Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

Webinar con le Federazioni Sportive Nazionali

Incontro con la

Federazione Ginnastica d'Italia

Valter Peroni, Miriam T. Scarpino, Emiliana Polini, Roberto Carminucci, Daniele Tolomini, Terdelinda Rastelli

20 dicembre 2021

Ministero dell'Istruzione

SPORT E SALUTE

Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

Webinar con le Federazioni Sportive Nazionali

Incontro con la

Federazione Ginnastica d'Italia

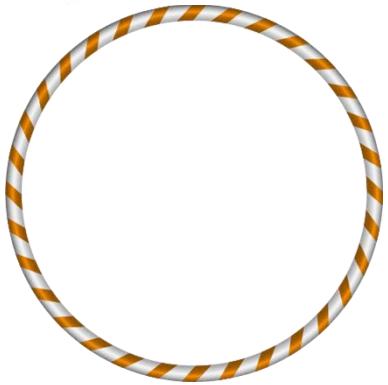
Valter Peroni

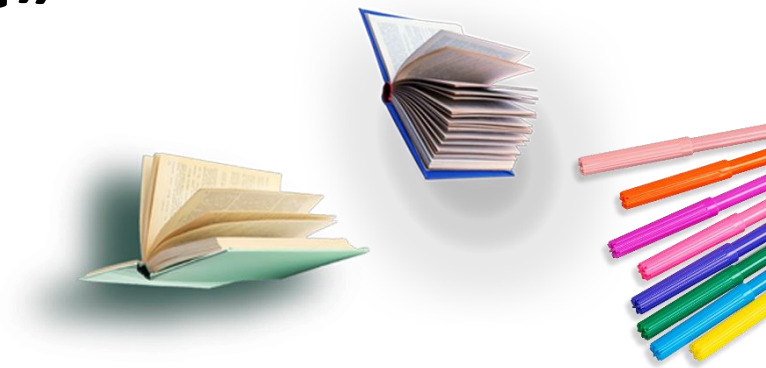
20 dicembre 2021

Ministero dell'Istruzione

SPORT E SALUTE

«Grazie per l'attenzione»





Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

Webinar con le Federazioni Sportive Nazionali

Incontro con la

Federazione Ginnastica d'Italia

Miriam T. Scarpino

20 dicembre 2021

Ministero dell'Istruzione

SPORT E SALUTE

SCHEDE PROGETTAZIONE ATTIVITA'-GIOCO

L' ATTIVITÀ nella palestra scolastica:

le classi quarte e quinte, guidate dai propri insegnanti e con i suggerimenti dei tutor sportivi scolastici, potranno sperimentare progressivamente abilità sempre più complesse e utilizzare gli elementi propedeutici della ginnastica per avviare, in modo multilaterale, multidisciplinare e più creativo, alla pratica motoria e sportiva scolastica, contribuendo a promuovere la salute da adulti con vantaggi in termini di economia e sostenibilità ambientale.

In linea con il «Piano d'azione globale per promuovere l'attività fisica 2018-2030» dell'OMS, il documento per migliorare la quantità e la qualità dell'attività fisica, la progressione degli apprendimenti in ambito motorio contribuirà a sviluppare abilità trasferibili e competenze motorie, comunicative e di cittadinanza attiva.

SCHEDE PROGETTAZIONE ATTIVITA'-GIOCO

LA METODOLOGIA DI SVILUPPO:

un suggerimento per esplorare lo spazio con tutte le possibili soluzioni da adottare, scegliendo quella più appropriata e funzionale per sviluppare :

- la creatività,
- l' auto-efficacia,
- l'abilità di vita,
- l'acquisizione di uno stile di vita sano, attivo e personale, a vantaggio dell' incremento, nel corso degli anni, della partecipazione alle attività motorie e sportive e al loro non abbandono precoce.

SCHEDE PROGETTAZIONE ATTIVITA'-GIOCO

- ✓ **le competenze motorie ;**
- ✓ **la creatività motoria;**
- ✓ **le abilità di vita;**
- ✓ **lo stile di vita attivo, sano e personale**

Il modulo formativo FGI

L'interazione tra il tutor sportivo scolastico e i docenti delle scuole primarie (IV e V classe) ha carattere tecnico-pratico e consente ad entrambi di sperimentare le proposte operative e di verificarne l'efficacia, confrontarsi su un piano d'intervento diverso dall'usuale, valutare situazioni didattiche nuove, gestire un gruppo squadra, strutturare un'ora di attività motoria con l'obiettivo di aumentarne il tempo attivo.

Il percorso di formazione è un contributo a perseguire le finalità educative favorendo che l' intervento ludico-motorio sui bambini sia di buona specificità in compresenza ma anche in assenza del tutor: una opportunità di formazione in servizio per i docenti che, attraverso la varietà dei contenuti motori proposti, devono favorire lo sviluppo delle competenze motorie di base degli alunni (Linee guida UE sull'attività fisica – *Health Enhancing Physical Activity* HEPA).

SCHEDE PROGETTAZIONE ATTIVITA'-GIOCO

Caratteristiche dell'attività in palestra:

- ✓ l'esigenza di gioco e di movimento per sostenere lo sviluppo organico, cognitivo emotivo e relazionale del bambino;
- ✓ gli appoggi e le stazioni variate per sperimentare rapporti non usuali fra il corpo e lo spazio, prospettive e punti di vista diversi per favorire la scoperta di concetti spaziali, temporali e di causa-effetto;
- ✓ gli attrezzi codificati e/o occasionali usati in funzione degli obiettivi da raggiungere;
- ✓ la continuità e la varietà nella pratica delle attività motorie per favorire l'apprendimento motorio, la *self-efficacy* e lo star bene a scuola;
- ✓ la partecipazione attiva di tutti i bambini, ricercata attraverso una didattica obliqua, per far riportare quel successo che facilita gli apprendimenti successivi;

SCHEDE PROGETTAZIONE ATTIVITA'-GIOCO

Caratteristiche dell'attività in palestra:

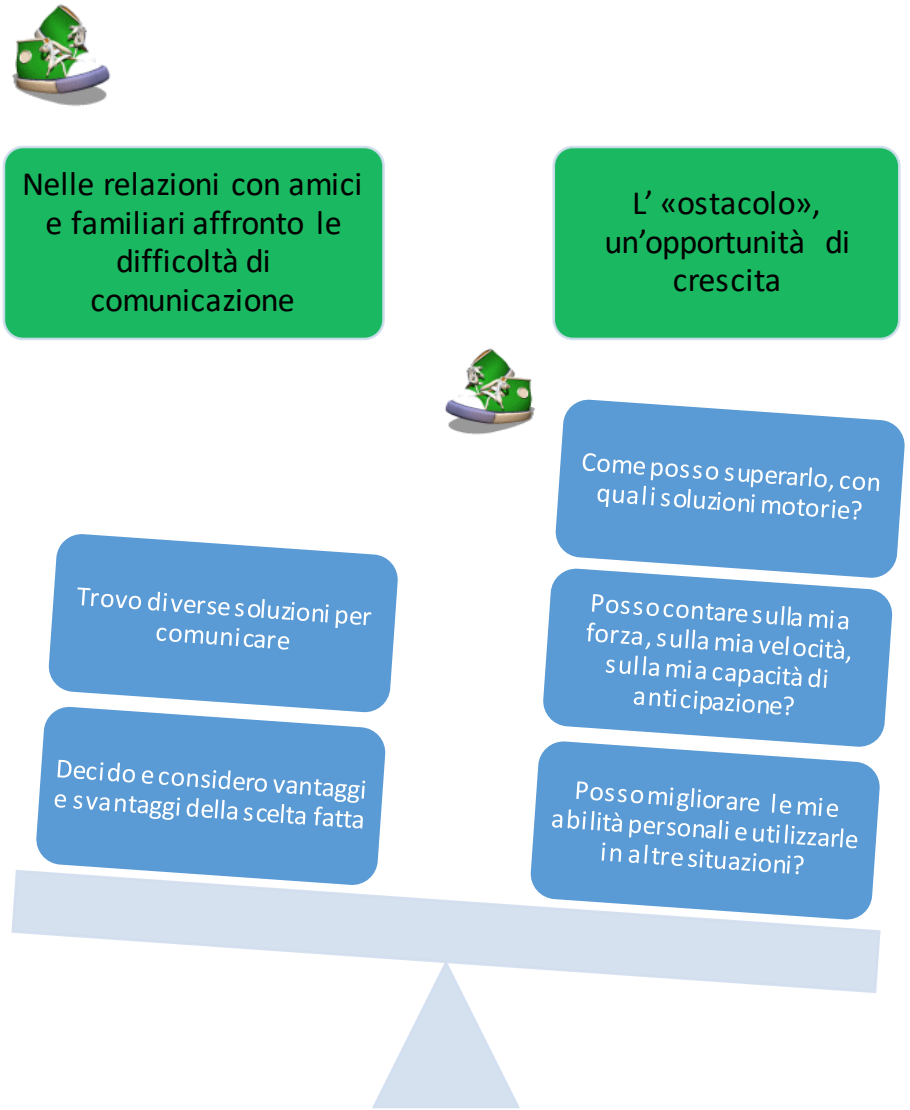
- ✓ l'approccio operativo della variabilità della pratica ludica, motoria ed emotiva per favorire, a scuola, gli apprendimenti e calibrare l'attività sulle reali capacità e bisogni degli alunni speciali realizzando un processo di integrazione e di inclusione nel quale tutti hanno la possibilità di trovare elementi di successo e di valorizzazione personale;

