

ISTITUTO COMPRENSIVO DI ASCEA

2023/24

TITOLO: EDUCAZIONE MOTORIA

SEDE: ASCEA CAPOLUOGO

ESPERTO: SALIMBENE IVAN

PROGRAMMAZIONE

1. FINALITA' E OBIETTIVI

Le attività mirano a:

- contribuire, attraverso un'adeguata educazione al movimento, alla formazione integrale della persona;
- potenziare la socialità attraverso attività di collaborazione;
- offrire percorsi che consentono ad ognuno di orientarsi e scegliere autonomamente l'attività sportiva più consona ai propri bisogni ed interessi, al fine di mantenere sempre viva la motivazione allo sport gettando, inoltre, le basi per l'assunzione di corretti stili di vita.

OBIETTIVI RIVOLTI AI DESTINATARI

Per gli alunni dai 6 agli 11 anni:

- educare un corretto e sano sviluppo psico-fisico;
- favorire l'acquisizione dell'autonomia, dell'autostima, della capacità di collaborazione;
- favorire la consapevolezza della propria corporeità, la coordinazione motoria, lo sviluppo dell'equilibrio psico-fisico;
- sviluppare la capacità di affrontare le difficoltà e la consapevolezza delle proprie possibilità;
- soddisfare le esigenze di gioco e di movimento in un clima collaborativo e cooperativo.

2. PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'

MODULO – CONTENUTI IN SINTESI
TEST MOTORI INIZIALI: Test del salto in lungo da fermo (verifica forza delle gambe); Test del lancio della palla (verifica forza delle braccia);
CONOSCERE IL PROPRIO CORPO: Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali; Espressività corporea attraverso semplici coreografie di gruppo.
PROPEDEUTICA PER SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI: palla prigioniera; palla prigioniera 007; palla base.
BADMINTON: propedeutica per i fondamentali del Badminton (esercizi individuali, a coppie e di gruppo con il volano per l'apprendimento della tecnica di base; Utilizzo della racchetta con impugnatura corta, esercizi per la tecnica di base.
BADMINTON: potenziamento tecnica di base attraverso semplici giochi.
ORIENTEERING (utilizzo degli strumenti: mappa, bussola. Giochi di orientamento. Sapersi orientare con una mappa in diversi spazi. Gara di
PALLAMANO (regolamento e fondamentali individuali)
PALLAMANO (regolamento e fondamentali individuali)
TEST MOTORI FINALI: riscaldamento a carattere generale per la preparazione ai test motori; Test del salto in lungo da fermo (verifica forza delle gambe); Test del lancio della palla (verifica forza delle braccia);
Giochi senza frontiere (giochi di abilità, creatività, espressività e collaborazione)

3. CONTENUTI DEL CORSO

TEST MOTORI INIZIALI

Riscaldamento a carattere generale. Gioco delle linee con i numeri. Esercizi con la corda. Stretching.

Test motori (test di velocità – salto in lungo da fermo – lancio della palla medica).

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO

Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali attraverso esercizi individuali e di gruppo;

Sviluppo della coordinazione attraverso percorsi misti con esercizi specifici;

Conoscenza del proprio corpo attraverso giochi di imitazione;
Espressività corporea attraverso semplici coreografie di gruppo.

PROPEDEUTICA PER SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI

Palla prigioniera; palla prigioniera 007;
palla base (giochi di avviamento alla pallamano, badminton, orienteering, sviluppo della resistenza, velocità e capacità motorie di base).

BADMINTON

Propedeutica per i fondamentali del Badminton (esercizi individuali, a coppie e di gruppo con il volano per l'apprendimento della tecnica di base;
Utilizzo della racchetta con impugnatura corta, esercizi per la tecnica di base.

BADMINTON

Potenziamento della tecnica di base attraverso semplici giochi.

ORIENTEERING

Teoria: cenni storici, conoscenza degli strumenti (carta topografica – bussola – punti di controllo);

Familiarizzare con la carta: orientamento in piccoli spazi, dall'interno all'esterno;

Giochi di orientamento: 1. Attraverso percorsi; 2. Esercitazioni a coppie; piccole gare in spazi aperti;

Gara di orienteering di fine modulo.

PALLAMANO

Semplici giochi per la conoscenza del regolamento.

Esercizi individuali e a coppie per lo sviluppo dei fondamentali individuali (passaggio – tiro – parata);

Percorsi specifici per lo sviluppo e potenziamento dei fondamentali;

PALLAMANO

Semplici giochi per la conoscenza del regolamento;

Esercizi individuali e a coppie per lo sviluppo dei fondamentali individuali (passaggio – tiro – parata);

Percorsi specifici per lo sviluppo e potenziamento dei fondamentali;

Torneo fine modulo.

TEST MOTORI FINALI

salto in lungo da fermo (valutazione forza delle gambe);

lancio della palla medica (valutazione forza delle braccia);

percorso misto sportivo;

staffetta velocità.

GIOCHI SENZA FRONTIERE

Trasporta la pallina;

Gioco Pallamano;

Tris;

Musica e teatro;

Staffetta;

Badminton;

4. METODOLOGIA

PROBLEM SOLVING

COOPERATIVE LEARNING

PEER TO PEER

PEER TUTORIN

5.VALUTAZIONI

TEST MOTORI

Ascea Marina 28/09/2023

Prof. Ivan Salimbene