

...muoversi, correre, saltare, lanciare e GIOCARE...

Progetto proposto da
A.S.D. Cinisello Balsamo Atletica (CBA)

Proposta destinata ai bambini della scuola dell'infanzia, con lo scopo di sviluppare le loro competenze motorie e contestualmente, attraverso il gioco, di educare alla socialità e all'affettività.

L'interazione con i compagni e gli adulti presenti, in un contesto conosciuto e protetto, sarà un elemento essenziale per favorire la comunicazione e la crescita.

Destinatari

- Alunni Scuola dell'infanzia

Struttura del progetto

- 50/60 min. per singola lezione;
- Frequenza settimanale;
- 7 lezioni per ogni classe;
- Inizio attività Febbraio 2020;
- Termine attività Giugno 2020.

Fasi del progetto

Le attività verranno svolte seguendo un percorso progressivo strutturato in cinque fasi:

ORIENTAMENTO SPAZIALE: Attraverso una serie di esercizi e giochi, verrà insegnato ai bambini a muoversi nei tempi e negli spazi indicati, a lanciare oggetti in punti stabiliti, ad orientarsi in spazi conosciuti e non.

COORDINAZIONE OCULO-MANUALE: Lanci, prese, palleggi, passaggi, manipolazioni di oggetti, nonché giochi che prevedano tutte o alcune di queste attività.

VELOCITA' DI REAZIONE: Esercizi tipici della corsa veloce e giochi di riflessi o che comunque prevedano una buona velocità di esecuzione.

AFFINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI: Correre, saltare, lanciare. Per affinarli si

tratterà di effettuare corse, salti e lanci, ognuno fine a se stesso.

MIGLIORAMENTO DELL'EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO: Esercizi e giochi per migliorare le capacità di propriocezione.

Strumenti ed obiettivi del progetto

Attraverso una serie di esercizi e giochi verrà insegnato ai bambini a muoversi nei tempi e negli spazi indicati. Le attività proposte avranno come obiettivo il miglioramento delle seguenti capacità:

- Orientamento spaziale;
- Coordinazione oculo-manuale;
- Velocità di reazione;
- Affinamento degli schemi motori di base;
- Equilibrio statico e dinamico.

Dove

Nel salone comune della scuola.

In alternativa, ogni volta che sarà possibile, l'attività verrà realizzata all'aperto.

Se il numero dei bambini, la distanza dal Centro sportivo Scirea e la situazione logistica lo consentiranno, almeno una delle lezioni verrà svolta sulla pista di atletica leggera.