

## PROGETTO ATTIVITA' LABORATORIALE CLASSE PRIMA

### CONOSCERE SE STESSI E IL PROPRIO CORPO ATTRAVERSO GLI SCHEMI MOTORI DI BASE

**COMPITO UNITARIO:** Analizzare gli schemi motori di base già interiorizzati e ampliare il proprio bagaglio motorio conoscendone di nuovi. Creare un percorso nel quale inserire esercitazioni riguardanti tali schemi

#### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Promuovere la conoscenza di se e delle proprie potenzialità in relazione all'ambiente, agli altri e agli oggetti
- Conoscere e sfruttare al meglio la propria identità motoria

#### OBIETTIVI FORMATIVI: L'alunno

- Sperimenta le proprie abilità nell'eseguire gli schemi motori di base sotto varie forme di lavoro in funzione delle proprie possibilità
- Comprende le proprie capacità e sviluppa sicurezza nell'esecuzione, passando così al livello di difficoltà successivo
- Impara ad esercitare le proprie abilità realizzando nuove procedure di attuazione
- Assimila vari metodi di espletazione degli schemi motori di base e progetta un percorso

### ATTIVITA' LABORATORIALI

Prima di sviluppare concretamente il tema principale della presente UA, è opportuno riflettere sulla motricità, per il ruolo fondamentale che riveste nella crescita emotiva, fisica e sociale di ogni individuo. Il movimento, infatti, è alla base di ogni gesto. Un buon grado di sviluppo motorio non solo è importante di per sé, ma risulta essere determinante anche per la costruzione di una propria personalità, per l'autostima, per la sicurezza nello svolgere determinate azioni, sia che esse siano complesse o semplici.

Analizzando la figura sotto riportata, che illustra le varie funzioni di ciascun individuo, ci si rende conto inoltre che i vari aspetti si influenzano reciprocamente.

#### FASE 1: FASE DI OSSERVAZIONE ED ESPLORAZIONE

Le prime proposte pratiche sono dunque mirate in modo tale che gli studenti possano eseguire e sperimentare gli schemi motori di base e che il docente riesca ad osservare il livello di abilità da cui partire per poi procedere alla programmazione di attività specifiche che servano al raggiungimento degli obiettivi prefissati. Il docente chiederà alla classe di sperimentare il maggior numero di schemi motori di base

- Strisciare
- Saltare
- Atterrare
- Rotolare
- Arrampicarsi
- Raccogliere lanciare e afferrare

Grazie a queste semplici attività il docente può osservare le capacità dei suoi alunni e così partire per una programmazione più specifica; gli studenti invece hanno la possibilità di conoscere le proprie abilità, sperimentando e ricreando vari schemi motori di base.

## FASE 2: AUMENTO LIVELLO DI DIFFICOLTA'

1 – *camminare*: eseguire la camminata con diverse direzioni, diverse pendenze, modificando il piano di appoggio, aiutandosi con gli arti superiori oppure mantenendoli completamente fermi, su diversi tipi di pavimentazione

2 – *correre*: fermo restando che le proposte per la camminata e la corsa possono essere interscambiabili, si può chiedere di attuarla diversificando la velocità, eseguendola a passi lunghi o brevi, usando gli arti inferiori in vari modi (gambe incrociate, skip alto, skip basso, al trotto, al galoppo, percorrendo un tragitto eseguendo un numero determinato di passi)

3 – *saltare*: usando entrambi i piedi oppure uno, da soli oppure interagendo con un compagno, usando piccoli attrezzi (funicella, corda, elastico) a carico naturale oppure trasportando un peso leggero

4 – *rotolare*: sulla schiena, su un fianco, su diverse superfici (materasso, panca, pavimento), facendosi aiutare da un compagno o dal docente

5 – *procedere in quadrupedia*: proni, supini, con la preclusione della vista, sopra a diverse tipologie di attrezzatura (panche, materassi), legati ad un compagno

6 – *strisciare*: proni, supini, sotto un attrezzo/compagno, sopra vari attrezzi

7 – *arrampicarsi*: su grandi attrezzi (parallele, quadro svedese, panca), eseguendo salite/discese, rivolgendo all'esterno il fronte o la schiena

