

Progetti di attività motoria a scuola

Sportper tutti a scuola



Proposte per l'anno scolastico 2016- 2017

Sportpertutti:

una parola sola, che sta per tanti concetti, quali movimento, espressione, emozioni, gioco, amicizia, salute, e anche diritti, ambiente, solidarietà.

Uisp promuove nelle scuole il diritto allo sport per tutti, inteso come obiettivo sociale ovvero come un diritto di cittadinanza da realizzare. La dimensione ludica, insieme con la percorribilità dei contesti ambientali, la conoscenza di sé e il principio di integrazione e valorizzazione delle diversità culturali, è l'approccio trasversale di tutte le attività proposte, che consistono in attività motorie diverse, interventi a carattere di animazione sociale o proposte legate a discipline sportive specifiche.

Le aree disciplinari principali, che hanno linee metodologiche comuni sia in ambito motorio sia come linee guida educative, si dividono in tre principali gruppi, quello dello sport e della educazione alla salute, quello che abbina all'ambito motorio interventi di animazione finalizzata alla socializzazione e all'integrazione culturale, e infine un nuovo tipo di progettualità che pone al centro del movimento l'ambiente e la natura.

Tutte le proposte che vi vengono presentate sono praticabile come attività in ambito scolastico o in orario extra-scolastico, a seconda delle esigenze e tenute da tecnici UISP.

Il Comitato provinciale di Bolzano organizza su richieste di scuole o singole classi attività "personalizzabili", quali gite sulla neve, giochi open air, tornei, ecc.

A seguire troverete tutte le proposte che possiamo realizzare con gli obiettivi e le modalità, per i costi possiamo fare preventivi personalizzando i modi e i tempi di realizzazione.

indice

attività	Pagina n.	attività	Pagina n.
<i>Minivolley</i>	3	<i>Danza hip-hop</i>	5
<i>Giocare a judo</i>	3	<i>Danza sportiva</i>	5
<i>Minibasket</i>	3	<i>Giochi tradizionali</i>	5
<i>Arrampicata sportiva</i>	3	<i>Capoeira</i>	5
<i>Scacchi</i>	3	<i>Parkour</i>	5
<i>Giocare in acqua</i>	4	<i>pattinaggio su rotelle</i>	5
<i>Giocare al subacqueo</i>	4	<i>circomotricità</i>	6
<i>Danze etniche- danza africana</i>	4	<i>pattinaggio su ghiaccio</i>	6
<i>Danza in gioco</i>	4	<i>scopri in bici</i>	6
<i>Danza e fiaba</i>	4	<i>tennis</i>	6
		<i>yoga</i>	6
		<i>facciamo un altro calcio</i>	6

Area sport

Tutte le attività dell'area sport sono pensate per un minimo di 10 incontri a classe con possibilità di incontri da 1 o 2 ore, gli insegnanti (tecnici del settore) sono disponibili per tutto il periodo scolastico.

