

|                                                                                                                                 |                        |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|
| ISTITUTO MADDALENA DI<br>CANOSSA MONZA<br><br> | <b>SCHEDA PROGETTO</b> | <b>MC/34</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|

**TITOLO DEL PROGETTO: PROGETTO SPORTIVO**

**CODICE/ NUMERO PROGETTO : N°13**

**ANNO SCOLASTICO 2025-2026**

**SCUOLA: SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

| <b>ELEMENTI IN INGRESSO</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nome del referente</b>             | Prof. Davide Donati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Destinatari</b><br><b>Classe/i</b> | Classi 1^A/B, 2^A/B, 3^A/B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Attività proposta</b>              | Per tutte le classi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plogging: Ottobre 2025</li> <li>• Yoga: Ottobre/Novembre 2025</li> </ul> Per le classi prime: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione pratica di ginnastica artistica: Marzo 2026</li> </ul> Per le classi seconde <ul style="list-style-type: none"> <li>• FireFit: Aprile 2026</li> </ul> Per le classi terze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione di tiro con l'arco: Maggio 2026</li> </ul> |
| <b>Motivazione/obiettivi</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per tutte le classi:</li> <li>• Approfondire discipline sportive e conoscerne altre non convenzionali;</li> <li>• Approcciarsi alle nuove discipline sportive apprendendone tecniche e regole;</li> <li>• Rafforzare il concetto di squadra e di spirito di collaborazione.</li> <li>• Sviluppare uno spirito di competizione sano e il concetto di fair play.</li> <li>• Conoscere la storia dell'Olimpismo.</li> </ul>                   |
| <b>Data o periodo di svolgimento</b>  | 1^ e 2^ quadrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Descrizione progetto/prodotto</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plogging: Il termine nasce dall'unione della parola svedese plocka upp – raccogliere – e del termine inglese jogging – corsa a ritmo lento - , indicando</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                 |                        |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|
| ISTITUTO MADDALENA DI<br>CANOSSA MONZA<br><br> | <b>SCHEDA PROGETTO</b> | <b>MC/34</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | <p>quindi l'atto di raccogliere i rifiuti che si incontrano lungo la strada mentre si è impegnati a fare attività sportive all'aria aperta. Gli alunni svolgeranno l'attività nel parco di Monza nel mese di Ottobre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yoga: Lo yoga è una disciplina olistica millenaria, nata in India, che unisce corpo, mente e spirito per armonizzare l'individuo e raggiungere un profondo benessere psicofisico. Il termine deriva dal sanscrito "yuj", che significa "unire" indicando l'obiettivo di portare unione e equilibrio tra queste diverse dimensioni. La pratica dello yoga include tecniche come posture fisiche (asana), esercizi di respirazione (pranayama), meditazione, rilassamento e visualizzazione.<br/>Obiettivo delle lezioni: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terra: sentirsi stabili, sicuri, presenti nel corpo</li> <li>- Acqua: sviluppare fluidità, adattabilità, ascolto interiore</li> <li>- Fuoco: attivare il corpo, riconoscere la propria forza</li> <li>- Aria: apertura, respirazione profonda, rilascio</li> </ul> </li> <li>Lezione pratica ginnastica artistica: durante il secondo quadrimestre gli alunni avranno la possibilità di partecipare ad una lezione pratica di ginnastica artistica tenuta dalla Direttrice Tecnica Regionale della sezione GAF presso una palestra federale con relative attrezzature.</li> <li>FireFit: FIREFIT è un'attività multidisciplinare che comprende arrampicata, atletica, percorsi ad ostacoli e l'utilizzo degli attrezzi tipici del soccorso ma in chiave moderna e sportiva.<br/>Uno sport creato per sviluppare agilità, forza, resistenza ma soprattutto per abituare al coraggio e all'altruismo senza mai dimenticare del divertimento.</li> <li>Lezione di tiro con l'arco: Il tiro con l'arco è uno sport e un'arte millenaria che consiste nel scoccare frecce verso un bersaglio utilizzando un arco, mettendo alla prova destrezza, precisione e concentrazione. È un'attività che richiede una combinazione di abilità fisica e mentale, con movimenti precisi e armonici, e può essere praticato indoor, all'aperto o in percorsi naturali.</li> </ul> |
| <b>Equipe di lavoro e risorse utilizzate</b> | Docente di educazione motoria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Eventuali costi</b>                       | Costo inerente ad alcune attività tenute da esperti esterni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Eventuali ulteriori elementi</b>          | Nessuno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |