



Associazione sportiva dilettantistica

Atletica Polisportiva Trani

via Bebio n° 80 - Trani 76125

C.F. 92053320724

PROGETTO ATTIVITA' MOTORIA

BabyAtletica

***PERCORSO INTEGRATIVO DI ATTIVITA' MOTORIA E
SPORTIVA PER LA SCUOLA PRIMARIA E DELL'INFANZIA***

Le convinzioni di autoefficacia, o autoefficacia percepita, vengono definite come le valutazioni che le persone danno rispetto al sentirsi capaci di eseguire determinate azioni e di raggiungere livelli stabiliti di prestazione, in specifici compiti e ambiti di vita. Tali convinzioni giocano un ruolo molto importante nei vari contesti dell'esperienza individuale, dal momento che i modi in cui le persone decidono di agire sono fortemente regolati da come e da quanto esse si ritengono effettivamente in grado di fare; le persone sono, infatti, scarsamente motivate ad agire e ad impegnarsi se non si ritengono all'altezza delle situazioni o se non credono di avere delle buone probabilità di riuscita.

Il corpo è il punto di partenza e fulcro centrale dell'esperienza infantile; infatti il corpo è il primo elemento che testimonia la presenza reale del bambino e permette di fornirgli un'infinità di esperienze. Pertanto è nella dimensione della corporeità che viene meglio rappresentato l'io del bambino che si volge al mondo attraverso le potenzialità e i limiti che il corpo stesso presenta all'individuo. Se le esperienze corporee e motorie saranno positive contribuiranno alla costruzione di un'immagine positiva di sé. Ogni essere ha il suo mondo interiore, costruito partendo dalle proprie esperienze corporee, corpo e mente quindi sono due aspetti indissociabili. L'una pone l'aspetto cognitivo e l'altra la fisicità, l'essere umano sembra così avere due dimensioni distinte, impossibile vederle insieme.

Il modo migliore per acquisire questa coscienza è "vivere il nostro corpo" in tutte le sue potenzialità comprese quella di " espressione corporea". Il bambino stabilisce i suoi primi rapporti interpersonali nel mondo con la propria corporeità ed è con essa che inizia la convivenza e la comunicazione con l'esterno.



Un gesto o una sequenza motoria è ugualmente significativo e può sostituire un commento.

Infatti una posa, un atteggiamento, la ritmicità di un gesto, possono suscitare reazioni diverse e imprevedibili.

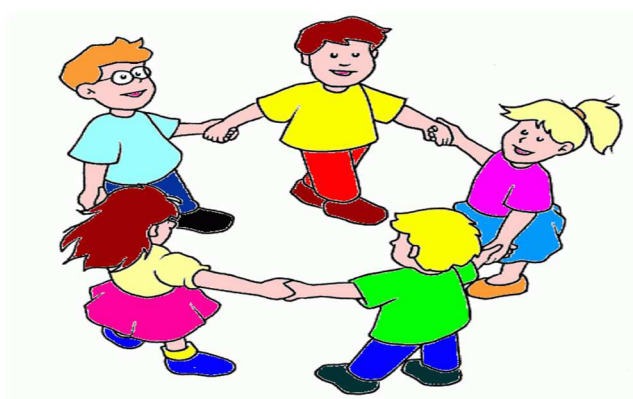
OBIETTIVI:

Sviluppo delle capacità motorie di base, della coordinazione, perfezionamento della conoscenza e l'affinamento delle capacità individuali, perfezionamento delle attività sportive individuali e collettive. Far lavorare il gruppo su esperienze e valori comuni e far realizzare livelli incisivi di comunicazione a mezzo dell'espressione corporea.

MODALITA' OPERATIVE:

Le lezioni seguiranno un piano di evoluzione prestabilito tenendo conto delle esperienze acquisite e da acquisire. Le dimostrazioni pratiche saranno semplici ma efficaci, di facile apprendimento e comunque improntate sul coinvolgimento di tutti i bambini partecipanti. Ogni esercitazione di attività motoria sarà convogliata sul divertimento, senza peraltro tralasciare l'aspetto educativo.

PERCORSI DI ATTIVITA' LUDICO - MOTORIA



SVILUPPO DI ANALIZZATORI CINESTESICO - VESTIBOLARE - Uditivo

GIOCO DEI PALLONCINI: Far finta di essere dei palloncini che si gonfiano e poi si muovono nello spazio gonfiandosi seguendo l'intensità di un suono. Il gioco inizia con i palloncini completamente sgonfi (distesi al suolo).

GIOCO DEL COCCODRILLO: Far finta di essere sopra un sasso nell'acqua circondato da coccodrilli. Assumere posizioni d'equilibrio instabile, prima ad occhi aperti e poi ad occhi chiusi (viaggio in aereo, albero al vento, orologio, ecc.).

