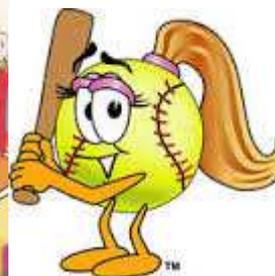


# “Il gioco e lo sport per crescere e apprendere”

Progetto rivolto all'Istituto Comprensivo Statale Don Milani – Novate Milanese  
Classi interessate tutte (1°-5°)  
Esperto di attività motoria: Alessandra Aloia  
a.s.2015-2016



## Premessa

I bambini della scuola dell'infanzia, primaria e persino secondaria stanno dimostrando di avere grosse lacune in ambito motorio, carenze date dal fatto di eseguire poca se non addirittura alcuna attività motoria al di fuori della scuola. La presenza di un esperto del movimento umano all'interno del plesso scolastico può sicuramente portare nuove idee e aiutare gli insegnanti già presenti nella scuola ad ampliare e variare il classico insegnamento durante le ore di educazione motoria.

Purtroppo anche le abitudini e gli stili di vita hanno portato i bambini ad una maggiore sedentarietà; prima trascorrevano molto più tempo al parco, ai campetti all'aperto, nei cortili, giocando così e formando le proprie abilità motorie quasi inconsciamente.

L'organizzazione quindi della vita quotidiana, non risponde agli effettivi bisogni di movimento dei bambini.

Il lavoro in palestra rappresenta un momento privilegiato di relazione, mettendo in gioco una serie di elementi relazionali spesso latenti nel bambino.

Il bisogno di conoscersi, confrontarsi, imparare a relazionarsi e a collaborare, rappresenta una meta impegnativa da raggiungere e lo è a maggior ragione in un gruppo composto da persone in fase di evoluzione, dove il bisogno di manifestare la propria personalità, molte volte, si scontra con la necessità di porsi in relazione con il mondo esterno.

L'attività motoria favorisce in modo decisivo e preponderante l'affermarsi dell'identità di ogni persona.

Nell'attività motoria si sperimenta la necessità del controllo e dell'autocontrollo emotivo, in ogni gioco, nel confronto con gli altri, nella competizione, nel successo e nell'insuccesso.

La dimensione interattiva del fare e dello stare insieme con gli altri, apportando il personale intervento in stretto rapporto alla presenza, alla reazione, al ruolo ed al comportamento degli interlocutori, tipica delle situazioni motorie e dei giochi sportivi collettivi, fa sì che il bambino impari ad interagire con i coetanei e con gli adulti.

Il gioco di squadra diventa poi in vivo, una straordinaria occasione per verificare che, insieme, si riesce a fare quello che non si otterrebbe da soli e che solo quando si gioca all'unisono, all'insegna della massima collaborazione, si ottengono risultati migliori.

In sintonia con le nuove *Indicazioni per il Curricolo* del settembre 2007, tale progetto porterà il bambino, al **termine della scuola primaria**, ad aver **raggiunto i seguenti obiettivi**:

1. L'alunno avrà acquisito consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali
2. L'alunno sarà in grado di sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive. Sarà in grado di sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche
3. L'alunno saprà comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva e nella vita.

## **OBIETTIVI GENERALI FORMATIVI**

- Promuovere un'azione educativa e culturale della pratica motoria e sportiva perché diventi abitudine di vita
- Fornire ai bambini momenti di confronto con coetanei per favorire lo sviluppo di un corretto concetto di competizione, definendone l'importanza in un ambito educativo e limitandone, nello stesso tempo, le degenerazioni
- Integrare l'attività motoria nel processo di maturazione dell'autonomia personale
- Prevenire eventuali situazioni di disagio e fornire nuovi strumenti per contribuire al sostegno educativo di minori svantaggiati
- Riconoscere, in primo luogo, le persone che fanno parte del gruppo classe, passando attraverso un percorso di lavoro che permetta la conoscenza dei compagni, come premessa per acquisire una prima capacità di mettersi in contatto con gli altri in modo affettivamente piacevole e corretto
- Lavorare insieme ed interagire per risolvere problemi comuni, muoversi nello spazio con gli altri e adattarsi alle reciproche abilità; collaborare
- Abituare a risolvere i conflitti attraverso attività di conoscenza, condivisione, collaborazione
- Riscoprire il valore educativo dello sport nei suoi aspetti, motorio-socializzante-comportamentale.

