

# PROGETTO DI EDUCAZIONE MOTORIA

## ***Il venerdì sportivo***

### **Perché un pomeriggio tutto e solo per lo sport?**

Perché lo abbiamo concepito all'interno del grande progetto per la Scuola quale contributo indispensabile alla crescita armoniosa dell'alunno-persona.

Lo Sport di base riveste un ruolo molto importante nella vita del bambino/ragazzo, da un lato perché è essenziale per lo sviluppo armonioso del corpo durante il periodo di crescita dell'infanzia e dell'adolescenza, dall'altro perché è un importante momento di aggregazione che educa al rispetto delle regole e degli altri, alla disciplina, allo sforzo verso un obiettivo e all'interazione di gruppo.

Ci sentiamo in pieno accordo con quanto afferma l'Unione Europea nel Trattato di Amsterdam del 2 ottobre 1997: " *l'attività sportiva coltiva valori sociali ed educativi quali l'autodisciplina, la sfida dei limiti personali, la solidarietà, la sana competizione, il rispetto dell'avversario, l'integrazione sociale, la lotta contro ogni forma di discriminazione, lo spirito di gruppo, la tolleranza e la lealtà*".

Per questo l'Istituto San Vincenzo ha individuato quattro attività sportive di atletica, arrampicata, karate, scherma a cui indirizzare gli alunni.

Ogni venerdì, dopo il pranzo comunitario, gli alunni suddivisi in quattro gruppi, partono verso quattro direzioni, accompagnati da un docente che ha il compito di affidarli ad istruttori competenti.

Noi educatori leggiamo in questo stare insieme un momento forte di formazione alla socialità e di reciproco aiuto. I più grandi, spontaneamente, si affiancano ai più piccoli prendendoli per mano, realizzando così una delle potenzialità dello sport che è quella di favorire l'integrazione e la solidarietà.

In questa ottica il nostro progetto intende raggiungere il traguardo non di uno "sport competitivo", ma di uno "*sport delle competenze*".

Le due **ore curricolari** settimanali di Educazione fisica e sportiva nella Scuola Primaria e Secondaria e di Psicomotricità nella Scuola dell'Infanzia, si svolgono:

in palestra con insegnante specialista laureata ISEF in organico nella Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria;

in alcune classi, durante le lezioni di Educazione fisica, si affianca all'insegnante titolare della classe, in compresenza, una docente madrelingua inglese per veicolare comandi e conoscenze trasversali previste dal progetto plurilingue all'interno del quale ha grande rilievo didattico-formativo il percorso teatrale.

Realizzazione di attività che prevedono percorsi d'inclusione degli alunni con "Bisogni Educativi Speciali" (BES) e con disabilità;

### **Obiettivi**

**promuovere** stili di vita corretti e salutari

**favorire** lo star bene con se stessi e con gli altri nell'ottica dell'inclusione sociale, in armonia con quanto previsto dalle Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola

dell'Infanzia e del I ciclo d'Istruzione, di cui al Decreto Ministeriale 16 novembre 2012, n. 254.

### **Arrampicata**

L'attività sportiva di "Arrampicata" si svolge

- in orario extracurricolare
- in collaborazione con l'Associazione "Istrice" di Ravenna associata al FASI, Federazione Arrampicata Sportiva Italiana riconosciuta dal CONI.

Si tratta di uno sport mutuato dall'alpinismo nel quale leggiamo un valore educativo e formativo. Fin dalla nascita il bambino comincia ad arrampicare e lo fa per gioco. Poi l'arrampicata diventa metafora della vita. Si tende a salire, sempre in assoluta sicurezza, ad arrivare più in alto, su itinerari sempre più difficili, ad affrontare gli ostacoli, a ricaricarsi dopo una caduta per superare le difficoltà, imparando a conoscere il proprio corpo, a chiedergli forza, agilità, duttilità da coniugare con la volontà e il senso del limite.

*Finalità:* attività motoria che nel percorso di crescita stimola a mettere in campo tutte le energie per raggiungere la vetta e superare le difficoltà

Il luogo è la Palestra Garibaldi, ubicata in viale Santi Baldini, che l'Associazione "Istrice" ha in uso e dove ha installato le "pareti".

### **Atletica**

Presso il Campo di Atletica di via Falconieri, il venerdì pomeriggio dalle 14.30 alle 16.30.