- ✓ l'abitudine ad essere creativi, come strumento di conoscenza e opportunità per imparare a vedere un problema da più punti di vista che può influire sulla formazione culturale e sociale;

- ✓ le attività divertenti quando gli obiettivi personali e i fattori intrinseci (lo sviluppo delle abilità, il miglioramento, la sfida ottimale, il controllo sull'ambiente, la motivazione) sono enfatizzati rispetto ai fattori esterni come la vittoria (*Mandingo & Couture,1996,*)

- ✓ il corpo come attrezzo

SCHEDE PROGETTAZIONE ATTIVITA'-GIOCO



La variabilità della pratica del corpo in movimento per costruire *life skills*.

Sviluppare la capacità di *problem solving* motorio per facilitarne il trasferimento in diversi contesti.

Le *life skills*

SCHEDE PROGETTAZIONE ATTIVITA'-GIOCO

Il ruolo del tutor nel contesto scolastico:

- promuovere, attraverso il gioco, l'attività motoria per far sperimentare progressivamente abilità sempre più complesse utilizzando gli elementi propedeutici della ginnastica;
- avviare in modo multilaterale, multidisciplinare e più creativo alla pratica motoria e sportiva scolastica;
- considerare la centralità del docente di classe;
- qualità, quantità, continuità;
- l'ambiente di apprendimento: arricchito, integrato ed inclusivo;
- i genitori

SCHEDE PROGETTAZIONE ATTIVITA'-GIOCO

Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione

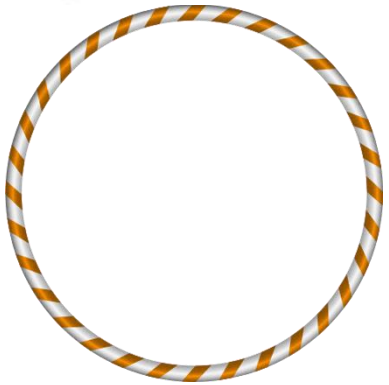
SCUOLA PRIMARIA
Gli obiettivi di apprendimento

SCHEDE PROGETTAZIONE ATTIVITA'-GIOCO

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- ✓ rapporti non abituali tra il corpo e lo spazio;
- ✓ organizzazione spazio-temporale;

«Alla ricerca dell’equilibrio perduto»



Scheda attività gioco n. 1

Nome attività-gioco	**Mini Ginnastica "Alla ricerca dell'equilibrio perduto"**

Progressione didattica
 	
	• camminare, strisciare, rotolare, correre nel labirinto a ritmo lento, veloce, in equilibrio, ad occhi chiusi, attenti ad aiutare i compagni;
	• camminare in equilibrio sulle funicelle, scavalcarle, saltarle con uno o due piedi e in varie direzioni;
	• quadrupedia prona o supina:
	  ○ avanti, indietro, a dx, a sx, girando su se stessi, in curva, scavalcando piccoli ostacoli;
	  ○ mani in appoggio al suolo, avanzare eseguendo una serie di saltelli con gli arti inferiori semiflessi e arrivo alternativamente a dx e a sx delle funi;
	• tripedia (avanzare sulla fune ma con tre appoggi;
	• quadrupedia prona e capovolta avanti;
	• appoggi successivi (piede sx, mano sx, mano dx, piede dx) su un ellisse disegnato a terra che verrà gradatamente sostituito da una linea curva e da una linea retta;
	• salto verticale sul posto;
	• salto verticale con ¼ di giro in volo;
	• salto verticale con ½ giro in volto
	• salto verticale con giro completo in volo

Tipologia	Squadre, a cronometro

Scheda attività gioco n. 1

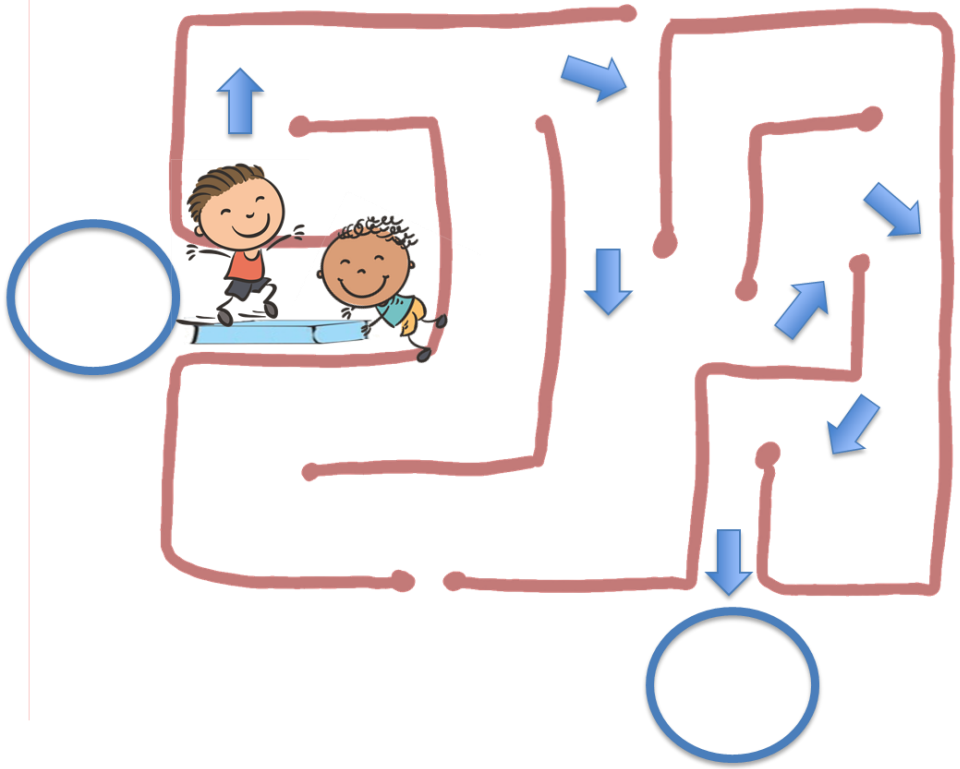
Obiettivi di apprendimento 	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo**: • combinare e coordinare diversi schemi motori; • elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento; • organizzare il movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri; • esplorare rapporti non usuali tra il corpo e lo spazio; • sperimentare diverse forme di spostamento in differenti stazioni; • controllare condizioni di equilibro statico e dinamico;
Eventuali Obiettivi trasversali / interdisciplinari/ educazione civica/	• sperimentare la collaborazione per un fine comune. Secondo nucleo tematico, sviluppo sostenibile: • educazione alla salute (aumentare, anche nel tempo libero, la quota di movimento giornaliera e migliorare la propria performance).
Classi consigliate/età	Classi quarte e quinte
Numero partecipanti	Classe intera
Attrezzi/materiali	Funicelle, 3 cerchi, 1- 2 tappetini