## **FINALITA' GENERALI**

Il progetto ha come finalità la diffusione di questi sport di squadra nella scuola primaria esaltando gli aspetti formativi del gioco, proponendolo come strumento didattico in grado di contribuire ad un equilibrato sviluppo della personalità del fanciullo. Tali sport saranno proposti come giochi semplici da apprendere, con possibilità di ottenere in tempi brevi risultati gratificanti per il bambino. Tutto ciò sarà realizzato attraverso lezioni, esercizi individuali-a coppie- di gruppo, con diversi palloni, con un approccio puerocentrico, stimolando l'attenzione e il coinvolgimento del bambino con il metodo dei contrasti. Verranno proposti, al termine del percorso, tornei tra le classi come momento conclusivo, che vedranno protagonisti gli alunni destinatari del progetto in modo da offrire occasione di divertimento, crescita ed educazione permanente alla salute ed al benessere.

Il progetto si propone le seguenti finalità:

1. Aumentare la pratica qualificata delle attività motorie nella scuola primaria
2. Mettere in evidenza il valore socializzante dello sport ed aiutare a stabilire positivi rapporti interpersonali
3. Far sperimentare i corretti valori dello sport e la rinuncia a qualsiasi forma di violenza.

Obiettivi relazionali:

- Saper gestire la propria persona nel gruppo
- Saper progettare esperienze comuni
- Saper aiutare e farsi aiutare
- Rispettare le regole, i compagni di squadra, gli avversari

- Fornire momenti di confronto tra coetanei per lo sviluppo di un corretto concetto di competizione, definendone l'importanza in ambito educativo e limitandone nello stesso tempo le degenerazioni.

Obiettivi tecnici:

- Acquisire e consolidare gli schemi motori di base statici e dinamici arricchire la capacità di comunicare attraverso il linguaggio del corpo, ampliando la propria espressività
- Acquisire/migliorare la percezione, la conoscenza del corpo
- Migliorare la coordinazione oculo-manuale e segmentaria
- Sviluppare la coordinazione
- Sviluppare l'organizzazione spazio-temporale
- Saper relazionarsi/utilizzare piccoli attrezzi

## **METODOLOGIA**

Il gioco è la vita stessa del bambino”: una certezza con la quale si è riusciti a giustificare l'insegnamento dell'educazione motoria attraverso un'attività ludica. Il bambino vive così un'esperienza completa con la quale conosce sé stesso, lo stare con gli altri e il collaborare con gli altri; riuscire quindi ad esprimersi in qualcosa di importante e sempre a propria misura, imparando a gestire il proprio corpo e le proprie emozioni. Le proposte ludiche devono sempre tenere in considerazione a chi vanno rivolte, e quindi l'età e le esigenze di movimento del bambino.

Agli inizi del processo formativo dello sviluppo motorio degli allievi, gli schemi motori sono presenti in forma grossolana e poco fluida, sotto l'aspetto coordinativo. Una corretta e continua programmazione di giochi da parte dell'insegnante può sollecitarli, ampliarli ed arricchirli a tal punto da farli diventare condotte o abilità specifiche vere e proprie nelle quali si fondono i numerosi gesti tecnici dei diversi sport di squadra.

Occorre affermare che non esistono metodi standard, validi per tutte le situazioni, per qualsiasi contesto. E' necessario che l'insegnante sappia leggere la realtà nella quale sta operando e proceda verso scelte che garantiscano agli allievi il compimento di un percorso di crescita che li veda coinvolti e consapevoli del proprio divenire.

E' importante infatti che gli allievi acquisiscano consapevolezza del percorso didattico; l'insegnante dovrà procedere individuando una metodologia che permetta cambiamenti nella persona e un apprendimento intelligente.

