



sportpertutti

Ginnastiche

GUIDA ALLA MOTIVAZIONE

LUDICO - MOTORIA



L'esercizio fisico, inteso come gioco di movimento, ha un ruolo prioritario per la salute, in età evolutiva e, oltre ad essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico, funzionali al raggiungimento di una crescita sana.

Riteniamo importante, al fine di valorizzare e potenziare l'educazione motoria già nel periodo infantile, creare progetti educativi con una logica curricolare: assegnando ad ogni età conquiste educative-motorie differenziate, così come differenziata è la struttura mentale del bambino che le elabora.

Gli obiettivi del nostro programma sono:

- Presa di coscienza del corpo;
- Esplorare l'ambiente e gli attrezzi;
- Acquisire e distinguere con padronanza gli schemi motori di base;
- Sviluppo delle capacità senso-percettive: visive, tattile, uditive, cinestesiche;

Come impariamo nel corso di operatore sportivo, lo sviluppo motorio passa attraverso gli schemi motori di base. Anche se generalmente si tende ad "anticipare" troppo i tempi, bisogna ricordarsi che i primi passi nella vita sportiva dei bambini non devono avere nessuna specificità di disciplina. Quando si ha a che fare con bambini di tre anni il lavoro più importante non è insegnargli più "elementi" possibile, ma anzi utilizzare il gioco per fargli sviluppare e conoscere meglio il proprio corpo. Inoltre, nei bambini e nei ragazzi, il gioco è funzionale e direttamente proporzionale allo sviluppo sensoriale e motorio poiché promuove la padronanza di capacità in via di sviluppo. Esso ha un ruolo fondamentale nell'aiutare a mantenersi sempre attivi e reattivi, influenzando abilità come creatività, *problem solving*, consapevolezza corporea ed emotiva, competenze linguistiche, cognitive e sociali. Per questo abbiamo pensato ad un programma adatto a loro, con richieste specifiche in base all'età e, come punto centrale del progetto, il gioco.



Gym Fairy Story

Il programma Gym Fairy Story è rivolto a tutti i piccoli ginnasti che iniziano a muovere i primi passi nel nostro mondo: è un programma che va al di là delle varie discipline che ritroviamo normalmente nelle strutture. Il corso da Operatore Sportivo ci insegna come approcciarci al meglio con i più piccini ed è per questo che abbiamo studiato un programma apposito per loro e per gli istruttori. Nello sviluppo motorio del bambino un ruolo fondamentale lo hanno gli schemi motori di base: gli schemi motori di base sono gli elementi fondamentali del movimento, sono così chiamati perché sono movimenti naturali per la specie umana; vengono appresi attraverso l'esperienza durante lo sviluppo e diventano patrimonio per la costruzione di future abilità motorie. Risulta quindi importante lavorare per lo sviluppo degli schemi motori per poter costruire poi un futuro atleta ed è esattamente per questo che abbiamo studiato questo programma. Altro punto importante per lo sviluppo motorio dei più piccoli sono le capacità condizionali e coordinative: le capacità coordinative sono qualità motorie molto complesse, che rappresentano un ruolo essenziale nello sviluppo fisico armonioso e implicitamente nel raggiungimento degli obiettivi di allenamento e competizione. Sono inoltre essenziali nell'apprendimento di nuovi movimenti, e nell'adattamento di un movimento a diversi stimoli e condizioni. Le capacità condizionali, invece, sono quelle capacità che necessitano di essere condizionate (allenate) con continuità per far sì che si migliorino o si mantengano nel tempo. Esse dipendono principalmente dalle qualità dell'apparato locomotore e dai processi fisiologici di produzione dell'energia. Le capacità condizionali sono: forza, resistenza, velocità, flessibilità.

PROGRAMMA

Gym Fairy Story 1° Livello

★ Età: 2 – 3 – 4 – 5

Schemi motori di base:

- ★ CAMMINARE
- ★ CORRERE
- ★ SALTARE
- ★ AFFERRARE
- ★ LANCIARE
- ★ ROTOLARE
- ★ ARRAMPICARSI
- ★ STRISCIARE

La manifestazione consiste nel mettere in combinazione la fantasia insieme all'attività fisica.

- ▶ Ogni squadra deve essere composta da un minimo di 2 ad un massimo di 5 miniatleti, le squadre possono essere miste;
- ▶ Una società può portare anche più di una squadra;
- ▶ Ogni squadra deve inventarsi un percorso che va ad utilizzare TUTTI gli schemi motori di base;
- ▶ Il percorso può prevedere l'utilizzo di piccoli attrezzi: cerchi, funi, sedie, tappetoni, tavolini, palla, spalliera, conetti, aste da saltare, nastri, ecc..
- ▶ Ogni percorso deve avere una storia che li accompagna: ogni miniatleta deve rappresentare un personaggio nella storia;
- ▶ La storia dovrà essere scritta così come anche il percorso e consegnato all'organizzatore della manifestazione una settimana prima tramite mail in PDF;
- ▶ Le società hanno la possibilità di portare l'attrezzatura in modo autonomo il giorno della manifestazione;
- ▶ Tutte le storie verranno narrate durante la prova del percorso di ogni minisquadra;
- ▶ Gli istruttori potranno accompagnare i miniatleti durante lo svolgimento della prova.

Gym Fairy Story 2° Livello

★ Età: 5 – 6 – 7

Capacità condizionali	Capacità coordinative
Forza	Differenziazione
Resistenza	Reazione
Velocità	Ritmizzazione
Flessibilità	Orientamento
	Equilibrio
	Abbinamento dei movimenti
	Trasformazione

La manifestazione consiste nel mettere in combinazione la creatività insieme all'attività fisica.

- ▶ Ogni squadra deve essere composta da un minimo di 2 ad un massimo di 5 miniatleti, le squadre possono essere miste;
- ▶ Una società può portare anche più di una squadra;
- ▶ Ogni squadra deve inventarsi un percorso che va ad utilizzare TUTTE le capacità condizionali e coordinative;
- ▶ Il percorso può prevedere l'utilizzo di piccoli attrezzi: cerchi, funi, sedie, tappetoni, tavolini, palla, spalliera, conetti, aste da saltare, nastri, ecc..
- ▶ Ogni percorso deve avere una storia che li accompagna: ogni miniatleta deve rappresentare un personaggio nella storia;
- ▶ Il percorso può avere un accompagnamento musicale;
- ▶ La storia dovrà essere scritta così come anche il percorso e consegnato all'organizzatore della manifestazione una settimana prima tramite mail in PDF;
- ▶ Le società hanno la possibilità di portare l'attrezzatura in modo autonomo il giorno della manifestazione;
- ▶ Tutte le storie verranno narrate durante la prova del percorso di ogni minisquadra;
- ▶ Gli istruttori potranno accompagnare i miniatleti durante lo svolgimento della prova.