

Interventi per la valorizzazione ed il potenziamento dell'educazione motoria, fisica e sportiva tramite il Gioco Sport del Badminton.

Progetto SHUTTLE TIME

1. Premessa

La trasformazione che le nostre città stanno vivendo oggi, con una progressiva scomparsa degli spazi liberi, dei cortili e dei giochi tradizionali che in essi si praticavano, nonché l'emergenza del mondo ludico virtuale, hanno comportato una progressiva riduzione del cosiddetto "gioco motorio spontaneo", che occorre compensare attraverso un incremento e una diversificazione dell'educazione motoria e sportiva nella scuola elementare.

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità considera l'educazione motoria fondamentale per lo sviluppo della personalità e per il raggiungimento e mantenimento della buona salute. E' indiscusso, scientificamente, che sussiste una relazione diretta tra lo sviluppo motorio e lo sviluppo cognitivo e di relazione, particolarmente nell'età della scuola primaria. L'educazione motoria ha quindi, un ruolo fondamentale nel processo di crescita del bambino e l'attività motoria nella scuola primaria deve favorire il completo sviluppo della personalità e la prevenzione dei principali effetti della sedentarietà, cioè il sovrappeso e i deficit posturali acquisiti.

2. Raccomandazioni Specifiche per l'attuazione delle Indicazioni Nazionali per i Piani di studio personalizzati nella Scuola Primaria

Nella Scuola Primaria le Attività motorie e sportive favoriscono l'acquisizione da parte degli allievi di un cospicuo bagaglio di abilità motorie che concorrono allo sviluppo globale della loro personalità considerata non solo sotto il profilo fisico, ma anche cognitivo, affettivo e sociale. Attraverso questo insegnamento si concretizza il principio per cui nella persona non esistono separazioni e il corpo non è il «vestito» di ogni individuo, ma piuttosto il suo modo globale di essere nel mondo e di agire nella società.

Nei primi anni i fanciulli sviluppano forme mature e versatili delle abilità motorie fondamentali (camminare, correre, lanciare, ecc.), definite anche schemi motori di base, che dovranno poi essere perfezionati, integrati ed arricchiti negli anni successivi. Tali abilità sono schemi generali di movimento, legati alla crescita e alla maturazione dell'organismo, che si sviluppano appunto nel periodo che va dalla Scuola dell'Infanzia al termine della Scuola Primaria; attraverso successivi e graduali apprendimenti le abilità motorie possono evolvere e differenziarsi in specifiche abilità tecniche di tipo sportivo o artistico-espressivo; saltare, per esempio, è un'abilità motoria generale che può perfezionarsi in specifiche abilità di salto (in alto, in lungo, ecc.), così come l'abilità di lanciare può diventare una specifica disciplina sportiva.

L'apprendimento e il perfezionamento delle abilità motorie richiedono, però, la capacità di utilizzare molte informazioni di tipo cognitivo e percettivo-sensoriali utili sia per comprendere le caratteristiche delle azioni che si devono compiere, sia per approfondirne l'elaborazione e attivare processi di anticipazione; occorre, quindi, che l'allievo venga guidato ad imparare come discriminare e trattenere le informazioni che gli vengono fornite, operare con sempre maggior rigore e precisione, muoversi con autonomia utilizzando comportamenti caratterizzati da anticipazione ed iniziativa.

L'utilizzo di abilità motorie a coppie o in gruppo pone l'attenzione su di un altro fondamentale aspetto dell'insegnamento delle Attività motorie e sportive: l'interazione tra i fanciulli e la necessità di integrazione tra di loro per eseguire esercizi motori e, ancor di più, per realizzare giochi organizzati che possono assumere anche forma di gara. E' la dimensione socio-affettiva che, soprattutto nell'ultimo biennio della Scuola Primaria, permette all'allievo di rapportarsi con gli altri anche in situazione di competizione, tenendo in debito conto le caratteristiche fisiche del proprio corpo e di quello dei compagni. Negli anni che precedono, peraltro, egli ha avuto la possibilità di sperimentare diverse situazioni che gli hanno permesso di vivere nuove sensazioni e di sviluppare nuove capacità corporee in interazione con il proprio ambiente e con i propri compagni; egli è stato guidato a scoprire il proprio corpo, a situarsi nello spazio e nel tempo, ad acquisire abilità motorie, ha imparato a comunicare e cooperare con i compagni. Vale, in questo percorso, un criterio di gradualità che tenga conto dei passi che il fanciullo è in grado di fare ad ogni stadio del proprio sviluppo.