In sintesi il metodo dovrà soddisfare le seguenti condizioni:

- Mantenere sempre il bambino al centro della lezione
- Valutare le capacità di ogni singolo individuo e proporre esercitazioni adeguate al livello
- Programmare le lezioni in modo da seguire una linea, un percorso ben definito
- Essere però pronti a modificare tale programmazione in base al livello, partecipazione degli allievi
- Favorire l'acquisizione di conoscenze trasferibili in ambiti diversi
- Stimolare l'apprendimento tramite la creatività

- Favorire il soddisfacimento di bisogni legati al contesto sociale

Verranno proposte:

- Esercitazioni di sviluppo motorio generale utilizzate come attività di riscaldamento, come attività ludica .
- Andature specifiche e generali introdotte attraverso il gioco (passo accostato, passo incrociato, galoppo laterale, corsa ginocchia alte, corsa calciata, ecc..)
- Conoscenza e controllo iniziale dei fondamentali
- Introduzione ai fondamentali d'attacco
- Introduzione ai fondamentali di difesa
- Concetto di attacco e difesa di un territorio

### **Progetto specifico per le classi PRIME e SECONDE**

Seguendo l'impostazione pedagogica, il bambino è posto al centro dell'intervento, nel rispetto del suo momento evolutivo, dei suoi interessi e dei suoi bisogni.

L'attività proposta parte dai movimenti spontanei dei bambini e dalle loro attitudini corporee per raggiungere gli obiettivi prefissati.

Si prevede di fornire delle proposte esperienziali, che mettano in contatto il bambino con il proprio corpo, con gli oggetti e con gli altri, facilitando il suo sviluppo psico-fisico.

A tal fine l'insegnante potrà entrare in relazione con il singolo bambino nel momento più opportuno per stimolarlo ad un confronto con situazioni nuove e adeguate alle sue reali capacità.

### **FINALITA' GENERALE ( per le classi PRIME E SECONDE )**

Costruire e rafforzare l'identità personale attraverso la relazione con se stesso, la relazione con gli oggetti, con gli altri e con lo spazio.

### **OBIETTIVI DIDATTICI GENERALI**

#### **1) FAVORIRE NEL BAMBINO LA CONOSCENZA DI SE'**

Stimolare nel bambino la progressiva conoscenza di sé, iniziando dal sé corporeo, e del mondo circostante attraverso la motricità e le capacità rappresentativo-simboliche:

- La scoperta del proprio corpo nella globalità e nella segmentarietà, nell'azione e nell'immobilità
- La costruzione dello schema corporeo favorendo l'esplorazione, la percezione e l'uso del proprio corpo per contribuire all'evoluzione della conoscenza e coscienza della propria immagine.

## 2)ORIENTAMENTO E ORGANIZZAZIONE DELLO SPAZIO E DEL TEMPO

Educare la capacità di rapportare se stesso in relazione agli oggetti, di stabilire relazioni reciproche tra questi, di vivere lo spazio come possibilità di azione e di movimento in armonia con gli oggetti e in sintonia con gli altri:

- Scoperta ed esplorazione delle forme, delle dimensioni e della relazione tra gli oggetti
- Conoscenza di alcuni punti spaziali di riferimento tramite il metodo dei contrasti: vicino-lontano, dentro-fuori, sopra-sotto, davanti-dietro, destra-sinistra.
- Riconoscere lo spazio personale e quello degli altri

## 3)FACILITARE LA RELAZIONE CON IL MONDO DEGLI OGGETTI

Il bambino scopre il suo corpo a partire dal movimento che imprime agli oggetti, e il loro uso varia a seconda delle loro caratteristiche, dei desideri e dei vissuti del singolo bambino. Si favorirà il passaggio da un uso stereotipato dell'oggetto ad un uso più creativo, per arrivare ad utilizzarlo come mediatore di relazione e di comunicazione con l'altro.

## 4)EDUCARE AL RAPPORTO CON GLI ALTRI

Favorire la comunicazione attraverso i mezzi d'espressione corporea, verbale e grafica, educare all'ascolto di sé e dell'altro allo scopo di stabilire relazioni più profonde per imparare a cooperare e collaborare nel rispetto di se stesso e dell'altro. Conoscere le norme sociali facendole proprie, rispettando le regole stabilite dal gruppo e dagli insegnanti.

