



**UFFICIO di COORDINAMENTO  
per l' EDUCAZIONE MOTORIA, FISICA e SPORTIVA**

# **UNA REGIONE in MOVIMENTO**

**SCUOLA PRIMARIA  
IV Classe**

SCUOLA  
PRIMARIA  
Quarta classe  
019159 019226



# GIOCOATLETICA-GYM



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

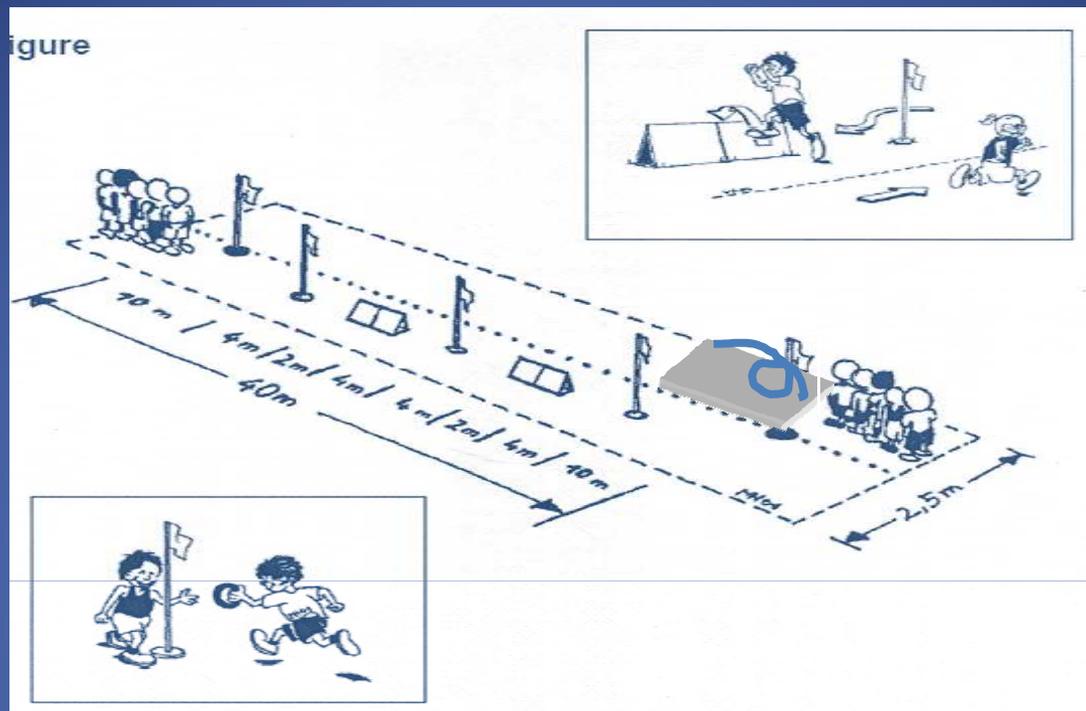


più di un'ora al giorno per  
imparare a rispettare e  
tutelare il proprio corpo.

