

Programma Progetto Centri CONIGIOVANI

CONI Provinciale di Bologna

Fascia dai 3 agli 7 anni.

Età prescolare 3-5 anni:

- **Finalità:** stimolazione della capacità senso-motoria.
- **Mezzi:** attività ludico-fantastica basata sull'esperienza relativa all'uso degli schemi motori ancestrali (innati-elementari):: strisciare, rotolare, manipolare (afferrare/lasciare, portare, buttare/gettare/lanciare, costruire, distruggere), camminare/correre, salire/scendere, saltellare/scavalcare/superare/saltare in basso/saltare.
- **Obiettivi:** conoscenza di sé (in particolare del proprio corpo e dei suoi segmenti) attraverso l'uso degli schemi motori elementari sviluppati in situazioni giocose e in un continuo e diversificato adattamento ambientale.
- **Traguardi Finali (5 anni):** sviluppo della coordinazione motoria seriale¹, e parallela² nelle sue forme elementari, nella combinazione degli schemi motori utilizzati in relazione a compiti di adattamento all'ambiente, agli attrezzi e agli altri.
- **Forme di lavoro:** individualizzata, nel rispetto della fase di egocentrismo attraversata dal bambino, a coppie e in piccoli gruppi (tre-quattro bambini). Utilizzo del principio di multilateralità estensiva (altissima variabilità delle situazioni educative proposte al bambino).

Prima età scolare 6 – 7 anni:

- **Finalità:** sviluppo degli schemi motori di base o alfabetizzazione motoria.
- **Mezzi:** attività giocosa basata sull'uso combinato degli schemi motori sviluppati nella fascia precedente: giochi di trasporto di piccoli attrezzi, giochi di riempimento/svuotamento, percorsi elementari, giochi a rincorrere/acchiappare, giochi applicativi ai grandi attrezzi (panche, spalliere, quadro svedese, altro...)

¹ La combinazione motoria seriale comporta la concatenazione di due o più schemi motori in successione (prima uno e poi l'altro), un esempio può essere il salto di un piccolo ostacolo: prima la corsa di avvicinamento (rincorsa) poi il salto. Il bambino di questa età è in grado di concatenare in successione (forma coordinativa seriale) più schemi motori di base: rincorsa + salto; rincorsa + lancio.

² La combinazione motoria parallela comporta l'esecuzione simultanea di due o più schemi motori, un esempio elementare può essere: correre portando un oggetto (combinazione parallela simultanea del correre e portare); un esempio più complesso può essere: correre e lanciare una palla; saltare e lanciare una palla; saltare e ricevere). In ultima analisi significa controllare due schemi motori nello stesso momento.

- **Obiettivi:** sviluppo della destrezza (abilità motorie generali³) attraverso la coordinazione appropriata del movimento in relazione ad adattamenti, anche estemporanei, alla continua variabilità ambientale proposta dall'educatore.
- **Traguardi Finali (8 anni):** sviluppo della coordinazione motoria seriale e parallela in forma più evoluta, rispetto alla fase precedente, in relazione al concetto di destrezza: saper risolvere in modo semplice ed efficace situazioni motorie diversificate sia in situazione stabile (es: percorsi ginnastici di vario tipo) che variabile (giochi tradizionali; giochi di movimento).
- **Forme di lavoro:** individualizzata, a coppie e in gruppo. Utilizzo del principio di multilateralità estensiva (altissima variabilità delle situazioni educative proposte al bambino).

Fascia dagli 8 ai 14 anni.

Età scolare 8- 10 anni:

- **Finalità:** sviluppo delle abilità motorie generali fino al loro orientamento specifico nel Gocosport (maestria motoria).
- **Mezzi:** attività ludica e di gioco basata sull'applicazione delle abilità motorie in situazioni sempre più orientate alle diverse discipline sportive.
- **Obiettivi:** sviluppo della capacità di controllo motorio (maestria motoria) applicata a situazioni prestantive (es. atletica leggera), tecnico-combinatorie (es. danza/ginnastica artistica) o situazionali (giochi sportivi di gruppo).
- **Traguardi Finali:** conoscenza del maggior numero possibile di discipline sportive e sviluppo delle abilità elementari specifiche (coordinate in forma seriale e parallela) a esse correlate.
- **Forme di lavoro:** a coppie, piccolo e grande gruppo, squadra. Utilizzo del principio di multilateralità orientata (altissima variabilità delle situazioni proposte all'interno delle richieste motorie delle singole discipline); utilizzo del principio di polivalenza⁴ riferito ad ogni classe di comportamenti motori.

Età della scuola secondaria da 10 a 14 anni:

- **Finalità:** sviluppo delle abilità speciali e prime forme di condizionamento organico/muscolare.

³ Intendiamo per abilità motoria generale la capacità di utilizzare uno schema motorio in tutte le sue possibili espressioni padroneggiandolo anche se in forma grezza. Facciamo l'esempio sul "correre": saper correre su traiettorie rettilinee, oblique, semi circolari, circolari; saper correre avanti, dietro, lateralmente; saper correre su superfici dure, morbide; saper correre velocemente per scappare o rincorrere; saper correre in salita o in discesa. Quando il bambino padroneggia in queste forme la corsa possiamo affermare che ha sviluppato l'abilità motoria generale riferita a questo schema motorio. Lo stesso dicasi per tutti gli altri schemi motori.

⁴ Il concetto di polivalenza, in questo caso e dando per scontato il coinvolgimento di tutte le aree della personalità del bambino, significa rendere consapevole il bambino delle diverse valenze, significato e applicazione di ogni singolo comportamento motorio. Ad esempio, il correre ha diverse valenze: corsa prestantiva (correre alla massima velocità); corsa di resistenza (distribuire le energie nel tempo per prolungare la corsa); rincorsa (corsa preparatoria a un lancio o a un salto); correre per scappare o correre per afferrare. Il lanciare ha diverse valenze: lancio prestantivo (lanciare alla massima distanza possibile); lancio come passaggio (per far giungere la palla a un compagno); lancio come tiro (colpire un bersaglio fisso o mobile). E così via per tutti i comportamenti motori insegnati ai bambini.

- **Mezzi:** attività giocosa basata sulla pratica di diverse discipline sportive. Attività ludica, a carico naturale e con l'uso di piccoli attrezzi, per la prima stimolazione delle capacità condizionali.
- **Obiettivi:** apprendimento elementare delle tecniche (aspetto motorio) e tattiche (aspetto cognitivo) riferite alle discipline sportive proposte. Applicazione di dette tecniche a situazioni elementari prestantive (gara o gioco)
- **Traguardi Finali:** conoscenza e corretto orientamento personale verso più discipline sportive per una eventuale scelta autonoma, consapevole e responsabile.
- **Forme di lavoro:** in questa fascia d'età è corretto l'uso di tutte le forme di lavoro indicate in precedenza, in relazione al tipo di obiettivo operativo perseguito, al livello di motivazione suscitato negli allievi e alla tipologia di disciplina sportiva proposta.

Programma curato da:

Prof. Antonello Ferluga

Prof. Andrea Ceciliani