



da



a



Il nostro programma scolastico regionale motorio e sportivo dai 6 agli 11 anni

QUARTA Classe

U.S.R. CALABRIA - Coordinamento Educazione motoria, fisica e sportiva Settore Educazione alla Salute



Il percorso progettuale **"Una Regione in Movimento"** propone suggerimenti metodologico-didattici finalizzati al raggiungimento dei traguardi per lo sviluppo di competenze previsti dalle Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione al termine della scuola primaria, a supporto dei docenti nella declinazione dei contenuti e delle competenze attraverso quattro obiettivi di apprendimento che rappresentano i nuclei fondanti dell'educazione fisica ed hanno potere strutturante e generativo di conoscenze:

- ✓ il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo;
- ✓ il linguaggio del corpo come modalità espressivo-comunicativa;
- ✓ il gioco, lo sport, le regole ed il fair play;
- ✓ salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

U.S.R. CALABRIA - Coordinamento Educazione motoria, fisica e sportiva
Settore Educazione alla Salute

Finalità ed obiettivi



- ☺ contribuire ad innalzare gli standard di apprendimento degli alunni;
- ☺ potenziare la **quantità** e la **qualità** di movimento dai 5 agli 11 anni come prerequisito per affrontare le attività sportive nella scuola secondaria;
- ☺ rendere facili le scelte salutari;
- ☺ rendere attivo fin dalla scuola dell'infanzia lo stile di vita da conservare per tutta la vita con futuri vantaggi in termini di benessere e di economia.

Il percorso progettuale **“Una Regione in Movimento”** ricerca la **continuità** nella pratica delle attività motorie scolastiche affinché gli effetti positivi abbiano ricaduta sia sul piano educativo che su quello della promozione della salute, dell' efficienza fisica, della motivazione intrinseca al movimento e della stima di sé contribuendo a sviluppare le competenze motorie in età evolutiva e ad acquisire stili di vita attivi.

GIOCOATLETICA-GYM



Corse, salti, lanci e gli elementi di base della ginnastica:

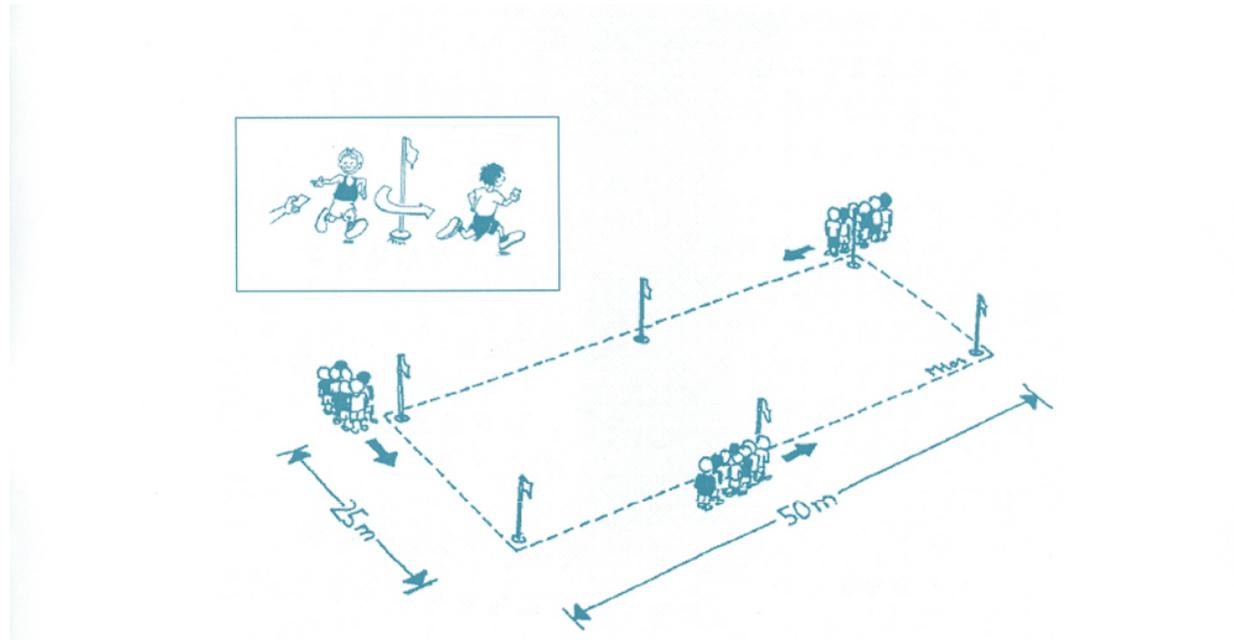


più di un'ora al giorno per imparare a rispettare e tutelare il proprio corpo.

Di cosa parliamo?

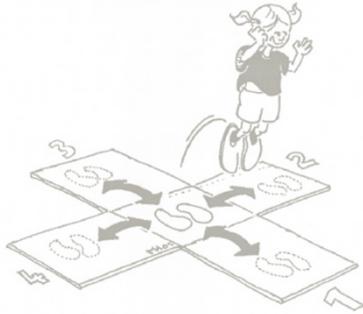
Il progetto GiocoAtletica-Gym da' continuità al programma avviato in seconda classe adeguando i contenuti motori dell'atletica e della ginnastica all'età dei ragazzi e riproponendoli variandone la quantità e la qualità.

Obiettivo finale: 8' di corsa di resistenza



- I bambini vengono gradualmente abituati a correre in fila sul perimetro massimo a disposizione (cortile, palestra) per 8 minuti.

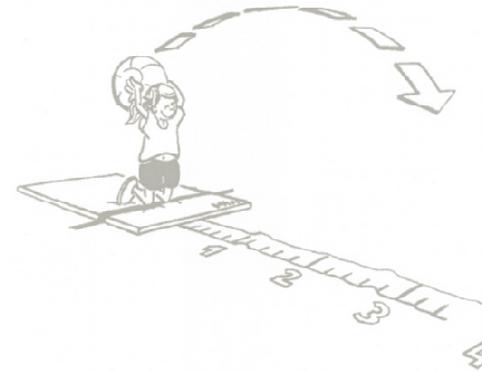
Il grillo pazzo: Saltelli a croce



Saltelli con la funicella



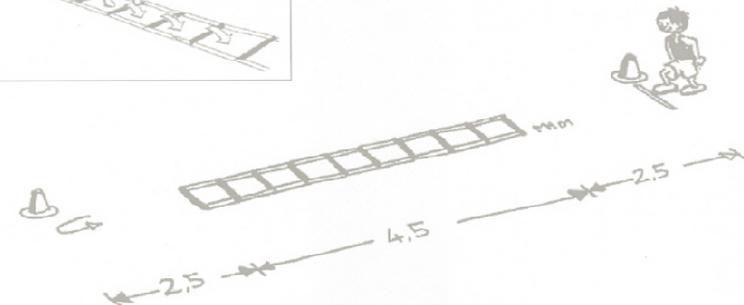
Lancio della palla medica (1 Kg)



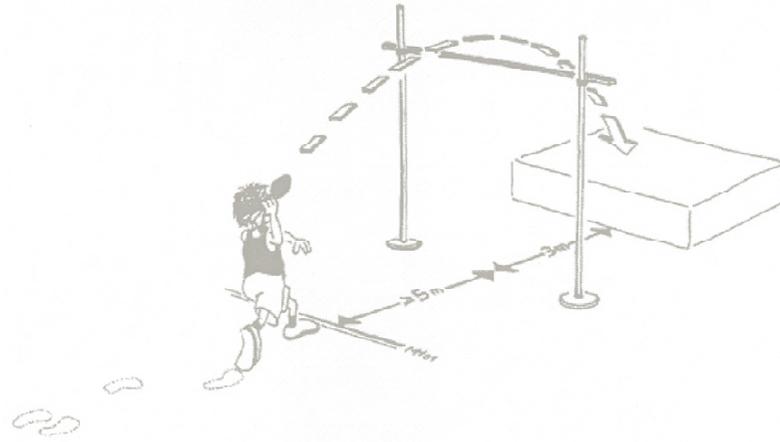
Una classe di rane: serie di salti in avanzamento



Serie di appoggi rapidi



Lancio di precisione



- Predisporre una barriera sufficientemente alta (minimo due metri) a circa 5 metri dalla linea di lancio. A tre metri dalla barriera collocare un tappetino che costituirà la zona di caduta.
- Il bambino, con tre passi di rincorsa, effettua un lancio del vortex cercando di farlo ricadere sul tappetino rispettando la linea di lancio. (2 punti)
- Non è attribuito alcun punto in caso contrario.
- Ogni bambino ha a disposizione due lanci.

Lancio all'indietro della palla medica



Predisporre a terra una linea di lancio e un riferimento metrico sul pavimento (ogni cm 50).

In piedi e di spalle, talloni dietro la linea di lancio. Il bambino prima piega leggermente le gambe (caricamento) e subito dopo distendendole lancia rapidamente la palla medica, con entrambe le mani, in alto sopra la testa. Non si deve con i piedi oltrepassare la linea di lancio. Ogni bambino effettua due prove. Si sommano infine le migliori prestazioni di tutti gli alunni.



da



a

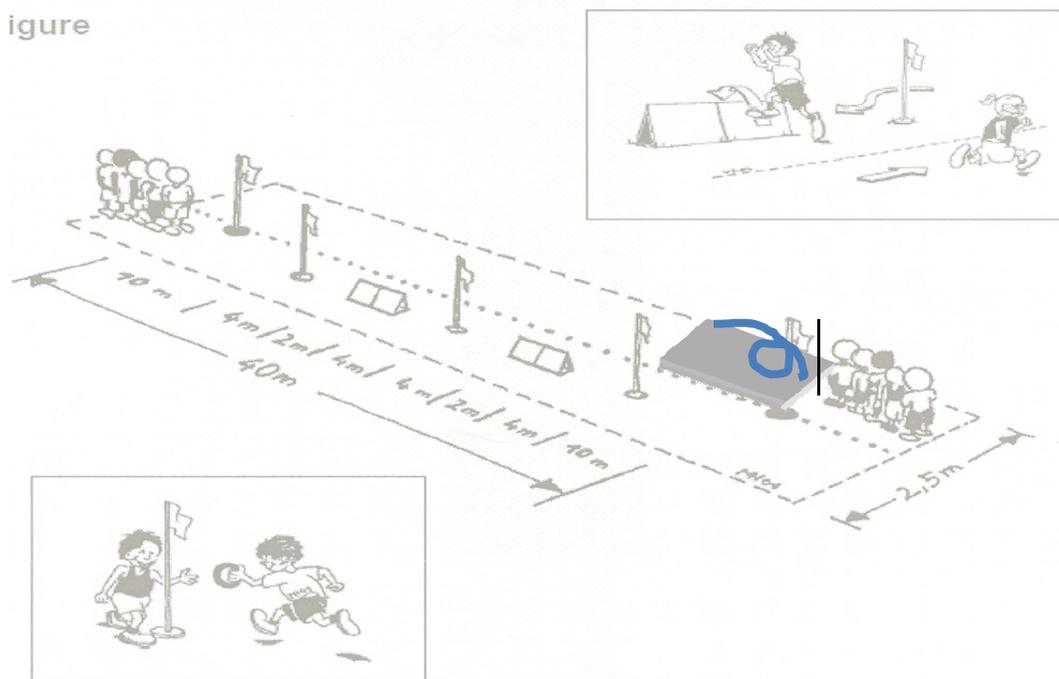


GIOCHI di **PRIMAVERA** (15-30 marzo 2016)

QUARTA Classe

Staffetta mista velocità

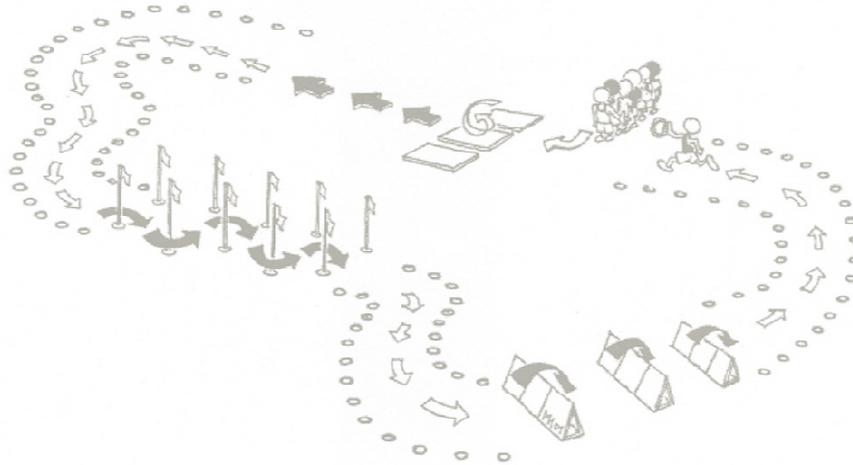
figure



La classe viene divisa in due gruppi posti frontalmente dietro un cono. Sono necessarie due corsie. Una con ed una senza ostacoli (3-4). Si corre come una regolare staffetta, prima la distanza con ostacoli e poi quella senza passando sempre il testimone al compagno successivo. La staffetta si conclude quando ciascun componente della classe ha corso entrambe le frazioni.

Misurare il tempo complessivo della classe.

