

## *PROGETTO SCUOLA PRIMARIA CLASSI 4°*

Questo progetto vuole essere la naturale prosecuzione di quanto attivato per le classi 3° e gli obiettivi fissati sono dettati da due importanti considerazioni:

1. L'apprendimento delle attività motorie si basa su uno sviluppo adeguato e generale della coordinazione motoria (esercizi multiformi ad effetto multilaterale)
2. E' fondamentale collocare gli stimoli diretti allo sviluppo delle capacità coordinative nella fase in cui l'organismo è più sensibile, grazie ad una elevata plasticità delle strutture nervose e biologiche in genere. Questa fase corrisponde agli anni della scuola elementare. Inoltre le capacità coordinative intervengono nella guida e nella regolazione di ogni forma di attività motoria e quindi sono una base indispensabile per ogni apprendimento futuro.

### OBIETTIVI

1. Acquisizione e perfezionamento di capacità coordinative (quali la combinazione dei movimenti, l'equilibrio dinamico, la capacità di orientamento, di reazione e di ritmo);
2. Acquisizione delle abilità motorie fondamentali come correre, saltare, lanciare;
3. Conoscenza di base di alcune specialità dell'atletica leggera;
4. Primi livelli d'approccio con la palla;
5. Sviluppo indiretto delle Capacità Condizionali;
6. Educazione alla vita e al gioco di gruppo;
7. Conoscenza del nuovo e del diverso;
8. Rispetto delle regole;
9. Conoscenza delle norme per la salute( igiene,alimentazione e attività fisica).

Le diverse fasi saranno sviluppate in un totale di 12 lezioni per classe.

### **1° MODULO** (Ottobre/Novembre)

Ripresa di esercizi e attività sugli schemi motori affrontati l'anno precedente attraverso esercizi, giochi e percorsi;

Verifica del livello raggiunto nelle varie abilità attraverso lezioni a carattere direttivo costituita da esercizi specifici.

Consolidamento della fiducia in se stessi, capacità di vincere la paura in situazioni nuove, conoscenza dell'attrezzo palla e suo utilizzo, educazione alla socializzazione attraverso giochi, strutturazione spazio tempo.

### **2° MODULO** (Novembre/Dicembre)

Miglioramento delle capacità di combinare correttamente i momenti ( azione degli arti superiori con quelle degli arti inferiori), utilizzando andature coordinative, condizionali a piccoli attrezzi. Esercizi per aumentare la capacità di mobilità articolare, creazione dei presupposti per l'educazione delle capacità di resistenza e di forza. Miglioramento del ritmo esecutivo delle capacità di controllare e regolare i movimenti al variare della velocità.

### **3° MODULO** (Gennaio/Febbraio)

Proposta di attività che implicino semplici gesti dell'atletica leggera: andature, accelerazioni, partenze, salti, superamento di piccoli ostacoli, lanci con palla, avanti e indietro.

Esercitazioni e giochi focalizzati allo sviluppo e al miglioramento di tale capacità da cui partire per arrivare a proposte più complesse di precisione, di controllo e destrezza.

#### **4° MODULO** (Marzo/Aprile)

Consolidamento delle capacità coordinative attraverso giochi e percorsi anche sotto forma di gare a staffetta e di circuito. Sviluppo della vita di relazione all'interno di un gruppo.

Le ultime 2 lezioni saranno dedicate alla preparazione delle attività da inserire nei GSS da concordare con le insegnanti coinvolte nel progetto.