## LE LEZIONI SVILUPPERANNO QUINDI I SEGUENTI ARGOMENTI:

- Percezione del corpo tramite il canale cinestesico
- Schemi motori di base
- Orientamento nello spazio
- Coordinazione dinamica generale
- Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica
- Lateralità
- Equilibrio statico, dinamico e di volo
- Canale visivo
- Analizzatore acustico
- Analizzatore tattile
- Educazione respiratoria

## TAPPE DELL'INTERVENTO

1. **ESPLORAZIONE:** mettere in contatto il bambino con il suo corpo, gli oggetti, gli altri.
2. **SPERIMENTAZIONE:** scoprire e conoscere cose nuove.
3. **CONOSCENZA:** controllo del proprio corpo e delle proprie azioni.
4. **ESPRESSIONE-CREAZIONE:** espressione di idee, pensieri, sentimenti, emozioni, aspettative e loro rappresentazioni attraverso il linguaggio corporeo.

Ciò avverrà tramite la seguente **METODOLOGIA:**

- Gioco spontaneo: nasce dal piacere di agire, dà la possibilità al bambino di esprimersi liberamente e raccontarsi
- Giochi guidati: con l'uso di racconti fantastici, attrezzi, musiche...
- Giochi liberi con oggetti: il bambino scopre il suo corpo a partire dal movimento che imprime agli oggetti e il loro uso varia a seconda delle loro caratteristiche e dei desideri e dei vissuti del singolo bambino. Si favorirà il passaggio da un uso stereotipato dell'oggetto ad un uso più creativo.
- Giochi senso-motori: basati sullo sviluppo degli schemi motori primari come corsa, salti, rotolamenti, balzi, lanci...
- Problem solving.
- Giochi di sbilanciamento.
- Giochi a coppie.
- Giochi di gruppo.

## SCHEMA BASE DELLA LEZIONE

- Accoglienza in cerchio (saluto, presentazione gruppo, regole, recupero esperienza vissuta nelle lezioni precedenti, ascolto dei pensieri dei bambini)
- Gioco spontaneo con o senza oggetti
- Attivazione (in tale fase si lavorerà sulle capacità senso-percettive, sugli schemi motori di base o sulle capacità motorie)
- Attività guidata individuale, a coppie o in piccolo gruppo
- Giocone finale di gruppo
- Saluto finale in cerchio

## RUOLO E ATTEGGIAMENTO DELL'INSEGNANTE

L'insegnante, attraverso l'osservazione, dovrà valutare le capacità motorie e porsi in ascolto per cogliere le motivazioni e i bisogni del gruppo.

Successivamente stabilirà degli obiettivi da raggiungere, che potranno essere anche modificati o rallentati in base alle caratteristiche e all'evolversi o meno del gruppo. In questa fase verranno considerate le tappe di sviluppo.

Il bambino verrà stimolato a scoprire e non sarà obbligato ad eseguire. Si considererà la fase "Puerocentrica" che pone il bambino al centro dell'azione educativa e

didattica, rivendicandone il valore come persona e quindi il diritto a uno sviluppo armonico e integrale, fondato sul rispetto della sua autonomia, libertà e attività creatrice.

L'insegnante susciterà nei bambini l'attenzione e la motivazione; sarà disponibile al sorriso, all'ascolto e al dialogo. Comunicherà entusiasmo per stimolare l'interesse e l'apprendimento nei bambini.

Inoltre sarà punto di riferimento, garante delle regole e del rispetto delle singole.

## Classi PRIME

### CAMMINARE-CORRERE

- Variare l'esecuzione dei movimenti (tipi di andature)
- Variare le distanze e le direzioni
- Variare le posizioni di partenza
- Rispondere a segnali improvvisi
- Modificare la velocità
- Variare il ritmo della corsa in base alle richieste

### SALTARE

- Rimbalzare: balzi, saltelli, salti
- Saltare da fermo e in corsa: in basso, in avanti, indietro, destra, sinistra, su, dentro, fuori
- Eseguire movimenti combinati: partenze, rincorse, arrivi, arresti.

### STRISCIARE

- Liberamente
- Sperimentare modi diversi di strisciare
- Imitare andature
- Utilizzare sottopassaggi e superamenti
- Strisciare sotto, tra, dentro.

