

## IL PERCORSO DI ALFABETIZZAZIONE MOTORIA PER IL PRIMO BIENNO DELLA SCUOLA PRIMARIA

Corso di Formazione Iprase

Gardolo, 12 settembre 2020

### La lezione di educazione Fisica:

Dati importanti:

- ✚ Nel trascorso delle prime lezioni è importante svolgere la valutazione del gruppo classe, una diagnosi, che permetterà l'identificazione di quali siano i bisogni fondamentali del gruppo. Per riuscire a produrre una programmazione ad hoc per ogni singola classe.
- ✚ Dare ad ogni lezione un inizio, uno sviluppo e una fine.
- ✚ Organizzare la Lezione:

I tre momenti che compongono la lezione sono:

#### **Parte iniziale:**

La lezione inizia con un momento di scambio e accoglienza. I bambini si dispongono in cerchio, se possibile seduti a terra e il docente seduto insieme a loro.

Il docente comunica l'obiettivo della lezione e spiega l'attività. Se necessario si richiama quanto svolto nelle lezioni precedenti. Questo è fondamentale per motivare i bambini a lavorare.

Si presenta l'attività di attivazione o riscaldamento, che può essere un gioco o un'attività individuale o di gruppo. Che permetta di aumentare gradualmente l'intensità di lavoro.

Le caratteristiche fondamentali dell'attività sono; poche regole, consegne chiare e precise.

Tempo: 5' -10'

#### **Parte centrale:**

È la parte fondamentale della lezione dove si sviluppano gli obiettivi principali, si opera l'apprendimento dei nuovi contenuti e l'acquisizione di nuovi schemi motori.

Si può organizzare una attività e subito dopo un gioco, dove si trasferisce lo schema motorio o il contenuto appena appreso. Si ottiene anche un feedback, necessario sia all'insegnante che all'allievo, sul livello di apprendimento raggiunto dal gruppo. Questo consente al docente di fare le opportune correzioni al suo programma o al suo metodo e consente all'allievo di "sentire" se ha raggiunto una sufficiente padronanza del gesto.

L'intensità di lavoro aumenta. Si raggiunge il massimo.

Tempo: 20' - 25'

#### **Parte finale:**

In questa parte della lezione bisogna proporre un'attività tranquilla, in modo che il ritmo cardio-respiratorio si abbassi e ritorni alla condizione di normalità.

L'intensità diminuisce per permettere ai bambini di ritornare a lezione in armonia.

È molto importante dare una chiusura alla lezione. Creare un momento di breve valutazione del lavoro svolto e anche permettere ai bambini di esprimersi, portarli a verbalizzare quello che hanno sentito, provato ed imparato.

Tempo 5'-10'

### La programmazione della singola lezione:

- ✚ Un concetto molto importante è la varietà delle proposte operative che devono rispettare gli obiettivi prefissati e le finalità dell'insegnamento.
- ✚ Proposte significative per i bambini, che rappresentino una sfida, un apprendimento, un problema a risolvere. In maniera che ogni singola lezione rappresenti uno scalino in più verso l'apprendimento.
- ✚ La lezione non deve solo divertire, fare muovere o sfogare i bambini.

Per programmare una lezione è importante rispettare i seguenti passaggi:

- ✚ Scegliere lo schema motorio sul quale lavorare.
- ✚ Formulare gli obiettivi.
- ✚ Proporre le attività.

<u>Lezione N°1</u>
<u>Contenuti:</u> Schema motorio di base: Correre Capacità coordinativa: Orientamento spazio- temporale Life skills: Attenzione
<u>Obbiettivi:</u> Principale: Correre tra i compagni utilizzando tutto lo spazio a disposizione. Secondario: <ul style="list-style-type: none"><li>- Correre cambiando direzione, senso e velocità.</li><li>- Associare ad un colore una risposta motoria.</li></ul>
<u>Parte iniziale:</u> <u>Il Gioco del Semaforo:</u> Preparazione: Nello spazio a disposizione delimitare una zona con coni o cinesini, e possibile utilizzare le linee della palestra. Organizzazione: I Bambini si distribuiscono liberamente per tutto lo spazio a disposizione. Spiegazione: il Docente ha a disposizione tre cartoncini che rappresentano i colori del semaforo, al via i bambini si spostano associando un movimento ad un colore. Verde: correre, giallo: camminare e rosso: fermarsi.

**Parte centrale:****Attività in file:****Preparazione:**

Posizionare un cono per ogni fila e a una distanza di 10 metri posizionare un altro cono in corrispondenza con il primo.

**Organizzazione:**

Posizionare i bambini in file dietro ogni cono.

**Spiegazione:**

Al via dell'insegnante il primo bambino di ogni fila parte correndo fino al cono posizionato davanti.

Gira intorno e torna alla fila. In quel momento può partire il seguente bambino della fila.

- Correre in avanti all'andata e all'indietro al ritorno.
- Correre lateralmente.
- Correre in avanti all'andata e inventare una forma di corso per il ritorno.
- Ricopiare nell'andata la forma di corso che ha fatto il compagno ritornando e al ritorno inventare una propria che il seguente compagno dovrà ricopiare.

**Gioco: I polipi:****Preparazione:**

Delimitare uno spazio di gioco, possono essere le linee della palestra. Delimitare due linee parallele alle linee finali che dividano il campo in tre.

**Organizzazione:**

Due bambini si posizionano sulle linee che attraversano il campo, sono i polipi e tengono in mano due tubi galleggianti a simboleggiare le braccia del polipo.

Tutti gli altri bambini si posizionano su una delle linee finali del campo.

**Spiegazione:**

Al via dell'insegnante i bambini corrono cercando di arrivare alla parte opposta del campo senza essere presi dai polipi. Chi viene preso si trasforma in polipo.

Vince chi non è stato mai preso.

**Parte finale:****Gioco: Il fotografo:****Preparazione:**

In uno spazio di lavoro.

**Organizzazione:**

I bambini seduti nel centro della palestra.

**spiegazione:**

Un bambino è il fotografo. Tutti i suoi compagni si mettono in posa come per scattare una foto.

Il fotografo fa finta di scattare la foto. Subito dopo deve uscire o girarsi. Senza guardare il gruppo.

Uno dei compagni cambia posto e il fotografo al rientrare o girarsi deve indovinare "Quale è la modifica".