attività	Descrizione e obiettivi
Minivolley	<p>Gioca sul fascino della palla, questa attività che permette giocando di avvicinarsi allo sport del minivolley. Giocando si impara a conoscere ad usare il proprio corpo, coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali: camminare, rotolare, saltare, correre, lanciare, afferrare. Partecipare ad un gioco collettivo permette anche di relazionarsi con i compagni secondo le regole del fair play.</p> <p>Gli obiettivi sono consolidare schemi naturali; sviluppare capacità coordinative attraverso situazioni di gioco via via più complesse che si collegano ai fondamentali gesti dello sport-gioco (palla rilanciata), approfondire gesti motori di base del minivolley: palleggio – passaggio, battuta, bagher;</p>
Giocare a Judo	<p>JU DO ovvero VIA DELLA CEDEVOLEZZA, il nome fa capire cosa è e cosa vuole trasmettere questa Arte. Non è uno sport che insegna la violenza ma al contrario a domare la violenza o aggressività e a trasformarla in combattività.</p> <p>Combattività sia a livello fisico che a livello psichico perché già da bambini bisogna saper indirizzare tutte proprie energie al raggiungimento di un preciso fine quello dell'equilibrio del corpo e della mente, giocando con gli altri in armonia e come dice un detto giapponese : “ SEI - RYOKU – ZEN-YOJITA – KYO – EI che vuol dire IL MIGLIOR IMPIEGO DELL'ENERGIA OTTENUTA ATTRAVERSO L'AMICIZIA E LA MUTUA PROSPERITA”.</p> <p>Gli obiettivi sono trasmettere a tutti, col GIOCO per i più piccoli, socializzando e rispettando la personalità di ogni individuo soprattutto se Bambino, cercando di intervenire in maniera consona sia in soggetti timidi o particolarmente vivaci e portarli come già accennato al raggiungimento di un equilibrio fisico e psichico che dovrebbe far parte di ogni individuo.</p>
Minibasket	<p>l'approccio iniziale si imposta sul gioco; dopo aver giocato ad esplorare e conoscere il proprio corpo e la propria espressione di movimento in un contesto nel quale il gioco diventa rappresentazione - favola - situazione immaginaria, entrano in un momento nel quale il gioco diventa strumento per la "scoperta" dei fondamentali del Minibasket. Anche in questa fase l'elemento ludico sta alla base delle proposte: giocare per conoscere i fondamentali, giocare per scoprire a cosa servono, giocare per capire come si utilizzano, giocare per imparare a giocare!</p> <p>Gli obiettivi sono conoscere il corpo, educare e sviluppare gli schemi motori di base, conoscere lo spazio, educare e sviluppare le capacità coordinative, avere confidenza con la palla e conoscere i fondamentali, conoscere le regole di base</p>
Arrampicata sportiva in palestra	<p>Le attività per i giovani e giovanissimi vengono svolte per lo più in forma di gioco e mirano ad impostare aspetti "tecnici" di base, che vanno dall'uso corretto dei piedi sulle prese, all'uso corretto delle prese stesse da parte delle mani e agli spostamenti su diversi tipi di parete (verticale, strapiombo, diedro, spigolo, tetto). L'arrampicata sportiva elimina il rischio dalla sua interpretazione e si concentra sul divertimento e la sfida personale.</p> <p>Si vogliono porre le fondamenta della tecnica dell'arrampicata prestando attenzione allo sviluppo delle componenti psico-motorie. Attraverso il gioco si mettono in grado gli allievi di potersi esprimere al meglio sulla "parete". L'arrampicata è anche un mezzo attraverso il quale è possibile incrementare le competenze individuali soprattutto di carattere: coordinativo, espressivo, gestuale, socializzante.</p>
Scacchi	<p>Il gioco degli scacchi è indubbiamente uno dei giochi che da millenni più affascina il genere umano. La parola “scacchi” evoca i concetti di “strategia”, di “cognizione”, di “previsione”, di “sfida cerebrale” tra contendenti. Il gioco è uno degli elementi attraverso i quali il bambino esplora il mondo. Quando si cimenta in una partita a scacchi, il bambino-costruttore assume il ruolo di simulatore di situazioni, di costruttore di strategie, di valutatore di rischi e benefici annessi a ciascuna delle strategie possibili.</p> <p>Obiettivo finale degli incontri è imparare a giocare, sapendosi muovere sulla scacchiera e sapendo denominare e posizionare conoscendo il giusto modo di muovere i pezzi e intuendone il perché; correttamente i vari pezzi. Il gioco degli scacchi favorisce uno sviluppo mentale logico e creativo, la socializzazione, la conoscenza di sé, e l'autocontrollo; sviluppa capacità d'iniziativa, riflessione e autonomia di giudizio.</p>