# 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.

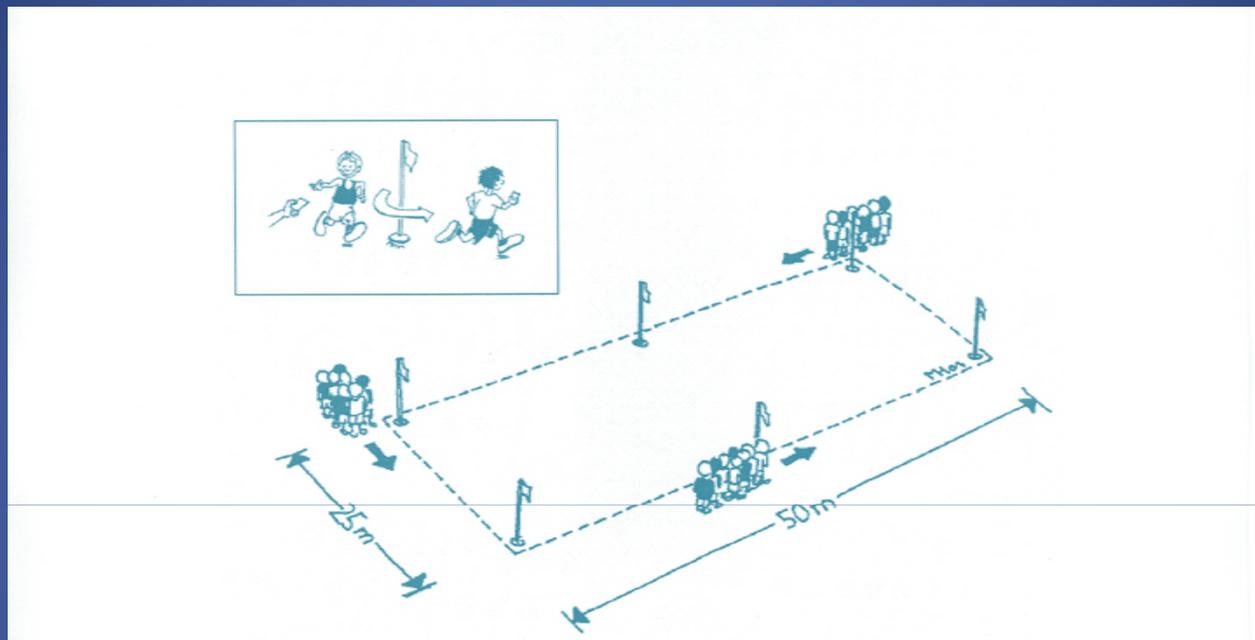
# Staffetta mista velocità



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.

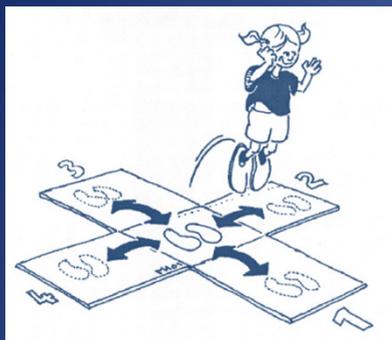
Misurare il tempo complessivo della classe.

# 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.

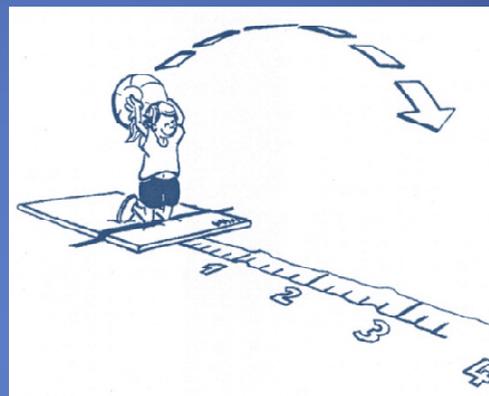
## Il grillo pazzo: Saltelli a croce



## Saltelli con la funicella



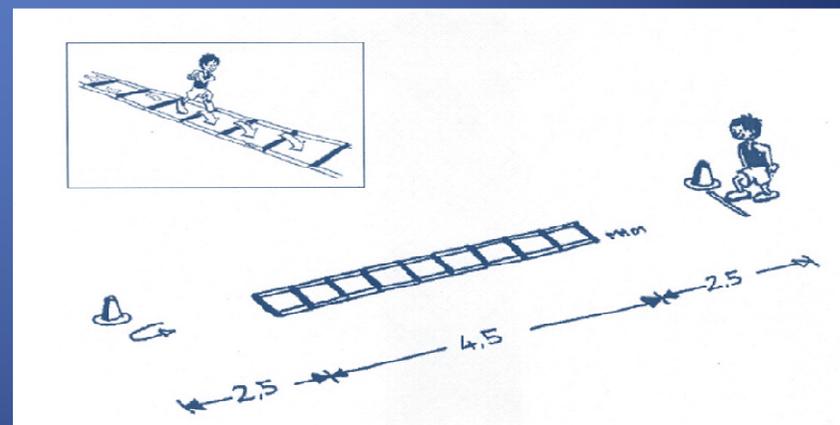
## Lancio della palla medica (1 Kg)