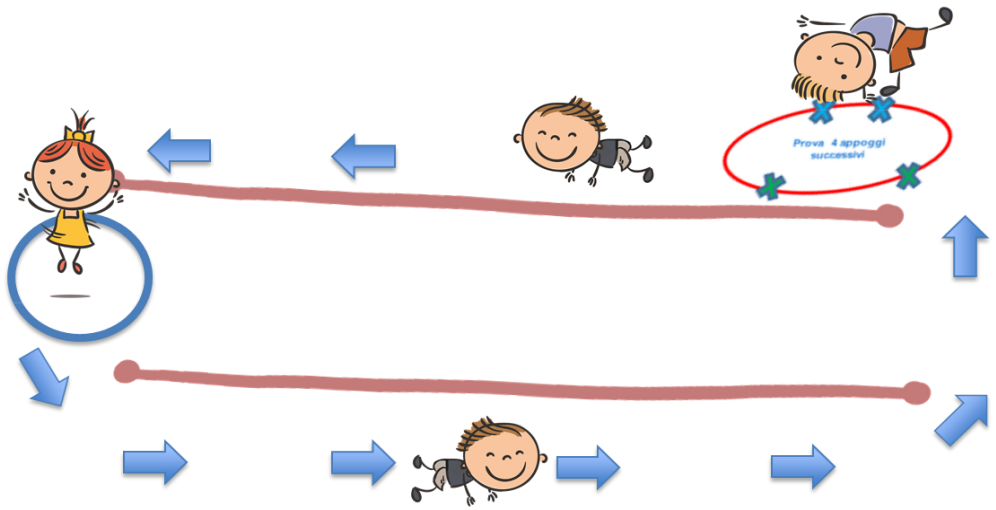
Scheda attività gioco n. 1

Spazio utilizzato	Palestra o altro spazio disponibile
Durata	50’ circa
Preparazione	Costruire un labirinto (percorso A) con le funicelle a disposizione, con una entrata (un cerchio ed un tappetino) ed una uscita (un cerchio). Costruire il percorso B: due funicelle parallele, disegnare un ellissi con quattro punti alla partenza e posizionare un cerchio tra le funicelle all’estremità opposta alla partenza. La classe è divisa in due squadre che si dispongono in fila: una nel cerchio di partenza del labirinto e l’altra in corrispondenza dell’ellissi.
Descrizione	La squadra impegnata nel percorso A è divisa in coppie: tutte le coppie (un bambino è in equilibrio su un piccolo tappeto che viene trascinato dall’altro) hanno il compito di attraversare il labirinto e, subito dopo, di riportare il tappeto alla partenza. La squadra B, deve completare a staffetta un percorso con: 1. appoggio successivo al suolo (piede sx, mano sx, mano dx, piede dx, per i soggetti destri, al contrario per i mancini); 2. quadrupedia; 3. salto verticale con 360° in volo (nel cerchio) 4. quadrupedia Il compito motorio della squadra B funge da cronometro. Allo stop del “cronometro”, si contano i bambini che sono stati trasportati attraverso il labirinto. Scambio di ruoli e consegne per le squadre.

Scheda attività gioco n. 1

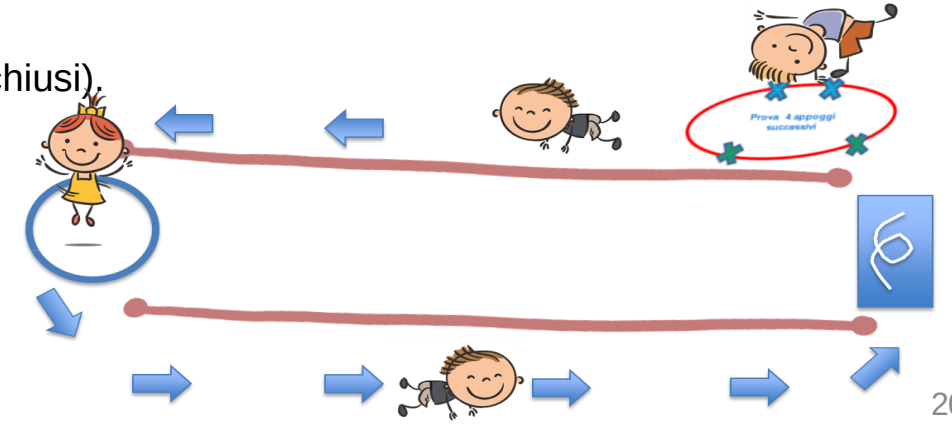
Disegni, grafici, foto



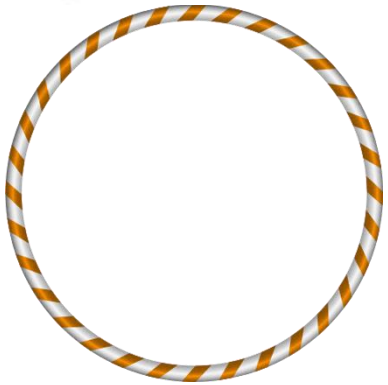


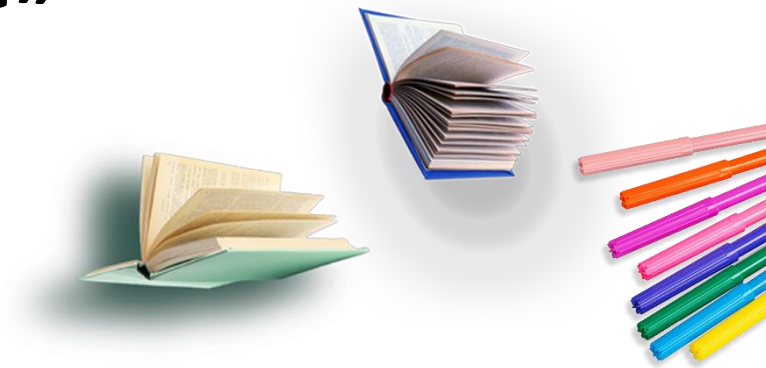
Scheda attività gioco n. 1

Osservazioni	La riduzione o l'aumento della distanza fra le funicelle disposte a terra stimola la percezione spaziale dei bambini e modifica l'obiettivo da raggiungere; far sperimentare e ricercare ai bambini la migliore soluzione di collaborazione per raggiungere il fine comune.
Variazione	**Variazione della precisione** : avvicinare o allontanare le funi a terra parallele del labirinto in base alla precisione da raggiungere; **Variazione del tempo attivo e della situazione**: costruire un labirinto con funi parallele distanziate per consentire alle squadre di entrarvi contemporaneamente con probabile incrocio dei componenti che dovranno prestare attenzione a non toccarsi o intralciarsi. **Variazione della complessità** del percorso B: 1. appoggio successivo al suolo (piede sx, mano sx, mano dx, piede dx, per i soggetti destri, al contrario per i 2. quadrupedia; 3. nel cerchio giro in volo 360° 4. tripedia 5. rotolamento al suolo o capovolta avanti sul tappeto **Variazione del carico**: (il bambino viene trascinato sul tappeto ad occhi chiusi).



