



da



a



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

SECONDA 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

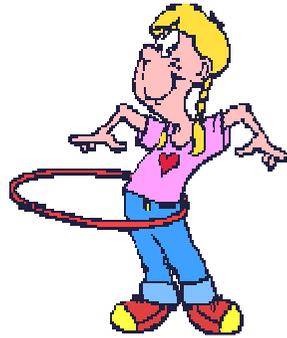
Finalità ed obiettivi



- ☺ 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.

GIOCOGYM-ATLETICA



Il progetto GiocoGym-Atletica prende spunto dal progetto internazionale della I.A.A.F. (International Association of Athletics Federation) “Kid’s Athletics” ed è rivolto agli alunni di seconda classe della scuola elementare, integrato dagli elementi di base della ginnastica:

- capovolta avanti;
- propedeutici alla ruota;
- traslocazione all’indietro in equilibrio;
- salto giro in volo (360°).



Di cosa parliamo?

E' articolato in base alle seguenti parole-chiave:

- **semplicità** (attività possibile anche in spazi limitati);
- **sicurezza** (gli attrezzi sono leggeri e annullano la possibilità di farsi male);
- **divertimento** (attraverso il gioco i bambini avranno l'opportunità di esprimere liberamente e gioiosamente la propria persona);
- **ginnastica e atletica** (i gesti naturali del correre, lanciare e saltare per familiarizzare con gli elementi di base della ginnastica);
- **socializzazione** (svolgimento delle attività insieme agli altri e dove le prove da superare sono un mezzo e non un fine);
- **entusiasmo** (trasmesso dal docente al discente).

Quali sono gli obiettivi?

- responsabilizzare i ragazzi nel farli partecipare all'organizzazione delle prove;
- coinvolgere tutti i ragazzi, maschi e femmine, indipendentemente dal loro livello fisico e renderli attivi allo sforzo collettivo della classe;
- fare scoprire e dare una nuova immagine della ginnastica e dell'atletica in modo ludico e in uno spirito di cooperazione.

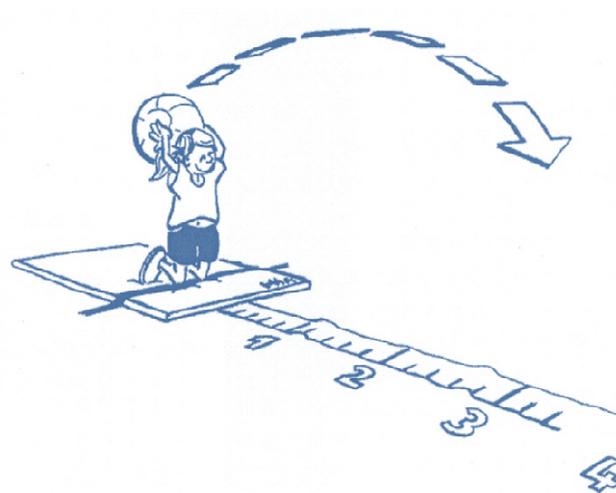
Finalità pedagogiche

Attività fisica e salute: il progetto GiocoGym-Atletica ha lo scopo di motivare i ragazzi a praticare un'attività fisica.

Conoscenza del proprio corpo e coordinazione motoria sono alla base del progetto;

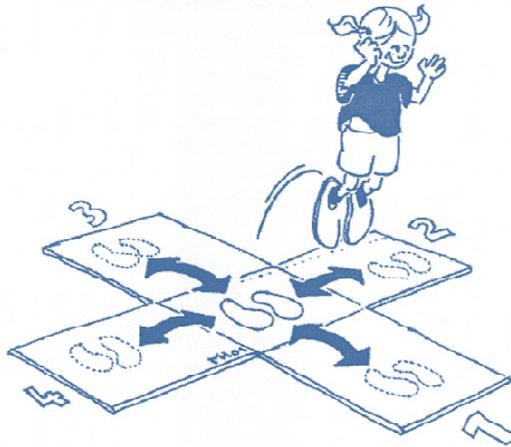
Socializzazione, inclusione: ogni ragazzo, qualunque sia il livello atletico e indipendentemente dal sesso, apporta il proprio contributo al risultato del gruppo.

Lancio del pallone



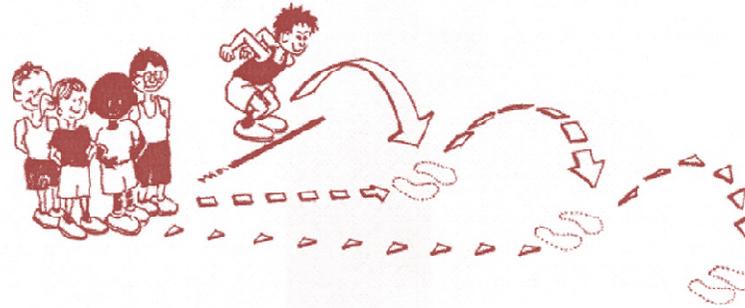
- Predisporre un riferimento metrico sul pavimento (ogni cm.50). In ginocchio, sul tappetino dietro la linea di lancio. Da braccia in alto, spostare le mani dietro il capo per lanciare a due mani il pallone avanti-alto.
- Sommare le singole misure dei ragazzi per misurare l'incremento di forza degli arti superiori della classe.

Il grillo pazzo: Saltelli a croce



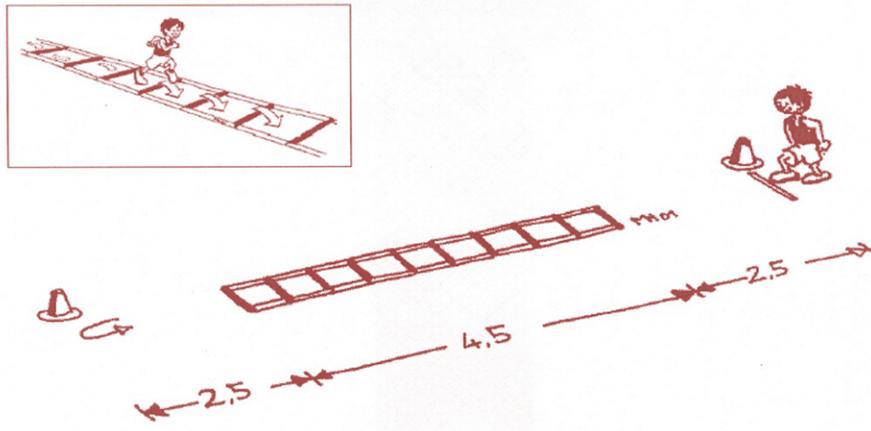
- Saltelli a due piedi con cambio di direzione: partendo e passando sempre dal centro, si salta avanti, a sinistra, indietro e a destra.
- Ricercare la rapidità di esecuzione.
- L'esercizio viene proposto in coppia: un bambino salta mentre l'altro conta il numero dei saltelli in un tempo stabilito non superiore ai 30".

Una classe di rane : Serie di salti in avanzamento



- Predisporre un riferimento metrico sul pavimento (ogni cm.50). La classe è in riga: il primo bambino si posiziona appena dietro la linea di partenza e, piegandosi sulle gambe, effettua un salto a rana a piedi pari. Rimane fermo nella posizione raggiunta e viene affiancato dal secondo compagno. Quest'ultimo, a sua volta, effettua il suo salto e così via fino a che tutti i componenti della classe svolgono l'attività. La misura totale raggiunta costituisce la prestazione della classe da migliorare con l'allenamento.

Serie di appoggi rapidi



L'attività è proposta suddividendo la classe in molte file di pochi bambini, ma anche, misurando il tempo totale, come verifica mensile o bimestrale dell'incremento della velocità di esecuzione della classe.

Tra due coni posti a circa 9,5 di distanza, segnare sul pavimento 9 caselle da cm.50 ciascuna. Il primo bambino si posiziona appena dietro la linea di partenza e, al via, corre velocemente sulle caselle, senza calpestare le linee, fino al secondo cono. Questo viene toccato con una mano e l'esercizio viene ripetuto ritornando al primo cono.



Saltelli con la funicella



- Saltare per più volte possibile una funicella senza inciampare.
- Rilevare ogni due mesi, come misura della classe, la somma dei saltelli consecutivi effettuati da ciascun bambino in 15 secondi.



da



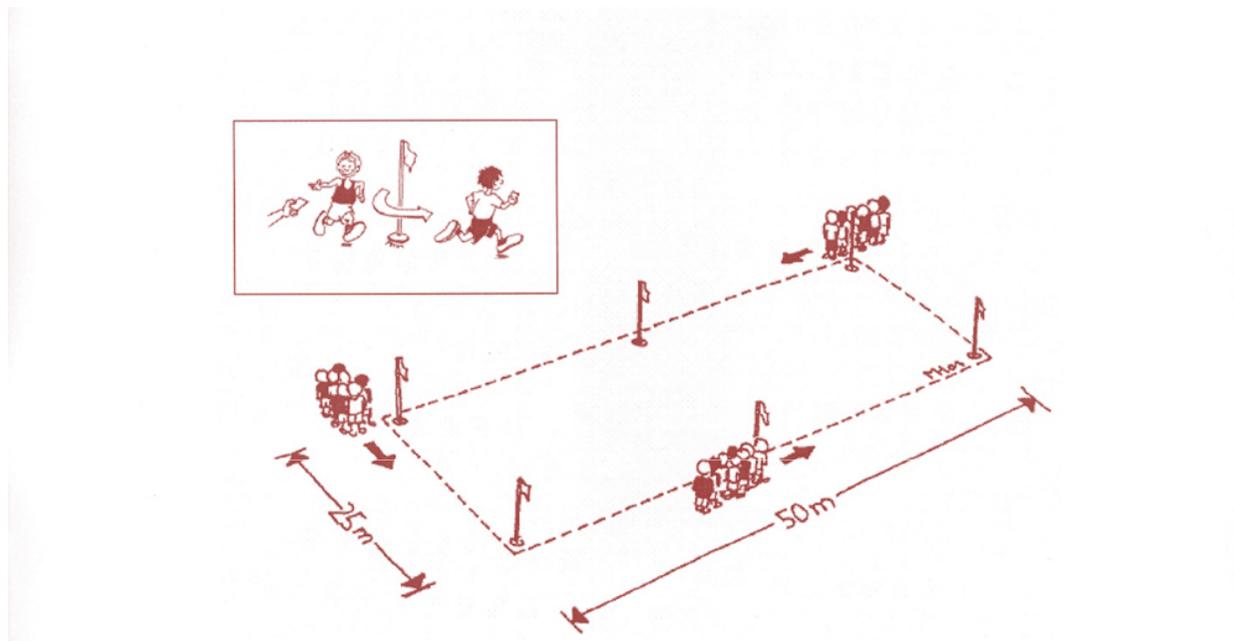
a



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

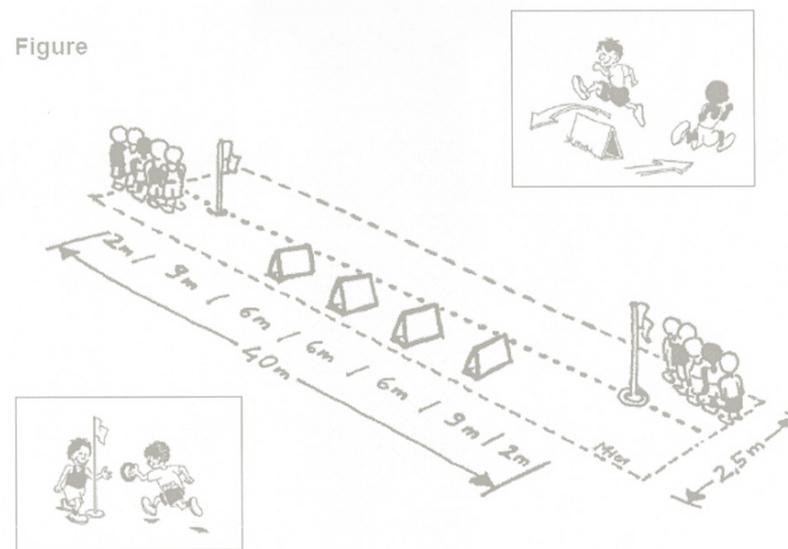
SECONDA Classe

Obiettivo finale: 4' di corsa di resistenza



- I bambini vengono abituati a camminare in fila sul perimetro massimo a disposizione (cortile, palestra) per 4 minuti.
- Il ritmo di passo viene gradualmente aumentato fino alla corsa passando dal passo sostenuto della marcia per 4 minuti.

Staffetta mista velocità



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.



da



a



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

SECONDA Classe

percorsi classi seconde

A₁

B₁

C₁

D₁

E₁

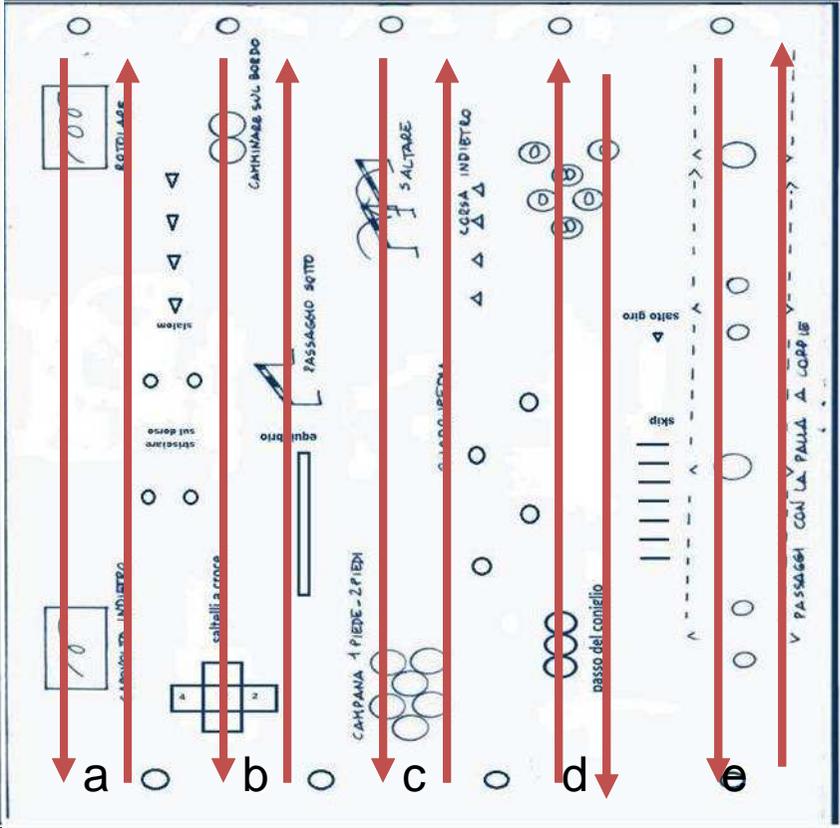
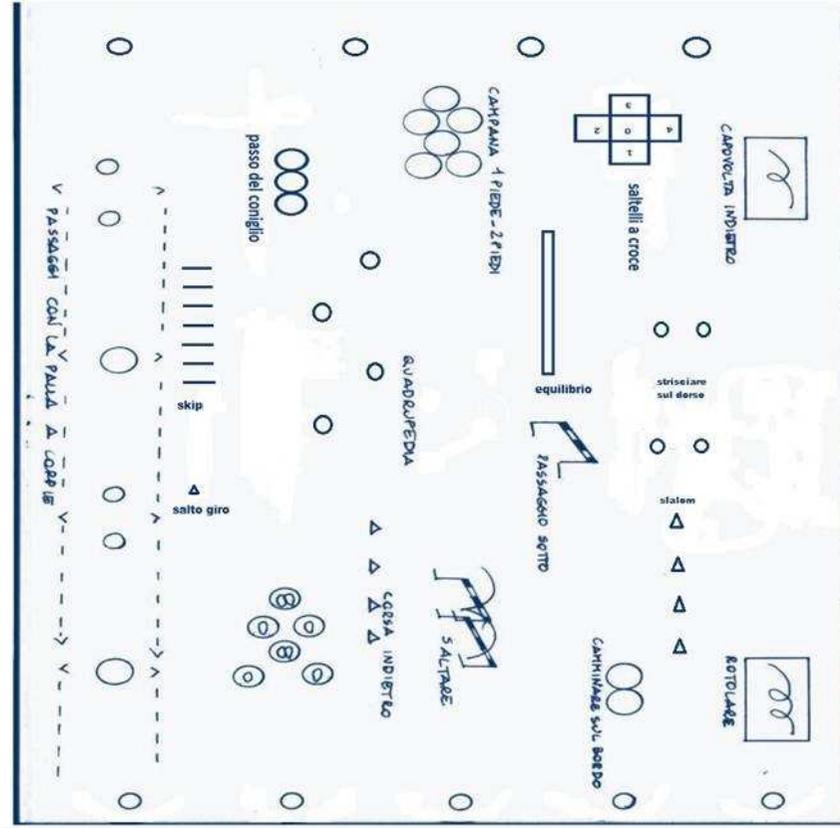
F₁

G₁

H₁

I₁

L₁



A₂

B₂

C₂

D₂

E₂

F₂

G₂

H₂

I₂

L₂