*Finalità:* per combattere la carenza di movimento; per formare uno stile di vita attivo attraverso la corsa, il salto e il lancio; per lo sviluppo di una sana individualità sportiva e per un'integrazione tra atleti, compagni o avversari in gara; per raggiungere il *benessere*.

*Organizzazione:* trasporto alunni e docente con pullman.

### **Scherma**

Presso il Centro Sportivo di via Falconieri, il venerdì pomeriggio dalle 14.30 alle 16.30.

*Organizzazione:* trasporto alunni e docente con pullman.

### **Karatè**

*Progetto sportivo di karate:* tecniche di karate alternate a giochi e attività ginniche  
Il karate tradizionale appare al giorno d'oggi un'arte misteriosa e apparentemente lontana dal nostro vivere quotidiano. Giornali e televisioni ci trasmettono un'idea del karate distorta dal bisogno di immagini forti e spettacolari, di risultati agonistici come obiettivo primario, di scene violente e lotte furibonde.

In realtà il karate tradizionale ci trasmette da oltre un secolo la vera cultura del proprio corpo.

- Attraverso le tecniche di karate vengono coinvolti simmetricamente tutti i muscoli del corpo in modo corretto ed efficace,
- si allenano le capacità mentali rinforzando il carattere e sviluppando l'autocontrollo,
- si affronta l'avversario non per "annientarlo" ma prima di tutto per **rispettarlo, comprenderlo e accettarlo.**

Lo studio di questa disciplina non è quindi fine a se stesso, ma rispecchia la vita di tutti i giorni: l'impegno e il rispetto delle regole, anche nel momento del gioco, sono il punto di partenza di ogni allenamento.

In particolare i bambini da 6 a 11 anni godono di un loro spazio e un programma appositamente studiato con la collaborazione di personale qualificato dove possono allenare le tecniche di karate alternate a giochi e attività ginniche.

il ruolo educativo che riveste il karate tradizionale per i bambini di questa età.

L'inserimento all'interno della vita e dell'ambiente scolastico è volto a valorizzare il rapporto fra scuola, famiglia e palestra come utile strumento per adottare un linguaggio comune e trasmettere fiducia e supporto ad ogni bambino.

*Lezioni svolte a scuola.*

Come da accordi con la direzione scolastica, in base alla disponibilità di classi e docenti, il progetto è realizzato su un gruppo con lezioni il venerdì pomeriggio

*Personale che tiene le lezioni:*

**Vito Durante**

### **Metodologia**

*Esercizi messi in pratica e metodo di insegnamento.*

### **Schema di allenamento**

Il programma di allenamento è suddiviso in maniera dettagliata per ciascuna lezione. In ogni lezione vengono toccati obiettivi diversi e vengono insegnate tecniche diverse secondo questo schema:

1. Saluto (inchino) all'ingresso della palestra per rispetto al luogo di allenamento.
2. Breve lezione teorica sulle regole da rispettare durante la lezione.
3. Saluto (inchino) verso gli istruttori.
4. Gioco iniziale per riscaldamento muscolare e preparazione alla lezione.
5. Insegnamento delle tecniche base di Karate.
6. Giochi ed esercizi di ginnastica.
7. Breve discussione finale sul significato di ciò che si è imparato.
8. Saluto finale agli istruttori e alla palestra.

*Verifica del raggiungimento degli obiettivi preposti.*

- **Esercizi per il tono muscolare, equilibrio statico e dinamico.**

*E' la capacità di variare la tensione muscolare in base al compito da eseguire, ad esempio*

*imprimere la spinta giusta nelle gambe per raggiungere un punto preciso, usare la giusta forza in una parata o pugno mantenendo l'equilibrio del corpo o recuperandolo più rapidamente possibile.*

I normali esercizi di ginnastica in queste lezioni sono sottoposti ai bambini in una chiave diversa, più divertente e più stimolante.

I piegamenti sulle braccia e i normali esercizi per le addominali sono stati sostituiti da esercizi che prendono il nome dalle andature degli animali, gli esercizi di motricità sono diventati tecniche di karate: è molto più stimolante per il bambino sapere che il movimento che sta eseguendo è una tecnica di calcio e non una inutile oscillazione della gamba.

○ **Orientamento nello spazio, lateralizzazione e visione periferica.**

*Determinare e modificare la propria posizione ed il movimento del corpo nello spazio. Trovare la propria posizione prendendo dei riferimenti ad esempio la posizione dell'avversario oppure un punto per terra.*

Sono stati inseriti in questo progetto diversi giochi in cui il bambino oltre ad eseguire i propri movimenti doveva preoccuparsi anche della sua posizione nello spazio, della distanza con i compagni (avversari), del rispetto della distanza "di sicurezza" e distanza "di combattimento".