«Grazie per l'attenzione»





Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

Webinar con le Federazioni Sportive Nazionali

Incontro con la

Federazione Ginnastica d'Italia

Emiliana Polini

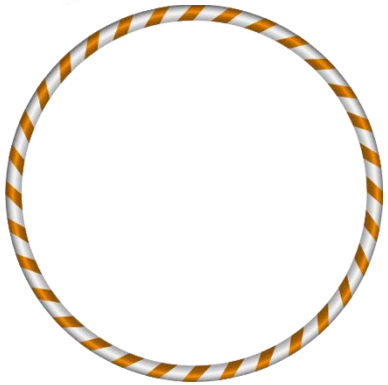
20 dicembre 2021

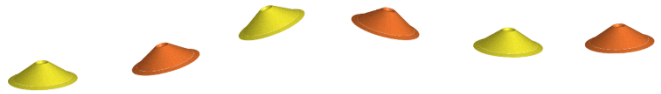
Ministero dell'Istruzione

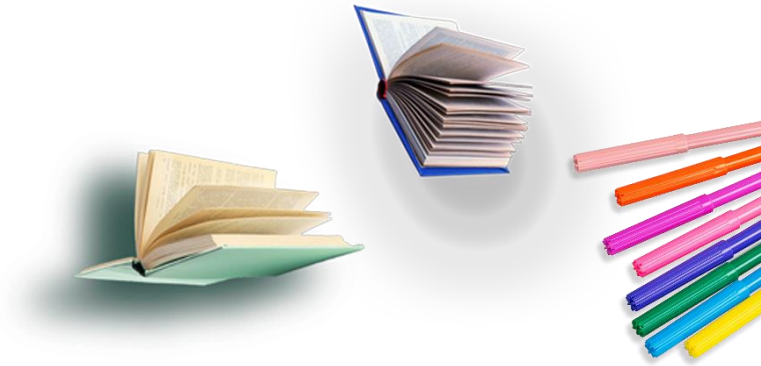
SPORT E SALUTE

Scheda attività gioco «Rope skipping»

«Rope skipping»







Scheda attività gioco «Rope skipping»

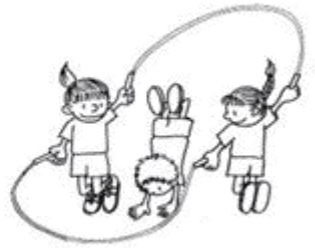
Nome attività-gioco	"**Rope skipping**"
Progressione didattica	**Fune gigante girante**, attraversarla: • al segnale camminando/correndo, fermandosi a saltare; • scegliendo il momento giusto per farlo; • con o senza segnale a coppie ma anche in tre, quattro, la classe intera. **Rope skipping (1 corda)**: • oscillare delicatamente la corda avanti e indietro in modo da spazzolare il pavimento; • girare la corda con una mano assieme a un compagno mantenendo un buon arco della stessa; • girare la corda con uno compagno (skipper) che salta al centro; • eseguire saltelli con rimbalzo a piedi uniti (senza usare le corde); • eseguire saltelli con rimbalzo a piedi uniti saltando la corda che dondola delicatamente; • saltare la corda usando i salti più semplici (giro normale, inverso, con e senza rimbalzo, a braccia incrociate; • imparare ad entrare in una fune girante dal lato dx e sx di un girante; • imparare ad uscire da una fune girante andando a dx e sx di un girante; • come sopra ma correndo; • entrare in una fune girante, saltare, uscire; • entrare in una fune girante, eseguire almeno tre saltelli, uscire.
Tipologia	Attività individuale e in gruppo
Obiettivi di apprendimento	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo: • combinare e coordinare diversi schemi motori; • elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento; • organizzare il movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri; • controllare condizioni di equilibro dinamico;
Eventuali Obiettivi trasversali /	• sperimentare la collaborazione per un fine comune;

Scheda attività gioco «Rope skipping»

Eventuali Obiettivi trasversali / interdisciplinari/ educazione civica/	• sperimentare la collaborazione per un fine comune; Secondo nucleo tematico, sviluppo sostenibile: ○ educazione alla salute: • aumentare anche nel tempo libero la quota di movimento giornaliera; • migliorare la propria performance; • agire ed autodeterminarsi in modo autonomo e responsabile
Didattica Digitale Integrata (DDI) *Modalità di Didattica non in presenza*	Attività individuale accessibile a qualsiasi modalità di lezione in accordo con DDI in presenza/didattica ibrida-mista-online
Classi consigliate/età	Classi quarte e quinte
Numero partecipanti	Classe intera
Attrezzi/materiali	Fune gigante, corde
Spazio utilizzato	Palestra o altro spazio adeguato
Durata	50’ circa, variabile a seconda delle proposte
Preparazione	Organizzare lo spazio in rapporto al numero degli alunni e agli attrezzi a disposizione come sotto descritto

Scheda attività gioco «Rope skipping»

Descrizione	• 2 bambini saltano con la medesima corda (**visitor jump**):
	  ○ fianco a fianco;
	  ○ di fronte;
	• 2 bambini con due corde si cimentano in diversi salti e combinazioni;
	• 3 bambini: 2 girano una lunga corda mentre il terzo salta (invertire i ruoli).

Disegni, grafici, foto	
Osservazioni	Le proposte didattiche hanno carattere ludico-motorio-emotivo orientato al compito si avvalgono dell'utilizzo specifico della fune per strutturare lo spazio prossimo e adattare il gesto motorio alla percezione dello spazio e del tempo. Importante l'intesa tra compagni per far sperimentare e ricercare la migliore soluzione per raggiungere il fine comune acquisendo abilità anche nel girare la corda. Accompagnare le attività con i brani musicali preferiti dai bambini; entusiasmarli a perseverare negli obiettivi individuali e di gruppo da raggiungere, anche con immagini e videoclip.
Variazione	**Variazione della precisione**: durante l'esplorazione dei bambini, l'insegnante può unire le diverse modalità che vede realizzate fino a creare una piccola combinazione delle differenti proposte: in quanti modi siete passati sotto, avete scambiato o superato l'attrezzo? **Variazione della complessità**: invitare i bambini ad attenersi ad altri tipi di vincoli: associare alla forma un movimento: ad esempio, trovata la soluzione di

Scheda attività gioco «Rope skipping»

ra in senso antiorario,

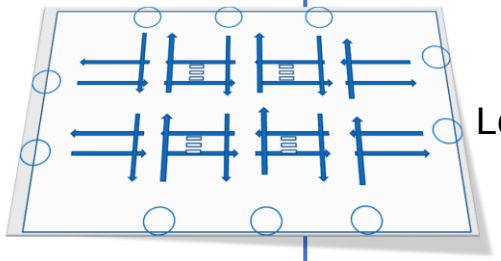
te.

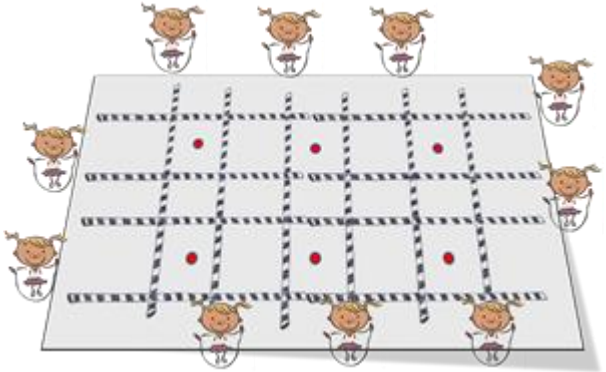
Scheda attività gioco «Rope skipping»

Variazione

Variazione della situazione e del carico:

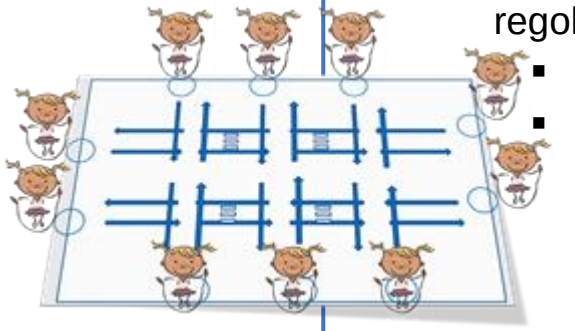
- Educazione stradale:
  - Disporre tre coppie di cerchi, uno di fronte all'altro alla distanza di circa tre/quattro metri sui lati lunghi di un rettangolo; disporre due coppie di cerchi, uno di fronte all'altro alla distanza di circa cinque/sei metri sui lati corti di un rettangolo; una piccola fila di bambini per ogni postazione con partenza in successione.
  - Collocare funi distese per simulare corsie, marciapiedi, strisce pedonali;
  - Ogni bambino percorre il tracciato da:
    - pedone (camminando a piedi sulla "strada", sul "marciapiede");
    - ciclista (correndo lentamente);
    - automobilista (saltando con la propria funicella).