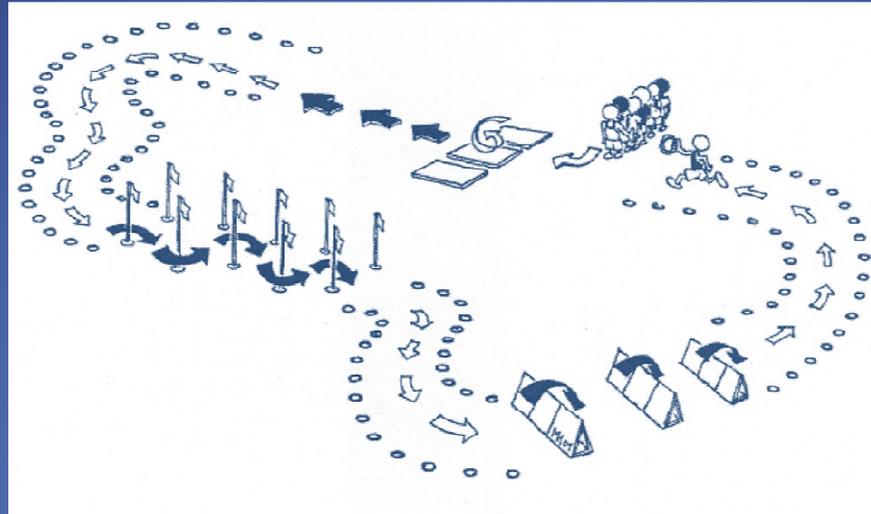
## Una classe di rane: serie di salti in avanzamento



## Serie di appoggi rapidi

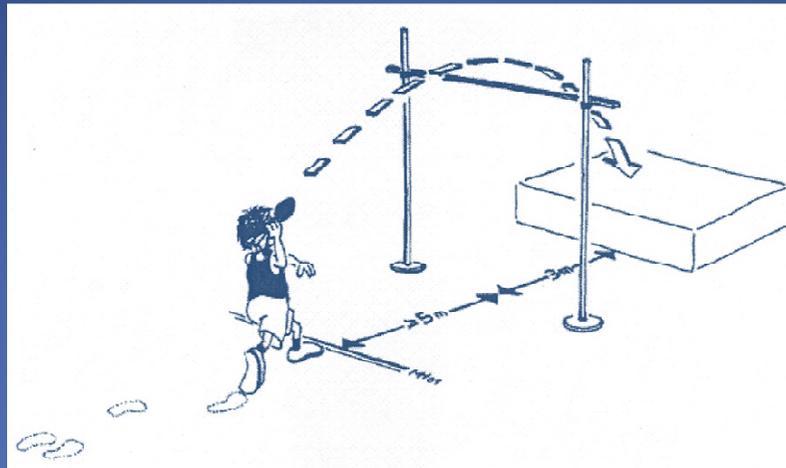


# Formula Uno



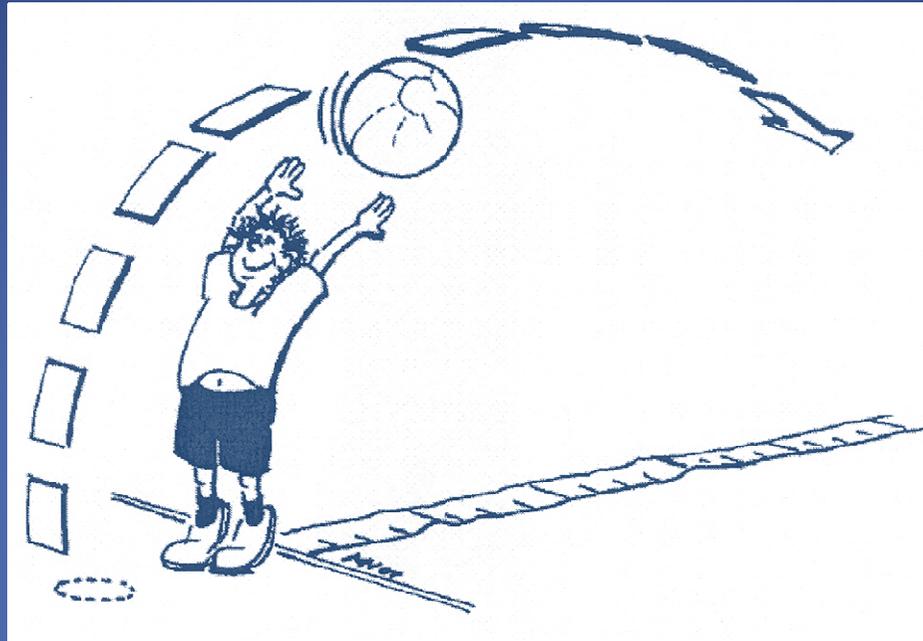
- Predisporre un circuito contenente tre stazioni (una capovolta avanti su tappetino, uno slalom tra coni e una serie di tre ostacoli da superare. E' fondamentale prevedere una esecuzione in parallelo per ridurre i tempi di attesa. La distanza tra una stazione e l'altra è di circa 10 metri, la forma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

