategie metodologiche:

- **Flessibilità:** adattare regole, spazi e strumenti alle caratteristiche del gruppo.
- **Progressività:** proporre situazioni dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal noto all'ignoto, sostenendo l'apprendimento in modo naturale.

Il ruolo del tecnico federale in questo progetto consiste nel far conoscere, far sperimentare e far appassionare gli studenti della scuola secondaria di primo grado alla pallavolo, coinvolgendo al contempo i docenti di Educazione Fisica e offrendo loro strumenti metodologici concreti e opportunità di confronto spendibili nell'attività didattica.

Il progetto rappresenta un'importante occasione per la Federazione: avvicinare anche chi non ha mai praticato la pallavolo, valorizzando la disciplina come sport senza contatto, basato sulla rotazione, sull'alternanza dei ruoli e sul valore della squadra, e promuovere scambio e collaborazione con i docenti per arricchire le attività curricolari.

Il progetto Volley S3 si fonda su tre principi chiave:

- **Giocare subito:** partire dal gioco, non dall'esercizio analitico.
- **Facilitare la tecnica per sostenere il gioco:** consentire a ciascuno di confrontarsi con le proprie capacità senza sentirsi escluso.
- **Valorizzare il positivo:** feedback motivanti che rinforzano il piacere di giocare e la disponibilità a migliorarsi.





Obiettivo finale: rafforzare il ruolo della pallavolo nella pratica motoria scolastica come sport **inclusivo, educativo e accessibile a tutti**, dove ogni studente può trovare il proprio spazio, il proprio ritmo e il proprio valore.

Indicazioni Metodologiche per la Conduzione delle Attività

L'attività pratica deve essere strutturata in **tre momenti fondamentali**, distribuiti nel tempo della seduta e adattati al numero di studenti e allo spazio disponibile.

Indicazione trasversale chiave: partire sempre dal gioco e ritornare al gioco.

Il compito dello Smart Coach/Tecnico Federale non è solo tecnico, ma comprende:

- Animare la partecipazione
- Valorizzare i progressi individuali
- Creare un clima positivo e motivante
- Favorire inclusione e senso di successo per tutti

1. Fase di Avviamento Motorio – Giochi Propedeutici al Volley S3 e Spikeball Training

Durata indicativa: 5-10 min (lezione 1h), 20-25 min (lezione 2h)

- Utilizzare giochi semplici, dinamici e non selettivi (vedi Manuale Smart Coach, sez. Spikeball Training o Giochi Didattici).
- Favorire lo sviluppo di: orientamento nello spazio, coordinazione oculo-manuale, tempi di reazione, collaborazione e comunicazione.
- Preparare i ragazzi ai gesti e alle situazioni tipiche della pallavolo.

Obiettivo: mettere tutti in movimento e creare coinvolgimento fin dall'inizio.

2. Fase Centrale – Apprendimento dei fondamentali della pallavolo e delle relative tecniche

Durata indicativa: 15-20 min (lezione 1h), 30-40 min (lezione 2h)

- Introdurre e sviluppare i **fondamentali della pallavolo** attraverso compiti facilitati e variabili gradualmente:
 - Battuta
 - Ricezione e controllo palla
 - Alzata
 - Attacco e muro
-



- Tecniche principali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata (anche in forma semplificata) muro ecc.

Criteri metodologici:

- Ripetizione situazionale (tecnica dentro il gioco) ed eventuali esercizi semplificati
- Differenziazione delle proposte in base al livello degli studenti
- Feedback positivi e incoraggianti

Obiettivo: sviluppare le abilità senza compromettere il piacere del gioco.

3. Fase Finale – Partita e Forme Gioco S3

Durata indicativa: 10-15 min (lezione 1h), 30-40 min (lezione 2h)

- Concludere con situazioni di gioco reale, adattate a spazio e numero di studenti: 2v2, 3v3, 4v4, 5v5, 6v6
- Possibile inserimento del gioco Spike S3
- Alternanza tra chi avvia, riceve e conclude
- Tutti devono provare diversi ruoli

Obiettivo: far vivere agli studenti la **piacevolezza e la dinamica reale della pallavolo**, percependola come gioco di squadra inclusivo.

Conclusione e Ruolo dello Smart Coach/Tecnico Federale

- **Se la scuola aderisce solo agli interventi mattutini in compresenza con il docente curricolare:**
 - Il tecnico federale avrà principalmente il compito di:
 - Con gli studenti: animare, promuovere il gioco e far conoscere la pallavolo;
 - Con il docente: fornire strumenti metodologici spendibili per continuare il percorso intrapreso.
- **Se la scuola aderisce anche ai pomeriggi sportivi:**
 - Oltre agli obiettivi sopra indicati, il tecnico promuoverà l'adesione dei ragazzi per far sì che il gruppo pomeridiano sia numeroso;
 - Durante i 10 interventi pomeridiani si approfondirà il programma tecnico e ludico presentato nella lezione mattutina.