

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



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 curriculum 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.

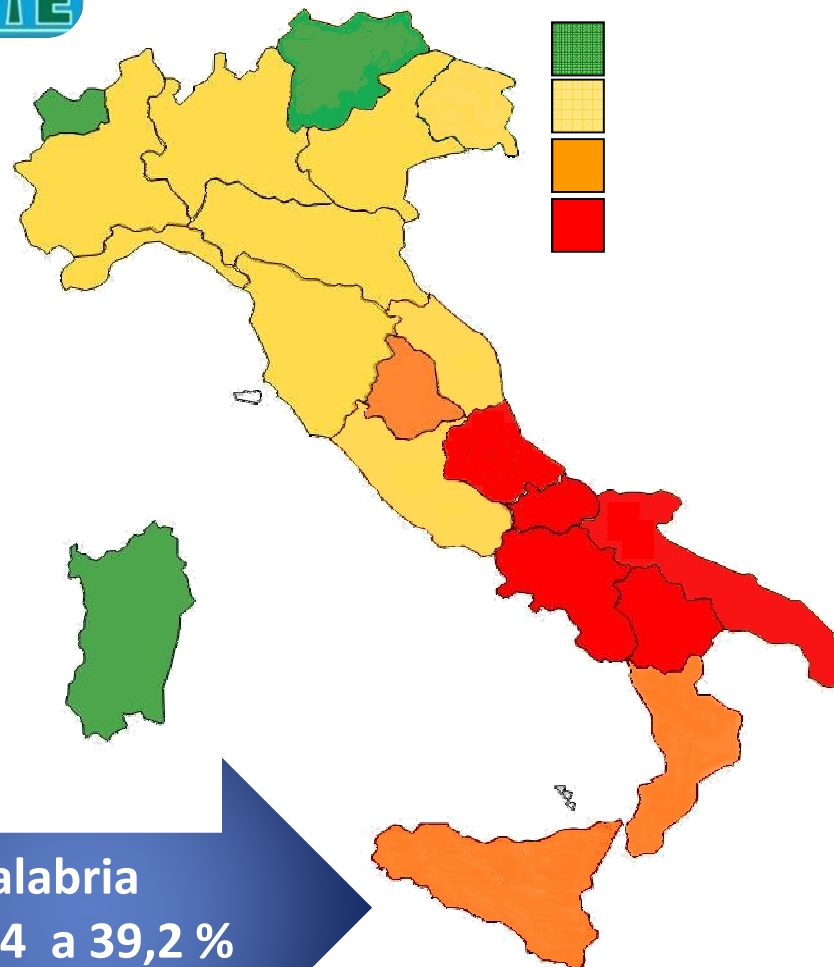
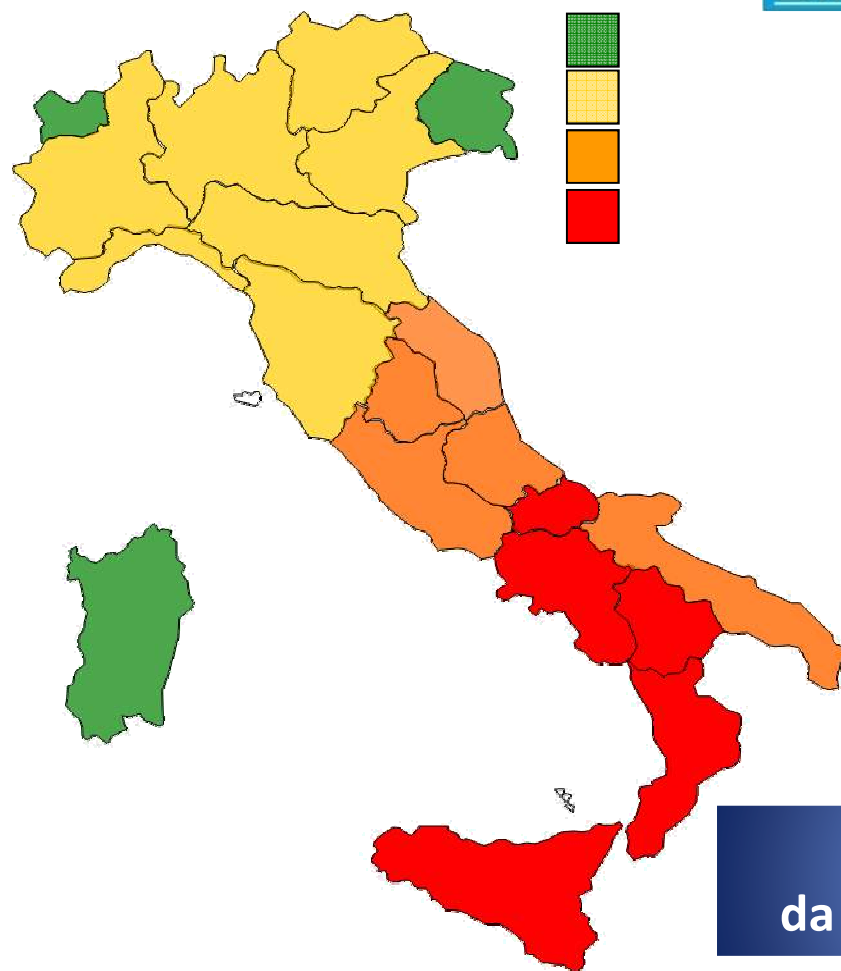
Il percorso progettuale **"Una Regione in Movimento"** ricerca la **continuità** nella pratica delle attività motorie scolastiche affinché gli effetti positivi abbiano ricaduta sia sul piano educativo che su quello della promozione della salute, dell'efficienza fisica, della motivazione intrinseca al 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