attività	Descrizione e obiettivi
<i>Giocare in acqua</i>	<p>Affrontare l'acqua attraverso un processo educativo centrato sull'elemento ludico, dal quale escano rinforzate molte ipotesi di impiego del corpo in acqua e non solamente lo sbocco legato alla competizione per stili della classica disciplina nuoto. L'esperienza in acqua qui allarga i suoi orizzonti inserendo nella metodologia altre proposte che sono di per sé stesse motivanti: il tuffo, le coreografie, il ritmo, il gioco con attrezzi, le immersioni, il salvamento. Tutto ciò per aprire orizzonti verso sport acquatici diversi come TUFFI, il NUOTO SINCRONIZZATO, la PALLANUOTO.</p> <p>L'obiettivo è quello di introdurre l'acquaticità come un piacere; rendere autonomi e a proprio agio i principianti e raggiungere il galleggiamento; allargare l'esperienza a diversi tipi di attività natatorie per garantire la pratica nel tempo; provare tante attività diverse per mantenere alto l'interesse per l'elemento acqua dai principianti ai più progrediti.</p>
<i>Giocare al subacqueo</i>	<p>il corso "giocare al subacqueo" vuole trasmettere ai partecipanti tutta una serie di nozioni tecniche e teoriche sulla pratica dello snorkeling, apnea, sicurezza in acqua, conoscenza e rispetto degli ambienti acquatici. Ogni lezione inizierà con preparazione dell'attrezzatura, 5/10 minuti di teoria sui punti sotto elencati e pratica in acqua. ... tutto proposto attraverso il gioco e il divertimento!</p> <p>Gli obiettivi sono rappresentati dal conoscere l'attrezzatura base dello snorkeling (pinne, maschera, aeratore, mute e boa di segnalazione) e imparare a utilizzarle; migliorare e potenziare le capacità natatorie, conoscere le buone regole della balneazione; giocare in apnea e quindi imparare un buon controllo della respirazione; conoscere e provare la compensazione dei timpani; come chiamare aiuto/soccorso; conoscere, pesci e pericoli dei nostri mari e laghi e di quelli tropicali.</p>
<i>Danze etniche - Danza africana</i>	<p>un laboratorio di grande suggestione, che lega il movimento alla creatività, e permette di avvicinarsi a culture diverse e lontane da noi, rievocandole attraverso il mondo dei suoni, oltre che quello del movimento.</p> <p>Gli obiettivi prevedono lo sviluppare la sensibilità artistica, operare sulle abilità di coordinazione e d'espressione, sviluppare la capacità di porsi in ascolto e in relazione.</p>
<i>Danze in gioco</i>	<p>Attraverso giochi di immaginazione e fantasia e nel pieno rispetto del proprio sviluppo psico – fisico, il bambino viene condotto alla conoscenza del corpo e delle sue possibilità motorie ed espressive. Si utilizzano stimoli musicali, corporei e anche attrezzi - giocattolo e oggetti di uso quotidiano.</p> <p>Obiettivo è condurre i bambini alla scoperta del corpo e delle sue possibilità motorie ed espressive, esplorando lo spazio, il tempo, la forma... Il bambino viene accompagnato verso la danza e il movimento</p>
<i>Danze e fiaba</i>	<p>Il laboratorio si propone di costruire, assieme ai bambini, elementi creativi attraverso stimoli esterni e con proposte alla fine da loro inventate. Il laboratorio prevede una prima fase esplorativa in cui vengono proposti giochi di relazione con lo spazio, con i compagni, con le possibilità del proprio corpo; giochi cantati e ballati per esplorare le capacità della propria voce, con la musica e con le suggestioni proposte. Una seconda fase in cui verranno usati gli elementi trovati per drammatizzare una storia.</p> <p>Gli obiettivi sono invogliare i bambini a giocare a trasformarsi e a creare relazioni nuove in un contesto di gruppo, sviluppare la loro creatività, guidarli a usare le loro emozioni per creare con il loro corpo, con la loro voce e con la loro immaginazione.</p>

