

REGIONE
ABRUZZO



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per l'Abruzzo
Direzione Generale*



CONI
COMITATO
REGIONALE
ABRUZZO



11/1/2020

Educazione fisica nella scuola primaria

Laura Bortoli

“SCUOLA IN MOVIMENTO”



PROGETTO
“SCUOLA IN MOVIMENTO”

Finalità

Affrontare problematiche legate a sovrappeso, sedentarietà, bassi livelli di attività fisica e abitudini alimentari non corrette, spesso presenti in bambini di scuola primaria.

Favorire esperienze di educazione fisica.



Partenza attiva (Active start)

0 -5 anni

Active Start

- Development of general movement skills
- Not sedentary for more than 60 minutes except when sleeping
- Some organized physical activity
- Exploration of risk and limits in safe environments
- Active movement environment combined with well-structured gymnastics and swimming programs
- Daily physical activity with an emphasis on fun

- Sviluppo di abilità motorie generali
- Meno di 60 min di sedentarietà continua tranne che durante il sonno
- Alcune attività motorie organizzare
- Esplorazione di rischio e limiti in ambiente sicuro
- Ambiente che stimola l'attività motoria con attività strutturate e programmi di nuoto
- Attività motoria quotidiana con enfasi sul divertimento

Fondamentali (FUNdamentals)

- Abilità motorie globali
- Sviluppo generale e globale integrato (motorio, cognitivo ed emotivo)
- Basi dell'atletismo: agility, equilibrio, coordinazione e velocità
- Basi dell'attività sportiva: correre, saltare, lanciare e *wheeling for wheelchair sports*
- Sviluppo della forza con esercizi a carico naturale
- Programmi strutturati senza periodizzazione
- Attività motoria giornaliera ancora fondata sul divertimento

- Overall movement skills
- General, overall development
- Integrated mental, cognitive and emotional development
- ABCs of athleticism: agility, balance, coordination and speed
- ABCs of athletics: running, jumping, throwing and wheeling for wheelchair sports
- Develop strength through use of own body weight exercises
- Introduce simple rules of fair play and ethics of sport
- Well-structured programs without periodization
- Daily physical activity, still emphasizing fun

Caratteristiche dei bambini di 5-6 anni

Nessuna differenza tra i due sessi

In evoluzione la **coordinazione generale** (la capacità di controllo si sviluppa a partire dai 5 anni):

- combinazione di abilità semplici (corsa-salto, corsa-calcio),
- buona capacità di equilibrio in esercizi che non richiedono coraggio,
- capacità di esecuzione ritmica su base di stimoli semplici e comprensibili (molto accentuati),
- assenza controllo segmentario, difficoltà di organizzazione spazio-temporale

Abilità motorie fondamentali: Progressi in diverse forme di movimenti: camminare, correre, ecc. (es., coordinazione arti sup. e inf. nella corsa: a 4 anni 30%, a 5 70-75%, a 6 oltre 90%).

Caratteristiche dei bambini di 7-10 anni

Differenza tra i due sessi scarse (se ci sono, è per differenza stimoli)

Capacità coordinative:

- combinazione di numerose abilità in rapida successione,
- buona capacità di equilibrio,
- ottima espressione capacità ritmiche,
- sviluppo controllo segmentario,
- incremento organizzazione spazio-temporale

Abilità motorie fondamentali:

controllo dell'azione di corsa, ampia varietà di forme di salto, variazioni individuali nel controllo di lancio e presa.

Indicazioni metodologiche

- ⇒ Sollecitare aspetti cognitivi attraverso il movimento (spazio, tempo, grandezze, quantità, ecc.)
- ⇒ Arricchire il linguaggio attraverso il movimento
- ⇒ Dare ampio spazio alle iniziative del bambino (valorizzazione)
- ⇒ Cercare di non dimostrare sempre
- ⇒ Privilegiare strategie cognitive (libera esplorazione, problem solving, apprendimento divergente)