

# *Progetto di Educazione Motoria*

*Nella Scuola*

**Presentato da:**  
Cinzia Ferro

*Percorsi*

*Società Cooperativa Sociale Onlus*

---

SAVONA VIA A.GRAMSCI, 46 R  
tel. 019. 8402107 fax 8428525 cell. 3471204752  
[www.percorsionline.it](http://www.percorsionline.it)

# INTRODUZIONE

“L’affermazione nella cultura contemporanea dei nuovi significati di corporeità, di movimento e di sport, si manifesta, sul piano personale e sociale, come esigenza e crescente richiesta di attività motoria e pratica sportiva.”

Con queste parole si apre la sezione dei nuovi programmi della Scuola Primaria (D.P.R. n. 104,12-2-1985) dedicata all’educazione motoria.

La scuola Elementare, pertanto, nell’ambito di una educazione finalizzata anche alla presa di coscienza del valore del corpo, inteso come espressione della personalità e come condizione relazionale, comunicativa, operativa, favorisce le attività motorie e di giocosport.

L’educazione motoria acquista dignità scolastica al pari delle altre materie e recita una parte importante nel contesto dell’Educazione globale della persona.

Il bambino deve giocare allo sport anche a scuola, il gioco è il lavoro del bambino, in quanto comporta un impegno intellettuale-cognitivo elevato, un coinvolgimento affettivo-emotivo intenso, una partecipazione sociale significativa ed un impegno motorio vario.

Avviare al giocosport attraverso giochi (in libertà, simbolici, imitativi, con regole, etc..) è un valido itinerario educativo da sperimentare, che serve al bambino per impadronirsi degli strumenti tecnico-tattici, di regole, in modo che possa adattarsi continuamente e cercare di risolvere situazioni e problemi presentati dell’educatore nel rispetto dei diversi ritmi e fasi dell’apprendimento.

La Pedagogia insegna che il bambino quando gioca impara velocemente e tutti gli apprendimenti culturali sono legati al movimento (nell’età che va dai 6 ai 12 anni il legame tra l’attività motoria e lo sviluppo psichico è molto stretto) che è alla base delle prime rappresentazioni mentali (i primi apprendimenti sono costituiti dalle sensazioni senso-percettive).

Il binomio **Gioco – Sport** assume un significato molto importante e diventa un mezzo essenziale per favorire la crescita, lo sviluppo e la maturazione del bambino; **quindi il mondo della scuola ed il mondo dello sport devono collaborare.**

## Quando bisogna insegnare il giocosport a scuola?

Si può iniziare un discorso di Educazione Motoria e sportiva a partire già dal primo ciclo (6 – 7 anni) cercando di non modellare i bambini in relazione allo sport che dovranno praticare, ma sviluppando in loro un’ampia base motoria (multilaterale) tale da permettere una grande capacità di adattamento e trasformazione (capacità coordinativa generale) qualunque sia la situazione motoria che si presenta durante il gioco.

## Come si può attuare l’insegnamento del giocosport nella scuola?

Sempre, durante tutto l’anno scolastico, in palestra, all’aperto o in qualsiasi altro spaziodisponibile.

### Dai 6 – 7 anni

Bisogna educare e sviluppare le capacità senso percettive, gli schemi motori e posturali in modo che diventino progressivamente abilità motorie e cercare di aumentare il numero delle stesse.

### Dagli 8 – 10 anni

Bisogna continuare il lavoro iniziato precedentemente insistendo in modo particolare sull'educazione delle capacità coordinative, presentare in forma ludica le diverse attività polivalenti, i diversi giochi sportivi e le attività significative, in funzione di una corretta educazione motoria di base e di un avviamento sportivo in età successive.

*Il bambino a scuola ha la necessità di presente ed il giocosport è presente, anzi il futuro immediato, quindi a scuola facciamo giocare, muovere, saltare, lanciare, divertirsi, e perché no, sorridere!!*

Nella varietà dei giochi sport che si possono insegnare e far praticare a livello scolastico (6 – 10 anni), vorremmo presentare il **GIOCOSPORT ATLETICA**.

