

# **Programma Corso “GiocaFIPE School”**

Il corso di formazione dedicato al progetto GiocaFIPE School nasce con l’obiettivo di fornire ai docenti del Friuli Venezia Giulia strumenti concreti, aggiornati e scientificamente fondati per integrare nella didattica motoria un approccio moderno allo sviluppo della forza in età evolutiva. La giornata è strutturata in modo progressivo: dalla cornice teorica alla pratica, fino alla simulazione di un evento GiocaFIPE, così che ogni docente possa vivere in prima persona l’esperienza educativa proposta dalla Federazione Italiana Pesistica.

## **1. Introduzione al progetto e alla Federazione (30 minuti)**

La formazione si apre con una presentazione della Federazione Italiana Pesistica (FIPE) e della filosofia educativa che sostiene il progetto GiocaFIPE School. Si approfondisce il ruolo della forza nella crescita, chiarendo come essa rappresenti una competenza motoria fondamentale: sostiene postura, equilibrio, coordinazione, autonomia e fiducia in sé. L’obiettivo di questa prima parte è fornire ai docenti una visione chiara del perché la pesistica, opportunamente adattata, sia oggi considerata una delle discipline più efficaci e sicure per l’età evolutiva.

## **2. Il circuito GiocaFIPE: esercizi, progressioni e adattamenti (90 minuti)**

In questa sezione si entra nel cuore operativo del progetto. I docenti esplorano il circuito GiocaFIPE, composto da esercizi dinamici che stimolano forza, mobilità, equilibrio e coordinazione. Vengono illustrate le progressioni didattiche, fondamentali per proporre gli esercizi in modo graduale e rispettoso dei tempi di apprendimento degli studenti. Una parte centrale è dedicata agli adattamenti, indispensabili per garantire inclusione e sicurezza: vengono presentate varianti per studenti con diversi livelli motori, con fragilità o con disabilità. L’obiettivo è fornire ai docenti un repertorio pratico di esercizi e strategie per rendere il circuito accessibile, motivante e realmente educativo.

## **3. Elementi di pesistica: strappo e girata (90 minuti)**

Questa parte introduce i due gesti fondamentali della pesistica olimpica: lo strappo e la girata. Gli esercizi vengono proposti in forma semplificata e progressiva, utilizzando bilancieri in PVC, materiali morbidi e carichi minimi. Si lavora sulla tecnica come forma di educazione al movimento: stabilità del tronco, traiettoria, sincronizzazione degli arti, gestione del carico. Viene spiegato come somministrare il sovraccarico in modo sicuro e adeguato all’età evolutiva, mostrando che la forza può essere allenata senza rischi quando si rispettano principi chiari: gradualità, controllo, qualità del gesto e feedback costante. Anche qui vengono proposti adattamenti per studenti con disabilità o bisogni specifici, così da rendere la pesistica un linguaggio motorio universale.

PAUSA (30 minuti)

## **4. Impostazione di una lezione GiocaFIPE (60 minuti)**

Dopo aver esplorato esercizi e progressioni, i docenti imparano a costruire una lezione completa. Si analizzano metodi e strategie per presentare gli esercizi, organizzare gli spazi, gestire i gruppi, mantenere alta la motivazione e favorire la partecipazione di tutta la classe. Si lavora sul ruolo del docente come facilitatore: non solo chi “fa eseguire” un esercizio, ma chi guida gli studenti nella scoperta della forza come competenza educativa. Vengono proposti esempi di lezioni tipo, adattabili ai diversi ordini scolastici e alle diverse realtà scolastiche del territorio.

## **5. Simulazione di un evento-gara GiocaFIPE (60 minuti)**

La giornata si conclude con un’attività esperienziale: i docenti diventano protagonisti di una simulazione di gara/allenamento GiocaFIPE. Interpretano i ruoli di docente, alunno e valutatore, sperimentando direttamente dinamiche, tempi, modalità di valutazione e coinvolgimento. Questa parte permette di comprendere come un evento GiocaFIPE possa diventare un momento di festa, crescita e inclusione per tutta la scuola, valorizzando la forza come competenza condivisa e non come prestazione.

### **Obiettivo finale del corso**

Accompagnare i docenti a conoscere, comprendere e saper applicare il progetto GiocaFIPE School, integrando nella didattica un approccio moderno alla forza in età evolutiva: sicuro, scientifico, inclusivo e motivante.