8 – *atterrare*: partendo da diverse altezze, usando come superficie di appoggio diversi materiali (materasso, pavimento, gomma piuma)

9 – *lanciare/afferrare*: da fermo e/o in movimento, usando oggetti, pesi, distanze diversi

10 – *spingere*: con diverse parti del corpo un corpo fermo o in movimento, con attrezzi, con o senza resistenza

Alla fine del lavoro pratico, il docente può predisporre una scheda che gli sia utile per monitorare il grado di miglioramento della classe, e serva agli alunni per prendere coscienza del proprio grado di abilità e degli eventuali ostacoli ancora da superare.

Un esempio di tale scheda può essere il seguente:

1. Credi di essere migliorato nell'esecuzioni dei movimenti proposti? Perché?
2. Senti di essere sicuro di te stesso mentre li esegui?
3. Hai eseguito correttamente tutti gli esercizi?
  - 3a. Se hai risposto sì, che cosa secondo te ti ha avvantaggiato?
  - 3b. Se hai risposto no, che cosa secondo te ti ha svantaggiato?
4. Ti sei impegnato al massimo? Perché?
5. Credi di poter migliorare la tua condizione attuale?
6. Cosa vorresti aver imparato alla fine di questa UA?
7. Credi che migliorando la tua motricità potrai aumentare la tua autostima? Perché?

A conclusione di questa fase, il docente osserva il miglioramento degli alunni e loro stessi prendono coscienza dell'importanza di sviluppare gli schemi motori, anche in condizioni inusuali. Si pone inoltre attenzione a ciò che viene trasmesso come feedback interni ed esterni, utili alla costruzione di un proprio schema corporeo che sta alla base di una predisposizione positiva verso l'ambiente circostante.

### FASE 3: INVENTARE

Ora il lavoro passa agli studenti: viene richiesto loro di inventare nuovi metodi di espletazione, cercando alternative di esecuzioni che siano originali e di gradi differenti di difficoltà. Inseriranno le attività all'interno della seguente tabella

SCHEMI MOTORI DI BASE						
NOME:		COGNOME:			CLASSE:	
	Descrizione tecnica di base	Varianti	1 Facile	2 Media	3 Difficile	Gioco propedeutico proposto
Camminare						
Correre						
Saltare						
Rotolare						
Procede in Quadrupedia						
Strisciare						
Arrampicarsi						
Atterrare						
Lanciare/Afferrare						
Spingere						

A conclusione di questa attività, l'alunno ha allenato la propria originalità inventando esecuzioni alternative degli schemi motori e proponendo un gioco conosciuto o inventato per attuarle.

### FASE 4: PROGETTAZIONE

Arrivati alla conclusione di questa UA, gli alunni hanno ricevuto tutte le indicazioni e informazioni utili per riuscire ad attuare il compito unitario, ossia progettare un percorso che preveda l'inserimento dei dieci schemi motori di base trattati.

Ogni esercizio sarà valutato in base al grado di difficoltà, come in alcuni sport, basandosi sulla scheda precedente (variante facile: 0,6 punti, variante media: 0,75 punti, variante difficile: 1 punto) che verranno poi presi in considerazione per la valutazione finale.

**VERIFICA, VALUTAZIONE, MONITORAGGIO.** Nella prima fase è importante l'osservazione da parte del docente per meglio programmare le attività successive; nella seconda fase, sempre osservativa, lo strumento di feedback per monitorare il lavoro svolto risulta essere la scheda compilata dagli studenti; nella terza fase sarà valutata la scheda con le proposte pratiche e il gioco scelto dagli studenti, ed infine, nella ultima fase, la quarta, risulterà fondamentale il progetto e l'esecuzione del percorso con i vari esercizi, tenendo conto del grado di difficoltà degli esercizi stessi oltre che della corretta esecuzione tecnica. È importante tener conto dei vari gradi di partenza, in modo tale che ognuno venga premiato per i propri successi.