IL PRINCIPE : Il gioco viene guidato da un brano musicale appropriato dove il principe mima azioni in condizioni di equilibrio instabile.

ANALIZZATORE TATTILE

GIOCO DELLA MUMMIA: A coppie, far scivolare sul corpo del compagno, in decubito supino e prono, occhi chiusi; un foulard. Far rotolare sul corpo del compagno una palla o una bacchetta.

INDOVINA L'OGGETTO: A coppie, porre sul dorso del compagno, in decubito prono, occhi chiusi; uno o più oggetti (cerchio, palla bacchetta, ecc.) che dovranno essere indovinati.

ANALIZZATORE VISIVO

IL SEMAFORO: Associare ai colori del semaforo tre movimenti diversi: verde camminare/correre, rosso rimanere immobili; giallo camminare sul posto. Chi esegue il gioco guarderà l'oggetto colorato mostrato da chi conduce il gioco.

GIOCO DEGLI OGGETTI: Chi conduce il gioco ha un gruppo di oggetti, gli stessi che hanno chi effettua il gioco. Chi conduce il gioco realizza una composizione spaziale con gli oggetti (inizialmente due o tre) che viene fatta vedere solo per pochi secondi (viene nascosta). La composizione deve essere riprodotta dal resto del gruppo.

Nelle seguenti situazioni didattiche utilizzare un sottofondo musicale con brani lenti.

Il movimento è lo spostamento del corpo o di un suo segmento attorno ad un'articolazione, è generato dall'incontro tra la spinta vitale ed il processo di adattamento alla realtà, è un'espressione immediatamente percepibile da chi lo esegue e da chi lo osserva; è determinato da una motivazione, è orientato verso uno scopo.

Obiettivi

- > *Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base*
 - > *Sviluppo delle capacità di fantasia e memoria motoria*
- > *Sviluppo delle capacità di adattamento e trasferimento a situazioni variabili*
- > *Sviluppo della capacità di rispetto, disponibilità interazione e collaborazione*
- > *Rispetto di regole concordate*

GIOCO DI STAFFETTA



Le squadre corrono piano in fila attorno a due segnali. Il primo bambino di ogni squadra ha un testimone. Ad un segnale convenuto sprinta allontanandosi dal resto della squadra e segue il percorso fino a che non raggiunge l'ultimo bambino della propria squadra. Il testimone viene passato fino a che non arriva al nuovo capofila che sprinta di nuovo, etc.

VARIAZIONE :

Corsa con la musica.

"LANCIARE E SPRINTARE"

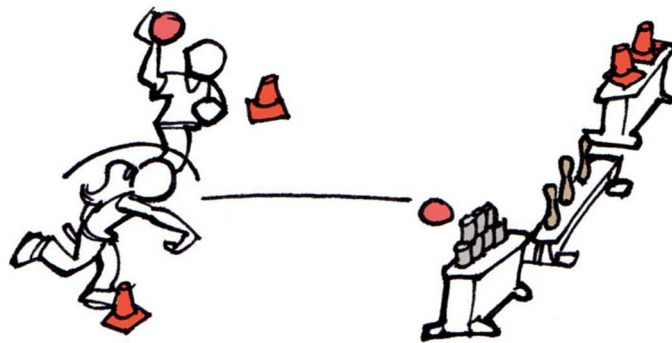
I bambini sprintano con degli scatoloni e, arrivati, sistemano i bersagli, poi tornano alla linea da cui si lancia. Quando i bersagli vengono abbattuti, sprintano per raccogliere le scatole.

"COLPIRE I BERSAGLI"

I bambini mirano a degli attrezzi (birilli , palla ecc..), posti dalla parte opposta della palestra.

VARIAZIONE

Il gioco viene eseguito a squadre .



"SEGUIRE LA PALLA"

Ogni bambino lancia o passa un pallone medicinale a un altro bambino, posto alla fine dell'area di lancio e poi corre dietro la palla. La squadra è composta da tre elementi.

"LANCIARE ANELLI- CERCHI IN UNA BANDIERA"

I bambini lanciano degli anelli/cerchi verso una bandierina, cercando di centrarla esattamente. Un round finisce quando una squadra ha completato un certo numero di colpi o quando le squadre hanno lanciato tutti gli anelli.

"COLPIRE E BUTTARE GIU' SCATOLONI"

I bambini lanciano anelli/cerchi verso una fila di scatoloni. Un round finisce quando una squadra ha buttato giù tutte le sue scatole o quando ha lanciato tutti gli anelli.

