

# **ISTITUTO COMPRENSIVO OTRANTO**

## **SCUOLA MATERNA – ELEMENTARE – MEDIA**

### **LABORATORIO DI SVILUPPO MOTORIO**

Dagli schemi motori di base alla preacrobatica al suolo e sugli attrezzi

**Docente: Stefanelli Calogero**

**Classi: I° - II°**

Anno scolastico 2002/03

#### **PREMESSA**

Il laboratorio di sviluppo motorio nasce da specifiche richieste degli alunni circa l'approfondimento e lo studio di alcuni elementi di preacrobatica che vengono sviluppati durante le normali lezioni di educazione fisica.

Nelle classi prime le lezioni riguarderanno la preparazione generale svolta prevalentemente attraverso le attività motorie di base (camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare). Pur non venendo meno all'interno di curare maggiormente la parte formativa, si è cercato di inserire nelle lezioni qualche elemento tecnico specifico di facile attuazione.

Nelle classi seconde si metterà in secondo piano la preparazione generale per approfondire maggiormente la preparazione specifica

#### **FINALITA**

- Coscienza della corporeità anche come mezzo espressivo
- Ordinato sviluppo psicomotorio (pieno sviluppo della personalità)
- Valorizzazione di un ambito privilegiato per lo svolgimento di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale

#### **Obiettivi generali**

- Acquisire la capacità di muoversi con sicurezza
- Acquisire la capacità di regolare i propri comportamenti motori ed emotivi - sociali
- Acquisire le norme di sicurezza nel lavoro per sé e per i compagni
- Acquisire fiducia nelle proprie capacità

## Obiettivi specifici

OBIETTIVI OPERATIVI	COMPORAMENTI DA RAGGIUNGERE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllare il proprio corpo in qualunque situazione fuorviante l'equilibrio o che richieda un intenso controllo neuromuscolare</li> <li>• Mantenere l'equilibrio ed il controllo della postura</li> <li>• Raggiungere il controllo della lateralizzazione</li> <li>• Raggiungere un'adeguata coordinazione generale</li> <li>• Raggiungere un 'adeguata mobilità articolare</li> <li>• Raggiungere un adeguato livello di tonicità muscolare</li> <li>• Raggiungere un adeguato grado di reattività</li> </ul>	<p><b><u>Classi prime:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spostarsi su di un piano sollevato da terra ( asse o trave di equilibrio )</li> <li>• Saper cadere a terra senza farsi male dopo aver perso l'equilibrio o esser stati sbilanciati</li> <li>• Essere capaci di arrivare a terra in equilibrio da un attrezzo ( cavallina, trampolino elastico)</li> <li>• Saper eseguire dei balzi in successione sul trampolino elastico</li> <li>• Saper eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi</li> <li>• Saper eseguire una capovolta dietro con arrivo in piedi</li> <li>• Saper eseguire una verticale al muro</li> <li>• Saper eseguire una ruota</li> <li>• Saper effettuare un ponte da terra</li> <li>• Saper eseguire, anche parzialmente, una staccata frontale</li> <li>• Saper eseguire un volteggio con passaggio frammezzo alla cavallina</li> </ul> <p><b><u>Classi seconde</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper eseguire delle traslocazioni sull'asse di equilibrio con cambi di fronte e piccoli saltelli</li> <li>• Saper controllare il corpo all'arrivo dopo un volteggio o un'esecuzione al trampolino elastico</li> <li>• Saper eseguire dei balzi sul trampolino elastico con rotazione del corpo</li> <li>• Saper eseguire delle capovolte o dei volteggi sul tappetone dopo un o più rimbalzi al trampolino elastico</li> <li>• Saper eseguire una capovolta con partenza dalla verticale</li> <li>• Saper mantenere una verticale ritta</li> <li>• Saper combinare due o più elementi di preacrobatica ( rondata, capovolta dietro con passaggio alla verticale, rovesciata dietro ...)</li> <li>• saper eseguire in forma autonoma gli esercizi per la mobilità articolare e la tonicità muscolare</li> </ul>

### CONTENUTI E ATTIVITA

– **Preparazione generale:**

\* attività motorie di base: esercizi per il coordinamento e il consolidamento degli schemi motori dinamici (camminare correre, saltare, strisciare, rotolare ... )

\* attività motorie di base: esercizi per l'educazione dell'equilibrio in tutte le posizioni e con tutti i movimenti possibile

- **Preparazione specifica**
  - \* esercizi propedeutici per l’acquisizione e consolidamento degli elementi di preacrobatica al suolo e agli attrezzi
- **Preparazione fisica**
  - \* esercizi di mobilità articolare
  - \* esercizi di tonificazione muscolare
- **Esercitazioni in forma di gioco**

## **METODOLOGIA**

Tutti gli esercizi saranno proposti in forma gioiosa per creare nei ragazzi interesse e sollecitazioni ad un continuo miglioramento ed apprendimento della preacrobatica.

Ogni lezione sarà impostata su tre parti fondamentali:

- la prima parte riguarda la preparazione fisica generale e specifica, effettuata in varie forme e diversi modi
- la seconda parte ( quella centrale) riguarda invece lo studio e l’assimilazione di uno o due argomenti tecnici
- la terza parte, corrispondente al termine delle esercitazioni, è dedicata all’attività di gioco

## **VERIFICA E VALUTAZIONE**

La verifica del processo formativo sarà attuata attraverso test d’ingresso e prove in differenti periodi del trimestre: in ingresso, in itinere, a conclusione.

Con i test di ingresso si tenderà ad accertare, per ogni singolo alunno, competenze, abilità e conoscenze, quali prerequisiti indispensabili per l’insegnamento/apprendimento e a individuare i bisogni formativi.

Le verifiche in itinere, alla fine di ogni percorso didattico, accerteranno il processo di apprendimento degli alunni e la validità della programmazione definita; esse permetteranno, inoltre, di individuare eventuali condizioni di difficoltà o di eccellenza in relazione alle quali programmare attività di recupero, potenziamento e approfondimento.

Le verifiche attuate a conclusione dell’anno scolastico avranno il compito di accertare i risultati ottenuti dopo vari itinerari didattici: si confronterà, quindi, la situazione iniziale con quella a cui l’alunno è pervenuto tenendo conto dei fattori nuovi eventualmente emersi, dei modi e dei ritmi di apprendimento, della formazione generale raggiunta.

IL DOCENTE  
prof. Calogero STEFANELLI