

PROGETTO FORMATIVO EDUCAZIONE MOTORIA

Il seguente progetto, si fa promotore di un autentico “percorso di crescita”, attraverso l’applicazione di tecniche di attività motoria e psicomotoria, basate sulle più accurate teorizzazioni e conoscenze relative allo sviluppo psico-fisico del bambino. L’obiettivo principale perseguito, sarà l’acquisizione della “consapevolezza” e conoscenza del proprio corpo ed il controllo della più accurata gestione di esso.

A tal proposito, l’attività svolta si incentrerà sul rinforzo:

1) Degli Schemi Motori di Base:

- i. Camminare
- ii. Correre
- iii. Saltare
- iv. Rotolare
- v. Strisciare
- vi. Arrampicare
- vii. Lanciare
- viii. Schivare
- ix. Ecc.

2) Delle Capacità Condizionali:

- i. Velocità / Rapidità
- ii. Forza
- iii. Resistenza

3) Delle Capacità Coordinative:

- i. Mobilità Articolare
- ii. Capacità oculo - manuale
- iii. Capacità oculo - podalica
- iv. Equilibrio Statico / Dinamico
- v. Coordinazione in general

PROGRAMMA GENERALE DELL’ATTIVITA’ MOTORIA:

IL CORPO E IL MOVIMENTO

I traguardi di sviluppo da perseguire sono:

- ✓ Sviluppo delle capacità senso - percettive e degli schemi dinamici e posturali (camminare, correre, saltare, lanciare) per adattarli ai parametri spazio - temporali dei diversi ambienti.
- ✓ Progressiva acquisizione della coordinazione dei movimenti e della padronanza del proprio comportamento motorio nell’interazione con l’ambiente, vale a dire capacità di progettare e attuare la più efficace strategia motoria e di intuire - anticipare quella degli altri e le dinamiche degli oggetti nel corso delle attività motorie.

OBIETTIVI GENERALI

1. attività motorie di tipo percettivo
2. orientamento del corpo
3. strutturazione spazio - temporale
4. coordinazione globale e segmentarla
5. sviluppo delle capacità condizionali
6. mantenimento della mobilità articolare
7. apprendimento del Coding

1) ATTIVITA' MOTORIE DI TIPO PERCETTIVO

- a. Discriminazione tattile
- b. Discriminazione visiva
- c. Discriminazione uditiva
- d. Presa di coscienza della respirazione

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per discriminazione tattile:

- Sensibilità delle mani
- Sensibilità dei piedi
- Sensibilità del corpo (dorso, ventre)

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per discriminazione visiva:

- Riconoscimento colori
- Riconoscimento "grande - piccolo"
- Riconoscimento forme
- Riconoscimento "vicino - lontano"

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per discriminazione uditiva:

- Orientamento nello spazio tramite il suono
- Riconoscimento di suoni diversi
- Riconoscimento di suoni "deboli - forti"

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per la presa di coscienza della respirazione:

- Attività respiratorie
- Attività relative al contrasto "movimento - calma"

2) ORIENTAMENTO DEL CORPO

- a. Orientamento spaziale
- b. Lateralità

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per l'orientamento spaziale:

- Capacità di determinare la posizione dei segmenti e della totalità del corpo
- Modificare i movimenti entro uno spazio d'azione circostante e ben definito, in relazione con gli oggetti e con gli altri (fermi e in movimento)

N.B. questa capacità è strettamente collegata alle informazioni di tipo sensoriale, prodotte dagli analizzatori ottico, cinestesico, acustico, statico - dinamico, pertanto questa unità didattica sarà strettamente collegata a tutte le attività di tipo percettivo.

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per lo sviluppo della lateralità:

- Sensibilizzazione delle parti destra e sinistra del corpo
- Sensibilizzazione dell'uso preferenziale di un lato del corpo (progressiva acquisizione della lateralità dominante)

3) STRUTTURAZIONE SPAZIO - TEMPORALE

- a. Assimilazione dei concetti di spazio - tempo
- b. Sviluppo di questi concetti in relazione a sé, agli altri, agli oggetti
- c. Sviluppo del concetto di ritmo

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per l'assimilazione de concetti spazio - tempo:

- Riconoscimento “dentro - fuori”
- Riconoscimento “ sopra - sotto”
- Riconoscimento “basso - alto”
- Riconoscimento “vicino - lontano”
- Riconoscimento “destra - sinistra”
- Riconoscimento “prima - dopo”
- Riconoscimento “veloce - lento”
- Riconoscimento “lungo - corto” e “largo - stretto”

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per lo sviluppo dei suddetti concetti in relazione a sé, agli altri, agli oggetti:

- Vicino da sé, lontano da sé
- Vicino a un altro bambino, lontano da un altro bambino
- Vicino a un oggetto, lontano da un oggetto

N.B. si utilizza quindi lo stesso criterio di lavoro anche per le situazioni di “dentro - fuori”, “sopra - sotto”, “basso - alto”, “destra - sinistra”, “prima - dopo” ecc.

