

UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE per la CALABRIA



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

U.S.R. CALABRIA

Coordinamento Educazione motoria, fisica e sportiva Settore Educazione alla Salute

UNA REGIONE IN MOVIMENTO
Il nostro impegno costante per il benessere degli alunni calabresi attraverso un percorso di attività motorie e sportive differenziato per classe

Ufficio Scolastico Regionale
COORDINAMENTO EDUCAZIONE MOTORIA, FISICA E SPORTIVA

SCUOLA DELL'INFANZIA
DIDATTICO A STAR/BENE - GIOCOTIM-ATLETICA

SCUOLA PRIMARIA
Prime e seconde classi
DIDATTICO A STAR/BENE - GIOCOTIM-ATLETICA

Terze classi
ORIENTEERING
e
L'ORA DI MOVIMENTO

Quarto classi
GIOCOATLETICA

Quinte classi
GIOCOSPORT

Minivolley e Minibasket

S.S. PASQUOLI ALIBRIO

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.

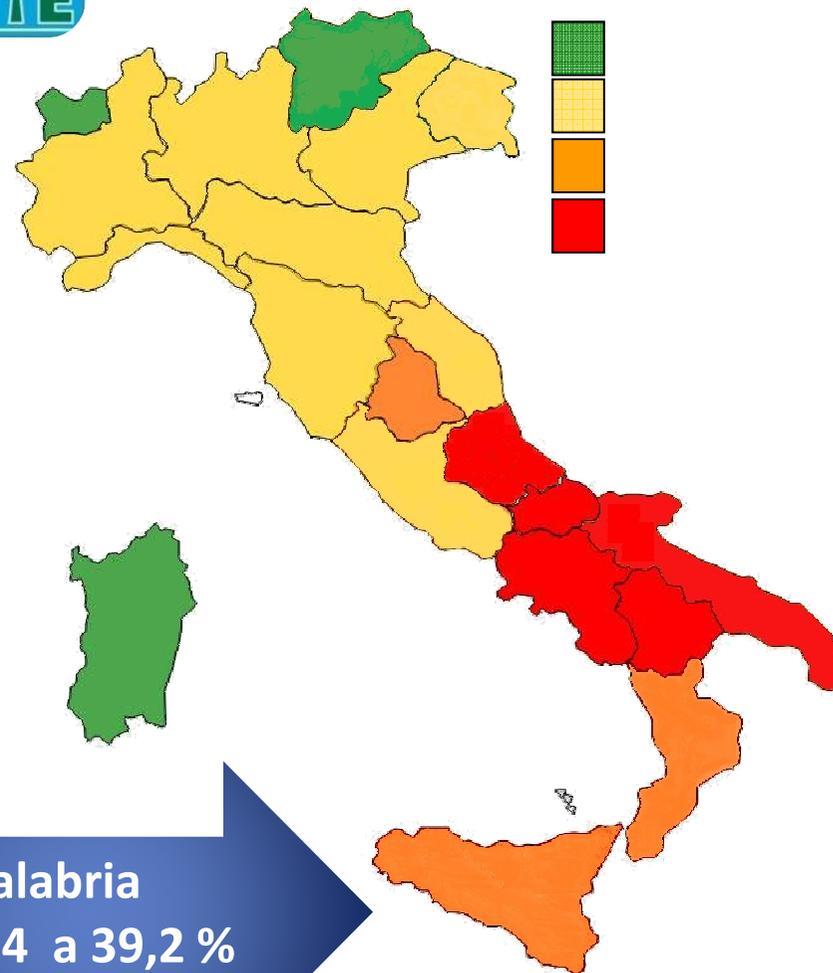
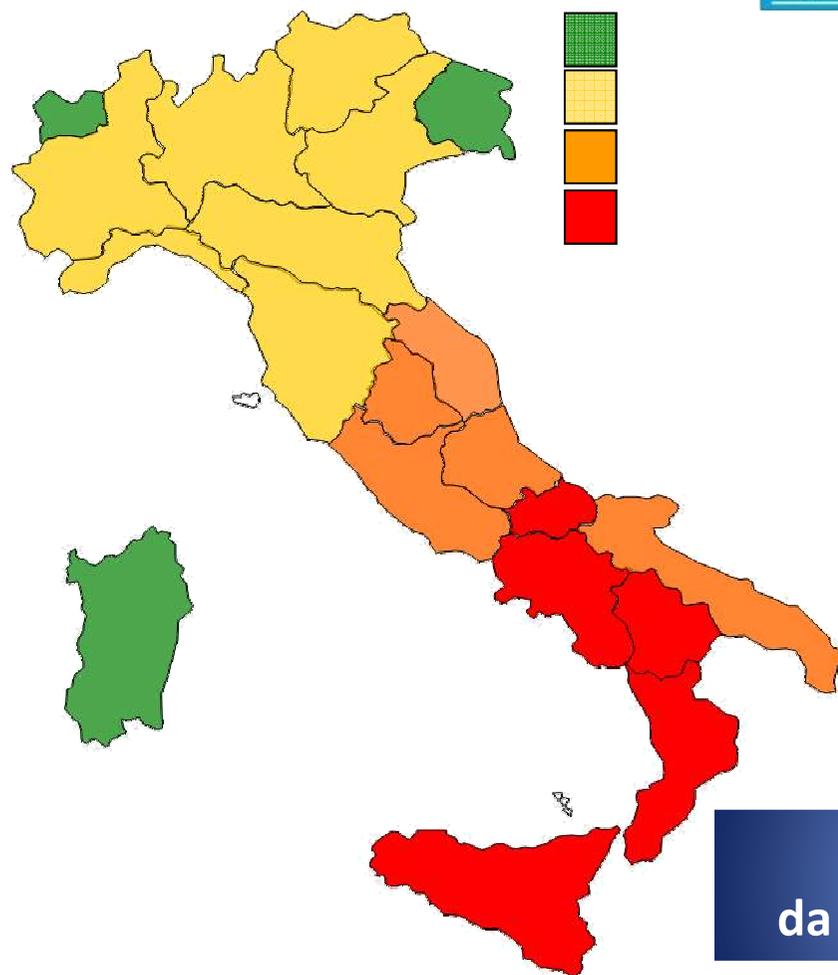
Il percorso progettuale **"Una Regione in Movimento"** ricerca la **continuità** nella pratica delle attività motorie scolastiche affinché gli effetti positivi abbiano ricaduta sia sul piano educativo che su quello della promozione della salute, dell'efficienza fisica, della motivazione intrinseca al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