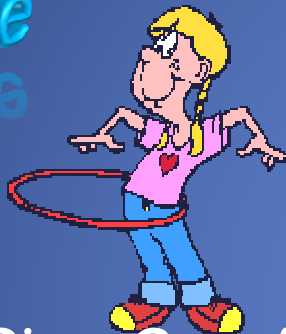


I Risultati
dell'indagine 2012



Calabria
da 41,4 a 39,2 %

SCUOLA
PRIMARIA
Seconda
classe



GIOCOGYM-ATLETICA

Il progetto GiocoGym-Atletica, già sperimentato dall'Ufficio EMFS di Catanzaro, 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.

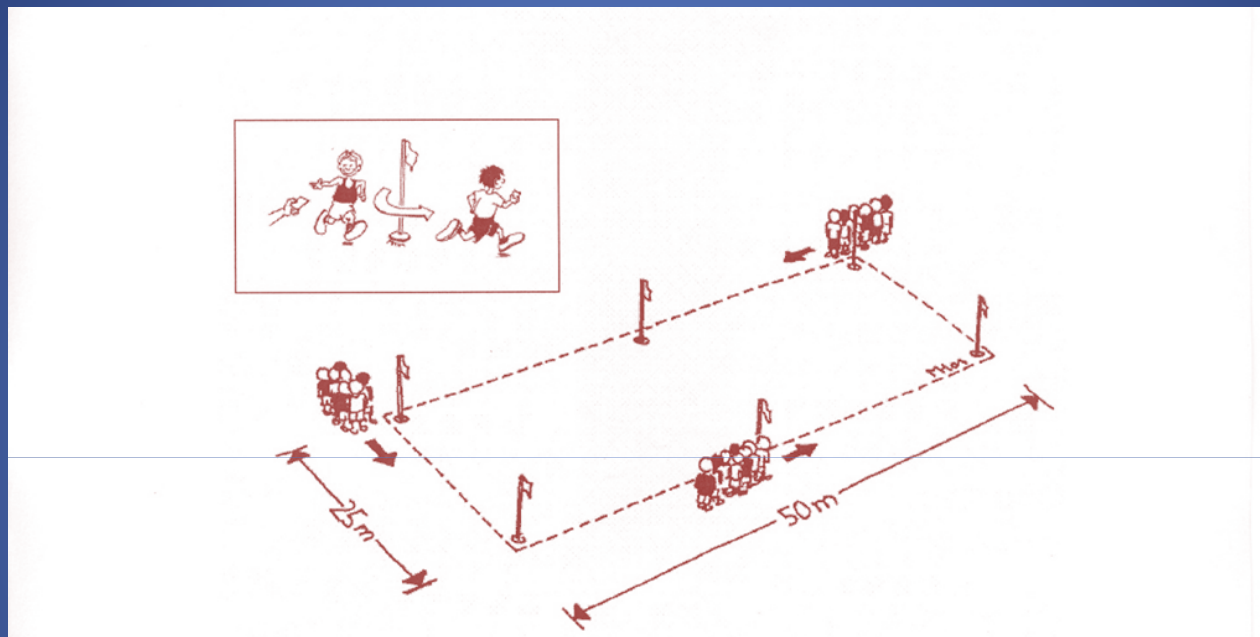
Finalità pedagogiche

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;

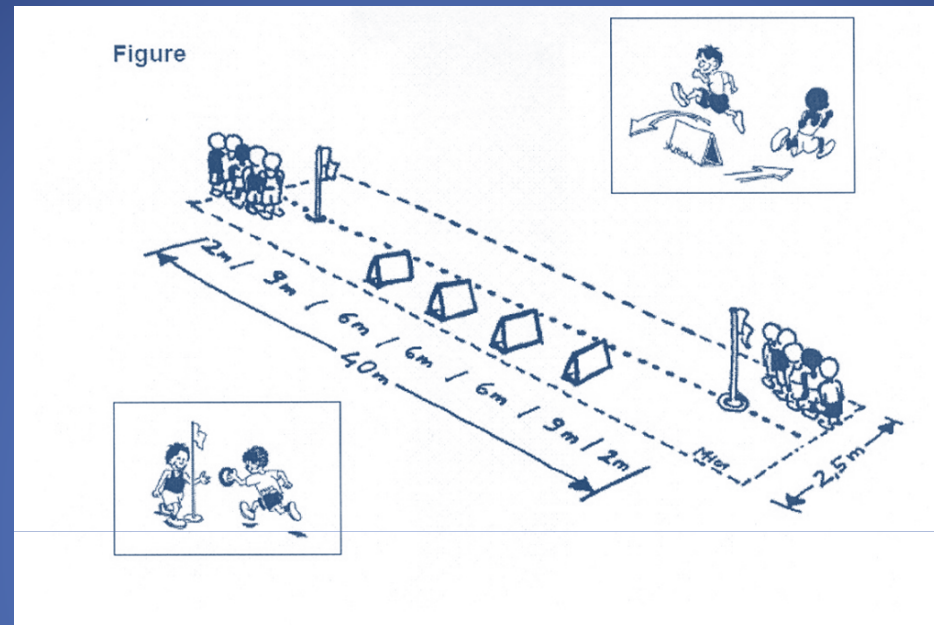
