

Dall' I.C. MARIO LODI al territorio: attività sportive per tutti.

L'S.S.D. Caleidoscopio intende organizzare iniziative finalizzate alla promozione della pratica delle attività motorie di base e all'avviamento delle attività sportive per tutti i cittadini ed in particolare per i ragazzi dai 3 ai 16 anni e per gli adulti della terza età.

La pratica delle attività sportive va intesa, secondo noi, non nella esasperata ricerca di potenziali campioni ma, al contrario, nel tentativo di allargare al massimo la base dei partecipanti facendo sì che lo sport costituisca un momento educativo basato sui concetti di cooperazione e competizione indiretta, intesa come verifica delle proprie capacità nel confronto con gli altri.

Inoltre nella delicata fase di sviluppo dell'individuo in età scolare, la pratica delle attività motorie e sportive costituisce un momento di arricchimento della personalità e di grande sviluppo delle socialità grazie soprattutto ai giochi di squadra, ed avvia i processi di autovalutazione dei ragazzi che rappresentano una tappa fondamentale nella strutturazione delle diverse aree della personalità.

Un'altra delle finalità che intendiamo realizzare è quella di riuscire a saldare l'istituzione scuola con il tessuto sociale del territorio che la circonda.

L'integrazione scuola-territorio, una delle grandi tematiche legate allo sviluppo della partecipazione dei cittadini alla gestione dei momenti educativi propri della scuola, può realizzarsi con più facilità se i centri sportivi municipali diventano luoghi all'interno dei quali si svolgono attività socialmente utili, come senza dubbio sono le attività che abbiamo svolto in questi anni, che possono concorrere ad aiutare i ragazzi in situazione di disagio economico o psicologico contribuendo così alla lotta alla dispersione scolastica ed al disagio giovanile.

L'educazione motoria e fisica sviluppano tutte le qualità di ciascun individuo nelle diverse aree della personalità e pertanto non possono non rappresentare un cardine delle proposte educative da rivolgere ai giovani.

I contenuti di un'attività sportiva prettamente educativa che rifugga i comportamenti patologici ed esasperati a volte presenti nello sport professionistico, possono essere veicolo importante nella costruzione dei processi legati all'educazione alla legalità e all'educazione alla salute.

L'attività sportiva, uno dei mezzi per la formazione globale della personalità, rappresenta in tutte le sue manifestazioni (gioco-sport, attività pre-sportiva e sportiva) uno dei veicoli attraverso i quali è possibile sviluppare processi di socializzazione, valutazione ed autovalutazione.

In considerazione del rapporto consolidato tra la I.C. MARIO LODI e l'S.S.D. Caleidoscopio, intendiamo proporre al Consiglio di Istituto un progetto da inserire nel P.O.F. degli A.S. 2021/24, che possa integrarsi con la già ricca e qualificata offerta della Scuola nel Campo delle attività curriculari di insegnamento dell'Educazione Fisica e nel solco della tradizione che la G. Morandi ha sempre avuto nel settore dei Giochi della Gioventù.

DAL LINGUAGGIO CORPOREO ALL'ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA

Il progetto mira a colmare la lacuna presente da sempre nella scuola italiana: l'assenza di una attenzione costante all'area motoria della personalità.

Il linguaggio è un sistema di segni e gesti ed il bambino inizia a relazionare all'esterno proprio attraverso un movimento con il quale, in varie tappe, amplia il suo spazio locomotore, segnala bisogni, esprime emozioni e sentimenti.

Purtroppo l'intervento ed il conseguente arricchimento del linguaggio corporeo è lasciato, nella scuola materna ed elementare, alla buona volontà di operatori troppo spesso non adeguatamente preparati, con il forte rischio, da un lato di trascurare tali attività, dall'altro di utilizzare seguendo schemi adatti ad altre fasi dello sviluppo dei bambini, codificando apprendimenti stereotipati non rispettosi della specificità della metodologia psicomotoria.

Nella Scuola Secondaria le ore dedicate alle attività motorie e sportive sono tra le più basse d'Europa secondo quanto emerge da tutte le ricerche effettuate nel campo.

PIANO ATTUATIVO

Le attività motorie saranno inserite nella programmazione favorendo il collegamento tra il campo motorio e gli altri linguaggi presenti nei programmi didattici delle scuole materne ed elementari.