Sovrappeso e obesità per regione bambini di 8-9 anni

I Risultati
dell'indagine 2010



I Risultati
dell'indagine 2012



Calabria
da 41,4 a 39,2 %



salute a scuola

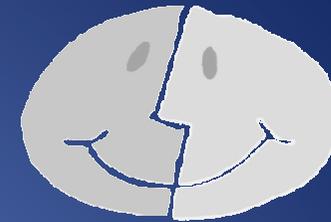
alimentazione

attività motoria

giochiam a star bene



giochiamo a star bene



E' una attività interdisciplinare che mette al centro dell'attenzione i bambini con la loro necessità di movimento, di apprendimento, di gioco.

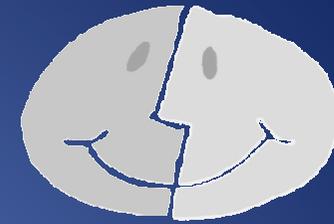
La proposta progettuale coinvolge tutta la classe durante l'orario curriculare e, con le caratteristiche di un laboratorio, mette in condizione tutti i bambini di costruire attrezzi *ad hoc* e, soprattutto, di utilizzarli in palestra.

Le condotte motorie di base, nelle forme più variate di direzione, ritmo, velocità, equilibrio e coordinazione saranno i contenuti di vari percorsi motori che porteranno a costruire, durante l'ora di attività motoria, una piramide alimentare.

Qualche piccola regola rende i bambini tutori dell'attività favorendo l'autodisciplina e la responsabilizzazione, elementi fondamentali del vivere insieme.