Occorre, infine, sottolineare un ulteriore campo d'intervento proprio delle Attività motorie e sportive: si tratta di avviare gli allievi ad una pratica "ecologica" del corpo che permetta loro di far proprie conoscenze, abilità e comportamenti necessari ad un'esistenza equilibrata che associ piacere e responsabilità, secondo le regole indicate dall'educazione alla Convivenza civile. Si tratta di meglio conoscere il corpo umano e le diverse funzioni fisiologiche, di essere attenti ai messaggi che invia il proprio corpo, di saper dosare gli sforzi, di sviluppare quelle abitudini che consentono di agire con sicurezza e destrezza nelle varie situazioni di vita; queste sono alcune delle competenze che un'attenta educazione alle Attività motorie e sportive può sviluppare in modo duraturo.

Proprio perché l'apprendimento è un processo complesso, che mobilita l'insieme delle risorse intellettuali ma anche quelle corporali della persona, le Attività motorie e sportive giocano un ruolo fondamentale, situando l'esperienza psicomotoria al centro dell'attività umana. Esse esercitano e sviluppano le capacità del soggetto a comunicare, a situarsi nello spazio e nel tempo, a esprimere i sentimenti; esse permettono, altresì, l'articolazione di competenze linguistiche, logico-matematiche, artistiche all'interno di un approccio che coniuga lo sviluppo del movimento e quello dell'intelligenza.

La classe prima e il primo biennio

Nella classe prima è importante condurre l'allievo alla conoscenza del proprio corpo, al coordinamento dei propri schemi motori, ad un uso espressivo del corpo stesso, soprattutto per mezzo del gioco e dell'utilizzo di codici espressivi non verbali. Il gioco collettivo, lontano da qualunque valenza agonistica, permette di esercitare l'osservanza delle regole e l'interazione con gli altri, nel rispetto delle diversità individuali.

Nel primo biennio si introduce una maggiore complessità nella comunicazione e nel rapporto con gli altri, attraverso giochi di gruppo organizzati che favoriscono l'acquisizione di un atteggiamento di cooperazione nel gruppo e di rispetto delle regole del gioco, anche in forma di gara. Ne risulta, quindi, una gestione più controllata e consapevole della propria fisicità, che permette di utilizzare meglio le proprie capacità, e di valutare quelle altrui; attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi, codificati e non, è efficacemente stimolata anche la gestualità fino-motoria che compie in questo periodo significativi progressi anche nelle attività grafico-pittoriche.

Queste esperienze si collocano nel quadro delle attività motorie e sportive in grado di dare senso all'apprendimento degli allievi in quanto motivate dal desiderio di sentirsi bene, essere in forma e in buona salute, sperimentare, scoprire e apprendere, cercare di esprimersi, realizzare delle *performance*, partecipare ed appartenere ad un gruppo.

Il secondo biennio

Nel secondo biennio si può introdurre una attività più specificamente sportiva, anche se è importante tenere presente i criteri educativi con cui essa va impostata. La competizione e la pratica degli sport individuali o di gruppo sono importanti per sviluppare il confronto e l'emulazione, ma devono avere come obiettivo primario quello di suscitare da una parte l'impegno degli allievi, dall'altra la loro riflessione sulla rivalità, sulla solidarietà e il rispetto dell'avversario.

Le interazioni di schemi motori e posturali in situazione combinata e simultanea permettono un utilizzo sempre più finalizzato dei propri movimenti; così come il riconoscimento delle modificazioni funzionali indotte dall'attività fisico-motoria rendono il fanciullo sempre più consapevole della necessità di assumere comportamenti corretti da un punto di vista igienico, salutistico ed alimentare.

Preparare i fanciulli a vivere nella nostra società, del resto, richiede anche di far loro conoscere la pratica sportiva in continuo sviluppo ma talvolta aperta, purtroppo, a preoccupanti derive (dopage, violenza, ecc); sono fenomeni che la scuola deve contribuire a prevenire e ad analizzare utilizzando tutta la pluralità di prospettive che le discipline, intrecciate con le educazioni alla *Convivenza Civile*, offrono in una logica inter e transdisciplinare.