Gli interventi sono stati mirati sui prerequisiti funzionali e sui prerequisiti strutturali utilizzando la metodologia psicomotoria per favorire il consolidamento di tutte le esperienze motorie.

PREREQUISITI FUNZIONALI

SCHEMA CORPOREO: attività finalizzate alla conoscenza del proprio corpo in rapporto agli altri ed all'ambiente che ci circonda.

Consolidamento della percezione di sé.

PERCEZIONE SPAZIALE: sapersi muovere negli spazi da soli o con gli altri in situazioni variabili.

PERCEZIONE TEMPORALE: attività legate allo scorrere del tempo ed alla percezione dello stesso e delle strutture ritmiche.

LATERALITA': sviluppo della dominanza emisferica e consolidamento della destra e della sinistra.

EQUILIBRIO: attività finalizzate alla crescita dell'equilibrio statico, dinamico e di volo.

COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE: favorire le esperienze motorie tese alla crescita della capacità di coordinare movimenti via via più complessi e articolati.

COORDINAZIONE OCULO-MANUALE: attività con la palla, primo attrezzo ludico, fondamentale nell'apprendimento della scrittura e nelle altre acquisizioni manuali.

PREREQUISITI STRUTTURALI

Nel pieno rispetto delle tappe auxologiche e nella profonda conoscenza della peculiarità dello sviluppo del bambino dai 3 ai 10 anni, le attività hanno mirare allo sviluppo armonico di tutti i grandi apparati.

CRESCITA ARMONICA

AGGIUSTAMENTO POSTURALE

PREVENZIONE PARAMORFISMI

METODOLOGIA

Il veicolo indispensabile di sviluppo delle attività motorie ed espressive è il GIOCO.

Il gioco va visto non solo con gli occhi dell'adulto, cioè "non lavoro" e "distrazione", ma anzi va inteso come forma di espressione che a fianco delle forme grafiche, vocali e manuali contribuisce e stabilizza una corrispondenza tra l'io del bambino ed il mondo esterno.

GIOCO SPONTANEO: favorisce l'espressione corporea, non è codificato in regole confezionate dall'adulto, prevede l'intervento spontaneo e creativo del bambino.

GIOCO DI REGOLE: favorisce la consapevolezza del ruolo, la conoscenza e l'accettazione della regola e può essere utile se la finalizzazione del movimento non coincide con la ricerca del rendimento del gesto tecnico.

ATTIVITA' MOTORIE CODIFICATE: favoriscono la socializzazione perché praticate collettivamente soddisfacendo il bisogno di movimento in un ambito regolamentato. sono propedeutiche all'acquisizione dei gesti sportivi.

ATTIVITA'PREVISTE

3-6 ANNI

Corso di gioco-motricità

giochi di libera espressione,
gioco simbolico,
percorsi ginnastici.

7-8 ANNI

gioco- motricità, gioco spontaneo, giochi di regole

esercizi gioco:

lanciare, ricevere,
aggiustamento nello spazio,
giochi di corsa,
giochi di salto,
giochi di spostamento,

percorsi ginnastici

schema corporeo
lateralità
coordinazione dinamica generale
equilibrio

Ginnastica artistica e ritmica

elementi di base del corpo libero, trave, volteggio.

Taekwondo

forme e combattimento; tecniche e tattiche.

Pattinaggio artistico

tecniche di base, preagonistica, agonistica.

Calcio a 5

tecniche di base

Minibasket; minivolley

tecniche di base

9-10 ANNI

giochi collettivi con la palla, con ruolo non rigido dell'educatore; giochi con regole intangibili oppure modificabili secondo la situazione, l'evoluzione ed i progressi del ruolo (es. palla in porta):

Minivolley, gioco su modello socialmente riconosciuto.

Minibasket, da proporre conservando lo spirito educativo proposto.

Ginnastica artistica:

corpo libero, trave, volteggio, parallele.

Taekwondo: forme, combattimento .

Ginnastica Ritmica: esercizi con piccoli attrezzi

Pattinaggio: elementi di base, tecniche avanzate.

Calcio a 5: gioco su modello

socialmente riconosciuto_.