Le norme fondamentali per salvaguardare la propria e l'altrui incolumità sono:
- mantenere la destra;
- dare la precedenza ai pedoni sulle strisce pedonali;
- dare la precedenza ai "veicoli" provenienti da destra.

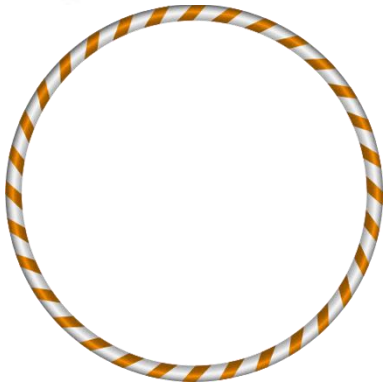
  - Se il percorso verrà effettuato da più bambini contemporaneamente, per evitare "scontri", sarà necessario seguire semplici regole:
    - se sta per sopraggiungere un bambino da sinistra, continuare a saltellare avanzando;
    - se il bambino proviene da destra, dare la precedenza continuando a saltellare sul posto.

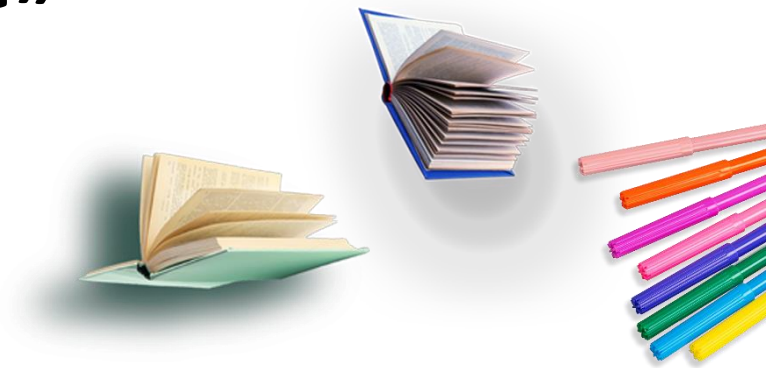


Scheda attività gioco «Rope skipping»

Variazioni	**Variazione con integrazione di elementi caratteristici di altre discipline**:
	
	• Il **gym-orienteering**
	  ○ L'orienteering è una prova in cui il bambino, con l'ausilio di una cartina didattica ed eventualmente della bussola, deve raggiungere il traguardo passando attraverso una serie di punti di controllo che sono indicati sul terreno dalla "lanterna", un segnale bianco-arancione che viene predisposto nel punto esatto del terreno che corrisponde al centro del cerchietto sulla carta.
	  ○ La scelta di percorso è libera: ognuno deve, leggendo la carta, trovare la via più veloce e vantaggiosa per passare dai posti di controllo e giungere al traguardo proporzionalmente alle proprie capacità tecniche ed atletiche.
	Per le esercitazioni in palestra i punti di controllo possono essere raggiunti saltando con la funicella e “vidimati” dall’esecuzione, ad esempio, di 10 saltelli senza interruzione, 10 saltelli a coppie, ecc.

«Grazie per l'attenzione»





Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

Webinar con le Federazioni Sportive Nazionali

Incontro con la

Federazione Ginnastica d'Italia

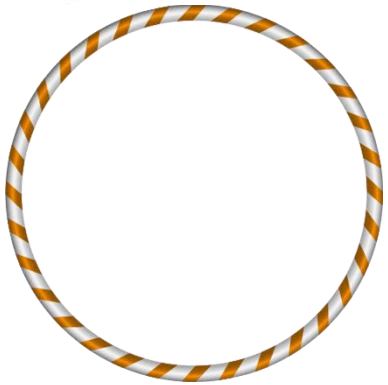
Miriam T. Scarpino

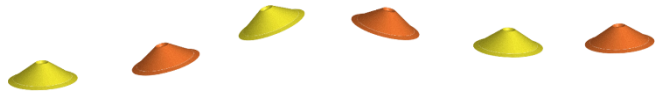
20 dicembre 2021

Ministero dell'Istruzione

SPORT E SALUTE

«Il gioco della mini ginnastica»





Scheda attività gioco «Il gioco della mini ginnastica»

Nome attività-gioco	Il Gioco della Mini Ginnastica
Progressione didattica	Momento di attivazione utile per stimolare nei bambini lo sviluppo della creatività motoria che si configura come l'abilità di risolvere in modo originale e pertinente compiti motori poco definiti che non prevedono una sola soluzione. Le attività offrono spunti per migliorare la conoscenza del corpo (parti del corpo, differenziazione cinestetica, espressione attraverso il corpo) e l'esplorazione degli oggetti (esplorazione delle possibilità di movimento con l'oggetto oltre il suo uso convenzionale). Tutte le attività possono essere proposte con una musica.
Tipologia	Attività individuale o a coppie
Obiettivi di apprendimento 	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo • combinare e coordinare diversi schemi motori; • elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento; • organizzare il movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri; • esplorare rapporti non usuali tra il corpo e lo spazio; • sperimentare diverse forme di spostamento in differenti stazioni; • controllare condizioni di equilibro statico e dinamico. Il linguaggio del corpo come modalità espressiva e comunicativa
Eventuali Obiettivi trasversali / interdisciplinari/ educazione civica/	• sperimentare la collaborazione per un fine comune.
Didattica Digitale Integrata (DDI)	Attività individuale accessibile a qualsiasi modalità di lezione in accordo con DDI in presenza/didattica ibrida-mista-online

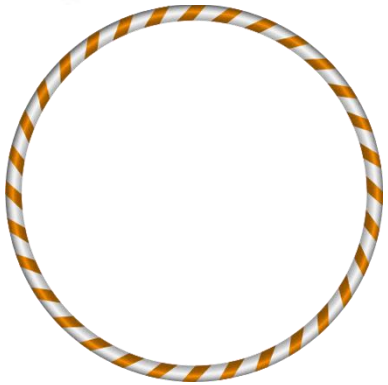
Scheda attività gioco «Il gioco della mini ginnastica»

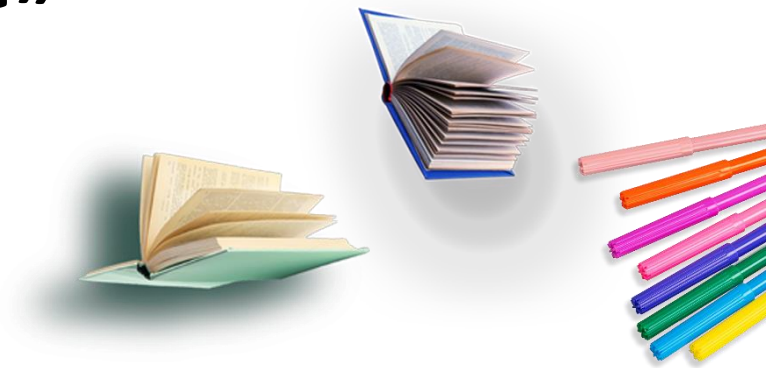
Classi consigliate/età	Classi quarte e quinte
Numero partecipanti	Classe intera
Attrezzi/materiali	palle, cerchi, corde, clavette, nastri di diverse dimensioni in rapporto 1:1
Spazio utilizzato	Palestra o altro spazio adeguato
Durata	50' circa
Preparazione	L'insegnante offre lo spunto iniziale, spiega e definisce i vincoli del compito all'interno dei quali i bambini sperimentano le loro soluzioni. Ad esempio: "Siete capaci di disegnare con una corda?E con un cerchio?" Costruire insieme ai bambini la tabella con i compiti motori e chiedere loro di scegliere il primo attrezzo con cui cimentarsi per completare le richieste. Consegnare una tabella ad ogni gruppo costituito da tanti bambini quanti sono gli attrezzi diversi a disposizione.
Descrizione	I bambini, divisi per gruppo con attrezzi diversi, vengono invitati a sperimentare le azioni motorie richieste con un piccolo attrezzo. Quando è stata scoperta una soluzione per usare, uno alla volta, i piccoli attrezzi, annotarla nella rispettiva casella della tabella. Si può prevedere di condividere quanto realizzato, ad esempio ogni 5', e ritornare a produrre soluzioni.