Il Laboratorio

Il Laboratorio di Attività motorie e sportive assume una grande valenza nella Scuola Primaria in quanto consente di utilizzare specialisti della materia sia attraverso l'organico d'istituto (se si tratta di un Istituto comprensivo), sia attraverso l'organico di rete (organizzato con scuole di grado diverso presenti sul territorio). È una situazione di grande vantaggio qualitativo che consente di avere nell'*équipe* pedagogica che realizza i Piani di studio personalizzati di un Gruppo classe, un'insegnante specialista della Attività motoria e sportiva che collabora con gli insegnanti di motoria.

3. Obiettivi

Il progetto proposto quindi ha la finalità di incentivare i giovani alunni alla pratica di un'attività ludico-ricreativa sotto forma di Gioco Sport; più specificamente ci si pone i seguenti obiettivi:

- Promuovere l'educazione motoria, fisica e sportiva, nel rispetto del bambino e dei suoi ritmi evolutivi, valorizzando le competenze individuali documentate dal portfolio personale e orientate alla promozione di corretti e attivi stili di vita, all'inclusione scolastica degli alunni disabili ed all'inclusione sociale.
- Rispondere ai bisogni delle scuole e dei docenti nel processo di avvio della riforma scolastica in relazione al Profilo educativo, culturale e professionale (PECUP) e agli obiettivi specifici di apprendimento (OSA).
- Potenziare le azioni delle istituzioni scolastiche, anche organizzate con collaborazioni attive con le società sportive che agiscono sul territorio.

Indicazioni Nazionali per i Piani di Studio Personalizzati nella Scuola Primaria

Obiettivi specifici di apprendimento per la classe prima

- Le varie parti del Corpo.
- I propri sensi e la modalità di percezione sensoriale.
- L'alfabeto motorio - Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).
- Le posizioni che il nostro corpo può raggiungere attraverso lo spazio e il tempo.
- Codici espressivi non verbali in relazione al contesto sociale .
- Giochi tradizionali .
- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo
- Rappresentare graficamente il corpo, fermo e in movimento.
- Sviluppo delle capacità percettive le varie parti del corpo i propri sensi e le modalità di percezione sensoriale (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestesiche).
- Coordinare e collegare in modo fluido il maggior - numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare strisciare, rotolare, arrampicarsi...).
- Collocarsi, in posizioni diverse, in rapporto ad altri e/o ad oggetti.
- Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.
- Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche.
- Comprendere il linguaggio dei gesti.
- Partecipare al gioco collettivo, rispettando indicazioni e regole.

Obiettivi specifici di apprendimento per le classi seconda e terza

(primo biennio)

- Schemi Motori e posturali
- Giochi di imitazione e di immaginazione, giochi popolari, giochi organizzati sotto forma di gare.
- Corretta modalità di esecuzione per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- Modalità espressive che utilizzano il linguaggio del corpo.
- Muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento).
- Utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi codificati e non nelle attività ludiche, manipolative e grafiche-pittoriche.
- Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibri (eseguire una marcia, una danza, ...).
- Apprezzamento delle traiettorie, delle distanze, dei ritmi esecutivi delle azioni motorie.
- Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo.
- Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi valutando anche le capacità degli altri.
- Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.
- Rispettare le regole dei giochi organizzati, anche in forma di gara.
- Cooperare all'interno di un gruppo.
- Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità.

- Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, situazioni, ecc

Obiettivi specifici di apprendimento per le classi quarta e quinta

(secondo biennio)

- Consolidamento schermi motori e posturali
- Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali
- Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.
- Variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio e tecniche di modulazione / recupero dello sforzo (frequenza cardiaca e respiratoria)
- L'alimentazione e la corporeità.
- Salute e benessere.
- Regole di comportamento per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni in casa, a scuola, in strada.
- Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea
- Eseguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.
- Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare .
- Modulare carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.
- Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità.
- Utilizzare tecniche di sperimentazione e miglioramento delle proprie capacità.
- Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie, utilizzando un'ampia gamma di codici espressivi
- Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.
- Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.
- Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione, con i compagni.
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.
- Assumere comportamenti igienici e salutistici.
- Rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.

4. Classi coinvolte, durata ed organizzazione del progetto

Il progetto è rivolto alle classi quinte della scuola primaria e alle classi della secondaria di primo grado.

Sono previsti interventi di quattro ore per classe nella scuola primaria e nella secondaria il progetto sarà più articolato e le lezioni saranno 22 per classe.

Le attività saranno svolte dalla Docente Castaldo Rosa Tutor e Teacher di Shuttle Time, affiancata dal personale docente in servizio nella scuola Primaria con competenze specifiche legate all'educazione motoria, fisica e sportiva.