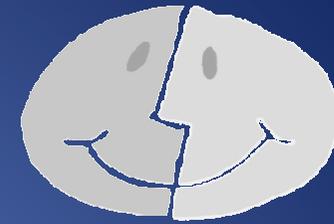
giochiamo a star bene



deve essere strutturato come un progetto annuale poiché solo il carattere di continuità può favorire l'acquisizione dell'alfabeto motorio e il consolidamento di regole sane come l'importanza di consumare la prima colazione, di saper scegliere merende ed evitare i fuori pasto, di muoversi con regolarità per gettare le basi di uno stile di vita sufficientemente attivo e contribuire a creare quella abitudine al movimento indispensabile per il benessere e la tutela della salute.



giochiamo a star bene



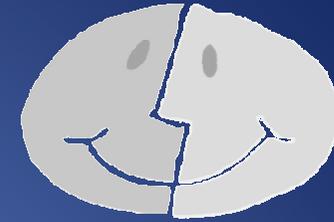
ha la caratteristica di svolgersi in cinque momenti fondamentali:

- 1. suscitare l'interesse dei bambini attorno a comportamenti in linea con il concetto di "star bene"**
- 2. realizzare un'attività pratica (grafica, manipolativa, creativa) a tema con l'argomento**
- 3. sviluppare l'argomento quotidianamente sostenendo quei concetti/esperienza che vanno conosciuti e verificati di giorno in giorno**
- 4. tradurre quanto proposto con linguaggi diversi (dal verbale al musicale, al mimico-gestuale)**
- 5. è la proposta del gioco motorio per verificare quanto appreso e quanto ancora da apprendere**





giochiamo a star bene



1. suscitare l'interesse dei bambini attorno a comportamenti in linea con il concetto di "star bene"

Ai bambini piace correre, saltare, arrampicarsi, giocare e mettere continuamente alla prova abilità e forze fisiche (gioco ginnastica). L'attività motoria si ricollega all'impulso spontaneo al gioco dei bambini.

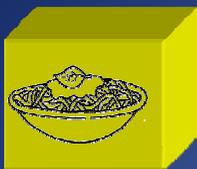
L'importanza di questo strumento nella formazione psico-fisica e nei processi di apprendimento e socializzazione ci consente di motivare tutti i bambini e, attraverso percorsi motori basati sul gioco e una didattica interdisciplinare, di avvicinarli in modo positivo al consumo di verdura e frutta creando i presupposti all'esercizio di attività di movimento nel tempo libero.



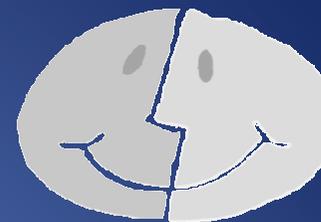
Osservare, descrivere, confrontare elementi della realtà circostante:

per esempio, distinguere gli alimenti di origine vegetale da quelli di origine animale cogliendone somiglianze e differenze e operando classificazioni secondo criteri diversi come il colore, la forma, la dimensione, il sapore, il periodo dell'anno.