Scheda attività gioco «Il gioco della mini ginnastica»

Disegni, grafici, foto	**Il Gioco della Mini-Ginnastica** **Palla** **Cerchio** **Fune** **Clavette** **Nastro** **disegnare, annodare, attraversare, superare, saltare, passare sotto, lanciare, riprendere, consegnare, scambiare, ecc., ecc., ecc., ecc.....**
Osservazioni	Far sperimentare e ricercare ai bambini la migliore soluzione di collaborazione per raggiungere il fine comune.
Variazione	**Variazione della precisione**: durante l'esplorazione dei bambini, l'insegnante può unire le diverse modalità che vede realizzate fino a creare una piccola combinazione delle differenti proposte: in quanti modi siete passati sotto, avete scambiato o superato l'attrezzo? **Variazione della complessità**: invitare i bambini ad attenersi ad altri tipi di vincoli: associare alla forma un movimento; ad esempio, trovata la soluzione di disegnare con un attrezzo, chiedere di provare a muoversi con l'azione dell'attrezzo, come se qualcuno ci stesse facendo muovere… **Variazione della situazione** - introdurre altri tipi di vincoli, ad esempio, elementi caratteristici di altre discipline: si propone ai bambini, anche a coppie con distanziamento, di utilizzare i piccoli attrezzi per mimare sport noti; ad esempio, un compagno dispone un cerchio parallelo al suolo più in alto possibile e l'altro mima un tiro a canestro; cambiare i ruoli

«Grazie per l'attenzione»





Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

Webinar con le Federazioni Sportive Nazionali *Incontro con la*

Roberto Carminucci

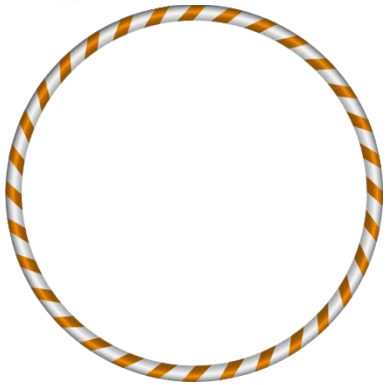
20 dicembre 2021

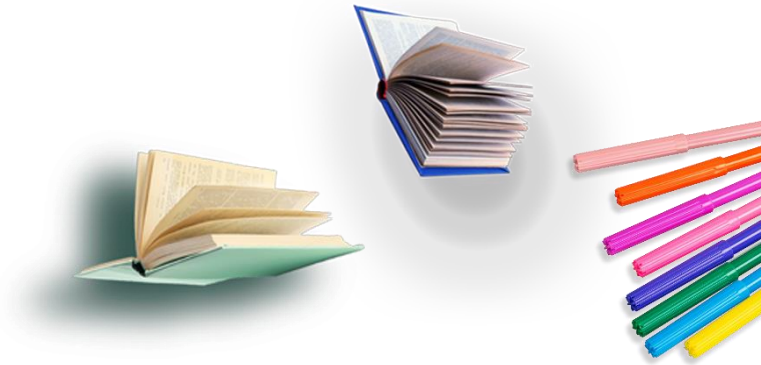
Ministero dell'Istruzione

SPORT E SALUTE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

«Mini Parkour-Gym»





Scheda attività gioco «Mini Parkour-Gym»

Nome attività-gioco	**Mini Parkour-Gym** (in continuità con la Scheda progettazione attività-gioco n. 1 “Alla ricerca dell’equilibrio perduto”)
Progressione didattica	Il Mini Parkour-gym è un’attività che può essere proposta nelle classi quarte e quinte di scuola primaria attraverso piccole sfide per preparare i ragazzi a padroneggiare il loro corpo, imparare a tracciare un

… da ricordare:

lo scopo del parkour è spostarsi nel modo più efficiente e fluido possibile, da un punto A di partenza a un punto B di arrivo, sfruttando i propri mezzi fisici e l'ambiente circostante. Per efficiente si intende il più economico, semplice e veloce. Per distinguere *che* cos'è il parkour da che cosa non è, basta pensare a come sarebbe utile muoversi in una determinata situazione d'emergenza o fuga. Il parkour è utile in situazioni di emergenza, ma può esserlo anche in qualsiasi momento della giornata, riducendo, ovviamente dopo aver consolidato la propria tecnica, i tempi di spostamento da un luogo all'altro, oltrepassando con semplicità le diverse barriere architettoniche lungo il cammino.

- a ritmo lento, veloce, in equilibrio, ad occhi chiusi, attenti ai compagni;
- in equilibrio sulle funicelle, scavalcarle, saltarle con uno o due piedi e in varie direzioni;

Strisciare:

- in decubito prono e supino

Rotolare:

- semi rotolamenti, in atteggiamento raccolto per asse trasversale e semi teso per asse longitudinale
- rotolamenti semplificati nei due assi di rotazione trasversale e longitudinale

Scheda attività gioco «Mini Parkour-Gym»

Nome attività-gioco	**Mini Parkour-Gym** (in continuità con la Scheda progettazione attività-gioco n. 1 "Alla ricerca dell'equilibrio perduto")

Progressione didattica	Andature in:
	• quadrupedia prona o supina:
	  ○ avanti, indietro, a dx, a sx, girando su se stessi, in curva, scavalcando piccoli ostacoli;
	  ○ mani in appoggio al suolo, avanzare eseguendo una serie di saltelli con gli arti inferiori semiflessi e arrivo alternativamente a dx e a sx delle funi;
	• tripedia (avanzare sulla fune ma con tre appoggi;
	• quadrupedia prona e capovolta avanti;
	• appoggi successivi (piede sx, mano sx, mano dx, piede dx) su un ellisse disegnato a terra che verrà gradatamente sostituito da una linea curva e da una linea retta;
	• tecniche di scavalcamento e/o superamento ostacoli, inerenti e conseguenti, alle tecniche di andature studiate al suolo in diverse forme (quadrupedia, tripedia,ecc).

… da ricordare:

nel Parkour L'EQUILIBRIO o "BALANCE" è molto importante e va allenato nello specifico.
Esistono varie tipologie di equilibrio:

- **Statico o dinamico**
- **In quadrupedia**
- **Sugli arti inferiori**
- **Sugli arti superiori**
- **Su tre appoggi variando tra arti superiori e inferiori**

L'Equilibrio è una delle abilità fondamentali, se non la più importante, per il traceur, che spesso viene sottovalutata. Allenare l'equilibrio, sia in situazioni stabili che in situazioni dinamiche, con l'ausilio di attrezzi destabilizzanti, o tecniche evasive che permettano all'apparato vestibolare di intervenire, migliora la percezione del corpo nello spazio ed è quindi utile per tutti gli elementi o trick.