attività	Descrizione e obiettivi
Danza hip hop	<p>La danza hip hop è estremamente dinamica e ritmica. I bambini sono attratti dalla musica hip hop e vengono affascinati dalla dinamicità dei suoi movimenti. Gli adolescenti lo sono, invece, per il carisma che questa danza possiede fin dalla sua nascita, per la sua storia e per il ritmo trascinante della sua musica. Tutti possono sperimentare la danza hip hop, usando il corpo in modo da non farsi male, migliorando le loro capacità di movimento, di coordinazione, di ascolto di attenzione, di attesa.</p> <p>Obiettivi : esplorare il corpo e le sue molteplici possibilità, trovare modalità espressive sempre nuove e personalissime, canalizzare la grande creatività di ogni fascia d'età</p>
Danza sportiva	<p>La danza sportiva semplificata nelle sue forme è certamente uno sport divertente, fruibile ed interessante. Verranno insegnati i passi base delle danze, l'utilizzo dello spazio e cognizioni coreografiche senza però dimenticare l'elemento ludico, fondamentale per l'insegnamento della disciplina. Le danze in gioco sono danze latino americane (cha cha cha - rumba - samba e jive) e danze standard (tango, valzer viennese). È una attività libera, creativa e ricreativa, stimolante e socializzante, e insieme formativa in senso generico e soprattutto educativa per ognuno.</p> <p>L'obiettivo del corso è apprendere abilità e competenza nella danza, aiutando i soggetti a trasformare un comportamento grezzo in gesto atletico raffinato, a giocare migliorando le proprie prestazioni, a conseguire obiettivi dello sport nel rispetto di esigenze ludiche e dello sviluppo di ognuno</p>
Giochi Tradizionali	<p>Un laboratorio che permette di scoprire e valorizzare le tradizioni popolari, le culture seminasce dei mille campanili della nostra penisola, il gioco di strada, povero, fatto di oggetti riciclati di uso quotidiano... dai giochi antichi a quelli tramandati oralmente dagli anziani ai bambini, che si apre a chi ama inventarne di nuovi. Questo tipo di gioco è l'anello di congiunzione tra lo sport popolare e lo sport per tutti, tra le generazioni più mature e quelle più giovani. I giochi verranno costruiti e poi giocati: Aquiloni / Giochi di Carte / Carrom / Fionda / Freccette / Gioco del Formaggio / Tiro del Ferro di Cavallo / Morra / Rulletto / Ruzzolone / Sbandieratori / Subbuteo / Tamburello / Giochi da Tavoliere / Tiro alla Fune</p> <p>L'obiettivo è quello di invogliare i bambini a giocare attivamente, ad inventare ed essere protagonisti del gioco; insegnare a creare relazioni e regole in un contesto di gruppo; sviluppare creatività e manualità</p>
Capoeira	<p>La capoeira è rappresentata per il bambino un viaggio durante il quale scopre emozioni, sviluppa capacità motorie e comunicative, conosce il rispetto delle regole, della lealtà e dei valori, viene stimolata la sua creatività, la sua curiosità e la sensibilità al ritmo, tutto attraverso il gioco. "La Capoeira è per uomini, donne e bambini: gli unici che non la imparano sono quelli che non lo desiderano".</p>
Parkour	<p>Il PARKOUR nasce in Francia negli anni '80 grazie alle intuizioni di un giovane ragazzo di nome David Belle, che decide di prendere spunto da una forma di preparazione atletica militare già esistente da diversi anni e denominata hebertismo: una pratica in utilizzo negli eserciti di tutto il mondo, atta a preparare fisicamente il soldato a reagire in condizioni di pericolo e a muoversi agilmente in ambienti ostili e disastri ottimizzandone l'efficienza, la velocità e la capacità di sopravvivenza.</p> <p>Con l'avvento del parkour, questa forma di preparazione atletica viene "depurata" e caratterizzata in un modo molto più definito, sviluppando unicamente quelli che sono gli aspetti di velocità ed efficienza delle potenzialità fisiche del corpo umano, tralasciando tutti quegli aspetti militari che non coincidono con lo sviluppo di una realtà sportiva che possa essere praticata da tutti.</p> <p>L'allenamento in PALESTRA garantisce la massima sicurezza ai partecipanti ai corsi e a chiunque di sperimentare e cimentarsi in queste nuove forme di attività sportiva.</p> <p>Durante i corsi verrà attuato un percorso specifico che garantisca ai partecipanti una formazione adeguata per poter praticare l'attività sportiva anche esternamente alle strutture in maniera consapevole e coscienziosa.</p>
Pattinaggio su rotelle	<p>Il pattinaggio è un' esperienza unica e indimenticabile, imparare a volare sui pattini in linea! Già dai 3 anni possiamo introdurre i bambini nel bellissimo mondo del pattinaggio.</p> <p>Il nostro intento è quello di insegnare il pattinaggio attraverso il gioco, e in piena e totale sicurezza con lo scopo di sviluppare la coordinazione, l'equilibrio e perché no accrescere un po' di sana competizione.</p> <p>5</p> <p>La nostra associazione può svolgere le attività nel periodo invernale da ottobre ad aprile presso il Palasport di via Resia Bolzano oppure venire direttamente all'interno delle vostre palestre. Il materiale (pattini, protezioni e casco) sono messi a disposizione dall'associazione.</p>