Tenendo presente che il bambino deve essere il SOGGETTO del nostro lavoro, e considerando che l'età cronologica non corrisponde mai all'età biologica, in quanto ogni soggetto che un proprio ritmo di maturazione che dipende da una predisposizione genetica e dall'ambiente in cui vive, bisogna tener conto di alcune tappe fondamentali dello sviluppo dei bambini.

Detti sviluppi sono:

- **Lo sviluppo corporeo:** favorisce ed influenza tutti gli altri sviluppi.
- **Lo sviluppo cognitivo:** le rappresentazioni mentali assumono una diversa dimensione rispetto al periodo precedente, infatti non sono costituite semplicemente da ciò che è presente nel dato percettivo, ma diventano il risultato di una vera elaborazione mentale, legata alla percezione, ma in grado di dominarla. L'attività motoria favorisce lo sviluppo dell'intelligenza (capacità di adattamento e trasformazione ai diversi problemi che vengono presentati).
- **Lo sviluppo affettivo-emotivo:** procede secondo un ritmo non continuo. È un periodo di latenza che indica una condizione di relativa serenità. Lo sviluppo cognitivo è strettamente collegato con lo sviluppo affettivo.
- **Lo sviluppo sociale:** Dopo la fase individualistica il bambino passa progressivamente a giocare con gli altri e ad accettarli, si rende conto che è "uno tra gli altri". Inizia così il processo di socializzazione.
- **Lo sviluppo motorio:** l'espressività motoria del bambino dipende dalle caratteristiche personali e dalla quantità e qualità delle sue esperienze vissute. Sono questi i prerequisiti strutturali e funzionali sui quali si possono costruire gli schemi motori e posturali, le capacità motorie che sono anche la base dello sviluppo sociale, affettivo-emotivo e cognitivo.

## **GLI SCHEMI MOTORI E POSTURALI**

Sono le unità di base, l'espressione spontanea del movimento, l'effettiva base su cui costruire le abilità complesse quali il camminare, il correre, il saltare, il lanciare, l'afferrare, lo strisciare, l'arrampicarsi...

Ogni schema motorio è riconducibile all'interazione delle aree del Sistema Nervoso Centrale (Sensitiva, motoria e promotoria, visiva, uditiva e area 44 o area di Brocc/linguaggio) e presuppone anche la rappresentazione mentale del movimento stesso. Gli schemi motori devono essere padroneggiati, utilizzati, variati, combinati tra loro, riutilizzati con attrezzi ed oggetti diversi.

Con diversi oggetti, con attrezzi diversi, nelle situazioni più disparate i bambini devono imparare a padroneggiare, utilizzare, variare, combinare e riutilizzare nelle situazioni più diverse come camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, equilibrarsi, scivolare, appendersi, arrampicarsi, dondolarsi, lanciare, mirare, afferrare, schivare, colpire, parare, tenere, tirare, spingere, opporsi, orientarsi, capovolgere, combattere.

## LE FASI DEL PROGETTO

Abbiamo individuato **7 fasi** per il raggiungimento del nostro obiettivo e nel nostro progetto cercheremo di strutturarle in modo da realizzare un percorso curricolare che ci permetta di arrivare ad esso, organizzandole in una forma non rigida potendole così scambiare nell'ordine e modificandole nella loro struttura a seconda delle necessità didattiche, ambientali e soprattutto in base al "bagaglio motorio" del bambino. Essendo chi presenta il progetto, Tecnico-Istruttore di Atletica Leggera, ma lavorando soprattutto con i bambini, avrà propensione ad utilizzare giochi ed esercitazioni comunemente usate nell'atletica, ma non esclusivamente esse.