Socializzazione, inclusione: ogni ragazzo, qualunque sia il livello atletico e indipendentemente dal sesso, apporta il proprio contributo al risultato del gruppo.

Obiettivo finale: 4' di corsa di resistenza



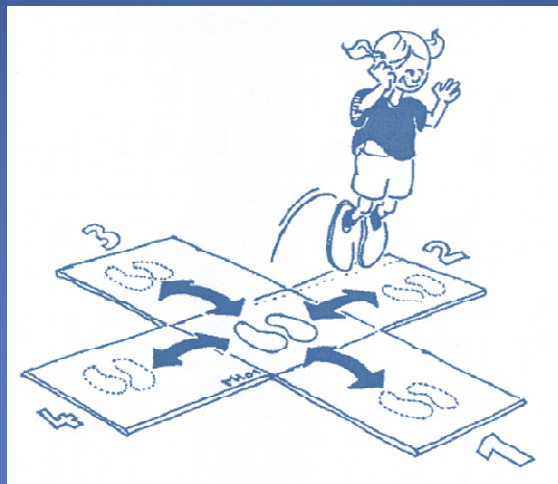
- I bambini vengono abituati a camminare in fila sul perimetro massimo a disposizione (cortile, palestra) per 4 minuti.
- Il ritmo di passo viene gradualmente aumentato fino alla corsa passando dal passo sostenuto della marcia per 4 minuti.

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.