11-13 ANNI

Saranno organizzati corsi con frequenza bisettimanale o trisettimanale delle seguenti discipline sportive: Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Taekwondo, Pattinaggio Artistico, Ginnastica Artistica, Ginnastica Ritmica, Parkour, più quelli eventualmente richiesti dai cittadini.

Le **finalita' generali** sono :

- 1) generale miglioramento delle qualità motorie individuali (capacità coordinative e condizionali)
- 2) presa di coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- 3) suscitare interesse verso l'esercizio fisico non solo come educazione pre-sportiva ma come educazione al corpo, indispensabile per affrontare gli impegni posti dalla normale vita di relazione
- 4) consapevolezza delle differenze esistenti tra preparazione generale e specifica, del significato e dell'importanza della fase di condizionamento prima di ogni attività, di defaticamento, di allungamento muscolare e di rilassamento al termine di ogni attività
- 5) conoscenza e consapevolezza delle fondamentali norme di igiene, delle corrette abitudini alimentari, delle elementari norme di primo soccorso in caso d'infortunio e delle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli incidenti.

L'insegnamento delle varie discipline sportive è finalizzato oltre che all'acquisizione di gesti tecnici a favorire lo sviluppo armonico della personalità dei ragazzi sviluppando i seguenti aspetti :

- saper essere presenti e costanti nell'impegno attivo e nella volontà
- saper rispettare le regole
- saper capire l'importanza del gruppo e delle sue dinamiche
- saper prendere coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- saper essere disponibili a ricercare il miglioramento personale rispetto al livello di partenza
- saper tollerare il carico di lavoro

- saper ricercare la correttezza d'esecuzione
- saper rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo
- saper rafforzare il senso di responsabilità e lealtà
- saper ricercare l'affermazione personale come miglioramento delle proprie qualità e riconoscimento dei propri limiti
- saper assumere le proprie responsabilità e comportamenti collaborativi con tutti i compagni, soprattutto con quelli con i quali si va meno d'accordo
- saper favorire la socializzazione nella classe e tra gruppi classe che lavorano insieme
- sapersi organizzare autonomamente
- sapersi autogestire

PALLAVOLO

Obiettivi specifici

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici
- sa eseguire: palleggio, bagher e battuta
- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

Contenuti

- battuta - palleggio - bagher - alzata - schiacciata - muro - tuffo - situazioni di gioco da semplici a complesse
- fondamentali regole del gioco

Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei, alla parete, a rete, in campo
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo ridotto
- partite obbligate (3 passaggi, sempre tie-break ecc.)

Strumenti

- palloni da pallavolo - rete – elastico

PALLACANESTRO

Obiettivi specifici

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici
- sa eseguire: palleggio, passaggio, tiro in corsa e da fermo, arresto, treccia, dai e segui, discesa difensiva
- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

Prerequisiti

- saper lanciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

Contenuti

- palleggio - passaggio - tiro da fermo - tiro in corsa - piede perno - cambio di mano - cambio di direzione – arresto a 1 e 2 tempi – treccia – dai e vai – dai e segui – ruota – discesa difensiva
- esercitazioni per attacco e difesa
- fondamentali regole di gioco

Metodi specifici

- giochi di movimento con uno o più palloni
- giochi propedeutici con la palla
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco

Strumenti

- palloni da pallacanestro - canestri fissi - canestri accessori – campo all'esterno

CALCIO A CINQUE

Obiettivi specifici e competenze da certificare

- conosce i fondamentali individuali e di squadra
- conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici
- sa eseguire: controllo, conduzione, passaggio, tiro, parata, treccia, dai e seguiti e discesa difensiva
- sa posizionarsi in campo
- sa affrontare il gioco in modo globale
- conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

Prerequisiti

- saper calciare e ricevere una palla con controllo delle traiettorie e delle distanze
- saper comprendere e mettere in pratica le regole di un gioco

Contenuti cognitivi essenziali

- controllo della palla - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop - marcamento/smarcamento - tiro/parata.
- apprendimento della difesa a uomo, a zona, a zona mista
- fondamentali regole del gioco

Contenuti cognitivi di approfondimento

- maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla.