Formula Uno



- **Predisporre un circuito contenente tre stazioni (una capovolta avanti su tappetino, uno slalom tra cono e una serie di tre ostacoli da superare. E' fondamentale prevedere una esecuzione in parallelo per ridurre i tempi di attesa. La distanza tra una stazione e l'altra è di circa 10 metri, la forma del percorso può essere circolare o comunque non rettilineo.**
- **Il percorso si effettua come una staffetta con cambio del testimone.**



da



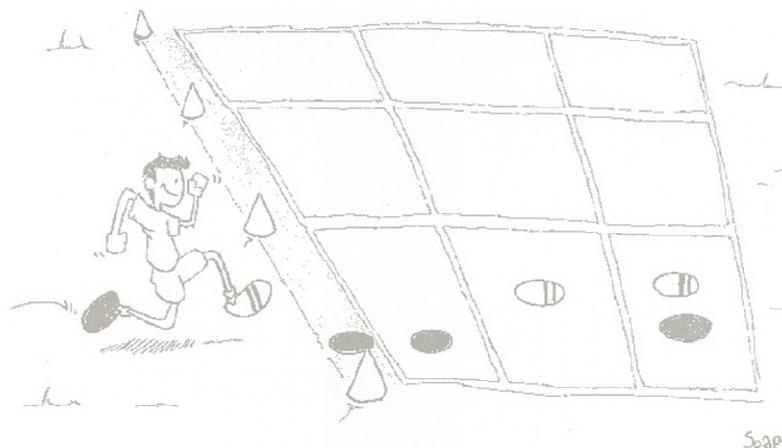
a



GIOCHI di **FINE ANNO** (29 maggio-4 giugno 2016)

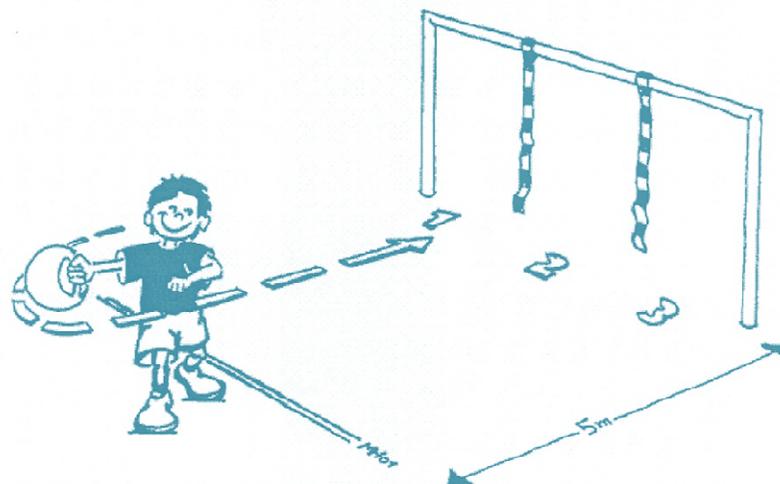
QUARTA Classe

Salto Triplo in Area Delimitata



- Predisporre una griglia come da figura di dimensioni adeguate all'età e al livello dei bambini. In alternativa utilizzare dei cerchi. Dopo una rincorsa di circa cinque metri il bambino effettua il salto atterrando con la stessa gamba dello stacco, seguito da un passo e atterraggio sull'altra gamba e chiudendo con un balzo e atterraggio su entrambe le gambe.
- La misurazione avviene sull'asse centrale della griglia o dei cerchi. Il bambino ha a disposizione due prove; la migliore prestazione verrà sommata a quella dei compagni, costituendo quindi il risultato finale della classe.
- Per i bambini di 7/8 anni la prova si svolge sui primi due spazi della griglia, mentre i bambini di 9/10 anni utilizzeranno tutti e tre gli spazi. La tabella dei punteggi per i bambini di 7/8 anni prevede: 1m=1 punto; 1,25m=2 punti; 1,50m = 3 punti . Per i bambini di 9/10 anni avremo: 1,50m = 1 punto; 1,80m = 2 punti; 2,15m = 3 punti.

Lancio con rotazione



- Predisporre a terra una linea di lancio e a 5 metri di distanza tre settori di uguale ampiezza (esempio: una porta di calcio divisa in tre zone con delle funicelle legate alla traversa). Il bambino si dispone di fianco alla linea di lancio con i piedi leggermente divaricati, dietro la stessa linea. Il bambino impugna una palla con maniglia (o un oggetto simile) ed effettuando con il braccio disteso una oscillazione laterale dell'attrezzo (tipo lancio del disco o del tennista quando colpisce con la racchetta la pallina) lo lancia cercando di attraversare il settore corrispondente all'arto di lancio (braccio destro – settore a destra / braccio sinistro – settore a sinistra). Se ci riuscirà avrà tre punti, due se l'attrezzo attraversa la zona centrale, un punto se attraversa la zona opposta al braccio di lancio. Ogni bambino avrà a disposizione due lanci. Nel caso in cui il bambino sbaglia il lancio (ciò avviene quando l'attrezzo non raggiunge uno dei tre settori o urta la funicella che divide gli stessi) avrà a disposizione un altro lancio.
- La migliore prestazione tra i due lanci per ogni lanciatore verrà conteggiata per la prestazione finale della classe.