È un allenamento che pone le basi per il combattimento e abitua il bambino alla percezione dello spazio e al cambiamento continuo e repentino del proprio programma motorio in base a quello che eseguono i compagni che lo circondano.

○ **Reazione motoria e atteggiamento del bambino.**

*E' la capacità di rispondere in modo rapido ed adeguato agli stimoli esterni. La capacità di*

*adattare il proprio programma motorio in base alle variazioni della situazione esterna.*

Su questo principio si lavorerà per correggere un comportamento diffuso fra i bambini e cioè stendersi e rotolare sul pavimento o gettarsi per terra senza controllo al termine

di una corsa. Un comportamento pericoloso per se stessi e svantaggioso ai fini di reagire

prontamente durante un combattimento.

Si insegna una particolare posizione di "prontezza" durante la quale il praticante di karate deve assumere una postura eretta con pugni chiusi e sguardo in avanti nel minor tempo possibile. Ogni gioco o corsa o esercizio deve finire con questa posizione per cui il gettarsi per terra risulta svantaggioso per la propria prestazione.

Ogni bambino assume l'atteggiamento che secondo lui può essere più utile in quel momento: gettarsi per terra può essere vantaggioso per mettersi al centro dell'attenzione, in un combattimento di karate si scopre invece che è molto più utile assumere un atteggiamento attento e una postura pronta alla reazione.

- **Ritmo e Respirazione**

*E' la capacità di percepire il ritmo l'intensità, l'impegno, la profondità e la frequenza degli atti respiratori attraverso atti motori. L'obiettivo è riuscire ad avere un pieno controllo della*

*respirazione e dei propri movimenti anche senza l'intervento dell'attenzione.*

Per ogni tecnica insegnata sono previsti diversi modi di esecuzione: lento e veloce, con

respirazione lunga o breve, con potenza o al "rallentatore" per allenare il controllo dei propri movimenti. Questi diversi modi di fare, inseriti in maniera rapida e improvvisa durante l'esercizio sono efficaci per mantenere alta l'attenzione e la concentrazione.

- **Rispetto delle regole**

*E' la capacità di attenersi ad una condotta, secondo principi prestabiliti, che non rechi danno a nessuno e che valorizzi il rapporto fra le persone e l'ambiente che le circonda.*

Il rispetto delle regole è naturale in ogni bambino: basta osservare due bambini che giocano da soli, sono loro stessi ad imporsi delle regole e ad intervenire duramente in caso di una qualche violazione.

La prima lezione del corso si inizia con la spiegazione di **due regole**:

1. "ascoltare in silenzio quando l'istruttore parla"

2. "impegnarsi in ogni esercizio"

ed è terminata con una **terza regola**:

3. "provare le tecniche appena imparate solo in presenza dell'istruttore".

Queste tre semplici regole vengono introdotte ai bambini inizialmente con una piccola "dimostrazione" che ne conferma nella pratica la loro importanza. Una volta convinti i bambini che queste regole sono utili per loro stessi e per il loro divertimento si inizia l'allenamento tenendo la massima accortezza che le tre regole vengano sempre rigidamente rispettate.

**Ogni gioco** è preceduto da una breve e chiara descrizione dove vengono evidenziate le regole da rispettare (non più di due o tre regole), nel momento in cui una di queste regole viene trasgredita il gioco si interrompe immediatamente e si spiega che quel comportamento poteva rivelarsi pericoloso in eventuale una situazione di "combattimento".

Avere delle regole ben chiare aiuta anche la socializzazione: il bambino più timido riesce ad affrontare con più serenità l'avversario sapendo di poter contare su regole ben definite mentre il bambino più esuberante è costretto a trattenersi per non essere penalizzato.

- **Rispetto del prossimo e degli insegnanti**

Il saluto (inchino) viene fatto di fronte al maestro, al compagno di allenamento ed al luogo di allenamento (dojo). Il significato di questo gesto è avere rispetto per una persona o un luogo ed è molto utile per dare importanza a ciò che si sta facendo.

Un accorgimento fondamentale per ottenere un comportamento rispettoso da parte dei bambini è il seguente. Primi ad entrare in palestra devono essere gli istruttori e l'insegnante, poi uno alla volta ogni bambino deve eseguire il saluto (inchino) all'ingresso della palestra e raggiungere un posto preciso per terra percorrendo un percorso ben definito e senza correre.