Il grillo pazzo: Saltelli a croce



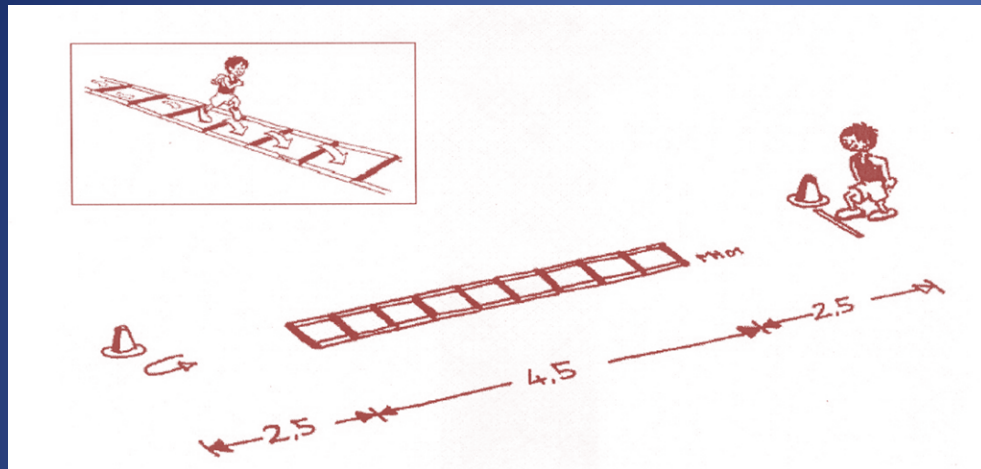
- Saltelli a due piedi con cambio di direzione: partendo e passando sempre dal centro, si salta avanti, a sinistra, indietro e a destra.
- Ricercare la rapidità di esecuzione.
- L'esercizio viene proposto in coppia: un bambino salta mentre l'altro conta il numero dei saltelli in un tempo stabilito non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

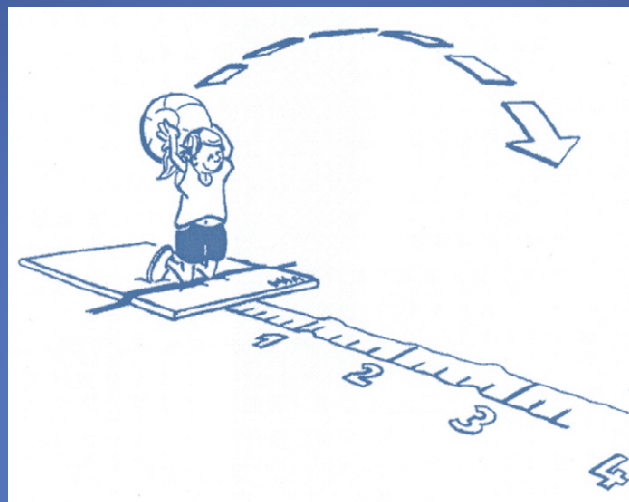


Saltelli con la funicella



- 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.

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.