1. **LA FASE DEI MATERIALI:** permette ai bambini di conoscere, gestire, creare, familiarizzare con i materiali che successivamente utilizzeranno in forma libera.
2. **LA FASE DEI MOVIMENTI DI BASE:** l'Insegnante insieme all'Istruttore aiuterà i bambini a manifestare il loro modo di correre, saltare, lanciare.
3. **LA FASE DEI PERCHÉ:** permette ai bambini di discutere, confrontarsi e capire a cosa serve correre, saltare, lanciare.
4. **LA FASE DELLE VARIABILI:** consente di conoscere un movimento spaziando nell'ambito di una variabile (dove si intende per variabile un diverso modo di realizzare un movimento, ad esempio lancio lungo o lancio corto) ed associando due o più variabili (ad esempio lento-veloce e pesante-leggero). In questa fase i bambini imparano a costruire un movimento montando o smontando un gesto.
5. **LA FASE DELLE ABILITÀ:** aiuta a trovare le formule per migliorare. I bambini devono cercare, con l'aiuto dell'insegnante, di rispondere alla domanda "cosa devo fare per migliorare le mie abilità nel correre, nel saltare, nel lanciare....?" Questo inteso come quali esercizi, quale dinamismo, quale livello della variabile devo utilizzare....
6. Nelle prime 5 fasi bisogna lasciare molto liberi i bambini in modo che possano esprimere la propria creatività motoria senza troppi schemi prefissati.
7. **LA FASE DELL'ATLETICA:** è la fase finale, ma potrebbe anche essere collocata insieme alla fase delle abilità; in questo caso la fase dei giochi strutturati verrà inserita successivamente, inserendo nelle staffette, nei giochi di squadra ecc, le specialità proposte. In questo contesto si è scelto di inserire la fase dell'atletica alla fine del percorso didattico, in quanto viene considerata come il momento in cui i bambini, attraverso le conoscenze fin qui acquisite e sotto la guida dell'Insegnante e dell'Istruttore di Atletica, possono costruire i movimenti delle specialità del correre, saltare, lanciare....

Si propongono con detto progetto due progressioni metodologiche e didattiche di lavoro per il 1° e per il 2° ciclo. Queste due programmazioni non devono essere analizzate e considerate in modo rigido e analitico, in quanto ogni classe è formata da diverse realtà e può essere omogenea, eterogenea, con età cronologiche e biologiche diverse; lo spazio dove si opererà potrà essere diverso come pure le attrezzature utilizzate. La stessa tipologia di programma può essere applicato anche al 3° ciclo di istruzione: quello delle medie con le dovute modifiche, tenendo conto delle abilità motorie già acquisite dai ragazzi, il già nominato "bagaglio motorio".

## LE FASCE SCOLASTICHE

<p><b>6 – 7 anni</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Educazione delle capacità senso percettive</li><li>- Educazione degli schemi motori e posturali</li><li>- Educazione e sviluppo delle capacità motorie (in modo particolare quelle coordinative e la mobilità articolare, senza tralasciare la strutturazione delle capacità condizionali)</li><li>- insegnamento progressivo delle “regole e basi” del giocosport atletica</li><li>- <u>Tutto sotto forma di gioco:</u><ul style="list-style-type: none"><li>corse</li><li>salti</li><li>lanci.... (iniziando ad usare i materiali attinenti all’atletica)</li></ul></li></ul>
<p><b>8 anni</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Educazione e sviluppo degli schemi motori e posturali</li><li>- Educazione e sviluppo delle capacità e delle abilità motorie</li><li>- Perfezionamento delle tecniche riguardanti il gesto atletico della corsa, del salto, del lancio...</li></ul>
<p><b>9 – 10 anni</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Educazione e sviluppo degli schemi motori di base</li><li>- Perfezionamento ulteriore dei gesti atletici e loro combinazione</li></ul>

## LE CAPACITA' MOTORIE

Le capacità motorie sono elementi essenziali della capacità di prestazione e presupposto essenziale per realizzare consapevolmente un'azione motoria e sportiva.

Nel periodo della fanciullezza è importante che il lavoro sia mirato all'educazione ed allo sviluppo delle capacità motorie coordinative, delle capacità di mobilità articolare ed alla strutturazione delle capacità condizionali, rispettando i diversi ritmi di apprendimento e di carico individuali.

Moltissime sono le classificazioni relative alle capacità motorie ed ora le illustreremo meglio con uno schema.

<b>CAPACITA' MOTORIE INDIVIDUALI</b>	<b>CAPACITA' CONDIZIONALI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Capacità di forza</li><li>- Capacità di resistenza</li><li>- Capacità di rapidità</li></ul>
	<b>CAPACITA' DI MOBILITA' ARTICOLARE (flessibilità)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Generali</li></ul>
	<b>CAPACITA' COORDINATIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Speciali</li></ul>