# 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).

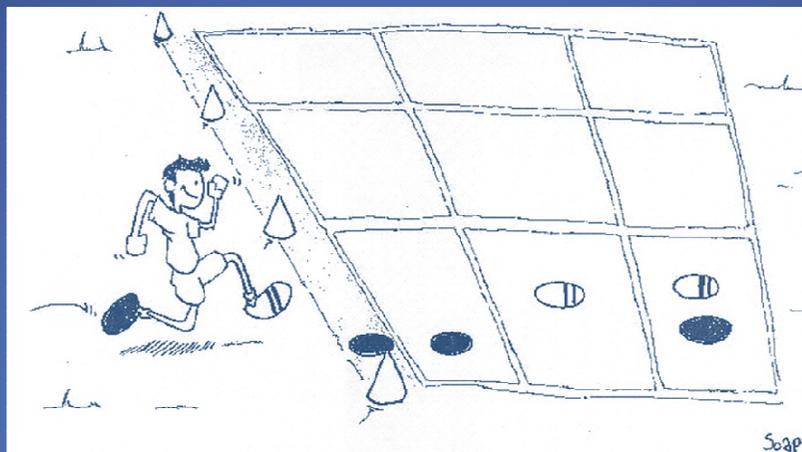
In piedi e di spalle, talloni dietro la linea di lancio. Il bambino prima piega leggermente le gambe (caricamento) e subito dopo, distendendole, lancia rapidamente la palla medica, con entrambe le mani, in alto sopra la testa. Non si deve, con i piedi, oltrepassare la linea di lancio. Ogni bambino effettua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

