



Ministero dell' Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
Ufficio XIII - Ambito Territoriale di Sondrio

Via Carlo Donegani, 5 – 23100 Sondrio – Codice iPA: m_pi

Ai Dirigenti Scolastici
Istituti Comprensivi
Statali e Paritari
Provincia di Sondrio

Oggetto: Attività estiva di potenziamento motorio

Gentilissimi,

questo Ufficio intende organizzare un percorso di potenziamento motorio per studenti delle classi IV e V di scuola primaria e I, II di scuola secondaria di primo grado.

Il progetto prevede un'esperienza di 2 settimane suddivise nei mesi di giugno e di luglio per far intraprendere ai bambini della scuola primaria e ai ragazzi delle scuole medie un percorso di educazione al movimento. Vista la situazione attuale che stiamo vivendo che non incentiva i ragazzi a muoversi, trovo interessante non solo farli divertire e praticare attività fisica/sportiva, ma fare imparare loro ad avere una piena consapevolezza del proprio corpo e di come meglio ci si possa muovere. La specializzazione precoce in una sola disciplina sportiva fin dalla più tenera età non è sempre la strada migliore da percorrere. La chiave di questo progetto è il mezzo principale per favorire l'apprendimento è il gioco. Gli alunni dovranno vivere un'esperienza positiva nonostante la fatica e il sudore, senza accorgersi del passare del tempo.

Le lezioni si svolgeranno in due distinti periodi:

- 1) 14-18 giugno presso il campo interno del Liceo "Donegani" dalle ore 10:00 alle ore 12:00 e dalle ore 15:00 alle ore 17:00





Ministero dell' Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
Ufficio XIII - Ambito Territoriale di Sondrio

Via Carlo Donegani, 5 – 23100 Sondrio – Codice iPA: m_pi

- 2) 12-16 luglio presso il cortile interno dell'Istituto "Pio XII" dalle ore 10:00 alle ore 12:00 e dalle ore 15:00 alle ore 17:00

ATTIVITÀ Le attività proposte nei giorni di giugno saranno le seguenti: • Apprendimento e riconoscimento delle varie parti del corpo umano attraverso l'utilizzo di giochi individuali e di gruppo. • Sviluppo delle capacità coordinative oculo-manuali/ oculo-podaliche. Verrà inoltre stimolata la capacità di coordinazione tra i vari segmenti corporei proponendo lavori a coppie che sviluppino la fantasia e l'intesa reciproca. • Apprendimento della capacità di ritmo. Verrà utilizzata anche la musica come strumento per interiorizzare il ritmo esterno e riprodurlo dal punto di vista motorio. • Sviluppo della capacità di equilibrio. Esercizi in situazioni di instabilità, giochi di gruppo tradizionali che stimolino la propriocezione, soprattutto quella podalica. • Introduzione alla rapidità. Verranno proposte alcune attività ludiche di gruppo ed individuali in forma competitiva. L'obiettivo dei giochi sarà quello di concludere dei percorsi che richiedono velocità e rapidità nel minor tempo. • Giochi individuali e di gruppo tradizionali. Cieco, bandierina, palla prigioniera, rialzo, lo sparviero, i quattro cantoni, la coda di cavallo etc. Queste attività verranno proposte evidenziando e ricercando lo spirito di squadra e il fairplay da parte dei bambini.

Nel mese di luglio le attività proposte saranno simili a quelle di giugno. Tuttavia se verrà tenuta nei paesi di montagna verrà sfruttato maggiormente il territorio e le strutture che può offrire. In particolar modo alle attività già elencate si potranno integrare: • Breve escursione sul territorio nei sentieri di montagna. Verrà illustrata l'importanza del rispetto della natura, come attrezzarsi per una gita in montagna ed il relativo abbigliamento, alcune strategie e consigli per rendere più piacevole e divertente la camminata. Saranno effettuati alcuni giochi per imparare ad appoggiare correttamente il piede a seconda del terreno e pendenza, altri giochi di gruppo facendo delle tappe mentre si sale in quota. • Se l'organizzazione lo permette si può pensare a proporre una gita in bicicletta ai bambini, indicando inizialmente le istruzioni di sicurezza. Verrebbero inoltre proposte in conclusione delle attività ludiche in bici riprese dalle indicazioni della federazione ciclistica che stimolino la sensibilità ed il controllo del mezzo. • Oltre alle attività di giochi come mini-basket, mini-volley e di ginnastica artistica (si possono svolgere in un prato) mi piacerebbe proporre un'attività che richieda l'utilizzo delle capacità sia condizionali che coordinative. Un gioco che preveda una leggera corsa con il valicamento di alcuni ostacoli naturali (tronchi, radici, rocce) che si può svolgere nel sottobosco. Ogni attività sarà effettuata nel rispetto delle norme anti-contagio.





Ministero dell' Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
Ufficio XIII - Ambito Territoriale di Sondrio

Via Carlo Donegani, 5 – 23100 Sondrio – Codice iPA: m_pi

Il corso sarà tenuto da Marco Bonalda, laureato in Scienze Motorie e più volte campione italiano di Bike Trial.

MODALITA' DI ADESIONE

Le famiglie interessate potranno iscrivere i propri figli ad uno oppure ad entrambi i moduli didattici inviando una mail a marco.pietrogiovanna@posta.istruzione.it entro e non oltre il 12 giugno p.v. specificando: NOME E COGNOME DELLO STUDENTE, INDIRIZZO MAIL DI RIFERIMENTO E NUMERO TELEFONICO.

Per una modalità di lavoro ottimale i gruppi non potranno essere costituiti da un numero superiore alle 15 unità. Qualora il numero di iscritti fosse superiore alle disponibilità si potrà prevedere un ulteriore modulo, nei medesimi periodi, nell'arco della giornata. Superato anche tale limite, non saranno accettate altre iscrizioni.

Le adesioni saranno accettate secondo un criterio di precedenza temporale.

L'attività sarà erogata a titolo gratuito.

L'interruzione anticipata della frequenza per motivi non documentati comporterà il versamento di una penale pari ad euro 100,00.

Si ringrazia per la consueta collaborazione.

Il Dirigente
Fabio Molinari