IL NOSTRO CORPO PARLA

GIOCHI D'IMMAGINAZIONE:

Introdurre la nozione dei sentimenti

"Avete appena messo piede su un pianeta che non conoscete e che state per scoprire. Quando sentirete la musica, potete incominciare ad esplorare questo pianeta."

Rifare il gioco: "Far finta di incontrare un essere immaginario e di esprimere con il corpo le emozioni".

GIOCHI DI ENERGIA

Musica veloce: Muoversi seguendo la musica, allo stop "immobilizzarsi come statue" (dondolarsi, fare smorfie, ecc.). Da in piedi, seduti, coricati.

Giochi del rallentatore: (musica lenta) "quando sentirete la musica, vi alzerete, vi sposterete per la palestra muovendovi il più lentamente possibile".

"Puntare un punto fisso della palestra e raggiungerlo il più lentamente possibile".

GIOCO DELLE BAMBOLE: A coppie, assegnare i ruoli, "uno sarà la bambola e conserverà la posizione che il compagno gli farà assumere". Iniziare da distesi, seduti, in piedi etc...

GIOCHI DI CONTATTO: A coppie. "Mettete a contatto una parte del corpo, senza mai staccarle, scoprite i movimenti che si possono compiere". (Mani, piedi) (seduti, in piedi)

GIOCO DELLO SPECCHIO: (Musica lenta) A coppie. Assegnare i ruoli. Riprodurre i movimenti del compagno. Posizione libera, da cambiare. Si può indicare la parte del corpo da utilizzare.

I movimenti devono essere ampi e lenti.

VARIAZIONE TUTTO IN VELOCITA'

GIOCHI DI ASTRAZIONE • Camminare, fermarsi e cercare di esplorare lo spazio intorno a se stessi. • Eseguire delle curve e delle linee spezzate, cercando di partecipare con più parti del corpo, in situazioni diverse, e assumendo equilibri precari. • Descrivere una circonferenza scavalcarla e correre liberamente, giunti nuovamente alla propria circonferenza, uscirne utilizzando passaggi diversi. • Immaginare di spingere qualcosa etc...

GIOCHI CON ATTREZZI (il cerchio) • Entrare nel cerchio in più modi e guardarsi in uno specchio immaginario. • Distendersi sul cerchio, rimanendo all'interno dei suoi contorni. • Distendersi sul cerchio e rilassarsi per un minuto. • Al segnale mettere fuori una parte del corpo e poi altre fino ad uscire dal cerchio. • Uscire dal cerchio e correre raggiungendo il cerchio di un compagno.

LA STORIA DEL GIGANTE

Attrezzi utilizzati: palle piccole o grandi.

C'era una volta un gigante che abitava in un castello. Era notte ed il gigante dormiva. Fece giorno ed il gigante si svegliò, si stiracchiò, fece colazione, si lavò e si vestì. Cominciò a camminare nel lungo corridoio del suo castello. Arrivò vicino ad una grande e pesante porta, la aprì e vide delle rane che saltavano, le rane furono trasformate dal gigante in cavalli e poi in serpenti... Chiuse la porta e camminando giunse in un prato dove volavano delle farfalle che si posavano sui fiori (palle). Poi arrivò il vento (insegnante) che trasformò le farfalle in statuine tristi, allegre e stanche. Il gigante fece una magia e le statuine si muovevano, prima quelle tristi, allegre e stanche. A questo punto sul prato arrivò un'astronave e vi scesero dei robot. Poi arrivò il mare che portò dei giocolieri (lancio-ripresa delle palle). E il gigante stanco di camminare si addormentò sul prato.

AMBIENTI:

*CI SI ADATTERA' ALLE STRUTTURE CHE LA SCUOLA OFFRE;
TUTTAVIA E' PREFERIBILE UNA PALESTRA O SPAZIO AMPIO.*

MODALITA' DI REALIZZAZIONE:

Il percorso prevede due incontri a settimana. Può essere eseguito sia in modo curriculare che extra curriculare. Il numero degli interventi in palestra varierà in base alle esigenze. Si ipotizzano però un minimo di 8 lezioni in un mese.

A conclusione degli interventi in palestra, un' incontro di programmazione per l'organizzazione della evento finale.

INFORMAZIONI:

Il corso sarà tenuto da istruttrice accreditata e titolata dal CONI e dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera, i nominativi ed il curriculum dell'istruttrice sarà comunicato su richiesta all'atto dell'inizio delle lezioni.

*PER COMUNICAZIONI - A.S.D. ATLETICA POLISPORTIVA TRANI -
VIA BEBIO N.80 -*

*PRESIDENTE e ISTRUTTRICE ACCREDITATA DI ATLETICA LEGGERA:
ALESSANDRA FERRO TEL. 345 497 9718*