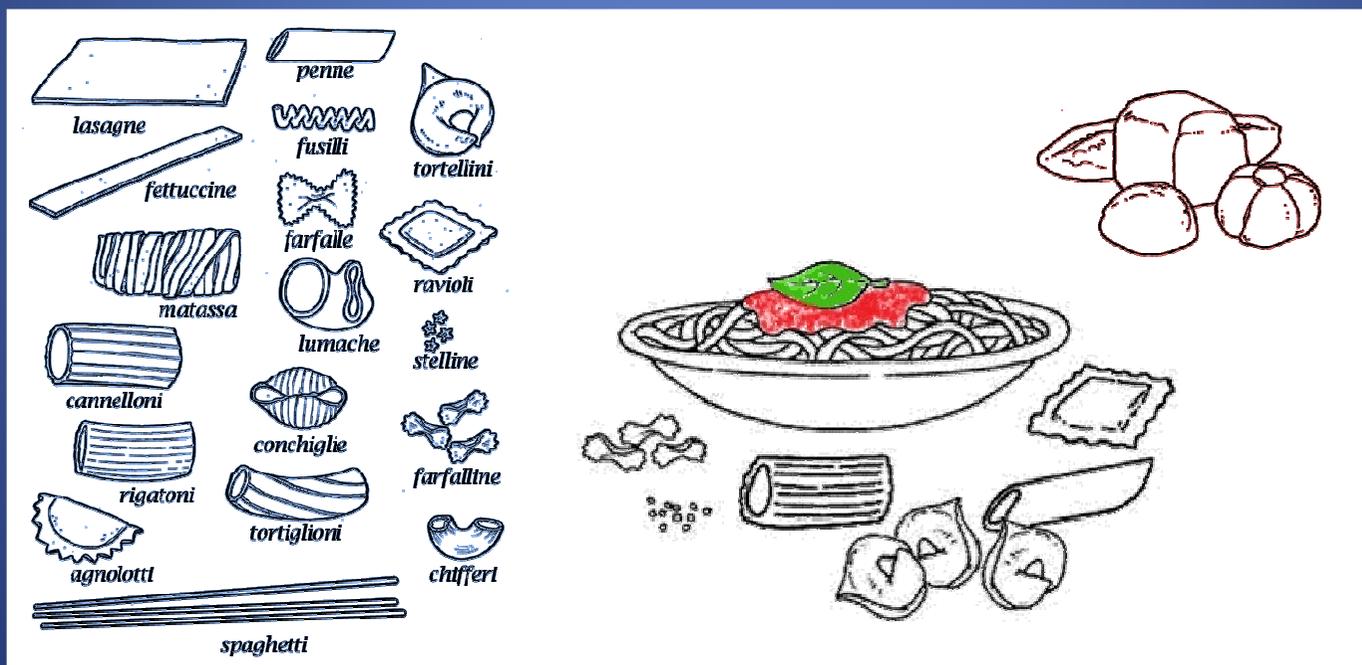




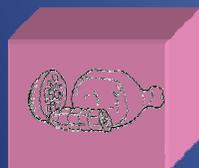
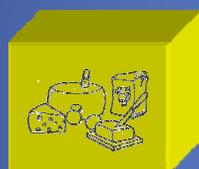
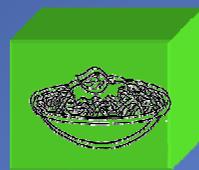
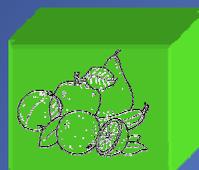
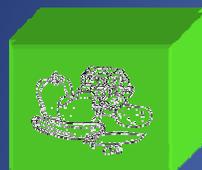
giochiamo a star bene



2. realizzare un'attività pratica (grafica, manipolativa, creativa) a tema con l'argomento

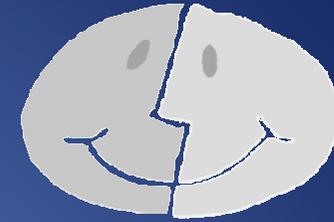


giochiamo a star bene





giochiamo  *a star bene*



3. sviluppare l'argomento quotidianamente sostenendo quei concetti/esperienza che vanno conosciuti e verificati di giorno in giorno

Invogliare i bambini a sperimentare il piacere del movimento e la sua utilità: proporre momenti di riflessione sull'attività motoria anche nel corso delle lezioni in altre discipline, può costituire un momento importante per imparare a rispettare il proprio corpo quotidianamente.

Proposte di attività per bambini di prima classe:

attività introduttive con esercizi individuali, a coppie e a gruppo a carattere ludico e cognitivo; attività mirate all'acquisizione di elementi di tecnica sportiva; attività per lo sviluppo delle capacità coordinative con esercizi che evidenzino aspetti cognitivi;



giochiamo a star bene



Proposte di attività per bambini di prima classe:

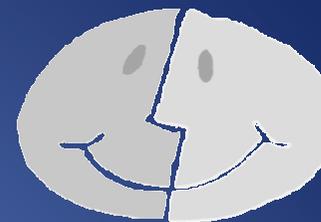
capovolta avanti con assistenza, traslocazione all'indietro su una linea tracciata al suolo, su mattoncini, su corde al suolo di diverso spessore anche muovendosi lateralmente, corsa con un appoggio dentro cerchi posti al suolo, quadrupedia (anche fra conetti), rotolamento lungo l'asse longitudinale, con un oggetto; strisciare, con un oggetto, correre, balzi (rimbalzi) in avanzamento tenendo un oggetto nelle mani sopra il capo, passaggi sotto tre ostacoli, 4 ½ salti giro dentro i cerchi;