Metodi specifici e percorsi di base

- esercizi e giochi di movimento con uno o più palloni per presa di coscienza e percezione della palla con i piedi
- esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare specifici
- esercizi e giochi propedeutici con la palla di controllo e conduzione (tacco, collo, interno, esterno)
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette, treccia, discesa difensiva e situazioni di gioco impostazione dell'attacco e della difesa a uomo e a zona
- esercizi per il portiere

- partite (palestra, eventualmente all'aperto)

Strumenti

- palloni felpati da calcio a cinque - palloni di gomma - palloni da calcio - porte - pali - materassi - birilli
– paletti

GINNASTICA ARTISTICA

Obiettivi specifici

- Conoscenza del proprio corpo allo stato statico,dinamico e di volo.
- Conoscenza degli elementi di base
- Conoscenza degli elementi di pre-acrobatica
- Conoscenza degli elementi di acrobatica.
- Conoscenza delle esercitazioni su attrezzi.

Contenuti cognitivi

- Esercitazioni a corpo libero
- Esercitazioni al volteggio
- Esercitazioni alla trave
- Esercitazioni alle parallele simmetriche e asimmetriche.
- Esercitazioni alla sbarra.
- Esercitazioni al cavallo a maniglie
- Esercitazioni agli anelli.

Strumenti

- Cavallo,cavallo a maniglie ,trave,pedana di corpo libero,parallele simmetriche ed asimmetriche,sbarra.

GINNASTICA RITMICA

Obiettivi specifici

- Conoscenza del proprio corpo allo stato statico,dinamico e di volo.
- Conoscenza degli elementi di base delle sequenza ritmiche.
- Conoscenza degli elementi di pre-acrobatica
- Conoscenza degli elementi di acrobatica.
- Conoscenza delle esercitazioni su attrezzi.

Contenuti cognitivi

- Esercitazioni a corpo libero.
- Esercitazioni con attrezzi codificati (palla,nastro,clavette etc.)

- Esercitazioni con attrezzi non codificati..

Strumenti

- Attrezzi codificati
- Attrezzi non codificati
- Attrezzatura per riproduzione di musiche.

TAEKWONDO

Obiettivi specifici

- Conoscenza del proprio corpo allo stato statico,dinamico e di volo.
- Conoscenza delle tecniche di base .
- Conoscenza delle Forme di base.
- Conoscenza delle tecniche di base del combattimento.

Contenuti cognitivi

- Tecniche di base degli arti superiori
- Tecniche di base degli arti inferiori
- Forme di base
- Forme superiori
- Tecniche di combattimento.
- Tattica di combattimento.

Strumenti

- Attrezzi codificati
- Percorsi ginnastici
- Esercitazioni a coppie
- Esercitazioni a gruppi.

PATTINAGGIO ARTISTICO

Obiettivi specifici

- Conoscenza del proprio corpo allo stato statico,dinamico e di volo.
- Conoscenza degli elementi di base
- Conoscenza degli elementi di pre-acrobatica
- Conoscenza degli elementi di acrobatica.
- Percezione dello spazio

Contenuti cognitivi

- Elementi di tecnica di base(movimenti avanti dietro,passo incrociato,salti)
- Elementi di tecnica avanzata(salti sa rotazione,axel)
- Elementi di tecniche da competizione(salti da doppia rotazione,trottole).

Strumenti

- Esercitazioni individuali
- Esercitazioni a coppi
- Esercitazioni a gruppi.

METODOLOGIA

Per quanto concerne il momento didattico, saranno utilizzati seconda delle esigenze i metodi globale ed analitico. Ovviamente ciascuno di essi sarà prevalentemente usato a seconda che ci si riferisca ad una evoluzione motoria per mappa cognitiva elastica o per mappa cognitiva rigida, ciò non esclude l'utilizzo di entrambi nello stesso tipo di esercitazione.

Questa metodologia si rende necessaria per l'acquisizione di gesti motori specifici e tecnici in cui è utile la loro ripetizione fino al raggiungimento dell'automatismo desiderato. In tappe motorie più elastiche gli allievi messi in situazione-stimolo rielaborano personalmente i contenuti appresi per raggiungere l'obiettivo desiderato per prove ed errori; qui possono essere esaltate le personalizzazioni e la creatività del singolo. Si cercherà di dare sempre una spiegazione tecnica e fisiologica degli esercizi per rendere gli allievi consapevoli del movimento e per far loro "sentire" la parte di corpo interessata, per abituarli ad ascoltare il proprio corpo anche per prevenire infortuni e per riconoscere i propri compensi ed i propri disequilibri.

