Liceo Linguistico “Primo Levi”
San Giuliano Milanese

LICEO LINGUISTICO

A.S. 2027/28

Potenziamento sportivo



LICEI SPORTIVI STATALI DEL TERRITORIO

Liceo scientifico sportivo Evangelista Torricelli

Piazza Abbiategrasso 1h

Liceo scientifico sportivo Giuseppe Luigi Lagrange

Milano Quarto Oggiaro 1h 8min

Liceo scientifico sportivo Gerolamo Cardano

Lampugnano 1h 3min.

Liceo scientifico sportivo Primo Levi

Bollate 1h 7min.

Liceo Scientifico Opzione Scienze Applicate a Curvatura sportiva Pandini

Lodi 1h 10 min.

"Aldo Moro", appartenente all'Istituto Comprensivo Statale Paolo Frisi di Melegnano Scuola secondaria di primo grado a curvatura sportiva

Perché lo sport al linguistico?

1. Neuroscienze (Apprendimento e Neuroplasticità)

- **Neurogenesi (BDNF):** L'attività aerobica stimola il BDNF, aumentando la plasticità cerebrale e facilitando la memorizzazione di lessico e grammatiche straniere.
- **Funzioni Esecutive:** Il movimento allena pianificazione, memoria di lavoro e *task-switching*, migliorando la concentrazione e il passaggio fluido tra più lingue.
- **Sincronizzazione Emisferica:** L'attività coordinativa migliora la connessione tra i due emisferi, favorendo elaborazione del linguaggio e fluidità verbale

2. Psicologia (Benessere e Motivazione)

- **Meno stress:** Riduce il cortisolo, abbattendo l'ansia nell'interrogazione orale in lingua (*Foreign Language Anxiety*).
- **Resilienza e Focus:** Aumenta autostima, tolleranza alla frustrazione e rigenera l'attenzione per le ore successive.

3. Pedagogia

- **Apprendimento incarnato:** Il corpo facilita l'assimilazione profonda dei concetti cognitivi (*Embodied Cognition*).
- **Soft skills:** Sviluppa lavoro di squadra, inclusione e rispetto delle regole, chiave per un profilo interculturale.

PRIMO BIENNIO

Il potenziamento linguistico in Scienze Motorie propone un percorso dinamico e innovativo volto a promuovere lo sviluppo della socialità, delle competenze personali e del benessere fisico attraverso lo sport.

CLASSE PRIMA **40 ore**, pari a **2 ore settimanali per 8 incontri nel primo periodo e 12 nel secondo**

CLASSE SECONDA **40 ore**, pari a **2 ore settimanali per 8 incontri nel primo periodo e 12 nel secondo**

PRIMO BIENNIO

Il potenziamento sportivo propone un percorso dinamico e innovativo volto a promuovere lo sviluppo della socialità, delle competenze personali e del benessere fisico attraverso lo sport.

CLASSE PRIMA **40 ore**, pari a **2 ore settimanali per 8 incontri nel primo periodo e 12 nel secondo**

	1 giorno	1 giorno	1 giorno	1 giorno	1 giorno	Tot.
Ore di lezione curricolare	5	6	6	6	4+2	27 ore curricolari

CLASSE PRIMA **40 ore**, pari a **2 ore settimanali per 8 incontri nel primo periodo e 12 nel secondo**

	1 giorno	1 giorno	1 giorno	1 giorno	1 giorno	Tot.
Ore di lezione curricolare	6	6	6	6	4+2	28 ore curricolari

QUALI ATTIVITA'?

- **Nuoto e attività in piscina**, comprese attività acquatiche e percorsi di benessere motorio;
- **Canottaggio, canoa e SUP**, svolti nell'area del laghetto e orientati al lavoro di squadra e al contatto con la natura;
- **Wakeboard e sport acquatici**, grazie alle strutture presenti sul lago;
- **Beach volley e beach tennis**;
- **Padel**, con campi dedicati e possibilità di corsi, lezioni e partite guidate;
- **Tennis e calcetto**;
- Attività di **fitness e preparazione atletica**
- **Difesa personale**

DOVE?

Centro sportivo Wlake Via Risorgimento San Giuliano Milanese

PISCINA Via Risorgimento San Giuliano Milanese





Educazione civica

Il potenziamento integra inoltre aspetti legati all'**Educazione Civica**

- **uscite presso la scuola di scherma Bebe Vio e Baskin Rogoredo**
- **collaborazione con Associazione Asd Start di San Donato** promuovendo valori quali rispetto delle regole, inclusione, fair play, responsabilità e cura della salute. Le attività sportive diventano così occasione di crescita personale, sviluppo dell'autonomia e valorizzazione delle proprie attitudini.

SECONDO BIENNIO e quinto anno

Non sono previste ore aggiuntive ma gli studenti potranno partecipare ai Campus sportivi della scuola e avranno il riconoscimento delle attività sportive esterne come FSL.

Inoltre:

Scienze Motorie sottolineerà gli aspetti dell'igiene e della prevenzione, la traumatologia sportiva, le tecniche di allenamento sportivo, il diritto dello sport e la legislazione sportiva.

Il programma di **Filosofia** sottolineerà gli aspetti pedagogici e sociologici e **Storia** l'importanza dello sport in particolare dal XIX secolo a oggi.

Educazione civica e orientamento

Il potenziamento integra inoltre aspetti legati all'**Educazione Civica** e all'Orientamento

- **corso di Primo Soccorso con Croce Rossa Italiana**
- **prevenzione delle dipendenze con Associazione Lautari**
- **uscite presso la scuola di scherma Bebe Vio e Baskin Rogoredo**
- **collaborazione con l'Associazione Donatori di Sangue Istituto Nazionale dei Tumori**








FINE!!
GRAZIE PER L'ATTENZIONE!