Scheda attività gioco «Mini Parkour-Gym»

Nome attività-gioco	**Mini Parkour-Gym** (in continuità con la Scheda progettazione attività-gioco n. 1 “Alla ricerca dell’equilibrio perduto”)

Progressione didattica	Correre:
	• piano, uno alla volta, sulle linee dei lati lunghi del campo disponibile;
	• forte, uno alla volta, sulle linee dei lati lunghi del campo;
	• uno alla volta, facendo i passi più corti possibile sulle linee dei lati lunghi del campo;
	• uno alla volta, facendo i passi più lunghi possibile sulle linee dei lati lunghi del campo;
	• percorrere una distanza (8-10 metri) con il minor numero di passi/balzi possibile (con appoggi alternati come nella corsa);
	• disporre 3 file di bambini a fondo campo di fronte a tre file di cerchi; su ciascuna fila saranno diverse le distanze tra un cerchio e l’altro perché i bambini possano sperimentare:
	  ○ in una fila la corsa con i passi molto stretti;
	  ○ in un’altra la corsa con un passo più o meno simile alla loro ampiezza naturale;
	  ○ nella terza la corsa con i passi lunghi;
	• in progressione;
	• saper adattare, con la giusta anticipazione,l’ampiezza del passo per staccare ad una distanza adeguata;
	• migliorare la capacità di stacco;
	Saltare:
	• in verticale sul posto;
	• in verticale con ¼ di giro in volo;
	• in verticale con ½ giro in volto
	• in verticale con giro completo in volo
	• avanti con spostamento
	• con gambe flesse
	• in basso (ad esempio, da una panca)
	• correre e saltare liberamente su un materasso per il salto in alto;
	• correre e saltare sul materasso atterrando in vari modi (in piedi a piedi pari, col piede dell’arto libero, col piede dell’arto di stacco, in ginocchio, seduti, sdraiati, etc.)
	• correre e saltare sul materasso eseguendo dei movimenti in volo (rotazioni sugli assi corporei, movimenti vari degli arti superiori e/o inferiori);

Scheda attività gioco «Mini Parkour-Gym»

Tipologia	Attività individuale
Obiettivi di apprendimento 	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo: • combinare e coordinare diversi schemi motori; • elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento; • organizzare il movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri; • esplorare rapporti non usuali tra il corpo e lo spazio; • sperimentare diverse forme di spostamento in differenti stazioni; • controllare condizioni di equilibro statico e dinamico; • migliorare la capacità di differenziazione cinestesica legata alla corsa; • migliorare le capacità ritmiche della corsa; • sensibilizzare i diversi tipi di appoggio del piede nella corsa rapida, naturale, ampia e nei balzi; • migliorare la capacità di adattamento graduale nella corsa; • saper correre in progressione; • saper adattare, con la giusta anticipazione, l'ampiezza del passo per staccare ad una distanza adeguata; • migliorare le capacità di stacco.
Eventuali Obiettivi trasversali / interdisciplinari/ educazione civica/	Secondo nucleo tematico, sviluppo sostenibile: • educazione alla salute (aumentare, anche nel tempo libero, la quota di movimento giornaliera e migliorare la propria performance).
Classi consigliate/età	Classi quarte e quinte
Numero partecipanti	Classe intera

Scheda attività gioco «Mini Parkour-Gym»

Attrezzi/materiali	Tappeti di varie dimensioni e attrezzi di vario tipo disponibili in palestra
Spazio utilizzato	Palestra o altro spazio disponibile
Durata	50’ circa
Preparazione	Costruire un percorso con funicelle, cerchi, over, ostacoli, tappeti di varie dimensioni, piani inclinati, se possibile, e attrezzi disponibili per far sperimentare ai bambini la percezione e la conoscenza del proprio corpo, la coordinazione, l’aggiustamento posturale e l’equilibrio attraverso il gioco.
Descrizione	Invitare i bambini a valutare con attenzione la differenza tra pericolo e rischio e a gestire con attenzione le varie situazioni che un mini traceur è chiamato ad affrontare.
Disegni, grafici, foto	

Scheda attività gioco «Mini Parkour-Gym»

Disegni, grafici, foto

Scheda attività gioco «Mini Parkour-Gym»

Osservazioni	Far sperimentare e ricercare ai bambini la migliore soluzione per affrontare e superare gli ostacoli in condizioni di sicurezza.

Scheda attività gioco «Mini Parkour-Gym»

ASSISTENZA DIRETTA

Elementi essenziali per attuare una corretta assistenza diretta.

L'assistenza Diretta serve per permettere all'allievo di compiere esperienze tecniche guidate, controllate e corrette in piena sicurezza sotto il controllo manuale diretto del Tecnico con prese o spinte adeguate e, soprattutto, nelle prime fasi dell'apprendimento di un elemento o gesto motorio, permette di stimolare il feedback necessario per capire quali sono i muscoli interessati all'azione e come devono intervenire. Questo tipo di assistenza è utilizzata in tutti i settori della ginnastica, compreso il Fitness. L'allievo che esegue un elemento Tecnico assistito dal proprio istruttore potrà compiere tutti gli errori possibili, pianificati e non, sia per difetto sia per eccesso utili alla strutturazione di uno schema motorio corretto e alla sua progressiva stabilizzazione al fine di acquisirne un'esecuzione autonoma, corretta e sicura.
Anche quando l'elemento Tecnico sarà acquisito, rimane sempre una percentuale di probabilità di errore, quindi sarà sempre necessaria un'adeguata assistenza indiretta e di sorveglianza.

Fig. 74

Il gioco della ginnastica

ASSISTENZA DIRETTA

Per un'adeguata assistenza diretta:

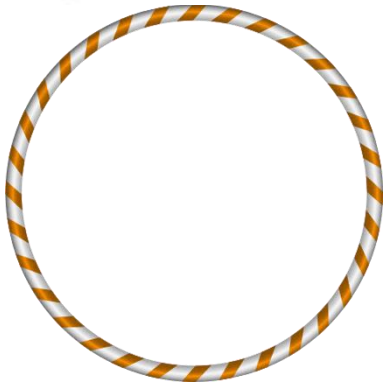
- *Conoscenza modello di prestazione e possibili errori di esecuzione dell'elemento che si vuole insegnare.*
- *Conoscere e verificare i prerequisiti indispensabili per eseguire il movimento studiato.*
- *Conoscenza delle capacità, tecniche, fisiche e psicologiche dell'allievo sia generali che specifiche.*
- *Adeguamento dei supporti di assistenza indiretta da utilizzare tipo: tappeti, tappeti paracadute, piani inclinati, pedane propulsive, ecc., nel numero, nella tipologia, nella disposizione, nell'area di lavoro, in funzione dell'elasticità o dissipazione necessaria, dalle capacità ed esperienza tecnica e psicologica dell'allievo, dalla dinamicità del movimento proposto, dal peso e dall'altezza dell'allievo, della fase di apprendimento.*
- *Controllare dopo ogni esecuzione che la sistemazione dei supporti di assistenza indiretta non si siano spostati inficiando o limitando così la loro funzione.*
- *Per avere più controllo sulla dinamicità di un movimento, si dovrà anticipare il contatto al corpo dell'atleta appena possibile ponendosi alla giusta distanza per avere più forza da applicare nell'assistenza.*

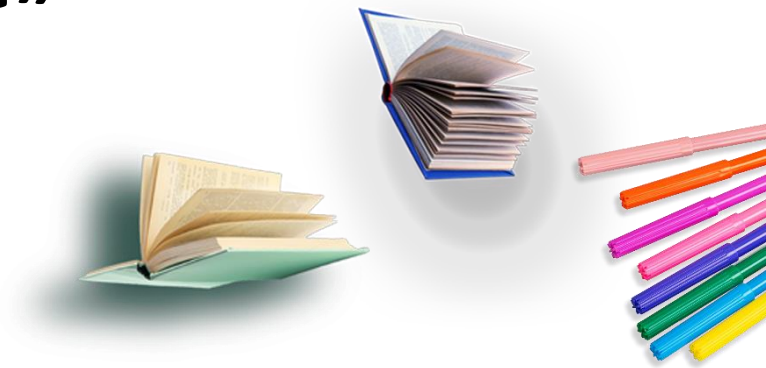
ASSISTENZA DIRETTA

- *Stare molto attenti ai possibili colpi che l'allievo, per errore, potrebbe dare, causando traumi sia al tecnico sia a se stesso. Conoscere i casi frequenti e spiegare prima, e bene, cosa fare o non fare tutela l'incolumità dell'allievo e del Tecnico.*
- *Non tentare di bloccare la dinamicità del corpo in movimento ma esclusivamente gestire il movimento, superando la fase critica (esempio arrivi con compressione cervicale) facendo atterrare l'atleta sui tappeti, o tappeti paracadute, in maniera meno traumatica possibile.*
- *Conoscere e gestire lo stato di ansia e di paura, proponendo soluzioni diverse, condivise e più semplici, ricordando sempre che la paura è anche scaturita dalla non conoscenza e dal senso di conservazione che ognuno di noi ha, si supera facendo acquisire certezze e consapevolezza delle proprie capacità*