attività	Descrizione e obiettivi
Circomotricità	Attraverso l'insegnamento dell'arte circense si vuole offrire un percorso pedagogico nel quale il bambino e ragazzo svilupperà competenze sociali e personali. Il lavoro di gruppo e la creazione di piccoli spettacoli stimoleranno la sua collaborazione e creatività, mentre attraverso giochi di non competitività accrescerà l' autostima. Il bambino e ragazzo aumenterà anche concentrazione, creatività, pazienza ed equilibrio senza la presenza di obbiettivi di prestazione ed attraverso l'uso guidato e libero degli attrezzi di giocoleria: palline, clave, bastone del fiore, foulard e piattini cinesi; l'uso degli attrezzi di equilibrio: rullo, pedalò, sfera, rola bola, trave di equilibrio e trampoli ed infine con l'acrobatica al suolo e le piramidi umane. Il tutto in un contesto divertente.
asilo on ice - pattinaggio su ghiaccio	Progetto rivolto ai piccolissimi per avviarli al pattinaggio su ghiaccio. Meteremo a disposizione la professionalità delle nostre istruttrici federali per mettere i pattini ai bambini e raggiungere in 6 lezioni l'autonomia di movimento su ghiaccio. In collaborazione con U.I.S.P. potremo mettere a disposizione pattini e caschetto.
scopri in bici	Percorsi guidati in bicicletta di 2 o più ore, per abbinare la conoscenza del territorio al piacere di muoversi pedalando. Le nostre proposte di tour da fare in bici sono di diversa lunghezza e durata e si possono considerare facili (Bolzano) e medio-facili (val Venosta, val Passiria, val d'Isarco, val Pusteria). I percorsi si sviluppano prevalentemente su piste ciclabili e sono combinabili con visite guidate a castelli e musei. Altri itinerari su richiesta. In caso di necessità procuriamo le biciclette.
una racchetta per ogni bambino - tennis	Allestimento campi di mini tennis all'interno delle strutture scolastiche , con uso di palline depressurizzate o mid a seconda dell'età' della classe in questione . Uso di racchette di varie lunghezze .
YOGA Benessere dentro e intorno a me	Fisicamente in forma, Mentalmente forti, Socialmente attivi, Spiritualmente elevati. Vi è uno strettissimo rapporto fra Yoga e Pedagogia, perché lo Yoga è una scienza dell'educazione, una scienza esistenziale. L' educazione, che va al di là dell'alfabetizzazione, riguarda la formazione integrale della persona in tutte le sue dimensioni di vita affettiva, motoria, cognitiva, estetica, etica. Un'educazione che promuove la vera conoscenza, caratterizzata dalla possibilità e capacità di scegliere, interiorizzando ed elaborando le informazioni -Franco Frabboni -
Facciamo un altro calcio con UISP e FC Sudtirolo	Il progetto è nato dopo esserci posti una domanda: lo sport rappresenta un mondo idilliaco, che accoglie i bambini e ne garantisce la crescita equilibrata della personalità, lo sviluppo delle abilità mentali e fisiche? La risposta che ci siamo dati è non sempre e non dovunque purtroppo. Gli incontri si svolgeranno nelle palestre delle scuole coinvolte. Saranno degli incontri strutturati sul calcio come gioco e quindi non come elemento "unico" ma di supporto a tutta l'attività. Vogliamo regalare ai bambini degli "occhiali" per vedere e vivere il calcio negli aspetti più positivi, divertenti, di fantasia e amicizia, anche di poesia, per insegnare non solo e non tanto la tecnica di un gesto, ma la musica che c'è in un tocco, in un passaggio, e che appartiene a tutti, non solo "ai bravi"



Responsabile progetti scuole: Dott.ssa Sartoni Barbara

Via Dolomiti, 14 39100 Bolzano

T. 0471 300057 F. 0471 325007

www.uisp.it/bolzano

bolzano@uisp.it

orari segreteria

Dal Lunedì al mercoledì dalle 9 alle 14
giovedì orario continuato dalle 9 alle 19
venerdì chiuso