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per lo sviluppo del concetto di ritmo:

- Adeguamento al ritmo
- Adeguamento ad un ritmo accelerato - rallentato
- Adeguamento al ritmo dei compagni
- Creazione e realizzazioni di ritmi

4) COORDINAZIONE GLOBALE E SEGMENTARIA

- a. Discriminazione cinestesica, coscienza ed immagine del corpo
- b. Sviluppo degli schemi motori di base “camminare, correre”
- c. Sviluppo degli schemi motori di base “strisciare, rotolare”
- d. Sviluppo degli schemi motori di base “saltare”
- e. Sviluppo degli schemi motori di base “portare”
- f. Capacità di seguire con gli occhi un compagno o un oggetto in movimento

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per la discriminazione cinestesica, coscienza ed immagine del corpo:

- Attività relative alla presa di coscienza dei segmenti e dalla totalità del corpo
- Attività di rappresentazione mentale del corpo in toto e nelle sue parti

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per lo sviluppo degli schemi motori “camminare, correre”:

- Attività ludiche individuali
- Attività ludiche di gruppo con adeguamento ai compagni

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per lo sviluppo degli schemi motori “strisciare, rotolare”:

- Sviluppo del singolo schema motorio di base
- Adeguamento del singolo schema motorio di base a situazione di gioco

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per lo sviluppo dello schema motorio “saltare”:

- Sviluppo dello schema motorio con esercizi a corpo libero
- Adeguamento dello schema motorio in relazione all'ambiente (oggetti) e all'utilizzo di vari attrezzi

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per lo sviluppo dello schema motorio “portare”:

- Sviluppo motorio per mezzo della “prensione”
- Sviluppo dello schema motorio utilizzando varie parti del corpo (busto, capo, gambe...)
- Sviluppo dello schema motorio eseguito a coppie

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per la capacità di seguire con gli occhi un compagno o un oggetto in movimento:

- Capacità di seguire con gli occhi un oggetto in movimento
- Capacità di seguire con gli occhi un soggetto in movimento
- Capacità di seguire con gli occhi contemporaneamente un oggetto e un soggetto in movimento

5) SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

- a. Sviluppo della rapidità – velocità
- b. Sviluppo della forza
- c. Sviluppo della resistenza

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per lo sviluppo della rapidità - velocità:

- Esecuzione di movimenti o gesti nel minor tempo possibile (singolarmente)
- Esecuzione di gesti nel minor tempo possibile (confrontandosi con i compagni)
- Percorrere spazi nel minor tempo possibile

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per lo sviluppo della forza:

- Esecuzione di movimenti con piccoli carichi (oggetti)
- Giochi di contrasto con compagno (mano contro mano, dorso contro dorso, piede contro piede ecc.)
- Sviluppo del concetto di “pesante - leggero” sollevando oggetti

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per lo sviluppo della resistenza:

- Protrarre un lavoro nel tempo mantenendone costante la qualità
- Miglioramento del sistema cardio – circolatorio

6) MANTENIMENTO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

- a. Esecuzione di movimenti con la maggior escursione articolare possibile

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per l'esecuzione di movimenti con la maggior escursione articolare possibile:

- Mobilità statica
- Mobilità dinamica
- Mobilità dinamica

7) APPRENDIMENTO DEL CODING

- a. Programmare ed imparare ad organizzare le idee
- b. Sviluppare il pensiero logico e critico
- c. Sviluppare le capacità di problem solving

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per programmare ed imparare ad organizzare le idee: attraverso gli indicatori; avanti/dietro, destra/sinistra

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per sviluppare il pensiero logico:

- CodyRoby su scacchiera (bambini protagonisti)
- Criptografia (codici segreti) abbinati a schemi motori
- Pixel art con utilizzo dei piccoli attrezzi

ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA per sviluppare il problem solving:

- Trovare soluzioni diverse in un percorso motorio
- Trovare soluzioni adeguate in giochi di posizione
- Organizzare la strategia più adeguata nei giochi prendi-scappa