### ROTOLARE

- Percepire il passaggio dal moto traslatorio al moto rotatorio
- Prendere coscienza del bacino come baricentro del corpo
- Osservare ed imitare
- Rotolare liberamente
- Rotolare variando: velocità, direzione, rapporto tra i segmenti corporei
- Ruotare, dondolare, rullare
- Capovolgere avanti e indietro: difficoltà, regole, errori, partenze, arrivi, assistenza.

### ARRAMPICARE

- Arrampicarsi sul compagno

- Arrampicarsi su un attrezzo: salire, scendere, traslocazione laterale, attraversare, superare
- Ricercare nuove posizioni del corpo: in sospensione, in quadrupedia, a più appoggi.

#### AFFERRARE/LANCIARE

- Manipolare diversi tipi di palloni
- Valutare traiettorie, distanze, intervalli.

#### PARTECIPARE

- Con motivazione
- Con consapevolezza
- Con spirito di squadra

#### GIOCARE

- Perseguendo l'obiettivo richiesto
- Utilizzando e scoprendo le proprie capacità

#### CONOSCERE

- Lo spazio utilizzato per il gioco
- Il materiale
- Le regole

#### COMPORTRASI

- Con autocontrollo
- Riconoscendo i propri errori
- Rispettando le regole e i compagni.

#### CONTENUTI LEZIONI (Ipotesi)

- Lavori ad andature
- Utilizzo metodo contrasti (veloce-piano, avanti-indietro, dentro-fuori, leggero-pesante...)
- Tipi di corsa, salti, lanci...
- Imitare animali, lavori...
- Giochi di semplice organizzazione
- Lavori con diversi palloni sia singoli che a coppie
- Attività con piccoli e grandi attrezzi

### Classi SECONDE

#### CAMMINARE/CORRERE

- Variare l'esecuzione dei movimenti (tipi di andature)
- Variare le distanze e le direzioni

- Variare le posizioni di partenza
- Rispondere a segnali improvvisi
- Modificare la velocità
- Prolungare il lavoro continuo nel tempo
- Variare il ritmo della corsa in base alle richieste
- Combinare più abilità motorie.

## SALTARE

- Rimbalzare: balzi, saltelli, salti
- Saltare da fermo e in corsa
- Eseguire movimenti combinati: partenze, rincorse, stacco, arrivi, arresti.

## STRISCIARE

- Strisciare liberamente
- Sperimentare modi diversi
- Imitare andature
- Utilizzare in alternanza sottopassaggi e superamenti
- Strisciare sotto, tra, dentro.

## ROTOLARE

- Percepire il passaggio dal moto traslatorio al moto rotatorio
- Prendere coscienza del bacino come baricentro del corpo
- Osservare ed imitare
- Rotolare liberamente
- Rotolare variando: velocità, direzione, rapporto tra i segmenti corporei
- Ruotare, dondolare, rullare
- Capovolgere avanti e indietro: difficoltà, regole, errori, partenze, arrivi, assistenza.

## ARRAMPICARE

- Arrampicarsi sul compagno
- Arrampicarsi su un attrezzo: salire, scendere, traslocazione laterale, attraversare, superare
- Ricercare nuove posizioni del corpo: in sospensione, in quadrupedia, a più appoggi.

## AFFERRARE

- Manipolare diversi tipi di palloni
- Afferrare con diverse parti del corpo
- Afferrare in diversi modi oggetti differenti
- Afferrare in situazioni insolite e mutevoli
- Afferrare variando la posizione del corpo

## LANCIARE

- Lanciare in forma libera
- Manipolare fino a padroneggiare l'attrezzo
- Lanciare da fermo o in movimento: in alto, in basso, avanti, indietro, destra, sinistra
- Lanciare per raggiungere, per superare, per colpire
- Lanciare per colpire un bersaglio.

## PARTECIPARE

- Con motivazione
- Con consapevolezza
- Con spirito di squadra

## GIOCARE

- Perseguendo l'obiettivo richiesto
- Utilizzando e scoprendo le proprie capacità

## CONOSCERE

- Lo spazio utilizzato per il gioco
- Il materiale
- Le regole

## COMPORTARSI

- Con autocontrollo
- Riconoscendo i propri errori
- Rispettando le regole e i compagni.