quadrupedia, balzi a rana, passaggi sotto e superamento di ostacoli, slalom all'indietro fra conetti, corsa ritmica nei cerchi (dx, dx, sx, sx, dx, dx, sx, sx,), superamento di tre ostacoli, appoggi a terra: piede sx, mano sx, mano dx, piede dx (impostazione della "ruota"), avanzare facendo rimbalzare la palla a terra, slalom tra conetti facendo rotolare la palla conducendola alternativamente con la mano dx e sx, rotolamento della palla, rincorsa e bloccarla con una parte del corpo; lancio della palla e ripresa della stessa dopo il primo rimbalzo, salto giro 360°, lancia e riprendi con un elastico, ecc.





giochiamo a star bene



4. tradurre quanto proposto con linguaggi diversi (dal verbale al musicale, al mimico-gestuale)

Sfruttare immagini, suoni, il linguaggio mimico-gestuale per consolidare l'acquisizione del consumo giornaliero di frutta e verdura, della corretta suddivisione dei pasti e dell'importanza del movimento nella giornata di un bambino.

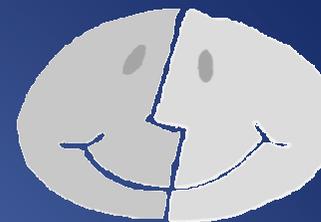
Pollo, patate, spinaci e prosciutto,
mi sento bene se mangio tutto.
Occhio di falco con le vitamine,
forza di tigre con le proteine.
Latte e formaggio fan le ossa più dure,
pancia più sveglia con fibre e verdure.
Miele, insalata, bistecca e poi soia,
mangio di tutto e niente mi annoia.



Se una talpa non vuoi diventare
la vitamina **A** devi mangiare
e se non sai dove trovarla
nella carota devi cercarla.
Se un forzuto vuoi diventare
la vitamina **D** ti può aiutare
E se le ossa più forti vuoi
pesce, latte e burro sono tuoi!



giochiamo a star bene



Si suggerisce un consumo saltuario di dolci e carne rossa

Alimenti che vanno consumati con una frequenza settimanale, alternandoli di giorno in giorno: pesce, carne bianca e uova.

E' consigliato mangiare quotidianamente, ma in porzioni moderate per il loro elevato contenuto di grassi: l'olio extravergine di oliva (circa un cucchiaino a pasto), latte e derivati, cercando di scegliere quelli a ridotto tenore lipidico (yogurt magri, latte parzialmente scremato) o, in alternativa, misurate porzioni di formaggio.

Alla base di tutto ci sono gli alimenti di origine vegetale: frutta e verdura, il cui consumo quotidiano è altamente consigliato, assieme a cereali e derivati o legumi, devono costituire la porzione più abbondante della nostra razione di calorie quotidiana (il 55%) Alla base di tutto, bisogna sempre ricordare l'importanza dell'attività fisica quotidiana e l'adeguato consumo di acqua: almeno 2 litri al giorno.