Questo piccolo ma preciso "rituale" fa parte della nostra disciplina e serve a fare capire ai bambini che non sono loro i padroni di quel luogo e che le persone che hanno davanti meritano il loro rispetto. Da questo momento i bambini sono anche più predisposti ad accettare l'insegnamento di chi gli sta di fronte.

L'inchino all'ingresso della palestra di karate è come il bussare alla porta prima di entrare in una stanza, è prima di tutto **un segno di rispetto e di educazione** e inoltre fa capire al bambino l'importanza del luogo in cui si sta entrando. Il vantaggio è che bussare ad una porta può essere un gesto sgradevole e noioso per il bambino mentre l'inchino del karate ha un indubbio fascino e trasmette più facilmente lo stesso concetto del bussare alla porta.

#### ○ **Significato di vittoria**

Nei giochi di gruppo proposti, in particolare in quelli in cui ne esce un vincitore finale, i bambini dimostrano un comportamento tipico della cultura che ci insegnano i mass-media: a partire dal tifo sfrenato durante il gioco e un'esultanza "da stadio" per festeggiare il vincitore.

Il significato di vittoria è spesso associato alle immagini di "coppe", "medaglie"....

E' necessario inizialmente un deciso intervento da parte degli istruttori per riportare la calma e successivamente una chiara spiegazione su due errori importanti che tendono a commettere.

**Primo:** la mancanza di rispetto per chi perde e l'importanza di aiutare chi è arrivato ultimo.

**Secondo:** il concetto di vittoria, secondo la nostra disciplina, non è necessariamente sinonimo di arrivare al primo posto. Il vero vincitore è chi riesce a dare il meglio di se stesso, chi si impegna al massimo e chi all'interno del gioco riesce a superare una sua piccola difficoltà. Questo obiettivo si dimostra più motivante anche per i giochi successivi.

#### ○ **Fondamentali di Karatè**

Acquisizione dei rudimenti del karatè: posizione, pugno in tre altezze, parata in tre altezze, calcio frontale. Combinazione di kihon (fondamentale). Prima forma di kumite (combattimento) con attacchi e parate in tre altezze.

I movimenti eseguiti con queste tecniche sono veri e propri esercizi di ginnastica.

A differenza di normali esercizi, saltelli, oscillazioni, piegamenti, ecc... che possono annoiare e non invogliare il bambino, la tecnica di karatè si rivela un ottimo strumento per catturare l'attenzione e quindi favorire un buon allenamento fisico nel massimo silenzio.

**Finalità**

Trasmettere la nostra esperienza sul karate tradizionale a bambini della Scuola Primaria ma soprattutto fare conoscere a docenti e genitori il valore educativo di questa arte marziale

Quello che potrebbe sembrare una sfida difficile può essere un vero successo: i sorrisi dei bambini, la soddisfazione delle insegnanti sono la ricompensa di un lavoro preparato in modo minuzioso e svolto con il massimo impegno sia da parte degli istruttori che da parte dei bambini. Il gioco svolge una parte importante per l'apprendimento. "Il gioco più divertente per un bambino è quello in cui il bambino si sente protagonista". Su questo principio si baseranno le lezioni, ogni bambino sarà pienamente coinvolto, potrà esprimersi e dare il meglio di se stesso pur dovendo rispettare le precise regole che questa disciplina impone.

Mentre il bambino diventa "protagonista" dell'allenamento, l'istruttore di karate diviene l'educatore sportivo cioè quella persona in grado non solo di insegnare ma anche di "tirare fuori" (educare) le capacità di ognuno.

Il progetto prevede una buona parte del tempo dedicato all'attività motoria, poi si passa alla parte teorica, a quella della disciplina e dell'autocontrollo, ai valori fondamentali nella pratica del karate e anche nella vita quotidiana e scolastica.

Ecco **il secondo obiettivo di questo** progetto: l'uso di un linguaggio comune. Le stesse frasi ripetute ogni giorno da genitori e insegnanti trovano conferma anche nell'ora di karate.

Per i bambini sentire parlare degli stessi valori e delle stesse regole anche da questi due nuovi personaggi vestiti con quella strana divisa bianca è un segnale forte di fiducia verso i propri insegnanti. Anche la presenza delle insegnanti durante l'ora è un ottimo confronto per adottare una linea educativa comune.