## CONTENUTI LEZIONI (Ipotesi)

- Lavori ad andature
- Utilizzo metodo contrasti (veloce-piano, avanti-indietro, dentro-fuori, leggero-pesante...)
- Tipi di corsa, salti, lanci...
- Imitare animali, lavori...
- Giochi di semplice organizzazione
- Lavori con diversi palloni sia singoli che a coppie
- Attività con piccoli e grandi attrezzi
- Primi giochi regolamentati.

Le attività sopra esposte saranno sviluppate nelle classi PRIME e SECONDE della scuola. A partire dalle classi TERZE il nucleo centrale delle attività è costituito dall'**AVVIAMENTO AGLI SPORT DI SQUADRA**.

Verranno rinforzate le abilità motorie quali il lanciare e l'afferrare, l'organizzazione nello spazio e la coordinazione dinamica generale, fondamentali prerequisiti per la pratica sportiva.

### Classi TERZE: MINIPALLAMANO

#### Obiettivi

- Sviluppo delle capacità coordinative specifiche e loro perfezionamento
- Sviluppo e perfezionamento dei fondamentali tecnici specifici: palleggio (basso-medio-alto); tiro da fermo in appoggio, in movimento-in elevazione-in tuffo; passaggio e ricezione nelle diverse varianti (arresto e cambio di direzione, dall'alto, dal basso, sottomano, con rimbalzo..) tiro con l'utilizzo delle diverse tecniche specifiche, 3° tempo
- Sapere utilizzare i diversi fondamentali nelle diverse situazioni di gioco
- Organizzazione delle situazioni di gioco in attacco (contropiede, incrocio, attacco organizzato) ed in difesa (difesa a zona o a uomo)
- Conoscenza delle principali regole.

### Classi QUARTE: MINIVOLLEY

#### Obiettivi

- Sensibilizzazione, conoscenza e manipolazione della palla
- Conoscere i diversi fondamentali, come si eseguono ed il loro utilizzo
- Eseguire in modo abbastanza corretto e con crescente sicurezza i fondamentali del palleggio, del bagher e della battuta
- Sapere utilizzare i fondamentali nelle diverse situazioni di gioco
- Sapere passare la palla il più preciso possibile al compagno
- Sapere difendere il proprio spazio
- Conoscere alcune delle regole principali
- Avere la capacità di gestire gli spazi nel gioco 1/1, 2/2, 3/3, 4/4 e 6/6
- Acquisire il concetto di rotazione
- Saper comunicare-interagire con il mio/miei compagni.

### Classi QUINTE: MINIBASEBALL

#### Obiettivi

- Sensibilizzazione, conoscenza e manipolazione della palla
- Saper lanciare, saper afferrare
- Saper eseguire esercizi di presa/lancio in situazioni non abituali tra corpo e spazio
- Prendere confidenza con l'uso della mazza (materiale spugna per uso didattico)
- Conoscere i diversi fondamentali, come si eseguono ed il loro utilizzo

- Avere la capacità di gestire gli spazi
- Conoscere alcune delle regole principali
- Acquisire il concetto di punto e capire quando si verifica il cambio tra attacco e difesa

Al termine del progetto: **PRODOTTI/RISULTATI ATTESI**

- Miglioramento delle capacità coordinative di base e speciali
- Sviluppo delle abilità motorie
- Miglioramento e maggior padronanza dei fondamentali tecnici specifici delle discipline affrontate
- Acquisizione e miglioramento dell'organizzazione di gioco
- Sviluppo della collaborazione e dello spirito di squadra
- Autocontrollo rispetto delle regole e maturazione del comportamento socio-affettivo-relazionale
- Rispetto del compagno e dell'avversario
- Sviluppo di una corretta e consapevole cultura motoria e sportiva

“Grazie alla pratica sportiva si può migliorare se stessi, tentando di superare le proprie limitazioni e debolezze. Essa rappresenta una prova fisica che, esaltando la tenacia, il coraggio e la resistenza, oltre all'ingegnosità, dà all'uomo uno spessore morale. Lo sport, in sintesi, è cercare di andare oltre le proprie possibilità conosciute ma anche oltre al successo e la sconfitta personali”.

Si resta a disposizione per chiarimenti, approfondimenti e confronti.

*Alessandra Aloia*