attività fisica regolare



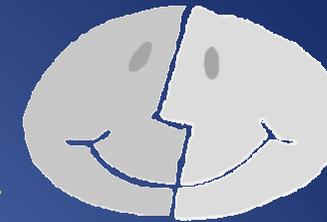
attività fisica regolare



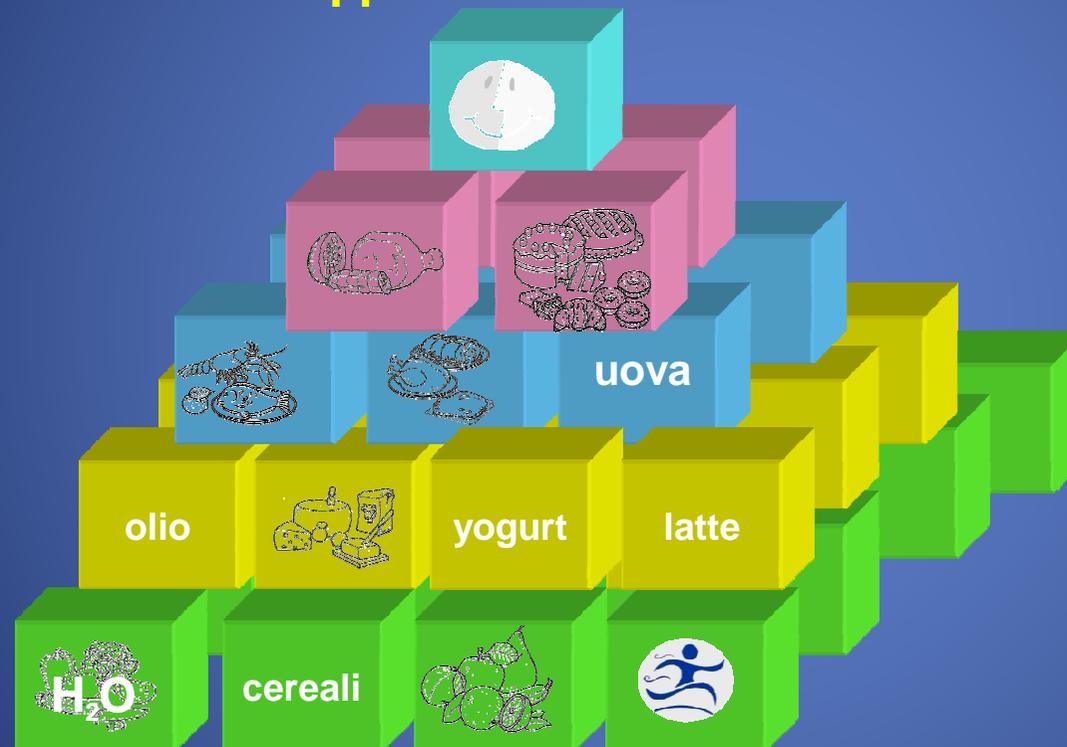
attività fisica regolare



giochiamo a star bene



5. è la proposta del gioco motorio per verificare quanto appreso e quanto ancora da apprendere





giochiamo a star bene





giochiamo a star bene



PERCORSO A

- capovolta avanti
- balzi a rana
- corsa all'indietro
- strisciare sotto gli ostacoli
- salto 360°
- equilibrio (funicelle intrecciate)
- rotolare intorno all'asse longitudinale con braccia in alto
- quadrupedia
- campana

Il PERCORSO A
verrà eseguito per il tempo necessario alla costruzione delle piramidi nel settore B del campo.

PERCORSO B con la "scatola"

- passaggio sugli ostacoli
- costruzione piramide
- camminare all'indietro

Ultimate le piramidi nel PERCORSO B, i gruppi si scambieranno le postazioni.



giochiamo a star bene



FINALITA'

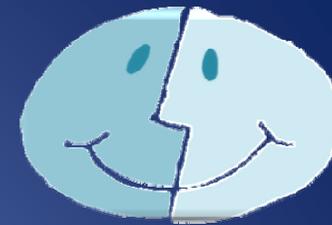
promuovere un buon
rapporto con
il proprio corpo

promuovere
comportamenti
in linea con il
concetto di star bene
(sane abitudini alimentari e,
in particolare,
migliorare l'accettazione di verdura e frutta
e incrementare l'attività motoria quotidiana)

promuovere
il rispetto
della salute
propria e degli altri



giochiamo a star bene



OBIETTIVI

conoscenza e
coscienza del
proprio corpo,
degli altri e
dell'ambiente

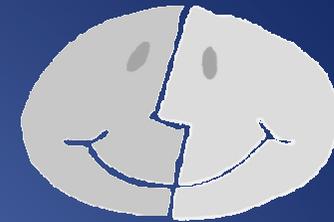
gli alimenti: riconoscere
le differenze e le funzioni,
imparare a variare
l'alimentazione e a
scandire i ritmi
dei pasti nella giornata

imparare a consumare
più verdura e frutta

conoscere e
sperimentare i vantaggi
ed i diversi modi di
fare attività fisica



giochiamo a star bene



LA SCHEDA di CLASSE	riconoscere gli alimenti: Imparare a variare l'alimentazione e a scandire i ritmi dei pasti nella giornata	imparare a consumare più verdura e frutta	conoscere e sperimentare i vantaggi ed i diversi modi di fare attività fisica
NOME	D G F M A M	D G F M A M	D G F M A M
			



giochiamo a star bene