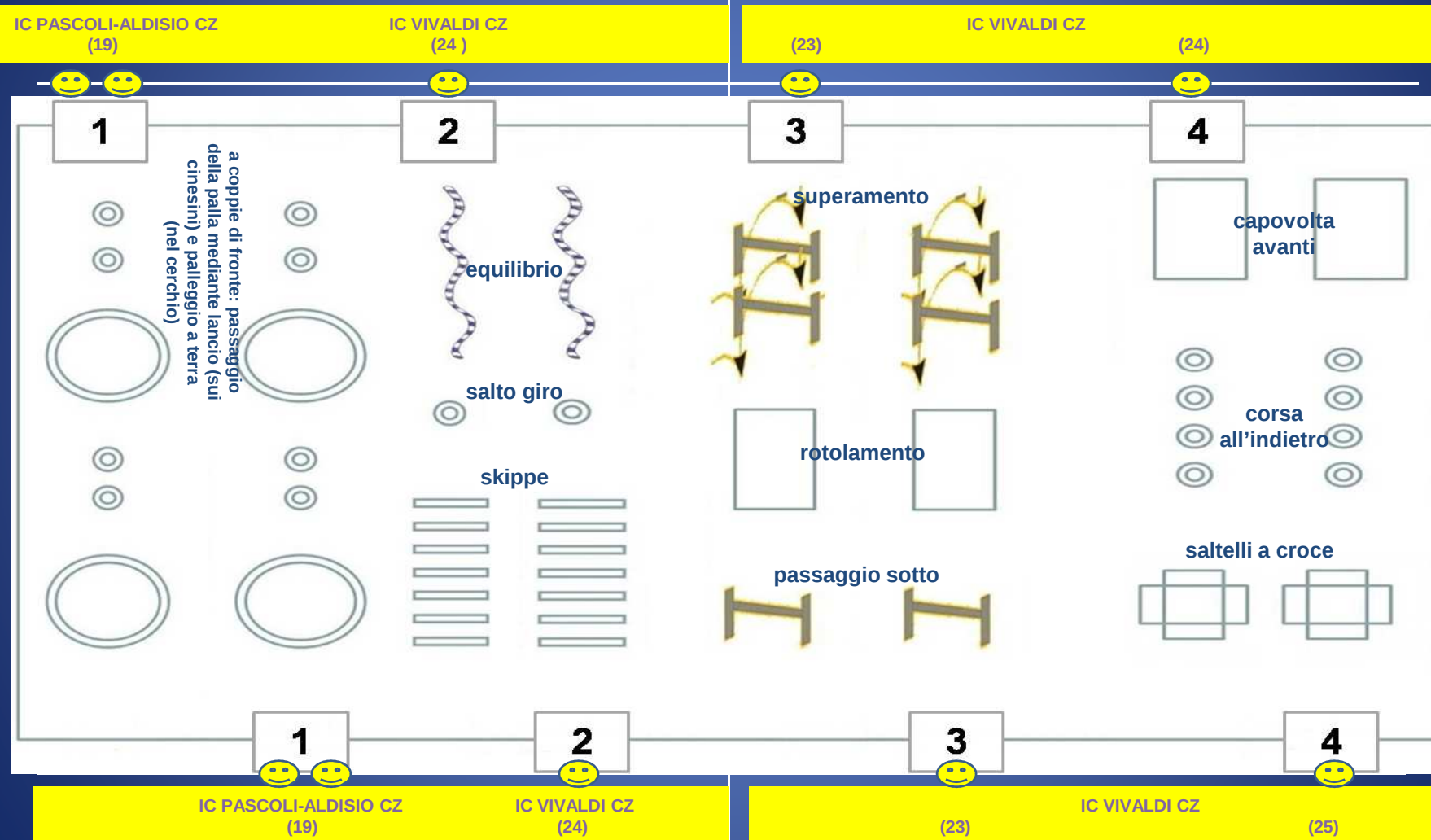
LA SCHEDA di CLASSE	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Saltelli con la funicella (sommare i saltelli effettuati in 15")					
Il grillo pazzo (sommare i saltelli effettuati in 15")					
Una classe di rane (annotare la misura totale raggiunta dalla classe da migliorare con l'allenamento.)					
Lancio della palla (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)					

[illegible]



GiocoGym-Atletica - disposizione in campo - PalaGiovino – 30 aprile 2014 - ore 8.30 - 10.00
partenza a coppie nel percorso 1 e individuale negli altri (2,3,4) : si esegue il percorso assegnato fino al segnale di stop dopo del quale ciascun gruppo, contemporaneamente agli altri, si sposta a quello successivo (da 1 a 2, da 2 a 3, da 3 a 4, da 4 a 1).
L'attività termina dopo tre rotazioni quando ogni singolo gruppo ha effettuato le 4 sequenze.