ATTIVITA' PER SOGGETTI DIVERSAMENTE ABILI

Verrà posta particolare attenzione all'inserimento e all'integrazione dei disabili nei gruppi di tutte le attività programmate, al fine di favorire l'utilizzo delle attività motorie e sportive come strumento di socializzazione, integrazione e terapia.

Saranno inoltre organizzati corsi specifici per soli soggetti diversamente abili qualora ci fosse la richiesta o l'opportunità.

ATTIVITA' PER ADULTI

I cittadini del territorio troveranno corsi adatti a tutte le età e condizioni psico fisiche.

Dai corsi di Ginnastica Soft adatti a chi deve riprendere dopo infortunio lunghi periodi di sedentarietà o inattività, fino ai corsi di Ballo di Coppia o di Gruppo.

Saranno inoltre proposto corsi più specifici del settore del fitness come il pilates ,lo step o il nuovissimo Cross-fit, mentre per gli appassionati saranno realizzati corsi di pallavolo adulti.

MONITORAGGIO – VALUTAZIONE FINALE

La frequenza dei corsi verrà monitorata mensilmente per verificare l'efficacia delle proposte ed i livelli di apprendimento raggiunti.

PERSONALE IMPEGNATO

Tutti gli insegnanti ,sono stati insegnanti di Educazione Fisica o Tecnici Federali delle rispettive discipline con specifica e consolidata esperienza nel lavoro con bambini e ragazzi per garantire il massimo della qualità dal punto di vista dell'insegnamento.

MANIFESTAZIONI SPORTIVE

Per ciascuna disciplina sportiva verranno organizzati dei momenti di incontro tra le diverse realtà del territorio sottolineando l'aspetto ludico dell'attività sportiva e favorendo l'interazione tra ragazzi di diverse realtà socio-culturali. Particolare impegno sarà dedicato alle **MUNICIPALIADI**, per le quali, come già avvenuto nel passato ,la I.C. Via G. D'Avarna sarà Polo di riferimento delle attività per gli incontri tra Scuole Primarie al fine anche di favorire processi di Orientamento in entrata.

ATTIVITA' AGONISTICA

Per tutte le specialità sportive saranno previste gare e partecipazioni a campionati organizzati dagli Enti di Promozione Sportiva e dalle Federazioni del C.O.N.I.

Particolare rilevanza avrà la sottolineatura dell'aspetto formativo ed educativo del momento agonistico inteso come crescita individuale e collettiva nel profondo rispetto dell'avversario .

PIANO FINANZIARIO

Il Piano Finanziario dell'intero progetto sarà oggetto di specifico documento con la proposta economica.

CONCLUSIONI

Il totale dei corsi così proposti raggiungerebbe le trenta unità per 13 diverse discipline sportive per i cittadini da 3 anni di età fino alla terza età e pertanto l'I.C. MARIO LODI diventerebbe il più importante polo sportivo del quartiere.

Le quote di frequenza ai corsi sarebbero quote sociali in quanto identiche a quelle imposte dal Comune di Roma.

Il Progetto così strutturato mira inoltre a favorire la crescita armonica ed equilibrata della personalità della totalità degli allievi attraverso la pratica delle attività motorie e sportive e la loro valorizzazione.

Le finalità possono essere sinteticamente così riassunte

- valorizzazione del movimento e sua correlazione con l'area della salute.
- cognizione di sé e consolidamento dei processi di autostima.
- crescita della personalità dell'allievo sotto l'aspetto etico-sociale.
- prevenzione dei paramorfismi e sviluppo armonico dei ragazzi.
- promozione di uno stile di vita incentrato sul benessere psico-fisico.
- valorizzazione delle esperienze ludico sportive e della socializzazione.
- promozione di una cultura dello sport incentrata sui valori di solidarietà e cooperazione.

L' A.S.D. Caleidoscopio è ovviamente disponibile ad approfondire queste tematiche in incontri specifici con gli Organi Collegiali della Scuola ed a valutare, nel corso del tempo ,l'inserimento di altre attività motorie e sportive che risultassero essere di pubblico interesse per i cittadini del nostro territorio.