Scheda attività gioco «Mini Parkour-Gym»

«Grazie per l'attenzione»





Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

Webinar con le Federazioni Sportive Nazionali

Incontro con la

Federazione Ginnastica d'Italia

Daniele Tolomini

20 dicembre 2021

Ministero dell'Istruzione

SPORT E SALUTE

Adattamenti per inclusione e accessibilità
(in accordo con Universal Design for learning in EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA)

Adattamento per allievi con disabilità visiva	**Adattamento degli stimoli e delle informazioni**: aumentare le informazioni tattili e sonore con buste di plastica e materiali più spessi percepibili al tatto. **Adattamento della comunicazione**: integrare o sostituire la comunicazione non verbale con quella verbale descrivendo l'azione motoria con il codice Braille (sistema di lettura e scrittura tattile a rilievo per non vedenti e ipovedenti). **Adattamento del gruppo**: un compagno-guida descrive le azioni richieste e facilita l'esecuzione mediante il contatto diretto di una mano sul gomito o sulla spalla del bambino. Le indicazioni verbali dell'insegnante sul ritmo (battute di mani) hanno il fine di migliorare la coordinazione arti inferiori-arti superiori facilitando l'esecuzione armonica, controllata e qualitativamente pertinente.
Adattamento per allievi con disabilità uditiva	**Adattamento della comunicazione**: spiegare le attività assicurandosi di essere in contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente in modo che il movimento labiale sia leggibile e, in base alle potenzialità di ogni bambino, associando immagini e situazioni. Curare che non vi siano rumori di sottofondo che confondono e riducano il tempo e la qualità dell'attenzione.
Adattamento per allievi con disabilità motoria	**Adattamento della stazione di esecuzione:** l'attività può essere proposta eseguendo i movimenti con assistenza e ausili per la deambulazione (deambulatori, bastoni, stampelle, appoggiandosi a mancorrenti, carrozzina) in base alle potenzialità di ogni soggetto.
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva	**Adattamento della comunicazione**: privilegiare la comunicazione verbale descrivendo le azioni richieste seguendo un approccio multisensoriale (uditivo-verbale, visuale non verbale). Pensare a dare più tempo per l'esecuzione dei movimenti. **Adattamento del gruppo**: un compagno-guida supporta verbalmente e con segni non verbali (espressioni del volto, gesti, mimo, incoraggiamenti), dimostra il movimento per favorirne l'imitazione o, col contatto di una mano sulle parti del corpo da muovere, guida l'esecuzione del compagno. Cercare soluzioni di maggiore autonomia in base alle potenzialità del bambino.
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali *(Tipologia…….)*	**Adattamento della comunicazione**: limitare le informazioni richieste per facilitare la concentrazione sul compito motorio seguendo un approccio monosensoriale. Utilizzare la comunicazione non verbale (immagini, disegni) o quella verbale per descrivere le azioni dei compagni. Chiedere esecuzioni lente, controllate curando particolarmente la qualità d'esecuzione, precisione, l'attenzione e focalizzazione sul compito motorio. **Adattamento degli stimoli**: facilitare la memorizzazione delle sequenze procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce. **Adattamento delle informazioni**: semplificare le spiegazioni con disegni, schemi e sintesi in base alle potenzialità di ogni bambino.

Adattamenti per inclusione e accessibilità
(in accordo con Universal Design for learning in EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA)

Adattamento per allievi con disabilità visiva	**Adattamento degli stimoli e delle informazioni**: aumentare le informazioni tattili e sonore con buste di plastica e materiali più spessi percepibili al tatto. **Adattamento della comunicazione**: integrare o sostituire la comunicazione non verbale con quella verbale descrivendo l'azione motoria con il codice Braille (sistema di lettura e scrittura tattile a rilievo per non vedenti e ipovedenti). **Adattamento del gruppo**: un compagno-guida descrive le azioni richieste e facilita l'esecuzione mediante il contatto diretto di una mano sul gomito o sulla spalla del bambino. Le indicazioni verbali dell'insegnante sul ritmo (battute di mani) hanno il fine di migliorare la coordinazione arti inferiori-arti superiori facilitando l'esecuzione armonica, controllata e qualitativamente pertinente.

Adattamenti per inclusione e accessibilità
(in accordo con Universal Design for learning in EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA)

Adattamento per allievi con disabilità uditiva	**Adattamento della comunicazione**: spiegare le attività assicurandosi di essere in contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente in modo che il movimento labiale sia leggibile e, in base alle potenzialità di ogni bambino, associando immagini e situazioni. Curare che non vi siano rumori di sottofondo che confondono e riducano il tempo e la qualità dell'attenzione.

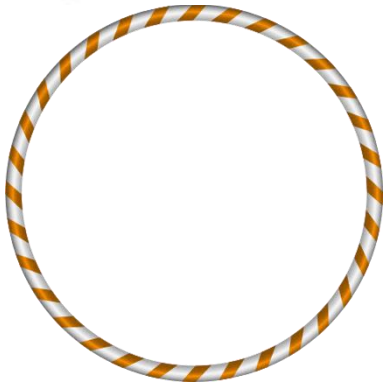
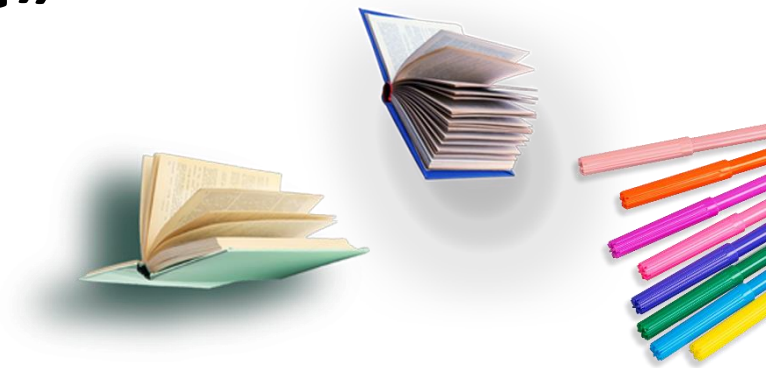
Adattamenti per inclusione e accessibilità
(in accordo con Universal Design for learning in EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA)

Adattamento per allievi con disabilità motoria	**Adattamento della stazione di esecuzione:** l'attività può essere proposta eseguendo i movimenti con assistenza e ausili per la deambulazione (deambulatori, bastoni, stampelle, appoggiandosi a mancorrenti, carrozzina) in base alle potenzialità di ogni soggetto.

Adattamenti per inclusione e accessibilità
(in accordo con Universal Design for learning in EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA)

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva	**Adattamento della comunicazione**: privilegiare la comunicazione verbale descrivendo le azioni richieste seguendo un approccio multisensoriale (uditivo-verbale, visuale non verbale). Pensare a dare più tempo per l'esecuzione dei movimenti. **Adattamento del gruppo**: un compagno-guida supporta verbalmente e con segni non verbali (espressioni del volto, gesti, mimo, incoraggiamenti), dimostra il movimento per favorirne l'imitazione o, col contatto di una mano sulle parti del corpo da muovere, guida l'esecuzione del compagno. Cercare soluzioni di maggiore autonomia in base alle potenzialità del bambino.

Adattamenti per inclusione e accessibilità
(in accordo con Universal Design for learning in EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA)

Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali *(Tipologia…….)*	**Adattamento della comunicazione**: limitare le informazioni richieste per facilitare la concentrazione sul compito motorio seguendo un approccio monosensoriale. Utilizzare la comunicazione non verbale (immagini, disegni) o quella verbale per descrivere le azioni dei compagni. Chiedere esecuzioni lente, controllate curando particolarmente la qualità d'esecuzione, precisione, l'attenzione e focalizzazione sul compito motorio. **Adattamento degli stimoli**: facilitare la memorizzazione delle sequenze procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce. **Adattamento delle informazioni**: semplificare le spiegazioni con disegni, schemi e sintesi in base alle potenzialità di ogni bambino.

«Grazie per l'attenzione»