Scuola Primaria classi seconde



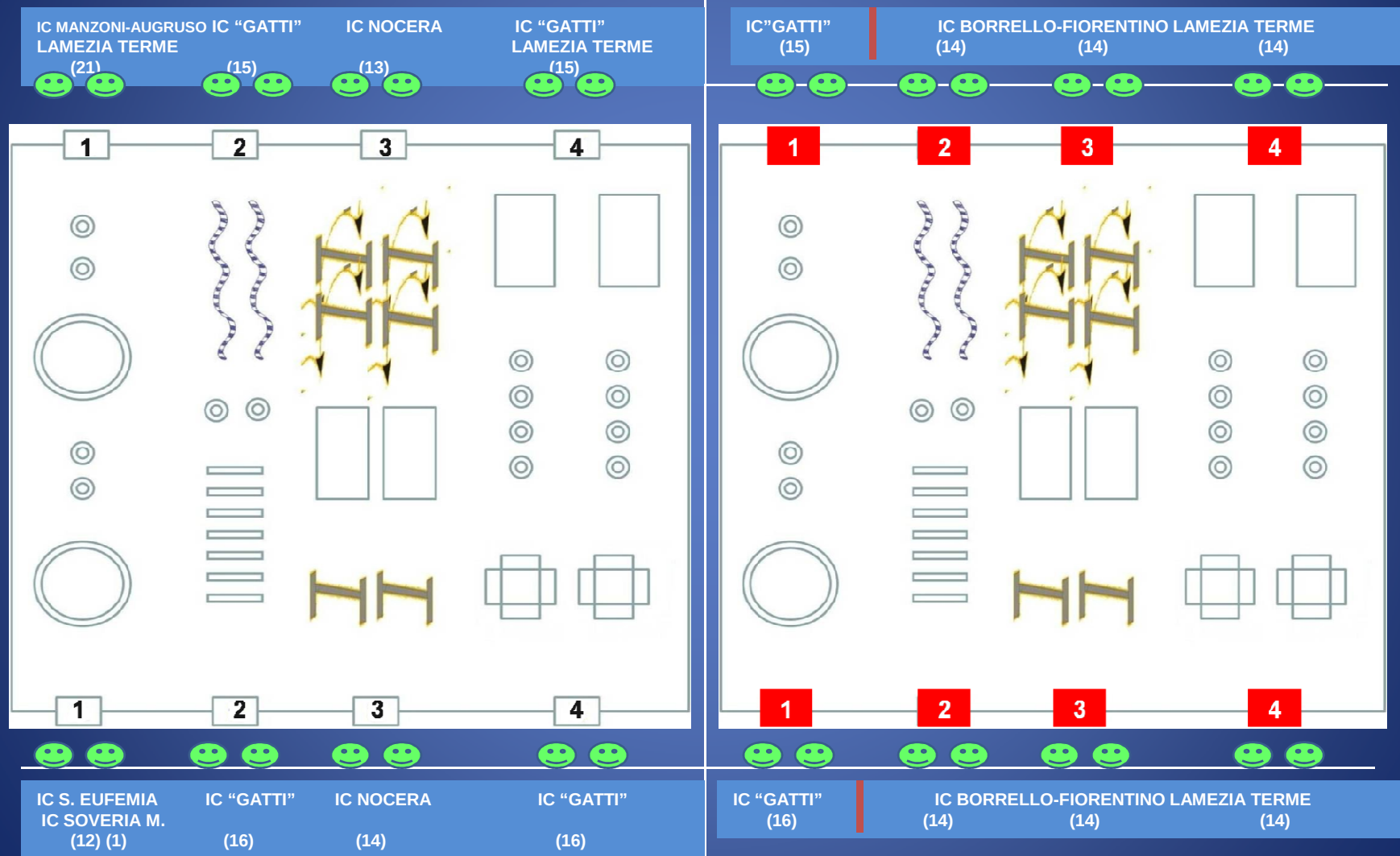
181 alunni – 2 scuole



GiocoGym-Atletica - disposizione in campo - PalaSparti Lamezia Terme - 2 maggio 2014 - ore 10.00 - 11.00

partenza a coppie: si esegue il percorso assegnato
fino al segnale di stop dopo del quale ciascun gruppo, contemporaneamente
agli altri, si sposta a quello successivo (da 1 a 2, da 2 a 3, da 3 a 4, da 4 a 1).
L'attività termina dopo tre rotazioni quando ogni singolo gruppo ha effettuato le 4 sequenze.

Scuola Primaria classi seconde



238 alunni - 6 scuole

SCUOLA PRIMARIA Seconda classe C19226