## 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 sbagli 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.

## Salto Triplo in Area Delimitata



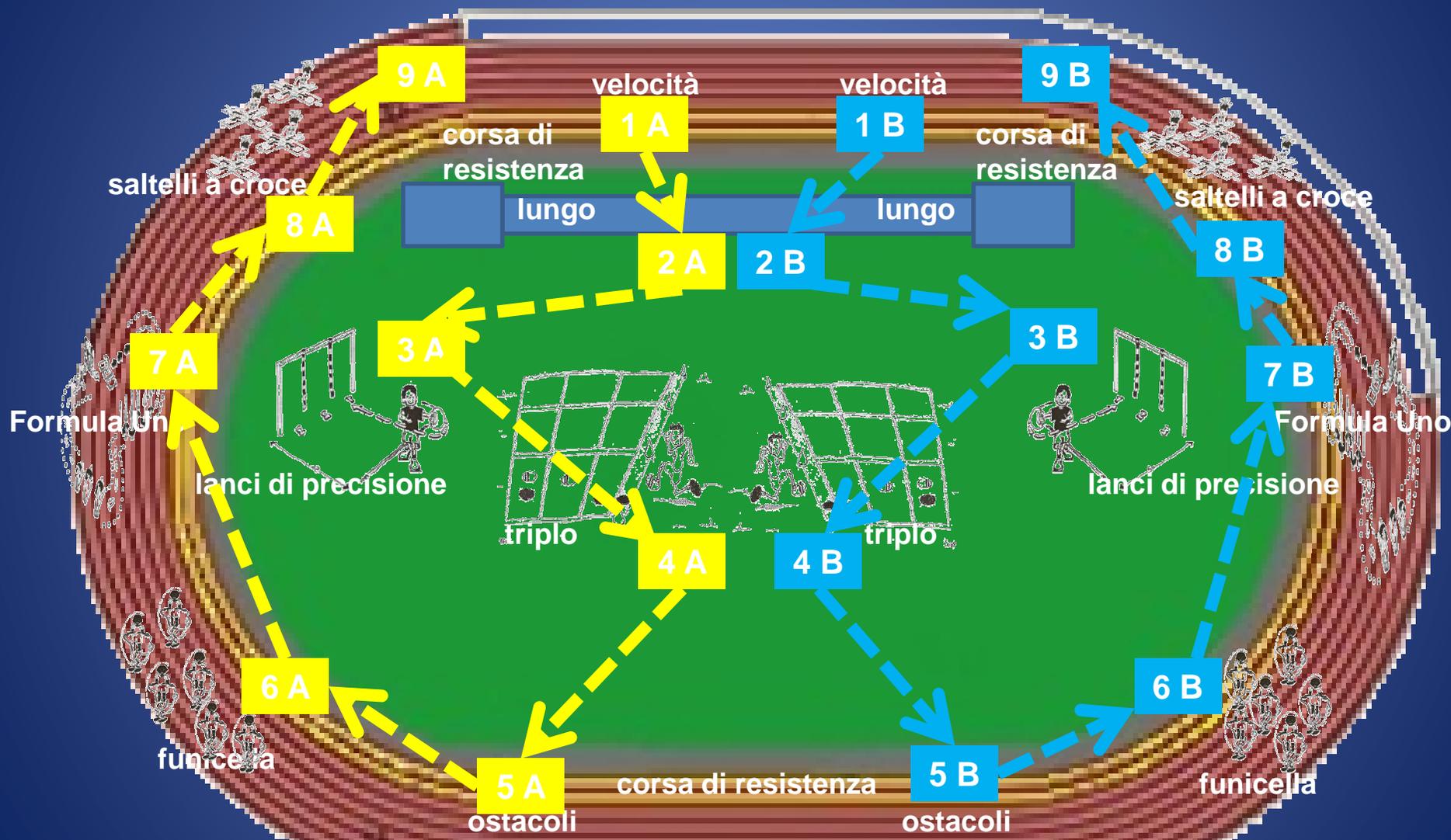
- Predisporre una griglia come da figura di dimensioni adeguate all'età e al livello dei bambini. In alternativa utilizzare dei cerchi. Dopo una rincorsa di circa cinque metri, il bambino effettua il salto atterrando con la stessa gamba dello stacco, seguito da un passo e atterraggio sull'altra gamba 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 9/10 anni utilizzeranno tutti e tre gli spazi. La tabella dei punteggi per i bambini di 9/10 anni prevede:
  - 1,50m = 1 punto;
  - 1,80m = 2 punti;
  - 2,15m = 3 punti.

LA SCHEDA di CLASSE	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Saltelli con la funicella (sommare i saltelli effettuati in 15")					
Il grillo pazzo (sommare i saltelli effettuati in 15")					
Una classe di rane (annotare la misura totale raggiunta dalla classe da migliorare con l'allenamento.)					
Lancio all'indietro della palla medica (sommare le singole misure dei ragazzi per misurare l'incremento di forza degli arti superiori della classe)					
Staffetta mista velocità (tempo complessivo per misurare l'incremento di velocità della classe)					



# GIOCOALTLETICA-GYM CLASSI QUARTE

## ESEMPIO di DISPOSIZIONE In CAMPO



velocità

lungo

lanci di  
precisione

triplo

ostacoli

funicella

formula  
uno

saltelli a  
croce

resistenza

# GIOCOATLETICA-GYM CLASSI QUARTE

## ESEMPIO di DISPOSIZIONE in CAMPO

459 alunni – 26 scuole

